

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 10 JANVIER 2021 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1714



**DES FEMMES EN QUÊTE
D'UN CORPS PARFAIT
QUAND LES CANONS DE BEAUTÉ
IMPOSENT LEURS DIKTATS**

Suivez l'actualité en ligne

www.lapresse.tn

L'info en temps réel...



SOMMAIRE

DIMANCHE 10 JANVIER 2021 - N°1714



4 EN COUVERTURE DES FEMMES EN QUÊTE D'UN CORPS PARFAIT QUAND LES CANONS DE BEAUTÉ IMPOSENT LEURS DIKTATS

Influencées par les photos, souvent photoshopées des stars hollywoodiennes avec leurs silhouettes élancées et leurs courbes fermes et rebondies, les femmes, mais aussi les adolescentes, se mettent, de plus en plus, la pression pour avoir le corps "parfait", qui répond aux diktats de la beauté, véhiculés par les médias et les réseaux sociaux.

8



MODE ET TENDANCE

LES MANCHES BOUFFANTES
OU BALLONS À LA MODE

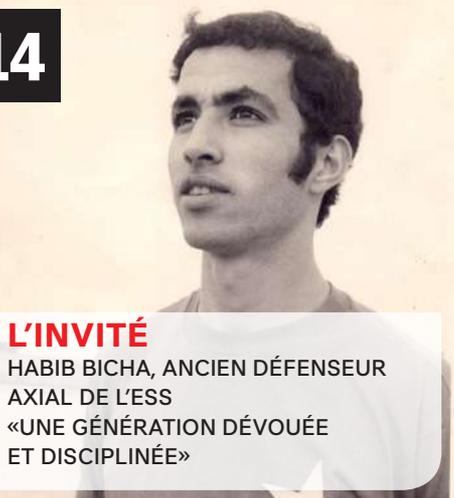
10

DÉCO

MALLES ET VALISES
UNE TOUCHE DIY
DANS NOS INTÉRIEURS



14



L'INVITÉ

HABIB BICHA, ANCIEN DÉFENSEUR
AXIAL DE L'ESS
«UNE GÉNÉRATION DÉVOUÉE
ET DISCIPLINÉE»

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

**DES FEMMES EN QUÊTE
D'UN CORPS PARFAIT**

QUAND LES CANONS DE BEAUTÉ IMPOSENT LEURS DIKTATS

Influencées par les photos, souvent photoshopées des stars hollywoodiennes avec leurs silhouettes élancées et leurs courbes fermes et rebondies, les femmes, mais aussi les adolescentes, se mettent, de plus en plus, la pression pour avoir le corps "parfait", qui répond aux diktats de la beauté, véhiculés par les médias et les réseaux sociaux.

Par **M.SAIDI**

Jambes galbées, poitrine opulente et courbes incendiaries, la silhouette en X fait désormais partie des nouveaux canons de beauté. Les photos d'influenceuses et d'égéries de marque de produits cosmétiques, avec leurs tailles de guêpe et leurs poitrines généreuses, font florès sur Instagram. Avoir un corps comme celui de Kim Kardashian, "icône" de style des nouvelles générations, est devenu une obsession pour plusieurs femmes jeunes et moins jeunes. Alors que beaucoup optent pour les exercices physiques pour soi-disant raffermir et tonifier leurs corps, certaines n'hésitent pas à recourir à la chirurgie esthétique, très souvent onéreuse. Leur seul souci est d'avoir un corps qui ressemble aux starlettes d'Instagram. Des clichés souvent retouchés aux filtres. Faute d'argent, certaines jeunes filles ne manquent pas d'idées pour se donner des rondeurs et préfèrent des solutions bon marché, comme les sous-vêtements rembourrés en silicone pour embellir leurs silhouettes. «D'habitude, je ne porte pas ce genre de lingerie, mais j'ai été tentée une fois d'en essayer, à l'occasion de la cérémonie de mariage de ma sœur. C'était marrant de voir comment ma silhouette a changé ! », témoigne Athar, 31 ans, d'un ton amusé. Sur les réseaux sociaux, notamment Facebook et Instagram, beaucoup d'adolescentes s'amuse à dégoter les bonnes affaires, en scrutant les pages spécialisées dans la vente de ces sous-vêtements, à des prix modiques. «J'ai déniché des sous-vêtements en silicone dans une boutique de prêt-à-porter. En les portant, je trouve que mon corps est plus harmonieux. Je vais continuer à m'en servir jusqu'au jour où je me ferai opérer pour une augmentation mammaire», avoue, Khadija, 21 ans, étudiante en commerce et management. Mais derrière ces efforts faits par les femmes dans le but de se conformer aux standards et aux idéaux de beauté, transmis par les médias de masse et les réseaux sociaux, se cache une insatisfaction corporelle, renforcée et alimentée par les clichés, très souvent, faussés. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a ni mensurations parfaites ni corps idéal. Les normes de beauté varient selon les cultures et les sociétés à travers le monde. «Les problèmes liés à la perception du corps existent dans plusieurs cultures et sociétés. Ils émanent des pratiques parentales intériorisées dès le jeune âge de l'enfant, qui mettent en valeur le corps conforme aux normes de beauté qui varient d'une société à l'autre», explique la sociologue Latifa Tajouri. Cependant, les adolescentes demeurent les plus susceptibles d'être influencées par les médias de masse et ont donc tendance à s'aligner aux idéaux de beauté. «Pour les adolescents, le corps est fondamental pour se construire une identité. L'estime de soi se développe à partir du regard que porte l'autre sur notre corps. C'est pourquoi l'adolescent(e) veut plaire. Son corps subit des changements physiologiques. De nouveaux organes, en l'occurrence les seins pour les filles, vont apparaître et se développer. Elle a une image préétablie des mensurations idéales. Dans le cas contraire, elle va être déçue, et elle va être constamment en quête de solutions qui vont lui permettre de se conformer au corps promu en tant que corps parfait, qui a plus de chance de plaire au sexe opposé, ainsi qu'à la société d'une manière générale», précise la sociologue. Elle ajoute : «Dans tout cela, l'enjeu réside dans la quête d'un positionnement social. On sait tous que le rôle social que joue la personne est toujours lié à son statut. Plus l'individu est physiquement accepté, plus ses chances d'occuper un statut social élevé sont importantes. L'objectif n'est pas uniquement de plaire au sexe opposé, mais aussi d'être reconnu. Mais, d'une manière générale, les adolescents portent toute leur attention à leurs corps pour mieux se positionner dans la société. Il ne faut pas oublier que notre société présente, aussi, un terreau favorable à cette catégorisation, basée sur les standards de beauté. L'acceptation de son corps n'est pas uniquement un travail individuel, mais il dépend, aussi, de l'entourage dans lequel on a grandi et qui, sous nos latitudes, a généralement tendance à stigmatiser la différence», a-t-elle conclu.



