

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir  
Numéro 283  
soirmagazine@yahoo.fr

## ENTRETIEN

«Il est  
recommandé de  
ne pas rater le  
repas du s'hor»

Médecin sportif,  
Dr Rebiha Merabti,  
chirurgien pédiatre,  
nous explique dans  
cet entretien ce qui se  
produit dans notre corps  
lorsque nous jeûnons et  
pratiquons du sport. De  
même, elle donne des  
conseils sur les  
précautions à prendre  
pour allier carême et  
activité sportive.

## VOYAGE CULINAIRE

Mderbel, la recette  
originelle de mon  
enfance

Nous n'allons pas aller  
très loin pour découvrir  
une recette du terroir  
algérois, certes vieille,  
mais qui n'a pris aucune  
ride car elle reste très  
présente dans toutes les  
cuisines des familles  
algériennes.

Lire en page 12

## C'EST MA VIE

Les escapades  
ramadhanesques  
de Souad

Je n'ai jamais compris  
pourquoi toute l'année,  
chose étrange, on  
s'impose une sorte de  
couvre-feu. Dès qu'il fait  
un peu sombre, plus  
personne dans les rues,  
on se barricade chez soi,  
les retardataires  
s'empressent de rentrer à  
la maison au plus vite.  
Pas l'ombre d'une femme  
dehors ! Ce black-out  
nocturne n'est levé que  
durant la courte période  
du mois de jeûne.

Lire en page 13

## Sport et Ramadhan, des résolutions pour 30 jours



Photos : DR

Les résolutions au mois de Ramadhan ne sont pas que d'ordre spirituel, mais aussi d'une bonne hygiène de vie. Il y a ceux qui pensent pouvoir perdre du poids ou bien encore adopter les bonnes règles de consommation. Ainsi, l'option de pratiquer du sport revient souvent. Témoignages.

**Souad, nageuse professionnelle : «Nous nageons la nuit»**

«Cela fait maintenant plus de dix ans que je nage et bien sûr dès qu'arrive le mois de Ramadhan, tout le monde se pose la question comment ça va se passer. Lorsque le Ramadhan coïncidait avec le mois d'août, cela ne posait pas de problème parce que la saison est finie. Mais comme pour cette année, par exemple, nous avons encore des championnats de fin de saison à préparer, nous nous sommes adaptés. Nous entamons un entraînement physique vers 17h pendant une heure. Il s'agit de ne pas trop se fatiguer mais de se maintenir en forme. Et tout ce qui est en relation avec le bassin, nous le pratiquons le soir. Dès que nous finissons el iftar, direction la piscine. Donc, cela nous permet aussi de bien digérer. Alors, vous voyez, nous continuons à pratiquer du sport, à nager, tout en jeûnant. Saha Ramdankoum !»

**Mounir, employé dans une entreprise publique : «Je fais du footing pendant 40 minutes»**

Je pratique du sport de façon régulière tout au long de l'année. Dans notre quartier, nous avons la chance d'avoir une forêt à proximité et beaucoup y font leur footing. Donc, je m'y rends moi aussi.

Pour le mois de Ramadhan, j'ai essayé de maintenir le même rythme. C'est vrai que nous sommes moins nombreux ; bizarrement, ce sont les plus âgés qui sont les plus résistants. Le premier jour, cela a été très dur. Je n'ai pas pu finir le temps qui était prévu. J'ai dû aban-



donner à 5 minutes de la fin. Par la suite, j'ai pu reprendre mon rythme habituel. Je suis très content de moi. Cela me permet de maintenir la forme et pouvoir passer le temps de façon assez utile. D'autant plus que je commence le footing une heure trente minutes avant l'adhan. Ce qui me laisse le temps après de prendre une douche, de me reposer avant de rompre le jeûne. Et ce qui est incroyable, hormis les premiers jours, je ne suis pas très fatigué pour la prière des taraouih. Mais je dois vous dire que le soir, je dors comme un bébé. Pour moi, le

sport durant le mois sacré, c'est joindre l'utile à l'agréable.»

**Souhil, boxeur : «Nous ne pouvons pas arrêter tout d'un coup»**

Franchement, cette période de jeûne, je l'attends avec impatience. Même si, comme beaucoup d'autres personnes, au bout de trois semaines, je commence à sentir la fatigue. Je pratique la boxe professionnelle depuis des années, et durant le mois sacré, je ne peux pas arrêter tout d'un coup. Tous les jours, je fais environ 2 heures de sport. Je m'entretiens pour conserver un bon rythme cardiaque. Pendant le mois du Ramadhan, il n'est pas question de stopper du tout au tout. Pour ça, j'ai quelques techniques. Déjà, il faut se préparer avant le début du mois de carême, soit une semaine avant, en changeant mon alimentation, d'habitude très riche. J'opte pour des repas un peu plus légers (légumes, salade, poisson...). Au moment du s'hor, c'est un repas complet que je prends : un café, un plat consistant, surtout des pâtes et un yaourt.

