

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

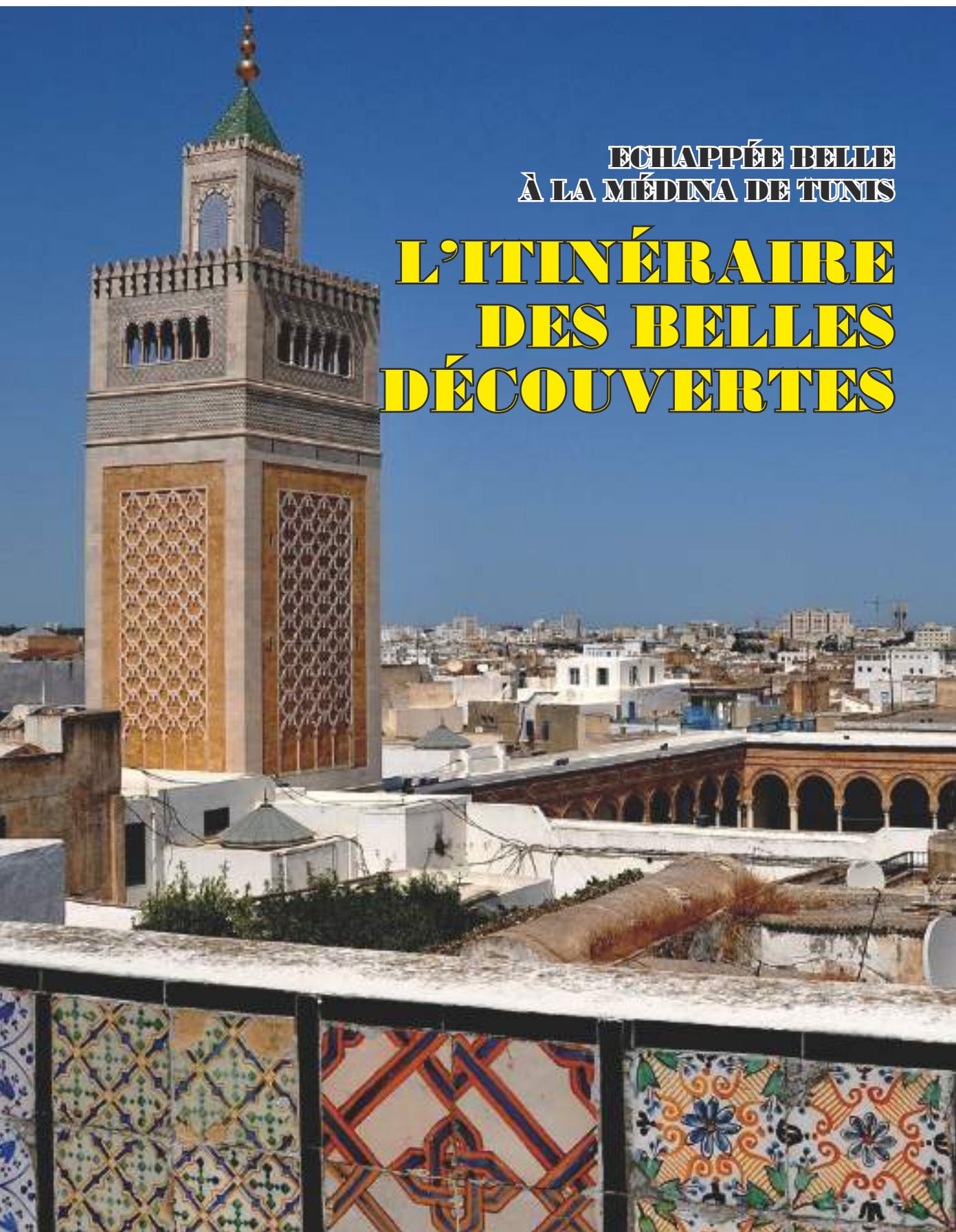
DIMANCHE 03 JANVIER 2021

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1713

ECHAPPÉE BELLE
À LA MÉDINA DE TUNIS

L'ITINÉRAIRE DES BELLES DÉCOUVERTES



SOMMAIRE

DIMANCHE 3 JANVIER 2021 - N°1713



4

EN COUVERTURE

ECHAPPÉE BELLE À LA MÉDINA DE TUNIS

L'itinéraire des belles découvertes

Inscrite depuis 1979 au patrimoine mondial de l'Unesco, l'ancienne médina est le centre historique de Tunis. La vitrine de ce site urbain est dotée d'un style architectural distingué, de ruelles serpentées, édifices beylicaux historiques, écoles, souks, places, portes, hôtels et restaurants : autant de lieux connus qui retracent l'histoire du pays, à découvrir une fois sur place. Ce qu'on ignore, c'est que des trésors méconnus et des lieux insolites sont encore à découvrir.

8

ATEL : UNITÉ DE PÉDIATRIE POUR ENFANTS LEUCÉMIQUES

UN ESPACE JOVIAL... À L'HÔPITAL !

14

RELOOKER LES PORTES D'INTERIEUR...

