

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 12 JUILLET 2020 • CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1693

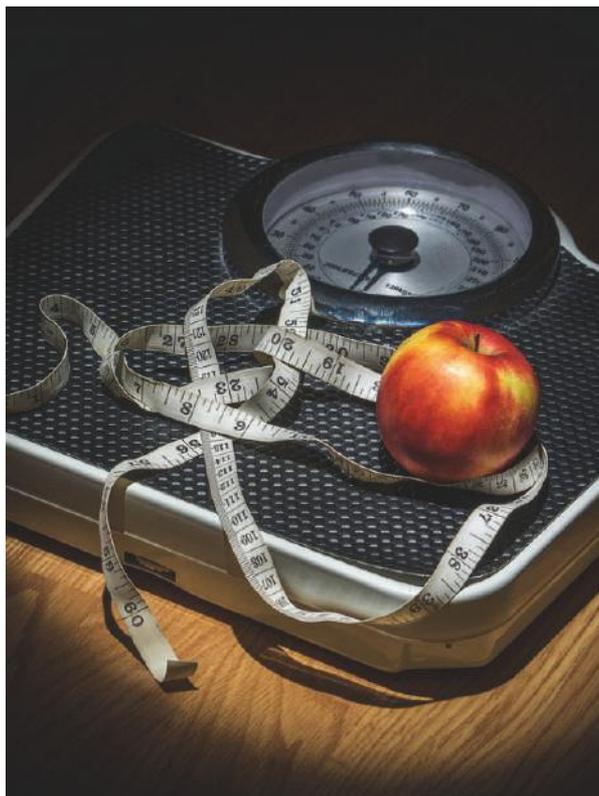
REMISE EN FORME

À CHACUN SA MÉTHODE



SOMMAIRE

DIMANCHE 12 JUILLET 2020 - N°1693



4 EN COUVERTURE REMISE EN FORME À CHACUN SA MÉTHODE

La période du confinement général a été vécue durement par les férus de sport. Des millions de Tunisiens avaient, en effet, le plaisir de pratiquer de nombreuses activités physiques et de se rendre, vêtus de survêtements et d'espadrilles, aux différentes salles de sport, implantées dans les agglomérations. Mais le Covid-19 a nécessité la fermeture provisoire de ces espaces de défoulement et de convivialité. Ainsi, privés de leurs loisirs, des hommes, des femmes et des enfants ont dû résister, plusieurs semaines durant, à l'envie de pratiquer, librement, leurs sports préférés.

10

MODE ET TENDANCE

CHOISIR SON MAILLOT
DE BAIN SELON
SA MORPHO



14

SPORT PLUS

TAI CHI CHUAN — GYMNASTIQUE DU CORPS
ET DE L'ESPRIT
UN MÉLANGE DE SPORT ET D'ART

16

L'INVITÉ

FAOUZI CHTARA, ANCIEN GARDIEN
DE BUT INTERNATIONAL DU SRS
«LA FAMILLE RAILWYSTE DOIT ARRÊTER
L'HÉMORRAGIE»

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

PRISE DE POIDS ET REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

«IL EST PLUS FACILE DE PRENDRE DU POIDS QUE D'EN PERDRE !»

Par D.B.S.

La période du confinement général a été vécue durement par les férus de sport. Des millions de Tunisiens avaient, en effet, le plaisir de pratiquer de nombreuses activités physiques et de se rendre, vêtus de survêtements et d'espadrilles, aux différentes salles de sport, implantées dans les agglomérations. Mais le Covid-19 a nécessité la fermeture provisoire de ces espaces de défoulement et de convivialité. Ainsi, privés de leurs loisirs, des hommes, des femmes et des enfants ont dû résister, plusieurs semaines durant, à l'envie de pratiquer, librement, leurs sports préférés.

Mohamed Ben Kermich est maître d'arts martiaux. Il détient une salle de sport au Bardo 2. Grâce à son bon coaching et à sa bonne humeur, il a réussi à gagner la confiance et la sympathie de ses disciples. Son espace de sport accueille près d'une centaine d'hommes, de femmes et d'enfants, soucieux de leurs physiques ou encore accros au sport. Mais le confinement a

nécessité la fermeture temporaire de la salle, ainsi que de tous les espaces destinés aux activités sportives. Une suspension inattendue, qui a engendré des changements importants au niveau de la morphologie de ses disciples et, par conséquent, une nette atténuation de leurs performances. «Le ministère de la Jeunesse et des Sports nous a autorisés à rouvrir nos portes dès le 25 mai. Mais la délégation régionale de la jeunesse et des sports, elle, a préféré reléguer la reprise au 8 juin, une date que nous avons respectée», indique-t-il.

UNE REPRISE AVEC DES PINCETTES

Le 8 juin, la salle de sport situé au Bardo 2 a donc rouvert ses portes à ses adeptes, sans pour autant reprendre l'activité comme si de rien n'était ! En effet, le ministère de tutelle avait établi des consignes à respecter, impérativement, dans l'optique de minimiser le risque de contamination par le Covid-19. «Nous avons reçu une inspection, relevant du ministère de tutelle,

pour nous orienter vers les mesures de précautions à prendre. Les consignes étaient claires et nettes : réduire le nombre des adhérents à -50% et respecter une distance sociale de 4 mètres entre les adhérents. Le port du masque étant obligatoire pour le coach et facultatif pour les sportifs. Autre consigne qui nous a été imposée : l'autorisation d'utiliser les machines de musculation à condition de les désinfecter en permanence», ajoute-t-il. Toutes ces directives ont été respectées avec un excès de zèle. Il faut dire que la reprise a été timide



durant les débuts de juin. Le 8 juin 2020, une poignée d'adhérents ont répondu présents à l'appel. D'autant plus que l'imposition de la distance sociale entre les sportifs a fini par réduire en nombre les différents groupes. «Les groupes comptaient, généralement, une quarantaine de sportifs. Mais après le confinement, poursuit-il, et afin de respecter la distance sociale fixée à 4 mètres, le nombre de sportifs par groupe n'atteignait même pas la quinzaine, soit nettement inférieur au -50% requis. D'autant plus qu'il est interdit, jusqu'à nos jours, de pratiquer des exercices à deux. Seuls les exercices individuels sont permis».

