Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 189

soirmagazine@yahoo.fr

ENTRETIEN

«On peut guérir du somnambulisme»

Médecin neurologue, ancien assistant des hôpitaux Ali-Aït Idir (Alger) et Frantz-Fanon (Blida), spécialiste en évaluation et traitement de la douleur à Saint-Antoine (Paris), Dr Boulemkahel Ayachi explique dans cet entretien le phénomène du somnambulisme et ses différentes manifestations. Il donne, de même, des conseils pour en guérir.

VOYAGE CULINAIRE

Chribet el berraqa, un goût qui lui reste encore à la bouche

Nous découvrirons une recette traditionnelle du terroir qui est une variante de la chorba traditionnelle algérienne. Cette spécialité de notre pays, on la retrouve dans toutes les villes d'Algérie. Présente dans tous les foyers, cette soupe se décline selon les ingrédients et épices qui la composent.

Lire en page 12

SCÈNES DE VIE

Le bédouin et sa femme

C'est une étrange histoire que m'a contée Daouïa. La morale de renoncement qui s'en dégage renseigne bien sur l'état d'esprit des nôtres pendant les années quarante. À l'époque, les gens mouraient de faim et de maladies, et les plus téméraires se bousculaient pour un bon de ration alimentaire.

Lire en page 13

Je suis somnambule, c'est grave docteur ?

Photos : DR

Déambuler dans la maison à 3 heures du matin, quand tout le monde dort à poings fermés ; ouvrir le frigo pour prendre un reste de tarte et se mettre à chanter ; passer un coup de balai dans le salon... puis retourner se coucher comme si de rien n'était. Au matin, pas le moindre souvenir de ces actions nocturnes. Jamais l'expression «dormir debout» n'aurait revêtu autant de sens que chez les somnambules.

Par Soraya Naili

Des situations plus ou moins cocasses racontées par ceux qui vivent avec un somnambule ou qui souffrent eux-mêmes de cet étrange phénomène. Chez nous, on utilise le vocable «*hmar ellil*» pour désigner ceux qui se réveillent en pleine nuit, les yeux écarquillés mais complètement inconscients. Ce trouble du sommeil qui implique des faits et gestes bizarres, voire même dangereux fascine et intrigue à la fois. Témoignages.

Amina, 47 ans

«Je vis depuis 20 ans avec un somnambule et je vous assure que ce n'est pas drôle du tout. Quand il est en proie à ce phénomène, mon mari est étrange ! Il lui arrive de se redresser sur le lit au beau milieu de la nuit en tenant des propos décousus et incohérents. Puis paf ! Il replonge dans les bras de Morphée et continue sa nuit le plus normalement du monde. Dans ce cas, rien de méchant. J'évite juste de le réveiller car il a déjà eu une réaction violente avec moi. Il s'est mis à me hurler dessus en me poussant hors du lit. Ce qui me fait flipper par contre, c'est lorsqu'il erre dans l'appartement les yeux fermés, allume une cigarette, se sert de l'eau pour boire… Le pire a été évité de justesse une nuit où mon mari s'est tailladé les doigts, en essayant de peler une pomme avec un couteau. Je suis en alerte la nuit car je crains qu'il n'ouvre le balcon pour sauter ou qu'il provoque un incendie avec sa clope. D'ailleurs, j'ai pris l'habitude de cacher les couteaux et les objets contondants chaque soir. Heureusement que ces scènes ne sont pas fréquentes. Toujours était-il que j'ai appris à ne dormir que d'un seul œil pour parer à toute éventualité.»

Samia, 29 ans

«Je souffre de somnambulisme et ne me souviens absolument ni de mes gestes ni de mes propos. Ce n'est qu'au matin que j'en prends connaissance par le biais de ma famille qui reste pantoise devant mes bizarreries et me raconte mes moindres faits et gestes. Une fois, ma mère et ma sœur m'ont rapporté que j'ai commencé à essuyer le parterre à 2 heures du matin. J'ai également, selon leurs dires, allumé la télévision pour regarder un programme, en riant aux éclats devant certaines scènes. J'aurais aussi formé des numéros de téléphone sur mon portable et envoyé des mails à partir de mon ordinateur. La seule hantise de mes parents, c'est que je dégringole les escaliers. Nous habitons une villa et ils craignent de me voir me casser la figure. Je partage ma chambre avec ma petite sœur, une sorte d'ange gardien qui joue les «veilleurs de nuit» et donne l'alerte au moindre mouvement suspect.» (Rires).

Mohamed, 43 ans

«Mon fils âgé de 8 ans a eu des crises de somnambulisme deux fois déjà et je me demande si cela va reprendre. Les yeux ouverts mais complètement inconscient, il s'est dirigé, à 3 heures du matin, à la salle de bains pour faire sa toilette puis a voulu s'habiller comme pour aller à l'école. Réveillé par le bruit, j'ai dû le reconduire dans son lit. Il était complètement endormi. Une autre nuit, il a quitté son lit comme un robot et s'est mis à ranger livres et cahiers dans son cartable. Le matin, il ne se souvenait pas d'avoir agi de la sorte. Cela nous a beaucoup fait rire mais je crains que ces gestes l'exposent à un éventuel danger un jour. J'ai peur par exemple qu'il aille au balcon ou qu'il provoque un incendie en craquant une allumette ! Le médecin que nous avons consulté a voulu lui donner des calmants mais je m'y suis formellement opposé car je pense qu'il est encore jeune pour s'accoutumer aux tranquillisants.»

