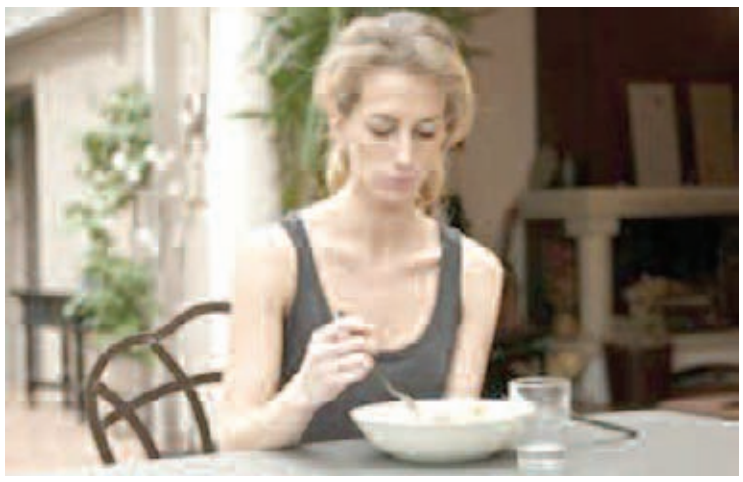
Soirmagazine

PAR LE Dr ZEROUALA MOHAMMED-TAHAR, MÉDECIN ESSAYISTE

«La situation de l'anorexique doit être considérée avec la plus grande attention»



Photos : DR

L'anorexie est une perte de l'appétit. Elle peut être passagère et durer quelques jours, comme elle peut s'installer dans la durée pour devenir chronique. Dans ce dernier cas, elle sera à l'origine de complications liées à la malnutrition.

L'anorexie peut être un symptôme d'une maladie plus ou moins grave. Une maladie bénigne peut se traduire par une anorexie : une simple grippe, une indigestion, une petite intoxication alimentaire… Dans ces cas, la perte de l'appétit est transitoire. Le patient retrouve son appétit normal en quelques jours, ce qui élimine d'ailleurs une maladie plus grave.

Dans d'autres situations, l'anorexie est le maître symptôme : le cas d'une tuberculose qui évolue, d'un cancer... En général, d'autres symptômes accompagnent cette anorexie et permettent d'orienter le diagnostic. Dans tous les cas, l'anorexie entraîne des désordres physiologiques dus aux déséquilibres alimentaires. C'est l'amaigrissement, la fatigue, la diminution de la concentration… Les carences s'installent. Chez la femme, les règles sont peu abondantes ou disparaissent. Il y a chute de cheveux, les ongles sont cassants, la pâleur est évidente due à l'anémie causée par la carence en fer. Celui-ci entre dans la composition de l'hémoglobine, pigment indispensable pour l'oxygénation des tissus. Par ricochet, les organes souffrent. Le patient est sujet à des vertiges. Mais tout n'est pas irréversible, si le patient est pris en charge correctement par la médecine. Des traitements bien conduits entraînent la guérison ou du moins l'amélioration. Cette thérapie, basée sur les médicaments, vise à rééquilibrer l'individu en éliminant les carences afin qu'il retrouve la bonne forme.

L'anorexie mentale peut s'avérer parfois grave

Elle est causée par un déséquilibre psychique ou psychiatrique. Le patient présente des troubles du comportement alimentaire. Les jeunes filles sont les plus exposées. L'anorexie qu'on appelle, dans ce cas, mentale peut toucher également les garçons mais dans une moindre proportion.

L'anorexie mentale peut s'installer à la suite d'un choc émotionnel important comme elle peut être le résultat d'une obsession de la jeune fille pour son poids. Il lui semble qu'elle est toujours en surpoids alors que la balance dont elle fait son baromètre lui indique le contraire. Elle se prive de repas, mais elle garde néanmoins de l'énergie. Elle continue à faire du sport intensément dans le but de ne pas grossir. Il lui arrive parfois de tomber dans une boulimie extrême qu'elle n'arrive pas à contrôler.

A la suite de cette alimentation anarchique elle se fait vomir. La famille ou les proches s'inquiètent. La malade, c'est une vraie malade, entre dans la phase de carences. Son poids est inférieur aux normes. On peut évaluer la norme d'un individu par un calcul simple. C'est celui de l'IMC ou indice de masse corporelle. Il faut diviser le poids par la taille au carré. Plus simplement diviser le poids en kilogrammes par la taille multipliée par la taille. Le résultat est en kilogrammes par mètre carré. Le chiffre normal se situe autour de 25 kg par m^2.

L'anorexique est à 18 et parfois moins. Malheureusement la complication ultime est le suicide ou le décès par carence grave. Plus la prise médicale est précoce, plus les chances de s'en sortir sont grandes. Ainsi la situation de l'anorexique doit être considérée avec la plus grande attention. Ce tableau se rencontre aussi chez les femmes qui s'astreignent à un régime pour maigrir. Elles ont peur de s'alimenter.

Il leur arrive d'utiliser une série de produits qu'elles considèrent amaigrissants : ce sont les laxatifs pour accélérer le transit intestinal, les diurétiques pour uriner abondamment, ce qui peut entraîner une déshydratation, des hormones thyroïdiennes qui donnent des tachycardies, des coupe-faim.

