

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 26 JUILLET 2020 • CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1695

PLONGÉE A LA DÉCOUVERTE D'UN MONDE PRODIGIEUX ET INSOUÇONNABLE



SOMMAIRE

DIMANCHE 26 JUILLET 2020 - N°1695

La Presse
Magazine
SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 26 JUILLET 2020 • CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1695



4 EN COUVERTURE PLONGÉE A LA DÉCOUVERTE D'UN MONDE PRODIGIEUX ET INSOUÇONNABLE

La Tunisie dispose de 22 clubs et 12 associations. Ce n'est pas énorme pour un pays qui compte plus de 1.200 kilomètres de côtes. Bien entendu, on est en mesure d'en créer plus, mais il faut des moyens financiers, des équipements et, surtout, un minimum de conviction. La plongée exige avant tout une force de caractère et une bonne dose de self contrôle. Le plongeur peut être confronté à des situations difficiles, aussi bien au niveau de ce monde sous-marin incroyable, mais aussi au niveau de son équipement, de son état de santé ou de conditions exogènes inattendues.

10

**MODE ET
TENDANCE**
LES SHOES TENDANCE
DE L'ÉTÉ



14

SPORT PLUS
ESPACES SPORT ET DÉTENTE — LES CLIENTS
SE RUENT SUR LES PISCINES D'INTÉRIEUR
BIEN-ÊTRE ET FRAÎCHEUR



16

L'INVITÉ
NABIL KALBOUSSI,
ANCIEN CAPITAINE DE L'USM
«L'IMPORTANCE DES CHOIX GAGNANTS
DE BENZARTI»



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

PLONGÉE

A LA DÉCOUVERTE D'UN MONDE PRODIGIEUX ET INSOUÇONNABLE

Par Kamel GHATTAS

La Tunisie dispose de 22 clubs et 12 associations. Ce n'est pas énorme pour un pays qui compte plus de 1.200 kilomètres de côtes. Bien entendu, on est en mesure d'en créer plus, mais il faut des moyens financiers, des équipements et, surtout, un minimum de conviction. La plongée exige avant tout une force de caractère et une bonne dose de self contrôle. Le plongeur peut être confronté à des situations difficiles, aussi bien au niveau de ce monde sous-marin incroyable, mais aussi au niveau de son équipement, de son état de santé ou de conditions exogènes inattendues. Il faudrait qu'il sache réagir avec calme et promptitude. Sa vie est alors suspendue, à son attitude, ses réactions, au développement de la situation qui se présente.

Cela ne veut pas dire que la plongée est dangereuse. Loin de là. Comme toute activité, elle a ses règles, des précautions à prendre et des réflexes que l'on finit par acquérir à la suite d'un apprentissage incontournable auprès de personnes habilitées et conscientes de ce qu'elles font en menant cet enseignement par étapes, conformément à une pédagogie bien établie.

Comme en témoigne le président de la Fédération tunisienne des activités subaquatiques, M. Abdelkrim Boujemaa, la Tunisie est un pays favorable pour la plongée. «Tous ceux qui viennent à la faveur de leurs vacances ou pour participer aux compétitions internationales de plongée sont éblouis par la beauté de nos fonds marins».

PARTICULARITÉS DES FONDS TUNISIENS

Les fonds tunisiens sont, en effet, poissonneux et chaque région a sa particularité de faune et de flore

sous marine. Les algues marines, les poulpes, les gorgones multicolores, les gros mérous qui sont en voie de disparition dans d'autres zones méditerranéennes, les langoustes, les murènes et bien d'autres espèces sont là et on apprend à les côtoyer, à les aimer, au point d'apprendre qu'un plongeur n'est pas un chasseur effréné, mais un homme qui respecte un petit poisson,

dans l'attente qu'il devienne grand ! On y trouve également une faune sous-marine très variée : les daurades, les éponges, les anémones, les spiropages, les oursins de différentes couleurs et grosseurs, etc. animent nos fonds marins.

Les eaux tunisiennes enregistrent l'arrivée de nouvelles espèces avec le réchauffement climatique : les poissons lapins, les barracudas, les poissons perroquets, un nouveau genre de crabes, dont une espèce particulièrement est devenue, à un certain moment, envahissante, mais que l'on a adoptée en raison de la valeur qu'elle représente sur le marché international et nouvellement sur le marché national.

La Fédération des activités subaquatiques de Tunisie (Fast) a été créée en 1989 et n'encadrerait, au début, que deux clubs de plongée,

l'un à Port Kantaoui et l'autre à Tabarka. Au fil des années, cette jeune Fédération a essayé de développer les activités subaquatiques, notamment la plongée sous-marine et de multiplier le nombre de clubs affiliés.

UN SPORT POUR TOUS

La plongée est donc un sport que tout le monde peut faire. Il faudrait bien entendu être en bonne santé et même les enfants peuvent s'y adonner. Les centres de formation dispensent des cycles réguliers. Chaque année, on peut bénéficier de cet enseignement enrichissant à tous les points de vue.

Selon M. Boujemaa, le nombre de plongeurs étrangers en Tunisie a chuté à moins de 2.000 par an, contre plus de 13.000 au début des années

2000. La fédération, en dépit de ses moyens limités, s'active. Elle a relancé le Festival international de la photo sous-marine, à Tabarka, Coralis qui enregistre régulièrement une forte participation étrangère. Il faut rappeler, à ce propos, que la ville du Corail a déjà abrité, depuis 1996, et avec un succès remarquable, plusieurs éditions de ce festival, ce qui lui a valu un classement prestigieux avec la cinquième position mondiale.

DES MANIFESTATIONS RÉGIONALES ET NATIONALES

La Fast essaie également de développer ses activités par l'organisation de diverses manifestations régionales et nationales, non seulement dans le domaine de la plongée sous-marine, mais aussi dans d'autres activités, telles que la nage avec palmes, l'apnée, la photographie sous-marine... grâce à un programme très diversifié (championnats, stages, tournois...).

Consciente de l'importance de la sécurité, de la préservation de l'environnement marin, du développement d'un nouveau tourisme et de

nouveaux sports, la Fast a mis en place diverses commissions spécialisées, « Environnement et biologie marine », « Médicale », « Nage avec palmes », « Plongée sous-marine », « Audiovisuel », qui œuvrent aussi à renforcer les liens avec les professionnels du secteur.

