

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir  
Numéro 183  
soirmagazine@yahoo.fr

## ENTRETIEN

«Connaître son  
phototype permet  
de choisir une  
crème solaire  
adaptée»Docteur Bentoumi Mimi,  
spécialiste en médecine  
interne option dermatologie  
et médecine esthétique,  
pratique de nombreuses  
techniques en dermatologie  
et médecine, répond aux  
questions du Soirmagazine  
en donnant des conseils aux  
estivants afin de profiter des  
bienfaits du soleil et d'éviter  
les désagréments durant  
cette saison.

Lire en page 12

## SCÈNES DE VIE

L'imprimatur

Le soir du 10 mai, je retrouve  
mes deux amis au restaurant  
B, un petit établissement très  
discret de la rue Labri-Ben-  
M'hidi à Oran. Nous avons  
pris l'habitude de nous  
rencontrer une fois par mois  
pour dîner et discuter des  
choses de la vie. Toujours  
courtois, nos débats  
s'articulent autour de sujets  
divers, des soucis quotidiens  
aux nouveautés littéraires.

## VOYAGE CULINAIRE

Seksu amakful, un  
couscous que je  
mange de bon cœurCette semaine sera  
consacrée au Festival  
Racont'Arts dans sa 12<sup>e</sup>  
édition qui s'est déroulé  
dans le village  
d'Iguersafène. Nous  
découvrirons ensemble  
seksu amakful, un plat  
traditionnel du terroir que  
ses habitants nous ont  
présenté et offert avec une  
modestie et un savoir-faire  
hors du commun.

Lire en page 13

## Plage et bronzage, les baigneurs se protègent



Photos : DR

L'été est bien là, en témoigne le rush vers les plages. Tout au long de la journée, les Algériens squattent chaque mètre carré pour se prélasser et se détendre. Depuis quelques années, de bons réflexes sont adoptés par les vacanciers pour se protéger des méfaits du soleil et profiter uniquement de ses bienfaits. Tour de plage sous les parasols.

**Meriem, maman de trois enfants :**  
«Je suis vraiment bien protégée  
avec mon maillot»

Maman de trois enfants courant sur le sable avec T-shirts et casquettes, Meriem n'a pas manqué de rire aux éclats en entendant notre question. «Vous voyez bien que je suis protégée avec mon maillot !» dit-elle en désignant son maillot de bain *hidjab*. C'est vrai que durant ces quatre dernières années, la grande tendance sur les plages, ce sont ces maillots de bain combinaisons mis par les femmes voilées pour pouvoir profiter de la mer. Bleu, rouge, rose, toutes les couleurs se confondent. Meriem reprend : «Je suis contre le fait de venir à la plage avec une *djebba*, un pantalon ou un voile intégral. Pour moi, ce n'est pas adapté. Avant de choisir de mettre le *hidjab*, je nageais avec un maillot de bain. Après l'avoir mis, pendant longtemps, je ne parlais plus à la mer parce que pour moi c'était exclu de rester tout le temps sous le parasol assise ou bien nager avec des habits. Ce n'est ni beau ni esthétique et cela donne l'impression que c'est inconfortable. Depuis que mon mari m'a offert

ce maillot, je suis à l'aise, je peux nager et profiter des bienfaits de la mer et même plus, j'ai fait l'économie de la crème solaire que je n'étais que sur le visage.»

Cette maman explique qu'elle attache beaucoup d'importance à la protection des enfants : «Mais pour mes enfants, c'est différent. Je fais partie des personnes qui ne se contentent pas de la crème solaire. Ils ont pour impératif de mettre casquette et T-shirt ? J'aimerais qu'ils mettent les lunettes de soleil anti-UV mais j'ai peur que la qualité fasse défaut.»