PORTRAIT

**BAYA BEN YOUNES, INGÉNIEUR EN ÉLECTROMÉCANIQUE,
DE FORMATION CYCLISTE À SFAX**

«IL EST TEMPS QUE LES MENTALITÉS CHANGENT»



Elle attise la sympathie et l'émerveillement de tout-un-chacun, aussi bien par son courage que par sa détermination, inébranlables. Mue par les principes de l'égalité des chances et convaincue de son mérite, la femme tunisienne ne recule devant aucun obstacle, sociétal soit-il ou économique. Et en dépit des résidus hostiles, persistants, résultant d'une mentalité machiste par excellence, elle n'hésite aucunement à s'imposer, quitte à embrasser un domaine jugé—longtemps voire toujours—comme étant purement masculin.

Par D. BEN SALEM

Parmi les Tunisiennes qui brillent par leur courage et leur volonté de défier les difficultés de la vie, les surpasser même dans le but de vivre dignement, figure une jeune femme, issue de la région de Sfax.

Il s'agit de Mlle Baya Ben Younes, dont les photos ont envahi les réseaux sociaux, suscitant admiration et étonnement. En effet, Baya s'affiche en exerçant le métier de son père, décédé depuis deux ans. Cela fait deux ans qu'elle travaille comme cycliste pour subvenir à ses besoins ainsi qu'à ceux de sa maman. « Je suis issue d'une famille modeste dont j'ai été la fille unique. Mon père travaillait comme cycliste. Il louait un garage pour entretien pneumatique. J'ai toujours été gâtée vu que j'étais l'unique progéniture de mes parents. J'ai réussi ma scolarité et mon parcours étudiantin, décrochant en 2012, mon diplôme supérieur d'ingénieur en électromécanique», raconte Baya.

LE CHÔMAGE FORCÉ !

Jusque-là, tout promettait à la jeune femme un avenir radieux : un diplôme honorable, un cocon familial aussi douillet que protecteur et, certainement, de beaux rêves à réaliser... Néanmoins, accéder au marché de l'emploi, un curriculum vitae consistant à l'appui, n'a pas été une évidence pour elle tout comme pour bon nombre de jeunes diplômés. Baya a tenté sa chance en déposant des demandes d'emploi dans plusieurs institutions et sociétés nationales. Elle a même participé à des concours nationaux dans le seul espoir de décrocher un emploi, de quoi vivre dignement, en vain. «J'ai même travaillé dans un domaine qui ne n'est pas familier car n'ayant aucun point en commun avec ma formation. J'ai passé un an à travailler, donc, dans une société de décoration et d'agencement, à titre informel...», se remémore-t-elle.

SEPT MOIS DANS L'IMPASSE...

Le 2 avril 2018, le père de Baya décède, laissant derrière lui une famille à nourrir et deux loyers à payer, à savoir le loyer de la maison qui s'élève à 400 Dt par mois, et le loyer du garage, soit 200 Dt par mois... «Ma mère et moi sommes passées par une période difficile. Nous avons besoin de moyens qui nous faisaient défaut. Nous ne voulions aucunement, poursuit Baya, demander de l'aide à personne, même aux membres de notre famille. Sept mois se sont écoulés non sans difficulté et inquiétude : comment allons-nous faire face à la vie ? De quoi allons-nous gagner notre pain quotidien ? Telles étaient les questions qui nous taraudaient l'esprit jusqu'au jour où ma mère m'avait suggéré d'ouvrir le garage et de l'exploiter comme le faisait mon père ! Pour moi—pour nous— c'était l'unique alternative, ce qui fut ».

LE PIED À L'ÉTRIER !

Baya a donc retroussé ses manches, rouvert le garage d'entretien pneumatique et entamé une nouvelle étape de sa vie. Elle avait embauché un apprenti qualifié, qui l'avait initiée à ce métier jusque-là méconnu par la jeune femme. Et en dépit des caractéristiques plutôt masculines du métier de cycliste, Baya s'était vite acclimatée au jargon, au matériel ainsi qu'aux étapes du diagnostic.

«En seulement deux mois, j'ai réussi à comprendre et à maîtriser le métier de mon père. Ma journée de travail commençait à 8h pour finir à 18h. Mais une fois rentrée à la maison, je m'adonnais à des recherches pour mieux assimiler les données techniques. J'ai réussi aussi, non sans détermination, à m'imposer dans un domaine réservé à la gent masculine. A vrai dire, poursuit-elle, l'avis de mon entourage était bien mitigé entre des personnes pour qui il est inconcevable pour



une fille de travailler comme cycliste et des personnes qui croient en moi et ne ménagent aucun effort pour me soutenir et m'encourager». L'apprenti qui avait initié Baya à l'entretien pneumatique a dû quitter son emploi pour des raisons de proximité. «J'aurais bien aimé qu'il reste surtout qu'il m'est parfois difficile d'assurer l'entretien de certains engins, lesquels nécessitent une plus imposante musculature, comme les camions par exemple», renchérit-elle.

Rouvrir le garage de son père, apprendre un métier nettement moindre à ses qualifications de diplômée du supérieur, défier une mentalité sexiste et s'imposer via son mérite et son sérieux : autant de preuves que Baya a dû réussir pour gagner sa vie dignement et subvenir à ses besoins et à ceux de sa mère. Cela dit, et étant donné la cherté de la vie et l'incapacité budgétaire de Baya à renforcer les équipements de son projet, elle continue à aspirer à un emploi plus sûr, moins fatigant et plus adapté à son potentiel intellectuel. Mais une chose est sûre : la jeune femme ne baissera jamais les rideaux du garage d'entretien pneumatique ! « J'ai appris à aimer ce métier au fil des ans. Quoi qu'il advienne, ce garage restera ouvert aux clients surtout qu'il porte toujours le nom de mon père», confie-t-elle.

