Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 214

soirmagazine@yahoo.fr

ÉCLAIRAGE

Le dopage sportif, l'autre fatalité algérienne

Le dopage, en milieu sportif, a atteint des proportions exagérément alarmantes. En Algérie, où la pratiques portive ne concerne que moins de 25% des jeunes, le sport dit professionnel et donc de haut niveau enregistre une montée en puissance de cas positifs. L'élite, mais pas spécialement, a livré, seulement en 2015, de nombreux cas de sportifs dopés. Des footballeurs particulièrement. Suivons l'éclairage du Dr Rachid Aïssani.

.....

VOYAGE CULINAIRE

Aâdjidjet el maâdnous, une recette algéroise sans pareille

Nous irons dans la région Centre de l'Algérie pour y découvrir un plat traditionnel typique. Simple dans sa réalisation mais tellement exquise, cette recette à l'algéroise reflète toute la personnalité des femmes d'Alger de l'époque qui savaient, avec très peu, faire des festins.

Lire en page 12

.....

C'EST MA VIE

Les sacrifices de Mahieddine

Le dos voûté, les cheveux blancs, la voix à peine audible, Mahieddine regarde sa vigne. Il est triste. Cette année elle n'a pas donné de fruits. Trop fatigué il ne s'en est pas occupé. Pourtant il rêvait d'un jardin qui serait le compagnon de ses vieux jours. Mais la maison qu'il a construite de ses propres mains l'a épuisé.

Lire en page 13

Substances dopantes, le revers de la médaille

Photos : DR

Soigner son corps, muscler ses biceps, une préoccupation inquiétante de nos ados qui veulent séduire les filles. Les salles de musculation font le plein et les produits dopants pour accélérer le mécanisme se vendent comme des petits pains. Les vendeurs de rêves font fi des incidences, parfois graves, sur la santé des consommateurs. Témoignages.

Par Naïma Yachir

Hamid B, pharmacien : «On les vend sans prescription médicale»

Parmi les circuits légaux qui écoulent les «drogues du sport», la pharmacie figure en bonne position. Outre les médicaments, les produits pharmaceutiques et cosmétiques, ces officines proposent tous types de substances dopantes. Un «marché» florissant qui échappe à tout contrôle, à en croire Hamid qui tient une pharmacie à Alger. «Vous voyez cet étalage ? Tous les produits figurent dans la nomenclature des produits interdits. On les vend normalement sans aucune prescription médicale. Des laboratoires nous les proposent et nous les vendons. Beaucoup de jeunes les consomment. Contrairement aux médicaments, ils sont disponibles dans les officines et même chez les herboristes ou des magasins spécialisés dans la vente des compléments alimentaires», témoigne notre pharmacien qui relève que la vente de ces produits n'est pas conditionnée par la délivrance d'une ordonnance.

Sonia, 50 ans, enseignante : «J'ai jeté la poudre dans les toilettes»

«J'en ai eu la chair de poule quand j'ai découvert que mon fils Zoheir, qui venait de fêter ses 17 ans, en prenait. Un jour, en rangeant son armoire, j'ai trouvé un petit sac en plastique transparent contenant de la poudre blanche. J'ai failli m'évanouir, pensant au pire. Cet après-midi, justement, il se trouvait en salle de sport. Je l'attendais de pied ferme avec le petit sachet. Furieuse, je lui demande ce que c'était. Il m'a ri au visage en me disant que c'étaient des vitamines qu'il achetait dans la salle de sport à 200 DA le paquet. Tous ses copains en prenaient. J'avoue que j'étais quelque peu rassurée, mais je lui signifiais clairement qu'il n'était pas question de prendre ces saloperies, que c'était très dangereux pour sa santé. Il ne voulait rien entendre. Il nous répétait que les plus grands athlètes en consommaient et ce n'est pas pour ça qu'ils sont morts, au contraire ils se portent comme un charme. J'ai eu du mal à le convaincre. On s'y est mis son père et moi pour l'en dissuader. La poudre a fini dans les toilettes et Zoheir a compris sa douleur après avoir passé des heures sur internet à faire des recherches sur le sujet.»

«J'ÉTAIS ÉTUDIANT, À L'APPROCHE DES EXAMENS, IL FALLAIT AVOIR DU TONUS, DONC LE SPORT ET LA POUDRE M'AIDAIENT BEAUCOUP, MAIS APRÈS JE COMMENÇAIS À ME PLAINDRE DE MAUX D'ESTOMAC. AU FIL DES JOURS, LES DOULEURS SE FAISAIENT PLUS INTENSES. JE METTAIS ÇA SUR LE COMPTE D'ALIMENTS QUE J'AI MAL DIGÉRÉS, JUSQU'AU JOUR, OÙ, EN PLEINE NUIT, JE ME RÉVEILLE AVEC DES VERTIGES ET UNE ENVIE DE VOMIR. EN ME DIRIGEANT VERS LES TOILETTES JE TOMBE PAR TERRE ET PERDS CONNAISSANCE.»