20 KILOS DE TROP POUR UN ADOLESCENT !

Outre la réorganisation des groupes et les précautions qu'exigeait la situation pandémique, Mohamed a dû ré-agencer le rythme de son activité d'entraîneur sportif, et ce, en raison de la prise de poids qu'il avait constatée chez bon nombre d'adhérents. Il faut dire que le confinement et la sédentarité imposés ont sensiblement affecté la mor-

phologie de la plupart des sportifs. «La majorité des dames avaient pris entre 500 grammes et 4 kilos. Mais les adhérents qui ont été les plus touchés par la prise de poids suite au confinement n'étaient autres que les enfants. Certains avaient pris huit kilos, voire plus ! L'un de mes petits sportifs les plus performants avait pris 20 kilos alors qu'il n'est âgé que de 12 ou 14 ans ! En le voyant venir, j'étais sidéré par son poids. Il était devenu carrément obèse», souligne M. Ben Kermich. Et d'ajouter que certains enfants ont été assez bien encadrés par leurs parents durant la période critique du confinement ; une période durant laquelle il n'était point aisé, pour un parent, d'interdire à son enfant de compenser sa liberté par la surconsommation des aliments de prédilection. «Bon nombre d'enfants se sont adonnés à la goinfrerie, recommandant ainsi des collations à répétition et de mauvaise qualité nutritionnelle, d'où

le surpoids constaté, une fois le confinement terminé», renchérit-il. Face à cette situation, Mohamed a dû reprendre son activité en prenant en considération l'état physique de ses disciples. «Je dirais même que nous avons repris à zéro le rythme des exercices en raison de la suspension de cette activité et de ses répercussions. J'ai vu même des disciples essouffés rien qu'en montant les escaliers et avant même de démarrer la séance», souligne-t-il. Pour les disciples de M. Ben Kermich, il serait difficile de se délester, rapidement, des kilos de trop, pris durant la période du confinement, à moins d'adopter une panoplie de mesures amincissantes dont le sport, un régime hypocalorique, des draineurs, etc. «Il est plus facile de prendre les kilos. Les perdre, en revanche, n'est point une épreuve aisée. Cela nécessite toute une hygiène de vie à persévérer», conclut le maître des arts martiaux.



EN COUVERTURE



**ENTRETIEN AVEC LE D^R ZOUBEÏR CHATER,
MÉDECIN NUTRITIONNISTE**

«RÉÉQUILIBRER LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE»

Le confinement général, déclaré par le gouvernement dans le cadre de la lutte contre la pandémie du Covid-19, a eu raison de l'harmonie physique de certains Tunisiens. Tournant en rond dans un cercle vicieux, enfermés qu'ils sont chez eux, des hommes et des femmes, en mal d'être et d'activité, se sont adonnés à la goinfrerie et à la sédentarité. Résultat : la balance affiche des kilos de trop, alors que l'été s'annonce et que la garde-robe ne compte que des vêtements d'une taille de moins ! Pour sauver la situation, les personnes en surpoids tâtonnent autant de pistes pour perdre les kilos amassés en un temps record. Les compléments alimentaires amincissants, véhiculés sur les réseaux sociaux et dans les parapharmacies, promettent des solutions-miracles, soit de perdre jusqu'à 8 kilos par semaine sans endurer la frustration du régime et encore moins les efforts d'une activité sportive ! Or, pour perdre du poids, seule une logique doit être saisie et mise en œuvre : rééquilibrer la balance énergétique ! Le Dr Zoubeir Chater, médecin nutritionniste, en livre le secret.

Entretien conduit par D. BEN SALEM

Bon nombre de Tunisiens ont vu leurs morphologies changer suite à la prise de quelques kilos de trop après le confinement. Avez-vous remarqué une augmentation en nombre de vos patients en conséquence ?

Certainement. Le confinement et la sédentarité imposés ont eu raison de la morphologie de bon nombre de Tunisiens. Les silhouettes ont dû subir l'effet youyou. Néanmoins, nous avons l'habitude de recevoir plus de patients durant le trimestre avril/ juin qu'au cours de l'année; des patients qui, dès le printemps, recourent à des solutions de remise en forme pour démarrer l'été en beauté et surtout avec un physique plus harmonieux.

Quel est le profil des patients les plus concernés par la prise de poids due au confinement ?

Ce sont surtout les adultes âgés de plus de 18 ans. J'ai reçu des hommes qui ont pris du poids en raison de la sédentarité exceptionnelle résultant du confinement. Des hommes actifs, d'habitude, qui se sont trouvés enfermés à la maison par obligation. Quant à la gent féminine, elle a, elle aussi, été en proie à la prise de poids. Cela dit, les jeunes filles sont moins prédisposées au surpoids que les mamans. Après la grossesse, la prise de poids devient nettement plus évidente.

Quelle est, à peu près, la moyenne des kilos de trop enregistrés auprès de vos patients suite au confinement ?

Elle se situe, majoritairement, entre deux à trois kilos. Néanmoins, certains

patients en ont pris nettement plus, à savoir dix kilos de trop.

Pour remédier à ce changement morphologique, quel régime alimentaire recommandez-vous ?

