

LES CONSEILS DU D^R ZEROUALA MOHAMMED TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

Coups de chaleur



Photos : DR

L'être humain est un organisme homéotherme. Cela veut dire que sa température est quasiment constante. Elle se situe normalement autour de 37°C et est influencée par différents facteurs liés à l'environnement. Dans ce numéro, nous allons expliquer le phénomène de régulation de la température, les symptômes des coups de chaleur, et surtout comment les éviter.

Il faut savoir que la température s'abaisse dans un endroit froid (cas des randonneurs perdus et engloutis sous la neige découverts vivants mais très refroidis), et s'élève dans une enceinte chaude, sous le soleil par exemple, et s'équilibre par la transpiration. Le corps humain se réchauffe au contact d'un environnement chaud dont la température est supérieure à celle de son corps.

L'homme doit évoluer dans un confort thermique pour ne pas subir des variations importantes de sa température qui peuvent l'incommoder ou plus gravement lui être fatales. Naturellement, l'Homme arrive à réguler (régler) sa température grâce à des organes qui sont en lui ou des mécanismes qu'il gère. L'organe principal est l'hypothalamus qui se situe dans le cerveau et qui renferme le centre de régulation de la température du corps. En cas d'élévation, l'hy-

pothalamus va répondre par une élévation de la transpiration qui provoque une évaporation de la sueur qui tend à abaisser la température. En cas de baisse de la température, il provoque une diminution du calibre des vaisseaux sanguins qui est la vasoconstriction, des frissons secouent les muscles qui par leur travail libèrent l'énergie (la chaleur) et augmentent la température centrale du corps. En cas d'élévation de la température, on parle d'hyperthermie ; en cas d'abaissement, d'hypothermie.

Le sujet qui nous intéresse concerne les coups de chaleur pendant la période estivale. Normalement, la température d'un individu ne doit pas varier de plus de 1°C. On parle de coup de chaleur en cas d'insolation ou coup de soleil. Le mécanisme de régulation de la température est défaillant. La température du corps s'élève et l'individu n'arrive pas à la faire descendre. C'est

une urgence médicale qui nécessite une prise en charge immédiate. Elle concerne particulièrement les sujets âgés exposés à des sources de chaleur chez eux ou dehors, dans une ambiance chaude et ensoleillée. Ce sont des sujets dont la santé est très fragile et porteurs de maladies : cardiovasculaires, diabète, obésité, maladie de Parkinson, les alcooliques, les drogués et même ceux qui portent des vêtements trop chauds. Ce sont des individus qui omettent de boire correctement car ils n'ont pas soif, le système de régulation de leur température faisant défaut.

Le nourrisson âgé de moins de 6 mois aussi ne régule pas sa température (par immaturité cérébrale), son corps épouse la température ambiante. En cas d'élévation, il est indispensable de le dévêtir, de le placer dans des conditions adéquates et de le faire boire. La pratique du sport peut être la

cause d'un coup de chaleur grave si les pertes liquides pendant l'exercice ne sont pas remplacées par une boisson abondante (eau). Sinon la transpiration pendant l'exercice cesse, la température augmente brutalement, les cellules asséchées meurent... la mort peut survenir.

Quels sont les symptômes d'un coup de chaleur ?

La température centrale augmente. La peau est fraîche et pâle. Le sujet souffre de crampes musculaires. Il présente des maux de tête, des nausées, une fatigue intense et il peut perdre connaissance. Son cœur bat rapidement et son comportement est anormal. Un coup de chaleur qui n'est pas pris en charge rapidement peut entraîner des lésions cérébrales irréversibles (paralysie par exemple).

Quels sont les premiers gestes à entreprendre en attendant les secours compétents ?

Eloigner le patient du soleil ; le découvrir ; le faire boire (eau) par petites gorgées s'il est conscient ; l'envelopper de draps humides. A la maison, le placer dans la baignoire pour le refroidir mais pas brutalement. Pour les sportifs, il est recommandé de boire l'équivalent d'un litre d'eau avant l'entraînement, puis boire régulièrement ¼ de litre toutes les 20 minutes. A la fin de l'entraînement, continuer à boire jusqu'à ce que les urines deviennent claires.

