Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 231

soirmagazine@yahoo.fr

ECLAIRAGE

La place du sucre dans nos aliments

Nous consommons du sucre tous les jours, qu'il soit à l'état raffiné ou mêlé à nos aliments. Nous avons aussi besoin d'en absorber après la rupture du jeûne. Mais se garder des sucres à assimilation rapide comme les confiseries, sodas, ou pâtisseries, en grande quantité.

Lire en page 12

.....

C'EST MA VIE

«Il était une fois une jeunesse...»

Un vent nouveau, plein d'espérance, soufflait sur tout le pays. L'heure était à la réappropriation des richesses nationales, à la mise en application des grands programmes à caractère socioéconomique, dits révolutionnaires et socialistes...

.....

VOYAGE CULINAIRE

Adjidjet el batata en sauce blanche

Cette recette est une des plus anciennes de nos plats traditionnels algériens. Elle s'est transmise de génération en génération et continue de se perpétuer jusqu'à aujourd'hui.

Lire en page 13

Le travail durant le mois sacré, doucement le matin, pas trop vite le soir !

Photos : DR

«Les gens ne travaillent pas durant le mois de Ramadhan. C'est un mois de vacances.» C'est une phrase entendue et répétée inlassablement. Des travailleurs témoignent.

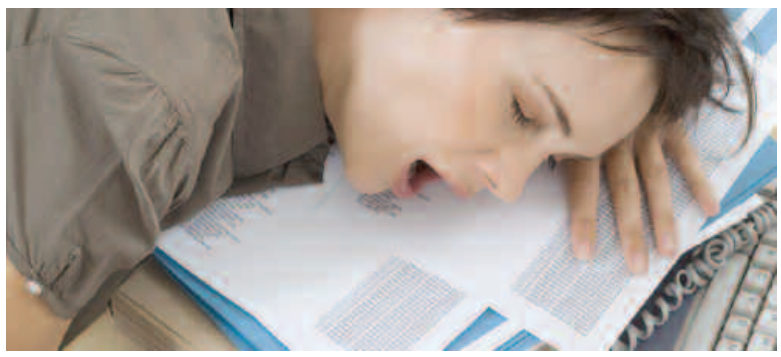
Par Sarah Raymouche

Massinissa, 32 ans, marié, employé dans une entreprise publique : «Pour mon épouse et moi, rien n'a changé»

«Franchement, pour mon épouse et moi-même rien n'a changé. A part les aménagements d'horaires, nous continuons à travailler à la même cadence. Peut-être vers 15h, une petite fatigue se pointe mais pas au point de dire que nous ne travaillons pas ou bien que nous sommes en vacances. Cela est injuste», s'est insurgé tout de go Massinissa. Et de poursuivre sur le même ton : «Il faut retenir une chose : tout dépend de ce que vous faites tout au long de l'année et de votre motivation. Si dès le départ, vous vous dites que durant le mois sacré vous n'allez pas travailler, cela va être le cas. Comme pour mes collègues, qui disent être fatigués à cause de la prière des tarawih ou des soirées qui durent jusqu'au *s'hor* et bien sûr le lendemain au bureau ils sont patraques, ils ne peuvent pas travailler. Moi, je leur réponds de façon régulière : "El amal ibada" (le travail est une adoration pour Dieu». Alors qu'ils ne collent pas l'improductivité au Ramadhan. Ils sont improductifs tout au long de l'année.»

Massinissa n'en démord pas : «C'est la même chose pour mon épouse. Elle a une double charge parce qu'elle travaille au bureau et à la maison. Et j'essaye de l'aider du mieux que je peux. Son responsable les fait travailler du mieux qu'il peut.

Il essaye de les motiver tout le temps pour rester productive et cela marche. Je voudrais dire aux Algériens qui considèrent le Ramadhan comme étant un mois de vacances qu'ils devraient réfléchir au salaire qui les nourrit, s'ils le méritent ou pas. Alors, il faut savoir gérer le travail et le jeûne et ne pas trouver de fausses excuses.»



Nawel, cadre dans une entreprise publique : «Ceux qui ont l'habitude de travailler, rien ne change pour eux»

«Franchement, j'entends souvent cette question : est-ce que vous travaillez derrière votre PC ou vous cherchez uniquement des recettes de cuisine. Au départ, cela fait un peu rire ou grimacer mais à la longue cela devient navrant. Je vais vous citer mon cas, à part le manque de caféine les premiers jours, je me sens très à l'aise au point où je deviens plus productive. Oui, je vous l'assure», explique Nawel. «Je me sens légère et je continue à rédiger mes rapports avec plus de rapidité. Cela me permet de traiter des dossiers que j'ai un peu délaissés et même proposer des procédures. Je me sens bien. C'est vrai que mes collègues, pour la plupart, éteignent la lumière de leur bureau et ferment les stores pour bien roupiller. Mais cela n'est pas mon cas. Et je trouve cela inadmissible et un manque de considération pour eux-mêmes avant tout, pour les autres ensuite et aussi pour l'entreprise», poursuit Nawel, apparemment excédée par ce comportement durant le mois sacré. Et d'ajouter : «Mais je ne suis pas étonnée plus que cela parce qu'il s'agit des mêmes personnes qui ne travaillent pas tout au long de l'année, bien sûr ils ne peuvent que dormir durant le Ramadhan. Pour eux, cela ne change rien, ils ont juste une bonne excuse. Le mois sacré a bon dos !»

