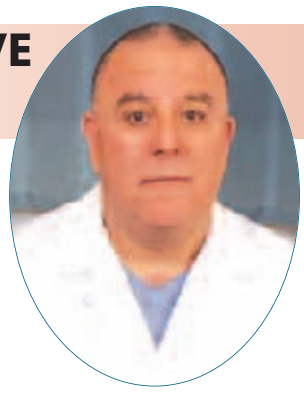
Soirmagazine

LE DOCTEUR RACHID AÏSSANI, MÉDECIN GÉNÉRALISTE LÈVE LE VOILE SUR LES DANGERS DES PRODUITS STIMULANTS



Le dopage sportif, l'autre fatalité algérienne

Le dopage, en milieu sportif, a atteint des proportions exagérément alarmantes. En Algérie, où la pratique sportive 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.

Par Mohamed Bouchama

Les Belaïli (USMA), Boussaïd (RCA), Ghassiri (JSMS) et récemment Merzougui (MCA) ont été lourdement sanctionnés par les instances du football. Ces dernières multiplient les actions de lutte contre ce phénomène qui fait mal à la pratique footballistique, en déployant un arsenal juridique approprié et en renforçant les moyens de contrôle.

Cette organisation, si elle arrive à débusquer une poignée de tricheurs, reste aléatoire devant les «méthodes développées» par les cartels qui inondent les marchés mondiaux de leur «poison». Elle ne peut surtout empêcher que des jeunes, de moins jeunes également, pratiquants non structurés pour la plupart, s'offrent ce plaisir des muscles et de stimulants neurologiques. Tant que l'Etat marque son absence, voire inconscient devant la prolifération de ces magasins d'appoint pour les sportifs professionnels ou de simples joggeurs, bodybuilders ou amateurs de vélo, le phénomène galopera. Et frappera d'autres couches de la société. Un véritable problème de santé publique, en définitive.

C'est en tout cas la conviction du Dr Rachid Aïssani, médecin généraliste exerçant dans un cabinet de la banlieue est de la capitale, lui qui a fait du sport et a vécu dans ce monde si exaltant. «Durant les années 60, mon père étant dirigeant de l'ex-JSFE (Jeunesse sportive de Fort-de-l'Eau), je suivais les matches de cette équipe mais aussi d'autres clubs d'Alger comme le MCA, le RCK et le CRB. J'ai eu l'honneur de voir à l'œuvre les grandes générations de footballeurs de l'époque comme Lalmas, Kasoul, Nazef, Benyahia et beaucoup d'autres. J'ai notamment assisté à la fameuse finale RCK-CRB (3-2) en 1966 mais aussi à celle de coupe entre le NAHD et l'ESS en 1968. J'étais jeune et je m'emballais à voir ces messieurs du football s'affronter dans la fraternité et la bonhommie. Ce qui, avec le temps, semble disparaître.

Les mœurs et beaucoup d'autres vertus de familiarité ont disparu de nos stades. Avec l'avènement du professionnalisme, ça semble empirer. Il devient difficile de se rendre au stade sans entendre le bouquet d'insanités déversées par les galeries. C'est vrai que les footballeurs et les supporters disposent de meilleures conditions de confort, les stades sont modernisés, les primes et salaires gonflés, le transport, la restauration, etc. Malheureusement beaucoup de choses ont évolué négativement», assène l'ancien médecin de l'équipe de la JS Bordj Menaïel du temps du président Ali Tahanouti et du coach Nour Benzekri.

21 ans plus tard, Dr Aïssani se remémore. «Je me rappelle, en 1995, quand j'étais médecin de la JS Bordj Menaïel, on a été à Sousse (Tunisie) pour jouer l'ESS. Nos joueurs et le staff conduit alors par Nour Benzekri ont été impressionnés par les installations du stade olympique de cette ville. Un émerveillement qui tenait du fait que ce type de moyens n'existait pas en Algérie. Maintenant, on a tout ou presque, mais l'essentiel n'y est plus», avoue celui qui pense que le basculement vers le «chaos» est la conséquence de la retraite d'anciennes générations de dirigeants et de sportifs.

«Avant et après l'indépendance, on avait des militants du sport et des éducateurs, après la réforme on a confié les clubs à des administratifs pour qui la fonction se justifie à chaque fin de mois. Le sport a perdu sa familiarité et les responsables ne couvent plus les sportifs. L'état d'esprit a changé. A l'époque, on connaissait les joueurs, les entraîneurs mais aussi les médecins de ces clubs civils. Qui de nous n'entendait pas parler des docteurs Bouras, Mehdi, Benmerabet, Radaoui et autres. Aujourd'hui, les présidents se mettent au-devant de la scène et relèguent tout le monde au second plan», assène-t-il avec un brin de nostalgie.