Les dernières «trouvailles» pour maigrir : des produits qui déferlent sur le marché en provenance du Moyen-Orient. Leurs effets secondaires sont inconnus et ils n'ont aucune autorisation officielle de mise sur le marché (AMM) car ils sont vendus sous l'étiquette de compléments alimentaires.

Quelques conseils pour maigrir ou perdre du poids

En dehors de l'anorexie mentale qui relève de soins particuliers, les conseils qu'on peut proposer pour maigrir ou ne pas prendre du poids c'est d'éviter les régimes drastiques (extrêmes). Il faut savoir que les régimes amaigrissants entraînent nécessairement des carences.

Un régime alimentaire correct doit s'abstenir de sucres rapides, d'aliments trop salés ou trop gras. Le pain qui contient beaucoup de sucre doit être consommé avec modération.

Les boissons gazeuses et les jus industriels doivent être proscrits. Le plus important c'est de pratiquer une activité physique régulière. ■

Voyage Culinaire

Seksou bel loubiat lekbayel, une recette pittoresque

Par H. Belkadi

Cette semaine, nous allons escalader les montagnes de Kabylie pour arriver dans un petit village accroché au sommet de l'une d'elles, semblable à ceux qu'on voit dans les contes de fées.

Ce village est l'un des plus pittoresques que j'ai jamais vus, autant par la place où il se trouve que par les habitants qui l'occupent. Pour arriver à cet endroit féerique, il nous a fallu grimper à travers les dédales de chemins sinueux et étroits. Il est difficile alors de croire qu'au bout de ces sentiers caillouteux, se trouvent des maisons ancestrales, bâties directement dans la rocaille, abritant des familles entières depuis des décennies.

Et c'est dans ces foyers chaleureux que nous avons été accueillis par une foule de bambins vifs et hardis, curieux de nous voir débarquer ainsi dans leur village perdu au bout des temps et heureux de notre visite inopinée car les visiteurs se faisaient bien rares.

Dès que nous eûmes franchi le seuil de la maison de nos hôtes, une incroyable sensation de repos et de sérénité envahit nos corps et nos âmes, et on se sentit immédiatement chez nous. Les femmes de la maison nous introduisirent dans nos appartements et s'éclipsèrent, nous laissant la liberté de nous délasser de notre périple. Les plus âgées d'entre elles restèrent cependant un moment avec nous pour nous mettre à l'aise et s'enquérir de nos besoins immédiats. Khalti Sekoura, la doyenne parmi elles, se faufila dans la pièce voisine qui servait de cuisine et au bout d'un court instant, revint suivie d'une jeune femme. Cette dernière portait une grande *meïda* en bois brut recouverte d'un linge blanc immaculé. Elle déposa la table basse et disparue sans bruit.

Khalti Sekoura qui était assise sur une natte à même le sol, se leva d'un bond et ôta le linge qui recouvrait une panoplie d'assiettes en terre cuite remplies de gâteaux au sucre et au miel. Elle nous servit du café et nous invita, en insistant, à goûter aux spécialités du village. On se goinfra de *mchaoucha*, de *sfenj*, de *makrout* aux dattes jusqu'à n'en plus pouvoir tout en écoutant les explications détaillées de notre hôtesse sur les us et coutumes de la région. Pendant que nous papotions, une odeur alléchante qui nous arrivait des cuisines se répandait dans toute la maison et venait titiller nos papilles.

C'était les jeunes femmes de la maison qui préparaient sans plus attendre le dîner et elles s'affairaient sans bruit à concocter un menu traditionnel des plus appétissants.

LA RECETTE

Ingrédients

-1 kg de couscous moyen, 1 ou 2 morceaux de viande séchée (*keddid*), 1 poignée de cornilles (haricots à œil noir) sèches trempées la veille , 1 oignon sec, 3 à 4 navets, 3 à 4 carottes, 2 à 3 courgettes, 3 pommes de terre, 1 à 2 tomates fraîches, 1 c. à s. de concentré de tomates, 3 c. à s. d'huile d'olive, sel/ poivre.

Préparation

Dans le bas du couscoussier, faire revenir l'oignon émincé finement dans 1 cuillerée d'huile à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Laver les morceaux de viande séchée abondamment à l'eau froide pour les dessaler puis les mettre dans la marmite.

Laver et couper les légumes dans le sens de la longueur en commençant par les carottes puis les navets. Ajouter les tomates réduites en purée puis le concentré de tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes pour que les légumes et la viande s'imprègnent de la sauce. Mouiller ensuite avec 1 litre d'eau tiède et ajouter les haricots. En parallèle, faire cuire le couscous de la manière classique à la vapeur de la sauce. Avant la deuxième cuisson du couscous, ajouter les pommes de terre et les courgettes coupées dans le sens de la longueur et terminer la cuisson.

Vérifier qu'il y a suffisamment d'eau et rectifier l'assaisonnement. Lorsque la viande, les légumes et les haricots sont bien cuits, retirer du feu. Présenter dans un grand plat de service en mettant le couscous au milieu et en plaçant les haricots dessus en dôme. Mettre alors les légumes tout autour et garnir avec les morceaux de viande. Arroser d'un filet d'huile d'olive et accompagner de piments verts grillés. ■