

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 290
soirmagazine@yahoo.fr

Ces méchants coups de soleil qui gâchent nos vacances !

ECLAIRAGE

«Le soleil est une source de plaisir qu'il faut savoir dompter»

Le soleil est un compagnon agréable, mais il peut présenter des dangers pour la santé. Méfions-nous-en et prenons nos précautions pour éviter les coups de chaleur et de soleil.

VOYAGE CULINAIRE

L'ham m'kefet bel guernina, un repas à ne pas rater

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons escalader les hautes montagnes de Kabylie pour y découvrir un plat qui nous vient de la terre fertile de la région de Lalla Khedidja dont nous allons partager les saveurs.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Le combat de Moussa contre sa maladie rare

Menu, le corps frêle, Moussa, cet ancien enseignant des monts du Djurdjura, égraine les jours d'une retraite bien méritée en menant un combat contre un mal rare, appelé maladie de Gaucher.

Il rend hommage ici à toute l'équipe du service de médecine interne du CHU de Tizi-Ouzou, qui, sans elle, Moussa n'aurait pas bravé toutes ses souffrances.

Lire en page 13



Qui n'a jamais attrapé un coup de soleil ? Ce soleil qui tape fort et qui nous flanque une peau rouge écarlate et cramoisie en fin de journée. Brûlures, fièvre, maux de tête, déshydratation et nuits blanches en perspective. Les vacances prennent alors une tournure catastrophique.

Il faut alors rester à l'ombre et se protéger du moindre rayon de soleil, surtout si l'on a un teint clair. Au secours ! Mes vacances sont gâchées à cause de l'astre des astres ! Les émissions radio et télé ne cessent de nous le marteler. Les magazines nous le rappellent. Les médecins tirent la sonnette d'alarme. Quand l'été est là, mieux vaut se méfier du soleil.

Eviter de s'exposer entre 11h et 15h, se planquer sous le parasol, se tartiner de crèmes solaires et tutti quanti... «Cause toujours, tu m'intéresses !» On se croit tous invincibles, jusqu'à ce qu'on découvre notre peau brûlée au deuxième degré et boursoufflée de vilaines cloques. Fièvres carabinées, vertiges, céphalées... Oh là là ! On aurait mieux fait de se méfier des méchants rayons UV.

Zineb, 34 ans

«J'avais 19 ans et je passais mes vacances cet été-là sur la côte de Béni Saf. Mes parents avaient loué une maison en bord de mer. Je suis plutôt blonde et j'entendais profiter de mes deux semaines de vacances

pour me faire un teint hâlé et cuivré qui rendrait mes copines vertes de jalousie et mon Roméo encore plus amoureux à mon retour à Alger. N'écoulant que d'une oreille distraite les recommandations de mes parents, je me suis pointée, dès le premier jour, sur la plage de bon matin pour y lézarder jusqu'au soir.

C'est fou, mais sur la plage je n'ai pas remarqué que ma peau cramoisit. Peut-être à cause de la luminosité. Mais vers 18h, j'ai été prise de violents maux de tête. Mon épiderme était en feu.

En rentrant, je découvrais avec effroi mon visage, mes épaules, mon dos... rouge sang. J'ai vomi et mes parents ont dû me conduire aux urgences. Je venais de choper un



bon coup de soleil. Douleurs, insolation, fièvre... La nuit blanche que j'ai passée m'a ôté l'envie de sortir. J'ai passé six jours enfermée, à me soigner avec des crèmes et des rondelles de tomates pendant que les autres s'amusaient. Les vacances de cet été-là furent gâchées par mon imprudence. Une bonne leçon très vite retenue. Désormais je m'expose progressivement afin de ne plus revivre cet enfer.»

Djamel, 39 ans

«J'ai été négligeant avec mes deux enfants de 3 et 5 ans. Nous étions en vacances en Espagne. C'était un jour de mois d'août, un voile nuageux couvrait le ciel. Je pensais naïvement que les petits n'auraient besoin ni de chapeau ni de crème anti-UV. Avec leur maman, on s'est mis en bord de mer pour faire des châteaux de sable. On a passé l'après-midi à nous amuser et à barboter dans l'eau. De retour à l'hôtel, nos enfants étaient fiévreux. Ils étaient grognons et ne voulaient rien manger. Ils avaient chopé un joli coup de soleil en dépit du ciel nuageux. Notre séjour a tourné à la bérézina, ils ont eu la peau brûlée au premier degré. Les petits lutins ne méritaient pas ça. C'était notre responsabilité à nous, en tant que parents. Heureusement, tout a fini par rentrer dans l'ordre. Je profite de cette occasion pour attirer l'attention des adultes. Ne laissez pas vos enfants jouer sous le soleil aux heures les plus chaudes de la journée, même par temps couvert.»