La Fast bénéficie aussi d'un rayonnement international: membre de la Confédération mondiale des activités subaquatiques « Cmas », elle-même membre du Comité olympique, de l'Unesco et du WWF, la Fast reflète une image positive de la Tunisie au sein de cet organisme international. Veillant à mieux développer cette image, la Fédération a élaboré des contrats de partenariat avec plusieurs organisations internationales, notamment l'Union arabe des activités subaquatiques et de sauvetage, la Fédération italienne de pêche sportive et des activités subaquatiques, la Fédération espagnole des activités subaquatiques, la Fédération algérienne de sauvetage, de secourisme et des activités subaquatiques.

LA FORMATION DES MAÎTRES-NAGEURS

Parallèlement à la plongée, la Fédération des activités subaquatiques

dispense un programme de formation pour les sauveteurs. La Tunisie enregistre, malheureusement, tous les ans plus de 550 morts par noyade. Les noyés sont à :

- 80 % des personnes qui ne savent pas nager.

-20 % des noyés sont des gens qui ne respectent pas les consignes de sécurité.

-90 % sont du sexe masculin.

-50 % des noyés ont moins de 25 ans.

La Fédération tunisienne des activités subaquatiques est la seule structure reconnue dans le monde pour les activités de sauvetage. L'Etat tunisien est le seul à ne pas la reconnaître en tant que telle.

On enregistre tous les ans, un peu partout, des noyés parmi les... sauveteurs. Ce qui suppose que ces jeunes volontaires ne savent pas très bien nager. Le matériel mis à leur disposition est rudimentaire et la non-reconnaissance de ce métier, en tant que tel, bloque l'embauche de près de cinq mille jeunes qui auraient pu y trouver un emploi.

Les hôtels, les côtes ne sont pas bien couverts, ce qui explique en bonne partie les raisons de ces tragédies.

Kamel GHATTAS

MONSIEUR ABDELKRIM BOUJEMAA,
PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION TUNISIENNE
DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

L'HOMME AU CENTRE DE NOS PRÉOCCUPATIONS

M. Abdelkrim Boujemaa est le président de la Fédération tunisienne des activités subaquatiques. Il milite depuis des années pour cette activité, encourage les jeunes à découvrir et à pratiquer ce sport, milite pour que la mer ne soit pas « un simple espace plat ». Qui mieux que lui peut nous parler de la mer ?

« Si la mer a attiré l'homme de tout temps, il n'a, pendant des millénaires, pu ou voulu voir en elle qu'une immense surface plane.

Certes, grâce aux progrès de l'audio-visuel, la mer n'est plus une barrière, mais un trait d'union entre les hommes. Mais la plupart d'entre eux ne l'ont jamais explorée et peu la connaissent. Les animaux pourtant nous donnent l'exemple :

Il y a des oiseaux plongeurs, des poissons volants, il y a aussi des poissons et des crustacés qui peuvent vivre des heures ou même des journées hors de l'eau. Il existe des mammifères amphibies qui vivent des minutes ou

même des heures au fond de la mer supportant sa pression, apparemment libérés de l'obligation de respirer. Certains poissons changent régulièrement de sexe, comme la dorade, la saupe, le mérrou, etc.

QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ET COMMENT ?

Depuis l'invention du scaphandre autonome, ce rêve est devenu possible et les fonds marins sont devenus accessibles à l'homme.

Océanographes, biologistes, chimistes, archéologues, hydrographes et tant d'autres spécialistes en environnement marin travaillent

aujourd'hui pour nous faire découvrir les secrets de la mer. Le résultat est impressionnant.

Il y a dans la mer environ trois cent mille espèces d'animaux vivants. On reste confondu devant l'extraordinaire variété des formes marines qui est loin d'avoir son équivalence

sur la terre. Les coraux, les éponges, les coquillages, les ascidies, les oursins n'ont pas besoin de se déplacer pour prospérer ; les courants marins se chargent de leur apporter leur alimentation. La posidonie, herbe à oxygène, peut constituer, comme les coraux, de véritables formations récifales, non pas par élaboration directe, mais en captant des sédiments qui entourent les rhizomes et les lient les uns aux autres, surélevant plus ou moins le fond de la mer. Elles édifient ainsi de véritables barrières, à l'abri desquelles peuvent fleurir d'autres plantes.

QUEL EST LE COMPORTEMENT DES JEUNES FACE À LA MER ET À SES PROFONDEURS ?

Des milliers de jeunes Tunisiens s'intéressent aujourd'hui à la mer et à son environnement.

Malheureusement, peu d'occasions leur sont offertes pour découvrir et connaître davantage nos richesses et notre patrimoine marin.

C'est le rôle que joue notre fédération avec ses 22 clubs et 12 associations pour donner l'occasion à nos jeunes de s'exprimer, d'apprendre et de proposer des idées et des solutions. Leur grand souci est la protection du milieu marin et de son environnement.

La vie des pêcheurs tunisiens à bord les intéresse. Elle est pleine de courage et d'abnégation. Cette année, notre Fédération a fêté ses 30 ans d'existence. Durant ces années, nous avons été très dynamiques dans tous les domaines liés à nos activités : la plongée sous-marine avec ses diverses spécialités, la nage avec palmes, sport reconnu par le Comité international olympique, et, dernièrement, le sauvetage sportif qui est devenu une de nos principales activités.

ON PEUT SUPPOSER QU'IL Y A DE NOUVELLES ORIENTATIONS ?

Depuis 30 ans, nous avons aussi et dès le début défini nos orientations scientifiques et culturelles lors d'un important séminaire que nous avons organisé en 1991 avec la Fondation nationale de la recherche scientifique présidée alors par le Pr Ali El Hili et la participation exceptionnelle de nos amis algériens, membres de la FASSA. Lors de ce séminaire et dans l'une de ses conclusions, nous avons fait état de la situation maritime de l'époque «Les richesses que nous offre la mer sont nombreuses et variées».

Pour plusieurs d'entre elles, il est topique de parler d'exploitations, tant le

milieu marin est dégradé. Les menaces et les agressions qu'encourt le milieu marin doivent nous inciter à le protéger. Cette protection dépend de la convergence des effets d'actions multiples, engagées, non seulement au niveau local et national, mais aussi à un niveau bilatéral et international».

AVEC L'APPORT DE LA SOCIÉTÉ CIVILE, LES CHOSSES SONT-ELLES EN TRAIN DE CHANGER ?

Oui, aujourd'hui, la situation est en train de changer. La Tunisie en créant, le 19 janvier 2019, le Secrétariat général des affaires de la mer a fait un grand pas vers la mise en place d'un futur ministère de la Mer, qui certainement sera soutenu par tous les marins et les hommes de la mer.

La société civile aura un important rôle et elle démontrera qu'avec les scientifiques, elle est capable de proposer des idées et d'être active sur le terrain (la mer).

