

Photo : Billal B.

Lotfi Attar de Raïna Raï

SEUL CONTRE TOUS !

Christina Aguilera

De plus en plus provocatrice

Page 12



Houari Dauphin L'AMOUR COMME CREDO

Page 14



Mohamed Guenif LE FAISEUR DE CHAMPIONS

Pages 15 à 17



Dossier de la semaine pages 25 à 30

Infidélité : des aveux déchirants

En couverture

Lotfi Attar de Raïna raï

Seul
contre tous !

Entretien

Rayou, rayna !

P. 5 à 7

Hamida, épouse
et mentor

P. 8



Photos : Billal B.

Infidélité

Histoire d'une trahison

P. 25

Aveux de femmes

Les frasques
extraconjugales...
une réalité

P. 26-27

Aveux d'hommes

"Êtes-vous fidèle
ou volages ?"

P. 28-29



Photo : NewPress

Le pourquoi de l'infidélité ?

P. 30

Infos-Star



Liz Hurley se mariera
le 3 mars prochain !
L'actrice a arrêté
la date de son
mariage avec
Arun Nayar !

P. 9

Glamour

L'art de bien choisir sa jupe
Comment adapter sa jupe
à ses formes ?

P. 13



Portrait
Houari Dauphin
L'amour comme
credo

P. 14



Photo : Billal B.

Caractères
Je suis très
colérique...
comment me
contrôler ?

P. 20-21

Drôle de planète

Un policier français
en attente de sanction
pour avoir dormi dans le lit
de Chirac

P. 10

Podium

Rencontre avec une grande figure
du Noble art algérien



Mohamed
Guenif :
le faiseur
de
champions

P. 15 à 17

Santé jeunes

L'acné

Que faire face à ces
boutons rouges ?

P. 22

Box-Office

Blood Diamond
(Le diamant de sang)

P. 11

Nutriforme

Bien-être

Comprendre le fonctionnement
de votre corps

P. 24

Bio-Star



Christina Aguilera
De plus
en plus
provocatrice

P. 12

A cœur ouvert

Adolescence

Les relations amoureuses
entre hier et aujourd'hui

Reliefs

Cybermania, un nouveau business

Quand les cybers
remplacent l'école...

P. 31

Multimedia

Mobile

Apple dégage son iPhone

P. 32

Midi à 14 h

Par A. Khalmy

Les nouveaux trottoirs d'Alger

Les nouveaux trottoirs d'Alger ne sont pas ceux qui ont été refaits depuis l'Indépendance. Les nouveaux trottoirs d'Alger ne sont pas ceux qui ont été refaits deux fois, à chaque mandat communal, depuis l'Indépendance. Ils ne sont même plus ceux qu'on a revêtu d'une couche de bitume pour économiser de l'argent pour en faire, normalement, autre chose. Ce ne sont plus aussi ceux qui ont été pavés de carrelage destiné aux espaces de luxe. Les nouveaux trottoirs d'Alger, qui étaient cet espace piéton permettant aux usagers de marcher en toute sécurité, ne sont plus les mêmes. Les trottoirs d'Alger ne sont pas restés le réceptacle de petits étals de fortune de revendeurs non catalogués, non recensés, non reconnus. Les nouveaux trottoirs d'Alger ne sont plus ceux occupés naguère par de petites gens très pauvres — pardon, je crois avoir souvenance qu'un ministre avait déjà tranché cette question : *"Il n'y a plus de pauvres en Algérie."*

Alors, excusez-moi, je récapitule... Les nouveaux trottoirs d'Alger ne sont plus occupés par des pauvres et la preuve "officielle", c'est qu'il n'en existe plus. Les trottoirs d'Alger sont squattés par des familles qui ont fui leur gîte pour des raisons sécuritaires ou mises dehors pour raison judiciaire. Ce sont femmes et enfants dont maris se sont débarrassés pour de fausses raisons peut-être, pour de bonnes raisons peut-être, mais toujours est-il que ce sont des humains qui sont sur les nouveaux trottoirs d'Alger. Les nouveaux trottoirs d'Alger ont le mérite de cumuler deux caractéristiques: le jour, c'est le trottoir des uns, le soir, c'est celui des autres. Quand une femme à qui il est demandé ce qu'elle fait sur le trottoir, par un soir plus froid que les rigueurs de l'hiver, elle répond, avec un sourire se voulant sensuellement aguichant: je travaille. L'ignare lui dira : "Allah i ainek"; le plus «intelligent» (excusez les guillemets) dira qu'il faudra trouver une solution pour ces malheureuses femmes; le malin lui dira : "Où peut-on aller terminer la nuit" et, rusé qu'il est, il dira combien, pour éviter des conflits commerciaux, le moment d'après. Le maire, lui, focalisera sa pensée, peut-être, sur le discours du lendemain ou sur le dossier que le wali attend. J'arrête. Je commence à croire que je parle de situations d'ailleurs, alors que je suis à Alger. Au fait, c'est quoi Alger pour un pauvre qui a cessé d'exister ? Alger la fraîche.

A. K.

Première édition du concours «Microphone d'Or»

Des chaînes à la chaîne

Organisée par la Radio algérienne dans le décor du prestigieux hôtel Hilton, cette manifestation «publique» a pour but essentiel de promouvoir les productions radiophoniques algériennes. Ce concours est, selon les organisateurs, appelé à s'étendre aux autres pays du Maghreb lors de la prochaine édition, en 2008. «D'ici là, il faut espérer une ouverture du champ médiatique au secteur privé» estiment, en catimini, de nombreux professionnels.

Par D. Mentouri

Animateurs, réalisateurs, correspondants, auteurs de programmes radiophoniques à caractères social, éducatif ou économique diffusés par les diverses chaînes nationales et stations radiophoniques ont été primés lors d'une cérémonie à laquelle a été convié un parterre de personnalités du monde médiatique et diplomatique. Des distinctions leur ont été décernées dans une atmosphère chargée d'émotions et de convivialité. Ce concours, ouvert à toutes les chaînes nationales, thématiques, régionales et autres agences de communication, a été sanctionné par l'attribution de droits à 14 catégories d'émissions, de reportages et d'investigations mais également aux émissions sportives. La qualité du produit, l'originalité thématique, la pertinence, la conformité textuelle et sonore ainsi que l'approche des sujets ont été les quelques critères sur lesquels se sont basés les membres du jury composé d'éminentes figures médiatiques et présidé par le docteur et universitaire Salim Kalala. Le DG de l'ENRS, Azzedine Mihoubi, a affirmé que *«l'objectif visé est la valorisation de la production radiophonique à l'heure de la suprématie de l'image»*, affichant, par ailleurs, sa volonté de booster la nouvelle génération de créateurs au sein des radios algériennes. A ce sujet, ont confié certaines voix en aparté : *«Il serait souhaitable que l'on pense à ouvrir le champ médiatique, notamment la radio, au privé afin de créer un espace de compétitivité qui serait, au demeurant, une source de richesse et de plus-value»*. Une option à laquelle bon nombre de personnes appartenant au monde médiatique tous organes confondus ont souscrit. Les prix ont été remis jeudi soir à deux catégories, celle des meilleures émissions et reportages, et cette englobant les prix individuels avec les prix des meilleurs animateur, réalisateur, correspondant à l'étranger et du meilleur présentateur de journal d'information. Il est à signaler que la chaîne III a remporté trois distinctions dites «micro d'Or». Cette chaîne, très prisée par les auditeurs en raison de la diversité des sujets qu'elle propose a décroché le prix des meilleures émissions économique, sociale et politique. Le prix de la meil-

leure animatrice radio a été décerné à Meriem Abdou et à son alter ego Samiha Halli *ex aequo* avec Malika Belhadj de la chaîne radio de Relizane. L'auteur de l'interview inédite de feu Yasser Arafat, en l'occurrence Meriem Abdou, et dont un extrait a été diffusé lors de la cérémonie, a reçu le prix du meilleur enregistrement dans le cadre de l'émission *«l'Histoire en marche»*. Tiaret et sa radio locale de proximité n'étaient pas en reste puisque cette station a été primée pour l'excellent reportage sur les clandestins (El harraga). La radio El Bahdja s'est quant à elle, distinguée par la diffusion de son émission *«Héros dans l'ombre»*. Mostaganem a été choisie pour recevoir le prix de la meilleure émission culturelle, religieuse et d'histoire ainsi que pour *«El-meddahate»*, classé meilleur programme de variétés. radio Jijel pour *«Rihlet el-kabdh ala Zidane»* (sur les traces de Zidane), du meilleur rendez-vous sportif, et radio M'sila pour *«Baraim el amel»* (graines d'espoir), ont été gratifiées du microphone d'Or de la meilleure émission pour enfants. Un prix spécial a, cependant, été décerné à la Chaîne II de la Radio nationale pour son thème *«L'économie de l'eau»*. Par ailleurs, un prix a été consacré au meilleur spot publicitaire et un autre au jury présidé par Salim Kalala. L'annonce des résultats du concours «microphone d'Or» auquel ont pris part 37 stations radiophoniques nationales, régionales et locales, avec plus de 200 ouvrages, a été rehaussée par la présentation de partitions musicales et des passages artistiques interprétés par le musicien Mohamed Rouane, le chanteur Djamel Allam et le comédien Saïd Hilmi. Cette compétition, qui s'inscrit dans le cadre du premier festival de la production radiophonique, a été annoncée par M. Mihoubi lors d'un point de presse qu'il avait animé le 2 décembre dernier et au cours duquel il n'avait pas écarté la possibilité que cette manifestation — nationale pour sa première édition — soit élargie à d'autres stations radiophoniques maghrébines lors de sa prochaine édition prévue en 2008. A ce sujet, *«est-il permis aux radios privées maghrébines de participer et concourir au même titre que les organes publics?»*, s'interrogent des observateurs. Chose qui, le cas échéant, nourrira l'espoir de l'ouverture du champ médiatique tant attendue.

D. M.

Lotfi Attar de Raïna raï

Seul contre tous !



Parmi les premiers à harmoniser le raï.

Photo Billal B.

De deux choses l'une : ou j'acceptai d'aller à Bel-Abbès pour le rencontrer ou je restai là, en embuscade, jusqu'à ce que cette sorte d'«ours mal léché» quitte sa tanière et se décide à venir dans la capitale. Malgré son air bourru, il était animé de bonne volonté et, le hasard aidant, il me confia au téléphone une date probable de passage à Alger. A son retour d'un concert qu'il devait donner du côté d'Akbou, en Kabylie, à la demande d'un particulier qui voulait marier son fils (à moins que ce ne soit son frère, mais qu'importe) sur le son de la guitare de Lotfi Attar ex-Raïna raï. Le jour J, je lui suis tombé dessus au moment où il s'apprêtait à se

rendre dans les alentours de Chéraga, dans le no man's land d'un trio musical que j'espère vous présenter bientôt et qui, ce soir-là, lui offrait le gîte et le couvert. Nous débarquâmes tous dans un coin retiré d'un vaste hangar où j'aperçus, sous les néons, des micros, les caisses d'une batterie de musique et deux ou trois guitares négligemment posées aux côtés de tout l'attirail qui compose un orchestre. Une table, des chaises et même une sorte de canapé, qui a dû connaître des heures plus glorieuses, nous incitèrent aussitôt à prendre place avant de commencer un entretien qui nous a menés tard dans la nuit.

Entretien avec Lotfi Attar

Rayou, rayna !

Entretien réalisé par Sofiane Septi Kermia

Midi People : Lotfi, tu es né à Bel-Abbès, certes, mais tu te dis Tlemcénien aussi...

Lotfi Attar : Je suis né en effet à Sidi Bel-Abbès. Mon père aussi, mais mon grand-père paternel était natif de Tlemcen qu'il a quitté à la fin du 19^e siècle pour s'installer à Bel-Abbès. Une ville que les colons français avaient décidé de construire vers 1840/1850 et qui sera assez représentative, au plan architectural, de tous les régimes politiques qui se sont succédé en France. La monarchie comme la République, les deux Empires etc.

Tes parents sont encore en vie ?

Ma mère oui, mais mon père a été tué par les criminels de l'OAS en février 1962 alors qu'il rentrait à la maison. Il était tailleur et venait de finir sa journée de travail lorsque ses assassins ont tiré sur lui. Juste à l'heure du F'tour, en plein Ramadhan. Il a été abattu à 200 mètres de chez nous, un mois à peine avant la proclamation du cessez-le-feu, afin d'éliminer le moudjahid qu'il était dans la clandestinité auprès de ses frères de lutte.

Qui donc s'est retrouvé alors chef de famille ?

Mon frère aîné Kamal, à peine âgé de 20 ans ! Il deviendra enseignant à l'école primaire et moi, dix ans à l'époque, je l'ai vite considéré comme le papa dont j'avais besoin. Hélas, la vie fut cruelle car il est décédé deux ans après dans un accident de voiture. Nous étions au départ cinq frères et deux sœurs, et ma mère se trouva contrainte de s'employer pour nous faire vivre. Elle se mit aux travaux de couture pour «faire bouillir la marmite». Après que la mort nous eut enlevé Kamal qui fut le premier guitariste à Bel-Abbès, elle nous prendra ensuite Fayçal en 1988, lui aussi guitariste mais surtout chanteur, et finalement Rhéda (bassiste dans Raïna raï et Amarna) qui mourut d'une leucémie. Aujourd'hui, il reste Fouad, médecin de profession et guitariste par passion, les deux sœurs mariées, mères de famille, et moi-même.

Tu as été à l'école ?

En 1960 et 61, j'avais déserté l'école à cause de la guerre qui faisait rage. Deux années d'école buissonnière. J'avais quand même pu suivre jusqu'en 5^{ème} mais on m'avait refusé l'accès au lycée après l'Indépendance «parce que trop âgé». Je me suis donc orienté vers les «Pères blancs» pour continuer à étudier et finalement j'ai tout laissé tomber, à peu près à l'âge de 13 ans.

Pour faire quoi ?

Tout logiquement, je m'étais dirigé vers la musique car je «grattais» quelques accords depuis mes 12 ans sur la guitare de Kamal, mon aîné. Mes frères, eux aussi, ont appris de cette manière-là sur cet instrument fétiche dans notre famille. Tous autodidactes. Même après avoir suivi une formation en horlogerie durant une année entière, ma passion restait la musique et ma guitare. En 1967/68, j'ai fondé «Les aigles noirs» avec quatre copains et la maman de l'un d'eux, Tayeb, qui était Gitane, avait toléré que l'on répète dans un grand garage qui lui appartenait car elle aimait la musique et le chant. Ce groupe qui a tenu treize ans,



A 12 ans, il grattait, déjà, quelques accords.

Photo Bilal B.

de 1967 à 1980/81, nous avait permis d'écumer les mariages et pas seulement à Bel-Abbès. On a chanté dans toute la région, c'est-à-dire les villes, les villages et les dechras... Partout où on a pu.

Et c'est comme ça que tu as rencontré le raï ?

C'est, en effet, lors de ces tournées dans les villages alentour que nous avons découvert la guesba et le refus des autochtones de la musique occidentale. Dans le souci de continuer à nous «faire embaucher», nous avons été obligés de nous adapter et «faire terroir» de façon naïve, alors que le mot même de raï n'était pas encore usité. Les chouyoukh et cheikhate qui chantaient à tue-tête en plein air au son de la traditionnelle guesba avaient fini par influencer notre musique. Je

me souviens de l'impact et de l'engouement formidable que suscitaient des gens comme cheikha El Djennia ou Hattab auprès «gens du peuple» ou encore Abdelmoula et quelques autres qui se produisaient auprès d'un public plus aisé. Pour gagner notre vie, nous avions rapproché notre musique de la leur en incorporant le son guesba, le tambourin... Je me mis à rendre ce son par l'intermédiaire de ma guitare et, au fil des années, je crois sincèrement avoir été parmi les premiers à harmoniser le raï. Je refusai que tous les instruments jouent ensemble, cacophoniquement. Il fallait y mettre de l'ordre et je l'ai fait car je m'étais nourri à la musique des Shadows, Beach Boys, Beatles, etc. Ne pouvant pas rester les bras croisés, je me suis attelé à la tâche.

Est-ce que ton groupe et toi-même aviez franchi les limites de votre wilaya ?

Nos « frontières » ont été Chleff d'un côté et Maghnia de l'autre. En 1980, l'usure a eu raison de notre formation et elle s'est disloquée sans heurt ni tapage. Presque par hasard. C'est dans ces circonstances que je fis, en compagnie de Hachemi le batteur, mon premier voyage en France. Rédha, mon frère bassiste, était à ce moment-là, de passage à Marseille, chez Aziz Aboura qui était étudiant et musicien dans la cité phocéenne. Nous nous sommes finalement retrouvés à Grenoble où le jazz était très en vogue. Dans un café-restaurant du centre-ville, nous avions un peu accompagné un groupe anglais qui s'y produisait et le patron du lieu nous proposa de jouer après eux. Un quart d'heure plus tard, il nous engageait pour un mois entier. On jouait de tout, en mêlant les styles et en incluant, de temps à autre, notre propre musique. Juste pour «tâter» le public. Mais comme c'était



Les chouyoukh et cheikhate qui chantaient à tue-tête en plein air au son de la traditionnelle guesba avaient fini par influencer notre musique.

décembre et qu'on gelait carrément, on a préféré rentrer chez nous, à Bel-Abbès. Pour aussitôt commencer à travailler sur le registre « terroir ».

C'est une nouvelle page, une nouvelle aventure musicale qui commence ?

Tout à fait. Tarik Chikhi, l'arrangeur en titre, a débarqué de Paris pour nous rejoindre à Bel-Abbès. Il y avait aussi Kaddour Bouchentouf, le chargé des relations avec la presse, Hachemi le batteur et moi-même guitariste. A nous quatre, nous étions les membres fondateurs de Raïna raï. Mais c'est en réalité à la fin de 1980 que Hachemi et moi-même, nous partîmes rencontrer Tarik et Kaddour, tous deux habitant Paris, pour décider et proclamer, une fois pour toutes, l'existence officielle de Raïna raï qui naîtra donc dans la capitale française. Plusieurs allers-retours furent pourtant nécessaires avant que nous rentrâmes en studio. Un premier rendez-vous sera ajourné parce que Hachemi et moi, nous ne pouvions laisser tomber des engagements pris à Bel-Abbès car, pendant l'été, on ne chôma pas chez nous. Les mariages étaient nombreux et il n'était pas question de laisser tomber « *ma fi yedna oua n'teboû ma fel ghar...* ». Fin 1983, nous avions donc recruté un bassiste angolais, un guitariste rythmique camerounais et nous avions « accouché » de *Ya zina, Hagdha, Zabana, Rani m'haïer, Hmama, Zahri ouine*. Au total, huit titres sur une cassette que nous avons vendue par contrat à un éditeur marocain qui devait la diffuser sur le seul territoire français. En Algérie, nous avons par contre opté pour un autre éditeur, mais je peux vous dire que notre cassette a été la plus piratée dans le genre. C'est pourquoi nous n'encaisserons que des « clopinettes » en dépit du succès phénoménal de nos compositions.

Vous aviez pourtant continué de chanter.

Bien évidemment. On a ensuite « pondu » *Raïna hak*, en 1984/85. A Paris toujours, mais cette fois-ci avec un producteur algérien établi là-bas. Il avait dépensé cinq "malheureux" millions de centimes, juste 50.000 francs français, et moi je n'ai touché que 8.000 francs. Attention, j'ai l'air de me plaindre, mais c'est quand même pas mal par rapport à la première cassette sur laquelle je n'avais rien touché en France. En Algérie, il est vrai, on avait fini par m'envoyer 400 dinars ! Oui, 400 dinars pour huit chansons que tout le monde a écoutées et fredonnées. Il faut dire que moi, j'étais à Bel-Abbès, tandis que mes partenaires avaient conclu des accords auxquels j'étais étranger. Eux, avaient touché des sous pour la 1ère cassette, mais pas moi ! Mais l'arnaque fut complète quand, en 1987/88, après que j'eus quitté Raïna raï, mes anciens partenaires qui résidaient toujours en France ont déposé, à leurs noms, nos compositions et chansons auprès de l'organisme des droits d'auteur.

Tu as été en justice ?

Ce n'était pas le plus important à faire même s'ils avaient tout essayé pour démolir Amarna dès que je l'ai conçu. Déjà en 1985, après la sortie de la 2ème cassette, lors d'une tournée à Lyon, St-Etienne ou Grenoble, j'avais peu apprécié que cette musique raï qui symbolisait une revendication soit utilisée par mes partenaires seulement comme un moyen de faire de l'argent. Raïna raï qui était promis à un bel avenir se trouva détourné de ses objectifs et ça ne me plaisait pas du tout. Les membres fondateurs tiraient chacun la couverture à soi et j'ai résolu, en juin 85, de m'en aller. Sans tambour ni trompette non sans avoir honoré les engagements pris au nom de la formation de nous produire au Festival de la Jeunesse en juillet à Riadh el Feth (Alger) puis au Festival du raï à Oran en août. J'ai quitté ces gens-là et j'ai tout de suite formé Amarna, avec notamment Djillali qui avait remplacé au chant Kada, viré après la 1ère cassette.