STYLÉES À PETITS PRIX

16

DRISS HADDAD, ANCIEN MILIEU DE TERRAIN DU CAB

«JE NE ME VOIS PAS AILLEURS»

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

ECHAPPÉE BELLE À LA MÉDINA DE TUNIS

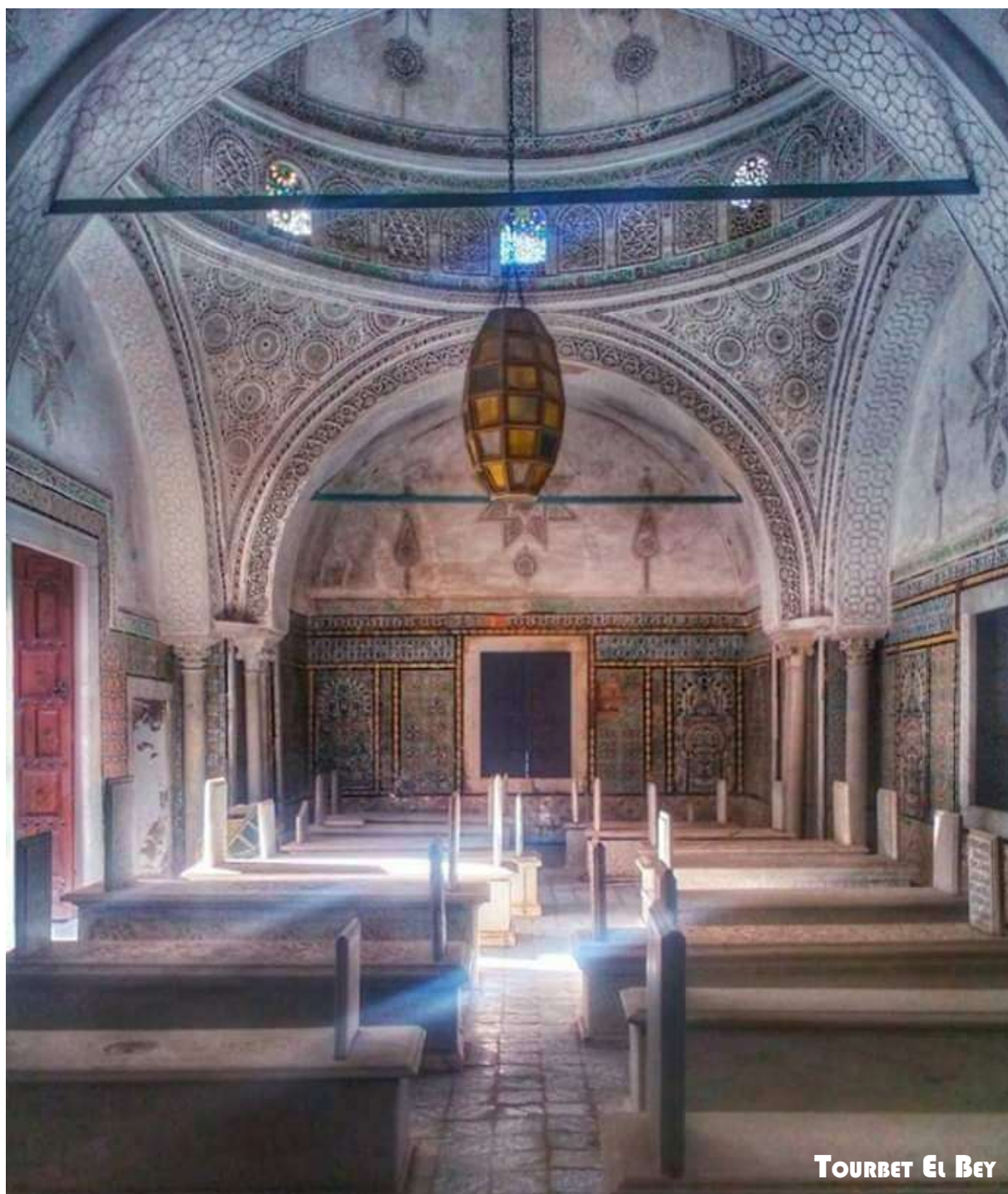
L'ITINÉRAIRE DES BELLES DÉCOUVERTES

Inscrite depuis 1979 au patrimoine mondial de l'Unesco, l'ancienne médina est le centre historique de Tunis. La vitrine de ce site urbain est dotée d'un style architectural distingué, de ruelles serpentées, édifices beylicaux historiques, écoles, souks, places, portes, hôtels et restaurants : autant de lieux connus qui retracent l'histoire du pays, à découvrir une fois sur place. Ce qu'on ignore, c'est que des trésors méconnus et des lieux insolites sont encore à découvrir.

Par Haithem HAOUEL



DAR BEN ABDALLAH



TOURBET EL BEY

Point de départ, place de Bab Bhar (La porte de la mer). Deux artères principales de la médina sont accessibles aux visiteurs 24h sur 24 : elles grouillent de monde au quotidien, pour la plupart des étrangers, venus profiter des commerces de la Médina, de son ambiance conviviale, orientale, authentique, de ses odeurs et son architecture européenne, andalouse, coloniale. On immerge à l'intérieur sur des distances

considérables, à pied, et on se laisse perdre dans les tournants, coins et recoins du site, s'éloignant peu à peu des artifices touristiques.