L'apport des scientifiques tunisiens et internationaux (RAC/SPA, Instm, Apal,



Marine marchande, les Facultés des sciences, l'Inat, etc.) sera très utile pour nous enrichir par leurs expériences. Notre fédération a placé l'homme au centre de ses préoccupations; nous sommes prêts et disposés à soutenir nos clubs et toutes les associations qui défendent la mer et son environnement. Il suffit de faire un pas vers nous».

K.G.

Bref historique de la plongée en Tunisie

Vers la fin des années 1890, la Tunisie regroupait plus de 400 pêcheurs aux éponges, tunisiens et grecs.

A cette époque, la plongée était à ses débuts et se pratiquait avec narguilé. De nombreux accidents mortels ont eu lieu : l'abbé Raoul, natif de Tunis, invente alors un sous-marin, le Boukorn, qui descend jusqu'à 45 m de profondeur.

En 1907, les pêcheurs aux éponges découvrent, par 39 m de fond, une épave antique qui ne tarde pas à devenir célèbre dans le monde entier : la galère de Mahdia. C'est l'une des plus grandes découvertes archéologiques sous-marines de ce siècle (le musée du Bardo lui consacre 5 grandes salles).

Il faut attendre 1948 pour voir l'équipe composée de Tailleux —le père de la plongée dans le monde—, Cousteau et Dumas plonger sur cette épave en autonomes : c'est le début de la plongée archéologique sous-marine moderne.

Mais c'est à partir de 1954 que la plongée commence à se développer en Tunisie avec la création du premier club d'exploration sous-marine de Tunis. C'est sur l'île de Zembra qu'est créé le premier centre international de plongée.

En 1975, la première formation de plongeurs pêcheurs d'éponge a lieu à Zarzis.

Au début des années 80, quelques mordus de la plongée créent le Yachting Club de Tabarka, qui représente la Tunisie auprès de la Cmas jusqu'en 1984.

En 1989, la Fédération des activités subaquatiques de Tunisie voit le jour. Aujourd'hui, 34 clubs et associations sont affiliés à la Ftassa. Le nombre des pratiquants dépasse les 3.000 plongeurs tunisiens; le nombre des plongeurs étrangers qui fréquentent nos structures est d'environ 2.000 sur l'ensemble des côtes tunisiennes. Notons qu'en 2002, nous avons atteint les 13.000 plongeurs étrangers.

EL HAOUARIA

UN SITE IDÉAL POUR PRATIQUER LA PLONGÉE SOUS-MARINE

Par Samira HAMROUNI

El Haouaria est considérée aujourd'hui comme un petit paradis pour un voyage-plongée. Avec la richesse de son patrimoine naturel et la beauté de ses fonds sous-marins, cette ville montagneuse attire chaque année de nombreux plongeurs. Située à l'extrémité nord-est du Cap Bon, la région offre aux amateurs de très belles plongées.

A 200 m du port de pêche, les plongeurs peuvent découvrir un relief sous-marin très riche en poissons. A cet endroit, la profondeur de la mer ne dépasse pas les 6 mètres. Une excellente profondeur pour les débutants. Et pour les personnes bien formées en plongée sous-marine, il faut aller jusqu'aux criques. En entrant dans ce site qui se caractérise par une longue côte rocheuse, les fonds marins changent. Ils deviennent plus fascinants. A 40 mètres de profondeur, les plongeurs découvrent des grottes sous-marines, un milieu rocheux et des vues exceptionnelles avec de nombreuses espèces de poissons. Et pour découvrir ce monde et vivre de très belles expériences en toute sécurité, vous avez une adresse unique à El Haouaria : le centre de plongée Ras - Addar qui est actif depuis 2016. M. Salim Baccar, directeur du centre, souligne que depuis sa création par M. Néjib Maamouri, le club a opté pour les plongeurs tunisiens. «Notre clientèle est formée à 99 % de Tunisiens . Le 1% qui reste est réservé

aux coopérants étrangers résidents en Tunisie. Au début, la création de ce centre a été comme un pari. Les gens ont pris le fondateur pour un fou parce que la majorité des clubs de plongée sous-marine sont installés aux zones touristiques. Ils s'adressent essentiellement aux touristes», confie M. Baccar.

PLONGÉE PROFESSIONNELLE

Le centre s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir le monde sous-marin et combler tous ceux qui veulent plonger dans les fonds marins d'El Haouaria et sur les nombreuses épaves du Cap Bon. Il offre des balades en mer et des initiations à la plongée pour les amateurs et les estivants qui veulent vivre cette expérience. Mais, dès sa création, le volet formation a été pris en considération. «Chaque 3 ou 4 jours, nous avons une nouvelle session de formation. Notre objectif est d'avoir une base de plongeurs tunisiens. Contrairement aux autres clubs installés aux zones touristiques et qui connaissent une période diffi-

cile, nous sommes en train d'enregistrer une saison exceptionnelle. Nous avons pris le risque et l'audace de nous adresser à une clientèle tunisienne. Le choix du volet formation professionnelle est très bénéfique. Aujourd'hui, la demande de plongeurs professionnels est en croissance», explique notre interlocuteur.

Il est à mentionner que plusieurs métiers réclament un diplôme en plongée sous-marine. On note les plongeurs corailleurs (Tabarka, Bizerte), les pêcheurs d'éponges (le Sud Tunisien), les plongeurs aquacoles qui travaillent dans les sites d'élevage de poissons (de Béni Khar jusqu'à la ville de Chebba).

«Le métier de plongeur peut être exercé dans divers secteurs d'activité. Ainsi, un plongeur professionnel doit obtenir un diplôme d'un centre spécialisé. Nous avons aujourd'hui des projets qui sollicitent des plongeurs. Il faut dire que la plongée industrielle est un créneau très porteur pour nos jeunes. On parle dans ce cadre des travaux maritimes comme l'entretien de câbles d'internet sous-marins, des

barrages agricoles, des ports, des grands navires et bateaux ainsi que l'industrie pétrolière comme c'est le cas à Gabès, Sfax, Zarzis et Kerkennah. Les plongeurs dans les stations pétrolières sont bien payés», ajoute M. Baccar.

BAPTÊME DE PLONGÉE

Ainsi, le centre de plongée de Haouaria s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir le monde sous-marin. Il y a, cependant, quelques recommandations à prendre en compte. Les enfants doivent avoir au minimum 14 ans. Ceux âgés de moins de 18 ans doivent avoir une autorisation signée par leurs parents. Les femmes enceintes ne peuvent pas plonger. D'autre part, les personnes épileptiques ou asthmatiques ne peuvent pas effectuer de baptême. Après un baptême, les personnes désirant poursuivre et évoluer en plongée sous-marine peuvent suivre des formations diplômantes.

S.H.