**Amina, maman d'une petite fille :**  
«Je suis une adepte de toutes  
les nouveautés»

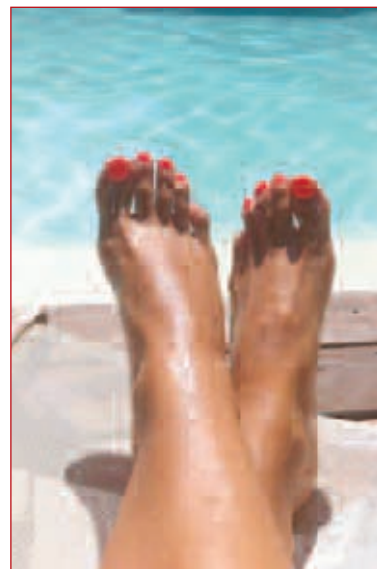
Bien installée sur sa chaise longue avec à côté d'elle sa petite fille, Amina donne l'impression de bien profiter de son moment de détente. Lunettes de soleil, chapeau sur la tête, tout l'attirail de protection est là, même sous le parasol. La réponse à notre question coulait de source : «Ah ! je fais partie du genre de personnes qui a très peur d'attraper un coup de soleil. J'ai la peau très blanche et fragile

alors j'ai appris depuis toute petite à faire attention ; je me rappelle que j'étais la seule parmi la fratrie à mettre une crème solaire et garder mon tee-shirt toute la journée. Cela me gênait énormément mais je devais faire avec, sinon mes parents me grondaient. Ils avaient peur pour mes tâches de rousseur et mes grains de beauté. Je devais partir très régulièrement chez un dermatologue pour suivre l'évolution du grain de beauté surtout après les vacances d'été.»

En désignant sa petite fille, elle ajoute : «Avec le temps, je réalise les dangers et fais la même chose avec ma fille. Vous voyez, elle a maillot de bain spécial contre UV, crème solaire, chapeau, lunettes de soleil. Et nous ne venons pas toute la journée mais à partir de 16 heures pour éviter les grosses chaleurs. De plus, je suis une adepte des nouvelles technologies. Dès que je lis ou entends qu'il y a une crème solaire plus efficace ou un maillot plus adapté, je l'achète.»

**Mourad, célibataire :** «Vive  
les recettes de grand-mère !»

Bien dans sa peau, Mourad est le profil type des jeunes profitant de leur âge. Avec son groupe d'amis, ils



s'amusent sur la plage. Chacun d'eux a son astuce pour bien bronzer. «Contrairement à mes copains, je suis le genre qui préfère les recettes traditionnelles. Hamid (en désignant son ami, ndlr), lui c'est le genre *tchitchi*, crème solaire indice 50. Mais

Par Sarah Raymouche

moi, non, vive *zit zitoun* (huile d'olive, ndlr)», dit, en riant, Mourad. Et de continuer : «Je ne vois pas pourquoi je vais changer. Depuis tout petit, je voyais autour de moi mes parents, oncles, tantes, préparer leur propre crème solaire. Il suffit de mélanger de l'huile d'olive et du jus de citron. Cela permet de bronzer plus vite et de protéger la peau. C'est vrai que pour les peaux blanches, ce n'est pas évident.» Mourad va plus loin en expliquant que ce mélange peut même se parfaire : «Eh bien, j'ai appris qu'on peut même rajouter un peu de *hanna*, ou *henné*, pour donner un aspect doré.» Mourad est certain, il détient la meilleure protection pour passer de bonnes vacances sous le soleil.

**Malik, marié, deux enfants :**  
«La plage, uniquement  
en fin de journée»

Malik répond à notre question d'un ton des plus sereins : «Ni crème solaire ni rien, la plage pour toute la famille ce n'est qu'à partir de 18 heures. Il ne fait pas trop chaud. Nous nageons un peu et puis nous dinons sur place. C'est plus un moment de détente et de partage. Nous prenons avec nous des jeux de société, surtout les jeux

«Ni crème solaire ni rien, la  
plage pour toute la famille  
ce n'est qu'à partir de 18  
heures. Il ne fait pas trop  
chaud. Nous nageons un peu  
et puis nous dinons sur place.  
C'est plus un moment de  
détente et de partage.»

de cartes. Avec les enfants, nous passons d'agréables moments. Nous avons pris cette décision, avec mon épouse, après une mauvaise expérience. Notre fils aîné a eu un coup de soleil, une fois, qui s'est pratiquement terminé en hospitalisation. Il a commencé à vomir, de petites cloques sur les bras sont apparues. Nous avons passé de mauvais jours à cause de cela. Par la suite, nous avons pris ce rythme qui, je dois le dire, nous convient parfaitement.» ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Autonome

C'est le festival Racont'Arts qui en est à sa douzième édition qui nous a conduits au village de Iguersafène, 25 km de la ville d'Azazga. Une route principale à l'asphalte propre, net, au point où certains gamins se sont offert le luxe de se déchausser pour sentir sous leurs pieds ce goudron nickel qu'ils n'ont jamais senti auparavant. C'est vrai, j'ai failli oublier de rappeler qu'Iguersafène avait été élu village le plus propre de la région.