Manifestement, Baya est un exemple à suivre, aussi bien par les femmes que par les hommes. Le nombre des jeunes—diplômés ou non—au chômage ne cesse de grimper, aggravant la situation socioéconomique des ménages et enfonçant le clou de la pauvreté. Pourtant, et en dépit de la nécessité, des jeunes réfutent l'idée même de s'adonner à des métiers impliquant un effort physique et autres, mal rémunérés. «Il est temps que les mentalités changent et que les jeunes assument des responsabilités. Personnellement, je suis à la recherche d'un apprenti depuis deux mois, en vain. Pourtant, les chômeurs prennent place dans les cafés et y restent à longueur de journée...J'avoue que j'en suis fortement déçue», avoue-t-elle. Pourtant, il suffit, pour ces jeunes, de passer devant le garage de Baya et de la voir travailler avec ardeur pour en être inspirés !

MODE ET TENDANCE

**LES MANCHES
BOUFFANTES
OU BALLONS
À LA MODE**



Retour en force des manches bouffantes, style des années 2000, que l'on a remarqué dans les robes et les pulls. Zoom sur cette tendance devenue très in dans les tenues de tous les jours...

Par Héli SAYADI

Les tricotés, pulls, bodys, chemisiers et même les robes à manches bouffantes ou à manches ballons sont la tendance de l'année 2021. Certes, elle n'est pas facile à porter cette pièce à la mode avec une veste par-dessus, mais cela n'empêche que la manche bouffante reste un modèle de tenue très joli et élégant.

On peut opter pour les ponchos, les manteaux super amples qui nous permettront d'enfiler ce genre de tenue à manches amples facilement. Même si la manche bouffante était un style porté, qui a connu un franc succès dans les années 2000, l'histoire de sa création remonte bel et bien à des siècles bien avant !

On reconnaît cette mode dans la Renaissance, époque lors de laquelle il était très courant de posséder plusieurs paires de manches que l'on changeait selon son goût et ses envies, ce qui permettait à toutes celles qui portaient des robes de changer à chaque fois leurs styles en donnant l'impression d'avoir plusieurs tenues et assortir ses manches ballons ou bouffantes avec la couleur de sa robe.

D'ailleurs, plusieurs disent que c'est grâce à cette pratique, très tendance de l'époque, que vient l'expression, très populaire «C'est une autre paire de manches» pour désigner les manches qui étaient faciles à changer et à porter à l'époque.

Mais revenons à notre ère et à nos moutons, les tenues à manches bouffantes se portent bel et bien avec plusieurs autres pièces tendance. Si l'on choisit de porter une chemise à manches ballons, on peut opter pour un jean slim, pour harmoniser tout le look et créer une certaine homogénéité. On peut également opter pour un poncho lors des jours froids, une paire de bottines, couleur camel, et assortir toute la tenue avec un sac en minaudière, couleur camel, sinon l'indémodable couleur noire peut faire l'affaire et rendre toute la tenue

harmonieuse et in.

Pour celles qui préfèrent l'élégance et mettre en relief leur féminité, elles peuvent choisir les robes à manches bouffantes avec une coupe qui va parfaitement avec leur morphologie. On opte pour la coupe droite pour celles qui sont minces et ont une taille élancée, et la coupe évasée pour toutes celles qui veulent cacher leurs petits défauts et bourrelets.

Côté couleur, on peut choisir l'incantable noir pour son côté passe-partout, sinon pour celles qui aiment les couleurs, elles peuvent choisir le rose pâle, très tendance, le jaune moutarde, le gris également, une couleur très à la mode actuellement et intemporelle !

Côté pulls, bodys et tricotés, les

manches bouffantes sont également très présentes dans ces pièces, que l'on peut porter avec des jupes, des pantalons taille haute, serrés ou ajustés. A éviter les pantalons larges qui donnent de la forme au corps et qui rendent l'aspect total du haut et du bas trop ample afin d'éviter les fashion faux pas.

Les manches bouffantes sont à porter dans les tenues de tous les jours, pour se rendre au boulot, pour aller faire les courses ou tout simplement se balader en ville ou prendre une tasse de café avec des copines, il suffit de savoir avec quoi les marier et bien accessoriser sa tenue, et le tour est joué ! Élégance et féminité garanties ! A bien choisir ses chaussures, bottines ou des derbies pour un rendu très chic et fashion.



DECO

MALLES ET VALISES UNE TOUCHE DIY DANS NOS INTÉRIEURS



Avez-vous de vieilles valises, un vieux coffre ou une malle ancienne ? Vous trouverez forcément une pièce à intégrer dans votre intérieur, car elle se transforme facilement en un véritable objet de décoration ; chevet, commode, table basse...

Par Saoussen BOULEKBACHE

Ne laissez pas vos vieilles malles et valises prendre la poussière dans le fond de vos placards et débarras. Cette bagagerie offre un large éventail de possibilités en matière de décoration. Souvent très esthétiques, les malles, les valises, les boîtes de rangement vintage... se métamorphosent en un clin d'œil en table de chevet, table basse, bout de canapé... Avec toujours la possibilité d'y glisser toutes ces choses que vous ne voulez plus voir traîner. Dans une chambre d'enfant ou une chambre parentale, dans un salon classique, un séjour moderne ou encore le couloir d'une maison, les malles et les valises peuvent se loger sans problème. Il faut simplement oser les présenter dans les diverses pièces de la maison. «Qu'elles soient en bois, en cuir, en métal, en osier, avec des allures vintage ou modernes, avec des couleurs flashy et des formes plus contemporaines, les malles ont tout pour plaire. Ces accessoires de décoration aussi jolis que pratiques s'exhibent fièrement, même glissés dans un coin de pièce. Il est temps de changer la réputation un peu vieillotte de cet objet et de le mettre en évidence», explique Asma, décoratrice d'intérieur.

ALLÉGER LES DÉPENSES

Elle poursuit : «Aujourd'hui, j'ai envie de vous proposer des exemples de mises en scène plutôt réussies, créées avec de vieilles valises, malles ou coffres chinés. L'objectif est de valoriser les vieux objets qui traînent chez vous pour vous aider à trouver l'inspiration et vous donner envie de réutiliser un objet ancien plutôt que neuf». Cette professionnelle de la décoration a décidé, depuis quelques années déjà, de privilégier la transformation et la récupération. «Avec la crise économique et les difficultés financières que vit le citoyen tunisien, j'ai décidé de me lancer dans cette technique afin d'alléger les dépenses pour mes clients. Je leur propose, donc, des objets achetés dans des vides-greniers, dépôts-ventes, des marchés... et je leur conseille également la technique du DIY (Do It Yourself) que j'ai moi-même adoptée au fil des années».