LES SHOES TENDANCE DE L'ÉTÉ

Des sandales plates à lacets, des mules à semelle en liège ou en halfa... Les shoes de l'été sont très confortables et pratiques... Elles se portent à toutes les occasions et se marient bien avec toutes les tenues estivales...



Par HÉLA SAYADI

L'été est une bonne occasion pour aérer nos pieds et nos orteils, les libérer des chaussures et des chaussettes que l'on met pendant toute la saison hivernale. Les tongs, les mules, les sandales... sont très confortables et pratiques pour marcher pendant de longues heures au bord de la mer ou en ville ! Retour dans ce numéro sur les shoes tendance que l'on devrait mettre pendant la saison estivale pour être au top !

On range nos espadrilles, nos chaussures à lacets... et on sort de nos placards nos jolies tongs et mules estivales que l'on associe parfaitement avec des tenues de ville ou de plage pour être à la pointe de la mode. Les mules tendance de la saison sont de plusieurs couleurs et matières. Il suffit de regarder dans les vitrines des magasins de prêt-à-porter pour dénicher la pièce qui vous va à merveille et qui sera assortie avec votre tenue. Couleur argent ou blanc épuré sont des couleurs très à la mode cette année. Leur principal atout ? Ils vont avec toutes les tenues et tous les styles.

Les mules à bandes argentées ou à perles et à semelles en liège sont des pièces qui s'associent parfaitement avec des pantalons larges et taille haute ou avec des jupes larges qui arrivent jusqu'aux chevilles pour avoir un look très décontracté et pratique pour aller à la ville, au boulot ou même à une party.

Si l'on choisit de porter des mules ouvertes, ne pas oublier de se vernir les ongles avec une couleur tendance afin de mettre en relief la beauté de ses petits orteils. Choisir une couleur assortie à ses mules comme le blanc, ou bien d'autres couleurs flashy estivales tels que le vert pistache, le jaune flashy. Pour celles qui sont adeptes des looks plus sages elles peuvent choisir des couleurs basiques tels que le rose ou le rouge.

Pour se sentir confortable durant toute la journée, surtout si l'on est obligé de marcher pendant de longues

heures, il est recommandé d'opter pour des mules à talons compensés, ou plats. A associer avec des jeans «slim» ou «mum» et un crop top en couleur blanche, very tendance, cette saison pour un total look à la fois girly et sporty.

Pour celles qui adorent porter les jupes larges et longues, des pièces très féminines, elles peuvent les mixer avec un pull à manches rentrées dedans et des mules ou des pieds nus couleur camel ou blanc cassé. N'oubliez pas de porter votre chapeau de couleur assortie pour avoir un vrai look de bohème. Quant au sac, il est préférable de porter un sac seau ou une besace, un look parfait pour aller se balader l'après-midi dans la ville ou prendre un café sur la terrasse avec des copines.

Pour celles qui travaillent durant toute la journée, elles peuvent opter pour des robes légères, qu'elles marieront avec des sandales plates, à lacets ou bien des mules à demi-talon qui sont non seulement très pratiques mais qui mettent aussi en relief la beauté des gambettes.

Les mules vont parfaitement aussi avec des tenues de soirée, surtout lorsqu'elles sont pailletées ou argentées. Il suffit de bien les associer avec une petite jolie robe en l'indémontable couleur noire avec laquelle on associe une petite pochette de soirée en argent. C'est une tenue parfaite pour aller à une fête de mariage ou tout simplement pour aller à une soirée pour danser... Les mules sont les pièces phares de l'été, elles vont bien à toutes les occasions et elles mettent à l'aise pendant toute la journée. Alors misez sur les couleurs et les formes tendance, associez-les avec des tenues fashion pour être à la pointe de la mode durant tout l'été.

H.S.

VITAMINE D : L'UNIQUE VERTU DES UV !

Par D.B.S.



La vitamine D appelée aussi «calciférol» est une vitamine cruciale pour l'organisme. Elle l'est en raison de son rôle fondamental dans la protection des os, dans la garantie du bon fonctionnement musculaire, dans la protection des neurones, dans la modulation du fonctionnement du système immunitaire, ainsi que dans la prévention de certaines maladies chroniques, notamment l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires. Si le soleil semble de plus en plus redoutable en raison de la nocivité des rayons UV, il demeure la principale source de vitamine D. Il suffit de s'exposer au soleil pour permettre à son organisme de mieux produire cette vitamine plus qu'essentielle à la santé. Mais pour trouver la bonne équation, il faut mesurer la durée à la fois optimale pour la production de la vitamine D tout en se protégeant contre les méfaits du soleil. L'Université polyclinique de Valence en Espagne s'est penchée sur la question tout en prenant en considération la spécificité des personnes présentant un phototype clair (une peau claire et des yeux clairs) et qui sont, par conséquent, les personnes les plus concernées par les méfaits des UV.

Moduler l'exposition au soleil à chaque saison

Ladite étude a conclu, qu'en été comme au printemps, dans une région nord-méditerranéenne, l'exposition au soleil nécessaire à la production de la vitamine D varie de 10 à 20 minutes par jour. En revanche, à la fin de l'automne et en hiver, il faudrait une moyenne de deux heures d'exposition au soleil par jour afin de synthétiser la même production en vitamine D que celle réussie en seulement 10 minutes en été. Cette différence revient, en fait, à plusieurs facteurs. D'abord, les rayons UV sont nettement plus faibles en hiver qu'en été. Durant la saison estivale, leur nocivité excède de loin leur aspect bénéfique pour la santé, d'où l'impératif de limiter l'exposition au soleil, et de prendre des précautions afin de protéger sa peau des coups de soleil mais aussi du vieillissement cutané accéléré par les UV, de l'insolation et de la déshydratation. Autre raison pour laquelle il est évident d'étaler la durée quotidienne d'exposition au soleil en hiver : c'est le fait de porter des vêtements couvrant, quasiment, 90% du corps alors qu'en été, 25% de l'ensemble du corps humain sont généralement découverts. En hiver, seuls le visage, les mains et potentiellement le cou restent découverts, ce qui entrave la pénétration des UV dans la peau et diminue significativement l'absorption par l'organisme des UV, et limite sensiblement la production de la vitamine D. L'étude de l'Université polytechnique de Valence a

estimé même qu'il faudrait 130 minutes d'exposition au soleil par jour en janvier pour s'auto-assurer du taux minimal en vitamine D. En automne, dans la région nord-méditerranéenne, la durée nécessaire à cet effet étant de l'ordre de 30 minutes par jour.

Gare aux méfaits des UV !