«UN JOUR MON FILS ÂGÉ DE 8 ANS, LES YEUX OUVERTS MAIS COMPLÈTEMENT INCONSCIENT, S'EST DIRIGÉ, À 3 HEURES DU MATIN, À LA SALLE DE BAINS POUR FAIRE SA TOILETTE PUIS A VOULU S'HABILLER COMME POUR ALLER À L'ÉCOLE. RÉVEILLÉ PAR LE BRUIT, J'AI DÛ LE RECONDUIRE DANS SON LIT. LE LENDEMAIN, IL NE SE SOUVENAIT DE RIEN.»

Le phénomène du somnambulisme a fait l'objet d'un fait divers au Canada. En 1987, un jeune homme de 23 ans du nom de Kenneth James Parks a poignardé à mort ses beaux-parents.

Lors de son procès, des experts ont reconnu qu'il avait agi sous l'effet du somnambulisme et qu'il n'était pas responsable de ce crime. Ce jeune homme a donc été acquitté.

Une histoire qui donne froid dans le dos. Car en dehors des petits gestes amusants tels que s'assoir sur le bord du lit, effectuer une série d'abdos ou s'habiller pour aller au boulot, la question est de savoir si ce phénomène peut conduire à des actes violents, voire dangereux comme sauter d'une terrasse, d'un balcon, ou faire du mal à ses proches. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Crime

Elle était fière et heureuse de changer d'établissement, de passer au collège. Un bonheur qui ne durera malheureusement que quelques heures. Habitant la cité AADL de Aïn-Naâdja, comme ses camarades qui ont franchi le cap de la sixième, Ikram fut affectée au «nouveau CEM Jolie-Vue» de Kouba, situé à proximité des voies rapides, exposé donc aux dangers de la route et de ses chauffards. Une affectation rejetée par les parents d'élèves, qui, malgré les démarches auprès de qui de droit, fut maintenue quand même.

Au nom d'un découpage administratif qui ne permettait pas aux enfants de prétendre à une affectation au CEM Fatema-Zerdani de Gué-de-Constantine, situé non loin du site, d'une insuffisance en matière d'infrastructures, Ikram en fera les frais. Ce premier jour de classe, elle est accompagnée par son père. Joyeuse, elle découvre sa nouvelle école.

Selon l'emploi du temps, elle devait quitter la salle de cours à 15h30, l'heure à laquelle son père devait la récupérer. Mais ne voilà-t-il pas que sa classe fut évacuée une heure avant l'arrivée du papa. Ainsi les enfants sont mis dehors et livrés en pâture à tous les dangers. (A une autre époque où la prévoyance était de mise, les élèves, y compris ceux du lycée, étaient gardés, et jamais «renvoyés» avant l'heure prévue de sortie). Ikram panique, ne sachant que faire, terrorisée de se retrouver toute seule devant l'établissement ; elle traverse la rocade. A vue d'œil, les tours semblent être tout près. Mais elle n'arrivera pas à bon port. Elle sera fauchée par une voiture.

A 15h30 comme prévu, le père se pointe au CEM pour récupérer sa fille mais à sa grande surprise on lui dira qu'elle est sortie à 14h30. Il est en rogne. «On a pourtant répété et insisté pour que les élèves de première année résidant à la cité ne quittent pas le collège avant l'arrivée de leurs parents.»

Sur le chemin du retour, son téléphone sonne. Une voix de femme, tentant d'être rassurante, lui demande de passer à l'hôpital. Ikram est blessée.

La veille, comme un mauvais présage, Ikram, selon son père, avait fortement insisté pour qu'il agrafe sa photo à une feuille sur laquelle il avait inscrit son numéro de téléphone. Bouleversé, il appelle son frère convaincu que sa fille est déjà morte. En effet, Ikram a rendu l'âme suite à une hémorragie cérébrale.

La nouvelle, telle une traînée de poudre, a fait le tour de la cité.

C'est la consternation. Ikram, cette petite fille chétive, timide, respectueuse était aimée de tous. Ce dimanche, la tristesse se lisait sur tous les visages. Elle était sur toutes les lèvres. L'indignation, la révolte ont gagné les familles, outrées par l'inconscience des responsables. Choqués, des enfants scolarisés dans le même établissement ont refusé de rejoindre l'école. On se rappelle l'accident d'il y a à peine un an dont a été victime Salah au même endroit. Il sera épargné par la Faucheuse et s'en sortira avec de graves blessures à la jambe. Il perdra une année de scolarité, fera un rejet des études et un traumatisme jusqu'à l'heure insurmontable.

La mère d'Ikram, inconsolable, s'en remet à Dieu, ses frères et sœurs, sous le choc, ne réalisent pas encore sa perte. Quant à ses camarades, comme pour faire leur deuil, ils veulent se recueillir sur sa tombe et y déposer des fleurs. ■