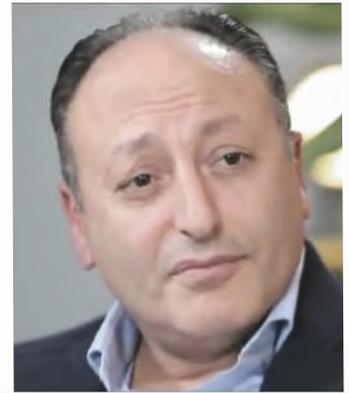
Je recommande à mes patients un régime alimentaire à même de rééquilibrer la balance énergétique. Le surpoids revient, en effet, au déséquilibre de ladite balance. L'homme reçoit plus d'apports énergétiques, sous forme d'aliments hypercaloriques, et dépense, en contrepartie, moins d'énergie. Le rééquilibrage de la balance énergétique consiste, en effet, à inverser la situation : augmenter les dépenses énergétiques et atténuer les apports caloriques tout en dotant l'organisme des apports nutritionnels dont il a besoin. Pour ce, il convient de miser, dans son régime alimentaire, sur la consommation des légumes et les protéines.

Certaines personnes optent pour des régimes amincissants draconiens dans le but de perdre, le plus rapidement possible, des kilos. Qu'en pensez-vous ?

Les régimes alimentaires draconiens entravent l'équilibre énergétique et engendrent des carences, ce qui est nuisible à la santé. Autant respecter les besoins de son corps en nutriments et adopter un régime équilibré plutôt que de devoir compenser des carences nutritionnelles par la suite.

L'activité physique régulière doit-elle, nécessairement, faire partie du processus d'amincissement ?

Oui, mais sans pour autant s'adonner à un sport intensif. Il suffit de faire de



la marche afin d'aider son corps à se délester des kilos de trop. Une heure de marche par jour apporte autant de bienfaits pour l'organisme que pour l'esprit.

Certains compléments alimentaires à effet amincissant, notamment des produits brûle-graisse, des gélules de coupe-faim, des crèmes amincissantes, ainsi que des produits diurétiques, comme le vinaigre de cidre, sont souvent utilisés par les personnes endurent le surpoids. Comment jugez-vous leur efficacité ?

Ces produits relèvent, généralement, de la phytothérapie. Ce sont donc des produits naturels dont l'efficacité ne peut être perceptible que dans le cadre d'un processus d'amincissement comptant aussi bien un régime alimentaire équilibré et une activité physique régulière. D'ailleurs, j'en recommande souvent à mes patients. Utilisés seuls, en revanche, ces produits n'ont pas l'effet requis.

SURPOIDS ET PRODUITS AMINCISSANTS

LES PRÉPARATIONS MIRACLES N'EXISTENT PAS !

Par D. BEN SALEM

La prise de poids ne représente pas uniquement une morphologie disgracieuse. Elle altère l'estime de soi, pousse la personne à l'isolement et affecte sensiblement sa capacité à s'intégrer dans la société. Chez la femme, le surpoids et l'obésité constituent les ennemis les plus redoutables à la féminité, surtout dans un contexte mondialisé, où

plus la taille est fine plus la femme est considérée comme étant proche de la perfection physique. Pour ce, les femmes rondes, et en dépit de leurs qualités physiques et morales, se sentent, dans la majorité des cas, pointées du doigt. Elles suscitent la risée et éprouvent beaucoup de mal à trouver un style vestimentaire qui convienne à la fois à leurs caractères respectifs ainsi qu'à leurs

mesures.

Aussi, les femmes rondes s'adonnent le plus souvent à des solutions de facilité dans l'espoir de se délester, dans les plus brefs des délais, des kilos de trop, lesquels sont parfois difficiles à éliminer. Les sites de vente en ligne, les réseaux sociaux et même les pharmacies et les parapharmacies interpellent cette catégorie de femmes via la



promotion de moult produits, susceptibles de les aider à voir l'aiguille de la balance virer vers le moins. Des produits qui s'alignent, pour la plupart, parmi les compléments alimentaires, à prendre durant une période bien définie dans le temps, dans l'espoir de contribuer, comme par magie, à brûler les graisses amassées dans plusieurs parties du corps, à freiner l'appétit et à résister face au pêché mignon qu'est la gourmandise.

Cela dit, et malgré les commentaires vantant l'efficacité de plusieurs produits, certaines femmes se heurtent à une vérité amère : les gélules de coupe-faim ou de brûle-graisse, ingurgitées depuis des semaines, les crèmes et les gels amincissants, appliqués quotidiennement sur les parties du corps engraisées, ne donnent aucun effet ! C'est le cas de Samar, mère de 3 enfants, qui a, depuis le confinement général, constaté un surpoids qu'elle a du mal à accepter. « J'ai acheté un pack de produits amincissants qui contient des gélules brûle-graisse et une crème amincissante. J'ai même opté pour une ceinture médicale, conçue pour accélérer la sudation au niveau du ventre. Ni le pack ni la ceinture n'ont porté leurs fruits. Pourtant, je suis, depuis bien longtemps, un régime alimentaire équilibré, qui consiste en la consommation de salades, de yaourt ou encore des fruits en guise de dîner », indique-t-elle, déçue.

CHANGER DE MODE DE VIE

Samar croyait pourtant en l'efficacité, même minime, des produits amincissants. Or, ces compléments alimentaires et leurs dérivés impliquent l'adoption de tout un mode de vie sain et équilibré. Les nutritionnistes ne cessent de le rappeler à chaque occasion et les personnes qui en ont fait l'expérience le confirment.

En effet, Safa Krifa, 28 ans, souffrait d'une obésité pondérale. En 2016, elle avait atteint un poids record, soit 131 kilos ! La sirène d'alarme avait, donc, été déclenchée : Safa ne pouvait aucunement se laisser aller et encaisser le mal d'être que son poids lui causait. « J'avais mis fin à ma nonchalance et avais commencé par prendre mon destin en main. Je ne vous cache pas qu'avant 2016, je ne ratais aucun produit amincissant

et aucune astuce pour brûler les graisses. Or, les produits disponibles sur le net et dans les pharmacies ne donnent aucun résultat en l'absence d'une bonne hygiène de vie. Je le dis en connaissance de cause », souligne-t-elle.

