

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 21 JUIN 2020 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1690

ETUDIANTS

**PAS DE TRAVAIL
SAISONNIER CET ÉTÉ !**



SOMMAIRE

DIMANCHE 21 JUIN 2020 - N°1690



4 EN COUVERTURE ETUDIANTS PAS DE TRAVAIL SAISONNIER CET ÉTÉ !

Exceptionnellement cette année, certains étudiants ne vont pas pouvoir travailler pendant l'été ! Cause principale ? Le Covid-19 et ses répercussions sur la vie de tout un chacun d'entre nous, la perturbation de leurs emplois de temps et les dates des examens. Ces étudiants doivent réussir leurs examens en session principale afin de profiter au moins du mois d'août pour travailler...

8

MODE ET TENDANCE LES PANTALONS LARGES, PRATIQUES ET CONFORTABLES



10

DÉCO LUSTRES, LAMPES, SUSPENSIONS... UN ÉCLAIRAGE... UN UNIVERS !



16

L'INVITÉ

MOHAMED MAHFOUDH, ANCIEN MILIEU
INTERNATIONAL DE L'ESS
«HAMED KAROUI A DONNÉ UNE AUTRE
DIMENSION AU CLUB»



La Presse
Magazine

Supplément distribué
gratuitement avec le journal La Presse



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

ETUDIANTS

PAS DE TRAVAIL SAISONNIER CET ÉTÉ !

Exceptionnellement cette année, certains étudiants ne vont pas pouvoir travailler pendant l'été ! Cause principale ? Le Covid-19 et ses répercussions sur la vie de tout un chacun d'entre nous, la perturbation de leurs emplois de temps et les dates des examens. Ces étudiants doivent réussir leurs examens en session principale afin de profiter au moins du mois d'août pour travailler....

Par Héla SAYADI



D'habitude, chaque été, et après la fin de l'année universitaire en fin du mois de mai généralement, certains étudiants décrochent de petits jobs d'été pour avoir un peu d'argent de poche et épargner une petite somme pour payer leurs études de l'année à venir, s'acheter des fringues..... Exceptionnellement, cette année, et à cause du virus, tout a été chamboulé !

Les étudiants devront poursuivre leurs études pendant tout le mois de juin pour certains, et tout le mois de juillet pour d'autres groupes (puisque les facultés ont opté pour un retour progressif par groupes), sans oublier que certains d'entre eux vont passer leurs examens de contrôle au mois de septembre ! Résultat ! Bye bye le job d'été pour cette saison ! D'autant plus que le secteur le plus sollicité par les jeunes étudiants, à savoir touristique, est en pause actuellement pour des raisons purement sanitaires : on ne peut plus travailler en tant que plongeur dans les hôtels....

Nous avons rencontré quelques étudiants habitués au travail saisonnier et qui nous ont parlé de leurs inquiétudes et soucis, quant à cette problématique, comment pourront-ils se débrouiller pour pouvoir concilier entre les deux, à savoir les études et le travail saisonnier s'ils arrivent à en décrocher

Amine est inscrit en deuxième année informatique et suit ses études au technopôle de BorjCedria, il est à la fois serveur dans un salon de thé et étudiant. Déjà le fait de ne pas travailler pendant les trois mois, celui de mars, d'avril et de mai, a visiblement impacté ses revenus, car autonome, il a préféré, pour garder son travail saisonnier, cette saison, de rater ses cours, d'essayer de les récupérer auprès de ses camarades de classe.

«Cela fait une année que je travaille en tant que serveur dans un salon de thé là où j'habite pour subvenir tout seul à mes besoins, à côté de mes études que je poursuis. Le salon, dans lequel je bosse, a rouvert ses portes depuis une quinzaine de jours et j'ai eu la chance de retourner à mon



travail, sauf que, j'ai dû sacrifier ma présence aux cours, car je ne peux pas concilier entre les deux et j'ai préféré ne pas abandonner mon travail mais plutôt trouver un arrangement avec mon patron pour aller passer les examens finaux en début du mois de juillet», nous explique Amine.

Si Amine a pu reprendre son travail et s'est bien débrouillé pour ne pas rater ses examens, d'autres étudiants n'ont pas eu cette chance, car ils ont choisi de terminer leurs études et examens, et peut-être consacré le mois d'août pour une éventuelle recherche d'un travail saisonnier. Amira, qui poursuit ses études en première année master à la faculté des sciences humaines et sociales de Tunis, a été contrainte d'abandonner l'idée de travailler durant l'été pour deux raisons. La première, c'est que ses études et ses examens ne prendront fin qu'au mois de septembre, et la seconde raison, c'est qu'elle n'a pas beaucoup d'espoir de trouver un emploi qui correspond à son profil. Amira, qui a l'habitude

d'animer un club d'été pour les enfants afin de leur apprendre à parler et à écrire correctement la langue française, nous déclare que ce club a déjà fermé ses portes et ne reprendra ses activités habituelles qu'un mois de septembre prochain.

Quant à Khalil, également étudiant à la faculté 9-Avril, il a l'habitude de travailler en tant que maître-nageur sur les plages pendant la période estivale, et il n'est pas sûr de pouvoir décrocher ce travail, cet été. «Je n'ai pas déposé mon dossier pour avoir ce travail cette année. D'habitude, je bosse pendant les trois mois de l'été, à savoir juillet, août et septembre, mais puisque l'année universitaire 2019 /2020 ne prendra pas fin avant le mois de septembre, j'ai décidé de consacrer tout mon temps pour étudier et de sacrifier les 900 dinars qu'on me paye chaque été et qui me servent pour m'acheter de nouveaux vêtements, les fournitures scolaires et me payer quelques plaisirs durant l'été», témoigne-t-il.



JEUNESSE ET SAISON TOURISTIQUE

LA HAUTE SAISON DE LA RÉSISTANCE

Contourner le chômage, s'accrocher à des opportunités de travail saisonnier, résister aux aléas de la crise économique mondiale qui sévit... Les épreuves pour faire face aux ravages majeurs du Covid 19 s'accumulent et ne se comptent pas. En Tunisie, dans des villes côtières qui vivent essentiellement du tourisme, l'effort individuel est double : il réside au fait de s'accrocher à un gagne-pain et rime avec survie pour beaucoup de jeunes déterminés à tirer profit d'une saison touristique pas comme les autres.

Par Haithem HAOUEL

Cet été s'annonce comme un grand défi pour de nombreux jeunes qui tentent de s'ajuster aux conditions économiques difficiles de la Tunisie. Dégoter un travail, s'accrocher à un poste déjà inconvenable, se lancer dans une recherche effrénée de petits boulots, ne pas négocier les conditions et le salaire : c'est l'objectif primaire de la plupart des jeunes, issus de tout milieu social, mais il s'agit d'une mission pénible à relever dans les villes touristiques, où l'effort pour s'imposer ou de vivre décemment peut être de longue haleine, nécessitant énormément de patience.