La Médina est connue pour ses musées nichés à l'intérieur et de ses endroits qui ont changé de vocation plusieurs fois : Outre le centre culturel Tahar Haddad, celui de Hssan Zmerli. Cet édifice a été transformé en église pendant la colonisation au XIX^e siècle: L'église

DAR BEN GACEM

Notre-Dame-du-Rosaire à Tunis est une ancienne église catholique tunisienne située au sud de la Médina de Tunis, près de Bab Jedid. Depuis l'Indépendance, l'endroit s'est transformé en mosquée. Aujourd'hui, elle fait office de centre culturel restauré. Le théâtre Dar Ben Abdallah ou Tahar Haddad est un lieu privé, ouvert au public à des horaires précis, mais il renferme scène de théâtre ou de musique, cinéma, café / buvette avec tables sous des voûtes au plafond qui datent du XVIII^e siècle et un jardin.

Au sud-ouest de la Médina de Tunis, il est très difficile de passer à côté de Tourbet el Bey : Tourbet El Bey est la nécropole des princes de la dynastie husseïnite—et de leurs familles— qui a régné sur la Tunisie de 1705 à 1957. Le monument Tourbet El Bey date de la deuxième moitié du XVIII^e siècle. De forme quadrangulaire, il est percé sur le côté extérieur de

fenêtres rectangulaires. Sa terrasse a été ornée de coupoles dont les principales ont été recouvertes de tuiles vertes rondes en forme d'écailles.

Un autre joyau architectural du XVI^e siècle reste incontournable : Dar Ben Othman. Ancien palais d'Othman Dey, situé au 16, rue Al Mebazaâ, dans la partie sud de la Médina de Tunis, il est de style hispano-maghrébin. Il est connu pour sa façade attrayante et son imposante porte. Dar Ben Othman a été construite par Othman Dey qui a accueilli les andalous expulsés.

Toujours aux environs de Tourbet El Bey, la mosquée El Koubba : il s'agit d'une petite mosquée tunisienne de la Médina de Tunis datée du XI^e siècle et située au 41, rue Tourbet El Bey. On la surnomme Mesjed. Il y a aussi la Medersa, la Slimania, l'école historique par excellence. Édifiée en 1754 par Ali 1er Pacha à

la mémoire de son fils Suleïmane, cette Medersa se situe dans le voisinage direct de la mosquée Zitouna, à l'angle du souk El Koutbiya et du souk El Kachachine. Elle a été reconvertie en centre culturel également.

Place maintenant aux divertissements incontournables de la Médina, qui demeurent également traditionnels et perdurent dans le temps. Le point de vente le plus achalandé en matière de plantes médicinales et de senteurs, ce sont les boutiques d'herbes médicinales de Souk El Blat. Dès leur ouverture, une large clientèle se rue pour se procurer les herbes. Les boutiques sont garnies de plantes médicinales. Des étagères soigneusement rangées, des bouteilles et des flacons entassés comblent l'espace. Un endroit où se mêlent les parfums de lavande, de thym et de romarin.

Un peu plus loin, au pied de la mosquée Zitouna, il y a la pâtisserie spécialisée en vente de tartelettes aux fruits. Le café pittoresque El Anba fait office d'escale après avoir traversé les dédales du Souk : un jus frais, un thé ou un café est indispensable, sous sa Anba et sa verdure. Le café, doté d'une vue panoramique à couper le souffle sur le toit du palais de l'Orient : il y a, en effet, la boutique et le café où vous pouvez vous reposer. Les restaurants Dar Belhaj, chez Slah, Dar El Jeld ou Fondouk El Attarine demeurent des adresses phares si vous désirez voyager à travers vos plats. Pour finir, nous rendrons visite à l'un des derniers tisseurs de safsari : dans un petit local dont la porte est toujours ouverte, ce tisseur fabrique les safsaris à la main. La confection d'un safsari lui prend en moyenne six heures. Les safsaris séchent ensuite pendant deux jours avant d'être mis à la vente.

ATEL : UNITÉ DE PÉDIATRIE POUR ENFANTS LEUCÉMIQUES

UN ESPACE JOVIAL... À L'HÔPITAL !

Par Dorra BEN SALEM

L'Association tunisienne des enfants leucémiques (Atel) s'apprête à entamer une nouvelle expérience qui a pour finalité de renforcer son appui et son soutien psychologique, moral et scolaire aux enfants atteints de leucémie et pris en charge au service d'hématologie à l'hôpital Aziza-Othmana à Tunis. Il s'agit de l'instauration d'une unité pédiatrique au sein dudit service, au profit des enfants atteints de leucémie. Ce projet, en cours de réalisation, verra, probablement, le jour en février 2021. Il sera ainsi un pilier fondamental au travail sur lequel se penchent les membres de l'Association, en étroite collaboration avec le cadre médical, paramédical, ainsi que les mamans des enfants malades.

En effet, depuis sa création en 2010, l'Atel focalise la majorité de ses actions sur la garantie des frais de transport au profit des enfants malades, affectés au service d'hématologie et provenant de plusieurs régions. « Certes, le système de santé publique dispose de quatre ou cinq services d'hématologie, à même de prendre en charge les enfants atteints de leucémie. Néanmoins, 50% des malades sont transférés à Tunis pour les cures relatives au protocole thérapeutique. Les malades, ainsi que leurs mamans, se trouvent donc dans l'obligation d'effectuer plusieurs navettes afin de bénéficier de ce traitement. L'Atel, grâce à la générosité des donateurs fidélisés, garantit aux malades provenant des régions les frais de transport. Cette action perdure encore et accapare, à elle seule, un budget oscillant entre 10 mille et 15 mille dinars par an », indique M^{me} Fatma Hmaïd, secrétaire générale de l'association. En parallèle, l'association a pris la tradition de concocter des activités d'animation et autres, culturelles et de solidarité

sociale en faveur des malades. Des spectacles sont, souvent, organisés à cet effet et dont les recettes sont destinées à renforcer le budget de l'association.