Safa a ainsi décidé d'entamer une nouvelle vie en adoptant un nouveau mode de vie. Elle a apporté un changement de 180° à son alimentation. « Depuis 2016, j'ai décidé d'améliorer la qualité de mon alimentation et de diminuer les rations. Fini le temps de la malbouffe ! J'ai planifié mon emploi du temps en fixant les heures des repas ; des repas basés sur les légumes, sur les aliments allégés et peu caloriques, comme les yaourts. Et à longueur de journée, poursuit-elle, je consomme des tisanes que je prépare moi-même en guise de draineurs naturels, dont des tisanes à base de gingembre ou de tranches d'aubergines et d'eau. Cette diète, que j'ai conçue moi-même, m'a permis de perdre une cinquantaine de kilos ».

Outre la diète, cette jeune fille a adhéré à une salle de sport où elle s'amusait à brûler des calories en déhanchant aux rythmes de la zomba. Ainsi, le poids de Safa est passé de 131 kilos à seulement 80 kilos jusqu'au jour où le confinement général a été annoncé ! Durant cette période d'isolement imposé et de stress, Safa a repris onze kilos ! Cela dit, elle n'a pas tardé à reprendre les choses en main en renouant avec son régime alimentaire. Parallèlement, elle a adhéré à un groupe en ligne, destiné aux femmes rondes qui utilisent le café vert comme brûle-graisse et coupe-faim à la fois. « Contrairement aux produits que j'avais utilisés auparavant, ce complément alimentaire m'a permis de me rassasier, une demi-heure avant les repas. D'autant plus que, grâce au groupe de soutien, nous nous épaulons les unes les autres, et nous constatons au fur et à mesure l'effet de ce complément alimentaire sur nos métabolismes », a-t-elle renchéri. Aujourd'hui, Safa ainsi que le groupe de soutien dont elle est membre entament un nouveau régime sur la base duquel elles peuvent consommer des produits caloriques, mais à de très petites quantités, dans l'objectif de ne plus se priver de rien tout en mainte-

nant la lutte contre le surpoids. « Je recommande, insiste-t-elle, à toute personne présentant un surpoids de faire de même et de s'adonner à une activité physique régulière, qu'elle mette de la musique et à danser chez soi. Le métabolisme est dans le besoin d'un effort physique et d'une bonne hygiène alimentaire pour que le corps retrouve son harmonie ».

BYPASS, CAFÉ VERT ET PLATS AMOINDRIS

Autre jeune femme qui a enduré, des années durant, l'obésité et qui a soutenu les femmes rondes, bec et ongles, avant de trouver dans l'amincissement une solution salutaire pour la santé : Lobna Ben Ismaïl, couronnée jadis Miss ronde, avait eu recours à la chirurgie pour la soutenir dans sa lutte contre le surpoids. Après une bypass réussie, elle s'amusait à voir son poids chuter, progressivement, une année durant. Cependant, la deuxième année succédant à l'opération chirurgicale n'a pas été aussi fructueuse. « Du coup, je me suis retournée vers les produits naturels à effet amincissant, dont le café vert. Ce produit m'a aidé à perdre six kilos au bout de deux semaines. Néanmoins, grâce à l'opération chirurgicale, je me considère comme étant mieux prédisposée que les autres à perdre facilement les kilos. Une personne qui n'a pas subi une bypass, par exemple, avec ce produit, accompagné notamment d'une alimentation peu calorique ou de rations limitées, pourrait perdre entre 3 et 4 kilos par quinzaine », explique-t-elle. Gourmande qu'elle est, Lobna n'opte pas pour une diète hypocalorique, mais plutôt pour des plats gourmands en petites quantités. « Personnellement, poursuit-elle, l'opération chirurgicale m'a été d'un grand appui. Pour d'autres, les diètes hypocaloriques associées à la pratique régulière d'un sport et à la consommation du café vert finissent par donner de bons résultats. Le seul recours aux produits amincissants ne peut, aucunement, donner lieu au résultat requis ».

Manifestement, pour être belle, il est impératif d'établir tout un processus d'amincissement fondé sur une bonne hygiène de vie, de persévérer et de faire preuve de patience et de détermination.

**CHOISIR SON
MAILLOT
DE BAIN SELON
SA MORPHO**

Nous sommes en période estivale où la canicule bat son plein ! Et qui dit été, dit canicule, plage, mer, baignade, maillot de bain, serviette de plage et tous les accessoires qui vont avec. Pour rester à la pointe de la mode durant toute la saison, on vous aide à choisir la tenue de plage qui va parfaitement avec votre morphologie.

Par HÉLA SAYADI



Certainement, cet été, les cache-maillots longs et en crochet, couleur blanche, sont très à la mode. Celles qui veulent cacher leurs rondeurs peuvent jouer sur cette astuce, se procurer un cache-maillot en crochet noir ou blanc, qui se porte jusqu'aux genoux pour se balader tranquillement sur la plage.

Pour se baigner ou bronzer, on peut toujours miser sur un maillot d'une seule pièce, en noir uni, un classique indémodable. On choisit un maillot de bain à bretelles fines, ou en «je m'en fous», une pièce pour dissimuler ses défauts, éviter l'aspect entassé et avoir la taille plus fine.

A éviter absolument les maillots échancrés pour celles qui ont des rondeurs aux niveaux des hanches, et à privilégier les maillots style «mamie», qui ont l'atout de tout camoufler, notamment le ventre et les hanches.

Celles qui ont des rondeurs peuvent aussi porter les deux pièces, à condition de choisir un bas taille haute, ou bien deux pièces, en «jupe» et «top» en crochet de couleur rose, blanc, bleu... couleurs tendance de l'été 2020. Si vous choisissez les deux pièces jupe et top ou bustier en crochet, vous n'avez plus besoin de porter votre cache-maillot, il faut juste se

munir d'accessoires de plage, choisir sa serviette en assorti, sa capeline, ou son chapeau qui devrait vous accompagner durant toute la baignade pour éviter les coups de soleil.

