

LES **CONSEILS** DU D^r ZEROUALA MOHAMMED TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

L'hygiène corporelle, vestimentaire et celle de l'environnement



Photos : DR

L'Hygiène avec un grand H est un ensemble d'actions qui concourent à maintenir le corps physiquement et mentalement en bonne santé. C'est de la propreté de notre corps et de celle de notre environnement que le docteur Zerouala va nous parler, en nous prodiguant ses conseils afin de nous prémunir de certaines maladies qui peuvent parfois nous être fatales.

L'hygiène a fait beaucoup de progrès depuis la découverte des microbes par Pasteur, ce chimiste qui révolutionna la microbiologie et bien plus tôt (X^e-XI^e siècles) par la certitude de leur existence et leur pouvoir contagieux par Ibn Sina qui insistait pour détruire par le feu les effets vestimentaires des malades décédés lors des grandes épidémies infectieuses. Ainsi donc, c'est la présence des microbes présents dans notre environnement qui doit nous inciter à être vigilants d'une façon permanente en luttant contre ces germes qui peuvent être à l'origine d'épidémies, voire de fléaux.

Hygiène corporelle

La propreté est un acte de foi. Il s'agit d'un acte culturel avant d'être culturel. S'occuper quotidiennement de son corps est fondamental. Il faut se laver tous les jours et après chaque acte de la vie qui entraînerait des souillures. Le lavage des mains est obligatoire car certaines maladies infectieuses dangereuses pour la

santé se transmettent le plus souvent par des mains sales. Rendons hommage aux asiatiques qui ont cette sagesse (*hikma*) de se saluer sans se toucher. Nous devons éviter de nous serrer la main en toute occasion et particulièrement serrer celle de certains professionnels : boucher, épicière, boulanger, marchand de fruits et légumes, laitier qu'on peut contaminer et qui contamineraient à leur tour leurs marchandises. Les germes comprennent les bactéries (exemple tuberculose, typhoïde), les virus (grippe, sida) les parasites (ténia, gale) et les mycoses ou levures (teigne, aphtose)... ils sont partout, contagieux ils peuvent être très virulents, leur multiplication est favorisée par un environnement sale.

La toilette de l'individu doit être non seulement quotidienne mais totale. Le savon est un excellent antiseptique (antimicrobien). Certains individus y sont allergiques mais ils peuvent disposer de savons adéquats disponibles sur le marché. L'habitude de se laver correctement

doit débuter dès le jeune âge en apprenant à l'enfant les principes élémentaires d'une bonne hygiène. La responsabilité est partagée entre la famille et l'école. J'ouvre une parenthèse : les sanitaires de la plupart de nos écoles sont dans un état lamentable.

De même au niveau des lycées et des universités. Est-ce une fatalité ? L'Education nationale peut y remédier par la création d'un poste permanent réservé spécifiquement aux sanitaires. Un autre poste devrait exister dans les petites classes (1^{er}, 2^e, 3^e) qui va doubler l'enseignant qui ne s'occupera que de la pédagogie. Le nouveau poste sera consacré à accompagner l'enfant aux toilettes, à surveiller son goûter, son état de santé et éventuellement alerter les parents en cas de nécessité. Cela existe dans les pays développés.

Par extension, ce poste permanent aux sanitaires doit se retrouver dans toutes les collectivités en formant le responsable à une fonction qui n'a rien de dégradant.

Revenons à la toilette corporelle : les spécialistes dermatologues insistent sur le frottement énergique du corps lors de la toilette avec un gant en crin pour éliminer les cellules mortes à la surface de la peau, qui va mieux respirer, et éliminer aussi les microbes qui pourraient y séjourner. Dans toutes les collectivités, les sanitaires doivent être pourvus de savon liquide et de serviettes à usage unique. Les serviettes communes doivent être bannies. Quant aux ablutions, elles doivent s'effectuer sur un corps auparavant propre.

Hygiène vestimentaire

Qu'on soit riche ou pauvre, un soin particulier doit être réservé à notre tenue vestimentaire. Que nous soyons au bureau ou sur le terrain, la tenue doit être impeccable et éviter la clochardisation.

Le travailleur quel qu'il soit est le miroir du pays. Les responsables doivent veiller et sanctionner les tenues débraillées. Le port des claquettes doit être aboli au travail. C'est une forme de clochardisation. Je raconte cette anecdote survenue dans mon jeune âge. A l'entrée d'une grande mosquée, à la prière de l'Asr, l'imam (personnalité imposante par sa stature et certainement son charisme) posté devant la porte principale de la mosquée a refusé l'accès de celle-ci à un homme. Choqué, je demande à mon père que j'accompagnais les raisons de l'interdiction. Mon père me répond que l'homme devait provenir probablement d'un garage de mécanique et qu'il ne peut se prosterner avec

des habits malpropres. Une tenue de travail propre doit être la règle. Tous les corps de métier sont visés. Seule la dissuasion par les autorités portera ses fruits. La sensibilisation par l'intermédiaire des médias audiovisuels ne donne pas de résultats. Elle repose sur un langage incompréhensible par tous (arabe classique) et parfois sur la dérision qui n'est pas pédagogique.

Hygiène de l'environnement

Il faut reconnaître que de grands progrès sont accomplis en matière d'environnement. Le tracé des tramways est une bénédiction car sur tout le trajet le décor est agréable. Cela fait partie du cahier des charges qui est respecté. Mais quelques travers persistent dont la faute incombe en premier au citoyen irrespectueux de ce qui l'entoure, jette ses ordures partout et à n'importe quelle heure de la journée. La sensibilisation ne semble pas aboutir aux résultats escomptés. Reste la verbalisation immédiate avec retrait des papiers du contrevenant qui ne lui seront rendus qu'après remise du reçu justifiant le paiement de la contravention. Ce pays est à nous. Nous devons le respecter, le protéger, l'embellir, le préparer à accueillir nos semblables qui viennent d'ailleurs pour le découvrir. Notre histoire est somptueuse. L'art andalou qui n'est qu'élégance et raffinement, nous anime car le royaume d'Andalousie a été transféré en Afrique du Nord pendant près de deux siècles. (Mourabitoune, Mouwahidoune).

Le premier institut de beauté et de l'élégance en Europe a été créé par les Andalous au IX^e siècle. C'est Zyriab, ce génie de la musique avec le support de l'émir omeyyade El Hakim I, puis son fils Abderrahmane II qui inaugureront le premier institut de beauté en Andalousie pour les femmes et les hommes. Zyriab préconisait des habits différents pour les quatre saisons dans un sens pratique et élégant.

Zyriab a créé le premier dentifrice et révolutionna l'art de la table. Soyons dignes de notre belle et glorieuse histoire. ■



Voyage culinaire



Par H. Belkadi

Je vais vous faire découvrir une recette que j'ai moi-même découverte durant un séjour dans un village de Kabylie. J'ai goûté et très vite aimé ce couscous assez particulier qui se déguste en été.

Couscous au lait et à la courge

A base de deux légumes, le secret de ce couscous délicieux, c'est la courge rouge et son onctuosité qui donne à la sauce toute son épaisseur et son goût exotique. Sans viande, on se contente de savourer la douceur de la courge qui donne à ce plat sa touche sucrée-salée dont on apprécie la saveur à chaque cuillerée.

Cette recette très simple, économique et très facile à réaliser permet d'apprécier ce légume méconnu de tous et qui reste cependant très bénéfique pour la santé. Associé aux grains de couscous d'orge, ce plat rustique reste un régal pour les amateurs de couscous.

Cette spécialité berbère s'étend même jusque dans les villes du Grand Maghreb, et on trouve cette recette, quelque peu différente, chez nos voisins marocains.

LA RECETTE

Ingédients :

500 gr. de couscous (de semoule d'orge de préférence), 2 c. à s. de beurre ou de margarine végétale, de l'eau, 2 c. à s. d'huile, sel.

Pour la sauce :

1 oignon, 1 c. à s. bien remplie de smen (beurre clarifié), 400 gr de courge (ou potiron), poivre noir, 75 cl de lait

Préparation :

Rincer les grains de couscous à l'eau froide, les égoutter puis les laisser gonfler pendant 10 à 15 mn.

Entretemps, préparer les légumes pour la sauce. Eplucher l'oignon et le découper en quatre. Laver et gratter la courge.

L'éplucher en ôtant toutes les graines et toute la partie filamenteuse au cœur, puis la découper en gros quartiers. Mettre les légumes à cuire dans le bas du couscoussier dans un litre d'eau environ. Ajouter le smen, saler, poivrer et couvrir.

Pendant ce temps, enduire les grains de couscous avec l'huile pour éviter qu'ils ne forment de grosses mottes.

Placer la partie supérieure du couscoussier

et y faire cuire le couscous à la vapeur une première fois pendant une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que la vapeur monte du couscous).

Retirer le couscous et dans une grande assiette creuse, séparer les petites mottes de grains à la main ou à la fourchette, arroser avec un peu d'eau et laisser absorber quelques minutes. Vérifier la cuisson des légumes ainsi que le niveau d'eau avant de remettre le couscous à cuire à la vapeur une seconde fois, pour une quinzaine de minutes encore.

Lorsque le couscous est cuit, le placer dans un grand plat et y incorporer le beurre puis le réserver dans une grande assiette creuse et évasée.

Vérifier la cuisson des courges en y plantant un couteau, puis verser le lait dans la sauce et laisser la courge fondre, ce qui permet à la sauce d'épaissir.

On peut présenter le plat décoré de quartiers d'œufs bouillis.

Servir le couscous chaud accompagné de la sauce au lait et aux courges. ■