De nombreux hôtels sont toujours en veille : quand on y pénètre, ils sont en très bon état, l'hygiène y est optimale. Mais ils sont encore déserts... Depuis peu, les restaurants, les beach bars et les salons de thé sont munis de produits et de matériaux essentiels pour maintenir une bonne hygiène de vie quotidienne. La Tunisie, ayant fait jusqu'à maintenant ses preuves dans la lutte contre le Coronavirus, s'apprête à relancer une saison touristique qui serait essentiellement basée sur le tourisme local. L'annonce de l'ouverture des frontières aériennes est imminente afin de permettre à des Tunisiens, résidents à l'étranger de rentrer chez eux et surtout d'offrir la possibilité à des touristes de venir profiter de leurs vacances sur les côtes tunisiennes. Pari risqué, quand on voit les conditions interminables et forcément irritantes pour un vacancier étranger qui devrait venir muni de tests en Tunisie et dont les déplacements seront forcément très contrôlés. Le Coronavirus a peut-être cessé de causer de graves ravages sanitaires mais continue à le faire économiquement. Pour les saisonniers et les employés du secteur touristique, la saison s'annonce dure et la plupart se préparent à garder le cap comme ils peuvent.

Yassine H., trentenaire, est réceptionniste depuis 4 ans dans un hôtel réputé à Yasmine Hammamet. Il a été mis au chômage technique pendant la période du confinement et espère reprendre son travail dans les jours qui viennent. Le jeune ne cache cependant pas son scepticisme et l'exprime : « Déjà en temps normal, c'est pénible de travailler uniquement avec des Tunisiens : on est embourbé dans un triple effort professionnel pour un rendu financier normal, ordinaire et pour des salaires réduits et qui le seront certainement encore pour un bon bout de temps. On ne peut espérer davantage d'une saison touristique sans ou avec très peu de devises. Mais a-t-on le choix à part celui de se contenter de ce qu'on trouve ou de démissionner et changer complètement de secteur ? ». L'homme s'est résigné tout comme Khaoula, la trentenaire à peine, qui a dû reprendre un travail dans un bar dans lequel elle a longtemps travaillé, en tant que barmaid. Elle a renégocié les conditions avec son ancien patron. La jeune femme n'a pas eu d'autre choix que de rester... après avoir annoncé son départ, avant la crise du Corona. Elle avait quitté son poste, enthousiaste à l'idée d'en prendre un autre ailleurs. Un autre job qui n'a finalement jamais vu le jour. « Il s'agit d'une période où on ne peut être exigeant. Si je chôme, c'est le désastre assuré pour moi et pour mon fils et ma mère dont je m'occupe. S'adapter à cette saison estivale pas comme les autres est le pari de l'année : c'est vital de garder son travail tout

en préservant sa santé au maximum. ». Elle termine sur une note positive : « Ce que j'ai pu garder n'est forcément pas très avantageux, mais j'en suis très heureuse par rapport à d'autres. On ne compte plus les ruptures de contrat et la mise automatique au chômage. C'est dur ! ».

S. 25 ans, a la double nationalité, est issue d'un milieu privilégié. Après avoir fait le tour de l'Amérique en travaillant pour un tour-opérateur mondial et au bout de 3 ans de bons et loyaux services, elle décide de concilier vie professionnelle et personnelle et revient en Tunisie le temps d'une saison... qui s'annonçait prometteuse à Hammamet. La jeune femme débarque début mars, pile-poil avec l'annonce du confinement. Son tour-opérateur suspend toutes ses activités dans le monde entier et elle se retrouve mise en veilleuse... et en Tunisie avec une seule consolation : ses parents. Tout son programme professionnel tombe forcément à l'eau mais elle s'estime heureuse d'avoir été enfermée en Tunisie : cela lui a permis de renouer les liens avec ses proches, ses origines, profiter de la quiétude de la ville et reste optimiste : « Viendra le jour où cela va reprendre : cette impasse est mondiale, ne l'oublions pas. Je reste privilégiée pour beaucoup, c'est vrai mais le constat est sans appel, la crise du Covid 19 touche différemment sur le plan économique les individus : personne n'est épargné », commente-elle.

Pour les jeunes, à la recherche de petits boulots ou pour les grands patrons d'hôtels ou de restaurants, la lumière au bout du tunnel reste à peine perceptible. M.Z, 33 ans propriétaire d'un hôtel à Hammamet et d'un Lounge, lance un cri d'alerte sur sa page Facebook. La Steg coupe l'électricité, alors que la reprise de la saison n'a pas encore commencé et que comme la plupart des gérants et propriétaires hôteliers, il a du mal à joindre les deux bouts pour payer un personnel déjà très réduit depuis la reprise des établissements. Le communiqué du Conseil national de la Fédération tunisienne de l'hôtellerie, diffusé le 14 juin 2020, est tranchant et n'augure rien d'excellent pour la saison touristique de cette année. « Il n'y aura pas de saison touristique cette année ». Un conseil qui laisse supposer que les gens issus de ce secteur, frappé de plein fouet par cette crise, vont devoir se souder et résister avec les moyens du bord. L'imposition d'un test PCR et autres obligations (conditions de transport et de séjour) à l'inverse des destinations touristiques concurrentes est une contrainte certaine et dissuasive à l'accès à notre destination.

Des annulations massives de réservations sont enregistrées et qui étaient prévues pour les mois de juillet et août entraînant ainsi l'annulation de programmations aériennes.

Le communiqué cite clairement : « Les conditions actuelles obligeront à une grande partie des hôtels de rester fermés. La FTH prend en compte les contraintes sanitaires auxquelles la Tunisie fait face et recommande au gouvernement de faire évoluer rapidement ces mesures ou de prendre la décision courageuse de fermer les frontières aux touristes. Ces demi-mesures ne feront pas de la Tunisie une destination touristique cette année! Une annonce qui sapera le moral de nombreuses familles et jeunes, prêts à faire face au gouffre économique causé par ce fléau. « Il s'agit de survivre ! », conclut la serveuse, sourire en coin.

LES PANTALONS LARGES, PRATIQUES ET CONFORTABLES

Porté le jour comme la nuit, le pantalon large, taille haute, est une pièce tendance, à marier avec des crop top, des pulls, des sandales ou des escarpins pour varier les looks et les styles. A porter sans modération pendant tout l'été.