Photo Bilal B.
Lotfi Attar de Raïna Raï.

Amarna est né... pour quelle audience ?

Nous avons d'entrée frappé un grand coup, en 1986, avec *Khalouni nebki aâla rayi*, Sidi Bel Abbès... C'est à cette période-là que je cherchais un parolier. Découverte lumineuse, ce fut mon épouse, professeur de français a priori inapte au texte de chanson, qui se dévoua. Elle m'écrivit *Ma dert oualou, Chouli, Maâouline aâla bali* etc. Il ne me restait plus qu'à les mettre en musique et à en faire les arrangements. L'inspiration fut au rendez-vous, le public aussi d'ailleurs. Après le mégaconcert *Le raï dans tous ses états* en février 86 à La Villette (France), j'ai fait un deuxième produit avant de réaliser *Ouailé*. Mon



Photo Bilal B.

ancienne équipe que j'avais quittée avait gardé le nom de Raïna raï dans le but de profiter de sa notoriété et de son élan, moi, par contre, j'avais opté pour un nouveau nom, celui de Amarna, afin de montrer la séparation. Eux avaient juste oublié que le « son » de Raïna, c'était moi et que mon départ allait leur enlever ce label. Ma nouvelle formation, Amarna, s'est installée en lieu et place de Raïna raï et nous avons fait l'Europe ainsi que le Festival de Québec, en 1987. Bien entendu, tous les musiciens que j'ai fait jouer dans Amarna étaient originaires de Bel-Abbès et je ne me suis jamais installé autre part que chez moi. Pas plus en France qu'ailleurs.

Au fait, tu es marié ?

Depuis plus de vingt ans et je suis même papa. Je crois avoir fait un mariage d'amour puisqu'il dure encore, Dieu merci ! Khamssa fi aïnine el hessad.

Quelles sont tes relations avec la télé ?

Il fut un temps où j'étais sollicité par l'ancienne génération. Des gens de métier. Aujourd'hui, je refuse-rais tout net une invitation de certaines émissions de variétés qui sont diffusées en ce moment avec des « amuse-gueules » en guise de cheb ceci ou chabba cela. J'évite délibérément ce genre de voisinage. Par contre, je veux dire tout le bien que je pense de l'émission *H'na fel Hna* pour sa qualité musicale et culturelle. L'orchestre est d'un professionnalisme consommé et ça a été un régal de se faire accompagner par lui sous la direction de Salim, son chef talentueux.

Des projets à court ou moyen terme ?

Je compte bien me faire « manager » par le producteur tunisien de *Akhir kalima* qui fait déjà peur à tous ses concurrents parce qu'il est en train de « mettre sous contrat » la plupart des artistes chanteurs algériens. Je me fie à lui pour préserver mes intérêts après plus de 40 ans de métier bohème, dans le flou... Je pense faire partie du noyau dur qui a « universalisé » le raï en lui donnant une harmonie musicale occultée jusque-là. Je prétends avoir participé à en expliquer les origines afin de définir son identité. Raïna raï a efficacement contribué à son essor. Somme toute, même si j'apprécie le blues et le rock, je suis finalement très El Anka et très guesba de l'Ouest. Je persiste à m'inspirer algérien, écrire algérien et jouer algérien. Pour ne rien dénaturer.

Quel avenir pour Amarna ?

Amarna est mort de sa belle mort en 1988 après la mise sur le marché de quatre produits: *Chouli, Bessif en'oualefha, Ouailé et El ghaba*. J'ai immédiatement repris le nom de Raïna raï pour faire *Zgheida, Lalla Fatima* en 89 au Maroc et *Raïna* en 93 avec Rachid et Fethi. Dans Raïna raï 2, si je puis dire, j'avais réengagé Hachemi, le batteur, parce que lui et ses deux compères Tarik et Kaddour s'étaient mis à se bouffer le nez entre eux. On a travaillé ensemble jusqu'à un dernier « live » à Paris avant que je mette un terme à Raïna raï 2. J'ai clôturé l'année de l'Algérie en France, tout seul en concert, sous l'appellation de « Lotfi Attar de Raïna raï ». Désormais, j'impose mon nom patronymique et je me fais accompagner par de jeunes musiciens auxquels j'offre une opportunité. J'ai déjà enregistré 4 chansons du prochain CD et je compte rentrer bientôt en studio, à Tunis ou Paris, pour le finir.

Même avec cet objectif, tu me sembles désabusé...

Et un peu plus à vrai dire. Le raï était « notre » bébé. A tous. Certains ont jeté ce bébé et l'eau du bain avec. Il y a eu une sorte de lobby oranais, aujourd'hui heureusement en déclin, qui a fabriqué les chebs. Genre Khaled ou Mami. Mais comme ceux-ci n'ont pas de « bagage musical », voyez ce qu'il en reste. Ils calent déjà et même leur collaboration avec les Goldman ou Sting n'a fait que montrer leurs limites en la matière.

Attends, attends... Tu parles de limites alors que la seule chanson Di-Di de Khaled lui « aurait rapporté », au lendemain de sa sortie, la bagatelle de 7 millions et demi de francs. Un pactole pareil ne vaut-il pas quelques concessions ?

Non, non et trois fois non ! Je ne veux pas participer de la déculturation de la jeunesse algérienne. Celle d'ici comme celle des banlieues françaises. Il y a un nivellement par le bas qui se poursuit, car plus personne après Raïna raï n'a fait un travail de recherche et d'enrichissement de cette musique. Est-ce que quelqu'un s'en soucie ? Permettez-moi d'en douter...

S. S. K.

Hamida, épouse et mentor

Cette jeune femme, frêle d'apparence mais tellement ancrée dans ses certitudes, s'exprime posément, la voix toujours égale. Elle vous assène «sa» vérité qu'elle dit puiser dans l'éducation que lui ont donnée ses parents tout comme dans sa vie de femme d'aujourd'hui. Tout à la fois traditionnelle et résolument moderne. Sans antagonisme, mais avec une ferveur à ce point chaleureuse qu'elle en devient contagieuse.

«... Notre parcours commun a commencé sereinement. Sans rivalité. Je n'ai pas de problème lié à ma condition de femme et je ne cherche pas à ressembler à un homme. Cela ne m'intéresse pas car je n'ai pas un problème d'identité. Lotfi et moi, nous nous sommes tout simplement respectés sur cette base. J'ai rencontré et décidé d'accompagner un artiste sans

exiger qu'il délaisse son art à mon profit. Pas question de le brimer. J'ai connu Lotfi comme un voisin de mon quartier, dans notre belle ville de Bel-Abbès. La lycéenne que j'étais l'a assailli par une prose passionnée que je voulais passionnante. Au point que j'ai failli obtenir un résultat contraire et le faire fuir. Un jour, longtemps plus tard, il m'avoua qu'il fut «au sup-

plice», se demandant s'il ne devait pas, en préalable à ses réponses par courrier, rédiger un brouillon... pour bien faire. Il faut se souvenir, qu'à cette époque-là, on épousait rarement une voisine ou un voisin. Tout simplement parce que les relations étaient fraternelles. Dans l'esprit d'une famille unie «presque par les liens du sang». Là-dessus se sont greffées des



Photo Bilal B.

considérations relatives à nos origines territoriales. Lui était Tlemcénien et moi Bélabbésienne, ce qui retarda notre mariage une douzaine d'années, alors que nous étions épris l'un de l'autre. Aujourd'hui, notre union est récompensée dans l'existence de notre fille adolescente et épanouie. Même si nous avons perdu, en route, deux enfants après leur naissance. Ma formation et mon activité professionnelle de professeur de français nous ont quelque peu aidés, l'un et l'autre, dans notre vie de couple. Nous avons établi et instauré un climat de confiance et de partage qui nous a permis de surmonter bien des difficultés. Sur le plan financier, Lotfi, piètre négociateur et peu prévoyant, n'a rien «gagné», rien épargné. Malgré le succès formidable de sa formation, le tiroir-caisse a peu fonctionné. Il ne s'est rien «mis dans les poches». On a donc parfois tiré le diable par la queue, quitte à faire de l'antiquité-restauration pour arrondir des fins de mois difficiles. J'ai finalement mis «la main à la pâte» en lui écrivant quelques textes de chansons dont je ne suis pas peu fière, je l'avoue. Il compose une musique sur laquelle «j'accroche» des paroles que me dicte ma sensibilité de femme.»

S. S. K.



Photo Bilal B.

Lotfi Attar et Hamida son épouse et mentor.

“Sur le plan financier, Lotfi, piètre négociateur et peu prévoyant, n'a rien «gagné», rien épargné.”

Brandy accusée d'homicide involontaire



Suite à l'accident de la route qu'a causé Brandy et qui a coûté la vie à un automobiliste, l'avocat général de la ville de Los Angeles a recommandé que des accusations d'homicide involontaire soient portées contre elle. Le carambolage était survenu le 30 décembre dernier, en Californie. Brandy, affectée par le drame, a déjà signifié par communiqué son regret et reconnu sa faute. La star du R&B n'a pas encore été arrêtée par la police de Los Angeles qui poursuit son enquête. On croise les doigts pour elle.

Hugh Grant persona non grata

L'épisode de la prostituée serait-il resté au travers de la gorge d'Elisabeth Hurley ? L'actrice qui se marie prochainement n'a pas invité son ancien compagnon Hugh Grant à la cérémonie. Il confie cependant ne pas être surpris : «*je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de personnes qui invitent leurs ex quand elles se marient.*» Le beau gosse n'est pas amer, il se réjouit certainement de ne pas avoir à se plier aux codes vestimentaires très stricts exigés par Elisabeth Hurley. Épouser un millionnaire indien, c'est sûr, ça ne doit pas passer inaperçu : alors, tous en saris !

Liz Hurley se mariera le 3 mars prochain !

L'actrice a arrêté la date de son mariage avec Arun Nayar !

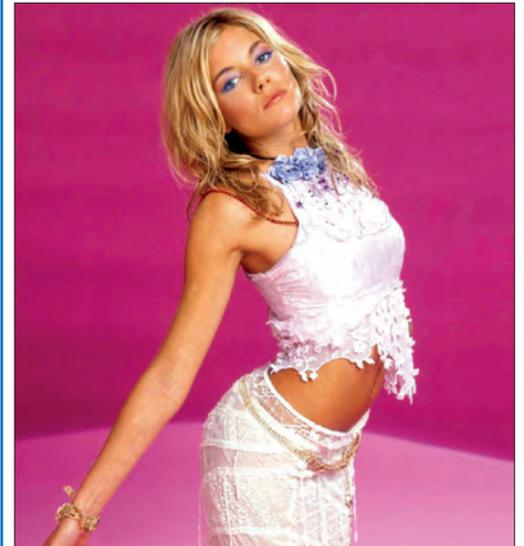
Après des mois et des mois de doutes, de spéculations et d'hésitations, Liz Hurley et son chéri de milliardaire, Arun Nayar, se sont enfin décidés : les deux tourtereaux se passeront la bague au doigt le 3 mars prochain, et prévoient un mariage des plus grandioses !



Le couple compte en effet organiser une cérémonie traditionnelle et intime en Angleterre, dans la chapelle du château de Sudeley, à deux heures de Londres, en présence de 200 invités. Après quoi, il s'envolent pour l'Inde, le pays d'origine d'Arun, où les festivités devraient durer cinq jours. Là-bas, la mariée, habillée d'un sari traditionnel orné de pierres précieuses, prévoit de monter sur un éléphant blanc... Une vision féerique que David et Victoria Beckham auront la chance de pouvoir admirer car ils font, tout comme Elton John, partie des invités... Toutefois, n'espérez pas apercevoir Hugh Grant : le beau gosse n'a pas été convié «*Ce n'est pas surprenant. Je ne connais pas beaucoup de gens qui invitent leurs ex à leur mariage !*», a précisé l'acteur de «*Quatre mariages et un enterrement*» au magazine «*Hello*», avant d'ajouter, pour mettre les points sur les i : «*Il n'y a pas de rancœur à percevoir.*» Quel dommage, il aurait pourtant été sexy à souhait dans une tenue traditionnelle indienne !

Echos-Stars

Sienna Miller, P. Diddy : le couple mystère



Même si P. Diddy nie avoir une aventure avec Sienna Miller, on les a tout de même vus ensemble à plusieurs reprises, ce qui fait courir bien des bruits. Seraient-ils amoureux ? Malgré les démentis du chanteur, le portail Femalefirst a révélé que les deux stars ont été aperçues sortant d'une boîte de nuit d'un hôtel de New York. Filmés par des caméras de surveillance, P Diddy, anciennement Puff Daddy, a tenu à s'expliquer, et a ainsi déclaré : «*Oui, nous avons traîné ensemble, mais il n'y a rien de plus que ça.*» Ce n'est pas le tout de faire le beau au bras de l'ex de Jude Law, car depuis décembre dernier, P Diddy est papa de deux petites jumelles.

Paris ne s'expose plus

Paris Hilton en a assez que le site Internet ParisExposed.com utilise son image pour s'enrichir. Elle désire le faire fermer et a déposé plainte, par le biais de ses avocats. Ce qui gêne l'héritière, ce n'est pas tant que le site, ouvert depuis le 23 janvier, présente des vidéos, des photos privées ainsi que son journal intime, mais c'est qu'on puisse se faire de l'argent sur son dos, sans qu'elle en tire le moindre bénéfice. Dans un communiqué, la belle déléguée a expliqué : «*Je suis estomaquée de savoir que des gens exploitent mes effets personnels ainsi que ceux de ma sœur pour en tirer des gains commerciaux.*» Oui enfin, on se souvient de l'histoire de la fameuse vidéo de ses ébats amoureux. Quand Paris a appris qu'elle circulait elle a tout fait pour avoir sa part du gâteau ...



Jean-Claude Van Damme aurait-il eu une histoire avec Kylie Minogue ?

C'est en tout cas ce que le plus fou des acteurs belges a laissé entendre... Et une gaffe de plus ! Jean-Claude Van Damme, le spécialiste des films d'action et des boulettes a récemment laissé entendre qu'il avait eu une relation avec la pétillante Kylie Minogue. Il a en effet avoué au magazine britannique «*Empire*» : «*Street Fighter, sorti en 1994, n'a pas été un bon film. Mais, c'était l'occasion de visiter l'Australie et ça m'a permis d'avoir une petite relation avec Kylie Minogue. D'ailleurs, si vous la voyez, passez-lui le bonjour de ma part.*» Mais bien sûr... Jean-Claude aurait-il reçu un coup de trop sur la tête ? Visiblement, il prend ses désirs pour des réalités !



Un policier français en attente de sanction pour avoir dormi dans le lit de Chirac



Le président Jacques Chirac descend de l'avion présidentiel, le 2 décembre 2005 à l'aéroport de Bamako.

Un policier de l'équipe du Service de protection des hautes personnalités (SPHP) accompagnant le Président Jacques Chirac en visite officielle au Mali, est "en attente de sanction" pour avoir dormi dans le lit de l'avion présidentiel.

Le policier, un gardien de la paix de 41 ans, a comparu mercredi devant le conseil de discipline de la police nationale, comme l'a révélé le *Parisien* daté de jeudi. Après l'avoir entendu, le conseil "a proposé une sanction", a-t-on confirmé à l'AFP de source policière, sans en préciser la nature.

Il reviendra au directeur général de la police nationale, Michel Gaudin, de "prendre une décision. Il tranchera rapidement mais on ne sera pas en absence de sanction", a-t-on poursuivi de même source.

Le gardien de la paix a fait l'objet d'une "mutation dans l'intérêt du service, il n'est plus membre du SPHP depuis quelques semaines et a été affecté dans un service de la préfecture de police", a-t-on indiqué.

Chargé, dans la nuit du 2 au 3 décembre 2005 de veiller à la sécurité de l'Airbus présidentiel stationné sur l'aéroport de Bamako, le gardien de la paix, victime d'un malaise dû à la chaleur, selon ses explications, s'était allongé sur le lit du président Chirac où il s'était endormi.

Echos du Net

Bientôt des plages pour les chiens chypriotes



Les chiens, actuellement interdits sur le littoral chypriote, auront bientôt accès à certaines plages de l'île méditerranéenne. Les autorités chypriotes cherchent des plages adéquates où les canidés et leurs maîtres pourront profiter du soleil et de la mer. Le Médiateur, haut fonctionnaire chargé habituellement de faire respecter les droits de l'homme, avait recommandé l'an dernier aux autorités d'aménager des espaces où les chiens puissent se baigner, rapporte le quotidien *Phileleftheros*.

En Corée, les gangsters sont plus heureux que les policiers



Les gangsters en Corée du Sud sont plus satisfaits de leur sort que les policiers, révèle un sondage. 67% environ des gangsters répondent "O.K." quand on leur demande d'évaluer leur niveau de satisfaction que leur confrère leur "métier". 12% environ se disent satisfaits ou très satisfaits, selon l'étude réalisée auprès de 109 criminels en détention et publiée mardi dans le quotidien *Dong-A Ilbo*. Par comparaison, 56% des policiers avaient répondu "O.K." et environ 10% satisfaisant ou très satisfaisant, dans une enquête réalisée en 2004, souligne le journal.

Un Américain de 84 ans gagne 254 millions de dollars à la loterie

James Wilson, un Américain de 84 ans, a gagné 254 millions de dollars à la loterie. Cet électricien à la retraite de Saint Louis (Missouri), ancien combattant de la Seconde Guerre mondiale, a acheté pour cinq dollars le billet gagnant une heure seulement avant le tirage le 24 janvier. James Wilson et sa femme Shirley, 79 ans, ont trois enfants, âgés de 53, 54 et 59 ans.

La Russie lance un concours de beauté "nucléaire" Miss Atome-2007

Un appel a été lancé mardi aux femmes travaillant dans les entreprises du secteur nucléaire de l'ex-URSS pour participer au concours de beauté Miss Atome-2007, a indiqué la société russe Rosenergoatom chargée de l'exploitation des centrales nucléaires en Russie.

"Il y a beaucoup de belles femmes dans le secteur nucléaire russe. Nous organisons de tels concours depuis 2004 et le nombre de candidates a été multiplié par trois depuis. L'année dernière, elles étaient 220", a indiqué un des organisateurs, Ilia Platonov, directeur du site www.nuclear.ru.

Les candidates doivent avoir entre 18 et 35 ans, travailler dans des entreprises et des instituts de recherches du secteur en Russie ou dans d'autres pays de l'ex-URSS ou faire leurs études dans les universités spécialisées dans le nucléaire.

Les "bombes nucléaires" doivent envoyer jusqu'au 20 février leurs photos et leurs dossiers de candidature sur le site www.nuclear.ru consacré aux activités du secteur. Les internautes devront ensuite voter pour désigner trois gagnantes qui seront décorées solennellement au siège de l'Agence fédérale russe de l'Energie atomique (Rosatom) à Moscou.



Usine nucléaire à Saint Pétersbourg

Un funambule chinois va tenter la traversée du détroit de Messine

Un funambule chinois de 35 ans, Adili Wuxiuer, va tenter en septembre la traversée du détroit de Messine sur un câble tendu au-dessus des 3,2 km de mer qui séparent la botte italienne de la Sicile, ont annoncé les organisateurs italiens de l'événement.

Le funambule affirme pouvoir parcourir la distance sur un câble de 36 millimètres de diamètre, suspendu à 70 mètres au-dessus de l'eau, et en un temps record d'une heure et demie. Il a déjà indiqué qu'il utiliserait une perche de 8 mètres de long et d'un poids de douze kilos pour l'aider à tenir l'équilibre.

S'il relève ce défi qu'il s'est fixé pour le 23 septembre, Adili Wuxiuer accomplirait un nouvel exploit, qui viendrait s'ajouter à ses cinq précédents records déjà publiés au Livre Guinness des records. Il est notamment resté suspendu pendant 25 jours au-dessus d'un gouffre dans la région de Pékin.

Funambule depuis l'âge de 5 ans, Adili Wuxiuer est l'héritier d'une longue lignée d'équilibristes en Chine.



Adili Wuxiuer le 30 janvier 2007 en face du Colisée à Rome.



Blood Diamond (Le diamant de sang)

Un film qui se prétend moral. Moralisateur, un peu, mais surtout moral. Les diamants sales, c'est mal, et il ne faudrait pas en acheter.

