

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir  
Numéro 244  
soirmagazine@yahoo.frCentenaire  
et tout son  
punch !

Photos : DR

## ECLAIRAGE

«Pour atteindre  
100 ans, il faut  
avoir envie de vivre  
et être optimiste»

Vivre jusqu'à cent ans !

C'est ce que l'on souhaite à tous ceux qu'on aime. C'est la formule consacrée qui revient sur toutes les lèvres, quand on vient de vieillir d'une année. Mais n'est pas centenaire qui veut. A travers cet éclairage qu'a choisi pour vous Soirmagazine, vous comprendrez mieux qui sont les centenaires et quel est le ou les secret (s) de leur longévité.

Lire en page 12

## C'EST MA VIE

Le parcours  
d'un sans-papiers

J'ai toujours rêvé de vivre en Europe, quoique je n'avais pas à me plaindre. J'avais une petite boutique de téléphones portables qui me permettait de vivre convenablement. Mais le virus de vivre de l'autre côté de la Méditerranée me contamina.

## VOYAGE CULINAIRE

Chtitha qelb lekhrourf  
bel maâdnous,  
un plat de  
circonstance

Nous allons rester dans l'ambiance de fête et découvrir ensemble une recette bien connue aussi bien dans la région du centre de l'Algérie que dans les autres grandes villes de notre pays, à quelques différences près.

Lire en page 13

Quel est le secret des centenaires dynamiques et autonomes ? Qu'est-ce qui fait courir nos vieux ? Des questions qui nous viennent à l'esprit lorsque nous rencontrons ces vieux ayant vu défiler plusieurs générations. Nos aînés nous font partager leurs recettes de jouvence.

**Khalti Nouara, 102 ans :**  
«Garder le sourire en toute circonstance»

Entourée de ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, de ses hauts de ses 102 ans, khalti Nouara est heureuse. «Jusqu'à maintenant — je remercie Dieu jour et nuit pour cela —, j'ai toute ma santé physique et mentale. Sinon, je pense que cela serait très dur de pouvoir apprécier la vie. Et elhamdoulah, je savoure chaque moment», confie khalti Nouara tout sourire. S'occupant d'elle-même, toujours bien propre, elle met un point d'honneur à prendre un bain chaque jour.

«C'est très important pour moi, je pense que cela me permet de marcher. Au départ, ce n'était pas une habitude mais par la suite, j'ai pris le rythme, depuis plus de dix ans, je prends un bain après salat el fadjr. Cela me met en forme», confie-t-elle. Est-ce son secret de jouvence ? «Non, pas du tout, je dirais plutôt que contrairement à beaucoup de femmes de ma génération, je me suis mariée un peu sur le tard, vers la vingtaine et je n'ai pas eu beaucoup d'enfants. J'ai eu deux garçons, plus exactement», répond-t-elle. Tout en regardant ses petits-enfants, elle explique d'emblée : «J'ai eu beaucoup de chance dans ma vie. Mon défunt mari était un grand propriétaire terrien. Bien avant la guerre de l'indépendance. Donc, j'avais des bonnes. Ce que j'avais à faire était de gérer les approvisionnements et contrôler la ferme. Donc, je n'ai jamais eu à faire la lessive, ni à cuisiner et encore moins partir dans les champs. Après le décès de mon mari, mes enfants ont grandi et petit à petit, ils ont immigré vers la capitale. Je suis restée seule chez moi en continuant à avoir le même train de vie avec mes neveux et nièces. L'insécurité m'a obligée à rejoindre mes enfants. Ce que j'ai exigé, et je ne le regrette pas, c'est d'avoir un espace chez moi.»

Son fils aîné, plus de 70 ans, enchaîne : «Vous savez, elle a pendant longtemps entretenu son chez elle comme elle l'entendait. Personne ne pouvait s'immiscer dans sa vie ou lui dire quoi manger. Je pense qu'elle s'est habituée à être la patronne et cela aide à vivre longtemps.» Khalti Nouara réplique : «Mais non, ce n'est

pas cela. Tu ne sais pas toi, tu es jeune. Moi, je pense, après la volonté de Dieu, c'est le fait de croire en l'avenir et se dire qu'il faut garder la joie de vivre malgré tous les problèmes. Vous savez, voir ses terres se perdre petit à petit ce n'est pas rien. Mais il faut savoir affronter les aléas de la vie et profiter du moment et des bonnes choses. C'est ce que je dis. Mais il ne faut pas oublier que lorsqu'on vit si longtemps, ce n'est pas facile de voir ses frères et sœurs partir, ses neveux et nièces mourir.