Pour la décoration de sa maison, Asma a choisi d'installer dans sa déco un grand coffre comme table de salon dans le petit jardin d'hiver, un grand coffre dans une chambre qui lui permet de ranger oreillers, couettes ou couvertures, et une valise qui lui sert de rangement pour ses livres dans son salon à côté de son canapé. «Je ne suis évidemment pas une extrémiste et il m'arrive aussi d'acheter des choses neuves. Mais j'avoue que les univers déco qui mettent en scène des objets ayant déjà une histoire sont ceux qui me parlent le plus. J'aime me laisser aller à imaginer les trésors que ces malles, coffres ou valises ont pu contenir. On peut même parfois encore en sentir l'odeur quand on le récupère», précise Asma. Cette décoratrice nous livre quelques idées et inspirations pour utiliser un coffre, une valise ou une malle dans la déco ! «Installer une vieille malle dans son jus au milieu de son salon peut donner un effet sublime à n'importe quelle décoration. De plus, vous pourrez y ranger vos piles de magazines, vos manettes de jeux vidéo, DVD, courriers qui traînent... Toutefois, il faudra que la largeur et la hauteur de votre malle soient adaptées, à la taille de votre canapé et des meubles qui composent votre coin salon. Une valise trop petite ou à l'inverse un coffre trop grand ne seront pas harmonieux». Asma propose d'installer une malle comme table basse pour un salon.

«Imparable ! Le plus bel endroit pour admirer sa malle de voyage et qu'elle se rende la plus utile possible. Cette même malle ou encore une jolie valise peuvent facilement prendre place à côté d'un lit comme tables de chevet ou comme bout de lit».

IDÉALES POUR LES CHAMBRES D'ENFANTS

L'architecte explique qu'en plus de son charme évident, adopter une malle en pied de lit conjugue trois aspects pratiques : «La malle encadre élégamment le lit, surtout si elle est bombée, elle fait office de banc pour se vêtir ou se dévêtir et elle offre un coffre de rangement supplémentaire, notamment pour les draps, couettes ou oreillers, ou pour caser quelques habits jusqu'à l'année prochaine». Les malles et les valises sont, aussi, idéales pour les chambres d'enfants. Idéale pour ranger petites voitures, robes de princesse, livres ou chaussures, la malle en métal, par exemple, revisitée par bon nombre de designers, se veut aujourd'hui fonctionnelle et esthétique. Elle se décline surtout en plusieurs formats, se présente parfois en malle gigogne et en plusieurs coloris tendance. Autre idée proposée par Asma. «Les malles et les valises peuvent aller dans les salles de bains et les cuisines. En meuble vasque, par exemple ! Voilà une grosse malle de voyage posée... sous une vasque de salle de bains ! En réalité, elle est plus que posée, puisqu'elle en dissimule la tuyauterie. Elle a dû être percée et ne peut être déplacée. Une autre manière professionnelle, ravissante et sensationnelle de mettre sa malle en valeur ». Avec elle, ce ne sont pas les idées qui manquent ! Il faut juste avoir l'audace pour détourner des objets de leur fonction réelle pour en faire des œuvres d'art.



ANÉMIE : PROBLÈME DE CARENCES OU DE PATHOLOGIES ?

Par D.B.S.

L'anémie représente un ensemble de maux qui résultent, essentiellement, de la baisse du taux d'hémoglobine dans le sang. L'hémoglobine constitue le principal composant des globules rouges. Ses valeurs normales varient selon l'âge et le genre. Elles sont inférieures à 14g/dl chez le nouveau-né ; inférieures à 13g/dl chez l'homme adulte ; inférieures à 12g/dl chez la femme et inférieures à 11g/dl chez l'enfant. Ce constituant basique des globules rouges (GR) joue un rôle essentiel dans l'organisme. Il permet de «fixer l'oxygène au niveau des alvéoles pulmonaires puis le libère dans les tissus». Quant au globule rouge, il représente une structure cellulaire réduite à une membrane contenant aussi bien l'hémoglobine que d'autres composants qui ne sont autres que les enzymes. La baisse du taux de l'hémoglobine agit négativement sur la masse globulaire

totale. Cependant, si l'anémie est diagnostiquée via des examens sanguins associés à l'observation de plusieurs symptômes dont la pâleur, la fatigue, un étourdissement, des vertiges, des céphalées, une tachycardie et autres symptômes gênants, elle demeure un symptôme révélateur d'une maladie ou encore d'une carence.

AUTANT D'ANÉMIE QUE DE CAUSES

En effet, il existe plusieurs typologies d'anémies. Les fausses anémies, par exemple, reviennent à une hémodilution, laquelle peut surgir chez la femme enceinte durant le premier trimestre de la grossesse. Les personnes souffrant d'une insuffisance cardiaque peuvent, elles aussi, être en proie à une fausse anémie. D'un autre côté, la littérature parle d'anémie régénérative dans le cas où les examens dévoilent un taux de réticulocytes supérieur à 150g/L. Cette catégorie d'anémie peut

être diagnostiquée chez les sujets ayant présenté une hémorragie ou présentant des anomalies du globule rouge, de la membrane, de l'hémoglobine ou encore de l'une des enzymes du GR. En revanche, l'anémie non régénérative se caractérise par des réticulocytes inférieurs à 100g/L. Cette catégorie d'anémie est, généralement, due à la production restreinte des globules rouges par la moelle osseuse. Le déficit en globules rouges entrave ainsi au maintien de l'hémoglobine au niveau normal. Ce constat peut résulter de certaines maladies, notamment des maladies inflammatoires, une insuffisance rénale, une insuffisance endocrine ou encore une insuffisance hépatique. Une carence en fer, en vitamine B9 ou en vitamine B12 peut aussi être la cause directe d'une anémie. Et pour preuve, l'on parle d'anémie microcytaire dans le cas d'une carence en fer et d'anémie inflammatoire dans le cas d'un excès de stockage du fer dans les réserves.

Autre type d'anémie : l'anémie macrocytaire. Elle est détectée via un taux de réticulocytes fort élevé car supérieurs à 250 et même à 300g/L. Ce déséquilibre entraîne une augmentation du volume des réticulocytes de 20% par rapport au volume des globules rouges, ce qui engendre ainsi l'augmentation anormale du volume du globule rouge lui-même.

RAPIDE OU CHRONIQUE ?