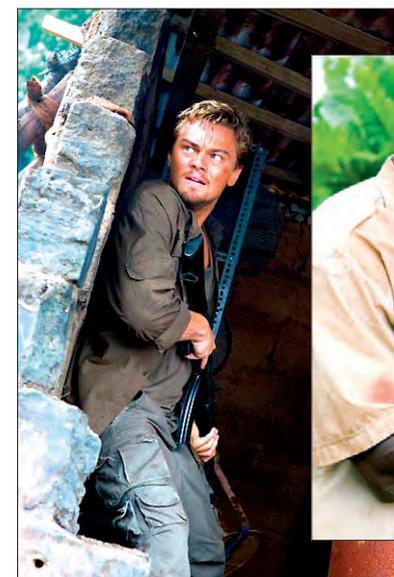
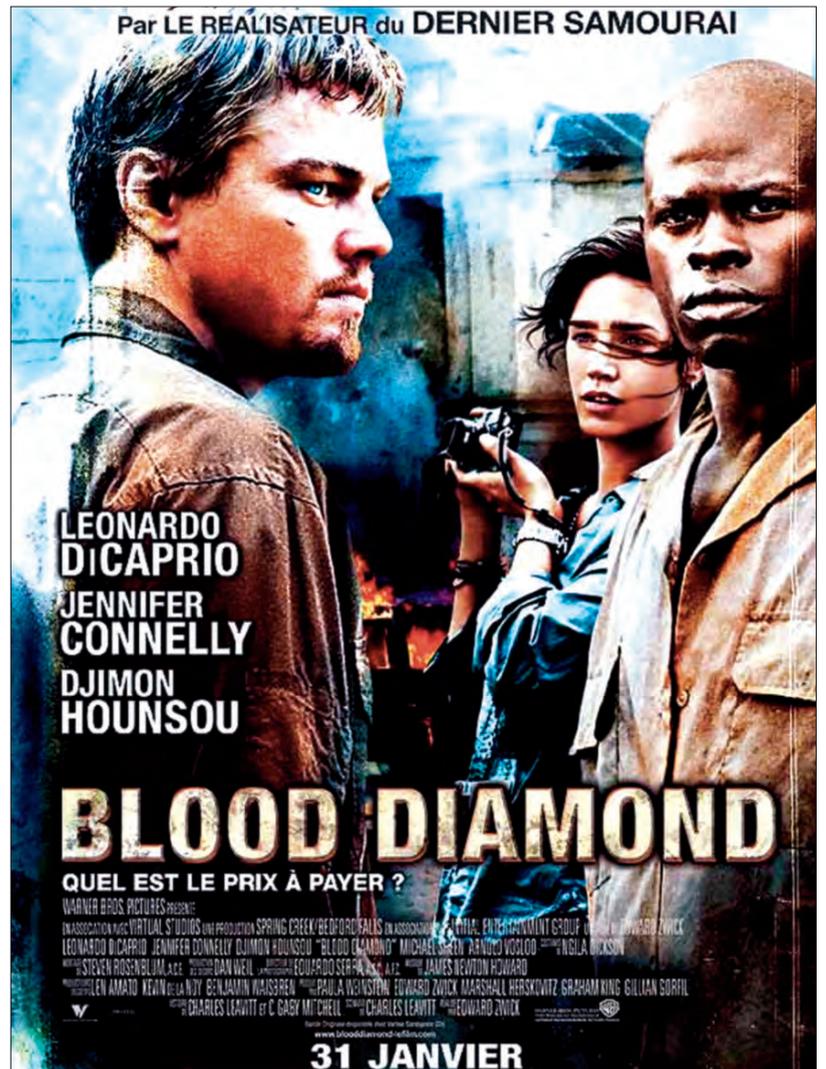
Edward Zwick est un faiseur de films «à messages» comme Hollywood les affectionne. Sur n'importe quel sujet, le monsieur peut emballer une œuvre plus ou moins épique, avec une qualité d'exécution propre, que certains qualifieront d'honnête. De la Guerre de Sécession, avec son opus le plus réussi qu'est *Glory*, au choc des cultures, avec le pavé indigeste du *Dernier samouraï*, Zwick bâtit des machines à Oscars et des véhicules luxueux pour accompagner ses stars vers les récompenses multiples.

Rebelote avec ce *Blood diamond* dont le thème (le chaos africain et son exploitation par les Occidentaux) fera immédiatement penser au *Lord of war* de Andrew Niccol. Si ce dernier possédait déjà quelques travers, en particulier concernant la «punition» du vilain vendeur d'armes incarné par Nicolas Cage, il apparaît d'autant plus audacieux et percutant à la vision du traitement paresseux choisi par Zwick. Certes, pendant les deux tiers de *Blood diamond*, le spectateur est parfois séduit, le sujet étant forcément inattaquable et quelques scènes de fusillade demeurant impressionnantes (quoi que bien minuscules face à celles du récent *Les Fils de l'homme*). Mais déjà une certaine gêne nous envahit. Le réalisateur a beau forcer le trait de la sincérité, le paternalisme transparait déjà.

La clef de l'œuvre se lit alors dans le regard de la déplaisante journaliste incarnée sans éclat par une Jennifer Connelly qu'on a connue largement plus inspirée. Tout cela tient sur du papier glacé, en une exploitation de la misère qui se dissimule derrière les meilleures intentions. Zwick clame qu'on a le droit de faire du divertissement pour mieux faire passer les messages importants. Il n'empêche que lorsque *Blood diamond* se transforme en un «buddy movie» à la sauce guimauve, on tique. On s'attend presque à entendre Di Caprio et Connelly sortir certaines répliques condescendantes d'un OSS

117. Dans son dernier quart d'heure, le film s'égaré totalement sur le chemin du mélodrame le plus prévisible, en particulier à cause du jeu appuyé de Di Caprio (finalement bien meilleur dans les *Infiltrés*) et les images clinquantes de Zwick, à mi-chemin entre documentaire touristique et symbolique naïve.

On oublie alors toute la misère des enfants soldats (thème que Zwick ne cesse d'édulcorer, sans jamais oser aller jusqu'au bout) pour s'attendrir sur la Rédemption du gentil Leonardo. Tant de naïserie et d'angélisme béat finissent par totalement balayer la puissance approchée dans les prémisses de *Blood diamond*. On reconnaîtra la performance de Djimon Hounsou, véritable héros du film, malheureusement relégué à l'état de «sidekick» dès la fin de la première heure. Ce choix scénaristique représente l'échec de l'œuvre dans son ensemble, qui passe d'un point de vue africain à un regard purement occidental, alors que c'est bien la démarche inverse qu'il aurait sans doute fallu adopter.



Christina Aguilera

De plus en plus provocatrice



Christina a été sacrée chanteuse de l'année lors de la cérémonie des NRJ Music Awards le samedi 22 janvier 2007.

Cristina Aguilera est née le 18 Décembre 1980 à Staten Island, New-York, Etats-Unis. Son père, Fausto Aguilera, est né en Equateur mais a immigré aux Etats-Unis pour poursuivre une carrière de militaire. Sa mère, Shelley Fidler, est une violoniste douée qui a voyagé avec l'orchestre symphonique de la Jeunesse. Pendant ses premières années, la famille Aguilera est allée en Floride, au Texas, au New-Jersey, et au Japon. Ensuite après avoir eu une autre fille, Rachel, les Aguileras se sont séparés en 1986. L'année suivante, Shelley Aguilera est allée s'installer avec ses filles dans sa ville natale à Wexford, au nord-ouest de la banlieue de Pittsburgh, Pennsylvanie. Sa mère s'est remariée, et la famille de Christine Aguilera s'est agrandie avec la naissance de Casey, Robert Michael, et de Stephanie. Pendant plusieurs années après le divorce, Christina Aguilera a eu très peu de contacts avec son père.

Dès son enfance, Christina a beaucoup d'intérêt pour le monde de la musique. à 8 ans elle apparaît dans le programme américain "Star Search", et à 10 elle chante l'hymne national pour les Pittsburgh Steelers et Penguins.

À 12 ans elle est engagée dans "le New Mickey Mouse Club", en ayant comme compagnons d'autres futures étoiles comme Britney Spears ou la protagoniste de la série télévisée "Felicity"

Deux ans plus tard elle abandonne "le New Mickey Mouse Club" et se déplace avec sa mère au Japon où elle va acquérir des connaissances musicales nouvelles. Là-bas elle enregistre avec la vedette du POP japonais Keizo Nakanishi la chanson "All I Wanna JO", en faisant une tournée dans tout le Japon.

En 1998, après son expérience asiatique, elle retourne aux Etats-Unis où elle enregistre la chanson "Reflection" du film de Disney "Mulan". La chanson

Dès son enfance, Christina a beaucoup d'intérêt pour le monde de la musique. A 8 ans elle apparaît dans le programme américain "Star Search", et à 10 elle chante l'hymne national pour les Pittsburgh Steelers et Penguins.

est un succès, et elle apparaît dans le TOP 15 A/C. Christina est nommée au Globe d'Or pour la meilleure chanson originale de film.

En 1998 elle interprète la chanson "What Child I This?" titre du disque de Noël "Home For The Holidays", et en 1999 elle enregistre une nouvelle version intitulée "The Christmas Song (Chesnuts Roasting On An Open Fire)", qui parvient dans le top 20 du Billboard Hot 100. Durant cette même année, Christina Aguilera a écrit et chanté la chanson de la bande sonore de Pokemon "We're a Miracle".

Christina, malgré sa jeunesse, à chanté avec les grandes vedettes de la musique. Dans sa tournée au Japon elle a chanté avec Sheryl Crow et Diana Ross. Elle a aussi chanté pour le président des Etats-Unis, Bill Clinton, dans l'émission télévisée "Christmas in

Washington", en ayant comme compagnon B.B.King. Elle a aussi chanté aux côtés de Enrique Iglesias, Phil Collins et Toni Braxton durant la mi-temps du Super Bowl. Finalement, Christina a reçu le 24 Février 2000 son plus grand succès musical et évidemment sa plus grande joie en obtenant le prix Grammy de la meilleure nouvelle artiste de l'année, une récompense méritée pour cette jeune Américaine.

Après le succès de son album en espagnol "Mi Reflejo", Christina Aguilera devient plus provocatrice, elle adopte un look sexy et osé dans son nouvel album intitulé "Stripped", qui comporte 20 chansons.





L'art de bien choisir sa jupe

Comment adapter sa jupe à ses formes ?

Avoir une silhouette agréable, c'est d'abord une question d'harmonie et d'équilibre visuel. En fonction de sa morphologie, il faut donc jouer sur les formes, les couleurs, les coupes et les matières pour rééquilibrer sa silhouette, mettre en valeur les zones que l'on aime et camoufler celles qui nous déplaisent.

Lors du choix d'une jupe, les femmes fines pourront donc opter pour des jupons amples ou les jupes à fronts et à plis. Au niveau des matières, les tissus épais comme le coton lourd, le jean ou le lin leur conviendront particulièrement. Il vaut mieux toutefois éviter les formes trop près du corps, surtout pour les femmes très fines : elles allongent trop la silhouette et brisent l'harmonie de la ligne.

Pour les femmes plus rondes et contrairement à ce que l'on croit souvent, il vaut mieux opter pour une jupe près du corps en tissu léger comme la maille de polyester, le coton léger ou la soie. Les grands motifs ou imprimés très voyants sont aussi à éviter car ils attirent le regard. Enfin, pour allonger la silhouette, il faut savoir jouer sur les longueurs : choisissez donc une jupe en dessous du genou ou longue jusqu'à la cheville. Pour les rondes de petite taille, il vaut mieux choisir une longueur entre le début du mollet et la cheville pour éviter un "effet bloc".

La jupe met souvent les hanches en valeur. Comment choisir une jupe qui cache nos défauts à ce niveau ?

Quand on a les hanches rondes ou larges, il vaut mieux éviter les jupons courts ou les jupes froncées qui tassent



la silhouette. Il faut aussi ne pas choisir une jupe portefeuille, car elle prolonge la largeur des hanches jusqu'aux chevilles et n'affine donc pas la silhouette. Le jupon court ira par contre parfaitement aux femmes aux hanches fines car il donne de l'épaisseur et accentue les formes.

La jupe boule est particulièrement en vogue. Est-elle faite pour tout le monde ?

Il est vrai que la jupe boule peut être difficile à porter. En règle générale, il vaut mieux l'éviter si on a une taille épaisse, car elle rend massive toute la partie centrale du corps. Par contre, contrairement à ce que l'on a tendance à croire, la jupe boule peut convenir aux femmes qui ont les hanches assez larges. Elles peuvent se permettre de l'arbore à condition qu'elles aient la taille fine. L'essentiel, quand on choisit un habit, est d'appuyer les formes—tout en attirant le regard loin de ses défauts—sur les parties du corps dont on est la plus fière. Si vous n'avez pas une taille marquée ou les hanches assez larges, optez pour une jupe ornée sur le bas de motifs ou d'imprimés. Elle détournera ainsi le regard de la partie centrale du corps. Pour les amatrices d'imprimés, il peut être utile d'associer sa jupe à un top décolleté ou à un beau bijou qui captera l'attention. Enfin, vous pouvez également jouer sur les accessoires. Si vous avez un peu de ventre, ornez votre jupe d'une très grande ceinture qui, elle aussi, détournera le regard. Si, au contraire, vous avez une taille fine, optez pour une jupe taille haute et une ceinture également très haute qui vous fera une silhouette parfaite.

Astuces beauté

Beau maquillage bons outils



Un bon maquillage est aussi une affaire de précision. Il vous faut donc utiliser le matériel adéquat. Choisissez des outils de qualité qui seront faciles à utiliser. Choisissez des outils pratiques et évitez surtout les outils-gadgets souvent peu solides et que vous n'aurez pas bien en main. Pensez à bien nettoyer votre matériel après chaque utilisation. Au-delà des simples problèmes d'hygiène, leur durée de vie n'en sera que plus longue. Même si vous utilisez toujours les mêmes couleurs, un nettoyage régulier est indispensable : un outil un peu encrassé peut modifier une couleur ou une texture. Lavez vos pinceaux, brosses, éponges etc. à l'eau tiède et au savon. Laissez sécher à l'air libre. Lorsque les taches commencent à ne plus vouloir disparaître et semblent incrustées, n'hésitez pas à changer vos instruments.

Choisir la couleur de son fard

Choisir la couleur de son fard en fonction de la couleur de ses yeux.

- Yeux marrons ou bruns

A choisir : tous les tons bruns. Du plus clair (orange foncé) au plus sombre (marron). Avec toutes les nuances, vous avez l'embarras du choix !

A proscrire : le gris ou le noir.

- Yeux verts

A choisir : les tons violets et mauves, les gris et les bruns chauds.

A proscrire : le bleu et le vert.

- Yeux bleus ou gris

A choisir : les teintes caramel, violine et gris.

Pour les brunes : le noir.

A proscrire : le vert et le bleu.

Autres astuces

Les tons violets et mauves accentuent les cernes (à proscrire donc les jours de grosse fatigue)

N'hésitez pas à utiliser deux nuances d'une même couleur (une pour la paupière mobile et l'autre pour la paupière supérieure).

Une petite touche de blanc au coin intérieur de l'oeil mettra en valeur la couleur de votre fard.

Origine de la Saint-Valentin

Même si les origines de la Saint-Valentin semblent floues (il existe plusieurs versions) le jour de la Saint-Valentin, le 14 février, est considéré dans de nombreux pays comme la fête des amoureux. Les couples en profitent pour échanger des mots doux et des cadeaux comme preuves d'amour ainsi que des roses rouges qui sont l'emblème de la passion.

À l'origine fête de l'Eglise catholique, le jour de la Saint-Valentin n'aurait pas été associé à l'amour romantique avant le haut Moyen Âge. La fête est maintenant associée plus étroitement à l'échange mutuel de «billets doux» ou de valentins illustrés de symboles tels qu'un cœur ou un Cupidon ailé.

Qui est Cupidon ?

-Dans la mythologie romaine, Cupidon représente le dieu de l'amour. Il est personnifié par un jeune enfant peu vêtu, muni d'un arc et d'une flèche.

La légende de Cupidon et Psyché

Cupidon s'éprit d'une violente passion pour une simple mortelle, Psyché, princesse d'une beauté

ravissante et il voulut devenir son époux. Pendant longtemps Vénus fit opposition à ce mariage et soumit Psyché à de difficiles et presque insurmontables épreuves. Enfin, Cupidon alla se plaindre à Jupiter qui se déclara pour lui. Mercure reçut l'ordre d'élever au ciel Psyché qui, étant admise en la compagnie des dieux, but le nectar, l'ambrosie, et devint immortelle.

Cupidon, symbole de la Saint-Valentin

Dans la mythologie romaine, Cupidon (du latin «cupido», signifiant «désir») est associé à la passion et il est très important dans le code amoureux, le langage des fleurs et surtout des roses, fleur préférée de Vénus et d'Aphrodite. La rose rouge signifie amour et passion, comme forces des sentiments. La rose rose est le symbole de l'amour comme secret, charme et douceur. La rose jaune veut dire : "Je vous aime mais je ne sais pas si c'est réciproque". La rose moussue fait référence à la confession d'amour.

-Et parmi tant d'autres plantes et fleurs, le lierre accompagné de fleurs blanches et rouges signifie "veux-tu m'épouser ?". Le cœur est aussi le symbole de l'amour, on donne de façon métaphorique son cœur à la personne que l'on aime pour lui signifier qu'on lui confie sa vie. Ceci provient probablement de l'accélération cardiaque provoquée par l'émoi lorsque l'on pense à l'être aimé. "Le cœur bat".



Citation : L'amour est la plus belle faveur, que peut nous apporter notre existence. C'est une grande douceur dans ce monde de violence.

Page animée par Ourida Aït Ali

Houari Dauphin

L'amour comme credo

Au look craquant et irrésistible et à la voix rocailleuse, Houari Dauphin, plusieurs fois disque d'Or avec des tubes vendus à 3 et 5 millions d'exemplaires, n'a pas la grosse tête. D'une grande humilité, ce chanteur, loin d'être grisé par le succès, a comme credo l'amour, qu'il chante à satiété.

Pratiquement, toutes ses chansons sont des tubes que l'on fredonne à l'envi. Sur scène, ce crooner, à la tenue vestimentaire recherchée et à la coiffure branchée a conquis bon nombre de fans. Dès la sortie d'un nouvel album dans les bacs, ses disques s'arrachent. Et ses groupies s'enflamment.

Par Batoul A.

Enfant d'El-Bahia, qui l'a vu naître en 1973, Houari Dauphin a la chanson comme passion qui lui colle à la peau. Après un passage au conservatoire de cette ville, il entame une carrière artistique. Ses débuts, déjà prometteurs, lui ouvrent la voie dans les fêtes, et mariages. Par son talent et une réputation solide qui fait son cours, il s'engage dans une discothèque située à Ain El-Turck intitulée le «Dauphin rose» d'où, il tire son coquet sobriquet. De là, sa carrière prend son envol avec son tube «Ya lemouïma khelini n'rouh» qui se vend bien. Chantant l'amour, les problèmes de la jeunesse, le mal-vivre, Houari enthousiasme les jeunes par des paroles bien adaptées à leur vécu bien aléatoire. Dans le sillage de feu Hasni, ce chanteur connaît le succès ; Chanteur de l'amour avec comme symbole et Pygmalion, feu Hasni, son rai soft, sentimental, tantôt aux mélodies langoureuses, tantôt rythmées rallie les goûts d'une jeunesse en mal d'amour, et de mal-être. Pour lui, feu Hasni restera une référence gravée dans la mémoire des jeunes. Il est selon ses propos, « l'ambassadeur du genre sentimental ».

Chaque concert où Houari se défonce, il fait un tabac. De par son look, sa voix, sa présence, il s'est imposé comme chanteur incontournable de la jeunesse. Véritable bête de scène, Houari cumule les tournées

dans divers pays notamment en France, Tunisie, Maroc, Suède, Norvège, Canada, Belgique, Suisse etc. Malgré sa notoriété en Algérie et à l'étranger, il garde les pieds sur terre ; la star n'a pas déteint sur l'homme. Il ne cesse de composer ; «*Seul le travail permet à l'artiste de devenir une célébrité*», dit-il.

Doté d'un sens profond du devoir et d'un indéniable professionnalisme, ce chanteur ne s'arrête pas à ses multiples opus ; d'année en année, il enchaîne près d'une quarantaine d'albums qui cartonnent comme «*Wili wili ma daret fiya chira*» en 1999 qui s'est vendu à 2.900.000 exemplaires, «*Nekri l'oumri fi Sheraton*», «*Mamamiya*», «*Chhal nebghi n'qalech oumri*» en 2002 à plus d'un million d'exemplaires., «*je pense à toi, je pense*», en 2004 vendu à 5 millions d'exemplaires ; Rien que cela ! Il a été le tube de toutes les fêtes cet été là. «*Achek kwani*» en 2005.

Son tout dernier opus sorti en avril 2006 intitulé «*Mahetema*



«Je suis un chanteur de l'amour et je privilégie les sentiments à l'argent.»



Houari Dauphin, plusieurs fois disque d'or.

