

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 270

soirmagazine@yahoo.fr

**ECLAIRAGE****Sommes-nous  
égaux face  
au sommeil ?**

La vie de l'homme est déterminée régulièrement par une horloge biologique qui contrôle l'alternance sommeil-veille. Elle est réglée sur environ 24 heures. Cette horloge est influencée par l'activité sociale de l'individu et par la lumière. S'il y a désynchronisation, elle va se traduire par un malaise qui affecte la qualité de son sommeil en particulier et celle de sa vie en général.

**VOYAGE CULINAIRE****Batata terfess bel  
djelbana, une autre  
façon d'apprécier  
le topinambour**

Nous allons partir à Tlemcen, cette ville ancestrale de la région de l'Ouest algérien, pour y découvrir, ensemble, une recette pittoresque qui associe deux types de légumes plutôt antagonistes.

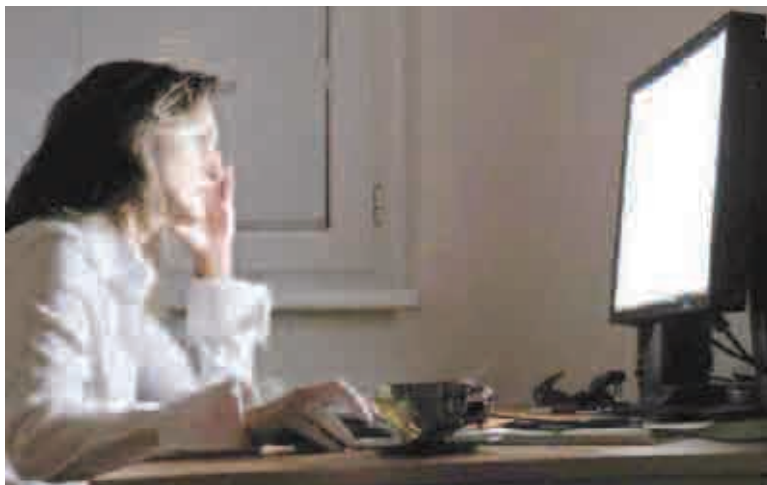
Lire en page 12

**C'EST MA VIE****Le camion de sucre**

En 1958, en pleine guerre de Libération nationale, un camion roulait tranquillement sur la route. Le chauffeur et le mécanicien qui l'accompagnait discutaient et riaient sans se soucier de ce qui allait leur arriver. Leur camion était chargé de sucre. Ahmed n'avait qu'une seule idée en tête : faire parvenir sa précieuse cargaison à bon port.

Lire en page 13

# En nocturne plutôt qu'en diurne



Photos : DR

Ce ne sont pas des vampires, mais la vie en nocturne leur convient mieux. Études, révisions, écriture, peinture..., certaines personnes se sentent plus disposées à travailler «by night». Enveloppées par le calme et le mystère de la nuit, elles se sentent plus performantes dans l'accomplissement de leur travail. Ces couche-tard invétérés profitent du silence de la nuit pour lire, peindre, écouter de la musique ou regarder la télévision.

**Hassan, 22 ans**

«Je suis étudiant en médecine et mes meilleurs moments pour bosser mes cours se font de nuit. Pendant la journée, impossible de me concentrer. Trop de bruit. Trop de tentations : internet, les réseaux sociaux, les appels téléphoniques..., ça grouille de vie et de mouvements. En général, je me mets à mon bureau autour de 21h. Mes révisions et mes recherches se poursuivent jusqu'aux environs de minuit et même au-delà, pendant les périodes d'exams. J'ai pris le pli de potasser mes cours en nocturne depuis le lycée. Étudier la nuit me permet d'être plus concentré et plus efficace. Cela convient parfaitement à mon horloge interne. C'est comme si l'agitation diurne m'empêchait d'être avec moi-même. J'ai trouvé mon rythme et cela me convient très bien.»

**Fahima, 58 ans**

«J'ai toujours trouvé que la nuit était propice à la réflexion et à la méditation. Je suis retraitée de l'éducation nationale depuis deux ans et je peux enfin adapter mes

occupations comme je l'entends, chose qui m'était impossible du temps où j'étais encore une femme active. Passionnée de lecture, de peinture et de création de bijoux, j'attends la nuit pour m'adonner à ces activités. Je veille parfois jusqu'à 3h du matin. Je trouve que la nuit est plus propice à la créativité. Je suis posée, calme, sereine, réfléchie et, surtout, je sais que rien ne viendra perturber ces moments. Ni coup de fil intempestif ni visite familiale. La concentration est au maximum et l'évasion totale. Ensuite, j'ai toute la matinée pour récupérer mes heures de sommeil et j'attends impatiemment la nuit prochaine pour vivre en harmonie avec mon horloge physiologique.»

**Salim, 45 ans**

«Depuis mon adolescence, j'ai toujours été un noctambule. Dans le temps, on se retrouvait avec des copains pour refaire le monde, papoter et s'amuser, surtout pendant les vacances d'été. C'est de cette époque que j'ai pris goût à la vie nocturne. Même lorsque je ne sors pas, j'aime

veiller tard pour écouter de la musique, voir un film, ou voir un documentaire en «replay».