Souhil, employé dans le bâtiment : «Diminution de la cadence de travail»

«Je suis électricien et je travaille beaucoup sur les chantiers privés ou publics. Je ne suis pas salarié dans une entreprise mais on peut dire que je suis artisan. Donc, durant le mois de Ramadhan, je n'active pas dans mon domaine. Je change carrément de travail en devenant vendeur de *zlabia*. Parce que cela marche bien et rapporte beaucoup», confie Souhil en riant. Il poursuit : «Mais par expérience, je sais que la cadence dans les chantiers diminuent, à part ceux des Chinois. Une fois, j'ai travaillé dans un chantier, les Algériens ont mis en place des horaires aménagés pour travailler durant la nuit. Cela a marché au départ mais petit à petit il y a un manque de volonté de la part des ouvriers.»

«MES COLLÈGUES, POUR LA PLUPART, ÉTEIGNENT LA LUMIÈRE DE LEUR BUREAU ET FERMENT LES STORES POUR BIEN ROUPILLER. MAIS JE NE SUIS PAS ÉTONNÉE PLUS QUE CELA PARCE QU'IL S'AGIT DES MÊMES PERSONNES QUI NE TRAVAILLENT PAS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, BIEN SÛR ILS NE PEUVENT QUE DORMIR DURANT LE RAMADHAN.»

Mohamed, agent de nettoyage : «Nous travaillons encore plus»

A l'image de Mohamed, les agents d'entretien de Net-Com et autres entreprises continuent de travailler. Mohamed ne déroge pas à la règle : «Nous avons des horaires aménagés mais le travail doit se faire tout le temps, même si c'est surtout la nuit. Avec le jeûne, la capacité physique diminue et nous devons continuer à être présent dans les rues à nettoyer les routes ou bien à vider les bacs. Les odeurs sont aussi une agression, mais nous sommes obligés de les supporter. C'est lorsqu'il fait très chaud que cela devient réellement pénible. Mais, elhamdoullah, Dieu nous a donné la santé et nous pouvons travailler. C'est le plus important»

Hania, cadre dans une entreprise privée : «Nos vis-à-vis baissent leur moyenne de rendement»

Dynamique et souriante, Hania ne souffre point des «effets» du jeûne. «Oh, le Ramadhan n'est pas un problème pour moi, je n'ai pas d'accoutumance à la cigarette ou bien au café. Donc, je me sens bien mais il faut que je mange au moment du *s'hour*. Sinon cela devient pénible, j'ai surtout peur d'avoir soif. Pour le travail, nous continuons à travailler de la même façon. Nous devons répondre aux demandes de nos clients et régler les différents problèmes avec nos fournisseurs. Je consulte mes mails et j'y réponds. Tout le monde est à son poste comme à son habitude. Et en plus, nous avons intérêt parce que notre patron *ighalbou Ramadhan*», dit-elle en riant. Cependant Hania fait remarquer : «Nous avons certains vis-vis qui d'habitude sont très réactifs devinent plus lents à répondre. Nous assistons, aussi, quelques fois à des disputes, mais sans trop de gravité. A part cela, nous sommes à nos postes et travaillons. En plus, qu'est-ce qu'on pourrait faire d'autre : les journées sont tellement longues !» ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

La pente

Le Ramadhan tire à sa fin. La fatigue creuse les yeux, le corps s'affaiblit. L'engouement de s'évertuer à dénicher les mille et une recettes de plats aux noms alambiqués et pour le moins sortis des oubliettes s'amenuise. Tout a été passé en revue. La maîtresse de maison ne sait plus quoi mettre dans ses marmites ! On se triture les méninges mais rien n'en sort. Et puis la chorba et le pain sous toutes ses formes ont fini par avoir raison de notre flore intestinale. Alors on revient au potage de légumes. Mais les plus fanatiques ne laisseront tomber pour rien au monde celle qui fait l'essence même de ce mois sacré. La chorba sera présente et ne dérogera pas à la règle, et au diable les dégâts !

Il y a aussi cette baisse des prix des fruits et légumes. Rappelons à ce titre que sous d'autres cieux elle s'est appliquée à l'entame du Ramadhan et a concerné tous les produits alimentaires. Pour ne pas changer, nous sommes toujours en retard d'une guerre. Mais on s'en réjouit !

Repus, l'estomac ne crie plus famine. Et puis les bourses se vident. Maintenant il faut compter ses sous et en réserver pour les achats des vêtements de l'Aïd.

On zappe les étals des marchés, et on prend d'assaut les magasins d'habillement. Les vendeurs se frottent les mains. C'est à leur tour à présent de faire fortune. Les parents ne lésinent pas sur les prix devant une progéniture de plus en plus exigeante, quitte à renflouer le porte-monnaie en empruntant à droite et à gauche.

Et puis il y a les gâteaux de l'Aïd. Il est temps d'y penser aussi. Eh bien, éliminons le deuxième plat et mettons moins de viande dans la soupe, car c'est carrément un budget qu'il faudrait prévoir. Et là, le coût des ingrédients défie l'entendement. Mais qu'à cela ne tienne ! On se bousculera quand même au portillon des échoppes pour rafler tout ce qui contribuera à orner la table du petit-déjeuner de ce premier jour de fête. Alors, c'est le moment de collecter les plus belles recettes de gâteaux et autres douceurs, et chacune y va de son excentricité.

Les maîtresses de maison négligeront leurs tajines. Il est temps de concentrer leur énergie et leur génie sur la réalisation de ces friandises.

Les yeux rivés sur leur écran, la zapette à la main, elles passent au peigne fin toutes les chaînes de télévision spécialisées, les radios et journaux, demeurant toujours à l'affût des plus originales trouvailles. Encore quelques jours de branle-bas de combat pour couronner un mois de... «piété», dites-vous ? De gloutonnement, plutôt. Et le mot est pour le moins le plus approprié ! ■