DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«La piscine ou la mer, ne vous jetez pas à l'eau sans précautions»

Photos : DR

Nager en mer ou en piscine. Quelle différence ? C'est ce que nous allons voir dans l'éclairage de cette semaine. Notons, bien sûr, que la préférence dépend de tout individu.

C'est l'été. Il fait chaud. Et le bon antidote naturel contre la chaleur est une bonne trempette. Deux possibilités s'offrent à nous : plage ou piscine, chacun selon ses moyens. L'Algérie, qui est le plus grand pays d'Afrique, est dotée d'un littoral généreux de 1 200 km de côtes sur la Méditerranée (il semble qu'il y en ait plus). D'est en ouest, on compte des centaines de plages réparties sur 14 wilayas. Grandes ou petites, elles satisfont tous les plaisanciers. Certaines sont de renommée mondiale.

Certains vacanciers préfèrent les criques. Ce sont des échancrures dans le paysage côtier constituées de rochers bordés d'une eau d'une limpidité absolue. La nage y est très agréable mais les criques ne sont pas surveillées et donc déconseilléesaux nageurs en herbe.

Fort heureusement, actuellement, de nombreuses plages sont surveillées. Fait remarquable, en dehors des campagnes de volontariat pour le nettoyage des plages à l'approche de la saison, certaines sont nettoyées quotidiennement et pendant toute l'année dans le cadre d'un plan d'assainissement permanent sous l'égide de la wilaya. Un bon point.

Nager en mer ou en piscine, quelle différence ?

La température. A la piscine, l'eau est en général moins froide que l'eau de mer. A la piscine, l'orientation est plus facile, la distance est connue. A la mer, on est en situation libre, il n'y a pas de repère et on doit lutter contre les vagues, les courants et la luminosité qui est différente d'un point à l'autre.

L'avantage de la mer, c'est travailler plus de groupes musculaires, en luttant contre les vagues et les courants.

L'échauffement est indispensable dans les deux cas. Faire des mouvements amples avant de rentrer dans l'eau et se mouiller graduellement en commençant par la nuque pour éviter l'hydrocution.

Qu'est-ce que l'hydrocution ?

C'est un accident avec perte de connaissance qui survient au contact brutal avec l'eau froide. Entrer dans l'eau très progressivement et éviter les plongeons qui vous mènent brusquement d'une ambiance très chaude (soleil) vers une ambiance froide (l'eau). L'hydrocution peut être fatale.

La respiration est différente que l'on soit en mer ou à la piscine. En piscine, on respire de côté, en mer souvent en frontale.

En mer, il y a certaines précautions à prendre :

- Nager en eau calme et respecter les consignes de sécurité. La mer est toujours dangereuse ;
- fréquenter des plages surveillées ; - nager parallèlement à la plage et non vers le large ;
- éviter les fortes chaleurs, cause de déshydratation ;
- boire de l'eau et non des sodas qui font augmenter la soif ;
- attention aux crampes ! Elles paralysent vos mouvements. Par mesure de sécurité et que l'on vous porte secours plus facilement éviter de vous éloigner ;
- respecter un temps de pause entre le repas et la baignade ;
- utiliser une crème solaire, les UV sont très dangereux pour la peau et peuvent être cancérigènes ;
- s'abriter sous le parasol ;
- ne pas exposer vos jambes au soleil pour celles et ceux qui souffrent de varices.

Pour la piscine, les précautions sont en général les mêmes que pour la mer. La nage à la piscine est plus sportive. Utiliser un masque (lunettes) pour protéger les yeux, à cause des produits chimiques utilisés pour purifier l'eaue. Les mouvements de gymnastique (aquagym) sont plus faciles à réaliser. Curieusement les enfants préfèrent la piscine. Egalement les personnes qui n'aiment pas le sable.

D'autres avantages de l'eau de mer

Elle contient des sels minéraux et est utilisée comme traitement en thalassothérapie, balnéothérapie.

Elle élimine les toxines, renforce l'immunité. C'est un bon moyen de relaxation.

La mer contient de l'iode qui stimule l'action de la glande thyroïde. Par expérience, les personnes qui s'adonnent aux plaisirs de la mer en été souffrent moins pendant la saison hivernale.

La nature nous a gratifiés d'une superbe façade maritime. Nous devons respecter son environnement et nous garder de la souiller.