Cela dit, dans notre pays, le soleil semble être plus imposant que dans la rive nord de la Méditerranée. Du coup, l'exposition au soleil, censée pourtant être sans danger aucune en hiver dans les pays européens, risque, dans notre pays, d'engendrer des conséquences néfastes sur la santé. Des céphalées, des douleurs oculaires surtout chez les personnes présentant un phototype faible, des rougeurs au niveau des parties découvertes du corps sont possibles même en hiver surtout qu'en dépit de la chute des températures, les rayons UV demeurent assez prépondérants. Du coup, s'exposer au soleil en hiver 130 minutes durant représente une consigne à prendre avec pincettes... Il faudrait, en effet, modérer l'exposition aux UV tant pour tirer profit de cette source naturelle indéniable de vitamine D que pour se protéger contre les méfaits du soleil.

Encore faut-il souligner que certaines personnes ont tendance à produire moins de vitamine D que les autres, dont les seniors. Aussi, convient-il de procéder, pour tout adulte, à un bilan d'analyses sanguines afin d'évaluer la production par son organisme de la vitamine D et de compenser, en cas de déficit, par un traitement périodique approprié.

Les besoins en vitamine D selon l'âge

Il est bon à savoir que l'apport nutritionnel conseillé en vitamine D varie selon l'âge. Pour les nourrissons, il oscille entre 20 à 25 microgrammes. Pour les enfants âgés entre un an et trois ans, il est de 10 microgrammes par jour. Et à partir de l'âge de trois ans, il est estimé à 15 microgrammes par jour. Cela dit, les femmes enceintes et celles allaitantes nécessitent un apport nutritionnel quotidien en vitamine D de l'ordre de 10 microgrammes, alors que les seniors exigent entre 10 microgrammes à 15 microgrammes par jour. Certes, le soleil représente la principale source de vitamine D. Néanmoins, des aliments s'avèrent être assez riches en cette vitamine notamment le foie, les abats, les poissons gras comme le hareng, le maquereau, la sardine et le saumon. La vitamine D est aussi présente dans les fromages, les œufs et le beurre.

D.B.S.

* Sources : www.passionsante.be
www.doctissimo.fr

**ESPACES SPORT ET DÉTENTE — LES CLIENTS SE RUENT
SUR LES PISCINES D'INTÉRIEUR**

BIEN-ÊTRE ET FRAÎCHEUR

Les espaces de remise en forme ont connu un regain d'intérêt après l'épidémie du Covid-19. Les centres sportifs avec piscine d'intérieur ont la cote en pleine canicule.

PAR MOHAMED SALEM KECHICHE

Après la période de confinement qui a duré deux mois, beaucoup de personnes se sont jurées de se remettre au sport en salle ou en plein air. Soit pour perdre du poids après un long laps de temps passé dans le confort du domicile, soit pour décompresser ou se remettre en forme. Début juin, les salles de sport sont envahies par les amateurs de sport qui s'en donnent à cœur joie pour reprendre goût à la vie et au bien-être. En juillet, avec la forte chaleur, la piscine devient plus commode. Ainsi, les abonnés se ruent sur les quelques espaces qui proposent un accès piscine. En effet, tous les centres de remise en forme ne proposent pas nécessairement ce service. Il faut savoir que le coût d'un abonnement pour la piscine afin de bénéficier de l'aquagym, sport dans l'eau, n'est pas accessible pour tout le monde. Il est trois à quatre fois plus cher qu'un accès à la salle de musculation. Pour un mois d'accès à l'espace «forme» qui comporte des vélos et des tapis roulant sur place pour la marche rapide et autres engins de musculation, cinquante à soixante dinars feront l'affaire. Tandis que la piscine privée coûte en moyenne 200 dinars par mois ou encore 30 dinars pour une entrée pendant la journée, hormis les piscines publiques ou olympiques. On se demande qui peut se permettre ce luxe ? Détrompez-vous, une offre attractive de 410 dinars pour toutes les composantes du centre de sport basé à Ennasr (Ariana), valable pendant trois mois consécutifs, attire la clientèle. En effet, des séances de «shark bike» vélos dans l'eau sont au programme avec un coach pour motiver le groupe en pleine soirée. Le centre ferme à 23h00 pour ne rien gâcher au plaisir. D'autres espaces basés à La Soukra proposent un accès piscine pour les grands et petits et connaissent un franc succès depuis quelques années déjà.

TOUS À L'EAU !

Un club de natation pour les enfants à partir de cinq ans est programmé dans cet espace respectivement mercredi, vendredi après-midi et samedi matin. Les adultes se retrouvent quant à eux pour des séances d'aquabike qui permettent de revigorer les muscles des jambes et tonifier le corps tout en se rafraîchissant dans l'eau. A chacun sa formule. A défaut de séances de thalassothérapie, le client peut accéder à une salle de sauna, chambre chaude d'origine finlandaise, pour éliminer les toxines du corps tout en se reposant. Il peut avoir droit au hammam avec des jets d'eau froide en pleine séance de bain maure, d'origine ottomane (turque). Toutefois, des mesures plus strictes sont exigées comme le port obligatoire du bonnet de bain, d'amener sa propre serviette de bain contrairement à ce qui se passait auparavant. Tout ceci a un coût exceptionnel que doit consentir le client sous peine de se voir refuser l'abonnement. Le bonnet coûte à lui seul entre 25 et 35 dinars. Il faut se doucher avant d'accéder dans la piscine mixte, même si 90% de la clientèle est masculine. Le sauna et le hammam sont distincts pour hommes, d'un côté, et pour femmes, d'un autre côté bien évidemment. Un ensemble de distractions pour se détendre pour se rafraîchir et profiter des joies de l'eau.

Faire du sport s'apparente à un luxe en période post-Covid-19 pour différentes raisons. Beaucoup de personnes se contentent d'aller à la mer pour se baigner dans l'une des plages propices à la baignade. 70% d'entre elles sont conformes aux normes et agrémentées selon les dernières informations. De plus, le risque de contamination est mineur par rapport au risque qu'on prend dans la piscine, véritable foyer de microbes et nid de bactéries.

NABIL KALBOUSSI, ANCIEN CAPITAINE DE L'USM

«L'IMPORTANCE DES CHOIX GAGNANTS DE BENZARTI»

Sur les balles arrêtées, Nabil Kalboussi savait exprimer une classe insolente. En 1984-85, cela a failli lui valoir d'inscrire son nom au palmarès des meilleurs buteurs de notre championnat, terminant juste derrière le Cotiste Faouzi Henchiri. Mais il ne faudrait pas qu'un tel exploit éclipse l'essentiel, à savoir douze saisons (1980-1992) de rendement régulier, généreux et altruiste en faveur de son club de toujours, l'Union Sportive Monastirienne.