Par Héla SAYADI



L'été s'est bien installé depuis quelques jours déjà, une bonne occasion pour ranger nos vêtements printaniers et laisser de la place dans nos garde-robes pour les couleurs, car qui dit été dit forcément couleurs claires, flashy et même shiny !

On chargera donc nos dressings avec des pièces estivales hyper tendance ! et pour être à la pointe de la mode durant toute la saison, on optera pour le pantalon 7/8 large et taille haute. Cette pièce incontournable fait encore partie de la tendance actuelle. Les pantalons larges, pratiques et very confortables peuvent se porter le jour comme la nuit selon l'occasion et le look que l'on veut se faire.

L'indémoudable couleur noire reste la plus favorite pour toutes celles qui veulent cacher leurs rondeurs et affiner leurs silhouettes. A choisir un pantalon avec grosse ceinture pour marquer la taille, une chemise en blanc (couleur très tendance) rentrée dedans et des espadrilles en blanc pour un look sporty ou bien des sandales à lacets ou chaussures (ballerines) plates pour un look plus habillé. A associer à cette tenue un mini sac pour un total look fashion.

Même si les pantalons larges font partie de la tendance de la saison dernière, ils continuent à être sur les devants de la scène de mode, certainement, en différentes couleurs fashion tels que l'orange, le vert pistache et autres couleurs, et leur prix aussi continuent par la même occasion à être élevés.

Si l'on veut acheter par exemple un pantalon de couleur noire, un basique et un autre de couleur fashion, on

dépensera au moins 150 dinars pour les deux pièces. Les prix que l'on affiche dans les boutiques de prêt-à-porter dépassent les 80 dinars pour une seule pièce. Les plus chanceuses peuvent dénicher cette pièce-phare dans la friperie à prix cassé.

Pour pouvoir avoir une tenue parfaite pour l'été, on peut choisir un pantalon couleur orange pour celles qui veulent se mettre sur leur trente et un, pour aller au bureau, ou pour boire un café sur la terrasse avec ses copines, en fin de journée.

Portée avec des mules et un chemisier à volant en blanc assorti, cette tenue sera idéale pour toutes les fashionistas qui ne ratent pas les dernières tendances de la mode. A associer également avec des accessoires en couleur argent et or pour un look parfait.

Pour celles qui cherchent surtout le confort et qui sont adeptes du look très décontracté elles peuvent associer leur pantalon large, taille haute, avec un pull simple et des baskets auxquels on ajoute un sac à dos fourre-tout et le tour est joué !

Le pantalon large, taille haute, peut aussi être une pièce de soirée si l'on sait choisir les accessoires qui vont avec. Porté avec des sandales à talons, une pochette lamée et un crop top en dentelle, vous allez avoir un look très élégant et classe !

Le pantalon large, notamment le basique en noir, est une pièce que l'on doit avoir absolument dans son placard pour tous ses atouts. A vous de jouer avec les accessoires et les autres pièces à mettre avec pour avoir un look différent à chaque fois que vous sortez de chez vous.

DECO

LUSTRES, LAMPES, SUSPENSIONS...

UN ÉCLAIRAGE... UN UNIVERS !



Chaque pièce a son style et chaque style a son luminaire. Du mobilier aux rideaux, en passant par le tapis et les accessoires, on a cependant trop tendance à négliger la lumière qui joue pourtant un rôle clé dans l'harmonie et l'ambiance de la pièce.

Par Saoussen BOULEKBACHE

« **N**e sous-estimez jamais le pouvoir d'un luminaire, car il en dit long sur votre style déco », conseille l'architecte Hakim M. Originaux ou classiques, modernes ou vintage, colorés ou monochromes, pour lui tous les styles sont permis, à une seule et unique condition : « éviter les faux pas ». Hakim poursuit : « C'est le choix du luminaire qui définira l'ambiance de la maison. Si on commence par défiler toutes les pièces et voir ce qu'il faut faire dans une chambre, l'éclairage est primordial : il détermine l'atmosphère que l'on veut donner à la pièce et le flux énergétique associé. C'est pourquoi dans l'espace nuit, on préfère en général des lumières douces et paisibles qui participent à la création d'un véritable espace de détente ».

PIÈCE PAR PIÈCE

Pour les chambres à coucher, on y dort, mais pas seulement ! On s'y repose, on lit, on s'habille... C'est pourquoi une chambre à coucher nécessite en général plusieurs types d'éclairage. « L'idée est de trouver un éclairage équilibré : la pièce ne doit être ni sous-éclairée, ni sur-éclairée et, pour ceci, la meilleure solution est de varier les sources de lumière. En base, privilégiez un éclairage général plutôt puissant qui vous servira au quotidien pour faire votre lit, vous habiller, ranger votre chambre. Le luminaire le plus adapté pour une diffusion agréable de la lumière dans cette pièce est le plafonnier ou le lustre de chambre. N'hésitez pas à adapter le plafonnier de votre chambre en fonction de l'ambiance recherchée et du style de décoration de celle-ci : plafonnier en osier pour un style cosy, plafonnier en métal et géométrique pour un style pur et scandinave ou encore un abat-jour droit pour un style classique ». Mais y a-t-il un petit plus qui fait la différence ? L'architecte recommande certaines options : « En complément de votre plafonnier, privilégiez un second type d'éclairage de confort, pour pouvoir lire le soir sans déranger votre partenaire. Pour cela, pensez aux liseuses, aux lampes murales articulées facilement orientables ou encore aux petites lampes de chevet ».

DANS LES PIÈCES À VIVRE, L'ÉCLAIRAGE EST TOUT AUTRE

Dans la pièce de vie, il n'est pas rare de voir une suspension en plein milieu du salon, souvent dans les appartements neufs, mais ce n'est jamais suffisant, surtout en fonction de la taille de la pièce. Il faut plutôt penser au confort visuel et multiplier les éclairages d'ambiance avec parcimonie. Ainsi, en plus d'une suspension, il peut être intéressant de fixer des appliques aux murs qui auront tendance à faire ressortir la couleur de ceux-ci, s'ils sont peints, ou encore un tableau, affirme Hakim. « Installer un lampadaire participe à l'éclairage général mais apporte surtout une touche déco pour l'ambiance. Quant aux