L'entraînement avant la rupture du jeûne est léger, juste pour maintenir la forme. Pendant l'en-

traînement, je m'autorise de m'asperger d'eau, sur la nuque, le visage et même en mettre dans la bouche puis la recracher, ça fait toujours du bien.

Et je me rattrape durant la soirée pendant 1 heure 30 minutes mais je baisse quand même un peu le rythme. Je ne fais pas de combat même durant la soirée. La boxe est un sport très soutenu, qui demande pas mal d'effort si on veut être au maximum de ses capacités. En plein match, vous portez un protège-dents, il fait chaud, vous êtes en nage, il est

**Par Sorah Raymouche**

quasi-impossible de concilier compétition et jeûne. Et pendant la soirée, il est impossible d'être au maximum de sa force.»

**Nouha, employée : «J'essaye de maigrir durant ce mois»**

«Je sais que le mois de Ramadhan est un mois spirituel et c'est le moment propice de prendre les bonnes décisions en terme de pratique religieuse. Mais aussi, je me dis que ces 30 jours sont propices pour une bonne hygiène de vie. Je suis contre la surconsommation. Tous ces plats qui sont faits et préparés pour être jetés. Et tous ce gras et ces protéines en excès consommés ! Donc, j'ai décidé de mettre à profit le jeûne pour démarquer un régime alimentaire.

Par exemple, après la rupture du jeûne, je mange la chorba sans accompagnement puis la salade. Par la suite, après avoir débarrassé la table, je fais quelques mouvements d'étirements et des abdos. Je bois beaucoup d'eau. Après avoir

**«JE PRATIQUE DU SPORT DE FAÇON RÉGULIÈRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. DANS NOTRE QUARTIER, NOUS AVONS LA CHANCE D'AVOIR UNE FORÊT À PROXIMITÉ ET BEAUCOUP Y FONT LEUR FOOTING. DONC, JE M'Y RENDS MOI AUSSI. POUR LE MOIS DE RAMADHAN, J'AI ESSAYÉ DE MAINTENIR LE MÊME RYTHME. C'EST VRAI QUE NOUS SOMMES MOINS NOMBREUX ; BIZARREMENT, CE SONT LES PLUS ÂGÉS QUI SONT LES PLUS RÉSISTANTS.»**

fait ces mouvements et ma prière, j'entame le deuxième plat que j'ai préparé léger. Pour le s'hor, je bois beaucoup d'eau aussi. Durant la journée, j'essaye de marcher au minimum 30 minutes. Voilà, pour moi, je pratique un sport doux durant le mois de carême, je ne pense pas être en mesure de jeûner et faire du jogging par exemple. Donc, je considère que c'est un bon début. Et incha Allah, après l'Aïd sans gâteaux, je pourrais commencer la course à pied. Saha Ramdankoum». ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Dernier salut

Quand j'ai franchi la porte du journal *La tribune*, j'ai eu froid dans le dos. J'avais du mal à réaliser une rédaction sans son patron. J'ai ressenti comme un pincement au cœur qui m'a replongé quelques années en arrière. Un sentiment de déjà vu, quand, dans un élan de solidarité et de compassion, nous accourions dans les locaux d'un journal qui

venait de perdre un ou plusieurs des siens, la période de la décennie noire où l'on assassinait les journalistes.

Les années où, chaque jour que Dieu faisait, un confrère ou une consœur tombait sous les balles des obscurantistes. Madame Alem, Hasna, Hassene et toute l'équipe qui faisait la force et la fierté de Bachir, meurtris par la douleur,

avaient la gorge nouée et les yeux rougis en évoquant celui qui leur a appris la profession, celui qui leur a transmis la passion du journalisme.

«Cette fois, il nous a "trahis", il nous a quittés sans nous avertir», lancera Hasna, atterrée. «Il rentrait à la rédaction comme un ouragan, il nous a quittés comme tel, sans nous laisser le temps de réaliser sa disparition», relèvera Madame Alem.

En quelques secondes, j'ai fait le décompte des journalistes qui sont partis trop vite en peu de mois et, spontanément, je n'ai pas pu m'empêcher de faire le parallèle avec ceux qui ont été

fauchés il y a une quinzaine d'année par les terroristes. Aujourd'hui, ceux qui y ont échappé, les conséquences du terrorisme les ont en bonne partie rattrapés. Bachir, Wahab, ont été terrassés par des crises cardiaques, Ghania, Krime Djilali après un combat contre la maladie, ont tiré leur révérence. Inconsciemment, comme il y a plus d'une décennie, j'ai eu la même pensée macabre : «A qui le tour ?»

Un métier passionnant, dur et ingrat qu'exerçait avec amour, fougue et passion Bachir, et qu'il a su léguer à son équipe qui continue son combat, des bleus dans l'âme. Courage. ■