Néanmoins, il est important de distinguer deux grandes catégories d'anémies : l'anémie rapide et celle chronique. La première est généralement trahie par la survenue des symptômes pré-indiqués. Alors que la deuxième peut, à cause de sa chronicité, passer inaperçue. D'autant plus qu'une carence régénérée en fer, en vitamine B9 ou encore en vitamine B12 risque de faire baisser, fréquemment, le taux d'hémoglobine à seulement 8g/dl. D'où l'impératif de compenser la

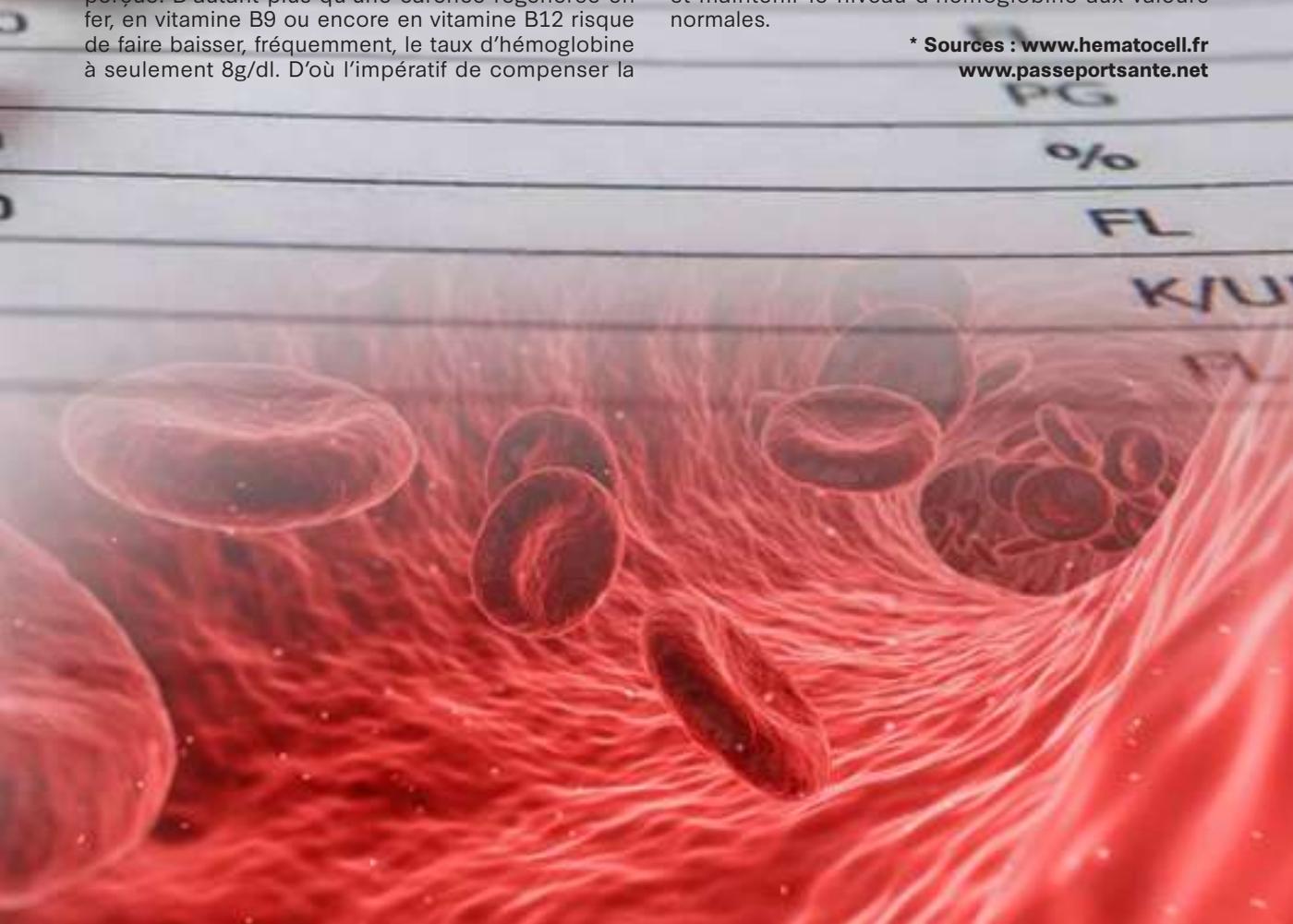
baisse de la masse globulaire par une augmentation à la fois lente et progressive du volume plasmique.

PERSONNES À RISQUES ET RÉGIME PRÉVENTIF

Pour prévenir l'anémie et réduire ses malaises, lesquels risquent, d'ailleurs, d'être handicapants au quotidien, il convient, d'abord, de connaître les personnes les plus à risque. En effet, l'anémie touche surtout les femmes enceintes, celles présentant une menstruation abondante, ainsi que les mères allaitantes. Toute personne ayant une prédisposition génétique à l'anémie devrait en être avisée et privilégier ainsi tout aliment à même d'enfreindre à l'anémie. Notons également que les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies cancéreuses, de maladies auto-immunes, d'hépatites ou encore du VIH doivent, nécessairement, tenter de prévenir l'anémie. Pour ce, il est recommandé d'opter pour un régime alimentaire riche en fer, en vitamine B9 et en vitamine B12. L'alimentation quotidienne doit, en effet, contenir assez de viande rouge, de volaille ou de produits de la pêche. Il convient aussi de privilégier les céréales complètes pour leur grande teneur en vitamine B9. Un bon apport en vitamine C suffirait à augmenter sensiblement le taux d'absorption du fer pour mieux lutter contre l'anémie. Encore faut-il souligner l'importance des fruits et légumes dans un régime alimentaire équilibré.

Toutefois, certains aliments et habitudes sont à réduire pour mieux maîtriser l'anémie. La consommation de thé, de café, de boissons alcoolisées, tout comme le recours aux régimes diététiques draconiens sont à bannir pour préserver, au mieux, la masse globulaire et maintenir le niveau d'hémoglobine aux valeurs normales.

* Sources : www.hematocell.fr
www.passeportsante.net



HABIB BICHA, ANCIEN DÉFENSEUR AXIAL DE L'ESS

«UNE GÉNÉRATION DÉVOUÉE ET DISCIPLINÉE»

Quand il remonte le fil du temps et égrène ses souvenirs de robuste défenseur axial de la scintillante Etoile des années 1970, Habib Bicha a la gorge serrée et des larmes dans la voix tellement l'émotion l'étrangle. «Chaque fois que je revois les enfants de mon quartier, Adhouma et Habacha, je constate que notre amitié est toujours aussi profonde et désintéressée, se réjouit-il. Là, je me dis que c'est le plus grand gain. Quand nous nous déplaçons à Ksar Helal, Gabès ou Kerkennah..., vous ne pouvez pas imaginer à quel point les gens nous entourent de leur amour, appréciant chez notre génération son dévouement, sa discipline et sa générosité à une époque où nous étions de vrais amateurs, et pratiquions le sport pour le sport».

