Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 249

soirmagazine@yahoo.fr

ECLAIRAGE

«L'obésité, comme le tabac, tue»

Dans cet éclairage, le Dr Mohamed-Tahar Zerouala nous parle de l'obésité, de son impact sur la santé, ainsi que sur la vie psychologique et sociale de ceux qui en souffrent.

.....

VOYAGE CULINAIRE

Dolmet el mesrane, un plaisir à partager

Nous sommes partis à la découverte d'un des joyaux de notre patrimoine culinaire si riche et si varié. Et c'est dans la région du Centre, dans la Vieille Casbah, que nous avons apprécié ce plat tellement goûteux que nous avons voulu partager avec vous.

Lire en page 12

.....

C'EST MA VIE

Rafik le maçon

Rafik est expert en maçonnerie, il peut à lui seul construire tout une bâtisse. Mais malgré toutes ses qualités et compétences, il a du mal à trouver un emploi stable.

Lire en page 13

Photos : DR

Isolé et rejeté à cause de mon obésité

Par Soraya Naili

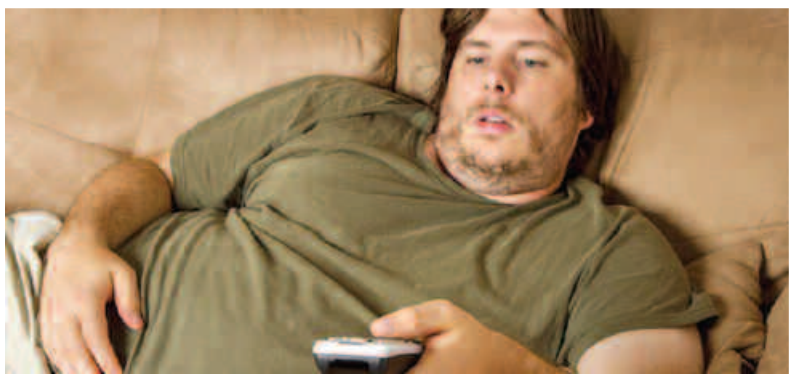
Tous ceux qui voient l'aiguille de leur balance tanguer vers un nombre à trois chiffres vous le diront. Le surpoids est un calvaire au quotidien : difficulté à trouver des vêtements à sa taille, lier des amitiés, se déplacer dans les transports en commun, encaisser le regard des autres, avoir une vie amoureuse... Quelques personnes qui souffrent de surpoids ont accepté de nous ouvrir leur cœur.

Nabila, 21 ans

«Je pèse 95 kg pour 1,60 m. Vivre avec ce surpoids est un enfer au quotidien. J'ai toujours été en échec scolaire parce que constamment moquée par mes camarades. J'ai eu droit à tous les sobriquets "smina", "bagra", "ghoula"... Mal dans ma peau, je n'avais pas le cœur aux études. Par deux fois, j'ai raté mon bac.

Désormais, je suis cloîtrée à la maison. Je n'ai pas la force de chercher une formation ou un stage. A quoi bon ? Le regard des autres est dur à supporter dans la rue : mépris et dégoût se lisent dans les yeux des gens. Cela engendre un manque de confiance en moi. Je me dis que je serai rejetée partout où j'irai. Je regarde les jeunes de mon âge avec envie.

Le simple fait de sortir, de faire du lèche-vitrine, de se retrouver dans un café, de rire et de s'amuser me semble interdit. Lorsque je me hasarde dehors, je ne supporte pas d'être détaillée de la tête aux pieds comme une bête curieuse. Il y a le regard inquisiteur des autres mais pas seulement. Des paroles blessantes, dégradantes, humiliantes envers ma personne fusent sur mes pas. Mes rondeurs sont associées à de la gloutonnerie. Les jeunes sont impitoyables. J'ai droit à des moqueries et même des insultes. Je ne pense qu'à rentrer me réfugier dans ma chambre.



C'est comme si le droit de vivre m'était refusé, interdit. Je suis très mal dans ma peau. J'ai bien essayé de m'en sortir en suivant des régimes draconiens. Rien à faire. Je n'arrive pas à perdre du poids. Alors quand je suis trop déprimée, je me rue sur les sucreries. Cela me fait du bien. Je pleure dans mon coin et me sens si mal dans ma peau.»

Hayet, 31 ans

«J'ai vu les kilos s'installer sans crier. De 64 kilos, ma balance a enregistré une vingtaine de kilos supplémentaires. J'ai un emploi, mais comme tous les gens en surpoids, je suis confrontée au regard mauvais de la société.

Une société qui ne pardonne pas la différence chez les autres. Pour ma part, je suis classée dans la catégorie des poids éléphantesques. Si je suis enrobée, c'est que c'est de ma faute, jugent-ils. Les gens ne comprennent pas que l'obésité n'est pas toujours liée au fait qu'on mange trop. Etre en surpoids implique beaucoup de désagréments. Personnellement j'ai du mal à trouver des vêtements à ma taille en boutique. Je dois solliciter une couturière pour trouver quelque chose à me mettre sur le dos. Prendre un taxi, ressemble à un parcours du combattant. Les conducteurs ne s'arrêtent jamais car ils savent que j'occuperai deux places au lieu d'une. Un manque à gagner pour eux. Marcher, me déplacer, gravir des escaliers est une épreuve pour moi, surtout en été. Et comme cette saison dure pratiquement 6 mois chez nous, imaginez mon calvaire ! Quant à ma vie affective, n'en parlons pas ! Elle est quasi inexistante. Qui voudrait d'une "chose" débordante et transpirante ? Le diktat de la beauté a imposé ses règles. On ne jure que par les silhouettes fines et sveltes sans essayer de voir ce qui se trouve dans le cœur des gens.