lampes à poser, elles créent des points lumineux complémentaires çà et là ». Côté salle à manger, souvent adjacente au salon, l'éclairage se place au-dessus de la table. Il habille ainsi l'espace et crée l'ambiance. L'architecte recommande de veiller à ce que la lumière ne soit pas trop forte et à placer le luminaire choisi à bonne hauteur. « Trop bas, vous risquez de vous cogner dedans et d'être ébloui ; trop haut, il n'éclaire pas suffisamment la table. La hauteur des points lumineux est importante, elle définit les zones de lumière, mais surtout les zones d'ombre ou moins éclairées ». Ainsi, le luminaire peut devenir une pièce maîtresse de la décoration. Dans la cuisine, le choix de l'éclairage ne se fait pas à la légère, préconise Hakim. « Vous y préparez les repas, un éclairage directionnel est donc indispensable. Pour éviter l'ombre, l'éclairage doit être dans l'axe du plan de travail mais pas derrière soi. Un éclairage large et au plafond procure la lumière nécessaire pour cuisiner au-dessus de l'îlot de cuisine. Pour ce qui est de l'ambiance, et pour pouvoir tamiser la pièce, une suspension sur variateur est idéale. Le choix d'une suspension accrochée en araignée, avec des ampoules à filament (qui peuvent être LED) qui retombent, permet de créer un éclairage réparti et chaleureux ». Le travail de l'éclairage dans la salle de bains requiert également un soin particulier. Comme il s'agit d'une pièce dans laquelle on se regarde, et d'autant plus s'il n'y a pas de lumière naturelle, « Il faut un point lumineux sur le plan de travail, ainsi qu'une applique dirigée vers le haut ou vers le bas, mais qui apporte de la lumière sur le visage », recommande l'architecte. La douche ne doit pas être négligée pour autant, et l'installation de spots y est la bienvenue. Attention toutefois, placés au centre, ils n'apportent rien et risquent même de gêner le pommeau de douche. Mieux vaut les placer proches du mur de façon à ce que la lumière se reflète sur le carrelage.

LES ERREURS À ÉVITER

La réussite de l'éclairage de n'importe quelle pièce de la maison tient à plusieurs facteurs techniques, ainsi qu'à une certaine alchimie entre les différentes sources de lumière et leur positionnement dans la pièce. Pour obtenir un résultat final satisfaisant, quelques erreurs importantes sont à éviter. Pour Hakim, la principale erreur est de vouloir en mettre trop. « L'éclairage est une pièce maîtresse de l'ambiance, inutile de le démultiplier. Multiplier les spots, même s'ils sont de faible puissance, l'ambiance lumineuse n'est alors pas très agréable. Si vous décidez d'installer des spots, mieux vaut les choisir en basse luminance ». Pour lui il est important d'éviter de créer un éclairage uniforme avec une même intensité pour toutes les lampes. Choisissez des ampoules différentes, adaptées aux luminaires, à leur matériau, à leur forme et à leur fonction. « Insuffisant, mal réparti ou trop froid, un éclairage inapproprié peut ruiner le décor.

MALADIE DE PARKINSON : COMMENT LA MAÎTRISER ?

La maladie de Parkinson est classée parmi les maladies dues à la vieillesse. Elle altère le système nerveux et impacte négativement la motricité. Il s'agit d'une maladie dégénérative, résultant de la dégradation progressive des neurones ; une dégradation qui touche essentiellement la tranche d'âge de 50 ans à 70 ans et plus. A l'échelle mondiale, l'on estime que 10 personnes sur mille sont atteintes de la maladie chaque année et 2% dès l'âge de 70 ans. Curieusement, les hommes en sont les plus concernés pour des raisons encore méconnues.

Par Dorra BEN SALEM

Cette maladie handicapante commence par se manifester via un tremblement de peine perceptible d'une main. Ce tremblement incontrôlable et soudain progresse au fil du temps, engendrant ainsi une raideur au niveau des membres et un ralentissement de la motricité. Cependant, et dans 25% des cas, le diagnostic ne révèle aucun tremblement des membres ! Et du moment où les symptômes deviennent perceptibles, l'on peut en déduire l'évolution de la maladie qui avait déjà commencé depuis 5 à 10 ans.

Certes, les causes de cette maladie demeurent jusqu'à nos jours indéfinies. Le facteur génétique est à prendre au sérieux surtout dans le cas où les symptômes commencent à pointer du nez dès l'âge de 50 ans. Néanmoins, d'autres facteurs environnementaux entrent en jeu. Parmi les facteurs propices au développement de cette maladie, les spécialistes citent l'exposition précoce ou prolongée à des substances chimiques ou toxiques comme la roténone, la Mptp (une drogue dont l'effet est similaire à la roténone), le monoxyde de carbone et le manganèse.

Les scientifiques estiment aussi que des changements intrinsèques aux neurones peuvent en être la cause, notamment la présence des corps de Lewy, et plus particulièrement de la protéine dite «alpha-synucléine» dont l'effet peut être néfaste sur le cerveau.

Il est même à souligner que la maladie varie d'une personne à une autre. Les symptômes et leur progression ne sont pas standards pour tous. D'autant plus que l'aspect psychologique y contribue pour beaucoup. La dépression et la fatigue interagissent dans l'évolution — quoique généralement lente — de la maladie.

DÉSAGRÈMENTS HANDICAPANTS

Cela dit, les malaises et les désagrèments inhérents à la maladie de Parkinson ne se limitent pas aux seules gênes motrices. Le malade se trouve, progressivement, en proie à d'innombrables difficultés qui lui rendent le quotidien difficile.

Parmi les symptômes conséquents à la maladie, l'on cite une difficulté cognitive, la dépression, l'anxiété, une déglutition difficile, des troubles du sommeil, une incontinence urinaire, la constipation, des changements au niveau de la tension artérielle, des vertiges, des étourdissements...L'on note aussi le trouble de l'odorat, la fatigue, des douleurs localisées dans certaines parties du corps ou encore généralisées ainsi que la baisse de la libido, une voix tremblotante, une expression qui semble figée et la diminution du clignement des paupières.

La raideur et le tremblement incontrôlable des membres rendent certaines tâches quotidiennes difficiles à effectuer surtout celles qui exigent une grande précision. La démarche d'un malade atteint de Parkinson se fait via de petits pas, le dos courbé et les bras flottants. Jusqu'à nos jours, et en dépit des progrès scientifiques, aucun diagnostic spécifique à cette maladie n'a été établi. Toutefois, des tests sanguins peuvent être recommandés pour éliminer des scénarios infectieux. L'imagerie par IRM et par scanner s'imposent dans l'optique de cerner le stade d'évolution de la maladie. Le médecin peut même — et dans le cadre du diagnostic — administrer un médicament contre la maladie de Parkinson pour mesurer son effet sur l'amaigrissement des symptômes et donc sur l'évolution de la maladie.

CAFÉINE ET NICOTINE CONTRE PARKINSON ?

