

INFLUENCEURS

A CHACUN SON QUART D'HEURE DE CÉLÉBRITÉ !



Suivez l'actualité en ligne

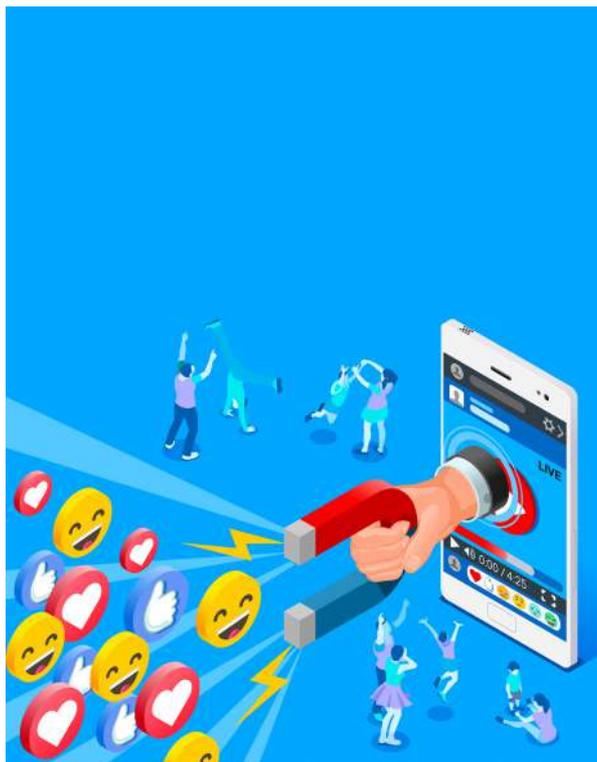
www.lapresse.tn

L'info en temps réel...



SOMMAIRE

DIMANCHE 18 OCTOBRE 2020 - N°1701



8



**MODE ET
TENDANCE**
OSEZ PORTER
LES OVERSIZE

10



DÉCO
RIDEAUX
CHOISIR SANS
FAUTE DE GOÛT

4 EN COUVERTURE INFLUENCEURS A CHACUN SON QUART D'HEURE DE CÉLÉBRITÉ !

Conçus dans une logique de promotion des liens sociaux, les réseaux socio-numériques ont littéralement bouleversé notre vie. Nouveaux modes de communication, nouveaux usages, pratiques et habitudes et nouvelles formes d'influence, ces artefacts s'insèrent bel et bien dans notre vie quotidienne.

14



L'INVITÉ
MONCEF LAÂROUSSI, ANCIEN AILIER
DROIT DE L'USMA, L'ASM ET L'UST
«DANS LA POCHE DE DIWA»

La Presse
Magazine

Supplément distribué
gratuitement avec le journal La Presse



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

A NOS ANNONCEURS

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

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

CES INFLUENCEURS QUI DOMINENT LES RÉSEAUX SOCIAUX

A CHACUN SON QUART D'HEURE DE CÉLÉBRITÉ !

Conçus dans une logique de promotion des liens sociaux, les réseaux socio-numériques ont littéralement bouleversé notre vie. Nouveaux modes de communication, nouveaux usages, pratiques et habitudes et nouvelles formes d'influence, ces artefacts s'insèrent bel et bien dans notre vie quotidienne.

Par Khalil JELASSI

Certains voient en eux une source de menace pour l'intimité et les données personnelles, d'autres les considèrent comme un riche relais d'information ultra-puissant, mais pour certaines personnes il s'agit d'un véritable business si lucratif. Si Facebook, Instagram, Twitter et autres parviennent aujourd'hui à cumuler plus de trois milliards d'utilisateurs à travers le monde, c'est qu'ils ont pu offrir à ces personnes, dont notamment les jeunes, ce que d'autres moyens technologiques n'ont pu faire. Le triomphe des réseaux socio-numériques, Facebook en l'occurrence, s'explique notamment par leur capacité à mobiliser la foule, à créer des interactions sociales et à offrir de nouveaux environnements numériques et sociaux aux utilisateurs. Sauf que dans ces environnements, les usages sont multiples et les détournements d'usage le sont encore plus. Ces espaces se sont progressivement transformés en de véritables arènes offrant visibilité, popularité et même célébrité pour certains utilisateurs, que l'on appelle plus communément des «influenceurs». En effet, sur Facebook et Instagram, ces personnes qui ont investi ces environnements socio-numériques ne se comptent plus, à chacun sa stratégie pour séduire la foule, une véritable chasse aux clics, aux réactions et aux abonnements

règne en maître. La toile tunisienne n'échappe pas à ce contexte d'interactions sur ces réseaux, sa toile marque également ces territoires numériques où les utilisateurs font de leurs usages et pratiques un business, voire un mode de vie.

Qu'est-ce qu'être un influenceur ? Qui sont ces personnes qui dominent les réseaux socio-numériques ? Et comment devenir influenceur et quel contenu présenter ?

Avec le développement des blogs et des réseaux sociaux, certaines personnes ont réussi à se faire connaître, à être appréciées et à créer des communautés. Ces personnes, qui se lancent dans une course à la célébrité, sont appelées des influenceurs, des instagrameurs, des youtubeurs... ils présentent un contenu de différentes natures, au point que tout devient utile à être médiatisé et à en faire un contenu, voire un produit, même les expériences les plus personnelles et les plus intimes.

Il y a quelques années encore, on aurait utilisé le terme leader d'opinion. Même si ce terme est aujourd'hui un peu désuet, il peut être considéré comme un bon synonyme du terme influenceur, qui renvoie à tout un nouveau monde, régi par les pratiques, les usages et les stratégies de ces influenceurs. L'explosion des usages des réseaux socio-numériques, lancés au début des années 2000, a fait apparaître ce nouveau type de personne, voire de

nouveaux métiers. Un influenceur est, donc, une personne qui, grâce à son exposition sur Internet, a une influence sur les internautes qui le suivent et sur leurs décisions d'achat.

Autrement dit, ces influenceurs sont les nouvelles stars du web et des réseaux sociaux. Ils peuvent être youtubeurs, blogueurs ou encore instagrameurs et sont généralement spécialisés dans un domaine bien précis notamment ceux de la beauté, de la mode, des sports, de la nourriture, des voyages et des loisirs. Pour devenir influenceur sur Instagram, il n'y a pas de recette magique ou toute faite. Devenir influenceur sur ces réseaux exige notamment la mobilisation d'une communauté engagée et surtout prête à assurer le relais des contenus partagés, car cela vous offre plus de visibilité et autant de popularité.