«Le sportif est orphelin»

Quid du dopage ? «La cause est entendue. Malgré tout le sportif est seul. C'est une proie facile pour ces dirigeants passés maîtres dans la vente concomitante. Je suis désolé, mais ces effets sont la résultante de la non-prise en compte des résolutions prises par le défunt Rachid Heraïgue lors des Assises nationales sur le football organisées en 1994. Le regretté Heraïgue, un vrai visionnaire, avait prévu un chapitre consacré à la santé du footballeur mais aussi à d'autres phénomènes qui commençaient à gagner du terrain. Si on les avait appliquées (les résolutions de ces assises, ndlr) peut-être que ces phénomènes, la violence, le dopage et d'autres vices, ne se seraient pas incrustés dans le monde du football. Des cas Belaïli ne se seraient pas produits», lâche Rachid Aïssani qui pense que le sport et la famille sont indissociables. «Tahmi a milité et a mené quelques actions en cette direction. Au CTN de Sidi Moussa des installations modernes existent avec du matériel sophistiqué, malheureusement on n'a pas les compétences pour les faire fonctionner. On manque de psychologues du sport, de physiologistes, etc.», précise le toubib qui ne veut pas «défoncer une porte ouverte». «Je ne me dérobe nullement à mes responsabilités, mais je crois que la prise de substances dopantes est devenue un sport national. Des sportifs mais pas seulement que des sportifs viennent dans mon cabinet pour me demander des ordonnances afin d'avoir des médicaments connus pour comporter des substances dopantes interdites. Je suis étonné, ce sont des jeunes, de très jeunes athlètes, des lutteurs, des boxeurs, des judokas mais aussi de simples pratiquants à la recherche d'une forme physique, d'un bien-être. Certains viennent me demander carrément de la créatine. Ils ne savent pas ce qu'une dose de créatine peut provoquer comme dégâts sur le rythme cardiaque, le fonctionnement des reins, etc. Je leur recommande toujours de bien manger, de récupérer et de s'entraîner. C'est la formule pour progresser. Certains suivent mes conseils, d'autres vont solliciter des médecins ou de simples agents hospitaliers pour se procurer les fameuses drogues», admet amèrement M. Aïssani, dubitatif quant à savoir si, par malheur, il a entendu parler des drames causés par la prise de ces substances dopantes. «J'ai malheureusement entendu parler de cas de décès de plusieurs de ces sportifs, de ces pratiquants. Ces jeunes savaient-ils que comportaient ces produits ? Je ne le pense pas», remarque-t-il.

Photos : DR

Et de rappeler : «Ce n'est pas tant la prise de ces drogues qui en est à l'origine de ces accidents mortels.» Explications. «Vous savez ce n'est pas tant les substances qui sont dangereuses. Je me rappelle que l'ex-RDA, dont nombre d'athlètes et d'équipes venaient se préparer en Algérie, avait mis en place des équipes spécialisées qui accompagnaient ces sportifs de haut niveau durant leur processus de préparation. Il s'est avéré, par la suite, que ces sportifs de niveau mondial prenaient des substances dopantes sous la couverture et la bienveillance de ces médecins, qui ont mission de contrôler tout risque de complications. Ce qui n'est plus le cas présentement. Là, on est dans une situation où tout le monde fait du n'importe quoi», assure le docteur Aïssani qui croit profondément que l'instabilité vécue par les associations sportives peut être une raison suffisante pour la croissance du dopage en Algérie.

«Je pense que le problème est lié à la stabilité, les joueurs vont et viennent, les dirigeants aussi et les médecins avec. Ce n'est pas sérieux qu'on ne puisse pas mettre en place un carnet de suivi, comme s'il s'agissait du carnet de vaccination pour les bébés. C'est surtout un problème de santé publique et l'Etat doit consentir tous les moyens pour sensibiliser à travers les secteurs de l'éducation, du sport, de la culture et tous les outils de communication», avance-t-il.

Et de pointer un doigt accusateur en direction de ces sportifs qui osent se doper. «Pour moi, les sportifs contrôlés positifs, sont responsables de leur acte. Je prends le cas de Merzougui, c'est quelqu'un de sensé, il a suivi des études universitaires en capa. Se basant sur ces déclarations, je suis catastrophé. Comment a-t-il accepté de prendre ces fortifiants sur un simple acquiescement et la parole du médecin du club ? Il ne pouvait pas lire la notice où à défaut demander une ordonnance au médecin de l'équipe ? A mon sens, légalement parlant, ce dernier n'est responsable que lorsqu'il prescrit un médicament noir sur blanc dans une ordonnance. Dans tous les cas, c'est le sportif qui encaisse et c'est lui qui paie la note», ajoute Dr Aïssani qui conclut son témoignage en assénant une dernière vérité.

«Vous savez, il se trouve que nous sommes une société de dopés. Le poulet est dopé, le mouton l'est également et les fruits et légumes que nous consommons sont touchés par ce phénomène. Rendons le sport aux sportifs et on verra ce qu'il adviendra.» ■

AÂDJIDJET EL MAÂDNOUS, UNE RECETTE ALGÉROISE SANS PAREILLE

VOYAGE CULINAIRE

Cette semaine, notre voyage culinaire va nous mener dans la région Centre de l'Algérie pour y découvrir un plat traditionnel typique. Simple dans sa réalisation et de par les ingrédients qui la composent mais tellement exquise, cette recette à l'algéroise reflète toute la personnalité des femmes algéroises de l'époque qui savaient, avec très peu, faire des festins.

Par H. Belkadi

La recette, je la tiens de ma mère qui elle aussi la tenait de sa mère et je pourrais remonter ainsi très loin dans le temps, car il faut le préciser, cette recette est l'une des plus anciennes de la longue liste de plats traditionnels algérois à sauce blanche que les familles du Centre préparaient et préparent encore aujourd'hui lors des repas de Ramadhan pour sa légèreté et sa simplicité. Cependant, ce mets très populaire a subi quelques ajustements au fil des années par les ménagères, mais la recette de base a été préservée en gardant la sauce blanche, certainement parce qu'elles tenaient à conserver leur patrimoine culinaire qu'elles considèrent comme un héritage familial qu'il fallait léguer aux générations futures. Et c'est la mission de toutes les mères de famille algériennes qui s'évertuent à la mener à bien en initiant leurs filles, dès leur plus jeune âge, à l'art culinaire. Elles ne se contentent pas de leur montrer comment cuisiner tel ou tel plat. Non, elles se lançaient le défi de leur faire aimer la cuisine, car comme ma grand-mère le disait toujours, si on n'aime pas cuisiner, on ne réussira jamais une recette et le premier ingrédient indispensable à chaque recette c'est bien sûr l'amour. C'est ainsi que, dès la puberté et même avant pour certaines jeunes filles, l'apprentissage commençait et il était impensable que les jeunes adolescentes de la famille ne prennent pas part aux préparatifs des repas quotidiens. D'abord, on les faisait entrer dans la cuisine pour aider et pour s'imprégner de cette atmosphère très particulière qui règne dans cette pièce maîtresse de la maison. Ensuite et petit à petit, elles venaient d'elles-mêmes, y prenaient goût et se mettaient à concocter de petites recettes très simples en suivant scrupuleusement les conseils des aînées jusqu'à devenir des cuisinières chevronnées, sans pour autant cesser d'apprendre pour se perfectionner et pouvoir à leur tour former leurs filles.

LA RECETTE :

Ingrédients :

1) Pour les beignets

2 bottes de persil frais
2 oignons de préférence frais
3 à 4 œufs
3 c. à s. de farine
1/2 sachet de levure chimique
Sel et poivre
½l d'huile végétale pour la friture

2) Pour la sauce :

- 4 à 5 morceaux de viande de mouton ou 2 cuisses de poulet
- 1 gros oignon
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 c. à s. de beurre clarifié (*smen*)
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- Sel/ poivre
- 1 l d'eau

Préparation :

Prendre une marmite allant sur le feu, y déposer les morceaux de viande lavés, ajouter les pois chiches, le *smen*, l'oignon râpé finement, le sel, le poivre et la cannelle. Faire revenir la viande à feu vif pendant quelques minutes jusqu'à la colorer de tous les côtés puis mouiller avec de l'eau tiède jusqu'à recouvrir la viande (1l environ) puis couvrir et laisser cuire à feu modéré. Pendant ce temps, prendre un saladier en verre, y mettre le persil haché finement et l'oignon émincé. Ajouter la farine, la levure puis casser les œufs en omelette et les verser dans le récipient. Saler et poivrer, bien mélanger le tout et réserver. Faire chauffer l'huile dans une poêle à fond épais. A l'aide d'une cuillère à soupe, disposer des rochers de farce dans le bain d'huile et les faire dorer. Disposer des petits tas de beignets dans un bain d'huile bien chaud. Les retirer un à un, les laisser égoutter sur du papier absorbant et réserver. Lorsque la viande est cuite et les pois chiches fondants, présenter dans un plat de service creux. Disposer les beignets de persil au milieu et arroser abondamment de sauce en plaçant les morceaux de viande tout autour. Décorer avec quelques brindilles de persil et des quartiers de citron. ■