Prévenir la maladie de Parkinson relève de l'utopie. Néanmoins, des études ont tout de même montré que la consommation de la caféine est susceptible d'en réduire le risque. Chez les femmes soumises aux traitements substitutifs à la ménopause, en revanche, la consommation quotidienne de la caféine augmenterait le risque de développer cette maladie. Autre constat qui susciterait l'étonnement : les fumeurs encourent moins de 56% de risques de développer la maladie de Parkinson que les autres. Un constat qui revient à l'effet de la nicotine contenue dans les cigarettes et qui, semble-t-il,

stimulerait la libération de la dopamine compensant ainsi le déficit de dopamine observé chez les malades de Parkinson.

VIGILANCE ET HYGIÈNE DE VIE

Tout comme pour le diagnostic, les traitements prescrits aux malades de Parkinson ne sont aucunement des traitements spécifiques à la maladie. Ils n'ont pour effet que d'amoindrir au mieux les symptômes et retarder l'évolution de la maladie. L'effet desdits traitements serait meilleur dans le cas où il serait associé à un mode de vie sain. Les spécialistes recommandent, en effet, aux malades de préserver une activité physique et autre de relaxation. La prise d'une dose de vitamine D serait aussi salutaire. Les malades de Parkinson doivent faire preuve de plus de vigilance que le commun des mortels afin de prévenir les éventuelles chutes. Par ailleurs, une alimentation riche en fibres et en antioxydants, notamment en fruits et légumes mais aussi en céréales, serait à adopter ainsi qu'une consommation suffisante d'eau.

TRAITEMENTS ET THÉRAPIES DOUCES

Pour ce qui est du traitement de la maladie de Parkinson, il comprend plusieurs substances actives, notamment des substitutifs à la dopamine pour combler son déficit dans le cerveau, les inhibiteurs de la monoamine-oxydase B qui ralentissent la dégradation de la dopamine ainsi que les anticholinergiques qui réduisent les tremblements et rétablissent l'équilibre entre la dopamine et l'acétylcholine. L'amantadine est préconisée chez les personnes présentant un stade précoce de la maladie. Administrer des antidépresseurs aux malades en proie à la maladie de Parkinson et à la dépression relève du nécessaire. Les malades de Parkinson sont, de surcroît, dans le besoin d'un réconfort psychologique et social afin de mieux maîtriser la maladie. La kinésithérapie, l'ergothérapie et l'orthophonie leur sont également recommandées.

* Source : www.passeportsante.net

ELS NOSTRES CÒRS I ÀNIMES
SEMPRE ESTAN A MESTALLA
SEMPRE AMUNT

FOOTBALL INTERNATIONAL — RETOUR DES COMPÉTITIONS
INTERCLUBS DE FAÇON CONTRASTÉE

TRISTE FOOTBALL SANS PUBLIC

Les footballeurs ont rechaussé leurs crampons pour le plus grand bonheur et le plaisir des téléspectateurs. Le jeu et le spectacle reviennent mais sans spectateurs dans les tribunes...

Par Mohamed Salem KECHICHE



Le football a repris dans une grande partie du globe terrestre. Du Costa-Rica en Amérique centrale à la Corée du Sud en Asie orientale en passant par le Burundi en Afrique jusqu'en Islande en Europe du Nord, les footballeurs de nombreuses régions du monde ont recommencé à taper dans le cuir. A l'exception de pays comme la Biélorussie, le Turkménistan ou le Tadjikistan où la compétition d'élite de football ne s'est pas arrêtée, la majorité des pays ont dû effectuer la pause corona. Celle qui a contraint à l'arrêt de millions de footballeurs et de sportifs de la planète entière à cause de la propagation de l'épidémie du Covid-19 depuis mars 2020. Pis, des pays extrêmement touchés par l'épidémie du Covid-19 ne voient plus le jour. Le Brésil, qui compte près d'un million de cas et plus de quarante mille morts, s'empêtré dans la crise sanitaire et a dû arrêter ses nombreuses compétitions depuis deux mois déjà. La reprise du football au pays où il est «sport roi» n'est pas pour demain la veille. De l'autre côté de l'océan Atlantique, en France, le championnat professionnel de Ligue 1 saison 2020-2021 est terminé en attendant la reprise des compétitions, annoncée pour septembre 2020. Une décision courageuse prise par la France tout comme les Pays-Bas. Pour la plupart des pays européens, le football a repris pour terminer les saisons en cours de jeu mais sans public ce qui n'est pas la même histoire.

UNE AMBIANCE SPÉCIALE

Allemagne d'abord. Portugal et Italie ensuite puis Espagne, l'élite du football européen a repris ses droits. Sauf la compétition reine, La ligue des champions, qui n'est pas à l'ordre du jour et a été reportée pour août 2020. Un «final 8» va se disputer entre les huit équipes restantes pour sacrer l'équipe championne. Alors, le téléspectateur, où qu'il se trouve, se rue sur ses écrans pour redécouvrir les joies et la fièvre du ballon rond et sortir de la monotonie de la maison. On rappelle que le public est obligé de déserrer les gradins et tribunes des stades pour poursuivre la lutte contre le Covid-19 qui est loin d'être gagnée à l'échelle mondiale. Alors, on entend les gesticulations, les insultes et grossièretés des joueurs à-tout-va. Ce qui n'est pas forcément agréable. Le spectacle en a pris un coup lui aussi.

Les grandes équipes ne marquent pas beaucoup de buts. Bien moins qu'avant le début de l'épidémie. La rivalité et le suspense dans le match ont baissé d'un cran hormis quelques rares exceptions. Pour preuve le soporifique match entre la Juventus et le Milan sur le score nul et vierge de 0 à 0 disputé le week-end dernier. Cristiano Ronaldo a même raté un penalty sans conséquence pour la *Vieille Dame* ou *Vecchia Signora* en italien qui se qualifie en finale de la Coppa Italia contre le Napoli, tombeur de l'Inter. Toutefois, CR7, comme l'appellent ses fans, nous a gratifié d'un geste technique tout en beauté en dégommant le pauvre défenseur milanais Laxalt qui est parti tamponner les panneaux publicitaires. Les gradins vides résonnent creux et chaque parole, tir ou choc sur le terrain, a un bruit décuplé. Les cartons rouges et penaltys continuent d'être servis plus que jamais. Mais les grandes équipes ont baissé la garde nécessairement. Le FC Porto au Portugal accumule les contre performances et les petits matchs ce qui profite au grand rival lisboète du Benfica FC qui revient à trois points derrière le leader portolais. En Espagne, le FC Barcelone a gagné par 2 à 0 contre-Leganés dans la soirée du mardi 16 juin avec un penalty de Messi. Leo a marqué son 46^e penalty dans la Liga ce qui le place à six longueurs seulement derrière l'indétrônable Ronaldo avec 51 réalisations sur penalty dans la Liga espagnole Bvva Santander. Au point qu'il est surnommé Penaldo. En Allemagne, le Bayern Munich est sacré champion pour la huitième fois d'affilée mais sans gloire. Des victoires étriquées sur la plus petite des marges 1 à 0 contre le Werder Brême et son dauphin du Borussia Dortmund prouvent que l'enjeu a pesé sur le jeu ce qui n'est pas dans les habitudes bavaroises. «A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire», disait Corneille dans sa célèbre maxime. Mais le «grand huit» du Bayern a été applaudi par la presse internationale. Le football à huis clos a toujours désenchanté les joueurs et le public par le passé. Cette fois la crise sanitaire due au Covid-19 impose ses règles et ses conditions. Le port du masque par l'entraîneur, le jeu parfois trop prudent et le nombre de remplacements de joueurs en cours de match portés à 5 au lieu de 3 prouvent que les conditions ne seront plus les mêmes pour un long moment.



MOHAMED MAHFOUDH, ANCIEN MILIEU INTERNATIONAL DE L'ESS

«HAMED KAROUI A DONNÉ UNE AUTRE DIMENSION AU CLUB»

Notre bonhomme appartient à un millésime béni des dieux, celui de l'Etoile Sportive du Sahel 1962-1963, qui réussit l'exploit unique de terminer la saison sans la moindre défaite, brandissant haut la main le doublé. Milieu de terrain récupérateur et régisseur aux poumons d'acier, Mohamed Mahfoudh aurait pu aspirer à une carrière plus longue sans son départ en 1966 pour la capitale hongroise, Budapest, pour poursuivre ses études universitaires et décrocher un doctorat en sport. «Rester toute une saison invaincu représente un exploit difficile à battre», avance-t-il non sans fierté. D'autant plus que, dans son cas, le talent est marié au fair-play. En effet, toute sa carrière durant, Mahfoudh n'a écopé d'aucun carton, d'aucune couleur que ce soit !
Autres temps, autres mœurs !



Propos recueillis par Tarak GHARBI



Mohamed Mahfoudh avec l'équipe nationale des années 1960. On reconnaît debout de gauche à droite : Sadok Sassi Attouga, Hedi Douiri, Mahfoudh Benzarti, Moncef El Gaied, Ahmed Lamine et Ahmed Sghaier. Accroupis de g. à dr. : Aleya Sassi, Raouf Ben Amor, Moncef Cherif, Mohamed Salah Jedidi et Mohamed Mahfoudh.

Mohamed Mahfoudh, dites-nous d'abord comment vous portez-vous, car on vous a carrément perdu de vue ?

Comme un jeune vieux avec des hauts et des bas. La santé reste la chose la plus importante. Je vais bientôt être opéré d'une arthrose du pied gauche des mains de D' Jalel Dahmène. Ce sera ma deuxième opération du genre. Mais c'est cette pandémie du nouveau coronavirus qui inquiète le plus. Un vrai ogre pour toute l'humanité. Cela vous laisse sur vos gardes et vous met le moral à zéro.

Et l'Etoile, comment la trouvez-vous aujourd'hui ?

Là aussi, la Covid-19 a ravagé le paysage sportif, et pas seulement en Tunisie. Ses répercussions sur l'Etoile sont terribles. Aussi bien au niveau financier que sportif, mon club marque le pas, mais il va vite s'en remettre. C'est le propre des grands clubs.

Que représente l'Etoile pour vous ?

Une seconde famille qui a été à l'origine de ma réussite dans la vie. Très jeune, l'ESS m'a ouvert les portes de la vie et des opportunités, et donné sans doute beaucoup plus que je ne lui ai donné. Certes, le fameux proverbe chinois qui dit : «Si tu donnes un poisson à un homme, il se nourrit

une fois. Si tu lui apprends à pêcher, il se nourrira toute sa vie» s'applique dans le cas de figure. Et c'est mieux ainsi. L'Etoile a construit pour la Tunisie des générations entières de sportifs imbus des valeurs du patriotisme et du sacrifice.

Et votre petite famille ?

C'est le sein nourricier. Avec Bouraouia, prof de couture, je me suis marié en septembre 1970. Tout le mérite de ce que sont devenus aujourd'hui mes enfants, je le lui dois. C'est elle qui a encadré et soutenu mes enfants puisque j'étais pris par mon métier d'enseignant le matin, et d'entraîneur l'après-midi. Nous avons quatre enfants qui ont tous réussi.

Vos parents vous ont-ils encouragé à pratiquer le foot à un haut niveau ?

En fait, j'ai perdu mon père Kacem à l'âge de quatre ans. Il était un grand propriétaire terrien à Kelibia où il repose en paix. Les accouchements étaient jadis pénibles et parfois risqués. De crainte de me perdre, ma mère Zeineb Ben Ahmed Korbi, qui vient de Khenis, était allée au marabout de Sidi Mazri, à Monastir faire les vœux. D'ailleurs, j'ai vu le jour à Khenis. Je suis enfant unique. C'est la famille de mon cousin, Sadok Korbi, ancien ministre de la Recherche scientifique, de la Technologie et du

Développement des compétences, puis de l'Education et de la Formation, et ex-ambassadeur, qui m'a élevé.

Quels étaient vos copains de quartier parmi ceux qui allaient briller à l'ESS ?

Enfant de Bab Jebli, très jeune, j'ai côtoyé les Mahmoud Kanoun, Habib Mougou, Bechir Mézaz, Mohsen Habacha, Habib Akid... La même année, en 1954, toute une cuvée d'enfants de mon quartier a signé dans la catégorie minimes de l'ESS.

Le talent peut-il être appris ?

Non, c'est un don de Dieu. Aucun entraîneur ne peut prétendre avoir appris le football à quelqu'un. Peut-on inculquer à autrui l'improvisation, l'intuition, l'improvisation...? Le quartier et ses grands espaces restent à mon avis le meilleur entraîneur qui soit, car c'est là où tout commence. Un jour, j'ai donné une conférence au centre de la jeunesse à Dermech où j'ai expliqué qu'un entraîneur ne peut que corriger progressivement les erreurs, tout en se gardant de tuer le don. Il y avait Foued Mbazaâ, alors ministre des Sports, qui avait suivi cette conférence. Dites-moi donc : qui a «fabriqué» un Pelé, un Messi, un Chetali ? Cette paternité appartient à un don divin développé à travers les interminables matches de quartier, ►

► et poli par la suite par la touche d'un entraîneur.

Justement, quels sont à votre avis les meilleurs joueurs tunisiens de l'histoire ?

Chetali, Ben Amor, Jedidi, Aleya Sassi qui était techniquement plus fort que Tahar Chaïbi. Toutefois, ce dernier était meilleur au plan physique et de la vélocité. En fait, chaque poste avait ses vedettes. Par exemple, en tant que latéral, mon coéquipier Ahmed Lamine n'avait pas son pareil.

Quelle est votre plus grosse déception sportive ?

Ma première finale de coupe de Tunisie perdue (2-0) en 1959 face au grand Stade Tunisien de Noureddine Diwa. J'étais encore junior. Nous avons bénéficié d'un penalty. Les spécialistes et cadres de l'équipe Habib Mougou et Abdelmajid Chetali se mirent à se regarder, mais aucun d'eux n'a pris la décision de le tirer. J'étais encore junior. Dans le feu de mon enthousiasme juvénile, j'ai pris le ballon et exécuté le penalty de l'intérieur. La barre, qui était en bois, renvoya le ballon. Malgré ce souvenir douloureux, j'ai continué à tirer les pénalties, aussi bien avec l'ESS qu'avec mon équipe universitaire en Hongrie. L'excellent demi-centre Amor Meziane était avec moi lorsque nous avons joué un jour contre le Ballon européen, l'attaquant hongrois de Ferencvaros, Florian Albert. Le sujet de ma thèse de doctorat était le suivant: «Le rôle psychologique que jouent l'enseignant au sein d'un établissement et l'entraîneur au sein d'un club».

DIGEST

Né le 9 janvier 1942 à Khenis
Première licence : 1954 minimes ESS
Carrière de joueur à l'ESS : 1959-1966
Premier match seniors : en 1959 CAB-ESS (1-2)
Carrière internationale : 1962-1966 (20 matches)
Palmarès de joueur : 2 championnats de Tunisie 1962-63 et 1965-66, une coupe de Tunisie 1963, et une coupe Hedi Chaker 1964-65
Carrière d'entraîneur : SC Moknine (2 fois), Kalaâ Seghira, Akouda, directeur technique jeunes ESS, et des jeunes d'Annasr saoudien. Professeur d'Éducation physique et sportive, et inspecteur de la Jeunesse et des Sports parti à la retraite en 2007.
Marié et père de quatre enfants



Mohamed Mahfoudh (à gauche) avec son ami et compagnon de route Ahmed Lamine.

Quels sont vos hobbies ?

La lecture et le cinéma. Il n'y a pas mieux que la lecture des œuvres qui ont marqué l'histoire pour comprendre le monde. Je suis en même temps féru de 7^e Art. Le comédien et producteur irlandais Peter O'Toole, et l'indémodable Sophia Loren sont mes acteurs préférés. J'aime aussi la danse. J'ai gagné une coupe au festival de valse à Budapest où j'étais étudiant. Je maîtrise toutes les danses: du fezzani national, au twist, tango, valse, slow... Et je le dois à la période des booms et du casino de Sousse.

La quasi-totalité des joueurs de l'ESS avions fréquenté assidûment les boîtes de nuit, et passions pour des petits Don Juan...

Tout comme le foot, ces longues soirées et virées nocturnes ne vous ont-elles pas empêché de réussir vos études universitaires ? Avouez tout de même que n'est pas évident du tout....

On doit relativiser ces difficultés lorsqu'on a la chance d'avoir un président de club comme feu Hamed Karoui. En 1963, il venait de prendre

l'héritage d'Ali Driss, réussissant à faire de l'ESS une institution sportive et éducative où la discipline prime. Il nous disait souvent : «Seuls ceux qui réussissent dans leurs études peuvent rester dans le club !». Il nous interdisait de fréquenter les cafés. Le club nous payait nos cours de rattrapage que nous prenions durant les vacances au lycée technique de Sousse, et nous envoyait manger dans deux restaurants huppés. En 20 ans de règne, Hamed Karoui a su donner une autre dimension à l'ESS. Tout comme du reste son successeur Othmane Jenayah. En débarquant après eux, Moez Driss a hérité d'une Rolls-Royce au réservoir plein. Et c'est en toute logique que l'ESS a remporté en 2007 la Ligue des champions face au redoutable Al Ahly, et honoré le foot africain en coupe du monde au Japon.

Pourquoi n'avez-vous pas percé comme entraîneur malgré vos diplômes universitaires de prof de sport ?

Entraîner est trop stressant. Pourtant, en rentrant de Hongrie, Amor Meziane et moi-même avons innové en intégrant les thèmes de la dépense calorique des joueurs, des étirements... J'ai enseigné 15 ans à l'Université Al Saoud d'Arabie Saoudite (1975-1990). En parallèle, j'ai fait à titre bénévole le directeur technique des jeunes du célèbre club Ennasr.

Au début des années 1960, dans le sillage d'un nombre impressionnant de joueurs de l'ESS, vous avez régulièrement fait partie de l'équipe de Tunisie. Un légitime motif de fierté, non ?

Sans aucun doute. A fortiori quand on sait que dans toutes les sélections auxquelles j'ai appartenu (cadets, juniors, seniors «A»...), je n'ai jamais été remplaçant. Je me rappelle plus particulièrement avoir inscrit un but de la tête dans un match amical le 3 juin 1962 devant la Libye (2-2), l'autre réalisation portant la signature de Hamadi Henia. J'ai également inscrit un but lors de notre match amical remporté (2-1) le 3 mars 1963 à Tunis contre le Koweït, l'autre but étant l'œuvre d'Ammar Merrichko. Nous étions au moins sept joueurs de l'ESS à être régulièrement convoqués en sélection : le gardien Mahmoud Kamoun, le latéral gauche Ahmed Lamine, le stopper Ridha Rouatbi, le libero Mohsen Habacha, le demi offensif droit Abdelmajid Chetali,

l'avant-centre Raouf Ben Amor, et moi-même qui occupais le poste de demi gauche. Il faut reconnaître que l'Etoile passait pour être l'équipe-reine de cette époque-là. Lorsqu'on reprocha au sélectionneur national, le Français André Gérard (1963-65), un nombre aussi élevé de convoqués étoilés, il eut cette réflexion pleine de bon sens: «Croyez-moi, ce n'est pas beaucoup, bien d'autres joueurs de l'ESS mériteraient eux aussi d'être convoqués».

Quel est votre meilleur match en sélection ?

Je crois l'avoir disputé à Abidjan contre la Côte d'Ivoire, le 10 mars 1963. Malgré notre lourde défaite (3-0), j'ai sorti le grand jeu. Nous préparions alors deux échéances majeures: d'abord, la coupe arabe des nations à Beyrouth, au Liban que nous avons remportée (1-0 en finale face au Liban); ensuite, les Jeux africains de l'Amitié 1963 de Dakar, au Sénégal où nous n'avons perdu en finale qu'aux corners obtenus (1-1, 9 corners à 4 en faveur du Sénégal). De là était née la légende résumée par la formule connue par les moins jeunes: «De Beyrouth à Dakar!». Durant la même année 1963, sous la férule du Français André Gérard, nous avons disputé la phase finale de la coupe d'Afrique des nations, au Ghana. Nous avons été éliminés dans une poule où se trouvaient le Ghana et l'Éthiopie.