Pour que les enfants se sentent chez eux

Dix ans après sa création, l'association a adopté un projet ambitieux. L'instauration d'une unité pédiatrique au service d'hématologie à l'hôpital Aziza-Othmana revient à la signature, le 21 octobre 2020, d'une convention entre l'association, d'une part, et le ministère de la Santé publique, d'autre part. « L'association a œuvré depuis un an sur la collecte des dons nécessaires à l'acquisition des équipements, à la décoration, à la finition et à tout ce qui relève d'un espace à la fois de loisirs, de détente et de cours pour les enfants. Grâce à la convention signée avec le ministère de la Santé publique, les enfants leucémiques bénéficieront, enfin, d'une unité conforme à leurs besoins psychologiques, d'épanouissement et ceux scolaires. Notons, poursuit M^{me} Hmaïd, que le ministère a pris en charge la construction de ce bâtiment. Quant à l'Atel, elle se charge des équipements et de tous les détails nécessaires à un espace à la fois jovial, convivial et conforme aux normes. Pour ce, elle a déployé — grâce aux dons collectés, ainsi qu'à l'engagement de ses partenaires — une enveloppe de l'ordre de 300 mille dinars ».

La création de l'unité de pédiatrie dépasse l'objectif anodin d'agrandir l'espace destiné aux enfants leucémiques pour s'avérer une opportunité, et pour l'association et pour les parents, d'apporter auxdits enfants ce dont ils ont besoin pour mieux réussir leurs séjours thérapeutiques. Mère d'un enfant leucémique, M^{me} Hmaïd connaît parfaitement ce dont

ont besoin les enfants atteints de cette maladie. En effet, si le taux de rétablissement des enfants leucémiques s'élève à 80%, il n'en demeure pas moins évident que ces enfants endurent un vécu pénible. Hyper-vulnérables en raison de leur faible immunité, ils se trouvent souvent hospitalisés, non seulement pour des cures thérapeutiques, mais aussi pour la moindre infection! Aussi, leur rythme de vie se définit-il par des séjours intermittents et parfois même imprévisibles au service d'hématologie.

Leucémie infantile : un combat de longue haleine

Il faut dire que la thérapie dépend de l'ampleur du risque que provoque la leucémie sur la santé, voire sur la vie de l'enfant. Il est presque évident que chaque enfant leucémique doit passer une quarantaine de jours, sinon un mois à l'hôpital, en guise de première phase du protocole thérapeutique. Il sera, par la suite, amené à séjourner une à deux fois par mois à l'hôpital. Pour les enfants dont le degré de gravité de la maladie est considéré comme étant léger, des cures leur sont destinées dans le cadre des consultations du jour. Cependant, pour les cas jugés comme étant à haut risque, le traitement serait long et s'étalerait sur un an... « Les enfants sont souvent en proie à des coups de colère, à une démotivation qui implique une prise en charge psychologique, laquelle fait défaut en dépit de l'engagement humanitaire d'un cadre paramédical sensibilisé. D'autant plus que l'interruption des cours est ressentie par les enfants telle une sentence.

Ma fille m'avait dit un jour : « Je suis une enfant comme les autres! » et c'est bien cette réalité qu'il faut consolider auprès des enfants leucémiques : ils doivent bénéficier

des mêmes droits que les autres enfants, c'est-à-dire continuer leur scolarité et ne pas être contraints à refaire l'année ! Ils doivent aussi avoir un espace agréable où il leur serait possible d'étudier, de regarder la télé, de s'adonner à des jeux, etc. D'où l'importance de l'unité pédiatrique qui englobera, forcément, autant d'activités que de chances de mieux passer le séjour à l'hôpital», explique M^{me} Hmaïd. Et d'ajouter qu'une jeune psychologue s'est montrée partante pour apporter son soutien moral aux enfants, mais aussi aux mamans. D'un autre côté, une jeune bénévole, spécialisée dans l'art-thérapie, s'apprête à étoffer l'expérience de l'Atel par une activité pas comme les autres et dont le but consiste à apprendre aux enfants malades à aimer la vie via les couleurs.

Manifestement, une volonté accrue de dynamiser l'activisme de l'association incite aussi bien ses membres que ses partenaires à redoubler d'effort au profit des enfants leucémiques. Lions Rotary Club, Rotary Sidi Bou Saïd, ainsi que l'association Salima ne ménagent aucun effort pour apporter leurs appuis à l'Atel et, par conséquent, aux enfants leucémiques.

Frais des bilans et appui de l'Atel

Par ailleurs, un autre projet est mis sur les rails. Le projet relatif aux bilans a été entamé en collaboration avec deux laboratoires privés situés l'un, à Nabeul, et l'autre, à Bizerte. L'objectif étant, pour l'Atel, de prendre en charge les frais des bilans, recommandés par les médecins et effectués dans le secteur privé. Pour les laboratoires d'analyses médicales, et grâce à la signature de conventions avec l'association, des réductions sont opérées sur lesdits bilans en guise d'appui à la bonne cause. «Il faut savoir qu'un bilan coûte généralement entre 200 et 250 dt. Pour certains leucémiques, il est parfois nécessaire de faire plusieurs bilans au bout d'un mois, ce qui alourdit les charges du patient sinon de ses parents. Aussi, l'Atel s'engage-t-elle à soutenir financièrement les malades en prenant en charge les frais des bilans. Certes, mais ce projet avance à pas lents en raison des moyens modestes de l'association, surtout suite aux dépenses relatives au projet de l'unité de pédiatrie. Or,



pour assumer un tel engagement, nous devons garantir une enveloppe supérieure ou égale à 10 mille dinars. D'où l'importance des dons dans la garantie de la durabilité, voire de l'évolution de nos actions», renchérit M^{me} Hmaïd.

