

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 284

soirmagazine@yahoo.fr

ÉCLAIRAGE

Sommeil et Jeûne

Par définition, le sommeil est réparateur. Il occupe le tiers de notre vie et il est nécessaire pour entretenir nos organes et maintenir leur bon fonctionnement.

Le manque de sommeil peut rendre agressif et réduire la vigilance.

Qu'en est-il pendant ce mois ?

VOYAGE CULINAIRE

Chribet el berraka, la soupe qui tombe à point

Cette troisième semaine du mois sacré de Ramadhan, nous allons partir pour l'Oranie afin de découvrir une vieille recette du terroir, très prisée dans cette région et qui a été adoptée par d'autres régions de notre Algérie profonde.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Les sautes d'humeur de Da Ferhat

Comme chaque Ramadhan, Da Ferhat se métamorphose complètement. Irrascible et grincheux de nature, il devient tout simplement insupportable, que ce soit chez lui ou en ville, avec toute personne que le destin met sur sa route.

Lire en page 13

Les nuits blanches de Ramadhan

Poches sous les yeux, bâillements répétés, somnolence diurne, durant ce Ramadhan, les Algériens affichent une mine flapie chaque matin, à l'heure de se rendre au bureau. C'est Ramadhan. Le seul mois de l'année durant lequel les habitudes sont complètement chamboulées. La ville vibre, crie, chante et respire la nuit.

Par Soraya Naili

Les humeurs casanières sont bousculées. Les concerts foisonnent, les terrasses de café sont ouvertes et les rôtissoires exhalent d'alléchantes odeurs de «choua» jusqu'au s'hor. Une ambiance ramadanesque qui ne donne pas envie d'aller au lit. Résultat des courses : les jeûneurs ont considérablement réduit leur temps de sommeil. L'horloge biologique est détraquée et le réveil matinal ardu.

La vie nocturne s'agite tout au long du mois de Ramadhan. La ville affiche une ambiance festive et les gens sont enclins à veiller tard. Jusqu'à l'heure du s'hor, voir jusqu'aux premières lueurs du jour parfois. Les spectacles commencent autour de 22h et se prolongent jusqu'au bout de la nuit.

Les commerces sont ouverts jusqu'à très tard. Des familles entières sillonnent les artères. On fait les boutiques pour l'achat de vêtements de l'Aïd, on s'attable pour prendre une glace, on flâne sur les boulevards ou en bord de mer. Bref, on repousse au maximum l'heure de rentrer à la maison. Même les gens qui bossent tôt se laissent entraîner par ce rythme de vie coûte à avoir du mal à s'extirper du lit quand sonne le réveil le matin.

Loubna, 28 ans

«Le Ramadhan est le seul mois de l'année où Alger et d'autres villes du reste offrent une kyrielle d'activités en soirée. Une opportunité à ne pas rater pour nous les jeunes. Assoiffés de loisirs et de sorties, notamment en soirée, on en redemande. Les grands hôtels ouvrent leurs jardins et leurs terrasses ; les salles de spectacles organisent des concerts ; les cafés sont bondés de monde. Avec mes amis, on en profite un maximum. Le charme de ces soirées ramadanesques est particulier. Comme on sait que c'est éphémère, on met les bouchées doubles pour ne rien rater. Personnellement, je ne me couche jamais avant 4h du matin. J'ai considérablement réduit mon temps de sommeil. Normalement je dois pointer à mon entreprise vers 9h, mais j'accuse toujours du retard tant j'ai du mal à quitter les bras de Morphée. Je me rattrape durant le week-end en dormant tout mon soûl. Je veux profiter de sahrate Ramdhane car c'est le seul mois où les Algériens ne sont pas casaniers et où la vie nocturne bat son plein jusqu'au petit matin.»

Yasmina, 54 ans

«Je suis femme au foyer mais j'aime veiller tard durant le Ramadhan. Les programmes TV



Photos : DR

sont assez variés et les chaînes rivalisent d'imagination pour nous proposer caméras cachées, sketches-chorba et feuilletons. Souvent, je reçois des voisines ou des amis à la maison.

Les discussions s'animent autour d'un bon thé à la menthe. Mon mari se rend à la mosquée pour les 'tarawih' et mes enfants retrouvent leurs copains. Vers 2h30 du matin, on prend le s'hor et

sereines à cause de cette agitation nocturne qui s'est imposée à l'intérieur de nos maisons. Je suis fortement perturbé moi aussi, surtout que je dois me lever tôt pour aller travailler. A cause de ce sommeil cassé qui déboussole mon horloge biologique, je souffre d'atroces migraines. Afin de récupérer un peu, j'ai l'habitude de piquer un petit somme en rentrant du boulot. Heureusement que ce



hop, au lit. Notre horloge biologique est complètement chamboulée durant ce mois sacré.»

Ferhat, 45 ans

«Il règne une telle effervescence dans le quartier de Kouba où j'habite, qu'il est quasi impossible de se coucher tôt pendant ce mois. De la fenêtre de l'appartement que j'occupe avec ma famille me parviennent tohu-bohu, éclats de voix, clameurs et rires gras. Il y a aussi les klaxons et les pétarades des motos qui font des rodéos sur les boulevards toute la nuit. Il a été difficile pour ma fille, candidate au bac cette année, d'avoir des nuits calmes et

Je ne me couche jamais avant 4h du matin. Normalement je dois pointer à mon entreprise vers 9h, mais j'accuse toujours du retard. Je me rattrape durant le week-end en dormant tout mon soûl. Je veux profiter de sahrate Ramdhane car c'est le seul mois où les Algériens ne sont pas casaniers et où la vie nocturne bat son plein jusqu'au petit matin.»

charivari ne dure que 30 jours. Pour les gens qui ne sont pas en congé, c'est souvent l'enfer.»

Le mois de Ramadhan impose de nouvelles habitudes de vie aux jeûneurs aussi bien sur le plan alimentaire que du point de vue sommeil. La fatigue, accumulée tout au long de ce mois, a tendance à se manifester juste après l'Aïd. Mais en attendant, l'heure est aux soirées, et ce, jusqu'au bout de la nuit. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Le vide-poche

Une assiette, un plateau, peu importe le contenant. L'essentiel c'est qu'il soit visible, à portée de main, placé sur une console, un meuble à chaussures ou un guéridon juste à l'entrée de la maison. C'est l'incontournable, l'inévitable, l'indispensable vide-poche. Initialement, comme son nom l'indique, c'est cette gibecière ou pochet-

te dans laquelle les hommes vidaient leurs poches de la menue monnaie et se débarrassaient de leurs clés. Depuis quelques années et par extension, il compte parmi l'un des accessoires les plus en vogue dans l'art et la déco et, surtout, le plus utile !

Artisans, designers laissent libre cours à leur imagination et chacun y

va de son originalité et s'en donne à cœur joie pour réaliser de petites merveilles qui font la joie des maîtresses de maison. Et pour cause ! Le vide-poche ne servira pas seulement à recevoir pièces de monnaie ou clés mais tout ce qui traîne à la maison et qu'on a la flemme de ranger là où il faut.

Un bouton qu'on a ramassé en donnant un coup de balai, une aiguille qui nous a piqués en passant la serpillière, des piles endommagées, le lego de bébé, une punaise qui a failli nous transpercer la plante des pieds. Ah ! la bague et le bracelet- montre qu'on a

ôtés avant de se précipiter dans la salle de bain pour se laver les mains... Et la liste est longue ! Bref, au bout de quelques jours, celui qui servait au départ à contenir des clés s'est tout simplement transformé en fourre-tout. On a beau faire le tri, on ne viendra pas à bout de ce micmac.

Au bout d'une semaine, une montagne d'objets hétéroclites viendront doucement, subrepticement se frayer une place dans l'assiette et s'y loger. Et c'est là que tout le monde retrouvera ce qu'il a négligemment posé dans ce fameux contenant chéri à tous et dont on ne peut se séparer. ■