Donc, pas de chance en amour, non plus. Côté loisirs, c'est compliqué aussi. Je ne vais jamais à la plage. Exhiber mes rondeurs devant les autres est au-dessus de mes forces. J'ai déjà essayé en me cachant sous un grand paréo. Tous les regards étaient braqués sur moi. Et pas seulement ceux des hommes, croyez-moi.

Morte de honte, je me suis planquée sous le parasol en jurant que je ne mettrai plus les pieds à la plage. J'ai assez de maturité pour dédramatiser, cependant je dois avouer que souffrir d'obésité est un combat au quotidien. Pour sortir de cet isolement, je pense sérieusement à recourir à une méthode qui a fait ses preuves : le by-pass gastrique. Je suis prête à faire n'importe quoi pour élaguer tous ces kilos qui empoisonnent ma vie.»

Hafid, 26 ans

«Dans ma famille, on a tendance à être en surpoids. C'est génétique. Moi aussi je n'ai pas échappé à ce problème. Je dois avouer que je ne fais rien pour améliorer mon sort. Je ne surveille pas ce que je mange et je ne fais pas de sport non plus.

Les kilos s'accumulent, déformant ma silhouette. Pour séduire les filles, ce n'est pas gagné. Pour trouver des jeans à ma taille, c'est compliqué. Sur le plan psychologique, je joue le gars qui s'assume "zaâma". Mais au fond de moi, j'aurai préféré être svelte. Je vais essayer de me prendre sérieusement en charge. Un ami m'a proposé de nous mettre au footing. On commence vendredi prochain. On verra bien ce que cela donnera !»

> «VIVRE AVEC SON SURPOIDS EST UN ENFER AU QUOTIDIEN. J'AI EU DROIT À TOUS LES SOBRIQUETS : "SMINA", "BAGRA", "GHOULA"... MAL DANS MA PEAU, J'AI RATÉ MON BAC. DÉSORMAIS, JE SUIS CLOÎTRÉE À LA MAISON. JE N'AI PAS LA FORCE DE CHERCHER UNE FORMATION OU UN STAGE. LE REGARD DES AUTRES EST DUR À SUPPORTER.»

Assumer le regard des autres dans une société qui stigmatise tout ce qui ne rentre pas dans le moule est un challenge pour toutes ces personnes qui n'ont pas choisi d'être en surpoids et qui ne rêvent que d'une chose : être respectées et considérées comme des êtres normaux. Est-ce trop demander, s'interrogent-elles ? ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Morte de rire

Quand on lui demandait la cause du décès de sa mère qui venait de boucler ses 80 ans, il demeurait perplexe. L'étonnement était unanime. «C'était une femme robuste, qui ne souffrait d'aucune maladie. Elle aimait la vie, une vraie pince-sans-rire. Je lui ai rendu visite il y a à peine une semaine, lorsqu'elle est arrivée. Elle avait la pêche. Elle a préparé elle-même le café et des *bradj*. Nous avons papoté et je l'ai laissée dans toute sa forme», témoignait la voisine de palier. Tous ceux qui ont connu Hadda enviaient sa robustesse. Et on jurait par tous les dieux qu'elle enterrerait tous les vieux et qu'elle vivrait plus de cent ans. Et pourtant, elle s'est éteinte sans crier gare, par une belle journée de printemps,ki et de la façon la plus inattendue.

Hadda était une femme autonome. Laver son linge, ranger, dépoussiérer, astiquer, et surtout mijoter les bons petits mets à son fils étaient pour elle de la rigolade. Et lorsque de Ouled-Djellal, elle se rendait à Alger chez son fils, elle s'en donnait à cœur joie.

Le disait souvent, en se confiant à la voisine d'en face devenue son amie : «Enfin je vais gâter mon pauvre enfant de ces bons plats de notre terroir, sa Russe de femme n'y connaît rien, et d'ailleurs elle n'a jamais voulu apprendre. Maintenant c'est moi la maîtresse de maison. Je profite qu'elle soit partie dans son pays. En général elle et moi, on ne se voit pas souvent. Et puis peu importe, ce qui compte pour moi, c'est mon fils.»

En ce beau jour printanier, elle s'est levée à l'aube. Elle avait décidé la veille de préparer une bonne *chekhchoukha* accompagnée de beaux morceaux de viande de mouton qu'elle avait ramenés avec elle ; une viande tendre, réputée pour sa saveur. À cette occasion, elle avait convié sa fille établie elle aussi à Alger, ainsi que ses enfants. Elle voulait les réunir comme au bon vieux temps.

Une table royale était dressée, au centre de laquelle régnait une grande *djefna* en bois, remplie d'une pâte feuilletée, fine et dorée, grossièrement émiettée, arrosée d'une sauce rouge, le tout agrémenté de légumes de saison et de gros morceaux de viande. Les convives se régalèrent, et la soirée s'est poursuivie dans une ambiance festive, autour d'un bon thé biskri. Hadda n'avait jamais était aussi joyeuse.

Les bons souvenirs ont été déterrés et ses éclats de rire résonnaient dans toute la maisonnée. Elle riait à gorge déployée et ne pouvait s'arrêter. On eut cru qu'elle allait étouffer. Le verre d'eau qu'elle avait bu ne la soulagea pas. Les rires cessèrent tout à coup et firent place à une panique générale. Hadda s'affala sur le fauteuil. Elle avait du mal à respirer, son visage devint blême. Elle ferma les yeux. Sans plus attendre, on la transporta à l'hôpital. Mais il était trop tard. Hadda rendit l'âme une demi-heure après son admission au service des urgences. Son cœur avait lâché.

«Ma mère est morte de rire.» ■