Nekhalik» a été raflé des bacs ; en un mois, les ventes s'évaluent à 500.000 exemplaires déclare Houari très satisfait de sa réussite.

Pourquoi un tel succès ? A cela, Houari déclare «*seul le travail garantit la réussite*» Sa muse reste l'amour qu'il privilégie. «*Je suis un chanteur de l'amour et je privilégie les sentiments à l'argent*», dit-il. De son passage au Zénith de Paris, en compagnie de Khaled et Idir, il garde un souvenir inoubliable.

Il chante l'amour pour émouvoir, lui l'éternel amoureux. De sa vie sentimentale, rien ne transparait, sauf qu'il précise «*je ne suis pas marié*». Un tantinet cachottier ? Assurément, l'artiste garde son jar-

din secret à l'abri des regards indiscrets.

Toutefois, il dévoile qu'après son passage au conservatoire d'Oran à 14 ans, il entrevoit le monde du show biz avec les frères jumeaux Kaki. Qui lui ouvre la voie de la musique. Et de la gloire. Coup du destin, talent indéniable, ou travail acharné ? Houari avoue que les deux ont été le déclic à sa réussite.

A propos de ses cheveux longs, Houari aime être tendance, «*ils me différencient des autres artistes, et je suis le seul raiman à avoir des cheveux longs*», dit-il sur un ton badin.

Faisant référence à des duos avec d'autres artistes, il prépare un projet avec l'égyptienne Chirine, après ses deux duos avec Chaba Kheira.

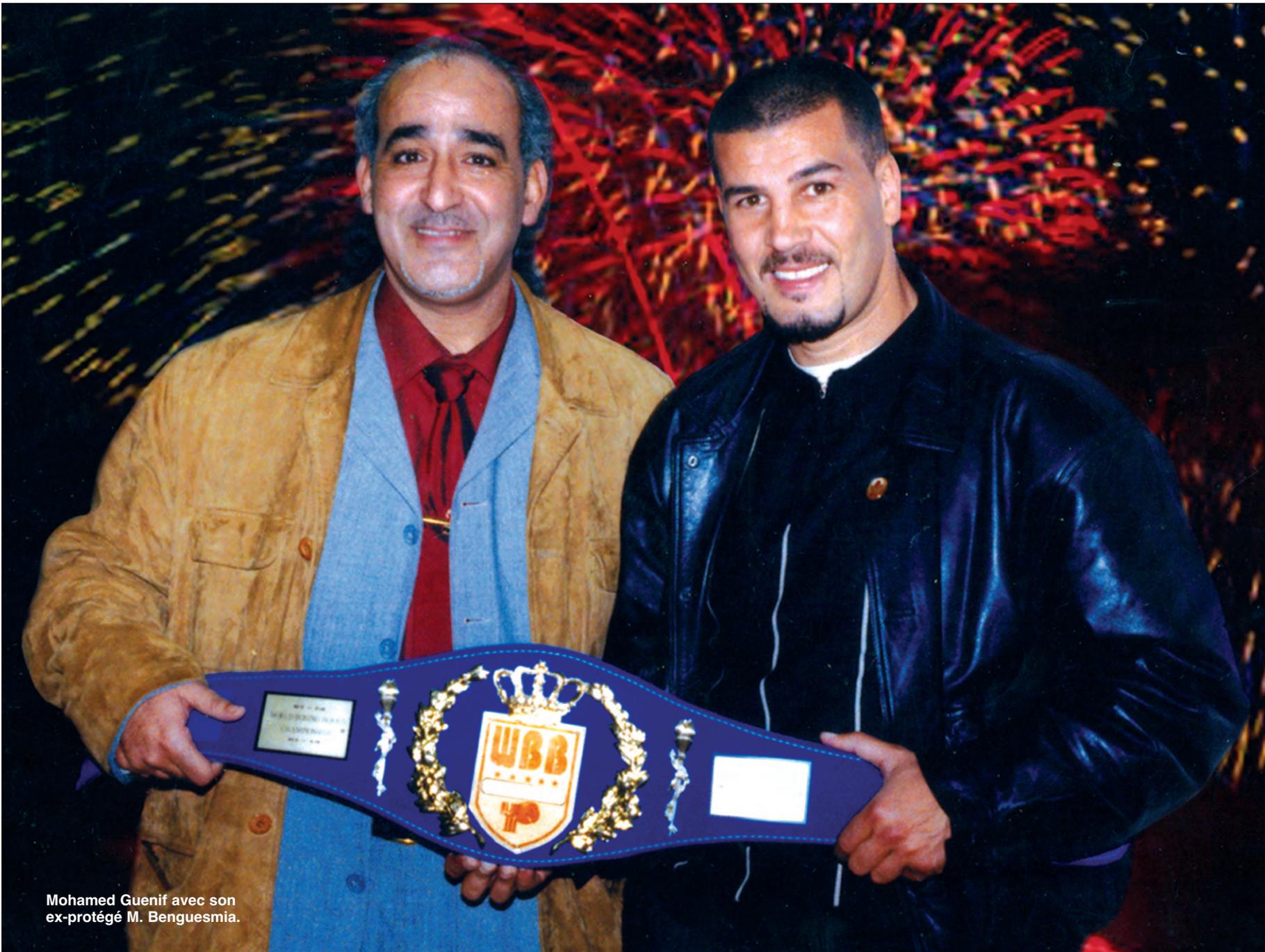
Sans flagornerie aucune, Houari Dauphin a tout d'un grand. Il constitue pour tous les jeunes mal aimés une référence dans le monde de la musique.

Heureux, avec sa bonhomie et son rire sonore, Houari continuera à dire l'amour avec des mots simples, profonds, émanant du cœur. Il est sans conteste l'éternel amoureux...

B. A.

Rencontre avec une grande figure du Noble art algérien

Mohamed Guenif : Le faiseur de champions



Mohamed Guenif avec son
ex-protégé M. Benguesmia.

Pour beaucoup d'amateurs de boxe, le nom de Mohamed Guenif restera toujours attaché au triomphe et au succès de Mohamed Benguesmia sur le ring. En effet, M. Guenif en sa qualité de manager et de promoteur, est pour beaucoup dans l'incroyable success story de Benguesmia qui a redonné à la boxe algérienne ses lettres de noblesse.

“Pour l’argent, Benguesmia m’a laissé tomber”

Par Semmar Abderrahmane

A l’heure où l’Algérie basculait dans l’extrémisme avec son lot quotidien de violences criminelles, M. Guenif inculquait sur le ring à des dizaines de jeunes de Boufarik les valeurs humanistes du Noble art. Pour lui, sans aucun doute, le salut de la patrie ne pouvait venir que de ce sport qui enseigne avant tout le respect et la dignité. Sa passion pour la boxe n’a d’ailleurs d’égal que l’amour qu’il porte à ses amis et à sa ville natale très chérie : Boufarik.

Le rendez-vous est d’ailleurs pris dans son fief où il a accepté de nous raconter son extraordinaire saga qui l’a mené jusqu’à la cime des honneurs de la boxe mondiale. Néanmoins, celui qui a reçu en 2003 de la part de la W.B.B américaine un Oscar en tant que meilleur promoteur de boxe dans le monde, n’a rien perdu de sa modestie et de son humilité. Bien au contraire, l’homme a toujours su comment rester lui-même malgré la folie des moments qu’il a vécus ces dernières années. De la folie, il en fallait pourtant pour croire qu’un jour il se hisserait avec son enfant protégé Benguesmia au summum mondial du Noble art. Ni la quasi-inexistence de moyens ni le total manque de soutien ne vont le décourager ou le briser dans son itinéraire héroïque. Aujourd’hui, M. Guenif sort de l’ombre pour parler de son aventure et de ses péripéties. En se donnant corps et âme à la boxe, M. Guenif a tout sacrifié pour son rêve de voir l’Algérie, son pays qu’il n’a jamais voulu quitter, honorée par les performances de ses boxeurs. Ce rêve, pour ainsi dire, il a réussi à le réaliser en faisant de Benguesmia un triple champion du monde W.B.B et ce, en 2003, 2004 et enfin 2005. L’incroyable palmarès de Benguesmia en dit très long sur le rôle primordial qu’a joué M. Guenif au temps où il était manager. Mais la brouille entre le maître et l’élève a tout gâché et de nombreux grands projets sont dès lors tombés à l’eau. La rupture a été très difficile à digérer pour M. Guenif, car touché dans son «amour propre» le manager s’estime “trahi malgré tous les sacrifices consentis”. Mais avant de parler du drame, intéressons-nous d’abord à la comédie.

Du quartier au ring

Ni la pluie ni le soudain froid hivernal ne pouvaient ternir la chaleur de l’accueil et la générosité avec lesquelles nous avons été reçus par M. Guenif et ses amis dont un certain Amtout Zahir, champion d’Algérie de son temps et l’une des

grandes figures du Noble art de Boufarik. Dans une maisonnette, située tout près de la très populaire « Zenket El-Arab », qui sert de havre pour les anciens boxeurs de Boufarik, M. Guenif se confiera à nous sans le moindre détour pour raconter sa vie et son œuvre. «*Je suis né le 26 juillet 1957 à Boufarik. J’y ai toujours vécu. Et quand vous grandissez dans une ville comme Boufarik, vous versez logiquement dans le sport. Boufarik de mon enfance aimait le sport et regorgeait de grands sportifs. Mais avant le foot et le basket qui fait aujourd’hui la réputation de la ville, c’est la boxe qui était le sport roi, notamment dans le quartier où j’ai grandi : El Ksari. On l’appelait d’ailleurs Houmte les boxeurs. Ainsi, Bettache, Khléfi, Haddou et Selmani qui plus tard va créer la section boxe du Mouloudia, étaient tous des enfants de Boufarik. Ces noms prestigieux de la boxe algérienne m’ont toujours inspiré de l’admiration. Tout adolescent donc, j’allais dans les salles de boxe de la ville pour regarder les entraînements et les combats. Comme j’étais toujours un assidu des entraînements, l’entraîneur a alors accepté que j’intègre l’équipe*» nous raconte avec beaucoup de nostalgie M. Guenif.

A peine adolescent, M. Guenif participe à des combats amateurs dans des galas à Blida, Bou-Ismaïl, Alger et Boufarik. Grâce à ces manifestations il a connu de grands boxeurs à l’image de feu Ould-Makhloufi, champion d’Afrique 1975-76 et de feu Aouicha Ali, considéré à l’époque comme étant un vrai éducateur du Noble art en Algérie. Mais arrivé à la terminale, notre boxeur s’est vu obligé de quitter la ville des Oranges pour rejoindre l’Institut supérieur du tourisme à Tizi-Ouzou où il a étudié pendant 3 ans. Cet éloignement de Boufarik ne



Mohamed Guenif avec le grand boxeur algérien Loucif Hamani.

lui a jamais fait oublier la boxe. Il rejoint de ce fait le club de la ville des Genêts avec lequel il effectuera une vingtaine de combats à travers toutes les villes et tous les villages de la Grande-Kabylie. C’est à cette période qu’il connut Hamani, l’un

des plus grands boxeurs algériens de l’histoire. A son sujet, M. Guenif demeure toujours intarissable : «*C’est un véritable maître. Il sait parfaitement déceler la qualité d’un boxeur*» nous dira-t-il.

Celui qui a lancé la boxe professionnelle

Après ses études en Grande-Kabylie, M. Guenif part pour travailler au Sud pendant quelque temps au cours des années 80. De retour au bercail, il intègre le WAB de Boufarik où il devient entraîneur puis dirigeant de la section boxe. Vice-président aussi de la ligue de Blida, il eut l’idée de lancer la boxe professionnelle conformément aux standards internationaux. Dès lors, il prend en charge des jeunes boxeurs qui deviendront pratiquement tous des champions. A titre d’exemple, on peut citer Aouicha Ismaïl, champion d’Algérie poids léger, H. Didane, finaliste lui aussi en cham-

“Ces noms prestigieux de la boxe algérienne m’ont toujours inspiré de l’admiration. Tout adolescent donc, j’allais dans les salles de boxe de la ville pour regarder les entraînements et les combats. Comme j’étais toujours un assidu des entraînements, l’entraîneur a alors accepté que j’intègre l’équipe”.

Suite de la page 16

pionnat d'Algérie. Cependant, le pugiliste avec lequel il obtiendra le plus de succès est incontestablement Mohamed Benguesmia.

«Benguesmia s'entraînait durant 2 à 3 ans à titre d'amateur avec une soixantaine de boxeurs du club. Il est parti ensuite au Mouloudia où on lui avait offert plus de moyens. En 1997, il devient pro aux Etats-Unis. Il était sous contrat avec Don King, l'un des plus puissants promoteurs de la boxe au monde. Il avait comme manager le Français Jean Christophe Corrège. Il a fait 15 combats professionnels dont il a gagné 12, un nul et deux défaites. Mais l'éloignement du pays et la pression que le business américain exerçait sur lui l'ont poussé à rompre son contrat avec Don King Corporation en 1999. A l'époque, la Fédération algérienne de boxe m'a demandé de l'entraîner pour lui assurer une préparation physique, technique et matérielle. En fait, elle voulait que ce talentueux boxeur boxe en Algérie pour le championnat d'Afrique qui s'est tenu au cours de la même année dans notre pays. Or les Américains ne voulaient pas le lâcher. Ils voulaient qu'il continue à boxer pour leur compte et non pas pour son pays. Dès lors, c'est le bras de fer avec l'organisation américaine. Nous avons même reçu des lettres de menace. En dépit de cette conjoncture, Benguesmia a boxé dans son pays et il a gagné ses 2 combats. Je ne pouvais malgré cela être son manager en Algérie puisqu'il était toujours lié à son manager français. En mars 2000, il s'est déplacé en Italie pour tenter de gagner l'Intercontinentale W.B.C.

Malheureusement pour lui, il avait perdu aux points car il manquait cruellement de préparation. Déçu, il a rompu son contrat avec Jean Christophe, alors qu'il lui restait encore 18 mois. Depuis cette date, je suis devenu officiellement son manager. Je l'ai pris en charge et j'ai relevé le défi de faire de lui un champion du monde».

Les victoires s'enchaînent

Pour M. Guenif, ce défi est à la portée de Benguesmia. Il suffit juste d'être professionnel et sérieux. Le professionnalisme, voici la devise de ce manager qui a bravé tous les obstacles pour atteindre le sommet de la pyramide. Pour affûter ses armes, Guenif emmène son protégé dans des stages de préparation en France, à Rouen, plus précisément chez un certain M. Chedah qui est un entraîneur algérien installé en France, et en Allemagne.

«Le premier grand rendez-vous était la finale de l'Intercontinentale W.B.O au Danemark en octobre 2001. Benguesmia devait battre Christiansen, un géant danois détenteur du titre et vaincu jusqu'alors. Sachez que pour disputer ce titre, nous n'avions ni subvention ni un

quelconque financement. Nous sommes partis de Rouen avec mon ami Chedah dans son fourgon pour rejoindre le Danemark après 18 heures de route. En arrivant sur place, personne ne nous donnait pour gagnants. Seul un fou pouvait miser sur nous. Mais moi j'étais confiant et sûr de moi. J'avais bien étudié l'adversaire et j'ai déclaré qu'on allait gagner avant le 3ème round. Même Benguesmia n'y croyait pas. J'ai élaboré une stratégie intelligente pour orienter Mohamed de boxer d'une manière précise. Avant le combat, nous avons tout fait pour que l'adversaire croie que nous sommes intimidés par lui. Résultat : il a sous-estimé Benguesmia et il s'est complètement déconcentré dans sa préparation. A quelques minutes avant le combat, il mangeait des bananes en s'entourant de jolies filles. Et quand le combat a commencé, Benguesmia a triomphé sur lui au 2ème round.

“Tous ces jeunes débordent de talent et personnellement je crois en eux. C'est pour cette raison que je rêve d'ouvrir une école de boxe pour lancer ces futurs champions. Je suis prêt à relever encore ce défi.”

Nous avons contre toutes attentes remporté haut la main cette Intercontinentale».

Et ce ne fut que le début d'un long parcours semé de victoires et d'exploits. Pour 24 combats, il y a eu 24 victoires. Pas la moindre défaite. M. Guenif a fait de Benguesmia une véritable machine à gagner. En 2002, ils ont défendu leur titre à Boufarik-même à la salle Moussa Chiref contre un adversaire roumain. «C'est mon meilleur souvenir. Tout Boufarik était derrière



Avec Reels, le patron du WBO.

En compagnie de Di Stefano, le célèbre joueur du Réal.



nous. En lui offrant la victoire, on l'a aidé à retrouver sa fierté. C'était un moment inoubliable».

S'ensuit alors une tournée à travers le pays en 2003. Oran, Tlemcen, Biskra où 35.000 spectateurs sont venus assister au combat.

Malheureusement, ce combat fut aussi le dernier en date qui a associé M. Guenif à Benguesmia. La rupture était dure pour notre manager qui demeure toujours blessé par ce troublant épisode. «Vous savez, les boxeurs sont ingrats», nous dira-t-il. «J'avais tout sacrifié pour Benguesmia. Mais lui à cause de l'argent, il m'a laissé tomber malgré tout ce que j'ai fait pour lui. Le Docteur Soltani, l'ex-président de la Fédération algérienne de boxe est l'une des causes du problème qui a eu lieu entre nous. C'est une histoire de fric, pour couvrir les frais des combats il fallait trouver des sponsors. Mais ces sponsors n'ont pas respecté leurs engagements et j'ai dû vendre mes biens pour rembourser les crédits que j'ai contractés pour organiser tous les combats et les déplacements de Benguesmia. L'affaire est actuellement en justice et M. Guidoum du MJS m'a assuré de son soutien pour récupérer mon argent. Maintenant, je suis dans une situation précaire et pour tout ce que j'ai donné à Benguesmia, je n'ai absolument reçu aucune reconnaissance. Je ne lui pardonnerais jamais».

La confession est terrible et désolante, mais M. Guenif ne souhaite pas terminer sur cette note. «Sachez que je ne vais pas abandonner pour autant la boxe. J'ai encore en charge des jeunes que j'espère former pour faire d'eux à leur tour les champions de demain. Kotbi Rachid, Ali Benguesmia (le frère de Mohamed), Faidi Omar, Dahmouchi Merzak et d'autres encore. Tous ces jeunes débordent de talent et personnellement je crois en eux. C'est pour cette raison que je rêve d'ouvrir une école de boxe pour lancer ces futurs champions. Je suis prêt à relever encore ce défi».

On le voit bien, le faiseur de champions ne se lasse jamais de l'aventure. Si la boxe ne nourrit pas ses hommes, elle les fait rêver au moins. Sollicité en Tunisie, en Jordanie et même à Dubaï, Mohamed Guenif ne demande qu'une seule chose : qu'on laisse enfin faire les professionnels dans notre pays...

S. A.

Adolescence

Les relations amoureuses entre hier et aujourd'hui

Autrefois, rencontrer une femme dehors et encore moins pouvoir la fréquenter était un rêve utopique. Le caractère réservé de notre société, son intransigeance et son attachement aux principes et à la morale, contraignaient les rapports hommes et femmes. Rencontrer donc un couple dehors était vraiment chose rare.

Cependant, de nos jours, les faits ont notablement changé. Vous pouvez rencontrer fréquemment des couples, la main dans la main, marchant le long des rues. Ils ne sont plus contraints de se cacher pour vivre leurs liaisons. Entre ouverture d'esprit, modernisme et perte de repères chez la jeune génération, nous avons jugé utile d'approcher des jeunes personnes de sexes différents afin de nous apporter leurs points de vue sur le sujet.

Nawel, étudiante, âgée de 21 ans, nous a déclaré: *"Je ne pense pas qu'avoir un copain est contraire à la morale. On est jeune, on aime la vie, on tombe facilement amoureux. L'amour justifie tous nos comportements. Personnellement, je connais mon copain depuis le lycée. On s'entend à merveille. Il nous arrive de sortir en amoureux, mais le plus souvent on étudie sérieusement. Notre rêve est de décrocher notre diplôme pour pouvoir assurer notre avenir"*.

Un signe de modernisme

Pour nombre de jeunes personnes, avoir un copain est plus un signe de modernisme. C'est ce que nous a bien expliqué, Redouane, 18 ans, lycéen.

"J'ai récemment proposé à une jeune fille de sortir avec moi. Elle me plaisait énormément. Elle a refusé catégoriquement en me disant qu'elle n'était pas de ce genre de filles. Je n'en revenais pas, une fille au 21 siècle qui réfléchit encore d'une manière rétrograde. Depuis ce jour, je ne lui adresse plus la parole. Je pense qu'elle ferait mieux de rester chez elle à attendre le prince charmant qui ne viendra certainement pas".

Ahlem n'a pas hésité à s'élever



Si vous êtes amoureux, dites adieu à la prudence.

contre les propos de Rédouane, jugeant que la société refuse d'admettre que garçons et filles puissent entretenir des relations affectives.

"Je fréquente quelqu'un depuis presque deux mois. C'est ma première relation amoureuse et, croyez-moi, je fais de mon mieux pour que ma liaison ne soit pas découverte par ma famille.

Mes parents risquent de m'enfermer à la maison et je ne désire pas gâcher mon avenir".

Les relations entre garçons et filles sont toujours considérées comme tabou, dans notre contexte social. Les jeunes doivent, par conséquent, dissimuler leurs liaisons.

La peur de rester vieille fille

D'après les témoignages de nombreux individus, les chances d'une femme de se marier deviennent trop minimes lorsqu'elle s'entête à refuser de connaître un partenaire qui sera peut-être un bon parti.

Radia, jeune infirmière âgée de 26 ans, se prépare déjà pour célébrer son mariage. Elle a désiré donner son opinion sur le sujet: *"Croyez-moi, je suis vraiment à cheval sur les principes. J'ai longtemps refusé de sortir avec les hommes. Je redoutais le contact avec le sexe opposé.*

A 25 ans, je me suis remise en question surtout que toutes mes amies qui fréquentaient des garçons à l'époque se sont mariées. Ayant peur de

rester vieille fille, j'ai accepté l'invitation de sortie d'un mec. Effectivement, me voilà aujourd'hui fiancée et le mariage est pour bientôt parce que j'ai changé ma vision des choses et j'ai cessé d'avoir peur des hommes".

Lorsque la femme est condamnée pour tous les torts

Si certains hommes prétendent être modernes en fréquentant de belles nanas, vous avez forcément remarqué que lorsqu'ils décident de se marier, ils laissent le libre choix à leur maman, pourquoi?

Fateh, âgé de 38 ans, marié et père d'une petite fille de 2 ans, nous déclare: *"J'ai passé ma jeunesse à papillonner. Mes conquêtes sont nombreuses. J'ai fréquenté de tout, des brunes, des blondes, des rousses, rondes, minces, belles et moins belles pour finir ma vie avec une compagne que je n'ai pas choisie.*

Croyant, d'après mon expérience personnelle, que toutes les femmes sont légères, j'ai demandé à ma mère de me choisir une fille bien éduquée et surtout qui garde la maison. Aujourd'hui, je suis marié, mais je me permets de temps à autre quelques aventures passagères."

En lisant ce témoignage, ne vous demandez-vous pas qui est réellement rétrograde? Heureusement pour vous les filles que ce genre de mentalités se fait de plus en plus rare.

Le point de vue des psychologues

Le fait d'avoir un copain et d'entretenir une relation affective est plus profond, en psychologie, qu'une simple appréciation sociale de l'amour. Ainsi, en dehors de toute opinion que se fait la société sur ce genre de relations, l'amour est indispensable à la construction de la personnalité de tout un chacun.

Sur le plan psychique, la psychanalyse a clairement démontré à quel point les premières relations parents-enfants étaient déterminantes dans l'esprit d'une personne et de sa perception de l'amour. En évoluant, l'enfant apprendra à rééquilibrer ces relations. Cet apprentissage peut échouer à tel ou tel moment, et l'adulte en gardera un manque de maturité s'il n'en prend pas conscience ainsi qu'une perception de l'amour plus ou moins erronée. Les relations entre ses parents seraient aussi importantes dans la construction de cette idée de l'amour. En conclusion, l'amour dans son sens large est toujours bénéfique pour l'individu. La multiplication des relations affectives, à l'adolescence, et même les déceptions ont le mérite de développer la maturité affective de la jeune fille ainsi que du garçon. Les parents sont censés jouer leur rôle capital en soutenant leurs enfants et en les initiant à la vie sans frustration. La communication reste la meilleure façon de comprendre sa progéniture.

Caractères

Je suis très colérique... comment me contrôler ?

On commence à vaincre sa colère en la faisant taire.

Je suis une jeune fille âgée de 18 ans, étudiante en première année interprétariat. J'ai un sérieux problème, je suis hypercolérique et mon entourage ne me supporte plus. Il suffit d'un rien pour que je me mette vraiment hors de moi. Je crie, je pleure et il m'arrive même d'insulter mon interlocuteur.

Je voudrais tellement être une personne sage et calme, mais je n'arrive pas seule. Mes parents me grondent souvent, mes frères et mes amies me fuient. Ma vie est un calvaire. Que dois-je faire pour réduire l'intensité de mes crises ?

Votre colère se déclenche d'une manière très rapide, pas conséquent, vous ne contrôlez pas vos modes de réaction. Votre entourage vous évite de peur de provoquer votre état de fureur et vous vous en plaignez.

Wafae (25 ans)

Réponse:

Sachez que vous n'êtes pas la seule personne à souffrir de ce problème, mais le fait d'en parler est

déjà un bon point de départ.

Nous nous mettons, généralement, en colère lorsque nous ressentons que nos attentes vis-à-vis d'autrui sont vaines. Cela crée un sentiment de déception qui se traduit, dans votre cas, par des crises de colère. Vous avez votre vision des choses et vous vous dites que tout doit fonctionner comme vous le désirez.

Vous êtes en train de vous auto-endoctriner en quelque sorte et vous oubliez que les autres ont aussi leur vision de la vie et qu'ils vous sont dissemblables.

Pour vous débarrasser de votre colère, vous devez savoir qu'elle ne sert vraiment à rien. Elle vous permet certes de décharger la tension qui monte en vous sur le moment, mais elle n'est jamais bénéfique à long terme.

N'allez surtout pas croire que les crises de colère témoignent d'une forte personnalité, car la colère est une pathologie.

La colère peut même avoir des conséquences dramatiques lorsqu'elle est disproportionnée. Faire exploser sa colère face au premier venu nuit à vos relations sociales, vous l'avez bien constaté.

La colère épuise votre énergie et amène les autres à se faire une mauvaise idée sur vous. Alors, pour la gérer, vous devez faire un travail sur vous-même; en acceptant d'abord de reconnaître votre tempérament colérique et vous remettre en cause. Devancez vos colères en travaillant à froid sur les facteurs déclencheurs fréquents. Faites-vous aider par un psychologue si le besoin se fait pressant.

Sur le plan pratique, essayez de fuir la scène dès que vous sentez que votre colère monte pour éviter les dégâts. Mieux vaut partir immédiatement et tenter de se calmer soi-même. Sortez de la pièce, restez seule un petit moment et marchez jusqu'à ce que votre colère s'estompe.

Je suis une bonne poire

Je suis vraiment très gentille. Vous allez me dire que c'est une qualité, croyez-moi, je suis loin de le percevoir ainsi. Ma gentillesse est un handicap qui m'empêche de m'épanouir comme toutes les filles de mon âge. On se moque souvent de moi gentiment et je ne réagis pas. Rien ne me fait sortir de mes gonds. Je suis très serviable, même lorsqu'il m'est difficile de l'être. Je pense vraiment aux autres ensuite à moi. Je me dis que si je me montre autrement, je finirais par rester seule.

A la longue, je découvre que les gens trouvent que je suis une bonne poire, qu'il est facile de me manipuler et de me faire souffrir. Je me sens mal

et je veux m'en sortir car, on profite trop de ma gentillesse."

Lynda (30 ans)

Réponse:

Chère amie, vous faites partie de ces personnes qui ont une prédisposition à faire le bien autour d'elles, mais qui s'oublie, comme si elles étaient contraintes de choisir : « Soit les autres, soit moi. »

Une personne qui satisfait en priorité les demandes d'autrui avant les siennes risque de réagir comme une cocotte-minute. Il va y avoir accumulation de frustrations, et, un jour, dans six mois ou dans trente

ans, cela peut exploser. On peut dire « non » tout en étant gentil, franc et honnête.

Quand l'intention n'est pas de blesser l'autre, celui-ci sent votre prévenance.

Il ne faut jamais croire que l'autre vivra mal l'opposition. Si vous continuez à être trop gentille, vous passerez votre vie à subir les conséquences de votre bonté excessive et les autres continueront à profiter de vous tout en se moquant de vous. Alors, il est temps de vous affirmer et si vous jugez ne pas pouvoir y arriver seule, faites appel à un psychologue.

PSYCHOLOGIE

Vous avez dit phobie ?



La phobie est une peur irraisonnée d'un objet ou d'une situation. Elle trouve souvent son origine dans un traumatisme ou une situation ressentie comme tel durant l'enfance, mais peut aussi apparaître après un "accident" à l'âge adulte. Il est tout à fait possible de vivre avec, tant que vous pouvez l'éviter et qu'elle ne gâche pas votre quotidien. Mais lorsque les comportements d'évitement ne suffisent plus, et que votre vie quotidienne en souffre, il faut prendre les choses en main.

Il est inutile de vous forcer à affronter l'eau, par exemple, tout seul si vous ne vous en sentez pas capable. Cela ne fera qu'augmenter votre angoisse, ce qui ne vous permettra pas de résoudre le problème de fond. Procédez plutôt par étapes : Commencez par essayer de comprendre votre malaise. Pensez à tout ce qui pourrait en être à l'origine et tâchez de vous remémorer une situation qui aurait pu vous marquer à propos de l'eau, par exemple. Ensuite, énumérez concrètement les situations qui vous angoissent à propos de l'eau, afin d'y apporter plus tard des solutions concrètes. Est-ce simplement le fait d'en parler ? Est-ce le fait de s'approcher de l'eau ? D'être au contact de l'eau, d'être à la plage entourée de monde ? De même, essayez de vous familiariser avec cet élément, sous toutes ses formes. Vous pouvez par exemple regarder des vidéos avec des personnes qui nagent, s'amuser dans l'eau, baladez-vous au bord de l'eau, aller dans le petit bassin de la piscine... Il existe des thérapies cognitivo-comportementales qui consistent en des méthodes d'exposition progressive aux situations angoissantes et qui permettent d'apprendre à gérer petit à petit la peur. Consulter un psy et vous verrez que, progressivement, vous ne redouterez plus autant l'eau. Vous saurez affronter toutes les situations qui génèrent vos peurs. Cette règle s'applique à tous les types de phobies.



Midi-Santé

Ceci est une page qui se veut être un guide de la santé à travers laquelle vous trouverez des réponses à toutes vos questions.

Elle est animée par madame Mahiou, à qui vous pourrez écrire:

dina-sante@yahoo.fr

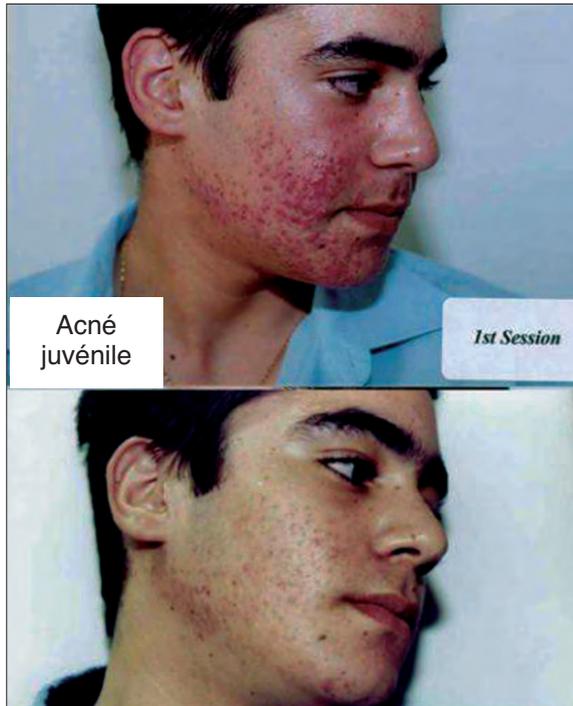
ou l'appeler au N° de Tél. : 050.92.29.50

L'acné

Que faire face à ces boutons rouges ?

La mise en route du système endocrinien s'accompagne assez souvent de petits troubles dont, le plus notoire, est l'apparition de l'acné.

L'acné a été définie comme étant une maladie de la peau liée à l'inflammation des follicules pilo-sébacés. Autrement dit, elle est due à un emballement de la glande sébacée qui se trouve à la racine d'un poil. En effet, la sécrétion trop abondante de sébum par la glande est responsable de lésions inflammatoires qui se surinfectent.



L'acné se présente donc sous forme de boutons rouges pouvant contenir du pus. Les boutons sont principalement localisés sur le visage, mais peuvent se manifester également sur les épaules, le dos et le thorax.

L'acné est avant tout due aux désordres des sécrétions hormonales; elle disparaît souvent avec l'âge. Le testostérone (hormone mâle) joue un rôle évident au niveau de la peau, en augmentant la production de sébum.

Par exemple, chez les jeunes filles, elle présente fréquemment des poussées à l'approche des règles. Par contre, en cours de grossesse, elle tend à se corriger.

L'état digestif joue aussi un rôle dans l'apparition de l'acné, certaines pilules peuvent aussi provoquer une poussée d'acné chez les jeunes femmes qui débutent une contraception, quoique les pilules d'aujourd'hui soient très faiblement dosées.

La peau grasse est aussi sujette à ce problème, mais c'est surtout le fait qu'elle n'est pas rigoureusement nettoyée—ce qui favorise l'obstruction des pores—qui empêche l'écoulement du sébum et provoque ainsi une inflammation.

Il existe diverses formes d'acné, et dans cette page, nous vous proposerons de découvrir quelques unes qui, le plus souvent, nécessitent une consultation dermatologique.

L'acné juvénile

Elle touche de nombreux adolescents, mais en général se résout spontanément avec l'âge (vers vingt ans et parfois plus tard).

Au premier stade, l'adolescente présente surtout

des microkystes et des comédons (amas de débris cellulaires et de sébum développé dans un gallicole pilo-sébacé. Son extrémité libre est noire) sur le visage.

Le dos et le décolleté sont indemnes. Il n'y a que quelques populo-postules (petites lésions cutanées en relief contenant du pus).

Au stade suivant, il existe à la fois des éléments rétentionnels (microkystes et comédons) et des éléments inflammatoires (popules et pustules). L'acné siège uniquement au visage : le front, les tempes, les joues, le menton sont atteints.

Les lésions les plus inflammatoires laissent parfois des cicatrices, muscles atrophiques, cicatrices creuses, etc.

L'acné conglobata

Il s'agit d'une suppuration cutanée localisée aux grands plis de flexion à la nuque, au tronc, dans laquelle l'inflammation est à la fois superficielle (folliculite) et profonde (nodules dermo-épidermiques), provoquant ainsi des cicatrices indélébiles, et pour lesquelles les soins sont vraiment peu efficaces.

L'acné conglobata de l'adolescent prédomine sur le dos. Il associe des kystes, des comédons, des nodules et des pustules.

La séborrhée est très importante. Ses lésions commencent à la puberté et l'acné prend très vite un aspect très inflammatoire. Le dos ainsi que la face, le haut des bras, les fesses et les cuisses sont atteints.

Cette forme d'acné guérit, mais malheureusement en laissant des cicatrices inesthétiques et indélébiles.

On ne connaît pas toujours la raison de cette sévérité de l'acné chez certains adolescents.

A suivre dans notre prochaine édition

O.R.L

L'épistaxis

Il s'agit d'un écoulement provenant des fosses nasales. Il devient inquiétant lorsqu'il persiste malgré une pression sur l'aile du nez, lorsque la personne concernée par ce problème vomit une quantité de sang qu'elle a dû déglutir, et lorsqu'elle manifeste des signes de choc (vertiges, évanouissement, pouls rapide, troubles respiratoires...).

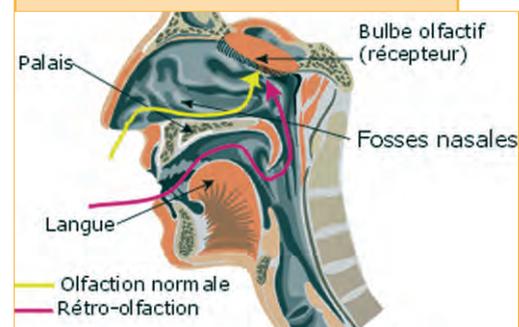
Le plus souvent, un mouchage violent, un traumatisme, un coup de soleil, peuvent être à l'origine de l'écoulement nasal. Cependant, certaines maladies telles les troubles de la coagulation sanguine, les rhinites, l'hypertension artérielle chez l'adulte, peuvent également provoquer une épistaxis. Cette dernière s'arrête en général facilement en pinçant le nez entre deux doigts : maintenir la pression pendant dix (10) minutes, en position assise tête droite.

On peut également utiliser un tampon imbibé d'eau oxygénée. Si le saignement persiste, à ce moment, il faut consulter un médecin. C'est lui qui doit intervenir pour arrêter ce saignement. Dans certains troubles de la coagulation sanguine, il s'avère nécessaire de procéder à des transfusions de plaquettes sanguines ou de facteurs de la coagulation. Ces derniers sont fabriqués par le foie.

Lorsqu'il y a un déficit de fabrication de l'un des facteurs, on injecte un facteur artificiel par voie intramusculaire ou le plus souvent par voie intraveineuse dans le but d'arrêter le saignement.

Pour éviter les récurrences, les personnes sensibles doivent éviter de prendre de l'aspirine et de se moucher violemment. Parfois, il est nécessaire de faire des cautérisations électriques ou chimiques.

En Algérie, c'est surtout la méthode chimique qui est la plus utilisée.



C'est décidé, vous avez envie de retrouver un corps plus tonique. Alors Bougez ! Adoptez une alimentation plus saine et suivez notre programme de fitness. En quelques semaines, vous retrouverez tonus et harmonie. Exercices et conseils pour remodeler son corps en douceur.

Exercices ciblés pour muscler là où vous le voulez !

Haut les fesses !

Les fesses ramollos, c'est pas rigolo ! Avant de vous glisser dans des tailleurs ajustés qui dessinent parfaitement la silhouette, il serait plus sage de commencer par quelques petits exercices de gym, histoire de leur redonner du peps ! Toniques et galbées, les fesses participent à l'harmonie de la silhouette. En les musclant régulièrement, votre allure gagnera en légèreté et en tonicité.

Rubber band et lestes, fidèles compagnons des fessiers

Ces cinq exercices pratiqués trois fois par semaine constituent un bon entraînement pour obtenir des résultats encourageants.

Vous pouvez commencer les premières séances sans petit matériel. Ensuite, après plusieurs séances d'entraînement pour garantir la continuité des progrès, utilisez le rubber band ou des lestes que vous pouvez mettre autour des chevilles.

Exercice numéro 1 : abduction de la hanche, au sol

Muscles travaillés : le moyen et le petit fessier.

Position de départ : couché costal (allongé sur le côté), bras repose tête, les deux jambes tendues au sol, appui brachial devant la poitrine pour être bien calé.

Exécution de l'exercice : en expirant, faites une élévation de la jambe en contractant les fessiers ; l'abduction ne doit pas dépasser les 60°. Dans ce mouvement, le bassin et le dos restent fixes. En inspirant redescendez la jambe toujours tendue sans toucher le sol.

Entraînement : ce mouvement peut être réalisé en grande amplitude et/ou en petite amplitude (45°) et le maintenir en contraction isométrique (statique) pendant quelques secondes.

Exemple : 4 séries de 10 à 15 répétitions en grande amplitude + 4 séries de 10 à 15 répétitions en petite

amplitude + 30 secondes en isométrie.

Si vous avez déjà un bon niveau d'entraînement, effectuez les mouvements avec un rubber band ou un lest. Dans tous les cas de figure, respectez les consignes de placement et de respiration.

Exercice numéro 2 : relevé de bassin au sol

Muscles travaillés : les fessiers, les ischio-jambiers et les lombaires.

Position de départ : couché dorsal (allongé sur le dos), les bras tendus le long du corps au sol, jambes fléchies largeur des hanches, pieds au sol.

Exécution de l'exercice : expirez en décollant les fesses du sol en contractant les fessiers et sans creuser le bas du dos. Inspirez en redescendant le bassin sans poser les fesses au sol.

Entraînement : 6 séries de 20 répétitions.

Exercice numéro 3 : relevé de bassin au sol avec rubber band

Muscles travaillés : les fessiers et les ischio-jambiers.

Position de départ : couché dorsal (allongé sur le dos), les bras tendus au sol, les jambes fléchies un peu plus large que les hanches de façon à mettre votre rubber band par-dessus les genoux et les pieds au sol.

Exécution de l'exercice : décollez le bassin du sol et restez fixe (sans creuser le bas du dos). En expirant, écartez légèrement les jambes en contractant les fessiers, en gardant le rubber band en tension. En inspirant, revenez à la position de départ. Pour que ce travail soit efficace, gardez le rubber band en tension maximale et ne décollez pas vos pieds du sol.

Entraînement : 6 séries de 12 à 20 répétitions selon vos possibilités. Vous pouvez également alterner avec des moyennes et/ou petites amplitudes et terminer en maintenant une contraction isométrique de 30 secondes.

Exercice numéro 4 : extension de la jambe vers le haut

Muscle travaillé : le grand fessier.

Position de départ : position quadrupédique (à quatre pattes), bras tendus ou fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré, ni de dos relâché. La tête



est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol.

Exécution de l'exercice : en expirant, élevez la jambe tendue, pied flex, pas plus haut que la fesse, serrez les fessiers. En inspirant, redescendez légèrement la jambe (toujours tendue) sans relâcher et sans toucher le sol. Si vous avez un niveau avancé, pour plus d'intensité, utilisez un lest ou le rubber band autour des chevilles.

Entraînement : 5 séries de 10 à 15 répétitions sur chaque jambe selon vos capacités. À la fin de chaque série, vous maintenez la contraction environ 15 secondes.

Exercice numéro 5 : jambe pliée vers le haut

Muscles travaillés : le grand fessier et les ischio-jambiers

Position de départ : position quadrupédique (à quatre pattes), bras fléchis en appui sur les coudes, pas de dos cambré ni de dos relâché. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard face au sol. Une jambe est fléchie à angle droit, pied flex, le talon dirigé vers le plafond.

Exécution de l'exercice : en expirant, poussez le talon de la jambe fléchie vers le plafond. Contractez bien vos fessiers et gardez l'alignement du dos. Ce mouvement doit être effectué lentement et sans à-coups. Si vous avez de la difficulté à réaliser le mouvement, rajoutez un lest.

Entraînement : 4 séries de 10 répétitions sur chaque jambe. À la fin de chaque série, maintenez la position vers le haut pendant 15 secondes.

Conseils : n'utilisez le petit matériel que si vous avez déjà une bonne pratique. Prenez les temps de repos entre chaque exercice (environ 30 secondes). Si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la difficulté à accomplir la totalité des exercices, n'hésitez pas, diminuez le nombre de série et de répétition.

Aïe ! Aïe ! Aïe ! Ça va brûler !



La vitamine C, du tonus pour l'hiver!



En hiver, la vitamine C et quasiment indispensable, pourquoi ?

Cette substance assure un bon fonctionnement de notre système immunitaire : elle nous aide ainsi à résister aux infections qui prolifèrent durant cette période à risque.

La vitamine C est connue pour être "anti-coup de pompe". Elle a cependant d'autres fonctions tout aussi importantes pour l'organisme. Elle possède ainsi une action dite anti-oxydante : elle limite la production de radicaux libres, substances responsables du vieillissement, elle contribue également à la production du collagène de la peau et est essentielle à la cicatrisation des plaies. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Une véritable carence en vitamine C se traduit par une importante fatigue, une perte d'appétit et une moindre résistance aux infections. L'apport recommandé en vitamine C vient d'être récemment revu à la hausse. On estime ainsi la consommation nécessaire à 110 mg par jour pour un adulte. Dans certaines circonstances, cet apport doit même être augmenté : c'est le cas notamment chez les fumeurs de plus de 10 cigarettes par jour.

Il semblerait d'après des études scientifiques que l'absorption massive de vitamine C exercerait une action anti-infection (notamment en cas de grippe).

La nature est pourvue d'aliments qui ont la particularité d'être d'excellentes sources de vitamine C : les kiwis, les poivrons, les fraises, le cassis, le persil, les choux... Sans oublier les agrumes (clémentines, pamplemousses, oranges et citrons) dont la peau très épaisse, préserve très longtemps la vitamine C.

En quoi consistent les régimes d'exclusion ?

Ce sont les régimes qui excluent ou diminuent fortement la consommation d'un ou de plusieurs aliments énergétiques, soit les sucres, soit les féculents, les légumes secs, ou encore les fruits, les céréales ou les produits laitiers. Le problème est que ces aliments, en plus des calories, apportent des nutriments indispensables.

Ces régimes entraînent souvent une perte de poids rapide au début mais exposent à des carences en vitamines, minéraux ou protéines plus ou moins prononcées.

Ce déséquilibre ainsi que la monotonie de l'alimentation conduisent presque toujours à un abandon du régime... accompagné d'une rapide reprise de poids. Le régime soupe au chou est un exemple puisqu'il conduit à une carence alimentaire souvent très dangereuse.

Bien-être

Comprendre le fonctionnement de votre corps

On mange à longueur de journée des aliments qui s'avèrent par la suite nuisibles pour la bonne forme. Trop gras, trop sucrés ou même trop salés, ces aliments ont l'inconvénient de nous faire prendre des kilos en plus et comment les perdre? Deux questions principales que les femmes se posent en permanence.

Toutes ces femmes veulent maigrir sans souffrir mais ne connaissent pas les mécanismes de base de l'organisme, en cas de surplus.

Nous tenterons ci-dessous d'expliquer comment les kilos en plus s'installent dans votre corps et métamorphose votre silhouette.

Le poids reflète l'équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques et les apports énergétiques excessifs sont stockés sous forme de réserves de graisse. Si les apports énergétiques sont trop importants, le stock augmente et l'on grossit ; mais si on réduit ces apports, le corps puise

dans ses réserves et l'on maigrit. C'est sur ce principe simple que reposent la plupart des régimes.

Parmi les apports alimentaires énergétiques, les sucres - ou glucides - représentent le carburant énergétique le plus rapidement utilisé. Les corps gras - ou lipides - en excès sont les plus facilement stockés dans le tissu adipeux, alors que les excédents d'énergie apportés par les protéines sont brûlés.

Il faut donc préférer les glucides aux lipides, d'autant qu'ils préservent mieux les muscles et les organes et favorisent la stabilité du poids après amaigrissement. Certains diététiciens utilisent ces principes pour sélectionner



tel aliment ou supprimer tel autre. Enfin, des régimes se servent des principes de la chrononutrition qui prend en compte les biorhythmes nutritionnels au cours de la journée.

Mais en restant fixés sur les apports alimentaires, on oublie souvent la composante dépenses énergétiques, alors qu'il est essentiel d'agir également sur elle pour obtenir un résultat maximum.

Enfin pour perdre du poids de façon durable, il faut avoir le temps... Si on perd du poids trop rapidement, on risque de le rega-

agner tout aussi vite, et surtout d'avoir du mal à le perdre de nouveau : l'organisme aura gardé la mémoire des périodes de restrictions importantes et économisera ses dépenses pour y faire face. C'est une sorte de résistance aux régimes qui s'installe et la perte de poids devient de plus en plus difficile.

Alors, pour réussir à stabiliser son poids, mieux vaut maigrir progressivement tout en adoptant des habitudes de vie durables : alimentation équilibrée et exercices physiques.

Que faut-il manger pour garder une bonne santé ?

Le secret pour avoir de beaux muscles et demeurer en bonne santé, ce sont les protéines. Viandes, œufs, fromage.

Où trouver ces composants essentiels dans notre alimentation ?

"Les protéines contiennent des acides aminés,

indispensables à notre organisme. Il en existe huit essentiels que nous ne savons pas fabriquer, et s'il en manque un sur les huit, c'est toute la machine qui est perturbée. Les protéines animales sont de très bonne qualité utilisées directement pour la construction musculaire, alors que la

plupart des protéines végétales sont carencées d'un ou deux acides aminés essentiels. Voilà pourquoi il est très important de varier son alimentation et de consommer au moins deux portions de protéines d'origine différente chaque jour" explique le médecin.

Les meilleurs aliments :

La viande rouge : riche en fer

Les viandes rouges et blanches ont le même apport en protéines, mais la viande rouge est plus riche en fer, composant essentiel de l'hémoglobine, indispensable au bon fonctionnement des muscles et de l'organisme en général.

Les œufs : source d'acides aminés

Les œufs sont riches en protéines d'excellente qualité (ils contiennent presque la totalité des acides aminés). Ils peuvent tout à fait remplacer la viande ou le poisson. Toutefois, il ne faut pas en consommer plus de trois ou quatre par semaine, car le jaune est riche en cholestérol.

Fromage blanc : un concentré de protéines

Issu du lait caillé égoutté, le fromage blanc contient plus de protéines que le lait. C'est également une excellente source de calcium, indispensable à la contraction musculaire.



Histoire d'une trahison

L'infidélité est devenue, de nos jours, monnaie courante. Ce phénomène social commence à prendre des proportions alarmantes.

Elles sont nombreuses à subir en silence ce drame. Incapables de mettre des mots sur les maux, elles se résignent à étouffer leur douleur et à souffrir longtemps d'une blessure profonde, celle d'être rejetée et remplacée par une autre personne.

Par D. Soltani

A quoi est due l'expansion de ce phénomène ? pourquoi consulter, en cas d'infidélité ? Les femmes sont-elles les seules à être trompées ? L'infidélité est-elle le fait des hommes ? Quel type de blessures cause l'infidélité ? Que prévoit la loi ? Que disent les psychologues ? Vous allez dire: les temps ont changé, les gens aussi, les mentalités ont évolué, les esprits sont de plus en plus ouverts et les repères ont disparus. Seulement, pensez- vous que ces prétextes, à eux seuls, suffisent à justifier un pareil comportement ?

L'infidélité a certes existé depuis la nuit des temps, depuis que l'homme et la femme existent et qu'un instinct charnel les lie. L'instauration d'une société, d'une loi, des valeurs tente tant bien que mal de réguler les relations entre hommes et femmes. L'infidélité reste l'une des crises majeures que peut traverser un couple, l'une des plus douloureuses également. Pratiquée, de nos jours, par la gent féminine autant que masculine, l'infidélité est assumée différemment : accidentelle du côté des hommes, plus calculée et réfléchie chez les femmes.

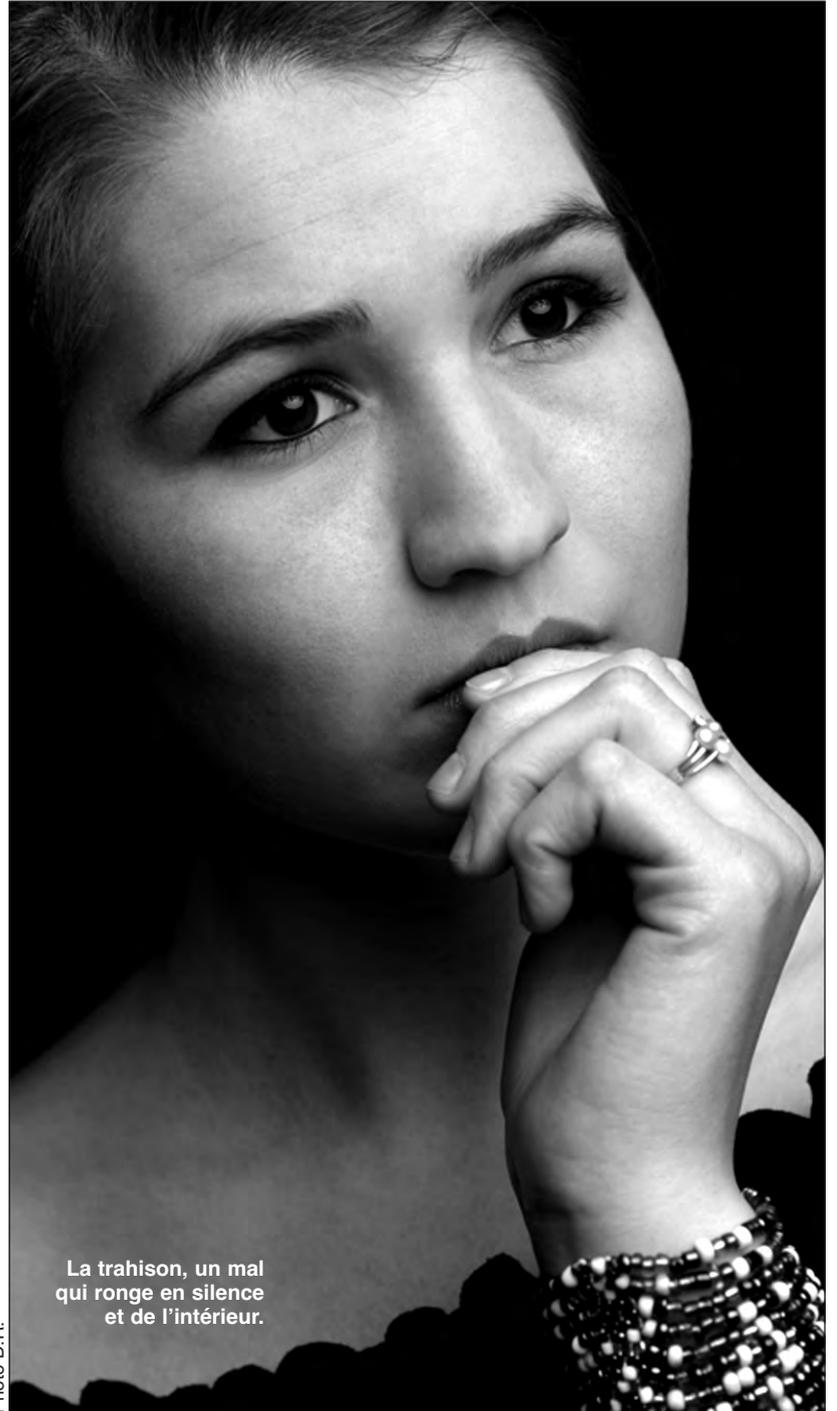
Si l'infidélité révèle bien souvent un problème existant au sein du couple, elle témoigne aussi d'un conflit à l'intérieur de soi. Il est donc essentiel de s'interroger sur le pourquoi de l'infidélité, tant du côté de celui ou de celle qui trompe son partenaire que de celui ou de celle qui est trompé.

Certains hommes affirment recourir à l'infidélité lorsque la relation conjugale ne comble plus leurs attentes, d'autres diront tout simplement qu'ils succombent facilement au charme d'une femme au point de ne pouvoir contrôler leur envie d'entretenir une relation extraconjugale même de courte durée.

Pour certains l'insatisfaction sexuelle est la première cause de l'infidélité.

"Ma femme ne s'entretient plus, elle se délaisse, me repousse et les instants intimes que nous pouvons vivre ensemble sont vraiment rares. Elle n'accorde plus d'importance à notre couple et j'ai beau lui dire que notre vie intime compte autant que les enfants, en vain", avoue Mohamed.

Les femmes infidèles ont aussi leurs arguments à faire valoir. Si les unes affirment céder à la tentation, d'autres avancent le fait de se venger d'un mari infidèle.



La trahison, un mal qui ronge en silence et de l'intérieur.

Photo D.R.

Les causes de l'infidélité varient donc selon les individus. Ainsi, l'infidélité serait due à un besoin de variation sexuelle, des représailles dans le couple, une envie de rébellion contre le partenaire, le besoin d'une nouvelle satisfaction émotionnelle et l'émoussement affectif et sexuel sous le poids de la routine.

Un point important à ne pas sous-estimer, les rapports dans la mixité car les individus, hommes et femmes, dans notre contexte socio-culturel, n'ont pas appris à vivre sereinement cette mixité même s'ils prétendent le contraire. Cette mixité génère des sentiments et des émotions que tout un chacun doit savoir contrôler pour ne pas tomber dans des situations peu enviables.

La routine et la lassitude, qui s'installent à la longue au sein du couple, sont dans la majorité des cas à l'origine de l'infidélité.

D. S.

Aveux de femmes

Les frasques extraconjugales...

La fidélité, preuve d'amour indiscutable, reste une condition exigée aux femmes puisque pour l'homme, la société a toujours toléré quelques écarts de conduite.

Amel, Leïla, Radia et Wahiba ont accepté de nous livrer leurs points de vue sur l'infidélité dans leur vie conjugale.

Les femmes sont plus sensibles à ce sujet que les hommes. Vous remarquerez que ces femmes n'ont pas peur de parler, à cœur ouvert, de désir, de plaisir et d'infidélité. La fidélité pour elles n'obéit ni aux convenances, ni à la volonté consciente, ni à la morale, ni, à plus forte raison, aux interdits. Il ne s'agit pas non plus d'un contrat, mais d'une évidence : l'évidence des sentiments absolus. Cette fidélité sans concessions, sans partage, sans mensonges, sans tabous est bien plus une fidélité à soi-même qu'à l'être aimé.

Par D. Soltani

Hantée par le passé

Amel, une jeune secrétaire âgée de 32 ans a bien voulu nous raconter son histoire de femme trompée, une histoire qu'elle n'arrive pas à oublier car la blessure est très profonde.

"J'ai toujours rêvé du prince charmant qui me rendra heureuse. Mes rêves n'avaient rien d'utopiques puisque je suis une fille très réaliste, capable de faire la part des choses. J'ai connu mon mari, lors d'une cérémonie de mariage. Dès le premier instant, je suis tombée follement amoureuse de lui et heureusement, c'était réciproque. Nous nous sommes fréquentés pendant deux mois, ensuite il est venu demander ma main. Je me suis donc mariée à 22 ans. J'ai arrêté mes études pour rester à la maison et m'occuper de mon époux exigeant. J'étais heureuse dans mon ménage jusqu'au jour où ma vie bas-

cula. Mon mari avait pris l'habitude de m'emmener chez mes parents pour passer le week-end, ensuite il me laissait pendant plus d'une semaine.

Au départ, je ne me doutais de rien, mais une voisine m'a mis la puce à l'oreille, en me disant que mon époux jouait au célibataire en mon absence. Je ne savais plus comment réagir.

J'ai décidé un jour de prendre mon fils et de retourner seule chez moi et là, je découvre mon mari, dans ma chambre à coucher, avec une autre femme.

J'ai senti le sol se dérober sous mes pieds. J'avais l'impression de tomber des nues. J'ai quitté la demeure conjugale en silence, j'étais tellement blessée que je ne pouvais même pas réagir. J'ai fait une dépression et je suis restée trois mois au lit. Je suis partie à la campagne pour fuir mon vécu qui me poursuivait partout, car l'image de mon mari avec cette femme me hantait jour et nuit.



J'ai consulté des psychologues qui m'ont apporté leur soutien. J'ai dû vivre 5 ans de souffrance avant de tourner la page et croire que quelque part un homme fidèle existe.

J'avoue être encore terrifiée à l'idée de rencontrer un autre homme. Je suis hantée par le passé. La fidélité pour moi était un principe de base. Être fidèle voulait dire aimer l'autre plus que soi, rester à ses côtés et se dévouer à lui corps et âme. Finalement, je me trompais."

Une trahison à double sens

"Quel est votre sentiment lorsque, du jour au lendemain, vous découvrez que toute votre existence était fondée sur un mensonge ? Et quel mensonge ! se questionne Leïla. J'ai mené durant 10 ans une paisible vie de famille et de couple. J'étais très satisfaite de ma vie. Être debout à 7h00, préparer le petit-déjeuner, réveiller mon époux et mes deux enfants, faire le ménage, partir au boulot, faire les courses et retourner à mon foyer en fin de journée me faisaient énormément plaisir. Je ne pensais pas que mon partenaire, celui qui a juré de m'aimer pour le meilleur et pour le pire, puisse me récompenser de la sorte. Me tromper lâchement avec ma meilleure amie. Je me suis rappelée le jour où je l'ai prié de l'embaucher dans

son entreprise, comme secrétaire. Sa situation de femme divorcée me chagrinait. J'ai pensé bien faire, mais j'ai tendu la main à une personne indigne et puis, pourquoi la responsabiliser seule alors que mon époux en est autant coupable ?

J'ai tout fait, durant des années, pour le rendre heureux et voilà ma récompense.

J'ai longtemps pleuré, j'ai crié ma douleur, j'ai insulté ma rivale, j'ai frappé mon mari et finalement je me suis résignée. Mon mari a demandé pardon, il a juré de ne plus me tromper et a pleuré comme un enfant. Je ne pouvais pas me montrer indifférente à ses supplications. J'ai donc cédé, mais entre nous quelque chose de très profond venait de se briser à jamais, c'était la confiance et le respect mutuel.

Alors au bout de deux ans, nous avons décidé de divorcer à l'amiable pour notre bien et celui de nos enfants".

"Je lui ai rendu la monnaie de sa pièce"

Radia n'a pas hésité à se confier pour apaiser sa conscience par ses confidences, dit-elle.

"C'est dur de l'avouer tout haut, mais je suis tombée très bas, en voulant me venger de mon époux qui m'a lâchement trompée. Il m'a avoué son infidélité

une réalité

Lorsque l'amour s'estompe
l'infidélité s'installe.



Photo NewPress

lité pendant son séjour professionnel au Canada. Avoir appris cette nouvelle m'a mis hors de moi. Je ne voulais pas

“C’est dur de l’avouer tout haut, mais je suis tombée très bas, en voulant me venger de mon époux qui m’a lâchement trompée. Il m’a avoué son infidélité pendant son séjour professionnel au Canada. Avoir appris cette nouvelle m’a mis hors de moi. Je ne voulais pas divorcer vu les commodités de la vie qu’il me garantissait, mais je suis promis une terrible vengeance.

Effectivement, j’ai rencontré, trois mois après, un bel homme marié lui aussi. J’ai vite succombé à son charme et j’ai cédé à la tentation.”

divorcer vu les commodités de la vie qu’il me garantissait, mais je me suis promis une terrible vengeance.

Effectivement, j’ai rencontré, trois mois après, un bel homme marié lui aussi. J’ai vite succombé à son charme et j’ai cédé à la tentation.

Moi qui était à cheval sur les principes et la morale, je me retrouve dans une pareille situation. Je ne saurais me justifier car le mal est déjà fait, mais je ne suis pas une femme aux mœurs légères. Le sentiment de culpabilité me ronge de l’intérieur et je déprime. Je n’arrive plus à regarder mon mari en face. Il m’arrive souvent de me remettre en question et de penser que ni mon mari ni la société ne me pardonneront ma conduite.

Mon mari n’est pas au courant de ma mésaventure, notre couple est au bord de la dérive. Je regrette énormément, mais trop tard certainement”.

Anéantie à jamais

Wahiba, une femme la trentaine, réceptionniste, déclare avec tristesse :

“Enfant, j’ai eu une éducation très sévère. Mes parents m’ont appris ce qu’est le respect de l’autre, l’honneur et la pudeur. Une fille devait toujours être bien éduquée et soumise. J’ai grandi avec la conviction que l’homme est un être supérieur qui représente l’autorité et la force suprême. Je me suis mariée jeune, à 16 ans et ma mère ne cessait de me répéter: “Ma fille, obéis à ton mari”. Mon mari était loin d’être l’homme idéal. J’ai découvert qu’il buvait, qu’il passait des nuits dehors et qu’il fréquentait des prostituées. J’ai vécu auprès de lui de pénibles moments. Il me maltraitait et me violentait et je ne pouvais même pas protester puisque mes parents refusaient de m’écouter. Mon père m’a clairement interdit de quitter la demeure conjugale. Pour ne pas me retrouver dans la rue, j’ai subi les souffrances qu’il m’infligeait pendant des années, mais un beau jour, ne pouvant admettre qu’il ramène des prostituées passer la nuit chez moi, je suis partie. Actuellement, je me trouve dans un centre d’accueil de femmes victimes de violences. Mes parents ne veulent plus de moi. J’ai trouvé un travail pour subvenir à mes besoins.

Seulement, je n’arrive pas à m’affranchir du passé qui m’obsède. Heureusement que je n’ai pas eu d’enfants avec mon bourreau sinon ma vie aurait été plus difficile.”

D. S.

Infidélité...innée ou acquise ?

L’homme naît-il biologiquement infidèle ? Le patrimoine génétique de l’individu serait-il donc porteur de ce comportement ? Si on se fie à cette idée, tous les hommes seraient,



infailliblement, infidèles et les femmes n’auraient qu’à se soumettre à cette fatalité. Qu’en est-il des recherches scientifiques dans le domaine de la génétique ? Sont-elles arrivées à confirmer cette hypothèse ? Lombrouso, médecin légiste et fondateur de la criminologie, avait déjà évoqué l’existence d’un gène prédisposant l’être humain à être un criminel-né, mais son hypothèse n’a jamais été vérifiée. Il en est de même apparemment pour les recherches visant à condamner la nature et à disculper l’homme du délit d’infidélité.

Ce qu’en pensent les femmes

“Je suis âgée de 23 ans, mariée à un homme que j’aime énormément. On s’entend à merveille, mais il y a une chose que je redoute, c’est le fait que l’homme soit génétiquement infidèle. J’ai même suivi une émission télé, le sujet du débat était “L’homme, génétiquement infidèle”. J’avoue étouffer mon mari par mes enquêtes permanentes concernant ses sorties et ses relations avec les femmes. Je crains vraiment qu’il me trompe.» affirme Wahida.

Ce qu’en pensent les hommes

“Contrairement à ceux qui prétendent que l’homme est infidèle par définition, je pense que l’infidélité est un comportement acquis. Pour ne pas justifier le comportement des hommes infidèles, je juge qu’ils sont poussés, pour une raison ou une autre, à se conduire de la sorte.

La femme ne doit pas se résoudre à l’idée que l’homme qu’elle aime va la tromper, parce que c’est inscrit dans ses gènes. Alors à quand une invention médicale qui enlèvera les gènes de la jalousie chez les femmes ? Les gènes qui font que lorsqu’on est fidèle, on attend de même de notre partenaire, pas parce qu’on veut le frustrer, mais parce qu’on l’aime”.

Rédha affirme quant à lui que l’idée que l’homme soit génétiquement infidèle ne fait que créer des malentendus entre les partenaires. Cette idée est susceptible de faire régner un climat de doute qui enferme le couple dans un cercle vicieux. Douter de son compagnon, juste parce que des scientifiques jugent l’infidélité biologique, est insensé.

Des recherches scientifiques en cours

Les scientifiques sont en permanence en train de chercher l’origine génétique de toutes les facettes de la personnalité. C’est particulièrement vrai pour les comportements : gène de l’intelligence, de l’homosexualité, etc. Aujourd’hui, des chercheurs anglais pensent avoir mis la main sur le gène de l’infidélité... chez les femmes ! Ils ont étudié 1.600 jumelles, en les interrogeant sur leur vie sentimentale et sexuelle, et leurs éventuelles incartades amoureuses. Ils ont déduit que lorsque l’une des jumelles mène une vie légère, sa sœur risque d’adopter le même comportement. Cependant, n’ayez crainte, l’étude à elle seule ne suffit pas à confirmer pareille hypothèse.

D. S.

Aveux d'hommes

« Êtes-vous fidèles »

Voilà donc de nos jours la question qui tracasse. Certes, la bienséance et la morale imposent une conduite irréprochable, mais en réalité, il semble que de plus en plus d'hommes mettent au placard les conventions pour goûter aux sensations fortes d'une aventure. Les Algériens résistent-ils à la tentation ? Ni sondages, ni enquêtes ne peuvent malheureusement nous renseigner en profondeur sur cette question. Pourtant, ce n'est pas les témoignages qui manquent ou les récits qui font défaut. Brisons alors le mur du silence, cassons les tabous et allons voir de plus près ces hommes qui « pêchent en silence... »

Par Semmar Abderrahmane

Séduire deux, trois femmes à la fois ? « C'est devenu un jeu d'enfant! », souffle Karim. Il fume tranquillement sa cigarette, à la table d'un salon de thé très chic de la capitale, et s'amuse à l'idée de nous dévoiler son odyssée sentimentale. « J'ai toujours été infidèle, lâche-t-il. J'ai rencontré ma femme à 23 ans et, avant même qu'on vive sous le même toit, je l'ai trompée ». Ce butineur hédoniste, âgé de 45 ans, aux cheveux poivre et sel, a longtemps pratiqué la « cueillette des jolies fleurs ». Poétique et transporté par le désir, il gratifie ses maîtresses d'un « chérie », pour ne pas se tromper de prénom, et, s'il peut les cueillir au travail, il ne s'en prive pas. Son plaisir, c'est la chasse, la conquête. « Ce moment de bonheur inouï, poursuit-il, qui fait basculer la femme de la réserve à l'abandon ». Une proie de choix, l'épouse frustrée. « La femme mariée, deux enfants, 35 ans, est intéressante parce qu'elle ne veut pas d'emmerdes, dit-il, et recherche des frissons qu'elle ne connaît plus ».

Poussé par une boulimie sentimentale avec laquelle il veut « casser » la vie routinière conjugale, Karim se dit tiraillé quand même entre la jouissance de la conquête et sa conscience. Ce Don Juan cherche à prolonger la fête, mais avoue toutefois surfer sur l'abîme. Il confie : « Je me dis toujours que ce

n'est pas bien, mais je le fais quand-même. J'aime ma femme, ma vie familiale, mes enfants, mais je fuis la claustrophobie conjugale. Je préfère tromper ma femme que de foutre ma vie familiale en l'air à cause des responsabilités quotidiennes étouffantes ».

La voie de l'épanouissement ?

L'épanouissement pour notre interlocuteur passe nécessairement par une sexualité fraîche et vagabonde. Il vaut mieux vivre avec l'hypocrisie que se laisser flétrir avec l'âge. « Quelque part, je reste toujours fidèle à mon foyer. Je m'occupe comme il se doit de mes enfants et ma femme ne manque de rien. Jusqu'à maintenant, elle ne se doute de rien puisque je contrôle parfaitement la situation. Mais le jour où je verrais que ma vie familiale est menacée, je raccrocherais. C'est aussi simple que cela », assène-t-il encore.

Le cas de Karim n'est pas isolé.

Marié, depuis plus de 8 ans, ses deux maîtresses sont jeunes, l'une, blonde, étudiante à Bab-Ezzouar et l'autre, brune, stagiaire dans son cabinet. Farah, l'étudiante ne vit pas à Alger, elle est de Béjaïa. Quant à Ilham, 24 ans, elle travaille dans son cabinet et elle le voit pratiquement chaque jour. « Dès que je l'ai recrutée je voulais sortir avec elle. Elle est mignonne et sexy. En plus, elle me comprend et je suis toujours à l'aise avec elle. On sort ensemble dans les restos. Des fois on passe des week-ends ensemble. »



L'instinct charnel bouscule les interdits.

Plusieurs témoignages concordent à dire que « l'infidélité n'est pas aussi grave que le croient les gens ».

Les aventuriers de la double vie préfèrent visiblement enguirlander d'expressions bucoliques le spectre du péché et balayer d'un revers de main les peurs religieuses qui s'y adossent traditionnellement. Beaucoup d'hommes chantent les louanges du désir nomade et des escapades voluptueuses. « Bien sûr, la fidélité dans un couple demeure pour moi une valeur sacrée. Mais que

faire quand le courant ne passe plus et l'insatisfaction, ainsi que les problèmes de ménages surviennent ? Moi, je préfère avoir une relation extraconjugale pour me rééquilibrer que de causer du mal à mes enfants en les séparant de leur mère », déclare Youcef, un ami de Karim.

Néanmoins, les deux compères sont unanimes à dire que « l'infidélité reste une aventure qui peut causer autant de bonheur que de dégâts irréparables. C'est pour cela qu'il faut toujours faire gaffe ».

Aujourd'hui, avec le chatting, les SMS, et le nombre de plus en plus croissant de célibataires, il n'est plus difficile, apparemment, de s'offrir des frasques coquettes.

Preuve à l'appui avec Farid, 40 ans, avocat aisé qui jongle avec trois téléphones portables, un double agenda et... deux jeunes maîtresses pour le moment. Il s'estime être un « mari non compris ». Marié, depuis plus de 8 ans, ses deux maîtresses sont jeunes, l'une, blonde, étudiante à Bab Ezzouar et l'autre, brune, stagiaire dans son cabinet. Farah,

ou volages ? »



Photo D.R.

me l'avait choisie. Sinon, je n'ai jamais éprouvé des sentiments à son égard. Elle n'a jamais fait l'effort de me rendre heureux. Comme la plupart des Algériens, j'ai contracté un mariage traditionnel pour contenter les parents et respecter la coutume. J'en ai assez de brader mon bonheur. Je n'ai pas à éprouver des remords dans une société hypocrite et arriérée.»

Un remède à la routine

Le terrain inconscient des rêves, des fantasmes, des frustrations prend souvent le dessus sur le respect des engagements du contrat conjugal. Pour ces hommes, le mariage est un carcan nécessaire qui détruit les espoirs d'une vie meilleure. Leur angoisse, c'est la routine.

On peut aussi bien trouver des Don Juan qui exercent la séduction comme un sport, que ceux qui font une incartade pour s'émanciper de leur quotidien stressant et leur vie de couple asphyxiante. Sofiane, bel homme cadre dans une banque, 37 ans et deux enfants a trompé sa femme pour la première fois de sa vie il y a deux mois.

Un soir de plus, un de trop, il est rentré avant son épouse. Celle-ci, cadre dans une société privée a habitué son mari à la patience. Elle ne rentre chez elle qu'à partir de 18 heures. Sofiane, fou de jalousie et exaspéré de poireauter comme d'habitude, déclenche une dispute et finit par décider de passer la nuit chez un copain. Ce dernier avait programmé une sortie en boîte pour la soirée avec une bande de copines. Sofiane les accompagne et à la rencontre d'une jolie jeune femme, il cède à la tentation sans résistance.

«Bronzée, élanée, elle dégagait une sensualité irrésistible, dit-il. Elle m'a fait valser toute la nuit. Jusqu'à ce que j'en perde la tête.» Il a rendossé sa casquette de père de famille. *«Quand j'y pense, j'ai envie de pleurer, avoue-t-il. Je lui ai interdit de me rappeler. Mais je n'ai qu'une envie, la revoir...»*

Autres histoires, autres dénouements : Hakim, un Oranais quadragénaire, est de ceux qui regrettent leurs inconstances. Son infidélité a brisé son foyer et ses parents l'ont exclu de la famille pour son comportement indélicat. Mais selon lui, son ex-femme a aussi sa part de responsabilité dans ce drame.

«J'ai lutté de toutes mes forces, mais je me sentais si seul ! dit-il. Ma maîtresse a comblé mes désirs, et a calmé

mes angoisses. C'est une bouffée d'oxygène. Ma femme est accaparée par son travail et consacre toujours plus de temps à notre enfant qu'à moi. Je ne voulais pas la quitter. Alors je l'ai trompée. Or, lorsqu'elle a découvert que j'avais une aventure avec une autre, elle l'a très mal pris. Elle a tout simplement demandé le divorce. Je me dis toujours qu'on aurait dû dialoguer et communiquer plus pour éviter qu'on en arrive là. Mais que voulez-vous que je dise ? C'est le destin», nous révèle-t-il.

L'infidélité sera-t-elle une bouée de sauvetage pour ces hommes qui n'ont pas réussi leurs mariages ? Ou est-elle tout simplement un dopant pour le mariage ? Être infidèle est-ce un moyen de supporter vraiment la vie de couple et lutter contre l'usure conjugale ? Sont multiples les hypothèses pour expliquer un comportement très complexe. Mais pour beaucoup de sociologues et psychologues, on ne saurait comprendre l'infidélité sans aborder d'autres problèmes sociaux tels que la misère sexuelle, les rapports codifiés entre les hommes et les femmes, ou même la conception du mariage dans notre société qui cultive toujours les tabous et les interdits. Finalement, peut être, comme disait Oscar Wilde, la meilleure façon de résister à la tentation c'est d'y céder... S.A.

Quand le pot aux roses est découvert...

Des histoires qui ont défrayé la chronique témoignent de l'ampleur des dégâts que peut engendrer l'adultère. Des crimes horribles commis par des hommes et des femmes blessés dans leur amour propre. Il faut dire que réagir sagement face à la découverte de la réalité n'est pas toujours chose aisée. Le plus souvent, les personnes trompées avouent ne pas être conscientes de leur acte lors de l'accomplissement du crime.

Mourad, âgé de 32 ans, est incarcéré à la prison d'El Harrach, depuis 5 ans, pour homicide volontaire sur la personne de son épouse. *«J'étais follement amoureux de mon épouse. Je m'estimais chanceux d'avoir comme compagne une personne aussi belle et douce. Elle travaillait comme secrétaire de direction et avait toujours une bonne conduite. Un jour, un coup de téléphone anonyme bascula mon existence dans l'enfer.*

Une voix féminine, au bout du fil, m'annonce que ma femme sortait avec son mari et que, lâche que j'étais, je fermais les yeux. Elle m'a donné une adresse pour me prouver ses déclarations. Sur les lieux, j'ai surpris mon épouse en flagrant délit d'adultère. Pris d'une folle rage, j'ai commis l'irréparable. Sur le coup, je voulais venger mon honneur, mais à présent je regrette d'avoir gâché ma vie pour une personne pareille.»

La découverte de l'infidélité reste un fait insupportable pour celui qui est trompé. L'autre en qui l'on avait confiance m'a trahi: une remise en question source de doutes et de questionnements.

D. S.

Lorsque la loi condamne l'infidélité

Le point de vue juridique du Code de la famille ne considère que l'infidélité consommée, c'est-à-dire l'adultère.

Art. 339. – (Loi n° 82-04 du 13 février 1982)

- Est punie d'un emprisonnement d'un ou deux ans toute femme mariée convaincue d'adultère.

- Quiconque consomme l'adultère avec une femme la sachant mariée est puni de la même peine.

- Est puni d'un emprisonnement d'un ou deux ans, tout homme marié convaincu d'adultère ; la femme coauteur est punie de la même peine, sans préjudice des dispositions de l'alinéa précédent.

La poursuite n'est exercée que sur plainte du conjoint offensé.

Le pardon de ce dernier met fin aux poursuites.

Art. 340. – (Abrogé par la loi n° 82-04 de 13 février 1982)

Art. 341. – La preuve de l'infraction réprimée par l'article 339 s'établit soit par un procès-verbal de constat de flagrant délit dressé par un officier de police judiciaire, soit par l'aveu relaté dans des lettres ou documents émanant du prévenu ou par l'aveu judiciaire.

Art. 341 bis. – (Loi n° 04-15 du 10 novembre 2004)

Est réputée avoir commis l'infraction de harcèlement sexuel et sera punie d'un emprisonnement de deux (02) mois à un (01) an et d'une amende de 50.000 DA à 100.000 DA, toute personne qui abuse de l'autorité que lui confère sa fonction ou sa profession, en donnant à autrui des ordres, en proférant des menaces, en imposant des contraintes ou en exerçant des pressions, dans le but d'obtenir des faveurs de nature sexuelle.

En cas de récidive, la peine est portée au double.

Le pourquoi de l'infidélité



Lorsque l'un d'entre les partenaires souffre d'un problème sexuel qu'il n'arrive pas à traiter et que la communication au sein du couple est absente, l'autre partenaire cherchera automatiquement à savoir s'il n'est pas à l'origine du trouble. Envisager donc de tester ses compétences auprès d'un autre partenaire représente aux yeux de certains la bonne solution.

La première condition pour qu'un amour dure est d'être fidèle à son partenaire. Cette notion importante est discutée, dès le début de la vie conjugale, par les partenaires. Pour prouver son amour et son attachement à l'autre, il est indispensable de faire preuve de fidélité, sinon la vie de couple devient impossible. Durant des années, les uns et les autres tentent de ne pas céder à la tentation et de se montrer très à cheval sur ce principe. Seulement, lorsque l'homme ou la femme cède à la tentation, il est à se demander pourquoi il ou elle a franchi ce cap ?

L'adultère n'est jamais anodin. Il s'agit d'un signal d'alarme qui révèle l'existence d'un sérieux conflit conjugal. La perte de désir sous le poids du quotidien et la monotonie sont les causes principales de l'infidélité, qui est alors perçue comme une compensation aux diverses frustrations que la vie de couple crée. D'une manière inconsciente, le partenaire infidèle, se sentant délaissé et rejeté, tentera de punir son conjoint à sa manière. Avoir des doutes sur ses capacités de séduction est susceptible d'être une seconde cause d'infidélité. Généralement, le conjoint ne mobilise pas assez d'efforts pour prouver à son partenaire son désir et son souhait de partager avec lui son intimité. Se sentir indésirable se répercute donc négativement sur l'estime de soi de la personne qui cherchera à reprendre confiance en ses capacités en séduisant une tierce personne. Les troubles sexuels, aussi différents soient-ils, sont énumérés parmi les principaux motifs de l'infidélité. Pourquoi ? Dans notre

contexte socioculturel, la sexualité reste un sujet tabou dont la seule évocation est synonyme de transgression du contrat social pré-établi.

Lorsque l'un d'entre les partenaires souffre d'un problème sexuel qu'il n'arrive pas à traiter et que la communication au sein du couple est absente, l'autre partenaire cherchera automatiquement à savoir s'il n'est pas à l'origine du trouble. Envisager donc de tester ses compétences auprès d'un autre partenaire représente aux yeux de certains la bonne solution.

Quelles sont les périodes à risque d'une infidélité ?

Le couple, durant sa vie conjugale, devra faire face à différents obstacles qui contraignent son équilibre et son épanouissement. Parfois, il est tellement difficile de faire face à ces obstacles que les partenaires cherchent des échappatoires diverses. Pendant la grossesse, par exemple, une étape difficile s'annonce pour le couple. Cette période est marquée par les changements physique et psychologique chez la femme. Ces changements se répercutent souvent sur la vie sexuelle du couple et bouleversent son équilibre. Combien d'hommes ont du mal à entretenir des rapports intimes avec leurs épouses après l'accouchement ? Combien de femmes se sont exclusivement consacrées à leur nouveau-né et n'arrivent pas à retrouver une image satisfaisante de leur corps ? Les hommes se montrent, en cette période, plus fragiles et cèdent rapidement à la tentation de tromper leurs épouses.

Cybermania, un nouveau business

Quand les cybers remplacent l'école...



A défaut de documentation pédagogique, nos écoliers, collégiens, lycéens et même universitaires recourent aux cybercafés.

Certains parlent de business, d'autres considèrent qu'il s'agit d'un simple phénomène de société, mais la plupart sont unanimes à penser que le cyber-enseignement n'est que le symptôme du déclin de l'Ecole. En effet, à défaut de documentation et d'assistance pédagogique adéquate, nos écoliers, collégiens, lycéens et même universitaires recourent incessamment aux cybercafés en déboursant de l'argent pour télécharger sur la toile les exposés ou les travaux qu'on leur demande d'accomplir dans leurs établissements.

Par Semmar Abderrahmane

«**J**e n'ai pas le choix. C'est le seul moyen pour moi d'accomplir mes devoirs et mes exposés. Au collège, on n'a pas de bibliothèque riche en ouvrages. Il ne me reste alors que le cyber, car nous n'avons pas de connexion internet chez nous. Je dépense pour cela pas moins de 50 DA pour un seul exposé. Des fois mon père me gronde pour tous ces frais excessifs, mais la plupart du temps il cède. De toute façon tout le monde étudie de cette manière, alors je ne vois pas pourquoi moi je m'en priverai» nous confie Kenza, une collégienne d'à peine 14 ans.

De l'avis de tous les observateurs, ce genre de témoignage est légion lorsqu'on aborde la question des exposés qui aujourd'hui s'accomplissent dans les antres du Web et pratiquement plus dans les écoles. Les écoliers sont même devenus une clientèle très «courtisée» par les propriétaires des cybercafés qui voient dans cette nouvelle tendance un pactole inestimable pour leur business.

Mais, d'abord, il faut avouer que le constat est très amer, car la faillite de notre système éducatif semble être consommée. Notre Ecole n'est apparemment plus apte à former nos enfants pour qu'ils deviennent des futurs citoyens cultivés et conscients de leur responsabilité. Bien au contraire, les petits algériens excellent désormais dans la facilité et la simplicité intellectuelles. La nouvelle «pratique

pédagogique», qui veut que l'élève doit tirer ses exposés de l'internet pour les remettre à son enseignant sans même pouvoir lire ni surtout comprendre le contenu, n'est qu'une belle illustration du danger qui pèse sur le mérite académique dans la formation scolaire de notre pays.

«L'élève algérien est actuellement rompu à la fainéantise. Il ne daigne plus fournir le moindre effort pour ses études. Le problème des exposés incarne à lui seul l'abâtissement dont il fait l'objet. Aujourd'hui, tous les exposés sont commandés à l'avance dans les cybers. L'élève s'y rend pour donner le thème ou l'intitulé de sa recherche et, un jour après, il récupère ses soi-disant travaux pour les donner au prof et éviter ainsi les remontrances et les sanctions. C'est aussi simple que cela, il suffit juste de payer le prix», nous déclare à ce sujet Mouloud, un enseignant dans un lycée à Birtouta. Sur le terrain, cette affirmation est plus que vraie. Certains parents nous avouent même qu'ils dépensent plus d'argent pour les exposés commandés que pour l'achat d'articles scolaires. «Mon fils passe son temps à me demander de l'argent pour imprimer les feuillets de son exposé que le

patron du cyber du quartier lui exige. Je ne vois aucune utilité à ces travaux puisque nos enfants ne les lisent même pas. Mon fils m'a même avoué que c'est la prof qui lui conseille de faire comme ça. Quand je suis parti pour la voir, je me suis aperçu qu'elle-même utilise ses exposés pour organiser son cours. Autrement dit, elle n'est même pas assez compétente pour assumer toute seule sa mission d'inculquer le savoir à nos enfants ! C'est quand même grave tout ça. Et où sont les inspecteurs et les responsables? Nous les parents, nous sommes les vrais perdants. Nos enfants ne progressent pas et les propriétaires des cybers s'enrichissent sur notre dos», nous affirme avec beaucoup de rage au cœur Mustapha, président d'une association de parents d'élèves au sein d'un établissement scolaire de Birtouta.

Les gérants des cybercafés, eux, ne se sentent pas interpellés. «C'est pas notre problème si les enseignants sont incompetents ou si l'école dans notre pays est en crise. Pour nous, c'est le business qui compte. Ni plus, ni moins», nous fait savoir Khaled, un jeune gérant de cybercafé situé juste à côté d'un lycée. Quant à

la demande, il nous confie sans détour qu'elle est vraiment «importante». «Ne voyez-vous pas tous ces lycéens et collégiens qui attendent leur tour ? Ici, nous traitons chaque demi-heure des demandes d'exposés. Par jour, nous réalisons une vingtaine d'exposés si ce n'est plus. Pour répondre aux besoins des clients, j'ai dû recruter 3 étudiants qui se relaient quotidiennement au travail. Ainsi, qu'ils soient collégiens, lycéens ou même universitaires, tous les clients peuvent être satisfaits», nous assure le jeune gérant. Pour nous expliquer encore plus les rouages du business, notre interlocuteur nous fait une illustration. Alors que les internautes sont occupés à tchatter, le gérant discute avec un lycéen qui peine à préciser le sujet de son exposé. Sans même avoir compris, le responsable du lieu clique sur la souris pour entamer ses recherches afin d'impressionner rapidement l'élève ingénu. Après seulement quelques minutes, une dizaine de pages sont imprimées et l'exposé est achevé et livré avec plan, introduction, développement, conclusion ainsi qu'une bibliographie comme bonus. Le client met la main à la poche pour payer la note qui est à chaque fois de plus en plus salée (de 50 à 100 DA). Mais l'élève est encore loin de savoir qu'il est en train de grignoter les maigres revenus de ses parents pour son instruction «cybernétique». Le gérant, quant à lui, se frotte déjà les mains en sachant que ce genre d'opération va se répéter une dizaine de fois durant une même journée et ce, jusqu'à la fin de l'année scolaire.

D'autres interlocuteurs nous apprendront que beaucoup d'universitaires sollicitent les cybers pour les travaux de mémoire de fin d'étude. Ils paieraient même de fortes sommes pour télécharger d'internet des livres entiers en les imprimant. C'est dire toute l'importance de ce «cyber-business» qui profite de cette situation ubuesque pour booster ses gains.

Cependant, les barons de ce commerce providentiel restent très silencieux sur leur chiffre d'affaire et rechignent même à trop s'étaler sur cette question. «L'électricité et le papier nous coûtent aussi très cher. N'oubliez pas ça aussi». Cette réflexion est la chanson commune de tous ces nouveaux affairistes. Or un simple calcul arithmétique nous démontre bien que ces commerçants tirent un grand bénéfice de ces opérations qu'ils effectuent quotidiennement.

Que faut-il faire alors ? Selon beaucoup d'observateurs, la solution passe par une refonte du système éducatif. «Il faut doter les écoles du réseau internet et les enseignants doivent inculquer l'amour de la lecture et de la culture au lieu de les jeter en pâture aux commerçants. Il faut aussi lancer une campagne de sensibilisation à travers tous les établissements scolaires du pays à l'encontre de ce phénomène. C'est ainsi qu'on pourra faire avancer les choses...», nous déclare Mme Chérifa, une inspectrice de l'éducation nationale aujourd'hui à la retraite.

Toutefois, à son avis, «l'immobilisme et l'indifférence des responsables ne présagent rien de bon pour l'avenir de nos élèves victimes de ces cyberarnaques». A bon entendeur, salut... S. A.

“Nous les parents, nous sommes les vrais perdants. Nos enfants ne progressent pas et les propriétaires des cybers.”

Mobile

Apple dégage son iPhone

En ouverture de Macworld Expo 2007, le patron de la société, Steve Jobs, a présenté l'iPhone, une tablette tactile qui réunit les fonctions d'un téléphone évolué et celles d'un iPod vidéo.

Ne l'appellez plus «Apple Computer» mais «Apple Inc.». Avec le lancement de son nouveau produit, l'iPhone, un téléphone mobile, le constructeur a choisi de laisser tomber la référence aux ordinateurs, pour refléter le nouveau «mix» de sa gamme de produits.

«*Tout comme le Mac, qui a révolutionné l'industrie de l'informatique à sa sortie en 1984 et l'iPod l'industrie musicale en 2001, l'iPhone va révolutionner la téléphonie mobile.*» Les mots sont de Steve Jobs, patron et cofondateur d'Apple, lors de sa présentation inaugurale du salon Macworld Expo à San Francisco, au moment de dévoiler ce téléphone maison, attendu par le monde de la high-tech.

Après avoir ouvert sur un bilan des ventes de l'iTunes Store (plus de 2 milliards de chansons vendues en moins de quatre ans) et la commercialisation du boîtier «Apple TV» le mois prochain (voir encadré ci-dessous), Steve Jobs a vite enchaîné sur l'annonce phare que constitue l'iPhone.

La sortie de ce téléphone-tablette multimédia est prévue pour le mois de juin aux États-Unis, d'ici à la fin de l'année en Europe et début 2008 en Asie. Son prix varie entre 499 dollars, pour la version de 4 Go de mémoire, et 599 dollars pour 8 Go. A ce prix, il faudra prendre un abonnement de deux ans auprès de l'opérateur choisi par Apple. Sur le marché américain, c'est AT&T, anciennement Cingular, qui sera le partenaire exclusif d'Apple.

Ce nouveau mobile est à mi-chemin entre un iPod vidéo doté d'un écran panoramique de 3,5 pouces entièrement tactile et un smartphone quadribande GSM et Edge. En revanche, pas de 3G ou de GPS pour la première version de l'appareil. Plus fin que ses concurrents directs - le Q, de Motorola, ou bien le Treo, de Palm -, l'iPhone (11 mm) intègre aussi une caméra de 2 mégapixels, du Wi-Fi, du Bluetooth 2.0 et un haut-par-



leur externe. Selon Apple, l'autonomie de l'appareil varie entre 16 heures (en mode iPod) et 5 heures si l'on utilise toutes ses fonctions (audio, vidéo, sans fil...).

Première surprise, l'iPhone ne possède qu'un seul bouton «Home» sur sa façade, qui sert à revenir à l'écran de démarrage. Les traditionnelles touches téléphoniques sont remplacées par un clavier virtuel que l'on tapote avec les doigts pour la numérotation et l'édition de messages (textos, courriels ou navigation Web, par exemple).

L'écran tactile reconnaît les accélérations, utile pour les défilements rapides, ainsi que les mouvements d'un ou plusieurs doigts à la fois (pour agrandir une photo par exemple). Tandis que les trois capteurs intégrés dans l'appareil permettent de détecter si l'appareil est en mode portrait (vertical) ou paysage (horizontal), ou encore s'il est près de l'oreille de l'utilisateur. Dans ce cas, l'écran de l'iPhone s'éteint automatiquement

pour préserver son autonomie.

Véritable tablette multimédia, l'iPhone embarque une version dérivée de Mac OS X dépourvue de Carbon (qui assure la compatibilité avec les applications d'ancienne génération). «*Cela va permettre aux développeurs de porter facilement vers l'iPhone leurs applications et d'en créer rapidement de nouvelles, comme Skype pour de la voix sur IP*», souligne Nathan Brookwood, analyste chez Insight64.

Compte tenu du prix assez élevé et de la disponibilité tardive de l'appareil, les objectifs d'Apple sont modestes : 1 % du marché mondial en 2008, soit 10 millions d'unités. D'après Steve Jobs, il se serait vendu plus de 1 milliard de téléphones mobiles en 2006, contre 209 millions de PC, 135 millions de baladeurs MP3 et 26 millions de consoles de jeux. La téléphonie mobile représente donc un relais de croissance intéressant pour le constructeur.

Echos du Net

Systèmes d'exploitation Vista gratuit pour certains étudiants

Le dernier-né de Microsoft est disponible gratuitement pour les élèves des établissements membres de l'Academic Alliance.

Il vient à peine de sortir à grand bruit des cartons de Microsoft. Mais déjà, quelques privilégiés peuvent obtenir Windows Vista gracieusement, alors qu'il coûte pour le grand public dans sa version bas de gamme 305 euros. Windows Vista Business est en effet disponible gratuitement pour les étudiants à condition que l'établissement dans lequel ils poursuivent leurs études soit membre du MSDN Academic Alliance. Ce programme permet aux professeurs d'accéder à la plupart des logiciels de Microsoft à des tarifs privilégiés. Les établissements paient un forfait annuel par enseignant compris entre 619 euros et 992 euros selon qu'ils choisissent les versions électroniques ou en boîte des produits de Microsoft. En contrepartie, leurs étudiants ont accès gratuitement à un certain nombre de logiciels comme Windows Vista Business, aujourd'hui. Ecoles d'ingénieurs, de commerce, universités, IUT et BTS peuvent adhérer au programme. Selon Microsoft, 600 établissements français participeraient à l'Academic Alliance. Outre le système d'exploitation, les élèves peuvent télécharger gratuitement plusieurs logiciels dont Office One Note 2003, Visio Professionnel 2003, Office Project Standard 2003. Contrairement à l'offre concernant Windows Vista Business, cette possibilité s'étend à tous les étudiants et aux lycéens. Pour en bénéficier, il leur suffit de s'inscrire en ligne. Après vérification des informations fournies, Microsoft leur ouvre l'accès à son site de téléchargement.

Environnement

Eteindre son ordinateur pour sauver la planète

Pour peser sur le débat politique, les Français et les «citoyens du monde» sont invités à ne pas consommer d'énergie le 1er février entre 19 h 55 et 20 heures.

Le 1er février, c'est le jour où sera présenté à Paris, le nouveau rapport du groupe d'experts climatiques des Nations unies. Pour célébrer l'événement, et, surtout, pour interpeller les consciences, l'Alliance pour la Planète (un groupement national d'associations environnementales) invite les

citoyens à faire un geste militant en ne consommant aucune forme d'énergie entre 19 h 55 et 20 heures.

Des vidéos de sensibilisation

En pratique, plus question de surfer sur Internet, pendant cinq minutes, ou de taper quoi que soit sur un clavier d'ordinateur. Au lieu d'envoyer des courriels à l'autre bout du monde, il est donc recommandé de choisir son plus beau papier à lettre et de convoquer le premier pigeon voyageur venu.

Au-delà de ces cinq minutes symboliques, les internautes pourront se reconnecter au réseau mondial, rebrancher leur webcam ou, plus prosaïquement, continuer dans la veine «protection de l'environnement» en s'offrant un dîner aux chandelles. Des vidéos de sensibilisation circulent déjà sur le Web. Et sur le site de l'association «Les amis de la Terre», sur la thématique «C'est pas évident de vivre dans le noir. Mais si c'est pour la bonne cause...»

Télé Zapping

Entv 20h45
El-Imtihan El-Saâb

Périodicité : Quotidienne
feuilleton Algérien

C'est l'histoire d'une
famille ordinaire qui se
trouve confrontée à

d'énormes problèmes
de la vie, elle essaye
par tous les moyens
de les transcender.
Arrivera t'elle ? A voir
absolument.

Chaque vendredi à 17h00
Fatawa aâla el hawa

Durée : 52mn
Périodicité : Hebdo
Mode de diffusion : Direct
Présentée par Haroun Brik
Emission religieuse
interactive avec la

participation d'éminents
spécialistes en théologie
qui répondent aux
interrogations des
téléspectateurs.

Vendredi à 20:00
Métropolis

Réalisateur: Loïc
Prigent.

Au sommaire :
«La collection
Harlequin»
Depuis cinquante
ans, la collection
Harlequin a
publié des mil-
lions d'exemplai-
res de romans à
l'eau de rose -
«Sixties fashion»

Jusqu'au 25 février au Victoria & Albert Museum de Londres, une exposition est consacrée à la mode des années 60 : l'occasion de faire un zoom sur le look sixties - «Belladone» Les chorégraphes contemporains Alain Platel, Wim Wandekeybus, Vera Mantero, Claudia Triozzi, Caterina Sagna, Johanne Saunier et Eric De Volder mettent en scène des strip-teases avec des danseurs spécialisés dans le spectacle Belladone - «Andy Warhol».

Jeudi à 20h10
Friends : Celui qui a failli
rater l'accouchement

Réalisateur :
Robby Benson,
James Burrows.
Avec: Jennifer
Aniston (Rachel),
Courteney Cox
(Monica), Lisa
Kudrow (Phoebe),
Matt LeBlanc
(Joey), Matthew Perry (Chandler).

Sur le point d'accoucher, l'ex-femme de Ross se rend à l'hôpital. Ross et ses amis s'y précipitent. Ross et Susan se chamaillent. Carol leur demande de partir. La dispute se poursuit dans le couloir et Phoebe les enferme dans un placard. Joey rencontre une femme célibataire enceinte et l'aide à mettre au monde son enfant. A l'arrivée du père du bébé, Ross s'éclipse. Enfermée dans le placard, Phoebe convainc Ross et Susan d'arrêter de se disputer au sujet de l'enfant. Un gardien arrive et les délivre. Le trio arrive à temps pour la naissance du bébé de Carol.

SERIES
LIVE

arte

Lundi 20h50

ReGenesis



Sur Arte, le lundi, c'est série ! Et c'est ReGenesis qui inaugure cette nouvelle politique de diffusion. En fait, cette case du lundi soir sera alternativement aussi dédiée au cinéma.

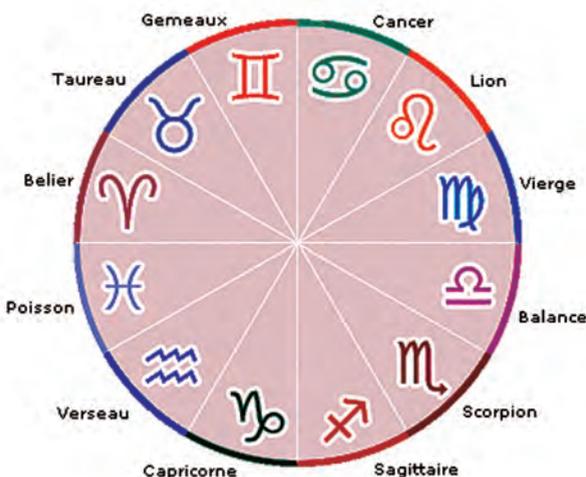
Pour commencer l'année en beauté, Arte propose la série canadienne ReGenesis, sur les innovations biotechnologiques. Le Dr David Sandström (Peter Outerbridge), l'un des meilleurs biologistes moléculaires au monde, dirige un laboratoire chargé d'enquêter sur les avancées de la biotechnologie et ses dérives. Bioterrorisme, épidémies de suicides inexplicables, virus foudroyants... la vie des chercheurs de la NorBAC

est loin d'être de tout repos ! Les deux premières saisons seront diffusées le lundi à 20h40, à partir du 8 janvier 2007.

Avec ReGenesis, vous ne verrez plus la science du même œil ! Plusieurs réalisateurs ont participé au projet ReGenesis, au nombre desquels l'on retrouve des noms aussi confirmés que John L'Ecuyer, qui a travaillé notamment sur des séries US comme Queer as folk ; Ron Murphy, un spécialiste des sitcoms, Don Mc Brearty et Jerry Ciccoritti, deux réalisateurs récompensés par de nombreux awards canadiens (DGC awards, Gemini awards, Genie awards...).

L'horoscope

Par l'astrologue Cheikh Nouri



Bélier

Grâce à votre forme physique qui revient en force, vous aurez la chance de gagner une plus grande indépendance dans votre vie.

Taureau

Vous allez pouvoir vous affirmer auprès de personnes qui semblaient réticentes à votre argumentaire.

Gémeaux

La période semble être réellement favorable à vos desseins. Ne négligez rien de ce que la vie vous réserve.

Cancer

Le moral est déterminant pour vous. Reprenez-vous et vous le sentirez revenir très fort. Vous allez vous sentir radieux et allez pouvoir entreprendre ce que vous avez maintes fois repoussé.

Vierge

Vous ferez preuve de discrétion et on a confiance en vous, cela vous réussira. On vous fait certaines confidences qui vous incommode mais vous en prenez votre parti.

Balance

Vous aurez connaissance d'un projet qui n'est pas pour vous déplaire. Vous allez tout faire pour vous solidariser à cette entreprise difficile.

Scorpion

Vous allez connaître l'opportunité d'avoir de vrais amis sur lesquels vous pourrez vraiment compter quand vous en aurez besoin.

Sagittaire

Si vos finances sont instables, le fait d'hésiter dans la façon

de gérer votre budget n'arrange rien.

Capricorne

Saisissez avec brio l'étonnante opportunité qui va se présenter à vous. Le problème qui vous inquiétait va bientôt disparaître.

Verseau

La chance vous sourira bientôt. Mais il faudra faire preuve de discernement si vous voulez vraiment profiter sans arrière pensée de l'occasion qui vous est offerte de changer quelque chose dans votre vie.

Poissons

Il vous arrive trop souvent de penser que la chance ne sourit qu'aux autres et cette attitude négative en quelque sorte vous dessert.