Pour les fans des couleurs et du style bariolé ou fleuri, elles peuvent aussi choisir leur robe-maillot en fonction de leur morphologie et les parties qu'elles veulent cacher. Les shorts et bustiers, fleuris, vont à merveille à toutes celles qui ont la taille élancée et les jambes fines. Les fashionistas peuvent dénicher des maillots de bain dans les boutiques de friperie, qui les vendent à prix cassés, en cherchant la pièce qui leur va à merveille, ou en associant deux pièces qui vont ensemble. Attention à bien choisir la bonne taille de son maillot pour éviter un look négligé et mettre la lumière sur ses défauts au lieu de les corriger.

Le mixage des couleurs et des motifs des hauts et des bas est également permis pour celles qui veulent avoir un look original, mais harmonieux.

Pour un total look fashion, les coquettes doivent prêter attention aux détails et bien assortir leurs tongs, leur sac et les choisir, soit de la même couleur que leur maillot de bain, sinon les assortir parfaitement en choisissant des couleurs qui se marient très bien.



MINCIR EN TOUTE GOURMANDISE !

Par D.B.S.

Opter pour un régime drastique, dans le but de perdre rapidement les kilos amassés surtout au niveau du ventre, des hanches et des cuisses, ne relève pas d'une décision bien réfléchie et encore moins efficace !

Les régimes alimentaires draconiens sont fondés sur le principe de la frustration, laquelle engendre irritabilité et carences. Mieux vaut faire preuve de patience et adopter une alimentation saine et équilibrée, tout en remplaçant les aliments hypercaloriques, riches en gras, en sel et en sucre rapide, par des aliments hypocaloriques, tout aussi succulents et nutritifs mais dont l'effet sur la morphologie n'est autre que positif.

En effet, certaines personnes qui présentent un surpoids ou encore une obésité s'acharnent à limiter leurs plats quotidiens à des aliments non rassasiants et à des portions d'oiseau, dans l'espoir de voir la numérotation de la balance électronique chuter d'un cran. Pourtant, un bon régime amincissant doit être considéré comme un mode alimentaire, facile à adopter et à perdurer dans le temps. Il s'agit d'une hygiène de vie qui commence par la substitution des aliments hypercaloriques par ceux, nettement moins caloriques, tout en s'adonnant à une activité physique régulière. Préserver ses trois plats quotidiens ainsi qu'une collation tout en perdant, progressivement, les kilos de trop ne relève point de l'impossible.

OPTER POUR DES ALIMENTS HYPOCALORIQUES

Mais pour réussir ce défi, il convient, avant toute chose, d'avoir une idée sur les aliments jugés comme étant nutritifs, essentiels à l'organisme vu leurs teneurs en fibres, en vitamines, en minéraux et en sucre lent, tout en étant respectueux pour la ligne.

Pour le petit déjeuner, par exemple, il est possible de miser sur des aliments qui procurent de l'énergie essentielle pour démarrer la journée. Un petit déjeuner équilibré doit contenir, par exemple, une tranche de pain complet ou encore une dose de flocons d'avoine sous forme de céréales à consommer avec du lait 0% matières grasses ou avec un yaourt sans sucre. Un café sans sucre ajouté ou un thé en infusion peuvent aussi faire partie de cette panoplie d'aliments hypocaloriques mais essentiels au bien-être. La pomme, ce fruit miraculeux, doit, nécessairement, être consommé aussi bien pour sa vertu hyper-rassasiant que pour sa teneur en pectine, laquelle facilite la digestion.

Les plats du déjeuner et du dîner seront les plats où les goûts se mélangent dans un panache harmonieux entre des aliments succulents, nutritifs et sans effet néfaste sur la ligne, d'une part, et les épices et les plantes aromatiques, d'autre part.

LÉGUMES, FÉCULENTS ET PAIN COMPLET

Et pour diversifier ces moments de régal, il est possible de tabler sur des aliments hypocaloriques comme les haricots, lesquels sont réputés pour leur faible teneur en gras et en sodium et leur forte teneur en fer et en fibres. Les lentilles, concoctées sous forme d'un potage ou d'une salade, sont aussi riches en fer. Elles aident l'organisme à tenir le coup jusqu'à l'heure de la collation. Encore faut-il souligner que certains aliments prohibés par certains nutritionnistes sont, bien au contraire, fondamentaux dans le cadre d'un régime amincissant. C'est le cas du pain, des pâtes, du riz ainsi que des pommes

de terre. Il convient, tout bonnement, de remplacer les pâtes, le riz et le pain blancs par ceux, complets. Ces aliments procurent de l'énergie grâce à leur teneur en fibres et en sucre lent. Ils facilitent même le transit intestinal et favorisent ainsi la perte du poids. Quant à la pomme de terre, elle peut faire partie des aliments recommandés dans le cadre d'un régime amincissant à condition d'être cuite à la vapeur ou à l'eau et non pas frite. Plusieurs légumes sont susceptibles de donner de la fraîcheur et du goût aux plats tout en luttant contre le surpoids. C'est le cas, à titre indicatif, du poireau qui, outre sa teneur en sels minéraux et en acide folique, agit comme un diurétique naturel. Le brocoli, le concombre, la courgette, les épinards et bien d'autres légumes sont aussi à utiliser sans craindre la prise de poids.

PAS DE SEL AJOUTÉ !

Par ailleurs, les crustacés et le poisson bleu s'alignent parmi les aliments à intégrer immanquablement dans le cadre d'un régime amincissant, à l'exception des crevettes lesquelles sont considérées comme plus caloriques que les autres mollusques. Rappelons que le poisson bleu est très riche en vitamines et en oméga 3 ; les mollusques, eux, contiennent autant de magnésium que l'organisme en a besoin. Et afin de parfaire ses plats et réussir son nouveau mode de vie alimentaire, rien n'est plus efficace que de remplacer le sel par des épices, des plantes aromatiques mais aussi par l'ail, lequel agit en accélérant la digestion. Ces adjuvants savoureux permettent de se passer du sel, lequel représente le premier responsable de la rétention d'eau.

UNE COLLATION QUI NE DÉCLENCHE PAS LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ...