Propos recueillis par Tarak GHARBI

HABIB BICHA, DITES-NOUS D'ABORD, QUELS SOUVENIRS GARDEZ-VOUS DE VOTRE FINALE DE COUPE DE TUNISIE 1974 OÙ VOUS N'ÉTIEZ PAS, AU DÉPART, FAVORIS ?

Cette année-là, le Club Africain avait déjà été sacré champion de Tunisie. Naturellement, nous ne partions pas favoris. Mais l'Etoile Sportive du Sahel, coachée par Abdelmajid Chetali avait fière allure avec les Amri Malki, Mohsen Habacha, Othmane Jenayah, Slah Karoui, Abdessalam Adhouma, Samir Bakaou... Nous avons honoré notre sacre au championnat national 1972 aux dépens d'un ensemble qui passait en ce temps-là pour être le spécialiste numéro un de la coupe. Cela donne immanquablement une saveur particulière à ce triomphe.

ET LA COUPE 1975 ?

Blessé, je n'a pas disputé cette finale-là. Lors de la première édition, nous avons été accrochés par El Makarem de Mahdia (0-0). Le Premier ministre de l'époque, Hedi Nour, était présent. Lors de la deuxième édition, le président Habib Bourguiba était cette fois au stade. Lors de la remise du trophée, après lui avoir serré la main, j'ai reculé pour rentrer dans le rang. Toutefois, Bourguiba me tira de la main et me chuchota: «Voyez-vous, je vous ai porté chance mieux que Hedi Nour !». Je l'en ai remercié tout en étouffant de rire....



QUEL EST LE SECRET DE CE DOUBLE TRIOMPHE ?

Notre entraîneur Abdelmajid Chetali a sa propre manière de préparer ses joueurs, surtout volet psychologique. Il vint me dire en aparté: «Habib, il faut que tu puisses compter davantage sur toi-même. Ton copain de l'axe défensif, Mohsen Habacha, commence à vieillir, ses réflexes ne sont plus aussi vifs qu'auparavant.» Puis il va dire le contraire à Habacha, toujours en aparté: «Eh Mohsen, ton copain Habib Bicha, il ne faut plus compter beaucoup sur lui...». Par hasard, nous avons fini par découvrir qu'il nous jouait le tour de l'automotivation. Pour vous donner un moral de fer, il ne vous dit pas après un match où vous avez excellé: «Bravo, vous avez été très bon aujourd'hui». Non, il tourne la remarque d'une autre façon en vous lançant: «Dites donc, les gars, Temime, est-ce qu'il était sur le terrain aujourd'hui ?». Il veut dire par là que celui qui était en charge de marquer Temime a été très bon, impeccable. Cela vous donne un mental de fer.

VOUS AVEZ APPARTENU À LA GÉNÉRATION QUI VÉCUT LA BIEN TRISTE LÉGENDE DES «TRENTE-TROIS ÉTOILES PERDUES». PARLEZ-NOUS DE CE MOMENT BIEN PÉNIBLE POUR VOS SUPPORTERS...

Un bien triste souvenir, au vrai. Cela remonte à l'année 1967 lorsque trois équipes de l'ESS ont perdu la même année leurs finales de coupe de Tunisie: l'équipe Espoirs (1-0) contre le CSHL, Séniors (2-0 après prolongations) contre le CA, et Juniors (6-2) face au CSS des Agrebi, Abdelmoula... J'ai joué cette dernière finale. Mohamed Laâjili était capitaine, et moi vice-capitaine. Pourtant, nous avons commencé par mener (2-0). L'entraîneur russe Aleksei Aleksandrovich Paramonov a pris une étrange décision, un choix aberrant qui a précipité ce naufrage. Il a décidé, avant toutes ces finales, de renforcer chacune de nos trois équipes finalistes par deux ou trois joueurs issus de la catégorie d'âge inférieure. Ainsi, l'équipe juniors a été privée des services de ses deux meilleurs éléments, un avant-centre et un demi, Othmane Jenayah et Laâroussi Chouchane. A leur place, il a complété notre effectif par deux éléments qui n'avaient pas joué de toute la saison.

COMMENT ÊTES-VOUS VENU AU FOOTBALL ?

C'est le quartier qui m'a donné goût au football. Le mien se situe au bord de la Corniche qui a sorti les Mohsen Habacha, Raouf Ben Amor, Mouldi Gnaba, Abdessalam Adhouma... L'homme à tout faire de l'ESS, Hamda Denguezli, m'a découvert et piloté vers l'Etoile. Il était tout à la fois dirigeant, entraîneur, recruteur des jeunes talents et même garde-matériel, et faisait tout cela bénévolement. A bicyclette, il parcourait les quartiers à la recherche de talents. Il donnait la priorité aux études des jeunes licenciés. Il est vrai que les dirigeants étaient d'une toute autre carrure. Notre président feu Hamed Karoui, une grande figure sportive, était l'exemple même de la discipline. Des gens comme Karoui, Denguezli, Abdelhamid Limam, Mahmoud Sghaier, Hédi Mlika, Anane Babou, Mahmoud Driss..., nous leur devons tout.

VOUS PARENTS VOUS ONT-ILS ENCOURAGÉ À EMBRESSER UNE CARRIÈRE SPORTIVE ?

Mon père Houcine, chauffeur de taxi, ne s'intéressait presque jamais au football; ma mère Aicha, non plus. Par contre, mes deux frères Bouraoui et Mounir ont joué à l'ESS dans toutes les catégories des jeunes.

QU'A REPRÉSENTÉ L'ETOILE POUR VOUS ?

Un grand refuge contre la délinquance. Sans elle, je n'aurais pas été à ce point aimé par les gens. Non, je ne regrette pas mon choix d'avoir renoncé à la Snctf et à jouer au CSC.

Cela aurait été un contre-sens. J'ai obtenu le bac en 1966, mais j'ai dû arrêter mes études pour des raisons matérielles. Dieu merci, j'ai trouvé par la suite ma voie. Je suis retraité depuis 2008. Mon temps libre, je le passe aujourd'hui dans la lecture des grandes revues économiques et financières: Capital, SIC, Le Francilien... Je veux être à la page.

