Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 188

soirmagazine@yahoo.fr

LES CONSEILS DU Dr ZEROUALA

L'alimentation quotidienne chez l'écolier

Dans ce numéro, le docteur Zérouala nous apporte son éclairage sur le choix des repas quotidiens d'un enfant scolarisé et nous propose une alimentation saine et équilibrée, obéissant à des règles ; l'objectif étant d'assurer un développement normal physique et intellectuel à l'écolier.

VOYAGE CULINAIRE

Foul aqorane (sèche), une recette qui sent bon la Kabylie

Nous allons découvrir ensemble une recette typique de Kabylie, que j'ai grandement appréciée pendant mes dernières vacances d'été passées en grande partie dans cette région de mes origines et que j'ai découverte tout récemment.

Lire en page 13

SCÈNES DE VIE

Quand Alger chantait l'amour

Comme à pareil moment des étés caniculaires. Hier, après la prière du soir, je n'avais plus sommeil. J'ai ouvert la porte-fenêtre coulissante de mon balcon et me suis affalé pour me détendre sur mon fauteuil skaï vintage; respirant la brise vespérale. Je compulsai de la main droit un gros album photos de ma jeunesse trépidante.

Lire en page 13

Que mangent nos potaches à la pause-déjeuner ?

Eloignement, manque de temps, embouteillages..., rentrer à la maison à l'heure du déjeuner est quasiment impossible pour de nombreux collégiens et lycéens.

Ne disposant que d'une petite heure pour casser la croûte, la plupart des potaches restent à proximité de leur établissement. Mais comment s'organisent-ils pour le repas de la mi-journée ? Petit tour d'horizon.

Photos : DR

Par Soraya Naili

Emportent-ils un pique-nique, préparé la veille par maman, dans un sac isotherme, ou préfèrent-ils tromper leur faim en se rabattant sur les pizzas, burgers, chawarma, garantita et autres sandwichs ? Finies les vacances. Fini le farniente. Ecoliers, collégiens et lycéens vont reprendre le chemin de l'école. En l'absence de cantines scolaires, les familles s'organisent.

Les plus petits sont récupérés par des nounous à midi lorsque papa et maman travaillent. Mais qu'en est-il pour les plus grands ?

Ryan, 17 ans

«Mon lycée est à une demi-heure de la maison, mais il est rare que je rentre déjeuner chez moi. Comme mes parents travaillent, je préfère rester sur place avec mes camarades. Il y a un fast-food à deux pas du lycée. C'est là où nous achetons nos hamburgers, paninis, chawarmas… Il y a toujours du monde et nous devons faire la queue avant d'être servis. Ma mère m'a proposé de me préparer un petit sac-repas à emporter tous les matins afin d'avoir une nourriture plus saine, mais je me vois mal en train de trimbaler des boîtes alimentaires en plastique et à piquer dedans avec une fourchette, pendant que mes potes mordent dans un sandwich. Il faut suivre le mouvement, c'est comme ça !

C'est plus swag, comme nous disons, nous les jeunes ! Mais le soir, en rentrant, j'ai une faim de loup et dévore tout ce qui me tombe sous la main.»

Houda, 16 ans

«Mes parents pestent tous les matins quand je leur demande de l'argent pour mon casse-croûte de midi. Cela représente carrément un budget. Manger dehors coûte de plus en plus cher, surtout au quotidien. Je suis incapable de m'organiser pour préparer à l'avance des plats à emporter. J'ai trop la flemme. Certes, ma mère consent à le faire pour moi lorsqu'elle a un peu de temps, mais pas tous les jours.

Une fois, je me suis payé une intoxication carabinée après avoir mangé une pizza avec mes copines. J'étais traumatisée et je ne voulais plus rien avaler dehors à cause du manque d'hygiène des commerçants. Pendant deux semaines, je me réveillais plus tôt pour préparer un casse-dalle. Ensuite, les mauvaises habitudes ont repris le dessus. Vous savez, le matin on est toujours pressés et stressés. Quitter le lit à 6h du matin juste pour préparer un sandwich, ce n'est pas pour moi ! Et puis c'est trop "fun" de manger à midi avec les copains et les copines ! Il faut juste croiser les doigts pour qu'on ne tombe pas sur un aliment avarié !»

Pour les parents, la pause-déjeuner de leurs chérubins constitue un véritable casse-tête chinois.