Il est clair que le travail de la société civile dans le domaine de la santé est susceptible de donner le plus et de combler des lacunes jusque-là persistantes. Le dévouement des bénévoles, la générosité des donateurs et la coordination entre les institutions de l'Etat et la société civile, d'une part, et entre les associations, de l'autre, portent leurs fruits. Pour M^{me} Hmaïd, il est temps de vulgariser les informations aussi bien sur l'association que sur la maladie, et ce, afin de soutenir les malades et leurs proches, et d'inciter au dépistage précoce d'une maladie dont le parcours théra-

peutique s'avère être long. «Il ne faut jamais prendre à la légère le malaise que peut ressentir un enfant ! Pour ce qui est de ma fille, par exemple, je n'ai pas hésité à prendre l'avis d'un médecin sur la sensation de fatigue qu'elle ressent et sur son incapacité à bien se nourrir. Le diagnostic du pédiatre a trahi la leucémie alors qu'elle n'avait que sept ans !», indique M^{me} Hmaïd. Elle ajoute : «Garantir le bien-être psychologique d'un enfant leucémique n'est, probablement, pas chose facile. Toutefois, il suffit de savoir absorber ses coups de colère, de mettre à sa disposition les moyens de loisirs à même de contribuer à son épanouissement et de lui permettre de poursuivre sa scolarité, y compris durant son séjour à l'hôpital pour que l'enfant parvienne à surpasser son mal-être et avoir espoir en un avenir meilleur».

MALADIE DE CROHN : L'INFLAMMATION CHRONIQUE DE L'APPAREIL DIGESTIF

Par D.B.S.

* Source : www.le-guide-sante.org

ELLE s'aligne parmi les maladies digestives les plus difficiles à vivre. La maladie de Crohn survient à n'importe quel âge et entraîne, aussi bien par sa chronicité que par les différents maux et complications qu'elle engendre, un état de santé à la fois fragile et durand. Il s'agit, en effet, d'une maladie inflammatoire chronique qui affecte les parois de l'appareil digestif et plus fréquemment la jonction reliant le côlon à l'intestin grêle. Cette inflammation touche à tout l'appareil digestif, notamment de la bouche à l'anus, provoquant des ulcères buccaux, des fissures au niveau des parois du tube digestif et des intestins et même des abcès chroniques à l'anus. Un épaississement des parois intestinales et du tube digestif constitue une conséquence quasi évidente qui risque, à défaut d'une hospitalisation d'urgence, d'avoir des répercussions fâcheuses.

Le diagnostic de la maladie de Crohn est évident via la détection de l'inflammation mais aussi à travers d'autres symptômes, digestifs et non digestifs. Les personnes présentant cette maladie souffrent, fréquemment, de crampes intestinales, de douleurs abdominales et de

diarrhées aiguës qui peuvent durer des semaines sinon des mois, des symptômes qui influent négativement sur la santé et le bien-être de par la fatigue, le manque d'appétit et la perte de poids qu'ils engendrent.

Facteurs héréditaires, immunitaires et environnementaux

Certes, les causes directes de l'inflammation demeurent, jusqu'à nos jours, méconnues. Néanmoins, des pistes de recherche mettent en avant plusieurs facteurs propices à la maladie. La prédisposition génétique, par exemple, n'est point à écarter vu que le gène NOD2/CARD15 quadruple sinon quintuple le risque de souffrir de cette maladie. Le facteur immunitaire figure aussi au cœur des recherches menées. Cette maladie pourrait être une maladie auto-immune puisque l'inflammation pourrait être provoquée par une réaction immunitaire abusive contre certains virus ou bactéries touchant l'appareil digestif. Notons, en outre, que certains facteurs environnementaux sembleraient être propices à l'inflammation chronique à savoir le tabagisme, la sédentarité, le mode de vie moderne ainsi que la prise de certains antibiotiques.

Les spécialistes présumant que la maladie pourrait être déclenchée par un virus, une bactérie ou encore par le déséquilibre de la flore intestinale.

Une évolution redoutable

Chronique, difficile à vivre en raison de la récurrence des crises et des symptômes handicapant dont les hémorragies, la diarrhée chronique, les douleurs abdominales, la perte de poids ainsi que l'anémie et la sensation incessante de fatigue, la maladie de Crohn se caractérise également par son aspect évolutif. À défaut de traitement et d'une bonne hygiène de vie, des complications, souvent graves, risquent de survenir. Parmi les complications redoutables figure l'obstruction partielle ou totale du tube digestif, due notamment à l'épaississement des parois intestinales, entraînant des malaises insoutenables, dont des vomissements de matières fécales. Dans ce cas, une hospitalisation s'impose dans le plus bref des délais afin d'éviter le pire : la perforation de l'intestin. D'autres symptômes sont à mentionner, à savoir les ulcères dans les parois du tube digestif, des hémorragies, du sang ou des glaires dans les selles, mal-

nutrition, retard de croissance et de puberté, arthrite, affections de la peau, inflammation oculaire, calculs rénaux ou biliaires... Pour les femmes enceintes, le risque de fausse-couche est plus élevé et le développement fœtal, menacé. Encore faut-il souligner que les personnes atteintes de la maladie de Crohn sont plus prédisposées que les autres au cancer du côlon. Un dépistage précoce et régulier est vivement recommandé.