Je n'aime pas aller dans les cafés car on y perd son temps. A la TV, je ne regarde que les programmes «à valeur ajoutée», ceux qui m'enrichissent. Presque jamais les chaînes tunisiennes.

QU'AVEZ-VOUS FAIT DANS LA VIE ?

J'ai été directeur financier dans une société privée, puis dans une entreprise touristique.

QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Le meilleur a été le Yougoslave Bozidar Drenovak qui exerça à deux reprises avec nous: en 1960-1965 et 1969-70, et avec lequel l'Etoile a réalisé en 1962-63 un record difficile à battre: le doublé, tout en terminant la saison invaincue. Il a procédé à un rajeunissement, lançant dans le grand bain Adhouma, Jenayah, Malki, Anouar Cherif et moi-même. J'ai évolué durant leurs deux dernières saisons avec les Chetali, Mohamed Zouaoui, Hédi Sahli et Raouf Ben Amor. J'ai eu également comme entraîneurs le Russe Alexai Paramanov, Abdelmajid Chetali, Raouf Ben Amor, les Hongrois Turay et Bella Herzag, Béchir Jerbi, Habib Mougou...

VOUS AVEZ EFFECTUÉ UN CROCHET PAR LE CLUB SPORTIF DES CHEMINOTS SANS POUR AUTANT AVOIR JOUÉ POUR CE CLUB...

En 1967, j'ai été nommé cadre financier à la Snctf dans l'administration qui se trouve avenue Farhat Hached, à Tunis. Ahmed Bellil était le PDG de la Snctf et en même temps président du CSC. Il m'a proposé de porter les couleurs de son club alors que je n'étais pas encore seniors. Mais au bout de deux mois, j'étais revenu à Sousse, renouant logiquement avec l'ESS, le seul club pour lequel j'ai joué. Personnellement, j'ai toujours privilégié la carrière professionnelle à partir du constat que celle sportive est tout à fait fragile et éphémère.

AVEZ-VOUS TOUJOURS JOUÉ STOPPER ?

Oui, presque toujours. Parfois, je joue à gauche ou j'avance un peu pour devenir pivot, comme Gnaba. Tout jeune, j'étais petit de taille. Hassouna Denguezli, voyant que je jouais trop, y compris au quartier, m'a conseillé de prendre de longues vacances. «Votre corps a besoin de repos pour achever sa croissance», m'avait-il glissé. J'ai passé tout un été et un début de saison au repos. Le résultat ne s'était pas fait attendre, j'ai vite grandi. Cela devenait tellement flagrant que notre entraîneur hongrois Turay allait nous écarter, Mohsen Habacha, Béchir Jabbès et moi-même de l'axe défensif parce qu'il nous trouvait trop grands de taille !

QUELLES SONT LES QUALITÉS D'UN BON STOPPER ?

Le flair, l'anticipation et la couverture ►

puisque'il permute très souvent avec le libéro. Je citerais également la détente. Quand vous devez disputer une balle aérienne avec Mohamed Ali Akid ou Moncef Khouini, il faut vraiment être costaud et connaître les ficelles pour dominer de tels spécimens dans les airs. Delhoum, Tlemçani, Braiek, Mougou et consorts étaient capables de planter 20 ou 30 buts par saison. Pas comme aujourd'hui où l'on termine meilleur buteur de la saison avec 8 ou 9 buts !

QUELS SONT LES ATTAQUANTS QUI VOUS ONT POSÉ LE PLUS DE PROBLÈMES ?

Je me rappelle surtout d'un petit lutin, court sur ses pattes, nommé Joulak, du Club Athlétique Bizertin. Grands de taille, ce qui constitue plutôt un handicap au marquage, il nous échappait comme un petit lapin à Habacha et à moi. Nous ne devons pas non plus céder un seul mètre à Akid, Temime ou Khouini, sinon, on ne les revoyait plus...

QUEL EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR SPORTIF ?

Quand je retrouve les enfants de mon quartier, Adhouma et Habacha, et que je vois que notre amitié est toujours aussi profonde et désintéressée qu'auparavant, je me dis que c'est le plus grand gain. Je métonne d'ailleurs que notre club ignore complètement ses anciens joueurs à l'occasion par exemple de l'assemblée générale. Les anciens n'ont-ils pas un point de vue ? Ne savent-ils pas évaluer, eux aussi ? Il manque à l'Etoile cette continuité de générations, l'une prenant le flambeau de sa devancière.

Quand nous nous déplaçons à Ksar Helal, Gabès ou Kerkennah..., vous ne pouvez pas imaginer à quel point les gens nous entourent de leur amour, appréciant chez notre génération son dévouement, sa discipline et sa générosité à une époque où nous étions de vrais amateurs, et pratiquions le sport pour le sport.

DE QUEL ORDRE ÉTAIENT LES PRIMES QUE VOUS PERCEVIEZ ?

Deux dinars et demi pour un nul, cinq pour une victoire. La plus grande prime, nous l'avons touchée après avoir été champions de Tunisie 1972. Alors que nous nous trouvions dans un hôtel à Nabeul, la veille de notre rencontre face au ST, qui n'avait plus aucun intérêt puisque nous étions déjà sacrés, Raouf Ben Amor était



venu nous annoncer que beaucoup de grands supporters ont participé à collecter notre prime qui était de 500 dinars. C'était quelque chose d'inimaginable en ce temps-là. Toutefois, le plus important, ce n'était pas tant l'argent, mais plutôt la sympathie et l'amour des gens.

ET VOTRE PLUS MAUVAIS SOUVENIR ?

La fracture au bras contractée en août 1975, trois jours après la naissance de ma fille. Une blessure qui signa pratiquement la fin de ma carrière. A cause de cela, j'ai passé une dizaine de jours à l'hôpital.

LES JOUEURS SONT-ILS SURPAYÉS AUJOURD'HUI ?

Il faut établir de nouveaux barèmes de salaires et de primes en fonction du rendement. Il faut ensuite rompre avec les recrutements intempestifs et à tout bout de champ, notamment des joueurs étrangers qui n'hésitent pas à reconnaître que notre championnat leur sert de simple tremplin.

QUEL EST LE MEILLEUR MATCH DE VOTRE CARRIÈRE ?

La finale de la coupe de Tunisie 1974 contre le CA.