Outre les plats basiques, une collation par jour semble être, parfois, nécessaire aussi bien pour combler les petits creux que pour régaler le palais. Pour ce, rien n'est plus recommandé que la consommation de certains fruits, considérés comme hypocaloriques. La pastèque en est un. Savoureuse, désaltérante et rassasiant à la fois, elle est riche en eau et en vitamines. Les oranges et le pamplemousse— qui ne sont pas de saison— sont aussi recommandés pour leur apport en vitamine C et pour leur effet diurétique. Autre fruit riche en vitamine C et pauvre en calorie : le kiwi. Et contrairement à ce qui circule sur l'effet hypercalorique des bananes, il est bon de savoir que, consommé avec modération, ce fruit agit efficacement dans le cas d'un régime amincissant, et ce, pour son effet hyper-rassasiant. Pour les férus de grignotage, mieux vaut privilégier les amandes que les chips ou autres produits caloriques. Riches en protéines et pauvres en calories, sèches ou fraîches, les amandes représentent des amuse-bouche idéales pour les personnes soucieuses de leur ligne. Autre produit qui pourrait constituer une collation diététique : le yaourt. Riche en calcium, ce produit laitier rafraîchit, facilite le transit intestinal et procure une sensation de satiété grâce à ses agents actifs.

Pour tenir le coup et perdurer le régime amincissant, il convient de ne se priver de rien. Une bouchée de gâteau, deux morceaux de chocolat noir ou encore un sorbet de fruit light par semaine peuvent freiner l'irrésistible envie de jeter l'éponge et d'échouer dans son projet d'une silhouette de rêve !

Source : www.viepratique.fr



**TAI CHI CHUAN — GYMNASTIQUE DU CORPS
ET DE L'ESPRIT**

UN MÉLANGE DE SPORT ET D'ART

Des cours de Tai Chi sont donnés, actuellement, à Sousse, par le maître Badis Zouiten pour intégrer et mieux faire connaître cette discipline chinoise en Tunisie. Qui serait intéressé par une expérience insolite et hors du commun ?

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le Tai Chi Chuan est une discipline corporelle d'origine chinoise qui fait partie des approches corps-esprit. Ce sport d'un autre genre « vise à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle ». La page facebook Tai Chi Chuan donne tous les détails sur ce sport d'extrême-Orient. On y met en valeur l'aspect thérapeutique à travers les bienfaits de cette pratique : « Cette discipline contribue à réduire les douleurs lombaires et est particulièrement recommandée aux personnes souffrant de maux de dos. Le Tai Chi Chuan améliore les capacités cardiaques, pulmonaires et aide à faire baisser la tension artérielle. La pratique du Tai Chi Chuan s'avère particulièrement intéressante notamment chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ».

Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied à l'autre, le Tai Chi Chuan améliore en outre le sens de l'équilibre. Enfin, la pratique du Tai Chi Chuan est un excellent exercice pour la mémoire et la concentration; mémoriser les mouvements, les enchaînements, les effectuer, demande un réel effort d'attention.

QU'EST-CE QUE LE TAI CHI ?*

Pour bien saisir ce qu'est le Tai Chi, il faut savoir qu'il forme, avec le Qigong, l'une des 5 branches de la médecine traditionnelle chinoise. Les 4 autres branches sont l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée (herbes médicinales) et le massage Tui N'a. Le Tai Chi est une gymnastique énergétique globale et un art martial interne qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. En Tai Chi, il est primordial d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'extrême lenteur d'exécution des mouvements qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience



du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang.

L'essence du Tai Chi réside dans la recherche de l'équilibre des deux pôles de l'énergie, le Yin, issu de la terre, et le Yang, issu du ciel.

Des cours privés sont dispensés suite à une prise de rendez-vous pour les zones d'El Menzah 1 et 6, Sidi Bousaid, Radès et El Mourouj 1. Pour les cours collectifs qui se déroulent le matin dans les hôtels notamment à Sousse, il faut également contacter maître Badis Zouiten au préalable.

*source: page Facebook Tai Chi Chuan

FAOUZI CHTARA, ANCIEN GARDIEN DE BUT INTERNATIONAL DU SRS

«LA FAMILLE RAILWYSTE DOIT ARRÊTER L'HÉMORRAGIE»

Durant près de 14 saisons, Faouzi Chtara a joué le gardien du temple. Et ce temple-là, c'est le Sfax Railways Sport, la mythique formation qui apporta le premier trophée à la capitale du Sud, à savoir le championnat de Tunisie 1967-1968, assurément un des plus grands clubs de notre football dans les années 1960 et 1970. Celui qui se prédestinait à une carrière de défenseur a vite mordu à l'hameçon. Depuis, entre les bois, il a fait honneur aux couleurs jaune et noir que ce soit comme keeper, que ce soit en qualité d'entraîneur d'une belle lignée de portiers.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Faouzi Chtara, commençons par le début de la romance. Comment êtes-vous venu au football ?

C'est Hamadi Ketat qui m'a découvert. Je n'habitais pas très loin du quartier général du SRS, le stade Ceccaldi. Au départ, je comptais faire carrière au poste de défenseur. Mais un jour, le gardien s'absente et je le remplace. Ma taille et mon courage ont convaincu notre entraîneur de me choisir pour cet intérim. Depuis, je n'ai plus quitté la cage. J'ai connu d'ailleurs toutes les sélections des jeunes où j'étais régulièrement convoqué.

Quels furent vos entraîneurs ?

Outre Hamadi Ketat qui veilla à la formation des Ahmed Zayani, Bouraoui Chaâri, Ahmed Trabelsi... il y eut également Habib Masmoudi et Mekki Jerbi. Chez les seniors, je citerai Faouzi Benzarti, Mokhtar Tlili, Larbi Zouaoui, Habib Masmoudi, Stéphane Gamboz, Moncef Meliti, Mabrouk Samet, Mrad Hamza, Mohamed Harzallah, Ivan Klotchev, Ezeddine Lejmi, Abderrahmane Rahmouni, Ryadh Charfi et Ahmed Ammar.