Atténuer les symptômes

Si le diagnostic de la maladie de Crohn semble évident, le traitement, lui, demeure symptomatique. Jusqu'à nos jours, aucun traitement spécifique n'a été inventé pour traiter cette maladie chronique. Aussi, les traitements prescrits ne servent-ils qu'à maîtriser l'inflammation et réduire les malaises. La chirurgie n'est recommandée que pour retirer une partie abimée de l'intestin. Cependant, il est toujours possible de réduire l'intensité des crises en évitant certains facteurs à risque comme le tabac, les antibiotiques et anti-inflammatoires en vente-libre ainsi que la consommation des aliments susceptibles d'aggraver l'intensité des crises.

MODE ET TENDANCE



CHIC ET SUPER FÉMININE EN ROBE

Par H. SAYADI

Robes à col claudine, robes pulls, robes à coupes moulantes ou évasées. Courtes, longues... ces pièces connues pour leur aspect très élégant sont à porter sans modération pendant la saison hivernale. A associer avec de jolies paires de chaussures assorties, des accessoires et un manteau ou veste en cuir pour créer un look harmonieux et très fashion...



Les robes sont des pièces ultra féminines, qu'on porte hiver comme été. Légères, pratiques et surtout très élégantes et féminines, c'est un must have que l'on devrait toutes avoir dans nos placards et dressings. A associer avec de bonnes paires de chaussures, des accessoires qui vont avec et un joli manteau ou une veste et le tour est joué ! Vous restez toujours aussi féminine, élégante et à la pointe de la mode.

On peut choisir la coupe de sa robe selon sa morphologie. Si on veut camoufler quelques défauts et cacher les kilos en trop pris lors du confinement et à force de rester chez soi sans trop bouger, alors optez pour les coupes trapèzes et surtout la couleur noire qui affine la silhouette et a un effet trompe-l'œil. La couleur noire donne l'air, à toutes celles qui la portent, d'avoir une taille fine et élancée. Pourquoi la coupe trapèze ? Parce qu'elle camoufle évidemment les rondeurs au niveau du ventre et les bourrelets.

Sinon, les minces peuvent aussi miser sur les couleurs tendances de l'année, à savoir le gris, le rose pâle. Les robes courtes avec des manches bouffantes, longues ou courtes sont très tendances et se déclinent en plusieurs coloris, notamment l'indispensable noir classique, passe-partout mais aussi il y a le rouge, pour les plus audacieuses et toutes celles qui peuvent porter la couleur rouge, le gris, couleur tendance et le marron aussi, couleur classique mais indémodable.

Attention pour toutes celles qui choisissent les couleurs sombres pour camoufler leurs défauts, elles doivent mélanger leur style avec des accessoires fins et en argent pour apporter une touche de luminosité au teint et harmoniser toute la tenue. L'atout principal de la robe, c'est qu'elle se porte avec des baskets, des boots, des derbies comme des talons.

Pour adopter le look sporty, misez sur les robes courtes, en maille, couleur beige ou blanc cassé qu'on

associe avec des baskets ou des shoes style baskets montantes, très à la mode actuellement.

Pour accessoriser toute sa tenue et rester in, n'oubliez pas votre bonnet ou chapeau de la même couleur pour créer un look en monochrome, sinon jouez avec les nuances de couleurs et assortissez-les avec les différentes pièces que vous portez afin de créer un style homogène et éviter les fashion faux pas.

Si vous cherchez des robes super à la mode, que vous pouvez porter à toutes les occasions et associer avec plusieurs autres pièces, vous pouvez trouver la perle rare dans les boutiques de friperie, sinon dans plusieurs boutiques de prêt-à-porter qui proposent des prix plus ou moins abordables. Pour rester féminine et élégante, il est très important de savoir bien choisir sa robe qui mettra en valeur son corps et cachera évidemment tous les défauts. A bien jouer sur les longueurs, les couleurs, les matières... pour rester toujours une vraie fashionista.

DÉCO

RELOOKER LES PORTES D'INTÉRIEUR...

STYLÉES À PETITS PRIX

Si vos portes d'intérieur sont sans cachet ou très vieux, inutile de tout casser pour leur donner du style. Quelques astuces, de bons accessoires et le tour est joué.

Par Saoussen BOULEKBACHE

Depuis quelques années, on accorde un intérêt particulier aux portes d'entrée mais aussi aux portes intérieures de la maison. La porte qui a souvent été négligée par les décorateurs, à tort, peut sublimer n'importe quel intérieur.

Elle transforme l'ambiance et redonne de la joie aux pièces. En revanche, si elle reste oubliée, elle peut plomber l'espace. Peinture, stickers, plantes... Un tas d'astuces simples et rapides pour relooker vos portes.

