

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :

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



t.zerouala@yahoo.fr



Photos : DR

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

L'été est synonyme de soleil. Ce soleil est synonyme de vacances. Dans un pays comme le nôtre, doté par la nature de certaines plages, on ne réfléchit pas à deux fois si les conditions le permettent. C'est le rush vers les plages dû à l'engouement des Algériens pour les plaisirs de la mer. On bronze ! C'est avant tout pour avoir un look pour plaire. Mais bronzer peut comporter des dangers à cause des rayons ultraviolets du soleil qui sont plus intenses entre 12 heures et 16 heures.

Ce sont les coups de soleil qui sont synonymes de brûlures. Ils sont douloureux et ne se manifestent qu'au retour des plages. Les coups de soleil peuvent présenter différents aspects. Ils peuvent aller d'une brûlure du premier degré qui est une rougeur superficielle, à une atteinte plus grave qui se manifeste par une perte de substance qui nécessite une consultation

sérieuse chez le médecin. Ces coups de soleil sont dus à une longue exposition sans protection solaire efficace.

On ne peut se passer du plaisir de la mer, cependant, il y a quelques règles à observer pour éviter les coups de soleil.

La gravité du coup de soleil dépend du type de peau, de la durée d'exposition et de la localisation. Si la couleur est rosacée et si l'exposition n'est pas très importante, la pigmentation de la peau augmente et c'est le bronzage.

Une exposition plus importante la peau est rouge vif et c'est la brûlure du deuxième degré. L'individu ne supporte pas le vêtement. Si la brûlure est rouge violacée, c'est le troisième degré, la peau s'apprête à peler. Enfin s'il y a des cloques, le sujet est considéré comme un brûlé. Il a des nausées, des vertiges, des maux de tête et c'est l'hospitalisation.

## Que faire contre les coups de soleil ?

Ne pas trop s'exposer et boire de l'eau abondamment. Il faut éviter les sodas sur la plage. Ils n'étanchent pas la soif et fatiguent. En cas de brûlures, utiliser des crèmes apaisantes et couvrir de pansements stériles. Ne pas percer les cloques. Faire boire en abondance et donner un antalgique type paracétamol si la molécule n'est pas contre-indiquée.

Pour éviter les coups de soleil, appliquer une crème protectrice en rapport avec votre type de peau après chaque sortie de bain. Pour les peaux sensibles utiliser un écran total. Se couvrir la tête, notamment pour les tout-petits. Il existe maintenant des maillots anti-UV. Il faut savoir que les crèmes, même à fort indice, n'empêchent pas de bronzer, mais empêchent de brûler.

L'indice est en rapport avec la concentration du filtre. Plus l'indice est fort et moins on brûle. Les peaux noires ont besoin aussi d'être protégées, le soleil peut entraîner un vieillissement précoce. Donc les crèmes protectrices et d'hydratation leur sont aussi indiquées. Une peau très claire ne bronzer pas. Elle doit être protégée contre les méfaits du soleil et de la déshydratation.

## Qu'est-ce qu'un coup de chaleur ?

Il correspond à une augmentation de la température de l'organisme pendant un entraînement sportif dans une ambiance chaude, à une exposition prolongée au soleil.

Les enfants et les sujets âgés sont particulièrement touchés en cas de canicule. Les coups de chaleur surviennent évidemment en été.

La fièvre est à 40°, accompagnée de perte de connaissance, d'un état de choc cardiovasculaire, d'une peau brûlante et d'une sensation de soif intense, de troubles digestifs avec nausées, vomissements, diarrhée.

Il y a les coups de chaleur modérés qui sont dus à une insolation et ceux, graves, qui peuvent être mortels si la prise en charge est absente ou laisser des séquelles graves.

## Comment agir devant un sujet victime d'un coup de chaleur grave ?

En général, il s'agit d'un sénior imprudent qui ne prend pas de précautions pour s'exposer entre 11h et 16h.