Après mon mariage, j'ai tenté de revenir à un rythme de sommeil normal, en vain. Il faut dire que mes horaires de travail sont assez flexibles. J'ai la possibilité de bosser chez moi, à partir de mon ordinateur, ce qui n'est pas le cas de mon épouse qui, elle, doit se lever tôt pour se rendre au bureau. J'ai donc essayé de me coucher tôt comme tout le monde, sans succès. Je me retournais dans mon lit pendant des heures, sans pouvoir trouver le sommeil. Alors, pour ne pas troubler le repos de ma moitié, j'ai pris l'habitude de «déménager» au salon. Ce que je continue de faire même après douze ans de vie commune. Là, je peux regarder la télé ou lire à l'aise sans déranger la maisonnée ! C'est physiologique et je me sens bien de vivre comme un vampire.» (Eclats de rires).

**Nadia, 42 ans**

«Journaliste free lance, je ne rédige jamais d'articles pendant la journée. Je peux réaliser des entretiens ou des reportages en diurne, mais mon travail rédactionnel s'accomplit la nuit. Mes idées coulent alors comme une rivière et mes phrases se construisent vite. J'ai toujours un fond musical pour m'accompagner

**Par Soraya Naili**

lée. J'aime aussi profiter de cette quiétude pour lire la presse à tête reposée. Je cultive par ailleurs le goût de la poésie et des belles rimes. C'est pendant la nuit que me viennent mes plus beaux vers. Le calme environnant permet une introspection de mon être. Le temps semble comme suspendu pendant la nuit. Excellente ambiance pour la jour-

*«Après mon mariage, j'ai tenté de revenir à un rythme de sommeil normal, en vain. Ce qui n'est pas le cas de mon épouse qui, elle, dort la nuit, comme la plupart des gens, car elle doit se lever tôt pour se rendre au bureau. J'ai donc essayé de me coucher tôt comme tout le monde, sans succès. Alors, pour ne pas troubler le repos de ma moitié, j'ai pris l'habitude de «déménager» au salon. Ce que je continue de faire même après douze ans de vie commune.»*



dans mon travail d'écriture. Je suis en harmonie avec la douceur et la tranquillité de la nuit. Une tasse de café stimule mes idées, je peux taper sur mon clavier jusqu'à quatre heures d'affi-

naliste que je suis.» Victor Hugo a dit : «Chaque homme dans sa nuit s'en va vers sa lumière.» Ceux qui préfèrent la nuit au jour sont comme un poisson dans l'eau. Leur ciel est étoilé et leur univers bleu nuit. ■

**ATTITUDES**Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## L'arbre de la discorde

Furieux, le visage rubicond, les mains tremblantes, il vocifère, peste et s'en prend au bûcheron qui vient d'abattre l'arbre.

- Mais comment as-tu osé faire une chose pareille ?

- Je n'y suis pour rien, il faut t'expliquer avec Farid, c'est lui qui m'a demandé de le couper.

Ahuri, Farid intervient.

- Mais ammi Hocine, tu as oublié que tu m'as donné ton accord quand je t'ai dit que j'avais besoin de bois pour mon poêle. Les nuits sont froides sur les hautes montagnes.

- Oui, je m'en souviens parfaitement. Mais ce n'est pas celui-ci. Je te parlais de

celui-là qui est un peu plus à gauche.

- Ammi Hocine, voyons, tu n'imagines pas une seconde que je serais capable d'abattre un arbre vivant. Celui qui a été coupé est mort.

- Mais vous ne vous rendez pas compte que vous venez de faire disparaître le seul repère qui délimite mon terrain de celui de mes voisins.

Je sais que ce n'est pas ta faute. C'est lui, ce bûcheron, le responsable. Je vais le traîner devant les tribunaux.

Confus, il était loin de se douter que l'arbre qui, tout simplement, aurait servi à réchauffer sa maisonnée, toutes ces bûches qui brûleraient dans son poêle dont

il était fier, susciterait une telle discorde.

Farid, calme et serein, tente de raisonner ammi Hocine en lui affirmant qu'il s'agit d'un malentendu et que cela ne devrait pas être une source de dispute et gâcher les relations de bon voisinage entre les villageois.

Mais ammi Hocine ne l'entend pas de cette oreille.

- Non, je sais qu'il le fait exprès, juste pour m'embêter.

«L'affaire de l'arbre» prend des proportions pour le moins inattendues et très vite, elle fait le tour de ce petit village. Ammi Hocine, fou de rage, crie à tous ceux qui veulent l'entendre que le bûcheron l'a fait pour se venger. Son fils prend le relais et jure par tous les dieux qu'il le paiera, qu'il le mettra en prison et faillit en venir aux mains.

Farid se confond en excuses, lui rappelle tout le respect et l'estime qu'il lui témoigne et l'assure que le coupeur

d'arbres ne l'aurait jamais fait s'il ne l'avait pas sollicité.

- Ammi Hocine, tu es un homme sage, un homme de cœur, tu sais que si je ne lui avais pas fait appel, jamais il toucherait à ton arbre. En fait, c'est moi le seul responsable et, crois-moi, j'en suis profondément désolé, je ne sais pas comment réparer ma faute. Ne te fais aucune mauvaise idée, il s'agit d'une erreur.

Devant le stoïcisme et la sincérité de Farid, ammi Hocine revient à de meilleurs sentiments, raisonne à son tour son fils et s'adresse à Farid.

- Toi, tu es brave. Je sais que tu as besoin de ce bois. J'en conviens que tu t'es peut-être trompé d'arbre, mais je ne t'en veux pas. Tu es pardonné. Mais lui, tu ne le connais pas, il a une dent contre moi. Je ne te causerai pas d'ennui. Je t'estime trop. Rentre chez toi et va allumer ton feu. Quant à lui, il a de la chance que le bois t'es destiné. ■