Le meilleur parmi tous ces techniciens ?

Ahmed Ammar a marqué de son





Le gardien Faouzi Chtara (premier à droite, debout) posant avec le Sfax Railways Sport, son club de toujours

empreinte l'histoire du SRS. Du matin au soir, il était au stade à veiller aux moindres détails de la préparation et des entraînements. Il répétait souvent à nos dirigeants : «Chtara fera parler de lui». Je lui dois beaucoup.

De qui se composait alors le SRS?

Ahmed Zayani, Belgaroui, Hafedh Soudani, Ridha Ellouze, Mabrouk Hasnaoui, Jerbi, Lejmi... En fait, les Sami Trabelsi, Sami Daou et Mehrez Rekik débarqueront chez les seniors alors que je me préparais à prendre ma retraite sportive.

Que vous a donné le football ?

La chose la plus précieuse et qui ne s'achète pas : l'amour des gens. Partout à Sfax, je suis respecté pour la petite carrière de quatorze ou quinze ans que j'ai faite. Je n'ai jamais triché. Et c'est précisément ce qu'apprécient non seulement les supporters jaune et noir, mais les sportifs de tout bord.

Autrement, les primes qu'on recevait n'avaient strictement rien à voir avec les celles, famines, d'aujourd'hui. Pour une victoire à l'exté-

rieur contre un grand club, nous percevions cent dinars, c'est tout.

Si les primes étaient symboliques, en revanche, les clubs embauchaient les joueurs à des postes de travail fixes, non ?

Oui, une fois mes études interrompues au niveau du secondaire, j'ai tout de suite intégré la Compagnie des chemins de fer.

Au SRS, nous étions considérés des professionnels avant l'heure en ce sens que chaque joueur se trouve à la disposition du club à n'importe quel moment de la journée. Le club disposait de sa cantine, de son dortoir...

Vos parents vous ont-ils encouragé à épouser une carrière de footballeur ?

Lui-même cheminot, mon père Habib était tout content de me voir fréquenter le SRS, le club relevant de l'entreprise qui l'employait. Ma mère Chedlia n'était pas moins rassurée à l'idée de me voir faire du sport au lieu de me livrer à quelque occupation malsaine.

Nous étions huit enfants dans une

famille kerkenienne de la classe moyenne.

A quelle occasion avez-vous livré vos meilleures productions ?

Ma meilleure rencontre, je l'ai jouée à Hammam-Lif dans le cadre des barrages pour le maintien en D1. Nous avons remporté le match aller chez nous (1-0). Au retour, un grand public nous a suivis jusqu'à la banlieue Sud. Face au CSHL, j'ai sorti le grand jeu malgré la défaite (2-1) qui nous assurait de toute façon le maintien grâce au but inscrit à l'extérieur. Sans les parades que j'ai réussies, nous aurions sans doute pris une belle raclée.

Et votre plus mauvais souvenir ?

Notre relégation en D2 en 1990 pour la première fois de l'histoire du club. En fait, le SRS voyait progressivement cette issue arriver au fur et à mesure que les autres clubs se renforçaient et prenaient une autre dimension, surtout point de vue financier. Les écarts s'étaient creusés de façon inéluctable. Nous ne pouvions plus suivre le rythme, et n'avions plus les moyens de jouer



Sortie aérienne pleine d'autorité du numéro un sudiste devant les attaquants du Club Africain dans un match disputé au stade d'El Menzah

► d'égal à égal avec les plus riches.

Quelles sont les qualités d'un bon gardien ?

Souplesse, courage et réflexe. Par exemple, le Hammamlois Sahbi Sebai possédait un réflexe étonnant. La taille n'est pas toujours décisive.

Quel est le meilleur gardien tunisien ?

Attouga, sans conteste. C'était mon idole. A chaque fois où le CA se produisait au stade Mhiri de Sfax, j'allais le voir, et c'était un régal. Pourtant, Abdallah Trabelsi (ST), Ferjani Derouiche (ASM), Moncef Tabka (USM, puis ESS) et Mokhtar Ben Hamida (SG) étaient eux aussi

très forts. En tout cas, c'était l'âge d'or des keepers dans notre championnat. De mon temps, les choses n'étaient pas mal non plus : il y avait Slim Ben Othmane, Naceur Chouchène, Ahmed Bourchada, Sahbi Sebai, Slah Fessi, Mondher Ben Jaballah... Face à autant de grands portiers, il était naturellement difficile pour moi de trouver une place de titulaire en sélection où j'ai souvent été troisième gardien.

Actuellement, quels sont les meilleurs gardiens ?

Aymen Mathlouthi, très expérimenté, Farouk Ben Mustapha, Moez Ben Cherifia et Rami Jeridi.

A votre avis, quels sont les meilleurs joueurs de l'histoire du SRS ?

Romdhane Toumi, Amor Madhi et Ezedine Chakroun dont la détente phénoménale lui permettait de placer le ballon de la tête là où il voulait. C'est comme s'il tirait de la main, et non de la tête.

Et les meilleurs joueurs de notre football ?

Hamadi Agrebi, l'attraction du public sfaxien, et plus généralement de tous les sportifs du pays. Il y a également Tarek Dhiab et Temime Lahzami. La génération du Mondial argentin reste en tout cas au-dessus du lot. Rien qu'à écouter et voir le reportage radiophonique ou télévisé de feu Nejib Khattab lors de l'épopée du Mondial 1978, cela me donne la chair de poule. Cette géné-

ration illustre parfaitement les vertus du patriotisme, du sens du sacrifice et de la générosité. J'aurais bien aimé être de cette génération-là.

Au lieu de quoi, vous avez dû vous contenter de quelques apparitions avec la sélection nationale...