«De par mon statut de capitaine d'équipe, notre entraîneur Si Faouzi (Benzarti) me faisait confiance en tant que relais entre lui et les joueurs, raconte-t-il. Il a innové en installant le pressing, et exigeait de nous, gardien de but compris, une implication totale dans le jeu. Il voit très loin et éprouve à chaque instant le besoin de bénéficier de l'adhésion totale de tous ses joueurs».

«D'ailleurs, ce n'est pas faire injure aux autres coachs que j'ai connus, les Bathenay, Ameer Hizem, Rado, Chteline, Zouba... que de dire qu'ils étaient un cran derrière Benzarti», témoigne celui qui compta un frère, Kamel, à ses côtés sous la bannière «Bleu et Blanc».

Par Tarak GHARBI

Nabil Kalboussi, vous êtes connu pour votre adresse diabolique sur les balles arrêtées. D'où vous vient cette science des coups francs et des corners ?

Tout jeune, notre entraîneur Lotfi Benzarti me prenait tout seul à la fin de chaque séance d'entraînement pour un «supplément» consacré au travail des gestes les plus délicats et les plus importants, dont justement les balles arrêtées. Que ce soit sur corner ou sur coup franc, j'étais le spécialiste : tirs croisés, brossés, passes décisives, tout y passait. Si Lotfi m'a appris les mille et un secrets du lob. Tout est question de personnalité et de confiance. Quand je prends la balle au point du coup franc, je me dis que je vais la mettre dedans. Confiance, prise de risques maximale, effet de suggestion: le facteur mental compte énormément. J'étais capitaine et leader du groupe.



Duel de titans Kalboussi (à gauche)-Khaled Ben Yahia (EST)



Avant un derby ESS-USM. Les deux capitaines Nabil Kalboussi (à droite) et Lotfi Hsoumi au moment du toss effectué par l'arbitre international Ali Ben Naceur.

Il y a par contre des joueurs qui manquent de confiance. Dès que vous leur demandez de jouer un coup franc à la limite des 16,50 m, c'est comme si vous leur aviez mis une grenade entre les mains. Si mon coéquipier Adnène Laâjili a pu terminer meilleur buteur du championnat national 1986-87 avec 14 réalisations, c'est en grande partie grâce à mes assists, sept ou huit cette année-là, je crois.

Comment êtes-vous venu au football ?

L'entraîneur des minimes, Hedi Merchaoui, m'a repéré dans un match de quartiers. En 1976, alors que j'étais minime, j'ai signé ma première licence en faveur de l'Union Sportive Monastirienne. Et c'est Lotfi Benzarti qui m'a promu avec les seniors. Je venais d'inscrire trois buts dans un match juniors perdu (5-3) contre l'Espérance de Tunis au Zouiten. Notre président Abdelwahab Abdallah, qui assistait au match, a demandé à l'entraîneur ce que je faisais encore avec les juniors. Il a demandé à ce que je sois promu parmi les seniors.

Vos parents vous ont-ils encouragé à pratiquer le sport de haut niveau ?
Non. Mon père Néji, menuisier ébén-

niste à Sousse, n'aimait pas le foot que j'ai pratiqué, du moins au début, à son insu. Je faisais le trajet jusqu'au stade à pied puisque j'habite au quartier Stah Jabeur, au centre-ville, près de la plage. Jusqu'au jour où les amis de mon père à Sousse lui parlèrent de moi car j'évoluais désormais dans la catégorie seniors. Il en devint fier. Un jour, il me demanda même de l'emmener au stade pour me voir jouer. Eh bien, il n'a rien compris tellement il était myope. Quant à ma mère Zohra, elle me couvait. Nous étions neuf dans la famille : sept garçons, et deux filles, et tous des sportifs. Ridha, décédé il y a quatre ans, a évolué à la fin des années 1960 avec les Merchaoui, Ali Sekma, Mahfoudh Benzarti... Kamel et Samir ont appartenu à la Sogitex Monastir. Par la suite, Kamel allait jouer durant trois ans avec moi à l'USM.

Est-ce un avantage de compter un frère à ses côtés ?

Pas vraiment. Kamel était mon aîné de huit ans. On ressent une certaine gêne vis-à-vis d'un frère aîné : dans les vestiaires, à l'hôtel... Eh bien, lorsque Faouzi Benzarti me confie le poste de pivot, je remplace en cours de jeu justement mon frère Kamel. Il était très athlétique. C'était contre

l'EST, nous l'avions emporté (4-1), dont deux buts de Kamel.

Avez-vous toujours été pivot ?

J'ai toujours évolué au milieu du terrain. Alors que j'étais régisseur, notre entraîneur Amor Dhib m'a demandé un jour, contre le Club Africain, de faire le pivot afin de marquer de près Lotfi Rouissi. A vrai dire, je n'étais pas très chaud pour le faire. Eh bien, on a pris trois buts. Mais c'est Faouzi Benzarti qui m'a définitivement convaincu d'évoluer en tant que demi défensif. «Vous ne devez pas laisser passer votre adversaire. S'il le faut, vous le descendez, même si c'est votre coéquipier !», m'a-t-il prévenu en rigolant. Comme j'étais du genre à appliquer scrupuleusement les consignes, eh bien je ne m'étais point gêné pour investir dans mon jeu un féroce engagement total.

Quel genre de stratégie était Faouzi Benzarti ?

En fait, j'ai connu plusieurs entraîneurs. Chez les jeunes, Hédi Merchaoui, un grand éducateur, Hédi Gdoua, Lotfi Benzarti qui m'a lancé dans le grand bain. Chez les seniors, les Allemands Dieter Schulte, Gerhard Wolfgang et Manfred Honer, l'Algérien Abdelhamid Zouba, les Français Jean-Pierre Bru-



Kalboussi à la relance dans un match contre le Club Africain

► cato et Dominique Bathenay, Ameer Hizem, le Yougoslave Radojica Radojicic, le Russe Alexandre Chteline... Mais c'est incontestablement Faouzi Benzarti qui m'a marqué le plus. C'est le meilleur. D'ailleurs, ce n'est pas faire injure aux autres coaches que j'ai connus que de dire qu'ils étaient un cran derrière F.Benzarti qui m'a vite fait confiance en tant que relais entre lui et les joueurs puisque j'étais capitaine. Il a innové en installant le pressing, et exigeait de nous, gardien de but compris, une implication totale dans l'action. Ce technicien voit très loin, et éprouve à chaque instant le besoin de sentir une adhésion totale de la part de ses joueurs. Il s'énerve rapidement. Constatant

que nous peinons à appliquer son pressing, il tranche en nous lançant : «Ce que fait votre capitaine Kalboussi, eh bien, vous l'appliquez. Vous devez l'imiter, c'est tout !». En effet, parfois, on a l'impression qu'il exige du joueur davantage que ce que celui-ci peut faire. Peut-être ne réussit-il pas toujours à communiquer ses idées. Toutefois, ses choix sont gagnants, et cela a beaucoup d'importance pour grandir aux yeux de ses joueurs. Il sait emporter la sympathie des joueurs qu'il aime vraiment. Si l'un d'eux se trouve dans le besoin, il n'hésite pas à lui donner de son propre argent. Sur le terrain, il devient toutefois fort exigeant. On ne le reconnaît plus tellement il s'emporte, s'énerve et s'excite parfois bien au-delà du raisonnable.