Les portes ont avant tout une fonction technique dans notre intérieur, elles nous permettent de passer d'un espace à un autre ou de cloisonner les pièces. On ne pense souvent qu'au côté fonctionnel des portes : on les ouvre, on les ferme et on ne prête même pas attention à leur apparence... Pourtant, avec quelques idées de peinture pour porte intérieure ou des accessoires simples, il est possible de transformer votre déco à peu de frais. Fini les portes ringardes et trop simples. Fini les portes blanches et défraîchies ! Aujourd'hui, elles s'intègrent à votre intérieur et participent au look global d'une pièce.

Poignées personnalisées, peinture ou support pour suspension, voici quelques idées, à petit budget, qui changeront l'état de vos portes.

Peindre des portes d'intérieur

Le relookage des portes d'intérieur est parfois simple comme un bon pot de peinture... mais attention, pour changer de style, pas question de les peindre en blanc. On opte pour des couleurs riches ou sombres comme le noir, le gris anthracite ou le bleu pétrole, voire une teinte ocre ou vert émeraude. Et si la porte ne suffit pas, on envisage de peindre tout le pan en mur d'accent pour relooker la porte et donner du cachet à la pièce au passage !

Appliquer des façades adhésives

Les façades adhésives existent partout, dans les magasins de bricolage mais aussi ceux spécialisés dans l'ameublement et sur de nombreux sites de vente en ligne. Elles permettent de relooker radicalement des portes d'intérieur, et ce, en un tour de main ! Pour les plus petits budgets, il existe des adhésifs vinyles en rouleaux. Mais pour une impression de qualité, mieux vaut opter pour des panneaux ou des lames de bois adhésives. Plus simples à coller, plus durables et plus élégantes, elles se trouvent dans une vaste gamme de teintes.

Coller des moulures sur une porte d'intérieur

Des baguettes travaillées simplement collées à l'horizontal sur une porte d'intérieur suffisent à en faire une œuvre à part entière. Poursuivre les moulures sur les murs voisins pour imiter les portes cachées des hôtels. On peint le tout en monochrome, on ajoute une belle poignée métallisée, il n'en faut pas beaucoup plus pour transformer une porte démodée en merveille chic et raffinée : une fois la porte fermée, elle paraît intégrée au mur, seulement révélée par sa poignée.

Un encadrement, pourquoi pas ?

Pour transformer une banale porte pleine en porte d'intérieur élégante, un peu d'ingéniosité et une collection de vieux cadres suffisent. Collés sur la porte puis peints en ton sur ton, ils imitent les caissons à l'ancienne sur les portes de bois ouvragées, pour une infime fraction du prix puisque les cadres peuvent être chinés ou fabriqués avec des baguettes. Pour améliorer une porte d'intérieur trop simple, on peut ajouter des moulures sur la porte, mais aussi autour ! Une ou plusieurs baguettes collées autour du montant permettent de l'élargir pour un effet ultra-luxe, le tout à peu de frais. Et rien ni personne ne nous empêche, au passage, de créer un ensemble complet avec des panneaux et moulures le long des murs.

Des portes miroirs

Des portes vitrées sans portes vitrées ? Facile, à condition d'avoir des portes à moulures ou d'en coller au préalable. On remplit le cadre du haut avec un adhésif miroir, on colle par-dessus des baguettes peintes de la couleur de la porte pour imiter les croisillons des vitres et le tour est joué. Le trompe-l'œil est bluffant, et les portes d'intérieur relookées boostent la luminosité, agrandissent l'espace et permettent de se regarder.

Décorer une porte d'intérieur avec des stickers

Si la porte est abîmée, on ne fait pas l'impasse sur la couche de peinture, là encore, mais de jolis stickers font parfois des miracles pour rafraîchir les portes d'intérieur. Étoiles, fleurs ou pois, on décore selon l'inspiration du moment. Et à défaut de stickers, on pensera à un rouleau à effets qui permet de semer rayures, croix ou astérisques sur une porte fatiguée pour lui offrir une nouvelle jeunesse. Cette astuce est idéale pour les chambres d'enfants et d'adolescents.

Du standard au coulissant

Qui n'a jamais rêvé de céder à la tendance des portes d'intérieur coulissantes ? Bonne nouvelle, si la version à galandage demande de vrais travaux, il est tout à fait possible de transformer des portes d'intérieur avec un kit pour portes coulissantes. On dégonde la porte, on retire les gonds, on bouche les trous avec de l'enduit, on repeint... puis on visse la partie adéquate sur la porte d'intérieur, le rail dans le mur au-dessus du montant, et on accroche le tout.

Changer les poignées

Comme souvent, changer les poignées de porte constitue l'une des méthodes les plus simples pour changer leur look. Modèles vintage pour portes d'intérieur rétro, modernes pour des portes d'intérieur contemporaines ? On choisit le style en fonction de l'ambiance et de la déco existante, en surveillant le système présent sur la porte pour s'assurer que le nouveau s'y adapte. Si besoin, on rebouche les trous des anciennes poignées qui ne serviront plus, on en perce de nouveaux et, dans tous les cas, on passe une bonne couche de peinture avant de poser les nouvelles poignées !

DRISS HADDAD, ANCIEN MILIEU DE TERRAIN DU CAB

«JE NE ME VOIS PAS AILLEURS»

A l'heure où les sportifs ne parlent plus à Bizerte que des défaillances de l'infrastructure sportive et de la vétusté des stades mis à la disposition du CAB, Driss Haddad, figure de proue du foot nordiste, établit un constat sans concession : «Nous n'avons pas de stade digne du standing du CAB, déplore-t-il. Dans ces conditions, il est inutile d'exiger l'impossible de nos joueurs qui continuent d'évoluer sur une pelouse indigne. Heureusement qu'une solution est visiblement trouvée, et que le tartan va, d'ici le mois d'avril prochain, supplanter un gazon ressemblant à un champ de patates».

