Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 186

soirmagazine@yahoo.fr

LES CONSEILS DU Dr ZEROUALA

Boissons énergiques et énergisantes, où est le danger ?

Le but d'une boisson énergique ou énergisante est d'augmenter la capacité de l'individu à supporter un effort physique qu'il soit permanent ou de circonstance. Les sportifs trouveraient une vertu dans la consommation de ces boissons. Une publicité déferlante relative à ces produits a atteint des sommets inimaginables. Mais qu'en est-il réellement ?

VOYAGE CULINAIRE

Loubia bsal ou tomatish, un héritage culinaire précieux

Nous allons rester dans le centre du pays pour déguster un plat de saison typiquement algérois. L'origine de cette recette est à 100% végétarienne, mais on peut cependant y rajouter de la viande rouge ou blanche, selon les goûts.

Lire en page 12

SCÈNES DE VIE

L'égoïste et le tire-au-flanc

Les flemmards et les tire-au-flanc ! Il y en a des tas. Des types qui ont un travail et se complaisent dans l'indolence et l'inertie. Ils se lèvent las pour aller au boulot, une corvée dont ils respectent tant bien que mal la durée, juste pour empocher leur salaire ; mais quand ils y sont, ils tirent au flanc et égrènent les heures en attendant la sortie.

Lire en page 13

L'Algérien est-il optimiste ?

Photos : DR

Se réveiller chaque matin le sourire en bandoulière. Prendre la vie du bon côté. Espérer que demain sera meilleur qu'aujourd'hui. Donner un coup de pied aux pensées négatives et garder un optimisme à toute épreuve. Plus facile à dire qu'à faire ? Alors que certaines personnes soutiennent que le verre est à moitié vide, d'autres prétendent qu'il est à moitié plein. Simple vision des choses. Et vous, êtes-vous du genre à cultiver l'espoir ou plutôt à broyer du noir ?

Par Soraya Naili

Malik, 29 ans

«En tant que jeune Algérien, je préfère rester positif. Ce serait malhonnête de ma part de trop me plaindre. Sur le plan personnel, j'ai un travail, des amis, des parents en bonne santé et une fiancée. Je voyage de temps en temps et ma vie est assez agréable. Seul bémol, je n'ai pas encore de logement. Les appartements sont hors de prix et les tarifs de location exagérés. Je dirai donc que c'est la seule ombre au tableau de ma vie actuellement. Je rêve de fonder un foyer et d'avoir des enfants mais sans toit, impossible d'avancer sur ce plan. La seule entrave à mon optimisme se situe à ce niveau-là. Mais disons que je ne perds pas espoir. Je garde bon moral et étudie toutes les possibilités afin d'aller de l'avant. Un travail et un logement, beaucoup d'Algériens n'aspirent qu'à cela pour être complètement heureux, finalement !».

Lotfi, 22 ans

«Je suis en deuxième année de technologie à l'université de Bab Ezzouar et je n'ai qu'une envie : plaquer mes études et prendre un billet sans retour vers le Canada, la France ou l'Angleterre. Quand j'ai décroché mon bac, j'étais certain qu'un grand avenir m'attendait. J'ai vite déchanté en voyant des gars plus jeunes que moi sans aucun diplôme, ni aucune qualification se pavaner avec de grosses berlines. Je vais faire cinq ans d'études pour deux options au final : soit pointer au chômage ou trouver un boulot rémunéré à 30 000 DA par mois. Un salaire qui ne me suffira même pas à me nourrir. Je suis jeune mais je réalise qu'à notre époque, l'échelle des valeurs n'est plus la même. C'est le règne du fric. Très déstabilisant et inquiétant à la fois. Franchement, à mon âge, je suis déjà blasé. Je suis obsédé par une seule pensée : vivre sous d'autres cieux».

Nessma, 26 ans

«Même avec ma licence de français, je n'arrive pas à trouver du boulot. Je n'ai qu'une idée en tête, décrocher un visa et partir à l'étranger. Mon visa d'études m'a été refusé. En tant que femme, je ne me vois pas vivre dans une société qui recule de plus en plus sur le plan des mentalités. Je ferai n'importe quoi pour me trouver une petite place de l'autre côté de la Méditerranée. Je veux vivre dans un pays de justice, d'ouverture et de démocratie. Un pays où la femme est respectée et où la religion n'est pas brandie chaque fois contre elle comme une épée de Damoclès. Je reste optimiste pour un avenir ailleurs mais pas en Algérie».

Malika, 37 ans

«Je préfère rester optimiste quant à mon avenir. Je suis mariée et mère d'un petit garçon. Avec mon époux, nous avons bénéficié d'un logement AADL. Certes la vie n'est pas toujours rose mais tout est relatif. Après les années noires, nous jouissons d'une certaine stabilité par rapport à d'autres pays qui ont connu leur printemps arabe dernièrement. Les jeunes Algériens ne parlent plus que d'exil, de harga et de fuite mais savent-ils seulement que l'Europe est saturée et que l'Eldorado n'existe plus ? Beaucoup de choses positives ont été réalisées dans notre pays sur le plan du logement, des loisirs et des transports par exemple. Il faut garder l'espoir et continuer à travailler. Pour ma part, je n'ai pas d'autre pays de rechange. L'Algérie c'est là ou je suis née, c'est là où se trouve toute ma famille et c'est là où mon fils grandira.»