3. Les Monastiriens ont abandonné leur club. De dépit, certains étaient allés jusqu'à appeler à dissoudre la section football. Il faut dire que Habib Allègue a eu le courage de présider l'USM à un moment aussi pénible. Les anciens joueurs étaient revenus l'aider dans cette tâche ingrate. Nous avons commencé par installer une bonne ambiance, et lancer dans le grand bain les enfants du club, dont Jawhar Mnari. L'entraîneur Salah Gueddiche a rajeuni l'effectif. Bref, nous avons relevé le défi, faisant revenir l'USM en L1 en à peine trois saisons. J'étais revenu une autre fois lorsque le club sortait d'une phase aller désastreuse. Abdelwahab Abdallah donnait alors les consignes à partir de Tunis. Sans être officiellement président du club.

DIGEST

Né le 16 janvier 1962 à Monastir

Première licence : 1976 minimes USM

Premier match seniors : 1979-80 USM-ST (2-1)

Dernier match : 1992 USM-COT (5-3)

Deuxième meilleur buteur du championnat de Tunisie 1984-85

Agent de Tunisair depuis 1982.

Marié et père de deux enfants.

N'avez-vous jamais eu envie de l'imiter en caressant une carrière d'entraîneur ?

Si. Par la suite, j'ai du reste regretté de n'avoir pas embrassé une carrière de technicien. Nous devions suivre, notre latéral droit Habib Bouzgarrou et moi-même, un stage de formation d'entraîneurs à l'Institut des sports de Sfax. Toutefois, Habib y a renoncé au tout dernier moment. Il était du genre qu'on ne dérange pas facilement. Pourtant, cela aurait pu constituer le point de départ d'une carrière d'entraîneur. Et qui sait ?

Avez-vous jamais été dirigeant ?

A deux reprises. D'abord, en 1995-96, lorsque le club a chuté en division

Vous rappelez-vous votre meilleur match ?

Oui, face au Stade Tunisien (victoire 3-1). J'ai inscrit des 30 mètres un très joli but qui sera choisi troisième meilleur but de la saison après ceux d'Adel Sellimi contre le CAB, et de Zoubeir Beya.

Quel est votre meilleur souvenir ?

Notre victoire (1-0) à Sfax contre le SRS dans un match capital pour notre maintien.

Et le plus mauvais ?

J'allais être convoqué en sélection par Youssef Zouaoui qui a même demandé à mon coéquipier Habib Bouzgarrou de m'avertir afin que

je me prépare pour une prochaine convocation. Malheureusement, j'ai été expulsé quelques jours plus tôt par Naceur Kraiem dans un match contre l'EST. Nous menions alors (1-0). Ali Ben Neji n'arrêtait pas de me tirer par le maillot. Enervé, je lui ai asséné un coup de coude. Cela m'a valu une suspension de cinq matches. Adieu mes rêves de sélection !

Quelle était votre idole ?

Tarek Dhiab. J'ai joué contre lui durant quatre ou cinq saisons. C'était le moteur de l'Espérance de Tunis qui dégagait beaucoup de confiance et de sérénité et savait communiquer ces qualités à ses copains.

A votre avis, quel est le meilleur joueur tunisien de tous les temps ?

Hamadi Agrebi. Malheureusement, je n'ai pas beaucoup joué contre lui. En 1987-88, nous devions jouer contre le CS Sfaxien dans un stade Mhiri archicomble. Tout le monde était là pour voir Agrebi qui venait de renoncer à prendre sa retraite. Notre entraîneur Amor Dhib me demande de le marquer. Eh bien, chaque fois où il prend le ballon, il me faut laisser trois ou quatre mètres de distance avec lui. Autrement, bonjour les dégâts ! Il vous rend la risée des spectateurs tellement il est techniquement capable des gestes les plus incroyables.

Et le meilleur joueur de l'histoire de l'USM ?

Bourouai Jemmali. Il faut dire que je n'ai pas vu jouer les Mahfoudh Benzarti ou Nouri Hlila dont on cite souvent le nom. Par contre, Jemmali, je le connais suffisamment.

Au bout du compte, que vous a donné l'USM ?

Financièrement, pas grand-chose. Notre prime la plus importante a été de l'ordre d'un millier de dinars, perçue pour toute l'opération maintien. Il nous fallait gagner nos quatre derniers matches pour échapper au purgatoire. Eh bien, nous l'avons fait: victoires 3-2 à Béja, 1-0 contre le SRS à Sfax, 2-0 face à l'ESS et 5-3 devant le COT. Mais l'USM m'a donné une chose qui ne s'achète pas: l'amour des gens qui apprécient chez nous tant de générosité et de don de soi. Nous avons énormément sacrifié. Faouzi Benzarti nous soumettait



Le combat des pivots usémiste et sang et or tourne à l'avantage de Kalboussi aux dépens de Mondher Baouab.

régulièrement à de longs rassemblements d'une dizaine de jours à Jebel El Oust, un coin qui ressemblait alors au bout du monde. Une fois, alors que nous luttions pour le maintien, nous avons perdu contre l'ESS à Sousse (3-1). Je n'étais pas en forme, ce qui peut arriver à tout le monde. De dépit, Benzarti a démissionné. Néjib Kahna, Jalel Maghrebi et moi-même étions allés chez lui pour le convaincre de revenir. Il venait de se marier. Je me rappelle qu'il a pleuré à chaudes larmes, accédant finalement à notre demande. Une autre fois, la rumeur a enflé à Monastir: elle laissait entendre qu'on nous a vus à Sousse dîner, notre gardien Mhalla et moi-même avec Abdelmajid Chetali et Faouzi Benzarti, qui était alors à la tête de l'ESS. Nous avons perdu (2-1). Mhalla a pris un but entre les jambes. On nous accusés d'avoir «vendu» le match. J'ai dû raccrocher à 29 ans à cause de ces bobards vraiment ingrats. Dieu merci, j'ai tout donné à mon club. Durant mes 12 ans de carrière avec les seniors, l'USM n'a jamais connu la relégation en L2.