Pour ceux qui débarquent de la capitale et d'autres grandes villes, et qui le découvrent pour la première fois, l'émerveillement est de taille. Adem, épaté, le compare à cette agglomération de jeux modèle réduit qu'il a connu lors de son voyage à Dubaï. Un village conçu pour les adolescents où tout est parfait : rues tracées, magasins propres, un petit village pour eux, où, l'espace d'un jour, autonomes, sans leurs parents, ils vivent

comme les grands, choisissent le métier de leurs rêves et l'exercent.

La route principale du village qui monte nous révèle de chaque côté des petites venelles où apparaissent cachées, loin de l'ambiance festive du festival, des maisons modernes, aux toits de tuile rouge côtoyant les vieilles maisonnettes de pierre. La propreté nous interpelle alors, nous les citoyens modernes qui croulons sous nos ordures et étouffons par les odeurs nauséabondes.

Il fait chaud, mais on ne suffoque pas, on ne colle pas. Très tôt le matin, les femmes sont déjà à pied d'œuvre. Sur le pas de leur porte, elles nettoient, rafraichissent mais ne laissent aucune trace, sauf ces senteurs venues de la terre qui embaument l'air.

Des fontaines qui en fait sont des points de rencontre, et pourquoi pas de rendez-vous, ont été conçues par les gens du villa-

ge. De la mosaïque, de la pierre, de la faïence, tout est beau, bien agencé pour que le visiteur et le villageois puissent s'abreuver, se rafraîchir et s'approvisionner. C'est aussi un lieu où on se repose avant de poursuivre son chemin.

Comment ce village où vivent plus de 4 000 âmes arrive-t-il à préserver sa propreté ? Mais il n'y a pas de mystère quand on sait que tous comptent sur eux-mêmes. Autonome, fondé sur l'esprit de *tadjaâ*, que d'ailleurs Racont'Arts a réinventé, le village fonctionne en toute autonomie. La solidarité, l'entraide, ce sont les deux forces des villageois. Il suffit d'y faire un tour pour le constater.

En parlant de propreté, donc d'absence d'immondices, nous avons remarqué lors de notre passage que le ramassage des détritus se faisait à des heures régulières que tous les habitants sont tenus de respecter. Très tôt le matin, le camion sillonne la rue principale. Comme par magie, il ne dégage aucune mauvaise odeur. Nous apercevons des hommes, des femmes, des vieillards, des sacs en plastique à la main, bien noués, où rien ne transparait à telle enseigne que nous avons cru qu'ils sortaient de chez l'épicier ou du marchand de

légumes, se dirigeant vers la benne pour y déposer leurs sachets. Les autres attendent tranquillement leur tour.

Le camion, nous dit-on, c'est une acquisition des cotisations des villageois. «Même nos émigrés mettent la main à la pâte. Et pas uniquement pour ce genre d'achats. Fête, décès, tout le monde participe aux frais. Nous nous prenons en charge sans attendre l'aide de l'Etat. Le comité de village, c'est lui qui nous dirige. Des amendes sont versées par les contrevenants. La solidarité, c'est notre force. L'argent ce n'est pas tout. Il y a surtout l'esprit. Par exemple si certains villageois ne cotisent pas pour une raison ou une autre, eh bien ils offrent leurs bras; l'essentiel c'est cette entr'aide que nous voulons préserver et perpétuer», nous dira un sage.

L'esprit de solidarité et d'autonomie, il est là, nous avons envie de dire qu'il est visible. Toutes ces meïdas placées à l'ombre des figuiers, garnies de toutes sortes de succulents gâteaux du terroir, de pains, café, lait et boissons que des familles se sont proposées d'offrir à leurs hôtes pour le petit-déjeuner en sont la preuve. Villageois d'autres contrées, citadins, prenez-en de la graine ! ■