**Nanna Lokthafia, présumée  
101 ans :** «Travailler  
et rester digne»

Aimée et appréciée, crainte et respectée, des sentiments qu'a de tout temps inspiré nanna Lokthafia. «Je ne parle pas avec tout le monde, vous savez. Mes arrière-petits-fils m'ont expliqué votre métier et heureusement que je ne suis pas très fatiguée pour pouvoir vous recevoir.» C'est en ces termes que nous avons été accueillis par une vieille et belle femme à la peau blanche avec des rides très marquées. Son eau de toilette sentait très fort et embaumait l'air. «Vous savez, elle prend un bain avec ce parfum. Elle y tient. C'est une bourgeoise. Quand je la regarde, elle me fait penser aux aristocrates. Ce n'est pas maintenant qu'elle va changer.» Un de ses petits-fils tente d'expliquer et d'excuser l'accueil de sa grand-mère. «Je descends d'une grande famille, plutôt d'un arch d'intellectuels



«NOUS AVONS CONNU LA MISÈRE, LA PRIVATION MAIS SAVIONS RESTER FIERS. VOUS SAVEZ, PERSONNE NE M'A JAMAIS VUE AVEC DES HABITS SALES, OU ENCORE DÉCHIRÉS. J'AI SU ME PRÉSERVER DE CES TRAVERS ET C'EST CELA À MON AVIS QUI M'A PERMIS DE VIVRE AUSSI LONGTEMPS.»

même famille. Il n'était qu'un simple maçon et elle venait d'une famille très riche», chuchote l'une de ses petites-filles. Une phrase qui lui a valu un regard assassin de la part de l'ancêtre. Et de reprendre son récit : «Ce n'est pas parce que j'étais riche que je ne savais pas gérer une maison, m'occuper de mes enfants. Mais contrairement à maintenant, nous ne fuyions pas nos responsabilités. Nous avions la vie dure mais on savait garder notre dignité. Vous savez, j'ai perdu sept garçons, morts nourrissons. Dieu ne m'a permis de garder que mes trois filles et un fils unique. Oui, cela n'était pas facile de supporter cela. Ce n'est pas comme maintenant, il y a des hôpitaux, les vaccins existent, et avec ça, les gens ne sont pas contents. Nous avons connu la misère, la privation mais savions rester fiers. Vous savez, personne ne m'a jamais vue avec des habits sales, ou encore déchirés. J'ai su me préserver de ces travers et c'est cela à mon avis qui m'a permis de vivre aussi longtemps.»

Une de ses petites-filles, médecin, essaye de prendre la parole. Nanna Lokthafia la coupe sèchement : «Oui, je sais que tu vas dire que nous man-

Par Sarah Raymouche

gions mieux que maintenant, surtout l'huile d'olive et que c'était naturel. Mais est-ce que tu sais que nous ne mangions un œuf qu'une fois par hasard ou encore devoir tenir toute une journée avec un peu de couscous ?

Ce n'était pas facile. Mais nous, on travaillait. On ne se lamentait pas à longueur de journée. Pour moi, notre secret est d'avoir eu un rythme de vie basé sur le travail et non pas sur le laisser-aller.»