« Je suis une éternelle optimiste. Même lorsque des tuiles me tombent sur la tête, je garde mon calme et j'essaye de résoudre mes problèmes, en me disant que rien n'est grave après tout. La santé et la vie étant les biens les plus précieux, tout le reste m'indiffère. »

Karima, 46 ans

«Je suis une éternelle optimiste. Même lorsque des tuiles me tombent sur la tête, je garde mon calme et j'essaye de résoudre mes problèmes un par un, en me disant que rien n'est grave après tout. La santé et la vie étant les biens les plus précieux, tout le reste m'indiffère.

Une journée sans rire est une journée perdue pour moi. Alors, je cultive la bonne humeur et la joie de vivre au quotidien. Chaque nouvelle journée qui commence ne peut m'apporter que de bonnes choses. C'est ce que je me dis au saut du lit chaque matin et c'est ce sentiment d'optimisme que j'inculque à mes enfants».

Garder un moral d'acier et une humeur joviale tout en chassant le pessimisme qui annihile toute idée d'aller de l'avant, et si c'était cela la solution ? «L'optimisme, c'est voir la vie à travers un rayon de soleil», dixit Carmen Sylva (1881-1914). ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Pupille de l'Etat

Une vie tourmentée, un destin poignant qui a mené Kheïra, à plus de 60 ans, à demander asile dans un centre de vieillesse. Elevée par une famille du Vieil-Alger, elle apprit les bonnes manières, le savoir-vivre et toutes les convenances des Algérois de souche. C'est sa mère adoptive qui veillait au grain en lui léguant ce patrimoine inestimable. «Je ne veux pas que ta future belle-famille se moque de toi, je veux que tu sois la meilleure cuisinière, la meilleure pâtissière, la meilleure maîtresse de maison et la meilleure hôtesse.» Mission accomplie. Kheïra, n'ayant pas fréquenté longtemps l'école, fut mariée sur le tard à un homme qu'elle ne connaissait pas. Mais avait-elle le choix ? Sa mère mourut, la grande maison qu'ils partageaient ne suffisait plus aux enfants qui florissaient. Il fallait vendre, pour que chacun prenne son indépendance. Kheïra l'a compris à demi-mot. Sans animosité, gardant toujours de bonnes relations avec ses frères et sœurs, elle savait qu'en tant que pupille de l'Etat elle n'avait pas droit au partage, elle accepta donc l'unique demande en mariage.

Sa belle-famille l'accueillit comme une princesse, une fête fut célébrée en son honneur, désormais Kheïra fut l'épouse, la cuisinière, la bonne à tout faire car les quatre belle-sœurs n'étaient pas encore mariées. Mais il faut dire que Kheira, tout le monde l'aimait, son ménage était parfait, ses plats succulents, et surtout elle veillait sur la santé de son époux, un épileptique qu'il fallait suivre de près.

Un jour en se réveillant le matin, elle est prise de nausées. Elle n'y croyait pas. Toute la maisonnée était heureuse.

«Je prie Dieu que ce soit un garçon», lui dit sa belle-mère. Ses prières furent exaucées. Neuf mois plus tard naquit un joli poupon, qui la combla de bonheur. Elle le prit dans ses bras et lui murmura à l'oreille : «C'est toi qui me donnera des petits-enfants et nous formerons une famille nombreuse, et quand je serai vieille, tu me protègeras».

Le destin en a voulu autrement. Réda, ce petit garçon attentionné, tendre et aimant, lui rappelait sans cesse la prise des médicaments de son papa. Le mal le rongeait et le diagnostic est tombé tel un couperet : une leucémie. Il avait tout juste six ans, l'année où il devait faire ses premiers pas à l'école. Il est ravi aux siens laissant une maman meurtrie. Il n'avait pas sept ans. Kheira ne pouvait plus enfanter. Elle passera sa vie à s'occuper seule de son époux dont l'état de santé se détériorait chaque jour. Les filles se marièrent et quittèrent la maison, leurs visites se faisaient rares. Les revenus s'amenuisaient, elle décida alors de travailler. Elle cumula deux emplois en tant que femme de ménage, l'un dans une institution publique, l'autre dans une entreprise privée, afin de faire face aux multiples dépenses de la maison. Son mari devint grabataire et c'était une véritable gymnastique pour concilier travail et foyer. Elle y arrivait avec brio, mais au détriment de sa santé. Après dix années, son mari fut rappelé à Dieu. Mais ce fut le tour de sa belle-mère, qui ne tarissait pas d'éloges à son sujet, de se retrouver clouée dans un lit. «Mon Dieu qu'est-ce que je ferai si tu n'étais pas là ? Tu prends soin de moi comme tu as pris soin de mon fils. Tu es une brave femme.»

Kheira, tous les jours que Dieu fait, lui effectue sa toilette, la change, la parfume avant d'aller travailler. «Ne traîne pas dehors, reviens vite», lui répétait-elle.

Mais comme dans chaque famille il y a une brebis galeuse, le frère voulant convoler en justes noces est dérangé par Kheïra qui devint un fardeau : «De toutes les façons, tu n'auras rien à faire ici quand ma mère partira.» Elle n'aura que ses larmes pour pleurer et les paroles tendres de sa belle-mère pour la consoler. «Ne t'inquiète pas, les filles t'aiment, elles ne le laisseront pas faire.»Une fois sa belle-mère morte, Kheïra accepta son sort : «Heureusement que je travaille et que les maisons de vieillesse existent. Je ne dormirai pas sous les ponts.» ■