NOURRISSEZ-VOUS DES REGRETS POUR UNE CARRIÈRE INTERNATIONALE PLUTÔT DISCRÈTE ?

Non, pas vraiment. J'ai été convoqué par les sélectionneurs Rado et Ameer Hizem sans disputer de rencontre avec la sélection A.

Par contre, j'ai appartenu à l'équipe Espoirs, et à la sélection Centre-Sud qui comprenait les Hlila, Tabka, Bousarsar, Chakroun, Adhouma, Jenayah...

Nous avons joué contre Eintracht Brunshweig et contre un club anglais. Les critères de choix des joueurs étaient plus difficiles en ce temps-là car notre football grouillait de grands joueurs.

En tout cas, les coupes maghrébines m'ont permis de me rattraper de ce côté-là en jouant contre des monstres sacrés, les Algériens Mustapha Dahleb et Hacène Lalmas, par exemple.

A VOTRE AVIS, QUELS SONT LES MEILLEURS JOUEURS DE L'HISTOIRE DU FOOTBALL NATIONAL ?

Diwa, Braiek et Mohieddine (ST), Attouga et Chaibi (CA), Miehieddine Habacha, le frère de Mohsen qui, tout jeune, était capable de dribbler dix joueurs et de mettre la balle dans les filets, Agrebi, Sassi, Akid et Delhoum (CSS), Temime et Ben Mrad (EST), Youssef et Larbi Zouaoui (CAB), Tabka, Nouri Hlila (USM)...

PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE...

J'ai épousé en 1974 Hedhilia. Nous avons deux enfants : Olfa, 43 ans, avocate, et Karim, 39 ans, expert comptable mémorialiste.

ENFIN, COMMENT TROUVEZ-VOUS LA SITUATION GÉNÉRALE DE NOTRE PAYS ?

On n'a pas le choix. De toute façon, il faut l'être. Il nous manque les hommes politiques vigilants que nous attendions.

Dans tous les domaines, il y a un laisser-aller et un laxisme révoltants, souvent sous le fallacieux prétexte du respect des droits de l'homme. Cela dure depuis une décennie déjà. Les gens attendent impatiemment de voir le bout du tunnel.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Un vrai feu d'artifice. Le climat sentimental sera à la fois explosif et tendre. Vous aimerez avec fougue et passion, vous en perdrez la raison et le cœur. Laissez-vous aller afin d'entretenir votre joie de vivre. Les turbulences astrales constitueront une menace pour votre équilibre nerveux.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Vous vous efforcerez de créer autour de vous un climat chaleureux, détendu. Les ambiances de crise, les complications n'auront rien pour vous plaire. Sur le plan professionnel, en revanche, vous conserverez votre esprit de compétition parfaitement intact.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Attention ! Vous serez tenté d'être très soupçonneux vis-à-vis de votre conjoint ou de votre partenaire amoureux cette semaine. Vous ne lui laisserez pas une minute de répit, et il aura du mal à reprendre son souffle. De nouvelles entreprises accuseraient de tels retards, rencontreraient de tels obstacles, qu'elles seraient vouées à l'échec.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Quelle énergie ! Hyperactif, vous ferez très souvent plusieurs choses à la fois ; la journée ne sera jamais assez longue pour vous permettre de réaliser tout ce que vous aimeriez faire. Vous verrez grand : vous ne connaîtrez plus ni tabous, ni interdits.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Vous observerez votre partenaire avec méfiance. Mais ne soyez pas aussi susceptible et jaloux : vous ne courrez aucun risque en ce moment. Ne vous posez pas trop de questions et surtout ne dramatisez rien.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Protégez-vous des autres. Mettez un peu de distance entre vous et la belle-famille si vous voulez préserver votre entente conjugale. Ne lui laissez aucune possibilité de s'immiscer dans votre vie privée, sinon vous irez au-devant de situations explosives.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Tout s'éclaircit. Ce bon climat astral vous aidera à trouver les moyens pour vous libérer des soucis et difficultés que vous traînez depuis longtemps. Si vous vous efforcez de faire face à vos problèmes d'une manière calme et rationnelle, vous trouverez des solutions adéquates sinon idéales.

SIGNE DU MOIS



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 19 JANVIER

AMOUR :

Tranquillité et complicité pour les couples. Vous serez le premier à tenter méthodiquement de créer un climat chaleureux et tendre au sein de votre couple. Célibataire, la chance vous sourira dans le domaine affectif. Il faudra en profiter sans tarder pour jeter les bases d'une nouvelle relation ou pour consolider les liens existants.

SANTÉ :

Physiquement, vous vous porterez aussi bien que possible. Résistance nerveuse de haut niveau, exceptionnelle même, et bon tonus.

FINANCES :

Votre équilibre financier sera stable. Toutefois, ne prenez pas de décisions impulsives, et fuyez les achats ruineux comme les placements à risque.

TRAVAIL :

Votre intelligence vive et votre petit côté génial feront des merveilles. On vous permettra même d'exercer vos talents dans une nouvelle situation professionnelle intéressante.

Réveillez-vous ! Ne vous endormez pas dans un ronron confortable, une routine sécurisante ; ou alors vous finirez par vous ennuyer, et le découragement ou la déprime viendront vous visiter.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Vous êtes actuellement doté d'une belle énergie. Mais vous devrez absolument arriver à vous maîtriser, surtout en affaires, afin d'éviter des débordements qui pourraient avoir de fâcheuses conséquences. Dans le domaine professionnel, c'est la rigueur qui paiera, soyez-en certain.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

La prudence est votre amie. Vous cherchez surtout à consolider vos acquis, ou encore à améliorer votre situation matérielle et professionnelle en ne prenant que des risques soigneusement calculés. Vous devrez absolument trouver des moyens de vous détendre.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Tout rentre dans l'ordre. Vous avez été assez préoccupé ces temps-ci par des problèmes en tous genres. Mais vous entrez maintenant dans un petit cycle plus constructif. Vous conjuguez le verbe AIMER sur tous les tons, tous les registres.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON

LA PRESSE
GRAPHIQUE

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

Sigles & logos
Infographie

Conception
maquettes
publicitaires

Dépliants , Affiches

Illustrations

Semainiers

Papier à entête

IMPRESSION

journaux , livres , magazines . . .

Rédaction

Publicité

Publireportage

Bloc-notes

Cartes de visite

Agendas

Calendriers

Cartes de vœux

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



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

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

Conception & réalisation graphique 71 240 178

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