LA CONCURRENCE EST RUDE

Au fait, en Tunisie, le phénomène prend aussi de l'ampleur au point que ces influenceurs sont invités aux cercles de la prise de décision politique. Conscient de leur poids médiatique et même sociale, l'ancien chef du gouvernement Elyes Fakhfakh les avait invités à une table ronde pour discuter de leurs visions pour la Tunisie de demain. Une initiative qui avait soulevé un tollé, mais en vérité, nul ne doute de la capacité de ces personnages à mobiliser la foule. D'ailleurs, leurs

comptes et leurs identités numériques séduisent de plus en plus les annonceurs, les marques et les enseignes.

Sur Instagram, par exemple, on compte des centaines de blogueuses et d'influenceuses tunisiennes qui s'affichent à tous les coins de rue. Entre celles qui tentent de se faire un nom et celles qui essaient de se hisser au rang de personnalités publiques, la concurrence est vraiment rude. Au sommet de leur notoriété, certaines Tunisiennes sont incontournables, leurs comptes génèrent un trafic énorme, leurs publications récoltent des centaines de milliers d'interactions, elles sont devenues des vitrines ambulantes. Elles sont celles qui partagent quotidiennement et même continuellement leurs expériences quotidiennes, et se font surtout distinguer par leurs propres styles pour s'adresser à leur communauté et fidéliser leurs membres.

Pour dresser le profil de ces instagrameuses tunisiennes, il suffit de faire appel à des jeunes, ou plus ou moins jeunes femmes très actives et prêtes à tout pour sortir du lot. Elles sont tout simplement les influenceuses, nouvelles stars de la mode, qui illustrent et font vivre les tendances à coup de posts, de placements produits et de photos de looks.

Sauf que le terme d'influenceur est encore plus vaste et ne concerne pas seulement ces jeunes femmes qui se sont lancées dans une quête de célébrité. Il correspond, en effet,

à toute personne qui parvient, par le biais du contenu qu'elle présente, à mobiliser et fidéliser une communauté. Personnalités de la mode, voyageurs, artistes de tous horizons, sportifs, connaisseurs en motivation et en développement personnel, chacun s'est concentré sur un aspect bien particulier pour se distinguer dans un monde extrêmement concurrentiel. Ces nouvelles stars de la toile font rêver, elles constituent un modèle à suivre pour des milliers d'autres jeunes. Parmi les principales catégories d'influenceurs, l'on recense: les blogueurs influents, qui font autorité dans un domaine et possèdent leur propre communauté, les évaluateurs, qui notent et donnent leur avis sur des produits, et les sentinelles, qui sont à l'affût des nouveautés et qui diffusent sur le web des informations fraîches en avant-première, outre les stars connues en dehors des réseaux socio-numériques.

UN MÉTIER, UN MODE DE VIE

De nos jours, le concept se développe de plus en plus. Pour certains il s'agit même d'un mode de vie, voire d'un métier et d'un gagne-pain. En effet, si l'influenceur est le plus souvent un particulier, il est souvent sollicité par des entreprises à des fins commerciales ou publicitaires, grâce à la communauté qu'il peut mobiliser et à son grand potentiel de communication et de visibilité. Il peut ainsi agir en tant qu'ambassadeur d'une ou de plusieurs marques ou pour son propre compte. En

effet, plus que jamais les campagnes d'influence sur ces réseaux ont pris une place prépondérante dans la stratégie des marques au point de faire du nouveau métier d'influenceur l'un des plus en vogue du moment. S'inscrivant désormais dans les stratégies de communication des entreprises, les réseaux sociaux par les nombreux dispositifs qu'ils permettent de mettre en place, tels les spots sponsorisés, les placements produits, ou encore les partages de codes promos, donnent à toute marque sachant en tirer profit un avantage concurrentiel certain, ceci passe certainement par ces influenceurs qui se transforment en de véritables vitrines. Le prix moyen payé par les marques aux influenceurs présents sur les réseaux sociaux connaît une croissance exponentielle, en Tunisie les chiffres et les données sont rares, mais, notons-le, plus l'influenceur aura d'abonnés, plus il monniera fortement son audience, c'est la règle générale à appliquer.

Sauf que ces pratiques, voire ce mode de vie, privilégient des contextes de surexposition de soi, de publication de données personnelles et de dévoilement de tous les côtés de sa vie privée. Ce contexte de frénésie à la quête de ce quart d'heure de célébrité va à l'encontre de la culture de protection des données personnelles et de la vie privée qui devient, à l'ère des réseaux sociaux, un défi pour les utilisateurs comme pour les organismes chargés d'encadrer ces évolutions.



INFLUENCER : «TUNISIAN FITNESS INDUSTRY» «CRÉATEUR DE CONTENU» ET «INFLUENCER» VONT DE PAIR !

Par Haithem HAOUEL



«**T**unisian Fitness Industry», ce n'est nullement le nom d'une compagnie ou d'une société, c'est bien une sorte de nom de scène digital, celui d'un youtubeur et instagrammeur, qui a de plus en plus la cote avec ses 15.000 abonnés sur Instagram, et ses 8.000 suiveurs sur Youtube. Comme son nom l'indique, Amine Mrad, son vrai nom, conseille, véhicule anecdotes et astuces en rapport avec le sport et la nutrition, deux axes qui vont de pair, le tout affiché sur un ton léger, décapant, souvent drôle. Rencontre.

Titulaire d'un diplôme universitaire en informatique, Amine Mrad, alias Tunisian fitness, s'est vite rendu compte que ce qu'il avait accompli comme études était loin d'être une passion. En 2012, du haut de ses 22 ans, l'étudiant, fraîchement licencié, a très vite réalisé que faire carrière dans son domaine d'études ne lui disait rien. Pour pouvoir avancer, il fallait se consacrer à une passion, un amour... et c'est ainsi que sa nostalgie liée au basketball a refait surface très vite. Un sport d'équipe que le basketteur amateur pratiquait depuis tout petit. Amine Mrad était sportif dans l'âme. «Autant revenir à mes premières amours. Se ressourcer de la sorte. C'est clair que le sport, je l'avais dans le sang ! », disait-il enthousiaste. Remettre à point sa condition physique, reprendre les exercices et arpenter le terrain régulièrement commençaient à prendre le dessus. Première escale : regagner la salle de sport du coin, à Hammamet, sa ville natale. Un espace qu'il a finalement géré, avant de muter pour un autre qui a la même vocation... allant jusqu'à l'inaugurer. Une remise en condition physique à la racine a été entamée, ouvrant ainsi les portes à une aventure qui dure toujours depuis près de 10 ans. Sa passion ne se résume pas qu'au sport : Amine vouait un intérêt pour les compléments alimentaires

qu'il étudiait de près, conseillait et vendait déjà entre Tunis et Nabeul. A cette époque-là, les réseaux sociaux n'existaient pas et le Net n'avait pas autant de place que maintenant : « Nos agissements en ligne étaient spontanés : les structures numériques n'existaient pas, et à cette époque, même l'information n'était pas à la portée. Me former émanait de moi, du peu de contacts que j'avais... jusqu'à mon recrutement dans une société de renom de sport et de nutrition et qui se spécialise dans la vente de complément alimentaire. J'y travaille depuis 4 ans comme conseiller... mais ma visibilité en ligne n'a rien à voir avec mon travail au sein de cette société ! » précise le trentenaire.

DE LA RÉALITÉ AU VIRTUEL

Un point de départ, un amour farouche, une curiosité, de petites erreurs ont favorisé l'émergence de sa chaîne Youtube et de sa communauté sur Instagram bien plus tard. « Ma priorité, c'était ma chaîne Youtube. Instagram alimentait l'audience et le nombre d'abonnés sur Youtube. Les deux plateformes sont liées pour moi. Sur Youtube, je pouvais mettre en ligne des informations, des anecdotes, des conseils, des erreurs à ne pas faire, expliquer d'une manière scientifique et didactique : Instagram est plus facile à manier que Youtube. Il est dans l'éphémère, dans l'étalage de l'info rapide, dans l'esthétique et le divertissement. Une chaîne Youtube demande un travail technique assez minutieux ! Souvent, tout un tournage avec le matériel technique qu'il faut pour créer du contenu ! ». Par ailleurs, Tunisian Fitness Industry revient sur cette question récurrente : « Te considères-tu comme un créateur de contenu ou influencer ? » Il répond aisément : « Les deux sont complémentaires ! Pour moi, si on ne parvient pas à retenir, à créer ou à agrandir son audience, c'est qu'il y a un problème avec le contenu véhiculé : qui peut manquer d'intérêt, qui peut ne pas être présentable ou attractif.

C'est une règle de base : parvenir à monopoliser même un nombre réduit nous motive à aller de l'avant, nous montre qu'on est en train de faire du bon travail et d'enrichir, ou d'être utile pour des suiveurs ! », déclare Tunisian Fitness Industry. Mais un détail est cependant à souligner : l'influencer précise qu'il y a de faux influencer, assez suivis, pour un contenu qui n'est pas forcément à la hauteur de



l'audimat affiché. Il explique, d'une part : « Quand la personne est déjà connue et jouit d'une certaine notoriété dans un autre domaine, le public, le/la suivra spontanément une fois sur les réseaux sociaux... par curiosité ou parce que c'est un fan, tout simplement. D'autre part, il y a l'autre catégorie qui détient les plus grands chiffres d'abonnés et qui achète de faux abonnés, une fausse audience pour faire bonne figure. C'est le cas de nombreuses instagrammeuses qui en font un business, qui vendent et qui veulent faire bonne impression en affichant juste un nombre important d'abonnés ». Il poursuit : « Dans mon cas, j'ai préféré y aller doucement, gagner de vrais abonnés, de vrais passionnés pour mon contenu, à mon rythme : je me suis dit, ça prendra le temps qu'il faudra, il était hors de question d'acheter des abonnés : j'ai patienté et galéré, et j'en suis à mes plus de 15.000 vrais abonnés en ayant une bonne crédibilité. Le chiffre ne fait pas le moine : être suivi ne veut pas dire être forcément influencer », cite-t-il.

SE DISTINGUER...

D'autres agitateurs en ligne comme The Dreamer : Rabii Ben Brahim, Khormoulougia, etc, entretiennent cette même ligne : l'univers de la remise en forme, du maintien en forme, du sport, des réflexions

diverses, des randonnées, mais chacun différemment. Ils se connaissent d'ailleurs tous : ils sont amis, se consultent, échangent, communiquent. C'est une vision assez commune mais le contenu en particulier de Tunisian Fitness Industry diffère et agit à l'échelle locale. Le contenu est scientifique, prouvé, d'autres vont vers le Vlogging et autres techniques. Sur Instagram, plus les utilisateurs sont flashy, bourrés d'artifices, de filtres, d'atouts physiques, de buzz, plus ils sont visibles. Plus ils attirent, plus ils montent en visibilité et en popularité. C'est l'algorithme d'Instagram. Youtube requiert un contenu plus approfondi, plus structuré, qui donne plus d'apport aux internautes : le défi actuellement sur Youtube est de pouvoir retenir l'internaute jusqu'au bout : les internautes ne voient plus de vidéos en entier et ne lisent plus.

Leur attention s'effrite rapidement, et cette consommation ultra-rapide a été alimentée récemment par Tik tok et ses vidéos virales de 15 secondes. « Je tiens à ajouter par écrit légendes et détails rédigés pour valoriser le contenu : celui/ celle qui ne prend même pas la peine de lire ces notes n'a pu tirer profit que de 50% de l'importance du post ». C'est sans doute de la création 2.0 et comme toute autre création, on prend de nos jours beaucoup de plaisir à le faire.

OSEZ PORTER LES **OVERSIZE**

Porter des pièces larges en haut et en bas, pour avoir un look loose, est un style very fashion qui va à merveille à toutes les silhouettes. Et mis à part ce côté moderne, ces pièces sont très confortables et permettent également de cacher tous les défauts qu'on a ! A porter sans modération pendant toute la saison.

Par Héra SAYADI



Les pièces oversize, qu'elles soient des pulls, des pantalons ou des manteaux, sont très à la mode depuis déjà quelques années. Leur atout ? Elles permettent de camoufler quelques défauts, notamment si on est un peu forte au niveau de la poitrine, des hanches ou des jambes... Les pulls et les manteaux oversize donnent un aspect harmonieux et homogène à toutes les femmes qui veulent avoir une silhouette fine ! Donc, on va vous dévoiler les meilleures combinaisons de tenues oversize que l'on peut porter pendant toute la saison hivernale afin d'avoir un look super fashion et très girly. L'hiver va bientôt s'installer et il est temps de sortir de son dressing les pièces adaptées à la saison, ses pulls à manches longues, ses pantalons et ses manteaux....Pour cet hiver, on optera pour les articles larges, tendance qui a déjà connu un grand succès depuis quelques années, notamment avec les manteaux larges, longs qui arrivent jusqu'au, dessous des genoux. Ces manteaux que l'on retrouve en couleur basique et indémodable, à savoir le noir, le gris, le marron... couleurs un peu sombres de l'hiver, vont parfaitement avec des tenues serrées qui dessinent la taille et mettent en relief les formes,

ou bien des tenues décontractées qui accentuent le style loose et confortable.

On peut porter un manteau loose avec un body à col montant et manches longues, un jean slim serré auquel on ajoute une jolie paire de chaussures genre escarpins et un mini-sac pour aller au bureau. On aura ainsi l'air d'une fashionista très élégante et féminine.

Pour les femmes qui sont adeptes du style décontracté, elles peuvent choisir un pull en maille, oversize, qu'elles portent avec des jeans taille haute ou bien boy friend (toujours d'actualité) et auxquels on associe des baskets en noir.

Pour un rendu très fashion, on associe à toute la tenue un trench oversize qui va parfaitement avec la tenue. Cette combinaison entre les différentes pièces looses est très pratique pour aller à l'université ou se balader dans la ville avec ses amis. L'atout de ces pièces larges, c'est qu'elles sont toujours très tendance, qu'on les retrouve également dans les robes, les jupes... qui cachent bien tous les défauts qu'on a et qui nous permettent également de nous sentir bien confortables dans notre tenue. Alors, faites sortir toutes vos pièces looses et portez-les durant toute la saison hivernale !



DECO

RIDEAUX CHOISIR SANS FAUTE DE GOÛT

Touche finale de la décoration, les rideaux apportent élégance et confort à la pièce en atténuant les lignes parfois rigides des fenêtres et en créant une frontière douce et légère avec l'extérieur. Que vous décidiez d'installer des rideaux à vos fenêtres par utilité, pour occulter la lumière du jour, pour protéger votre pièce des regards extérieurs ou comme éléments de déco, pas question de faire des fautes de goût !

Par Saoussen BOULEKBACHE

Bien choisir ses rideaux est une étape essentielle dans la décoration de la maison. Ces bouts de tissu accrochés aux fenêtres demandent un certain savoir-faire. Il faut savoir choisir le tissu, les longueurs, les couleurs et les finitions qu'il faut. Bien choisir un rideau est un art à maîtriser afin d'obtenir l'effet escompté.

Finition essentielle en déco, les rideaux contribuent à rendre un intérieur plus chaleureux. Les rideaux participent entièrement à sublimer une pièce à condition de bien les harmoniser à son style. Qu'ils soient installés pour leur utilité ou comme simple élément de déco, il existe forcément des couleurs et des matières de rideaux en accord avec le style de votre pièce.

ACCORDER SES RIDEAUX AU STYLE DE SA PIÈCE

Pour être certain de ne pas faire de faute de goût en choisissant ses rideaux, qu'ils aient une réelle utilité ou qu'ils ne servent que de décoration, la règle de base est de les accorder aux couleurs des murs de votre pièce, à vos meubles, et bien évidemment à votre style.

Ces préconisations sont faciles à appliquer compte tenu du choix très large de matières, de formes et de couleurs de rideaux disponibles dans le commerce. Même les rideaux occultants, épais et réalisés dans des matières spécifiques, sont proposés dans de multiples couleurs, et même avec des motifs tendance, qui s'adapteront forcément au mieux à vos fenêtres et à la déco de vos pièces.

PAS DE RIDEAUX SOMBRES

Les rideaux d'une pièce font partie entière de la décoration, mais ils participent aussi à moduler une pièce. À éviter la pose de rideaux de couleur trop foncée qui encombrement une pièce visuellement et qui, de plus, réduit le volume de la pièce. Des rideaux aux teintes claires s'intègrent généralement sans faute de goût à presque tous les styles et donnent aussi du volume aux pièces. Si vous choisissez en plus des matières légères pour vos rideaux, comme le lin ou l'organdi, par exemple, la lumière sera mieux diffusée dans votre pièce.

EXPOSITION DES FENÊTRES

Vous éviterez les fautes de goût mais aussi de déco en considérant l'exposition de vos fenêtres avant de choisir et d'installer des rideaux dont l'utilité est davantage de donner une ambiance à votre pièce. Si cette dernière est orientée au sud, éviter les rideaux aux couleurs chaudes. Au contraire, les teintes plus naturelles comme le gris, le bleu ou le beige seront mieux appropriées pour ces pièces baignées de lumière.

Ces couleurs neutres permettent de mieux faire passer la lumière tout en la rendant douce pour donner une ambiance cosy à votre pièce.

MINIMISER LE MÉLANGE DE COULEURS

On l'a vu, les rideaux font partie intégrante de la déco et de l'ambiance d'une pièce à condition de bien les accorder à votre style.

Vous ne commettrez aucune faute de goût en respectant notamment cette règle de base concernant le choix des couleurs de vos rideaux : même si la tendance au multicolore dans une même pièce est plus marquée actuellement, il convient toutefois de garder en tête qu'il est de bon goût de ne pas associer plus de trois couleurs différentes dans une même pièce. Évidemment, les rideaux, qui participent pleinement à la déco, doivent respecter cette règle.



SUR MESURE OU PRÊT-À-POSER ?

Ceux qui manquent de temps privilégient les rideaux prêt-à-poser, disponibles dans différentes dimensions. Pour obtenir un tombé parfait, il est recommandé d'appliquer une bande thermocollante qui servira d'ourlet. Les confections sur mesure, pour leur part, sont intéressantes pour les fenêtres de salon atypiques.

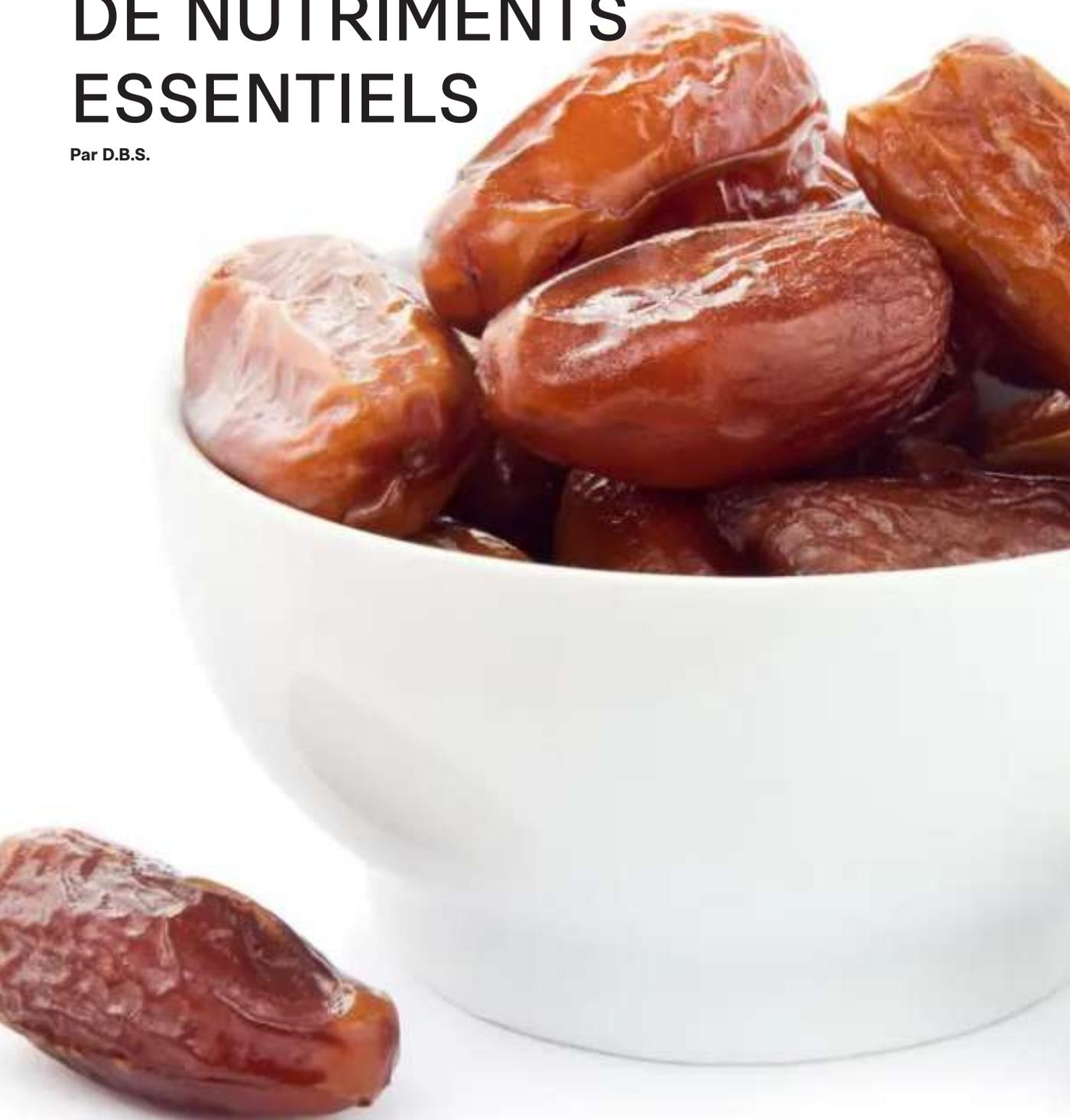
QUEL SYSTÈME D'ATTACHE DE RIDEAU CHOISIR ?

- Les rideaux à œillets : Moderne et épurée, cette finition permet d'assurer une ondulation régulière et un tombé aux plis larges. La tête de rideau est sertie de larges anneaux en acier qui coulissent aisément sur la tringle. Une finition simple d'utilisation et de pose, qui ne nécessite aucun accessoire supplémentaire.
- Les rideaux à ruban fronçeurs : Cette finition, qui permet de créer les plis selon l'espacement que vous souhaitez, trouvera sa place au sein de chambres ou de salons classiques et raffinés. Le galon fronçeur (également appelé ruban fronçeur) cousu en haut du rideau permet de fixer les crochets pour un accrochage sur rail ou les anneaux pour un accrochage sur barre. Le galon fronçeur masque partiellement la tringle. Pour une pose sur rail, les crochets sont fournis avec chaque rideau Madura. Pour une pose sur barre, vous pouvez compléter votre achat par des anneaux d'une couleur coordonnée à votre tringle (gris acier, or, marron canon de fusil).
- Le rideau à straps coulisse sur la tringle grâce à des straps amovibles, et fixés directement sur la tête de rideau. Transformez en un clip vos rideaux à galon fronçeur ou à coulisse en rideaux à straps et créez un contraste original avec une matière différente de celle du rideau.

LES DATTES

UN CONCENTRÉ
DE NUTRIMENTS
ESSENTIELS

Par D.B.S.



La consommation des dattes fait partie inhérente de la culture culinaire tunisienne. Il s'agit d'une évidence pour l'un des pays les plus producteurs et les plus exportateurs des délices des oasis. Incorporées dans des desserts traditionnels, farcies au beurre ou à la pâte d'amande ou consommées telles quelles, les dattes représentent une véritable source d'énergie et un allié santé. En effet, ce fruit miraculeux constitue un concentré de bienfaits nutritionnels. Sa forte teneur en glucides, notamment en fructose, en dextrose, en saccharose et en maltose fait de lui une source d'énergie à même de combattre la fatigue due au rythme frénétique de la vie quotidienne, surtout en hiver où le système immunitaire baisse sensiblement. Les glucides contenus dans les dattes luttent, en outre, contre l'hypertension artérielle. Et en dépit de l'importance des glucides qu'elles contiennent, les dattes sont quasiment dépourvues de toute graisse.

FIBRES ET OLIGO-ÉLÉMENTS

Mieux encore, elles agissent comme un brûle-graisse naturel et aident l'appareil digestif à mieux fonctionner, et ce, grâce à leur teneur en fibres. Les fibres facilitent, rappelons-le, le transit intestinal et représentent une solution naturelle contre la constipation. Par ailleurs, les dattes contiennent autant d'oligo-éléments, indispensables à l'organisme, à savoir le cuivre, le zinc et le fer. D'ailleurs, une centaine de grammes de dattes contiennent 11% de l'apport quotidien recommandé en fer. Aussi, sont-elles vivement recommandées pour les personnes anémiques.

POUR DES OS ET DES

MUSCLES ROBUSTES

Autres vertus : les acides aminés présents dans les dattes, dont l'alanine, la glycine, la serine et la valine, ont pour fonction la réduction de la pression artérielle, le renforcement de la masse musculaire et l'atténuation des douleurs articulaires.

Riches en antioxydants —comme les caroténoïdes et les composés phénoliques— les dattes combattent l'accumulation des graisses dans l'organisme, en général, et au niveau des artères, en particulier. Leur impact contre le vieillissement cellulaire est indiscutable.

Les «délices des oasis» représentent, en outre, une source de minéraux, comme le magnésium, le potassium, le calcium et le phosphore, dont les bienfaits sur la santé sont plus qu'évidents.

Le potassium, à titre indicatif, réduit la pression artérielle et prévient les risques des accidents vasculaires cérébraux.

Les dattes sont classées parmi les aliments les plus vitaminés. Elles contiennent les vitamines A1, B1, B2, B3, B5, B6, C, E et K.

UN ALIMENT HYPER-PROTÉINÉ

Glucides, oligo-éléments, minéraux, fibres, les dattes sont aussi très riches en protéines. Ces dernières régulent l'appétit, renforcent les muscles et les os, et aident l'organisme à se débarrasser des graisses.

Et comme la recherche scientifique avance à pas sûrs pour déceler d'autres vertus d'aliments naturels, des chercheurs jordaniens viennent de publier une étude sur l'impact de la consommation régulière des dattes par les femmes enceintes.

Ladite étude a démontré que consommer régulièrement, mais modérément, des dattes réduit les douleurs et diminue les saignements durant l'accouchement; comme elle permet de mieux gérer la phase post-accouchement.

Cela dit, pour les personnes diabétiques, il est impératif de prendre l'avis du diabétologue avant de se hasarder à consommer ce fruit quoique succulent et irrésistible.

* Source : www.passeportsante.net

MONCEF LAÂROUSSI, ANCIEN AILIER DROIT DE L'USMA, L'ASM ET L'UST

«DANS LA POCHE DE DIWA»

Le football tunisien est friand de filiations : les frères Meddeb, Ben Aziza, Touati, Rouissi, Sellimi, Hajri, Soudani... Mais là vraiment, c'est un record. Ils étaient trois frères Laâroussi : Ferid, Moncef et Lotfi. Peut-être même quatre si on leur ajoute Mohamed Ali qui n'a pas, au fond, fait une aussi belle carrière que les trois autres.

Moncef Laâroussi nous en dit un peu plus dans cet entretien. Et raconte l'histoire du «plus grand joueur tunisien de tous les temps», à son avis, Nouredine Diwa, et ce qu'il disait avant chaque match à son père, tenancier de la buvette du stade Zouiten.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

MONCEF LAÂROUSSI, SI VOUS NOUS PARLIEZ D'ABORD DE VOS IDOLES, TOUT JEUNE...

Ils ne peuvent bien évidemment qu'être des ailiers qui auront marqué notre époque. A l'étranger, Johnstone du Celtic Glasgow, Amancio du Real Madrid... Chez nous, l'inégalable Nouredine Diwa. Pour moi, c'est le meilleur joueur tunisien du siècle dernier. Un véritable artiste reconnu par les fans de Limoges, en France où il était parti jouer. Ils le surnommèrent «Le petit Kopa».

QUEL SOUVENIR GARDEZ-VOUS DE LUI ?

Mon père tenait la buvette du stade Zouiten, ex-Géo André. Dès l'apparition de Nouredine Diwa au stade, il met la chanson de Ferid Latrach «Noura Noura Ya Noura». En passant devant la buvette, mon père lui demande régulièrement : «Alors, qui va gagner aujourd'hui ?». Eternel optimiste doublé d'un homme à la confiance inébranlable, il répond à chaque fois, accompagnant la parole par le geste : «C'est dans la poche». Et il enfonce sa main dans la poche comme pour mieux le convaincre.





Moncef Laâroussi 2^e à partir de la gauche, avec le Marsois Taoufik Ben Othmane à sa gauche

DONC, ON PEUT DIRE QUE VOS PARENTS ÉTAIENT SPORTIFS, DU MOINS VOTRE PÈRE ?

Oui, de son état pâtissier au quartier Bab El Khadhra, mon père vient de Sousse. D'ailleurs, il aime l'Etoile Sportive du Sahel. Il nous emmenait voir Farzit, un ami de la famille dont la mère Khira était tout le temps chez nous. Je me rappelle une fois que nous étions au stade pour voir l'équipe de Tunisie donner la réplique à celle du FLN algérien. Mon père me demande d'aller saluer Farzit avant le match. C'était le 11 mai 1958. Le speaker du stade annonce alors le décès du leader de la jeunesse, le militant Ali Belhouane. Cela m'a beaucoup chagriné car ce personnage a profondément marqué mon enfance. Il a mené la manifestation conduisant aux événements du 9 avril 1938 et qui réclamait pour la première fois un Parlement tunisien.

QUI VOUS A CONDUIT À L'USMA ?

Mon cousin Abdelwaheb Chahed, grand dirigeant sportif dont la salle de Mégrine porte le nom, et mon oncle Noureddine Darragi qui avait présidé le premier comité des supporters de l'Espérance Sportive de

Tunis. Il ne faut pas oublier que l'US Maghrébine est considérée, d'une certaine manière, la sœur cadette de l'Espérance.

POURQUOI ALORS N'AVEZ-VOUS PAS REJOINT L'EST COMME VOTRE FRÈRE LOTFI, OU COMME TAOUFIK LAÂBIDI «FARFAT», PAR EXEMPLE ?

L'entraîneur de l'Espérance en 1968-69, Domergue, voulut m'engager. Il l'a dit à mon oncle Noureddine Darragi. Lors d'une rencontre USMA-EST, j'ai fait des misères au défenseur «sang et or», Sadok Meriah, au point que son coach Domergue décida de le remplacer par Kochbati.

En saluant notre entraîneur Ahmed Belfoul, Domergue lui dit : «La prochaine fois, lorsque vous allez jouer contre nous, évitez d'aligner votre numéro 7». Il allait revenir à la charge en 1976, en prenant en main l'AS Cannes. Alors qu'il cherchait un joueur de la trempe de Machouche ou même de Torkhani, mon oncle Darragi lui dit : «Que pensez-vous du numéro 7 de l'Union Sportive Maghrébine ?». Domergue lui répond : «Celui-là, il fera l'affaire». Cet été-là, je me trouve avec l'USMa

en Italie en guise de récompense pour notre accession en D1. Mon oncle me téléphone pour me dire d'aller rejoindre Cannes. Notre garde-matériel Mohamed Bedoui se trouve dans l'hôtel de Naples où nous étions descendus avec les passeports des joueurs en sa possession.

De plus, les règlements sportifs de l'époque m'obligeaient à rester deux ans inactif pour pouvoir quitter notre championnat.

Il y eut également le Club Africain qui me voulait. L'homme à tout faire, Abdelmajid Sayadi, me contacta à cet effet. Vous savez, il y a des dirigeants qui méritent largement d'être honorés, ne serait-ce qu'à titre posthume.

CITEZ-NOUS QUELQUES-UNS...

Mohamed Bedoui dont je viens de parler, Am Lamine de la JS Omranienne, Mokhtar Ben Romdhane de l'AS Ariana, Larbi du SC Ben Arous, Hamadi «Rouge», le garde-matériel du CS Hammam-Lif.

Ils sont tous partis sans recevoir cette marque de reconnaissance. Ils incarnent un football où l'on jouait rien que pour le plaisir du jeu. Maintenant, c'est la logique du



Avec la sélection nationale de la Police. Moncef Laâroussi est premier accroupi à partir de la droite.

► foot-business qui tue le plaisir.

QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Ahmed Belfoul, arrivé en 1964, Rached Hammi, Lieutenant Slim assisté par Ahmed Nachi, Khelifa, marchand de poissons au marché de Sidi Bahri, un certain Mokhtar, de Sfax, Hassen Zaoun qui nous a conduits vers l'accession au détriment de l'AS Megrine de Mohamed Salah Jedidi...

QUE REPRÉSENTE L'USMA POUR VOUS ?

Vraiment tout. Elle m'a éduqué et formé. Je viens de la Place de Bab Saâdoun, derrière les garnisons de Saint Henri (Santarine). Derrière la prison du 9 avril, il y avait un grand espace dit «Bathet Essbitar» (La place de l'hôpital) où tous les joueurs des alentours ont évolué.

AVOUEZ QUE 4 FRÈRES DANS UNE MÊME ÉQUIPE, CELA NE COURT PAS LES RUES, N'EST-CE PAS ?

Oui. A l'Union Sportive Maghrébine, il y avait le plus souvent Ferid, Lotfi et moi-même. Le quatrième, Mohamed Ali n'a pas beaucoup joué avec nous. Il était avant-centre.

MAIS DÉJÀ À TROIS, VOUS AVEZ ÉCRIT L'HISTOIRE DE L'USMA.....

Ferid et moi, on ne s'est jamais quittés que ce soit à l'USMa ou en sélection nationale. Même sur la plupart des photos de l'époque,

vous nous voyez l'un à côté de l'autre. En sélection de la Police, nous avons formé un magnifique tandem lors des tournois maghrébins disputés que ce soit en Algérie ou en Libye. Lotfi viendra plus tard. Il fera d'ailleurs une bonne partie de sa carrière à l'EST.

AILIER DROIT, ON VOUS RECONNAÎT LA QUALITÉ D'UN DRIBBLE DÉROUTANT, Y COMPRIS EN SÉLECTION...

Oui. Une fois contre l'Olympique Marseille en amical, Abdessalam Chammam déborde côté gauche et adresse un long centrage. Je crie à Tahar Chaïbi qui était juste devant moi : «Laissez ! (le ballon, bien entendu). Je fais semblant de tirer. La pelouse glissante aidant (elle a en effet été arrosée), deux défenseurs français vont aux pâquerettes.

DIGEST

Né le 15 décembre 1946 à Tunis
 Première licence : 1964 juniors
 Union Sportive Maghrébine
 Premier match seniors : 1964-65
 USMa-Stade Populaire (2-1)
 Dernier match : 1980 USMa-GS (0-0) en L2
 Carrière à l'USMa : 1964-1973, puis en 1979-80
 Carrière à l'AS Marsa : 1975
 A joué deux ans à l'UST
 Carrière internationale : 1967-1969 (9 matches)
 Retraité de la Stam depuis 1995
 Marié et père de quatre enfants.

Quoique en léger déséquilibre, je reprends d'une pichenette le cuir dans le petit filet. C'est le but. Feu Tahar Mbarek, le célèbre chroniqueur radio, n'avait alors cessé de crier dans son micro en direct : «But de Noureddine Laâroussi». Le responsable fédéral, Jilani Baccar, va lui dire : «C'est Moncef Laâroussi, pas Noureddine, le joueur du CSHL». J'étais aussi connu pour mon crochet et ma rapidité.

QUEL EST VOTRE MEILLEUR MATCH ?

Contre le CSHL et le CAB, lors du tournoi quadrangulaire des barrages pour le maintien en D1. Contre les Banlieusards, j'ai inscrit un but presque du rond central. J'ai également marqué devant les Cabistes. Au terme des barrages, le CSHL et le CAB devaient être relégués alors que l'US Maghrébine et l'US Monastir étaient sauvées. Le président hammam-lifoï, Sadok Boussoffara, alla dire au président Bourguiba que deux villes militantes, Hammam-Lif et Bizerte, allaient se retrouver loin des projecteurs de la première division. Eh bien, Bourguiba ordonna de porter la division nationale de 12 à 14 clubs.

ET VOTRE MEILLEUR SOUVENIR ?

La tournée en Arabie Saoudite avec la sélection nationale Espoirs. Partout là où nous nous produisions, à Jeddah, à Ryadh, à Dammam, à Médine ou Dhahrane..., on nous

accueillait à bras ouverts. On a effectué la Omra. On a aussi visité une plate-forme pétrolière en pleine mer.

COMMENT AVEZ-VOUS SIGNÉ EN 1975 EN FAVEUR DE L'AVENIR SPORTIF DE LA MARSA ?

De 1965 jusqu'en 1969, grâce à mon brevet, j'ai été employé de la grande poste rue d'Angleterre. Mon salaire de 30 dinars me permettait d'offrir à mon frère Ferid des habits flambant neuf et la «mahba» de l'Aïd. C'est notre entraîneur Rached Hammi qui m'emmena à la Stam rencontrer le PDG, Abdellatif Dahmani, et par là même, président de l'Avenir Sportif de la Marsa qui décida de m'enrôler dans cette entreprise. Mon premier salaire a été de 39,600 dinars. J'allais y travailler de 1965 à 1995. Plusieurs joueurs marsois travaillaient alors à la Stam : Taoufik Ben Othmane, Bechir Ben Tili, Abdessalam Chammam, Ferjani Derouiche... Mon P.-D.G. a naturellement insisté afin que je signe pour l'ASM; ce que j'ai fait en 1975, soit après deux années de repos comme le veulent les règlements de l'époque. J'allais ensuite terminer ma carrière pour deux ans avec l'Union Sportive Tunisienne sur insistance de Rached Hammi.

QUEL EST LE JOUEUR QUI VOUS A DONNÉ LE PLUS DE FIL À RETORDRE ?

L'Etoilé Mohamed Zouaoui, un latéral



Les frères Ferid et Moncef Laâroussi

gauche ou demi défensif très dur sur l'homme.

PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE...

Je me suis marié en 1975 avec Rafika, avant de me remarier en 1983 avec Hamida.

J'ai deux enfants : Mehdi, 44 ans, commerçant de meubles, et Haythem, 42 ans, qui travaille à Zurich, en Suisse.

ENFIN, SI VOUS N'ÉTIEZ PAS DANS LE SPORT, DANS QUEL AUTRE DOMAINE AURIEZ-VOUS AIMÉ EXERCER ?

J'aurais sans doute été comédien. Féru de théâtre, j'allais chaque semaine voir les Ali Ben Ayed, Hassen Khalsi, Abdelmajid Lakhal, Abdessalam El Bech, Hamda Ben Tijani... Beaucoup d'amis me répétaient : «Adel Limam n'est pas meilleur que toi !».



Avec l'équipe de Tunisie en 1968. On peut reconnaître Moncef Laâroussi premier accroupi à partir de la droite.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Tentez un nouvel état d'esprit: pourquoi acheter ce que l'on possède déjà ? Consommer pour consommer, cela n'apporte rien et coûte beaucoup! Cette devise devrait vous suivre. Petits risques de maux de dos à cause de Pluton.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Sous l'impulsion de Mercure, vous serez attiré par un mode de vie plus sobre, et mieux discipliné. Si vous vous laissez guider par cette gentille planète, l'orientation que vous adopterez aura d'heureuses répercussions sur votre vitalité et votre bien-être.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Vous ne ménagerez pas votre peine pour améliorer votre pouvoir d'achat. Vous chercherez à gérer avec soin vos finances. Avec le coup de pouce de la planète Mercure, vos efforts seront rapidement récompensés.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Si vous continuez à gérer sagement votre budget, vous parviendrez sans trop de peine à mettre de côté quelques économies, que vous pourrez bientôt dépenser pour vous faire plaisir.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

La concertation astrale positive entre Jupiter et Uranus pourra aider certains d'entre vous à améliorer leurs revenus. Votre énergie vous permettra de profiter à cent pour cent de cette journée, qui promet d'être animée tant sur le plan amoureux que dans votre travail.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Vénus vous rendra très influençable, avec un grand besoin de tendresse. Si vous vivez en couple, n'allez pas chercher ailleurs le bonheur qui se trouve chez vous. Surveillez votre comportement. Avec le Soleil et Mercure en charge de votre santé, vous jouirez d'un bon dynamisme.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Malgré vos irrésistibles envies de dépense, dont quelques-unes sont d'ailleurs parfaitement légitimes, songez à faire des économies. Mars, le dieu de l'énergie va vous doper, mais il pourra aussi vous rendre un peu trop nerveux.

SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

AMOUR

Saturne sème le doute sur votre Ciel ! En couple, vous hésitez à faire un choix qui vous semble décisif. Pourtant, si vous vous donnez la peine de réfléchir, ce choix vous paraîtra parfaitement évident et inéluctable. Célibataire, grâce à Jupiter, il n'est pas impossible que votre vie amoureuse prenne aujourd'hui une tournure nouvelle et plus agréable que vous ne l'aviez envisagée auparavant.

ARGENT

N'espérez pas faire subitement fortune : ce qui vous attend, c'est une situation financière confortable, en légère hausse par rapport aux semaines précédentes. Il est cependant possible que quelques natifs du premier décan voient leur niveau de vie augmenter considérablement.

SANTÉ

Malgré une bonne résistance de base, vous aurez parfois le sentiment de naviguer dans le brouillard. Lâchez prise, au moins pour un temps, afin de préserver votre énergie et de mieux rebondir.

Des changements dans votre situation personnelle ou professionnelle pourront vous perturber et vous fatiguer. Bougez, faites du sport, cultivez le sens de l'humour : vous apaiserez ainsi votre système nerveux, et tout rentrera dans l'ordre.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Vénus étant une planète par nature bénéfique, elle vous protégera et vous évitera les difficultés financières importantes. Mais attention à Pluton : remettez à plus tard les achats qui ne sont pas indispensables.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Soyez particulièrement vigilant si vous devez réaliser une opération immobilière aujourd'hui. Faites-vous assister par une personne compétente. Si vous gérez assez sagement votre capital énergie, vous serez en bonne forme aujourd'hui. Sachez, toutefois, que vous avez des points faibles.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Vos finances seront protégées dans l'ensemble. Pluton est une planète qui ne fait pas dans la demi-mesure. Ne dépensez pas sur un coup de tête. Avec Jupiter en cet aspect, vous serez plutôt gâté sur le plan santé, à condition de prendre un minimum de précautions.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON

LA PRESSE
GRAPHIQUE

TOUS TRAVAUX PRÉ-PRESSE & IMPRESSION OFFSET / ROTATIVE / CTP

- Publicité ● Infographie ● Impression de journaux, livres, magazines... ● Rédaction
- Conception de maquettes publicitaires ● Dépliants ● Affiches ● Illustrations ● Semainiers
- Cartes de visite ● Cartes de vœux ● Sigles & logos ● Papier à entête
- Calendriers ● Bloc-notes ● Agendas



CONTACTEZ-NOUS

17 RUE GARIBALDI — TUNIS
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

SOCIÉTÉ NOUVELLE D'IMPRESSION, DE PRESSE ET D'ÉDITION (SNIPE)



LA PRESSE
GRAPHIQUE

TOUS TRAVAUX PRÉ-PRESSE & IMPRESSION
OFFSET / ROTATIVE / CTP

Sigles & logos
Infographie

Conception
maquettes
publicitaires
CMP

Dépliants, Affiches

Illustrations

Semainiers

Papier à entête

IMPRESSION

journaux, livres, magazines...

Rédaction

Publireportage

Publicité

Bloc-notes

Agendas

Cartes de visite

Calendriers

Cartes de vœux

CONTACTEZ-NOUS

17 RUE CARIBALDI — TUNIS
TEL : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TEL : 71.240.178 - FAX : 71.332.280
mail : commercial@lapresse.tn



الشركة الجديدة للطباعة والصحافة والنشر
Société Nouvelle d'Impression, de Presse et d'Édition

GRA

Conception & réalisation graphique 71 240 178