**Laâ Djawwida, 100 ans :**  
«Aimer la vie»

Lorsque nous l'avons rencontrée, elle venait de boucler ses cent ans. Élégante dans son petit tailleur écru, un foulard en soie de la même couleur lui cachait à peine ses cheveux blancs impeccablement coiffés. La coiffeuse a fait le déplacement pour la circonstance. Aujourd'hui elle assiste au mariage de son dixième arrière-petit-fils. «Quand je me suis mariée j'étais plus jeune que lui. J'avais 15 ans, et mon mari 19. J'ai perdu mon époux il y a 16 ans. Il est mort dans un accident de voiture. Un camion lui est rentré dedans, il était avec ses trois fils. Nous avons mené une vie paisible avec nos six enfants. Nous avons beaucoup voyagé, beaucoup vu. Il faut dire que tous les deux nous étions d'un tempérament plutôt calme et docile. Le stress, on ne connaissait pas. On prenait la vie telle qu'elle se présentait à nous. On vivait le moment présent et on appréciait les bonnes choses. On mangeait sain, et on ne s'encombrait pas de faux problèmes. Dieu merci nous n'avons contracté aucune maladie grave ; bien sûr, à cent ans, je ne cours plus comme à vingt ans, mais j'ai gardé toute ma tête. Je pense que si j'ai atteint mes cent ans sans être grabataire c'est parce que j'aime la vie. Je viens de fêter mes cent ans et j'ai dansé avec tous mes enfants, leurs enfants, une quarantaine, sinon plus. La joie, le bonheur ça rajeunit. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas eu des petits malheurs mais avec beaucoup de philosophie et la foi en Dieu, on arrive toujours à les surmonter.

A présent, mes enfants me procurent une félicité et je leur apporte beaucoup de réconfort.» ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Ne touche pas à ma mère

Depuis quelques jours, Saâdia a du mal à trouver le sommeil et pour cause, son époux, un septuagénaire, n'a plus toute sa santé depuis près d'une année. Exigeant, il la mène à la baguette. Allongé sur son lit, il vocifère :

- Je ne cesse de répéter que mon café au lait je le veux tiède !
- Mais tu viens de me demander de le réchauffer car tu le trouvais froid ?
- Tu as le chic de rouspéter quand je te demande de faire quelque chose. Tu vas le refroidir, un point c'est tout !

Saâdia s'exécute, les larmes aux yeux. Sa belle-mère, centenaire depuis trois ans, conforte son fils :

- Tu n'as pas changé, après toutes ces années, tu continues à rouspéter. Je me souviens que tu n'étais jamais contente quand tu allaitais tes enfants et que j'intervenais en te palpant les seins dans le souci de choisir celui qui était le plus gorgé de lait.
- Saâdia veut chasser de sa mémoire les moments où elle n'avait aucun droit à la parole, le temps où sa belle-mère tenait les rênes. D'ailleurs elle n'a pas beaucoup

changé. Malgré le poids de l'âge, elle a gardé toute son autonomie. Elle veut avoir l'œil sur tout. Sûre d'elle, elle n'a besoin de personne pour prendre sa douche, laver son linge à la main, l'étendre et le ranger. Elle est triste cependant que son fils aujourd'hui ait beaucoup perdu de sa mobilité, qu'il souffre de son diabète et qu'il soit cloué au lit. Elle n'en revient pas. Un gaillard qui abattait du travail comme trois, qui a construit sa maison de ses propres mains, qui s'occupait de tout, ne rechignant jamais à la besogne. Elle aurait souhaité ne pas voir son état de santé périliter alors qu'il n'a que 75 ans. Elle s'adresse à sa belle-fille :

- Ça me fend le cœur de le voir ainsi, alors n'en rajoute pas. Je ne supporterai pas de le voir partir avant moi.

Saâdia ne tente même pas de se

défendre, elle est convaincue que c'est peine perdue. La centenaire est coriace et affectionne trop son «bébé». Elle se rabat alors sur sa belle-fille qu'elle dirige comme une bonne à tout faire.

- Viens vite m'aider à le mettre sur sa chaise, il a besoin de prendre de l'air, et de nous laisser lui changer les draps.

La belle-fille ravale ses larmes et oublie vite la sortie que son mari et elle avaient programmée. Elle le rappelle vite fait pour annuler, en lui crachant toute sa colère. Il la rappelle à l'ordre : «Tu n'as pas le droit de te plaindre, tu savais que mes parents étaient à ma charge. Alors je ne veux plus que l'on remette sur le tapis cette histoire. Mon père est malade, ma mère est vieille et malade. On est là pour les accompagner, et il n'y a pas d'autres priorités que leur bien-être.» ■