

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 254

soirmagazine@yahoo.fr

ENTRETIEN

«Les avantages du vaccin surpassent largement les risques»

Se protéger et protéger sa famille contre les maladies graves, c'est une priorité. La grippe saisonnière peut être mortelle, c'est aussi un nombre incalculable de consultations et même d'hospitalisation.

Pour éclairer nos lecteurs sur certaines zones d'ombre, le Dr Salah C., médecin coordinateur, chargé du programme de vaccination dans le secteur public, a bien voulu répondre à nos questions.

VOYAGE CULINAIRE

El kelya, un mélange de saveurs

Cette semaine, nous allons nous arrêter dans une ville des Hauts-Plateaux, plus précisément à Sétif, pour y découvrir et partager une recette des plus rustiques dans la longue liste des plats traditionnels de l'Est algérien.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Monsieur Fifty-Fifty

Rabah quitte les bancs de l'école très jeune.

Son père, docker de son époque, n'arrivait plus à subvenir aux besoins de sa famille qui se composait de deux petites filles et de Rabah, l'aîné, qui avait tout juste 12 ans.

La misère va pousser le jeune adolescent à agir, dans le seul but de rapporter de l'argent.

Lire en page 13



Photos : DR

Zahia, 68 ans

«Sur conseil de mon médecin, je me fais vacciner chaque année avant l'installation de l'hiver. Je suis diabétique et hypertendue. J'avoue que je suis satisfaite. Mon médecin m'a expliqué que le virus de la grippe mute chaque année et que la vaccination permet au corps de fabriquer des anti-corps qui agissent comme un bouclier contre la grippe. En tout cas, cela fait quatre ans que je renouvelle cette injection. Un geste qui me permet de passer des hivers tranquilles, sans grosse grippe invalidante. J'ai bien de petits coups de froid parfois, mais rien de méchant. Avec du paracétamol et des tisanes, je les neutralise vite. En plus, le vaccin est gratuit pour toute tranche d'âge. Donc pas d'excuse !»

Samia, 47 ans

«Avant que l'hiver ne pointe le bout du nez, je me rends chez le toubib avec mon mari et mes deux ados pour recevoir l'injection du vaccin antigrippal. Je ne joue pas avec cela. Il y a quelques années, j'ai perdu une cousine suite aux complications de la grippe. Cela m'a complètement traumatisée. J'ignorais que le virus grippal pouvait conduire à la tombe. Par précaution, je prends les devants. Je trouve le vaccin efficace puisque ma famille et moi-même échappons à la grippe hivernale avec son lot de désagréments : fièvre, courbatures, maux de tête, frissons qui vous clouent au lit et vous empêchent de travailler. Certains amis m'ont demandé pourquoi j'imposais le vaccin à mes enfants puisqu'ils sont jeunes. N'empêche, mes adolescents traversent l'hiver sans la moindre grippe. Je ne crois qu'aux résultats. Donc, je suis vraiment pour la vaccination antigrippale.»

Mohand, 56 ans

«Je suis tout à fait récalcitrant à ce genre d'injections. Pour étayer mon point de vue, je vais évoquer mon expérience. Il y a deux ans, sur recommandation de mon médecin (je n'ai aucune maladie chronique), je me suis fait vacciner.

La campagne vantant l'efficacité de cette injection miracle battait son plein. Etant sujet à des gripes carabinées, je me suis dit que c'était une bonne occasion de passer un hiver sans bobo.

A ma grande surprise, j'ai quand même été foudroyé par une grippe qui m'a mis KO pendant 15 jours : faiblesse extrême, toux, difficultés

«JE SUIS TOUT À FAIT RÉCALCITRANT À CE GENRE D'INJECTIONS. IL Y A DEUX ANS, SUR RECOMMANDATION DE MON MÉDECIN, JE ME SUIS FAIT VACCINER. A MA GRANDE SURPRISE, J'AI QUAND MÊME ÉTÉ FOUDROYÉ PAR UNE GRIPPE QUI M'A MIS KO PENDANT 15 JOURS. POUR LE COUP, J'AI VRAIMENT REGRETTÉ D'AVOIR FAIT CONFIANCE À LA MÉDECINE.»

respiratoires, fièvre, douleurs articulaires, perte d'appétit...

Pour le coup, j'ai vraiment regretté d'avoir fait confiance à la médecine. Je me suis promis de ne plus refaire la même erreur. Je refuse d'être un cobaye pour la science et de participer à l'enrichissement des laboratoires pharmaceutiques qui usent de notre crédulité pour nous injecter on ne sait trop quoi dans le corps. Retour donc au traitement traditionnel, la prévention : tisanes,

Vaccin antigrippal, pour ou contre ?

Chaque année, au début de l'automne, les campagnes pour la vaccination saisonnière démarrent en trombe. Il est recommandé aux personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques de se faire vacciner afin d'éviter les complications dues à la grippe.

L'injection du vaccin contre la grippe saisonnière est-elle efficace ? Ce vaccin fait-il l'unanimité ou provoque-t-il des réticences chez certaines personnes ? Petit tour d'horizon.

miel, plantes... Jamais plus de vaccin antigrippal saisonnier pour moi.»

Nadia, 49 ans

«Lorsque je lis les avis controversés par rapport au vaccin antigrippal, j'ai vraiment peur. Je crains qu'on découvre, dans quelques années, que ces injections contenaient des produits dangereux. J'ai peur des conséquences sur notre santé.

Par Soraya Naili

de le faire. Je prends les transports en commun, et je suis conscient que ce virus se transmet facilement d'une personne à l'autre, surtout dans les lieux publics, mais je résiste parce que j'ai peur des escroqueries de l'industrie pharmaceutique.

On nous ment tout le temps. Des vérités qui mettent souvent plu-



En dépit de toutes ces craintes, je me fais vacciner chaque année. Je déteste chopper la grippe. Ça me met complètement à plat. Pour une femme super-active comme moi (j'occupe un poste de responsabilité), c'est juste insupportable.»

Salim, 50 ans

«J'hésite à me faire vacciner contre la grippe hivernale même si mon médecin me recommande

sieurs années à éclater et qui ont des conséquences désastreuses sur notre santé.

Je suis méfiant. Par conséquent, pas d'injection de vaccin antigrippal pour moi.» En Algérie, la campagne de vaccination a débuté le 16 octobre dernier. Pour cette saison, l'institut Pasteur a acquis 2,5 millions de doses, conformément aux recommandations des spécialistes de la santé. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Consommérisme

Acheter, acheter, acheter... Elle n'a que ce mot à la bouche. Elle se lève le matin, avale son bol de café, grignote quelques biscuits et se rend compte que le paquet est presque vide. Elle ouvre le placard et découvre qu'il ne lui reste que deux. «Je dois l'ajouter à ma liste», se dit-elle.

Elle s'habille à la hâte, saute dans sa voiture et se dirige tout droit vers la ville pour écumer les grands centres commerciaux de la capitale.

Elle prend un chariot et défile entre les rayons des produits alimentaires.

Les sucreries sont en tête. Elle met ses lunettes et fonce droit vers les plus beaux emballages et les nouveautés. Biscuits

secs, fourrés, chocolats, confitures... Les pains ne sont pas en reste. Pain de mie brioché, pain complet, au son, d'orge, etc.

Les fromages : du camembert pour son fils, du chèvre pour elle et du Boursin pour sa belle-fille.

Les pâtes, elle ne fait confiance qu'à celles importées. Tout comme le café, depuis qu'elle a acquis sa machine à café, il y a trois ans, elle ne jure que par les capsules.

Côté boissons, il ne faut surtout pas oublier le pack de coca-cola pour son benjamin, et les jus de fruits pour sa fille ; elle a failli omettre de lui prendre son chocolat à tartiner, ses fruits secs et ses chips.

Produits d'hygiène : essuie-tout, serviettes et mouchoirs en papier, détergents de toutes sortes ; bref, rien n'est laissé au hasard. Le chariot plein à ras bord, elle quitte les lieux en jubilant, fière de sa razzia.

Elle est l'opposée de sa sœur cadette, qui est ahurie par son consumérisme.

Chez cette dernière, point de détergents, le vinaigre se charge de faire briller son sol et ses articles ménagers. Pas de papier, les belles serviettes en tissu de vichy font très bien l'affaire. Son garde-manger se limite à du pain qu'elle fabrique elle-même sans améliorant, ses confitures elle les prépare chez elle, sa fille en raffole.

D'ailleurs, elle lui a fait découvrir la toute dernière, celle des grenades, un délice !

L'eau est la seule boisson que l'on peut trouver chez elle, en sus des jus de fruits naturels de saison. Son café, elle

l'achète toujours en grains et le prépare à l'ancienne.

Chez elle, il n'y a pas de micro-ondes, et pourtant elle arrive à chauffer aisément ses aliments.

Elle, ses courses elle les fait chez le petit épicier du coin. Son couffin en doum contient largement ses produits. Pas de superflu, le nécessaire, sans tomber dans le misérabilisme. Des repas équilibrés, en évitant tout ce qui est industriel.

Elle ne cesse de lui répéter : «Mais enfin, on se porte bien, ma fille, Dieu merci, n'a pas de maladie, moi non plus.» Et notre écumeuse de grandes surfaces de répondre : «C'est plus fort que moi, je ne peux pas voir mon réfrigérateur non achalandé, à la limite bondé. Tout comme mon placard et mon garde-manger. J'avoue que quand je viens chez toi, tu me rappelles ma grand-mère, son authenticité et sa baraka. Mais j'ai du mal à me défaire de cette fièvre acheteuse.» ■