Oui, et je ne m'en porte pas plus mal, car je crois avoir tout donné. En fait, j'ai été titularisé aux Jeux africains de Nairobi contre Madagascar le 3 août 1987 (défaite des nôtres 0-3), et en amical contre la Pologne le 8 décembre 1985 à El Menzah (victoire de la Tunisie 1-0, but de Bassem Jeridi) et contre le Cameroun le 26 février 1986 (1-1, but de Salem Jaziri).

En tant que gardien de but, de quels joueurs vous méfiez-vous le plus ?

Lotfi Sanhaji (CSS), Abdelhamid Hergal et Abdelkader Rakbaoui (ST).

Vous, qui êtes enfant du club, croyez-vous que le SRS soit définitivement rentré dans les rangs ?

Je crains fort que ce soit bel et bien le cas. Cela fait de longues décennies que mon club n'a pas goûté aux projecteurs de la division d'élite. Ses fans, ou plutôt ce qui en reste, se demandent: à quand le bout du tunnel ? La crise du Bureau directeur se répercute sur les performances de l'équipe seniors de football. A chaque début de la saison, celle-ci part avec l'ambition de revenir en L1, sa place naturelle. Mais en

DIGEST

Né le 1er juillet 1960 à Sfax
Première licence : 1969-70 Ecoles SRS
Premier match seniors : 1978-79 SRS-JSK (2-1)
Dernière saison avec le SRS : 1992-93 en division 2
A joué en 1993-94 avec Nadi Souihli (Libye).
International «A» : de 1984 à 1988 (3 matches en tant que titulaire, dont Tunisie-Madagascar (0-3) aux Jeux africains 1987
Carrière d'entraîneur: de 1995 jusqu'à aujourd'hui. OCK, SRS seniors et jeunes, CSS jeunes, Ennejma (Arabie saoudite) en 2003 comme assistant de Fethi Jebal
Agent de la Snctf depuis 1978
Marié et père de trois enfants.

fin de compte, soit elle échappe de justesse au purgatoire, soit, au meilleur des cas, elle rate le play-off d'accession en L1.

Longtemps, faisant preuve d'une assurance bluffante, des dirigeants s'amusaient à faire n'importe quoi. Ils sèment le vent, puis se demandent de manière hypocrite d'où vient la tempête. On ne se soucie même plus de sauver les apparences. A présent, il faut un plan de sauvetage pour tirer le SRS de ce qui semble être une irréversible descente aux enfers. Seule une prise de conscience générale peut arrêter l'hémorragie.

En quoi consisterait ce plan de sauvetage ?

Face à ce sentiment d'impuissance, voire d'humiliation qui habite toutes les générations railwystes, la condition sine qua non de la renaissance consiste au retour du SRS dans le giron de la société marraine, la Snctf.

Or, on en est bien loin en ces temps de désengagement de plus en plus prononcé du secteur public vis-à-vis des associations sportives et du secteur des sports. En fait, le SRS paie les frais d'une grave décision, celle de le soustraire de la tutelle de la Société nationale des chemins de fer.

Depuis quelques années, sa gestion n'est plus assurée par des cadres issus de cette entreprise publique; ses ressources financières ne proviennent plus uniquement des subventions de la «Kobbania» (la Compagnie des chemins de fer).

A partir de là, tout s'enchaîne, les difficultés s'amoncellent dans un contexte de dépression économique. Pourtant, le sport à Sfax a fortement besoin du SRS pour nourrir la rivalité avec le CSS qui se sent; d'une certaine manière, orphelin, et au bout du compte perdant dans ce cavalier seul.

Orpheline de son derby, que perd au juste la capitale du Sud ?

Tout simplement un «must», le club de la saison pour chaque Sfaxien qui se respecte. Un moment de bonheur attendu toute la saison par les fans des deux clubs. Le derby commence dès le début de semaine. Toute la ville vit au rythme d'un match pas comme les autres.

Il n'est pas rare de trouver dans une même famille des Railwystes



Du geste et de la voix, le keeper railwyste dirige son arrière-garde

et des Clubistes qui se disputent, l'un chambrant l'autre, et cherchant à décrypter les secrets de ce match attendu avec impatience. De notre temps, le CSS a nettement établi sa suprématie.

Dès que les gars du SRS voyaient du noir et blanc, ils devenaient comme un taureau. Je me rappelle d'un derby où Rachid Bouaziz m'a inscrit un but dans le temps additionnel. Ce but m'a fait très très mal. Pourtant, cette année-là, notre rival se trouvait sous la menace de la relégation, ce qui ne l'empêcha pas de «se payer notre tête».

Parlez-nous de votre petite famille

J'ai épousé Nabila en 1985. Nous avons trois enfants : Mohamed, 34 ans, conducteur de train, Firas, 32 ans, technicien en informatique, et Amir, 25 ans, technicien dans la climatisation et le froid industriel.

Enfin, comment passez-vous votre temps libre ?

Si je ne suis pas au stade, c'est que je me trouve près de ma mère. A la télé, je regarde les émissions sportives, et la sitcom «Choufli Hal». Une série indémodable, tout comme son immortel Sbouï, Allah Yarhmou.

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.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

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 JUL 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



CANCER

22 JUIN AU 21 JUIL

AMOUR

En amour, tous les signaux sont au vert, vous êtes dans une situation de confiance. Vous n'avez pas besoin de faire de grands discours. Dans vos échanges avec les autres, tout coule de source. Aujourd'hui, cher Cancer, rien ne vient interférer dans vos relations amoureuses, pas même une petite contrariété. Vous avez de très bonnes idées.

ARGENT

Votre budget s'équilibre. Vous surveillez vos charges comme le lait sur le feu. Si, vous gardez un œil sur vos comptes, cela ne vous empêche pas de vous faire plaisir avec une petite séance shopping ou un petit resto, surtout si vous restez vigilant.

TRAVAIL

Au bureau, vous accomplissez des miracles ! Les efforts sont payants, vous ne vous ménégez pas. Pour vous faire remarquer de vos supérieurs, vous êtes prêt à passer énormément de temps au travail, même si la fatigue gagne du terrain. Levez le pied !

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