Quelles sont vos qualités de footballeur ?

J'étais un athlète au vrai sens du terme, doté d'une superbe condition physique, et tout à la fois rapide. Chaque mercredi, on effectuait un footing qui nous amenait jusqu'à la ville de Msaken, avant de revenir à Sousse.

Et j'étais régulièrement le premier à rentrer au stade Lamine, à prendre ma douche et m'habiller, au moment où bien d'autres se trouvaient encore sur la route.

Ma détente me permettait de toucher de la tête le filet d'un panneau de basket-ball. Ma tâche consistait à récupérer le ballon, puis alerter Chetali ou Ben Amor. Intuitivement, car je savais quand ils allaient faire un appel.

Toute une saison durant, l'Etoile du Sahel était restée invaincue jusqu'au bout. Comment y êtes-vous parvenus ?

Certes, il n'y a rien d'impossible dans la vie. Toutefois, notre record

de 1962-1963 reste difficile à égaler. Tout a commencé par quatre victoires consécutives qui eurent pour effet de nous libérer complètement. Car il faut rappeler que nous sortions alors d'une saison de gel des activités suite aux incidents qui ont émaillé notre quart de finale de la coupe de Tunisie devant l'EST.

En pleine saison, Abdelmajid Chetali était revenu de France, et cela nous donna des ressources supplémentaires. Pour aller disputer nos rencontres, on partait en chantant et on retrait en chantant. Aucun stress possible, la bonne humeur était toujours au rendez-vous.

Et puis, comment oublier toute l'intelligence et la subtilité tactique de notre entraîneur, le Yougoslave Bozidar Drenovac (1960-1965).

Est-ce donc lui qui a mis les bases de l'ESS des années 1960 ?

En grande partie. En arrivant à Sousse, il ne cessait de lancer: «Écoutez, je vais apprendre aux joueurs la tactique seulement, car, techniquement, ils sont très forts, et je n'ai rien à leur inculquer». Le foot, c'est comme la littérature: le vocabulaire, c'est la technique; la grammaire, c'est la tactique alors que le travail, c'est la condition physique.

En plus de Drenovac, donc, quels sont les meilleurs entraîneurs qui ont laissé des empreintes profondes à l'ESS ?

Abdelmajid Chetali qui a conduit l'ESS du début des années 1970 composée de Karoui, Adhouma, Ben Aziza, Kamoun, Wahchy, Bouguila, Laâyouni, Hadigi, Ajroud, Bicha... Notre président mythique Hamed Karoui lui a demandé de choisir entre sa carrière de joueur et celle d'entraîneur. Paramanov, l'Algérien Saïd Ibrahim, Faouzi et Lotfi Benzarti ont également laissé une trace.

Enfin, êtes-vous optimiste pour l'avenir de notre pays ?

Il faut penser à la Tunisie. Chaque dirigeant doit avoir présent à l'esprit l'intérêt du pays, et rien que cela. Il est plus qu'évident que tous les élus ne sont pas les meilleurs parmi la classe politique.

Pourtant, malgré les dérives et vicissitudes, il faut garder l'optimisme car les Tunisiens sont intelligents. Ils savent séparer le bon grain de l'ivraie.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

En couple, une routine agréable vous attend. Une vie de couple axée sur l'amélioration de votre confort domestique et sur les petits bonheurs tranquilles en famille, voilà ce que le Ciel vous réserve pour cette journée.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Célibataire, ouvrez l'œil ! L'imprévu semble pouvoir jouer un certain rôle dans vos amours au cours de cette journée. Il ne sera pas impossible que vous retrouviez une personne perdue de vue depuis fort longtemps et que votre vie prenne alors un tour différent.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

L'amour guidera vos décisions. Si vous vivez en couple, vous établirez une bonne complicité avec votre conjoint ou partenaire, avec lequel vous formerez une équipe solide et soudée.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Votre vie amoureuse ne manquera pas de piment ! Si votre couple est déjà constitué, le Soleil et Mars, bien placés dans votre Ciel, vous permettront de vous rapprocher de votre partenaire, et vous vaudront une sensualité en nette hausse.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Uranus vous bouscule. Mais son action sera constructive. Si votre vie conjugale donne des signes d'essoufflement, vous chercherez ensemble de nouveaux schémas. Vous discuterez beaucoup, et la capacité à vous remettre en question vous offrira des solutions.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Venus améliore le climat conjugal. Ses influx vous aideront à passer d'excellents moments avec l'être cher, à dissiper tout malentendu, à mieux exprimer vos sentiments.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

La vie en rose. Vos relations avec votre conjoint ou partenaire seront épanouies et chaleureuses. Ensemble, vous saurez profiter de la vie. De plus, avec un tel aspect de Mars, vous lâcherez la bride à votre sensualité.

SIGNE DU MOIS



GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

AMOUR

Une journée constructive pour vos amours. Si vous avez connu dernièrement des déboires conjugaux, Mercure vous aidera à réparer les pots cassés et à retrouver votre sérénité. Célibataire, la planète Neptune découragera les aventures d'un jour et les flirts ; elle invitera les natifs sans attaches à rechercher une situation stable et durable. Des chances importantes sont promises à ceux qui envisagent sérieusement de former un couple ou une union solide.

ARGENT

Soyez à l'affût des bonnes occasions, sur le plan matériel. En fouinant un peu, vous pourrez faire des affaires extraordinaires.

SANTÉ

Grâce à l'appui de Jupiter, vous vous sentirez bien dans votre peau. Votre vitalité sera à la hausse et vous ne reculerez pas devant les efforts.

Votre vie conjugale sera placée sous le signe du renouvellement. Vous aurez absolument besoin de modifier vos relations avec votre conjoint, sous peine de voir votre amour languir sous le poids des habitudes.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Il y a de l'agitation dans l'air. Avec une belle influence planétaire dans votre secteur vie à deux, les discussions seront animées, et des décisions importantes vont être prises.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

La stabilité conjugale sera au rendez-vous. Les grands orages vous seront épargnés, et votre couple sera souvent cité en exemple par vos proches.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Etudiez soigneusement les propositions financières qui vous seront faites, avant de donner votre accord. Avec la visite de Jupiter, tout devrait continuer d'aller pour le mieux côté santé.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON