

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020

• CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1700

RETRAITE ACTIVE

BRISER L'ISOLEMENT



SOMMAIRE

DIMANCHE 11 OCTOBRE 2020 - N°1700

RETRAITE ACTIVE

BRISER L'ISOLEMENT



12

MODE ET TENDANCE
ASSORTIR SON SAC À MAIN
AVEC SA TENUE

STYLE DÉCO :

BRANCHES D'ARBRÉS
GARDEZ UN LIEN
AVEC LA NATURE !

14



16



L'INVITÉ
HAMADI CHIHÉB, ANCIEN MILIEU DE TER-
RAIN DE L'ASM

«LE TECHNICIEN DOIT ÊTRE
SEUL MAÎTRE À BORD»

4 EN COUVERTURE

Depuis que l'on a fini par comprendre que contrairement à ce qu'on a toujours pensé «qu'un retraité de plus est un chômeur en moins

et que c'est la création d'un emploi qui fait qu'il y ait un chômeur en moins», et que le monde actif ne doit en aucun cas se séparer d'un employé, cadre ou technicien chevronné, du jour au lendemain, tout a changé. Surtout pour ceux qui se préparent à partir et pour ceux qui craignaient cette rupture totale avec un univers dans lequel ils ont vécu de très nombreuses années.

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

Suivez l'actualité en ligne

www.lapresse.tn

L'info en temps réel...





EN COUVERTURE

LA RETRAITE ACTIVE POUR BRISER L'ISOLEMENT

Par Kamel GHATTAS

Depuis que l'on a fini par comprendre que contrairement à ce qu'on a toujours pensé «qu'un retraité de plus est un chômeur en moins et que c'est la création d'un emploi qui fait qu'il y ait un chômeur en moins», et que le monde actif ne doit en aucun cas se séparer d'un employé, cadre ou technicien chevronné, du jour au lendemain, tout a changé. Surtout pour ceux qui se préparent à partir et pour ceux qui craignent cette rupture totale avec un univers dans lequel ils ont vécu de très nombreuses années.

La retraite n'est donc plus ce qu'elle a été depuis son instauration.

Pour l'histoire, c'est en 1673 que... Colbert, en France, a institué une pension de retraite pour les marins. Ce furent ensuite les militaires qui eurent droit à une pension. Les agents de l'Etat commencèrent à recevoir une pension civile en 1853. Mais le régime de retraite des salariés a vu le jour à la suite de la publication de l'ordonnance du 19 octobre 1945. «Les cotisations versées par les actifs devaient désormais servir à payer immédiatement les pensions de retraite, tout en créant des droits pour leur futur retraité».

La mise en place de caisses de prévoyance sociales a précipité une évolution qui, de nos jours, est devenue un socle incontournable pour cette masse grandissante de retraités, surtout dans un pays comme le nôtre où l'espérance de vie s'est nettement améliorée et que la population est en train de... vieillir.

L'ÉVOLUTION

A chaque époque ses références et ses particularités. La retraite était à une certaine ère impatientement attendue. L'employé, qu'il soit mineur, militaire ou administratif, atteignait ce seuil avec difficulté. Les maladies, les guerres, les privations de toutes sortes, le milieu ambiant dans lequel vivait la masse la plus importante des salariés n'ouvraient aucun autre horizon.

Le raffermissement des mesures pour une meilleure qualité de la vie et du système de protection au niveau de la santé, l'amélioration de l'espérance de vie, la pratique des sports et du maintien de la condition physique, l'adoption de nouvelles règles alimentaires, etc. ont fait que les «seniors» vivent plus longtemps. Ils sont et se sentent en meilleure santé. Cette absence de séquelles fait qu'ils craignent automatiquement d'être des boulets pour leurs familles et pour la société.

En sortant en retraite, le sujet fait son propre bilan et se retrouve devant une alternative qui lui fait peur : comment



rester inactif durant dix, voire quinze ans, sinon plus. Apparaît dès lors la nécessité de se montrer inventif et de se préparer à cette nouvelle étape.

Ces «seniors» se sentent en mesure de continuer à contribuer à l'émancipation de cette société dans laquelle ils ont laissé leur empreinte.

Parallèlement à cette envie de continuer de bouger et de se rendre utile, ils souhaiteraient bien entendu profiter de ce repos en l'organisant et en le réglant à leur nouveau rythme de vie. Une nouvelle étape donc à laquelle on commence à comprendre qu'elle ne doit pas surprendre, mais qui irrémédiablement prendra le relais de celle qui a été le socle, à partir duquel toute une bonne partie de cette vie a été construite.

LA PEUR DE L'ISOLEMENT

La maladie de longue durée ou la disparition d'un conjoint ou son absence pour ceux qui ne se sont jamais mariés, le départ des enfants vers des cités dortoirs de plus en plus éloignées, précipitent la décision de ne pas se plier aux ordres d'une paresse, mauvaise conseillère.

En effet, nombreux sont ceux qui, à un âge avancé, regrettent d'avoir succombé au repos. Leur vie se limite au périmètre d'un salon avec pour unique univers une télévision et des programmes peu enchanteurs ou un ordinateur accrochés à internet. D'autres passent le restant de leur vie d'un café enfumé, entourés d'amis, certes, mais c'est loin d'être un cadre propice pour profiter de ce qui reste à vivre.

Les «seniors», c'est ainsi qu'on les appelle désormais, ont appris à s'organiser pour préparer leur retraite.

PRÉPARER SA RETRAITE

Il ne faudrait pas être un génie de la finance pour comprendre que les conditions de vie que nous vivons actuellement, dans tous les pays du monde, inquiètent.

La peur du lendemain, alliée à une volonté de continuer à servir pour des raisons d'aisance financière, font que l'on s'arrange pour préparer sa retraite.

Généralement, on s'y prend assez longtemps à l'avance pour faire le choix et s'y mettre pour entamer cette dernière phase de la vie dans les meilleures conditions. Les compagnies d'assurance proposent d'ailleurs des choix pour contribuer à la sécurité financière des futurs retraités en proposant des contrats de nature à servir un complément pour permettre aux retraités de bénéficier de ce qui est de nature à compenser un tant soit peu ce qu'ils perdent en quittant leur fonction. Mais, pour les cadres, les maîtres artisans, indépendamment de cette alternative, il y a un choix de plus en plus poussé pour continuer à travailler.

De ce fait, certains se mettent à la disposition de ceux qui ont besoin d'expérience pour lancer leurs projets. Ces «seniors», en effet, trouvent en ces petites et même moyennes entreprises le point de chute rêvé pour arrondir leurs retraites et profiter d'une meilleure qualité de la vie.

UN NOUVEAU CHALLENGE

Beaucoup de ceux que nous avons contactés pour connaître leurs sentiments nous ont avoué que «plus que cet argent que nous recevons, il y a un véritable challenge auquel nous tenons. Nous pouvons encore donner. Les jeunes, très doués, mais encore inexpérimentés au niveau de l'organisation, de la conception des plans d'action, des priorités et des étapes à franchir pour atteindre les objectifs finaux, ont besoin de cette canalisation des énergies débordantes».

Un autre, encore, a mis en exergue l'exemple que représente un senior : «Les jeunes nous manifestent leur reconnaissance parce que nous leur donnons un bon exemple de courage et de ténacité pour les autres salariés. Tant au niveau de la ponctualité qu'à celui de la



régularité du rendement, nous encourageons ces jeunes filles et garçons à s'appliquer. Le fait même que nous nous présentons en costume et cravate, alors qu'ils se présentent en jeans troués les choque puis les incite à mieux s'habiller. On ne peut se permettre d'accueillir un visiteur ou un négociateur avec une barbe de trois/cinq jours et un habillement hirsute. Nous savons bien que notre mission est limitée dans le temps, car nous devons bien partir un jour, mais notre empressement à mettre en place des structures durables et perfectibles sont sujets à une sorte d'admiration».

DE NOUVELLES PASSIONS

La retraite active, c'est aussi une occasion d'assouvir sa passion ou d'en découvrir d'autres. C'est ainsi que le choix est pour ainsi dire immense de ce point de vue-là. De la musique à la peinture, de la lecture à la couture ou au jardinage et à la mise en place d'un potager auquel on a toujours rêvé, du bricolage à la reprise de ses... études et d'entrer à la... faculté, le choix est un motif de fierté et sujet d'admiration, surtout au niveau des enfants ou des petits-enfants. Il n'en demeure pas moins que beaucoup de retraités rejoignent des clubs sportifs en qualité de dirigeants, d'autres donnent un coup de main dans une Maison de jeunes ou de la culture, d'autres encore souhaitent voyager et se mettent à apprendre une langue. C'est justement pour se permettre certaines activités de loisirs qui exigent des moyens financiers beaucoup plus importants qu'offre une simple pension de retraite, que certains se donnent le temps de se faire un petit magot en se mettant au service de ces petites entreprises naissantes.

LA VIE DE FAMILLE

La retraite active est aussi une occasion de resserrer les liens familiaux. On a plus de temps à consacrer à la vie de couple que la pression sociale et les exigences de la vie active poussent parfois à négliger. C'est aussi un moyen de pouvoir gâter ses petits-

enfants et de réchauffer des liens familiaux distendus par l'éloignement imposé par les nouvelles conditions de vie.

Il n'en demeure pas moins que, dans notre pays, on devrait commencer à se souvenir de ce qu'ont fait ces retraités pour leur pays et se montrer reconnaissant : prendre un bus gratuitement ne devrait pas ruiner une société nationale de transport, les resquilleurs par les temps qui courent seront toujours plus nombreux que d'honnêtes retraités. Bénéficier d'entrée en demi-tarif dans les musées, au cinéma, au théâtre, ne pourra qu'être bénéfique car les grands-parents sont toujours suivis par leurs enfants ou petits-enfants et c'est une forme d'ouverture vers ces lieux quelque peu délaissés.

LA VIE CONTINUE

Si l'on part de ce principe qui s'impose de plus en plus dans tous les pays, la retraite active n'est pas une fracture que subit un homme ou une femme au terme d'une vie de labeur au service des autres.

Le retraité n'est plus un homme épuisé, au bout du rouleau, condamné à ne plus rien faire, mais une nouvelle force économique expérimentée qu'il s'agit d'exploiter pour faire gagner du temps à une entreprise naissante. De toutes les manières, si nous partons du principe que c'est la création d'emplois qui réduit le chômage et non pas les départs à la retraite, les «seniors» seront encore et encore au rendez-vous. C'est une façon pour eux d'éviter l'isolement en restant au contact. C'est une occasion de démontrer leur savoir-faire en aidant ceux qui ont besoin d'expérience dans bien des domaines.

L'aspect financier n'est pas absent. En offrant ses services, le «senior» est également mû par la crainte d'être dans le besoin. Cette préoccupation est légitime au vu de cette hausse des prix et des services qui impose l'ombre d'un recul du niveau de vie. C'est une assistance aux futures générations montantes, mais aussi, il ne faudrait pas le nier, un complément de gain qui chasse cette inquiétude du lendemain.

LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE : UNE SOLUTION PÉRENNE

Pour avoir des précisions sur les avantages que représente la retraite complémentaire qui est un des choix qui se présentent pour les futurs retraités désirant faire face aux problèmes que pose la retraite par répartition, nous nous sommes adressés à M. Skandar Lahrizi, directeur central technico-commercial de l'Assurance Hayet, qui nous a résumé cette alternative en quelques mots.

« **E**n Tunisie, comme dans de nombreux pays, la pérennité des systèmes de retraite fait l'objet d'interrogations. En effet, la problématique des équilibres financiers des régimes de retraite constitue une menace pour leur avenir. A la base de cette menace, le système de «répartition», système adopté par les différents régimes, et l'amorce d'une transition démographique marquée, notamment, par la baisse de la fécondité et l'allongement de l'espérance de vie

La retraite par répartition est un système de retraite où les personnes actives payent des cotisations qui sont réparties entre les retraités. Cette répartition a pour résultat un transfert du pouvoir d'achat entre générations.

Le bon fonctionnement d'un système de retraite par répartition dépend du rapport entre le nombre de cotisants et le nombre de retraités. Au cas où il y aurait une irrégularité dans la pyramide des âges, l'équilibre de ce régime peut être bouleversé.

DE PLUS EN PLUS DE RETRAITÉS

Il se trouve que la population tunisienne a amorcé une phase de transition démographique qui n'est pas sans conséquences sur l'équilibre financier des régimes de retraite. Les projections démographiques réalisées par l'INS (Institut national de la statistique) le montrent bien. La tendance est vers, d'une part, la baisse de la fécondité et de la mortalité infantile, et, d'autre part, l'augmentation de l'espérance de vie. Ce qui fait que la Tunisie est confrontée aux mêmes défis que ceux auxquels ont dû faire face les pays

développés, à savoir un vieillissement de la population que le système de retraite est bien obligé de prendre en compte.

L'ASSURANCE-VIE : UNE SOLUTION PAR EXCELLENCE

L'assurance-vie constitue, quant à elle, la solution par excellence pour ceux qui désirent s'assurer un complément de retraite. Les assureurs proposent, en effet, des contrats qui permettent d'épargner en vue de la retraite. Ces contrats se distinguent par la sécurité qu'ils offrent à l'épargnant, dans la mesure où ils prévoient un taux d'intérêt minimum garanti. Ces taux sont généralement relativement bas, car les assureurs s'engagent sur le long terme. Toutefois, les contrats prévoient des clauses de Participation aux Bénéfices : si l'assureur place les sommes qu'il gère à un taux supérieur au taux garanti, les bénéfices ainsi réalisés reviennent aux assurés, dont l'épargne sera de la sorte mieux rémunérée. Les taux de rémunération constatés actuellement tournent autour de 6%, soit à un niveau très proche du TMM (Taux du marché monétaire). La fiscalité de l'assurance-vie fait également de ce type de placement un moyen très intéressant pour fructifier son épargne. En effet, les intérêts et Participations aux Bénéfices servis par l'assureur ne sont pas imposables. De plus, les sommes investies par l'assuré sont déductibles, sous certaines conditions, du revenu imposable, donnant lieu ainsi à des économies d'impôt.

Au terme du contrat d'assurance-vie, correspondant généralement à l'âge de départ à la retraite, l'assuré aura constitué un capital qu'il peut utiliser par exemple pour acheter



un fonds de commerce et s'assurer ainsi une deuxième source de revenu. Pour ceux qui privilégient la sécurité et comptent mettre à profit la retraite pour bien se reposer, il leur est possible de demander à la société d'assurance de transformer le capital constitué en rentes viagères. Ils bénéficieront ainsi, en lieu et place du capital constitué, d'un revenu garanti jusqu'à la fin de leurs jours. Si leur conjoint est à leur charge, ils peuvent même demander que le service de la rente se poursuive après leur décès, au profit du conjoint. A signaler aussi que ces rentes sont en principe valorisées en fonction de l'évolution du coût de la vie.

FORMES DE L'ASSURANCE-VIE

L'assurance vie peut se présenter sous forme de contrat individuel ou collectif.

Dans les contrats individuels, le souscripteur choisit le niveau de ses cotisations périodiques et peut les ajuster, en cours de contrat, à sa convenance : à la hausse ou à la

baisse. Certaines formules individuelles prévoient des versements libres, aux dates choisies par le souscripteur et pour des montants libres.

L'assurance-vie collective est généralement souscrite par les entreprises au profit de leurs salariés afin de leur permettre de faire face à la baisse inéluctable du niveau des pensions octroyées par les régimes de retraite obligatoires. L'entreprise contractante est libre du choix du collègue des salariés qu'elle désire faire adhérer au contrat. Le montant, ainsi que les modalités des versements sont laissés au libre choix de l'entreprise qui décide aussi si les garanties sont identiques pour tous les bénéficiaires du contrat. Le taux de partage des deux parts est fixé librement par l'entreprise contractante. Toutefois et selon la réglementation en vigueur, les salariés devraient vendre en charge au moins 10% des versements à effectuer. C'est d'ailleurs la condition à respecter pour bénéficier des avantages fiscaux très importants

associés à ce type de produit.

En effet, le cadre fiscal des contrats collectifs d'assurance-vie est particulièrement favorable aussi bien pour l'entreprise que pour les employés.

Concernant la prime d'assurance à la charge de l'entreprise contractante, elle est considérée comme une charge déductible et elle n'est pas à considérer comme un avantage en nature pour le salarié et, donc, il n'y a pas lieu de l'intégrer dans son salaire imposable. De plus, elle n'entre pas dans l'assiette de calcul des cotisations au titre des régimes obligatoires de la Sécurité sociale.

Concernant la prime d'assurance à la charge du salarié, elle bénéficie des mêmes avantages que les contrats d'assurance-vie individuels, dans la mesure où elle est déductible du salaire imposable avec un plafond qui peut atteindre 10.000 dinars par an. Cet avantage n'est accordé que si la durée prévue de l'adhésion est d'au moins 8 ans».

K.G.

CHUTE DES CHEVEUX SAISONNIÈRE : PAS DE PANIQUE !

Par : D.B.S.

Des hommes aussi bien que des femmes sont sidérés par la quantité de cheveux perdus sur leurs peignes ou leurs brosses, chaque jour. La perte des cheveux inquiète les femmes pour lesquelles une chevelure saine rime avec beauté. Pour les hommes, la perte des cheveux anticipe, parfois, sur la calvitie ! Cela dit, il est bon de savoir que le processus naturel de renouvellement des cheveux consiste en la perte des cheveux dont la durée de vie est expirée. Chaque jour, et surtout en automne, il est possible de perdre jusqu'à 150 cheveux sans que cette perte ne soit une catastrophe.

En effet, la chute de cheveux saisonnière, qui reprend chaque automne, traduit la fin d'un cycle de vie d'un certain nombre de cheveux et annonce des repousses. Au long des six semaines de cette chute de cheveux, l'on a tendance à remarquer que le nombre des cheveux perdus excède de loin celui que l'on remarque au cours de l'année.

Pour certains, cependant, la chute des cheveux peut s'avérer permanente et perdure, favorisée qu'elle est par maints facteurs à risque dont les facteurs hormonaux chez la femme (ménopause, grossesse, allaitement) mais aussi le stress, la pollution, une mauvaise hygiène de vie, l'utilisation de produits chimiques agressifs, contenus dans certains shampoings bon marché, etc. Pour ces personnes, la chute des cheveux saisonnière vient enfoncer le clou, ce qui implique le recours à des traitements antichute appropriés. Encore faut-il préciser que les traitements antichute des cheveux varient selon l'importance de la chute des cheveux et selon sa nature. Seul le dermatologue est habilité à décider du traitement adéquat, au cas par cas.

Pour les chutes de cheveux saisonnières, les spécia-



listes recommandent souvent le recours à des bains d'huiles essentielles, notamment l'huile essentielle de gingembre, d'ail, de noisettes dans le but de donner un coup de pouce au processus des repousses. D'autres traitements peuvent être prescrits pour les personnes qui présentent des chutes de cheveux permanentes, accompagnées d'une chute de cheveux saisonnière. Ces traitements incluent, généralement, des vitamines à base de zinc et de fer, des compléments alimentaires à base de levure de bière ainsi que des traitements locaux, sous forme de lotions, à appliquer pendant plusieurs semaines. Tous ces traitements ne stopperont aucunement la chute des cheveux dont le cycle de vie vient d'expirer. Ils n'ont d'autre effet que d'accélérer le processus naturel des repousses afin que celles-ci soient renforcées et donnent lieu à des follicules renforcés et des cheveux de bonne qualité, nettement plus résistants aux facteurs à risque que ceux perdus.

**MODE ET
TENDANCE**



ASSORTIR SON SAC À MAIN AVEC SA TENUE

Changer son sac à main selon sa tenue du jour vous permettra de créer un look toujours différent, mais d'actualité. Misez sur les sacs à main à la mode pour la saison automnale, pour être toujours au top. On vous présente dans ce numéro les différents modèles, couleurs de sacs à main à porter tous les jours qui embelliront vos tenues et qui vous seront ultra-pratiques !

Par Héra SAYADI

Les sacs à main sont un accessoire indispensable pour chaque femme, pour chaque fashionista. On l'adopte en grand format, style fourre-tout, ou en petit format pour accompagner nos tenues de jour. Cet automne, on peut toujours profiter du sac en forme seau ou besace, de couleur camel ou marron foncé, qui se marie très bien avec les pantalons en jean brut ou délavé, des chemises couleur blanche et des chaussures sporty. Pour mettre un peu d'originalité et du style à notre look de tous les jours, on mise également sur le sac gros, pratique, dans lequel on peut mettre tout ce dont nous avons besoin. Si vous optez pour le sac petit, minaudière, à longue anse, on peut bien le mixer avec des robes sobres, des jupes ou des pantalons larges, taille haute pour mettre en valeur sa taille élancée. Les couleurs les plus fashion des sacs à main de l'automne sont notamment l'indémodable sac en cuir noir, marron, camel ou le gris. Les couleurs un peu flashy, tels le saumon, le rose pastel, ne sont pas exclues de la liste des couleurs tendance, on peut bien les porter même lors des jours un peu gris, si on les marie parfaitement avec toute la tenue. On peut toujours porter le sac cartable, très à la mode durant les années 2010, et qui continue toujours à être tendance, pour accompagner notre look féminin-masculin au boulot. On peut y ajouter des derbies fermées avec des lacets, un pantalon large et une chemise blanche et le tour est joué. On choisit son sac de couleur foncée pour l'assortir avec nos tenues automnales et même hivernales. Avec un manteau over size, des jeans slim et des chaussures plates, genre bottines ou santiags, on choisit son sac cartable en couleur marron foncé pour accessoriser toute la tenue et avoir un rendu assorti et harmonieux. Quant aux sacs à dos, également, une tendance qui date depuis quelques années déjà et est toujours sur les devants de la scène de la mode. Celles qui travaillent ou qui poursuivent leurs études à la faculté peuvent opter pour le sac à dos, un fourre-tout, qui serait à la fois pratique et tendance. Les sacs à dos simples, sans designs, sont portables avec toutes les

tenues, vu leur côté simpliste et épuré. Les sacs à dos se mixent bien avec des tenues sport ou chic, avec des jupes longues évasées, ou des pantalons en tissu ou en jean. Il suffit de bien choisir toute la tenue qui va avec pour créer un look very fashion ! Pour les femmes qui sont plutôt style BCBG, elles peuvent adopter le sac trapèze avec une anse ou le sac cabas qui se porte sur l'épaule. Elles auront toujours l'air d'être élégantes et très féminines. Sortez donc vos sacs à main de vos placards, mariez-les avec vos tenues automnales et portez-les en bandoulière, sur l'épaule ou à la main... vous seriez toujours élégante et fashionista !



BRANCHES D'ARBRES

GARDEZ UN LIEN AVEC LA NATURE !



Une belle branche d'arbre ramassée lors d'une promenade peut être mise en valeur de multiples façons dans votre intérieur. Avec un peu d'imagination, un morceau de ficelle ou quelques coups de marteau, vous pouvez la transformer en objet décoratif à la fois beau et pratique. Démonstration.

Saoussen BOULEKBACHE



S’il est un matériau peu onéreux, unique et facile à récupérer pour sublimer les décorations de nos intérieurs, il s’agit bien des branches de nos arbres favoris. De tailles, formes et même de couleurs différentes en fonction des essences de bois, elles peuvent être transformées en une multitude d’accessoires sans besoin d’être un bricoleur émérite. Très tendance, les branches apportent une touche de nature aux intérieurs et s’inscrivent parfaitement dans la tendance scandinave qui met en avant le bois brut et les matières organiques. « C’est notamment en décoration murale que le rendu d’une belle branche neuve est le plus stupéfiant », avance H. Masmoudi, jeune décorateur d’intérieur. D’après sa petite expérience dans le domaine de l’aménagement des intérieurs, « pour ce qui est de la décoration des intérieurs, les goûts et les couleurs ne se discutent pas. Mais certains éléments peuvent plaire au plus grand nombre, et c’est notamment le cas des branches d’arbres ». L’atout majeur de cet élément c’est qu’il est original, et surtout, très beau. « Les branches d’arbres, par leurs formes, leurs tailles ou leurs couleurs, se fondent parfaitement dans un intérieur pour créer une ambiance nature. Il est aussi possible de les customiser afin de les transformer à notre image », insiste le décorateur.

QUEL BOIS CHOISIR ?

Première étape pour dénicher la branche idéale : déterminer quelle essence de bois choisir. Il faut savoir, toutefois, que s’ils sont bien traités et correctement séchés, presque tous les bois peuvent se prêter au jeu. M. Nabli, menuisier de père en fils, explique les avantages et les différentes utilisations des arbres : « Un mûrier et un noisetier ont des branches fines et solides, alors que les branches d’un chêne ou d’un pin assurent de grosses branches plus rustiques, pouvant supporter un gros poids. Le bouleau est très tendance avec son effet forêt de contes de fées et les bois exotiques ont des couleurs qui changent d’une forêt à l’autre en allant du gris à la terracotta. Les ceps de vigne ont un rendu plus nouveau pour un style plus recherché ». L’essentiel est de bien traiter le bois afin qu’il devienne parfaitement sain. Pour qu’il soit utilisable en déco et qu’il dure, vous devez enlever l’écorce, puis poncer la branche, avec du papier de verre, explique l’ébéniste.

Pour lui un traitement de fond n’est pas obligatoire mais fortement conseillé. « Il est possible d’appliquer un produit de conservation qui éloignera les moisissures et les insectes tels que les mites de bois. Il est aussi envisageable de vernir la branche afin de lui assurer une plus longue durée de vie et la protéger contre les rayons du soleil et l’humidité et lui donner une finition qui vous plaît ».

UTILISATIONS DIVERSES

Et comme c’est l’une des tendances du moment : le style nature se retrouve dans toutes les pièces de la maison. Et pour pousser la déco dans ses retranchements, quoi de mieux que d’avoir un véritable arbre dans son intérieur ? Que vous l’installiez de plain-pied dans votre salon, pour confectionner une rampe d’escalier, un cadre de lit ou encore une table de chevet, le bois naturel s’utilise de façon brute pour créer une ambiance unique. Faites-en un porte-bijoux en suspendant la branche à



une corde et en clouant de petits crochets sur toute sa longueur, afin d’y accrocher vos colliers. Dans l’entrée, utilisez une grande branche comme portant à suspendre au plafond : vous pourrez y déposer vos manteaux, posés sur des cintres. La branche est également une jolie idée pour ranger vos foulards, qui apporteront une touche colorée à la déco de votre chambre ou de votre dressing. Autre idée, quelques longueurs de ficelle de chanvre et un peu d’adhésif suffisent à transformer votre branche en porte-photos. Vous pouvez aussi y accrocher de petits photophores équipés d’une anse en métal pour un effet déco très nature. Pensez aussi à y enrouler une guirlande lumineuse accompagnée de quelques jolis ornements en porcelaine et en bois (étoile, plume, cœur, etc.). Avec une branche d’arbre il est possible de créer des patères pour suspendre des cadres dans votre cage d’escalier : aidez-vous d’une perceuse afin de créer un passage pour les vis qui permettront de fixer les branches aux murs. Pensez aussi à utiliser une grande branche pour créer une rampe originale et unique. Aussi, pensez à habiller un mur avec quelques jolies branches, à poser à l’horizontale. Vous pouvez les fixer en enroulant un morceau de corde à chaque extrémité, qui formera une petite boucle une fois fermé : il ne vous restera qu’à suspendre les boucles à des clous. Ceux qui ne souhaitent pas percer leurs murs peuvent composer un beau « bouquet » de branches à disposer dans un grand vase devant un mur nu.

Rien de tel qu’une branche d’arbre pour accrocher une lampe baladeuse et en faire un luminaire poétique. Pour un lampadaire, choisissez une branche de belle taille et fixez-la en lui fabricant un socle en béton. Les plus bricoleurs peuvent créer une applique en vissant une extrémité de la branche à un rectangle de bois qui servira de support mural.

HAMADI CHIHEB, ANCIEN MILIEU DE TERRAIN DE L'ASM «**LE TECHNICIEN DOIT ÊTRE SEUL MAÎTRE À BORD**»

Il figure parmi les tout premiers footballeurs tunisiens partis faire fortune dans le football professionnel, ou semi-professionnel d'Europe à une époque où les clubs tunisiens retenaient jalousement leurs joueurs.

En Allemagne, Hamadi Chiheb a croisé le chemin de l'incomparable Wolfgang Overath dans le derby de la ville de la Rhénanie-du Nord-Westphalie. Appartenant à la catégorie communément appelée «force de la nature», l'enfant terrible de l'Avenir de La Marsa regrette qu'on en arrive aujourd'hui au règne sans partage des intrus. «La majorité de ceux qui gouvernent le sport-roi n'ont jamais manipulé un ballon de foot», déplore-t-il.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Hamadi Chiheb, dites-nous d'abord: comment êtes-vous parti vers l'aventure professionnelle en Allemagne ?

Le 20 mars 1966, j'ai joué avec l'équipe nationale un match amical contre Dynamo Moscou. J'ai marqué le premier but, puis j'ai tiré sur la barre, l'attaquant stadiste Moncef Cherif reprenant alors la balle pour signer le deuxième but. Nous l'avons emporté (2-1). Le 25 juillet de la même année, nous avons effectué un déplacement en Allemagne pour un match amical contre l'Armée de Cologne. La Tunisie a gagné (3-2) grâce à un doublé de Moncef Cherif et un but de Tahar Chaïbi. Après ce match, le kiné de la sélection Hmid Dhib vint nous dire que l'émissaire d'un club allemand présent à ce match voulait engager les numéros 8 (Tahar Chaïbi) et 10 (moi-même). Mon salaire était de 29 dinars qui étaient engloutis dans les frais de l'essence pour mon scooter, les casse-croûtes... Je venais de terminer un stage dans une société d'impression à Tunis. L'offre était for-



Hamadi Chiheb (à droite) répondant aux questions de *La Presse Magazine*



L'Avenir Sportif de La Marsa (ex-Avenir Musulman) en 1960-61. Debout de gauche à droite : Hamadi Chiheb, Noureddine Ben Chaâbène, Ammar Merrichko, le boxeur Sadok Omrane (en civil), Moncef Kechiche, Ezeddine Ayadi, Taoufik Ben Othmane et Béji Bouachir. Accroupis de g.à dr.: Ali «Toto» Klibi, Salah, Hedi Douiri, Abdelkrim Trabelsi, Mokhtar Chelbi et Ezeddine.

cément alléchante afin d'améliorer ma situation. J'ai dit oui à cet agent. Une fois en Allemagne, qui s'appelait alors la République fédérale allemande, à partir du moment où j'étais qualifié pour Fortuna Cologne, un club de D2, je n'ai plus quitté l'équipe titulaire. J'ai énormément souffert lors des deux premiers mois en raison du rythme infernal des entraînements. Cela exige de grandes ressources physiques. Mais, par la suite, j'ai gagné le pari au point que la presse allemande a écrit que «Chiheb avait quatre poumons». C'est simple, il ne faut pas se casser la tête et s'acheter une tonne d'aspirine pour comprendre qu'en Allemagne, sans un physique de fer, vous ne pouvez pas réussir.

Avez-vous reçu d'autres offres ?

Arminia Bielefeld, le PSV Eindhoven et le Standard Liège voulaient m'engager. Toutefois, mon président au SC Fortuna Köln ne voulait pas me donner mon bon de sortie. Au cours de la dernière saison de mon contrat quadriennal, le club avait accédé en Bundesliga 1, mais je n'ai pas joué car j'étais en conflit avec mon président et avec mon entraîneur Hans Loring. Le patron

du club a engagé Gerd Zimmerman qui arrivait de Borussia Moenchengladbach. Les gens disaient à notre patron que le nouveau coach ne voulait pas de Chiheb dans son effectif. Il leur rétorquait : «L'argent est mien, j'en fais ce que je veux!». Par la suite, je suis parti au SC Bonner, on a échoué aux barrages d'accession en première division. Ensuite, deux saisons à Duisburg. Pour ma dernière saison, j'ai signé à Munster. A mon retour en Tunisie, j'aurais pu continuer durant cinq bonnes saisons, surtout que j'observais une hygiène de vie rigoureuse. Mais j'avais déjà mis sur pied un petit projet, un bain maure qui me prenait tout mon temps.

Comme tout cela doit vous sembler très très loin !

Ah oui. La vie court court à perdre haleine. Il ne reste que les souvenirs. Il y a quelques années, j'ai demandé à mon fils Khaled, qui travaille neurologue en Allemagne de me faire visiter les locaux de Fortuna Köln. 45 ans après, j'y ai retrouvé mes anciens coéquipiers Karl Lambertin et Wolfgang Fahrian, le gardien de la sélection allemande entre 1962 et 1964 qui s'est reconverti en

agent de joueurs. Il a été d'ailleurs à l'origine du transfert de Nabil Maâloul à Hanovre. Grandes accolades, un grand moment d'émotion.

Au fait, comment êtes-vous venu au football ?

J'ai vu le jour à Halfaouine. Je me suis entraîné sans licence avec l'Espérance Sportive de Tunis, avant que ma famille n'émigre à Jebel Lahmar où habitait l'entraîneur Rachid Turki. Ce dernier m'invita à signer avec l'Avenir Musulman (actuel ASM). D'ailleurs, cela n'a pas trainé parmi les jeunes catégories, puisque j'ai aussitôt rejoint l'équipe seniors où il y avait les Kechiche et Ferjani Derouiche comme gardiens, Ali Klibi, Mokhtar Chelbi, Hedi Douiri, Aniba, Ali Selmi, Taoufik Ben Othmane... Mon premier match, je l'ai disputé au Kram, étant donné que le terrain de La Marsa subissait en ce temps-là des travaux. Contre El Makarem Mahdia, l'Avenir a mené (3-0) avant d'être battu (4-3).

Vos parents ont-ils encouragé le choix d'une carrière sportive ?

Ils ne m'en voulaient pas vraiment même si tout le monde considérait le foot comme une occupation mal-



Les Marsois, Hamadi Chiheb en tête, fêtant le trophée 1961, le premier de l'histoire du club

► saine. C'était l'impression générale dans les années 1960-70. La famille de mon père Ali avait beaucoup de terrains à La Manouba. Mon grand-père était garde-corps du Bey. Son père dressait les chevaux du Bey. Ma mère Khedija est Tunisoise. Je n'ai pas mené très loin mes études, tout juste au niveau du primaire. Maintenant, ma famille, composée de deux enfants, est également sportive. Ma fille Yosr, 47 ans, est Prof de sport. Sabri, l'enfant de Khalid, le neurologue de 50 ans installé depuis huit ans en Allemagne est joueur cadet à Cologne.

Quels furent vos entraîneurs ?

A l'Avenir, Rachid Turki, Pazmandy et Hmid Dhib.

L'ASM pratiquait-il déjà le hors jeu qui allait devenir sa marque de fabrique ?

Oui. Sauf que, si tout le monde s'accorde à dire que Pazmandy a installé cette stratégie-là, je dois préciser qu'avant d'être instituée par le technicien hongrois, il y eut un arrière central, Youssef Zguenni, qui faisait adopter à notre défense le hors jeu. Il venait de l'US Maghrébine, je crois. Lors des présenta-

tions, avant chaque finale de coupe que nous avons disputée, le président Bourguiba nous lançait, un peu amusé : «Voilà donc l'équipe qui pratique le hors jeu !». Avant la finale perdue devant le Club Africain, en écoutant Bourguiba faire cette remarque, Foued Mbazaâ, un Clubiste notoire, en a ri à gorge déployée. Une façon comme une autre de nous mettre la pression.

Quel a été votre meilleur match ?

Contre l'EST en demi-finale de la coupe de Tunisie 1960-61. Nous avons gagné 3-0, et j'ai marqué les trois buts. Nous étions quatre juniors dans la formation de l'Avenir Musulman : Hedi Douiri, Ammar Merrichko, Ali «Toto» Klibi et moi-même. Nous allions remporter le trophée en étrillant le ST (3-0) lors de la deuxième édition de la finale (0-0 lors de la première). Il y a également le match de coupe face à l'ESS à La Marsa. Nous étions menés (1-0) jusqu'à la dernière minute. Notre gardien Kechiche me transmet le ballon devant nos 18 mètres. J'amorce un slalom en éliminant deux ou trois joueurs avant de passer le ballon à Merrichko qui sert en retrait Anniba. Et c'est l'égalisation

inespérée.

A votre avis, quels sont les meilleurs footballeurs tunisiens ?

A notre époque, il y avait beaucoup de grands joueurs : Chetali, Haj Ali, Chaïbi, Delhoum, Aniba, Refai... On jouait sur terre battue. Mais cela n'empêchait pas de produire du spectacle.

Que vous inspire la situation de l'ASM, relégué en Ligue 3 ?

L'union sacrée autour du club n'est plus là. Des étrangers au foot l'ont conduit là où il est. Cela fait vraiment mal au cœur.

Que pensez-vous du mode de gestion du football tunisien ?

Il est évident que notre foot ne décollera jamais tant que des intrus le commandent, aussi bien au niveau des clubs que de la fédération. Ils ont le beau rôle. S'ils réussissent, ils se prennent pour des êtres infailibles, des génies du sport. S'ils échouent, ils jettent toute la responsabilité sur le dindon de la farce, le pauvre entraîneur. Où sont passés les anciens joueurs, ceux qui savent ce qu'est suer sur un terrain? Pourquoi depuis la nuit des temps



Chiheb (à gauche, avec Merrickko et Selmi) présenté au président Bourguiba avant la finale de la coupe face au CA, sous le regard de Foued Mbazaâ.

sont-ils marginalisés et écartés des postes de décision ? En 1988-89, j'ai entraîné les Espoirs de l'Avenir

de La Marsa. Je n'acceptais aucune intrusion dans les vestiaires ou que l'on m'impose d'aligner un tel ou un tel. Un technicien doit être seul maître à bord.

avec Taoufik Ben Othmane ou Ferjani Derouiche. Ils en avaient plein de chant : El Hobbi Kida, El Awila fil Gharam, Habibi Yessaâd Aoukatou... Autant de chefs-d'œuvre que je reprenais avec amour.

DIGEST

Né le 10 octobre 1942 à Tunis
Première licence : ASM Cadets 1959

Premier match seniors : 1960
ASM-EMM (3-4)

Carrière à l'ASM : 1960-1966

Carrière en Allemagne : Fortuna Cologne (1966-1970), SC Bonn, Duisburg, Munster.

Palmarès : Une coupe de Tunisie 1960-61 (contre le ST 0-0, 3-0), deux finales perdues 1964-65 (contre le CA 0-0, 1-2) et 1965-66 (contre le ST 0-1).

Carrière en sélection : 1966 (3 matches internationaux).

Entraîneur ASM Espoirs 1988-89. Commerçant.

Marié et père de deux enfants.

Pourquoi n'avez-vous pas continué à entraîner ?

J'ai fini par comprendre que ce n'était pas un métier fait pour moi. Avec les Espoirs de l'ASM, nous avons pourtant été sacrés champions de Tunisie, avec la meilleure attaque et la meilleure défense. Il y avait les Khabir, Mourad Mejdoub, El Euch, Anouar Ben Abdallah, Sahraoui, Fhal, Ben Zine... qu'on allait vite retrouver dans l'équipe seniors.

Si vous n'étiez pas dans le foot, quelle carrière auriez-vous suivie ?

Celle de chanteur. Lors de nos stages, mes coéquipiers s'arrachaient Chiheb afin qu'il leur chante Oum Kalthoum, Abdelwahab, Ferid, Abdelhalim, Karem Mahmoud, Chafik Jalel, Mohamed Faouzi... Je partageais ma chambre

Quels sont vos hobbies ?

J'aime bricoler, j'ai mon garage de réparation de voitures chez moi. J'aime aussi les vieux films égyptiens en noir et blanc, et les randonnées à Aïn Draham et ailleurs.

Enfin, un dirigeant qui vous a marqué ?