Hayet, 26 ans

«J'ai une peau claire. Chaque été, j'attrape de vilains coups de soleil. Je ne suis pas du genre à lézarder sur une serviette en suivant le mouvement du soleil, du lever au coucher, mais plutôt à marcher sur la grève ou à nager. Et même comme ça, je n'échappe pas aux morsures du soleil. Ma sœur,

Par Soraya Naili

dont le teint est mat, n'a pas ce problème. J'ai l'impression que j'ai déjà consommé tout mon capital soleil. J'ai des taches brunes partout sur mes épaules, ma poitrine, mon visage, mes bras, mon dos... Le pire c'est d'attraper des coups de soleil aux premières baignades. Me badiageonner d'huile solaire et de crèmes anti-UV, ce n'est pas mon truc. Alors très vite je me retrouve avec des brûlures de premier ou deuxième degré. La peau qui rougit, qui gratte,



«C'EST FOU, MAIS SUR LA PLAGE JE N'AI PAS REMARQUÉ QUE MA PEAU CRAMAIT. MAIS VERS 18H, J'AI ÉTÉ PRISE DE VIOLENTS MAUX DE TÊTE. MON ÉPIDERME ÉTAIT EN FEU. EN RENTRANT, JE DÉCOUVRAIS AVEC EFFROI MON VISAGE, MES ÉPAULES, MON DOS... ROUGE SANG. J'AI VOMI ET MES PARENTS ONT DÛ ME CONDUIRE AUX URGENCES.»

qui pèle, j'ai horreur de ça. Mes copines ont toujours un joli hâle doré. Pas moi !»

Selon une étude de l'Université de Harvard paru en mai 2014, réalisée sur plus de 100 000 femmes, celles ayant eu au moins 5 coups de soleil, entre l'âge de 15 et 20 ans, ont présenté un risque 80% plus élevé de développer un mélanome quelques années plus tard. Le soleil n'est donc pas un ami qui nous veut que du bien. «Prudence est mère de sûreté», nous rappelle ce bon vieux dicton. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

L'orage

Un soleil accablant inonda les vastes prairies du Djurdjura. En cette période d'été, ces endroits sont investis par les estivants préférant les paysages montagneux à la grande bleue. Un sirocco souffle et rend l'air difficilement respirable.

Des dizaines de voitures sont stationnées et le site s'est transformé, comme chaque été, en une aire de plaisance. Chevaux, voitures électriques, tous les ingrédients sont réunis pour faire le bonheur des petits et des grands.

Une animation festive à plus de 1700 m d'altitude à laquelle se sont habitués les habitants des villages alentour et même des citadins régnait sur le stade

recupéré par les animateurs de la fête. Des chaises, des tables, un présentoir exposant des friandises, du café, du thé. Un café fut érigé, satisfaisant les nombreux clients. Des grandes tentes dressées servent d'habitat aux locataires des lieux. En quelques minutes, le ciel s'assombrit, le vent tourbillonne soulevant des paquets de poussière rougeâtre. Des grosses gouttes de pluie martèlent les vastes étendues. La tornade se fait de plus en plus insistante et puissante.

La panique s'empare des visiteurs qui empoignent femmes et enfants et dans une course folle, certains s'engouffrent dans leur véhicule, d'autres trouvent refu-

ge sous les abris, devenus l'ultime retranchement des vacanciers.

Les enfants trempés et tremblotant pleurent, les femmes, le visage pâle, récitent des versets coraniques en tentant de calmer les enfants qui criaient sous le bruit assourdissant du vent arrachant la bâche de la tente qui a failli céder.

Les hommes tiraient de toutes leurs forces sur la toile, mais rien n'y fait. La bourrasque continuait de plus belle. Rien ne résistait à sa puissance. Dans des gestes rapides, les jeunes commerçants essayaient de sauver leur matériel des eaux en furie. Dehors, chaises, tables volaient. Les chevaux, excités, tiraient sur leur bride et galopaient dans tous les sens. La température baissa en quelques secondes. Dehors on parle d'un berger qui vient de perdre son troupeau sur l'autre versant. Les véhicules sont cloués sur l'asphalte. Personne ne peut démar-

rer. Tous attendent au risque de voir leurs engins soufflés. Farid évoque à cet effet le «dieu du vent» lorsqu'il s'est déchaîné il y a quelques années en projetant un container sur des dizaines de mètres par-dessus une clôture. Sous la tente, un des habitués de ces brusques changements climatiques tournait à la dérision la situation plutôt dramatique pour les autres.

Il lancera à une maman au bord des larmes : «Danse Taos, danse Taos, profite de ces magnifiques moments, dans quelques minutes le film va s'arrêter.» L'éclair fend le ciel, le tonnerre rugit et augmente la frayeur des «sinistrés».

Les femmes évacuent par vagues les enfants dans les fourgons venus à la rescousse. Puis, tout d'un coup, la symphonie change graduellement de ton. C'est comme si le mastodonte s'époussetait par un geste nonchalant en libérant tout ce beau monde. ■