En conclusion, il vaut mieux prévenir que guérir. Les sujets âgés doivent éviter de marcher sous le soleil ou sortir en cas de canicule. Ils doivent porter des vêtements amples et boire toute la journée ou les faire boire, et surtout éviter d'ingurgiter café et alcool. ■

Voyage
culinaire

Nous allons raviver les mémoires endormies avec cette recette très vieille que les nouvelles générations ne connaissent pas. Ce gâteau a connu des jours glorieux à l'époque de nos mères et grands-mères, et c'était un gâteau qui trônait sur la meïda du petit-déjeuner.

Avec *maqrouf el aâssel* et *tcharek el aâriane*, *oudinette el qadhi* était le gâteau incontournable que toutes les familles algéroises confectionnaient à la dernière minute pour qu'il garde toute sa fraîcheur et son croquant au moment de le consommer. Lorsque l'on attendait la visite de quelque invité proche ou éloigné, on courait à nos fourneaux et l'on se hâtait à préparer cette pâte onctueuse et souple qui faisait toute la saveur du gâteau.

A la maison, c'était ma spécialité et personne n'avait le droit de confectionner ces gâteaux à part moi. Alors, dès que les invités pénétraient notre modeste demeure, on les faisait entrer dans le salon où ils s'installaient confortablement sur les matelas rembourrés. Ma mère me regardait droit dans les yeux et sans mot dire, je m'en

Oudinette el
qadhi, un gâteau
qui fait ma fierté

allais dans la cuisine et commençais à mélanger et malaxer avec les doigts ma pâte car c'est au toucher que l'on savait si elle est réussie. Un travail fastidieux qui demandait beaucoup de patience.

La pâte ne devait être ni trop sèche ni trop grasse, l'épaisseur devait être au millimètre près et j'avais une astuce qui m'aidait à respecter ces règles : j'abaissais la pâte et je vérifiais ainsi son épaisseur ; quand je la voyais transparente et qu'elle laissait entrevoir la toile cirée de la table de la cuisine. J'étais alors sûre de moi et je continuais ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Une fois les gâteaux confectionnés, je les plongeais un à un dans un bain d'huile très chaude, les égouttais puis les enduisais dans du miel pur. Je les mettais dans un beau plat de service et les montrais à ma mère en attendant son acquiescement. J'étais fière de mes gâteaux et cela se voyait dans mes yeux pétillant de plaisir.

LA RECETTE

Ingrédients :

- 3 mesures de farine tamisée
- 1 mesure de beurre fondu
- ¾ d'une mesure d'eau
- 1 pincée de sel
- Du miel
- De l'eau de fleurs d'oranger
- 1 poignée de grains de sésame
- De l'huile pour la friture

Préparation :

Dans une grande *sahfa* en bois, déposer la farine, le sel et le beurre. Bien frotter tous les ingrédients entre les mains. Mouiller avec un peu d'eau et ramasser la pâte en boule, couvrir et laisser reposer.

Prendre la pâte et la partager en petites parts. Abaisser chacune à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en de fines presque transparentes. A l'aide d'une *djrioura* dentelée, découper des rectangles égaux.



Les décoller un à un puis les pincer au centre à l'aide du pouce et de l'index. Former ainsi des oreilles en forme de nœud de papillon. Prendre une poêle à fond épais, verser de l'huile et bien la chauffer. Diminuer le feu et plonger les nœuds de papillon un à un en veillant à les couvrir d'huile à l'aide d'une cuillère.

Les faire dorer de chaque côté, les retirer délicatement et les égoutter dans un couscoussier. Tremper les gâteaux encore tièdes dans du miel aromatisé d'eau de fleurs d'oranger non chauffé. Les saupoudrer de graines de sésame et les disposer dans un plat de service. Avec la même pâte, on peut donner une autre forme à ce gâteau. Prendre une part de pâte, l'abaisser en fine bandelettes longues et étroites, prendre un bout de la bandelette et l'entortiller en forme de cocardes. Les faire frire de la même manière. ■

Par H. Belkadi