En quittant la plage, assurons-nous de laisser notre place propre pour retrouver le même plaisir une autre fois.

Certains compatriotes, femmes et hommes se jettent à la mer tout en habits. Ce n'est pas hygiénique ni pour la personne ni pour l'environnement. Nager avec des habits accroît le poids du baigneur qui risque la noyade.

Terminons avec une touche gaie : passez de bonnes vacances et sachez que vous les partagez avec d'autres. ■

Voyage Culinaire

Dolmet l'aâdam, le plat festif de la Coquette

Par H. Belkadi

Cette semaine, dans notre voyage culinaire, nous allons découvrir ensemble une vieille recette du terroir bônois que je tiens de mon cours séjour dans la ville de Annaba la Coquette, connue pour son art culinaire et ses recettes inégalables.

A base de viande et d'œufs, cette recette riche en protéines et tellement copieuse, est bel et bien un des plats traditionnels les plus réputés et les plus prisés dans la cuisine bônoise lors des cérémonies de mariage ou autres manifestations familiales.

Connue pour son faste et son opulence lors de ses fêtes de mariage ou de fiançailles, Annaba est certes une des plus riches et des plus généreuses villes de l'Est algérien, particulièrement lors des événements familiaux heureux où tout le monde partage des plats tirés du terroir un peu oubliés et que nos mères et grands-mères croient fortement qu'il est important de raviver pour que rien ne meurt.

Et c'est justement durant les rassemblements des familles que les ménagères ressortent les plus vieilles recettes et aussi les plus goûteuses pour les partager avec les membres de leurs familles avec une fierté qu'elles affichent sans retenue aucune. Et c'est aussi l'occasion de les sortir des tiroirs pour régner en maître à travers les tenues portées par les femmes, les gâteaux et autres friandises préparés pour l'événement ainsi que les rites et coutumes que l'on suit à la lettre. Et c'est ainsi que les anciennes générations sont parvenues à perpétuer nos traditions ancestrales qui sont toujours respectées et auxquelles les plus jeunes tiennent autant que les moins jeunes.

LA RECETTE

Ingrédients : 500 g de viande hachée, quelques morceaux de viande d'agneau , 2 oignons secs, 1 bouquet de persil frais, 2 bâtons de cannelle, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1 œuf pour la liaison, 1 citron, 1 verre de farine, 1 morceau de pain rassis, 5 à 6 œufs , 1 c. à s. d'huile végétale, 1 c. à s. de smen, sel/ poivre, de l'huile pour la friture.

Préparation : Commencer par faire bouillir les œufs dans une grande casserole d'eau pendant 7 minutes. Au bout de ce temps, les plonger dans de l'eau froide et

les écaler, puis réserver. Prendre alors les morceaux de viande, les laver puis les mettre dans une marmite à fond épais.

Laver les oignons, les hacher. Ajouter l'huile et 1 cuillère à soupe de smen puis faire revenir le tout sur feu moyen pendant 5 minutes environ, en remuant avec une cuillère en bois.

Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter les bâtons de cannelle, le sel, le poivre puis mouiller avec 1/2 litre d'eau tiède. Couvrir et laisser cuire la viande sur feu moyen pendant 45 minutes environ jusqu'à ce qu'elle devienne bien tendre.

Pendant ce temps, dans une terrine en verre, mélanger la viande hachée avec le pain rassis mouillé et bien essoré, ajouter le persil haché finement, le sel, le poivre, le reste des ingrédients, Prendre une grosse boule de viande hachée dans la paume de la main, la creuser et y placer ¼ d'œuf dur, refermer et façonner la boule en forme d'œuf. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la viande. Rouler les boulettes dans de la farine et les faire dorer dans un bain de friture très chaud.

Aux ¾ de cuisson de la viande, mettre les boulettes de viande dans la sauce, ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir la viande hachée, rectifier l'assaisonnement et terminer la cuisson à couvert.

Dans un bol, casser un œuf, ajouter le jus d'un citron, une poignée de persil haché, bien mélanger et verser le tout sur la viande puis couper le feu immédiatement. Mélanger et laisser prendre.

Au moment de servir, parsemer de persil haché, arroser d'un filet de citron et décorer de quartiers d'œuf. ■