Souvent inconscient et déshydraté, il faut le déshabiller, l'asperger d'eau fraîche et non glacée pour éviter le choc thermique, le faire boire abondamment et alerter les services sanitaires. Chez les enfants, la prévention consiste essentiellement à ne pas les exposer dans une atmosphère chaude telle l'habitacle d'une voiture à l'arrêt, sans climatisation et sans boissons. En conclusion, le soleil est une source de plaisir qu'il faut savoir dompter pour que le bonheur soit complet. ■



## 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 des montagnes de Lassa Khedidja dont nous allons partager les saveurs.

Nous sommes à près de deux mille mètres d'altitude, nous surplombons toutes les maisonnettes en pierres rustiques qui donnent au village son cachet pittoresque et typique. Une chaleur presque agréable se faisait ressentir au fur et à mesure que nous prenions de l'altitude à travers des sentiers tantôt ronceux, tantôt sinueux. On suivait tant bien que mal le groupe de femmes qui menaient le peloton et qui se retournait de temps à autre pour nous faire signe de nous hâter car le soleil n'allait plus tarder à monter au zénith.

Notre randonnée matinale devait finir par une récolte assez fructueuse de *guernina*, cette plante sauvage comestible et épineuse qui pousse aux abords des sentiers montagneux et que l'on cueille avant qu'elle ne fleurisse et que les tiges durcissent. Il fallait en cueillir une quantité considérable pour la grande *waâda* que les villageois organisaient régulièrement, à cette même période de l'année, en offrande aux saints du village.

La tradition voulait que ce soit les femmes qui, en groupe, cueillent les jeunes plants de chardon, l'ingrédient de base de ce repas collectif. Rentrées de leur



cueillette, les femmes se réunissaient dans une des maisons du village et ensemble se mettaient en cercle dans le patio de la maison et chacune s'affairait à la tâche qui lui a été confiée par les doyennes des familles.

Dans une ambiance festive et chaleureuse, elles préparaient le repas en fredonnant des airs mélodieux tirés du patrimoine culturel de la région.

## LA RECETTE

**Ingrédients** : 1 à 2 bottes de chardons (*guernina*), 1 c. à s. de concentré de tomates, 500 g de viande

hachée, 5 à 6 gousses d'ail, 1/2 verre d'huile d'olive, 1 poignée de riz long, 1 c. à c. de paprika, sel/poivre, 1 piment vert frais, 1 petit morceau de pain rassis.

Par H. Belkadi

**Préparation** : Commencer par bien nettoyer les chardons en leur enlevant toutes les fibres superflues puis les laver abondamment à l'eau citronnée.

Les couper ensuite en petits morceaux réguliers et les égoutter. Prendre une marmite d'eau et les faire bouillir en ajoutant une bonne pincée de sel pendant une quinzaine de minutes. Pendant ce temps, préparer la *dersa* dans un bol en verre en mélangeant l'ail écrasé, le concentré de tomates avec le paprika, le sel et le poivre auxquels on ajoutera de l'huile d'olive.

Lorsque les chardons sont cuits, les égoutter puis les mettre dans une autre marmite et les faire revenir dans un peu d'huile pendant 2 à 3 minutes. Y ajouter alors la *dersa* et mélanger sur feu doux jusqu'à ce que les chardons s'imprègnent de la *dersa*. Mouiller avec de l'eau tiède et laisser cuire à couvert sur feu moyen. Pendant ce temps, prendre la viande hachée, la saler, la poivrer, ajouter le pain rassis mouillé et bien essoré et confectionner de petites boulettes qu'on incorporera aux chardons ainsi que la poignée de riz et le piment vert. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et laisser cuire jusqu'à ce que le riz et les boulettes de viande hachée soient bien cuits. Veiller à ce que la sauce soit bien réduite.

Au moment de servir, arroser d'un filet d'huile d'olive et accompagner d'une bonne galette. ■