Farid, 28 ans, cadre dans une banque : «C'est grâce à ma mère que j'ai évité le pire»

Avec du recul, Amine a vécu sa mésaventure avec les produits dopants comme un cauchemar. «Moi ce n'était pas par petits paquets que j'en consommais, mais par des quantités astronomiques. J'en achetais par bocaux de deux, trois kilos. C'est vrai les premiers mois, quand je finissais mes séances de musculation, car je tenais à conserver le corps d'athlète que j'avais. J'étais étudiant, à l'approche des examens, il fallait avoir du tonus, donc le sport et la poudre m'aidaient beaucoup, mais après je commençais à me plaindre de maux d'estomac. Au fil des jours, les douleurs se faisaient plus intenses. Je mettais ça sur le compte d'aliments que j'ai mal digérés.

Je prenais des tisanes, histoire de calmer mes troubles, mais ça n'allait pas mieux, au contraire ça empirait, jusqu'au jour, où, en pleine nuit, je me réveille avec des vertiges et une envie de vomir. En me dirigeant vers les toilettes je tombe par terre et perds connaissance. Ma mère se lève en sursaut et me trouve allongé sur le sol, inanimé, le visage livide. Heureusement cela n'a duré que quelques minutes, j'ai repris conscience et l'ai rassuré que je vais mieux, ''c'est juste une petite fatigue''. Le lendemain elle m'ordonne d'aller voir le médecin.

Elle soupçonne la fameuse poudre d'être à l'origine de mes maux. ''Arrête ce poison, tu verras que ton mal disparaîtra !'' Elle ne croyait pas si bien dire. Je ne me suis même pas rendu chez le toubib, j'ai cessé d'en prendre, et croyez-moi, c'était magique. Toutes les douleurs avaient disparu. Je fais toujours du sport et je mange équilibré, c'est ça le secret, je n'ai pas besoin de dopage.» ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir

naiyach@yahoo.fr

Folies

Quinze jours ! Plus que quinze jours avant la cérémonie. Sadjia angoisse, elle stresse et ne sait plus où donner de la tête. Elle examine pour la énième fois la liste des invités. Elle a toujours peur d'oublier ceux qui l'avaient invitée il y a dix ans au mariage de leur fils.

Elle vérifie si le compte y est. Les gâteaux ! Elle ne veut surtout pas en manquer. «Il faut en prévoir au moins cinquante de plus.» Elle consulte sa feuille de route. Les dragées ? «Ah ! que je suis bête, j'ai failli oublier qu'il me fallait un paquet supplémentaire de couleur dorée. Il faut que je liquide ça demain.»

La salle : il faut galérer pour en trouver une, disponible, belle et pas trop chère. L'orchestre : elle a rendez-vous avec le chanteur, un copain de classe de son frère. Ce dernier a tout arrangé par téléphone à partir de l'étranger. Il lui a fait un bon prix.

Le dîner : un casse-tête chinois, pour cette maniaque de la perfection. Elle ne sait plus si le couscous doit être présenté dans de grandes assiettes en céramique ou des tajines en cuivre (*tebssi aâchaouat*). Après un débat houleux avec ses sœurs, elle opte pour le cuivre. Elle en a deux qu'elle a hérités de sa maman, il lui en faut quatre autres. Demain elle écumera les vendeurs de cuivre. «Je ne veux surtout pas n'importe lesquels.»

Les gâteaux : elle est rassurée. La commande est faite. «Ouf ! une grosse épine qu'elle s'est ôtée du pied.

Les amuse-bouches : il va falloir remplacer et vite celle qui devait les préparer, sinon c'est l'affolement. La belle-sœur la tirera d'affaire in extremis.

Elle met ses lunettes et s'attarde sur le «chapitre» cartes d'invitation. Le texte ! «Ça m'est complètement sorti de la tête !» Elle prend un stylo et rédige. Elle est satisfaite au bout du troisième essai. Elle le fait lire à son fils et ses sœurs. Tout le monde acquiesce.

«On n'a pas intérêt à la contredire!»

Les centres de table ! Elle ne veut surtout pas confier cette tâche, «ô combien délicate et importante», au responsable de la salle. Après moult hésitations, le croquis est conçu : 7 roses rouges, un chiffre impair, «c'est dans nos traditions, et j'y tiens», pas une de moins, dressées sur un socle blanc et discret. Reste à prospecter le «réalisateur» qui répondra parfaitement à ses exigences.

Les nerfs à fleur de peau, notre organisatrice s'accrochera avec sa cousine, qui de son air le plus désinvolte ose lui lancer : «Mais Sadjia, c'est de la folie tout ça ! Tu te rends malade, tu en fais trop, tu veux que tout soit parfait ! Mais tu oublies que les mauvaises langues existent toujours, et trouveront quand même matière à dénigrer !» ■