La plupart d'entre eux déplorent l'addiction de leurs enfants au junk food. La malbouffe (frites, chips, pizzas couvertes de mayonnaise, chawarmas gras, sodas ultra-sucrés….) attirent leurs petits comme un aimant.

Leur proposer du pain au fromage, une pomme, un yaourt ou un hors-d'œuvre à emporter leur fait hérisser les cheveux sur la tête.

Ce qu'ils veulent c'est aller chez le «chawarmiste» du coin avec leurs camarades de classe. Un point c'est tout !

«Mes parents travaillent, je préfère rester sur place avec mes camarades. Il y a un fast-food à deux pas du lycée. C'est là où nous cassons la croûte. Il y a toujours du monde et nous devons faire la queue avant d'être servis. Ma mère m'a proposé de me préparer, mais je me vois mal en train de trimbaler des boîtes en plastique, pendant que mes potes mordent dans un sandwich. Il faut suivre le mouvement !»

Saïda, 39 ans

«L'idéal aurait été que chaque établissement dispose d'une cantine comme cela se faisait dans le passé. Personnellement, j'ai une fille au collège et un garçon au lycée. Ma fille ne rechigne pas à emporter un sac-repas pour son f'tour. Elle n'a aucun complexe avec ça. Des légumes, de la viande, une quiche faite maison, un fruit, un yaourt. Elle a obtenu la permission de rester dans une salle de classe, avec deux autres camarades, à l'heure du déjeuner pour grignoter. Mais mon fils refuse catégoriquement de prendre de la nourriture dans le cartable. Lui, c'est fast-food, sinon rien. Et comme ça me fend le cœur de savoir qu'il n'a rien dans le ventre, je lui donne de l'argent tous les matins. Le plus difficile c'est en hiver quand il fait froid. Rien ne remplace un vrai repas chaud. Mais que voulez vous ? On fait comme on peut.»

L'idéal serait que les établissements scolaires soient à nouveau dotés de cantines comme avant, afin de permettre à ceux qui ne peuvent pas rentrer chez eux à midi d'avoir un bon repas équilibré à la pause-déjeuner. Cela réconforterait les parents qui sont confrontés, à chaque rentrée scolaire, à cet épineux problème. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Bilan

La saison estivale terminée, l'heure est au bilan. L'été a été particulièrement chaud et nos côtes ont drainé des millions d'estivants. Un été où nos gouvernants ont pris le taureau par les cornes et décidé que cette année les vacanciers accéderont gratuitement aux plages, pas toutes bien sûr. Une initiative applaudie par tous. Ainsi, les familles ont été accueillies par des plagistes délégués par les wilayas et les APC qui, arborant leur plus beau sourire, proposent parasol, chaises et table sans payer un rond

Tout le monde est heureux et chacun y trouve son compte. Enfin la plage appartient à tout le monde ! Et comme les belles choses ne durent jamais, la gratuité des plages ne dérogera pas à la règle. C'était trop beau pour être vrai. Cela n'a même pas duré deux mois. Les charognards, roublards et autres hors-la-loi qui saignaient à blanc nos pauvres plaisanciers se rebiffent et ont repris leurs «droits». Ils se frottent les mains et guettent leurs proies.

Ils useront ensuite de tous les subterfuges pour filouter quelques naïfs et leur extorquer 1000 DA contre l'équipement. Et lorsqu'ils ont affaire à ceux au fait des nouvelles dispositions et qui ne se laissent pas faire, ils rétorquent arrogants : «Ici, si vous voulez vous attabler, vous payez cash.»

Le ton monte, le visage se crispe, les mains gesticulent, lorsque les insoumis refusent de céder. Alors on joue la carte du populisme : «Que voulez-vous ? On ne peut pas gagner notre vie. C'est tout ce qui vous dérange, payer un parasol et des chaises ? Vous nous traitez de voleurs, et ceux d'en haut, qui volent le peuple, ils ne sont jamais inquiétés. Et puis si ça ne vous plaît pas allez demander aux gendarmes de vous apporter ce que vous demandez gratuitement.»

Une autorité qui, au bout d'un mois, a baissé les bras et fermé les yeux. On a laissé faire ces vautours qui font fi des lois, ne ratant jamais l'occasion d'escroquer les bonnes gens. Quel bilan dresser d'une situation de cafouillage ? Négatif, c'est évident. Et comme dirait l'autre, quand on n'a pas les moyens de sa politique, s'abstenir. ■