Incontestablement, l'ancien président du Club Africain, feu Azouz Lasram. Il a rendu service à tous les joueurs de n'importe quel club. Jamais un joueur parti solliciter une aide ou une intervention de sa part n'a été déçu. Si Azouz le faisait sans attendre quoi que ce soit en retour. Tous les sportifs du pays lui doivent cette générosité désintéressée. Je voudrais également saluer la mémoire de notre président d'honneur Taieb Mhiri.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Rien ne vous arrêtera. Vous n'allez faire qu'une bouchée de tous les obstacles qui se sont dressés entre vous et vos projets depuis quelque temps. Il faudra craindre quelques conflits avec des amis, auxquels vous reprochez leur manque de loyauté. L'entente avec les enfants sera excellente. En affaires, cherchez à progresser en refusant les combines. N'hésitez pas à changer de ligne de conduite si vous vous apercevez que vous avez fait fausse route.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Quelle productivité ! Au travail, vous effectuerez un rendement extraordinaire, vous ferez le tour des problèmes deux fois plus vite que tout le monde. Mettez plus de raffinement et de romantisme dans vos rapports avec l'être aimé. Vous saurez faire la différence entre l'essentiel et le secondaire, et cela vous aidera à faire des choix judicieux ces jours-ci. Pour ne pas être déçu, la meilleure solution sera de ne faire confiance qu'à vous-même.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Préservez-vous. Vos défenses immunitaires risquent d'être fragilisées par votre excès de tension nerveuse. Attention à vos paroles vives, agressives, qui ne feraient que vous aliéner vos amis et vos proches. Avant de rêver monts et merveilles, et surtout avant de parler aux autres de vos projets, assurez-vous de vos réelles possibilités. Vos finances se portent mal ? Il ne tiendra qu'à vous de redresser la situation.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Ne laissez pas passer la chance. Vous serez en mesure de réaliser certaines de vos plus chères ambitions professionnelles. Une bonne occasion d'améliorer votre situation matérielle s'ouvrira à vous ; saisissez-la sans faute, ne soyez pas étourdi ! Ne laissez pas votre situation se dégrader ; occupez-vous de vos problèmes sans tarder.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Attendez-vous à un événement amoureux exceptionnel : passion violente, irraisonnée, incontrôlable et pourtant solide, heureuse. Certains problèmes financiers seront résolus comme par enchantement ; vous allez enfin pouvoir vous permettre quelques folies. Rapports mouvementés avec des personnes que vous n'avez pas vues depuis un certain temps. La chance passera très près de vous ; il faudra être extrêmement vigilant pour pouvoir la saisir.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Persévérez. Même si des projets auxquels vous croyez dur comme fer suscitent l'hostilité de vos proches, continuez à les défendre ; vous finirez par vaincre les résistances et obtenir gain de cause. Vous pourriez gâcher la bonne entente amoureuse si vous mélangez les questions de cœur et celles d'argent. Votre sensibilité au froid se trouvera accrue ; couvrez-vous. Apprenez à sourire ; ainsi vous vous rendrez compte que les autres viendront vers vous.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Suivez votre cœur. Vous aurez envie de vous ouvrir davantage sur le monde extérieur et de trouver de nouveaux sujets d'intérêt. Climat favorable à tous ceux qui doivent passer des examens d'admission ou d'avancement. Votre santé s'améliorera si vous ralentissez votre rythme. Vos problèmes domestiques perdront de leur acuité et vous serez plus détendu. Vous n'aurez pas de temps à perdre ; évitez ceux qui n'ont rien à vous apporter.

SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

AMOUR

Des déboires sentimentaux sont à craindre. Mais il n'y aura rien de vraiment grave si vous arrivez à maîtriser votre tendance à dramatiser le moindre incident. Vous prouverez à vos proches que vous pouvez parfaitement avoir les pieds sur terre et régler avec efficacité les problèmes concrets et pratiques. Cependant, votre vie familiale ne sera certes pas de tout repos. Vous aurez des intuitions justes et le sens de l'effort. Mais malheureusement vous aurez à craindre des difficultés dans votre vie professionnelle.

ARGENT

Vous serez à l'abri du besoin, de l'insécurité et des mauvaises surprises. Cependant, ne relâchez pas votre vigilance et évitez toute spéculation fallacieuse.

TRAVAIL

Deux grosses planètes se trouveront dans votre secteur santé. L'une, Saturne, a pour effet de fatiguer et l'autre, Jupiter, est porteur de chance. Ce curieux cocktail astral pourra donc se traduire par une forme chancelante.

Quelle semaine ! Des changements positifs dans votre vie professionnelle, des propositions de travail qui vous séduiront. Vous serez en mesure de mettre sur pied des projets susceptibles de modifier complètement votre avenir. Votre vie amicale sera très agréable et gaie. Si vous voulez faire des placements financiers, n'hésitez pas, la chance vous sourira. Il sera essentiel de vous ouvrir aux autres ; cela fera tomber la pression qui est en vous.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Faites le tri. Vous devrez opérer une sélection dans le cercle de vos amis et n'en retenir que les plus loyaux. Il faudra s'attendre à quelques difficiles journées de tensions avec l'entourage. L'harmonie dans votre famille sera compromise ; pour une fois, vous aurez raison de faire appel à un ami sûr pour la rétablir. Vous avez fait une erreur ? Consolez-vous, certaines leçons doivent être apprises dans la vie.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Certains placements à long terme commenceront à se révéler profitables. Vous aurez aussi la possibilité de réaliser de bonnes opérations financières. Il existera une certaine tension dans votre foyer, mais une attitude tolérante arrangerait vite les choses. Grands risques de déceptions ou de désillusions sentimentales. Laissez de côté les petits détails ; il est important de ne vous attacher qu'à l'essentiel.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Mettez de l'eau dans votre vin. Bons progrès dans votre travail, mais risques de tensions ou de conflits d'autorité avec les collègues ou confrères. Au travail, ne prenez parti pour personne ; vous aurez intérêt à rester neutre. Des jalousies familiales en perspective, mais les choses se tasseront vite, sans dommage.

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
TÉL : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL : 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