Que faites-vous dans la vie ?

Je suis agent de Tunisaïr depuis 1982. Bientôt, je prends ma retraite.

Parlez-nous de votre famille...

En 1987, j'ai épousé Henda, qui est la cousine de feu Moncef Tabka, notre ancien keeper international. Nous avons deux enfants : Ahmed, 31 ans, commerçant et qui a joué jusqu'à la catégorie écoles avec l'USM, et Yosr, 25 ans.

Quels sont vos hobbies ?

J'ai un faible pour les bagnoles. J'ai

même ouvert une agence de location de voitures, puis, avec un ami, une salle d'exposition de voitures. J'aime aussi suivre le foot européen sans avoir vraiment un club préféré. J'aime le beau jeu, c'est tout. Je regarde les chaînes de télévision françaises. Je joue de temps en temps avec les anciens de l'USM des parties de sixte.

Que signifie pour vous l'argent ?

Un moyen indispensable pour vivre décemment, mais cela n'a jamais été un but.

La beauté ?

Dieu aime le beau.

Le bonheur ?

Je l'éprouve dans une foi sincère.

La santé ?

La chose la plus importante dans la vie. Seul Dieu peut nous la procurer.

Et la culture ?

Un précieux capital pour comprendre le monde et le vrai sens de la vie.

Enfin, un regret ?

Un seul, celui de ne pas avoir poussé mes études un peu plus loin. Pourtant, à l'école, j'étais très brillant. Certes, il est difficile de concilier études et football de haut niveau. Toutefois, cela réussit à certains, par exemple mes coéquipiers Othmane Kallala qui est pilote, et Khaled Zrafi qui est directeur de banque. Ils ont donné la priorité aux études, et ont réussi.

Propos recueillis par
Tarak GHARBI

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Célibataire, une aventure amoureuse se dessinera à l'horizon. Si elle vous intéresse, jouez de tous vos atouts ; vous serez irrésistible, et celui qui vous tombe dessus s'en rendra vite compte. Jupiter, la planète la plus bénéfique du système solaire, va solidement protéger votre vie à deux. Son action sera renforcée par celle du Soleil.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Vénus vous aidera à renouer des liens fort tendres avec votre conjoint. Votre vie de couple se déroulera sous un vent très favorable. Célibataire le présent vous intéressera beaucoup plus que l'avenir. Conséquence : vous chercherez à vous brancher presque exclusivement sur des amourettes éphémères. Vous aurez pourtant intérêt à rechercher la stabilité.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Les influx astraux vous seront favorables. Profitez-en pour arranger vos relations conjugales et y faire régner un climat de sérénité, sans vous laisser tourner la tête à la première occasion. Célibataire, précautionneux, vous le serez jusqu'au bout des ongles cette fois-ci. Même si vous vous sentez très attiré par une séduisante personne, vous ne vous engagerez pas à la légère ; vous ne cesserez pas de lui poser insidieusement des tas de questions .

22 JUIN AU 22 JUILLET



CANCER

Le Soleil va mettre en vedette vos relations conjugales. La vie de famille et vos enfants constitueront le meilleur des ciments entre vous et votre conjoint. Célibataire, charmeur, séduisant en diable, vous ne laisserez pas passer une seule aventure agréable, d'autant que Vénus découplera votre sex-appeal. Mais vous risquez de vous laisser prendre dans les filets de quelqu'un contre vos prévisions !

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Votre vie conjugale risque d'être orageuse ! L'important, c'est que vous ne tentiez pas d'imposer votre volonté à votre partenaire comme vous serez enclin à le faire en estimant que vous seul détenez la vérité. Laissez la porte toujours ouverte pour le dialogue. Célibataire, votre vie amoureuse s'épanouira dans les meilleures conditions.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Vénus va réveiller les couples. Et Mars, le maître du désir, va aussi vous gâter. Quand ces deux planètes accordent ainsi leurs violons, l'on retrouve avec son partenaire une complicité à la fois affective et sensuelle. Si l'on vit seul, on rencontre alors celui (ou celle) qui nous convient à la fois sentimentalement et sexuellement.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Côté couple, de multiples contrariétés vous jetteront dans le désarroi. Vous vous demanderez si votre partenaire arriverait un jour à vous comprendre. À certains moments, vous vous sentirez très seul. Pourtant, ne dramatisez pas la situation. Vous êtes déçu parce que vous avez trop idéalisé vos relations.

SIGNE DU MOIS



LION

22 JUIL AU 22 AOÛT

AMOUR

Vénus donnera aux célibataires un charme irrésistible et un sens de l'humour attachant. Vous aurez envie de vivre toutes les aventures amoureuses disponibles. Attention à ne pas vous laisser griser ! Si votre conjoint est plutôt sédentaire et attaché à ses habitudes, sachez respecter son rythme de vie et ses goûts. Autrement, malgré votre horreur des affrontements, quelques heurts pourraient se produire aujourd'hui entre vous deux.

ARGENT

Vous risquez de vous attirer de sérieuses complications si vous ne vous mettez pas à régler factures, contraventions éventuelles, impôts et dettes. Après ces démarches, vous vous sentirez soulagé d'un grand poids.

SANTÉ

Rien à signaler côté santé. Vous serez d'humeur joyeuse et pas du tout enclin à faire des folies.

Pas fantastique, la vie de couple en ce moment ! Au mieux, cela risque d'être la politique de chacun pour soi. Au pire, vous camperez tellement sur vos positions que votre conjoint aura bien du mal à vous faire passer son message ! Cette ambiance astrale laissera aux célibataires assez peu de chances de croiser l'âme soeur.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Vénus et Mars vous feront cadeau d'une journée très faste sur le plan conjugal. Vous aurez de grandes chances de nager dans le bonheur en compagnie de votre conjoint. Célibataire, vous conjuguez le verbe «aimer» sur tous les tons, sur tous les modes. Oui, l'amour sera bien la plus grande affaire de votre vie en cette journée.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Sous l'influence de Vénus, vous flotterez sur un petit nuage rose ! En effet, cette planète vous vaudra des moments très agréables en compagnie de votre conjoint. Vous ferez de beaux projets ensemble. Célibataire, vous vous êtes offert récemment pas mal de coups de coeur.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Sur le plan amoureux, vous serez sujet à des hésitations : vous serez partagé entre l'envie de préserver le statu quo et celle de faire bouger les choses. Certains d'entre vous se demanderont s'ils ne feraient pas mieux de freiner leurs élans et refuser de se livrer à une grande passion, de peur d'y laisser des plumes.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON