DOCTEUR BENTOUMI MIMI, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE, OPTION DERMATOLOGIE ET MÉDECINE ESTHÉTIQUE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Il est indispensable de traiter les verrues précocement»

Photos : DR

Dr Bentoumi Mimi, spécialiste en médecine interne, option dermatologie et médecine esthétique, pratique de nombreuses techniques en dermatologie et médecine. Membre du Groupe Laser de la Société française de dermatologie et de l'Association française de médecine esthétique, elle s'est prêtée au jeu des questions-réponses en donnant des conseils pour le traitement des verrues et comment s'en prémunir.

Par Sarah Raymouche

***Soirmagazine :* C'est quoi au juste une verrue ?**

Dr Bentoumi Mimi : On appelle communément verrue une tumeur bénigne fréquente puisqu'elle concerne entre 5 et 10% de la population. Les verrues sont dues à des virus. Plus exactement, elles sont la conséquence d'une infection par une famille de virus appelée papilloma virus humains (PVH).

Quelles sont les causes de l'apparition d'une verrue ?

Les verrues concernent les personnes de tout âge, mais elles restent plus fréquentes chez les enfants et les jeunes adultes. Les patients immunodéprimés sont les plus vulnérables et par conséquent les plus atteints. A titre d'exemple, elles concernent 1% des patients greffés du rein et en cas d'eczéma atopique. Certaines professions sont par ailleurs plus exposées, notamment les bouchers, les poissonniers et les mécaniciens.

Comment sont transmises les verrues ?

La transmission des verrues est avant tout entre êtres humains, et peut se faire par contact direct, cela veut dire de la peau à la peau. Cependant, le cas le plus fréquent est la contamination indirecte comme par l'échange de chaussettes ou de chaussures, la fréquentation des piscines et des salles de sport, plus précisément quand les sportifs prennent leur douche. La pénétration est favorisée par les microtraumatismes de la peau.

Il faut donc éviter de gratter ses verrues, voire de les faire saigner. Lorsqu'une personne a des verrues plantaires, mieux vaut prendre des précautions pour éviter de contaminer son entourage (port de claquettes, sortie de bain pour soi...).

Comment évoluent-elles ?

Dans plus de la majorité des cas, plus précisément, 80% des verrues guérissent spontanément en deux à quatre ans.

L'évolution naturelle est la guérison spontanée et la bénignité des verrues.

Cependant, leur traitement est préférable compte tenu de leur contagiosité pour soi et son entourage, ou du risque de complications.

De quelles complications s'agit-il ?

Cela peut se traduire par des douleurs, des risques de déformation d'un ongle en cas de verrue péri unguéale ou encore d'inflammation du tissu autour de la verrue. Le mieux est donc de consulter un médecin pour s'assurer qu'il s'agit bien d'une verrue et d'en envisager le traitement.

Quels sont les différents types de verrues ?

Il existe de nombreux types de verrues : verrues vulgaires, verrues planes, verrues plantaires, papillomes verruqueux, verrues génitales (ou condylomes)... Les verrues planes ont le plus souvent la forme de petites élevures de couleur chair-rose pâle, à surface lisse. Les verrues plantaires, quant à elles, sont des lésions profondes, douloureuses et localisées sur la plante des pieds.

Les molluscum contagiosum sont des surélévations cutanées de couleur rosée, de moins de cinq millimètres, localisée sur tout le corps. Pour ce qui est des verrues génitales, qui sont aussi appelées condylomes, elles peuvent être visibles à l'œil nu (petites verrues sur le sexe) ou être invisibles.

Comment sont-elles traitées ?

Il y a plusieurs types de traitement. Je peux en citer les principaux. Le plus connu est la cryothérapie. La cryothérapie des verrues ou traitement des verrues par l'azote liquide et à la neige carbonique. La cryothérapie par application d'azote liquide (-196 °C) ou de neige carbonique (-79°C) sur les verrues consiste à congeler la verrue, en moyenne tous les 15 jours à 3 semaines afin de la détruire progressivement.

L'azote liquide s'applique avec un cotontige ou au cryojet. Le but de la cryothérapie est de réaliser une brûlure du second degré avec formation d'une bulle qui emporte la partie superficielle de la verrue et la nécrose.

Il y a aussi l'utilisation des produits kératolytiques. Il s'agit de préparations concentrées (de 10% à 100%) à base d'acide salicylique associé ou non à de l'acide lactique, appliquées quotidiennement sur les verrues après les avoir grattées au moyen d'un ustensile jetable (lime à ongles en carton par exemple) et ne servant qu'à cet usage (du fait du risque de transmission).

D'autres produits sont utilisés pour leur aspect kératolytique comme le crayon de nitrate d'argent, la trétinoïne topique, l'acide trichloracétique, l'acide glycolique... D'autres traitements contre les verrues sont réalisés par le médecin. Il s'agit de recourir au laser CO2 (vaporisation des verrues au moyen d'un laser CO2 continu ou ultrapulse) ou bien laser vasculaire (les verrues ont une composante vasculaire. Le laser vasculaire détruit les vaisseaux donc les verrues). Pour plus de renseignements sur ce sujet, je suis joignable et disponible par e-mail à l'adresse suivante : dr.mbentoumi@gmail.com ou sur Facebook à la page centre laser médical et esthétique CLME Algérie. ■

VOYAGE CULINAIRE

Berkoukes bel foul ou l'qeddid

Cette semaine, nous allons escalader les hautes montagnes des Aurès pour découvrir un village pittoresque qui sort tout droit d'un vieux conte de fées. C'est dans cette bourgade d'une centaine d'habitants à peine, que nous avons dégusté cette variante de l'incontournable plat traditionnel de la région, appelé là l'*aïch*.

Avec une certaine appréhension de monter tout en haut de la montagne à travers des sentiers sinueux, on finit tant bien que mal par arriver à la très modeste maison de nos hôtes. C'est une vieille maison en pierre, construite sur un terrain accidenté. Au seuil de la porte nous attendait un vieux bout de femme au visage rayonnant de santé. Elle devait avoir au moins soixante-dix ans, elle dévala le petit chemin rocailleux qui menait à la maison où elle nous conduisit et nous fit entrer dans une grande salle. Tous les membres de la famille, des plus grands aux plus petits, étaient présents, assis en cercle à même le sol sur des tapis en laine multicolores. Notre entrée fut remarquable et tous les enfants accoururent à notre rencontre, nous débarrassant de nos bagages et autres effets qui nous encombraient.

On nous installa alors confortablement sur des matelas en laine moelleuse et d'un geste enchanteur, la salle se vidaen nous laissant seuls afin de nous permettre de nous reposer de notre fastidieux périple, chose que nous fîmes sans plus tarder. Pendant notre repos «forcé», les femmes de la maison s'affairaient à préparer le dîner, le fameux *berkoukes* bel *qeddid*, cette viande séchée que les habitants de la région préparaient et conservaient pendant toute une année et qu'ils ressortaient pour des occasions particulières. Cette tradition culinaire était pratiquée depuis plusieurs générations par les autochtones et a été perpétuée de mère en fille. Il serait inconcevable et inhabituel que l'on ne trouve pas cette denrée dans les foyers aurésiens, surtout pendant la période hivernale. De nos jours, les plus jeunes femmes se débrouillent toujours pour s'en ravitailler lorsqu'elles se rendent au bled et s'en félicitent lorsqu'elles reçoivent leurs invités et leur présentent leurs plats accompagnés de cette viande. Après que nous nous fûmes reposés, le dîner nous a été servi de la manière la plus traditionnelle, dans une grande *jafna* en bois massif, piquée en cercle de cuillères en bois.

Un grand pichet en terre cuite rempli de lait de chèvre caillé accompagnait le plat fumant qui trônait en maître sur la table basse ronde qui remplissait la pièce où nous nous trouvions. Alors, chacun de nous se saisissait de l'ustensile qui lui était destiné et sans aucune retenue, le plongeait dans cette sauce épaisse et onctueuse aux senteurs fortes et enivrantes.

***Ingrédients* :** 350 g de *berkoukes* roulé main (petits plombs de semoule), 1 ou 2 morceaux de *qeddid* (viande de mouton séchée), 1 bonne poignée de fèves sèches trempées la veille, 2 oignons moyens, 2 tomates bien mûres, 1 petit navet, 1 petite pomme de terre, 3 gousses d'ail, 1 poignée de *fermas* (abricots séchés), 2 à 03 piments forts, 4 c. à s. d'huile végétale, 1c. à s. de *smen*, 1/2 c. à c. de *ras el hanout*, 1 c. à c. de paprika, 1 bouquet de coriandre, sel/ poivre.

***Préparation* :** Commencer par préparer le *berkoukes*. Mettre les plombs dans une *sahfa* (grand plat creux) puis mouiller avec un verre d'eau. Laisser les pâtes absorber puis les enduire d'un filet d'huile, bien mélanger puis réserver. Dans le bas du couscoussier, mettre les morceaux de viande séchée, les fèves séchées, les oignons émincés. Faire revenir le tout avec le *smen* puis ajouter les gousses d'ail écrasées. Mouiller avec deux litres d'eau tiède dans lesquelles on aura dilué le concentré de tomates et laisser cuire à couvert pendant une trentaine de minutes.

Par H. Belkadi

Mettre les plombs dans le couscoussier et les faire cuire à la vapeur une première fois. Lorsque la viande est cuite, ajouter tous les légumes coupés en petits dés, les piments, la coriandre ciselée et les épices sans trop forcer sur le sel et remettre sur feu. Lorsque la sauce est prête, y plonger le *berkoukes* et laisser cuire pendant une vingtaine de minutes sans laisser la sauce se réduire.

Au moment de servir, parsemer de feuilles de coriandre ciselées et arroser d'un filet d'huile d'olive. ■