Ayant côtoyé trois générations différentes, le chemin de Haddad était souvent barré par l'Etoilé Abdelmajid Chetali puisqu'ils occupaient le même poste. Il raconte pour nos lecteurs ses souvenirs de sportif amateur.

Autres temps, autres mœurs...

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Driss Haddad, commençons par l'actualité. Vous avez évolué sur la terre battue du stade Ahmed-Bsiri. Le stade 15-October donne la migraine aux sportifs de la région. Est-ce le bout du tunnel ?

Le plus malheureux dans l'affaire, c'est que cette enceinte n'est plus viable. Sa pelouse ressemble à tout sauf à du gazon. C'est un champ de patates. L'infrastructure sportive de Bizerte reste insuffisante et obsolette. D' Rachid Terras, maire de la ville et président du CAB entre 1958 et 1964, a tout tenté pour développer cette infrastructure. Des présidents comme Mohamed Belhaj et Hamadi Baccouche ont beaucoup apporté au club. Ahmed Karoui a fait de son mieux. Depuis, on ne fait que gérer la crise. Bizerte mérite de meilleures installations sportives car nous n'avons pas de stade digne du standing du CAB. Dans ces conditions, il est inutile d'exiger l'impossible de nos joueurs qui continuent d'évoluer sur une pelouse indigne. Heureusement qu'une solution est visiblement trouvée, et que

le tartan va, d'ici le mois d'avril prochain, supplanter un gazon teigneux.

Sui vous a convaincu de pratiquer le football ?

Mon frère Boubaker, mon aîné de onze ans. Un attaquant hors pair. Il a inscrit neuf buts au cours d'un seul match. En 1957-58, il a été sacré meilleur buteur du championnat (28 buts), ex æquo avec la tête d'or de l'ESS, Habib Mougou. En 1959-60, il a été quatrième meilleur buteur avec 13 réalisations. Décédé il y a onze ans en France dans un accident de la circulation avec son fils Ali, il a été inhumé là-bas. Boubaker a joué en sélection avec un autre Cabiste, Chedly Bouzid. Il lui arrivait de me corriger à coup de claques quand je ratais un but tout fait. Pour moi, c'était le père, le frère, l'ami.

Il aidait notre famille composée de cinq frères, et nous versait de l'argent à partir de la France où il a joué à Nancy et Epinal.



Vos parents vous ont-ils encouragé à pratiquer le football ?

Je n'ai pas vraiment connu mon père Mohamed, officier dans l'armée française, et décédé dans l'Hexagone alors que je n'avais que neuf ans. Quant à ma mère, Founa Bent Boubaker Ben Nacef, cousine de Mokhtar Ben Nacef, l'ancien défenseur du CAB, passé pro à Nice, puis sélectionneur national, elle ne comprenait rien au sport. Ce n'était pas sa tasse de thé.

A quel poste avez-vous joué ?

En ce temps-là, on évoluait avec deux demis et cinq attaquants. J'étais l'organisateur et le distributeur du jeu. Je servais les Zoraï, Larbi et Youssef Zouaoui, Chakroun, Ben Gouta... J'étais un spécialiste des balles arrêtées. Nos buteurs avaient pour noms Boubaker, Zoraï et Youssef Zouaoui.

Quel a été votre premier entraîneur ?

Mohamed Chetouane qui m'a tout appris. Donc, mon frère Boubaker et le futur président Mohamed Belhaj qui jouait avec lui dans l'équipe m'ont piloté vers le CAB. Je pratiquais le foot dans notre quartier El Gaïed, à Bizerte, et m'efforçais de répondre aux attentes de mon frère

et à celles de Si Chetouane, un ancien grand joueur. Grâce à une hygiène de vie impeccable, j'ai pu côtoyer trois générations: d'abord celle de Habib Mahouachi, Chedly Bouzid, mon frère Boubaker... Ensuite, celle des frères Zouaoui, Joulak, Jerbia... Enfin, celle de Abdeljelil Mahouachi, Moncef Ben Gouta...

Et après Chetouane ?

L'Algérien Salah, qui a rajeuni l'équipe, le Hongrois Frank Loscey qui nous a fait revenir en D1, le Yougoslave Ozren Nedoklan.

Et vos dirigeants ?

Rachid Terras, Abdelmajid Almia, Ali Maâmer, Sadok Belakhoua, Mohamed Belhaj et Mohamed Fatnassi, un secrétaire général très dynamique.

Quel a été votre meilleur souvenir ?

Tout simplement, côtoyer d'aussi grands joueurs que Chetali, Taoufik, Kanoun, Hamadi Henia, Abdelmajid Azaïez... Attouga et Tahar Chaïbi venaient passer la nuit chez moi. Mohamed Salah Jedidi et moi, on ne se quittait pas. A la mort de mon épouse, en 2011, ils étaient tous là pour partager ma douleur.



Depuis, vous vivez tout seul ?

Oui, et la maison avec ses cinq pièces me paraît bien grande depuis la disparition de mon épouse, Néjia Fouchali. Mariés en 1965, nous avons eu trois enfants: Ryadh, 54 ans, chirurgien dentiste, Afef, 52 ans, prof d'arabe, et Hajer, 42 ans, prof universitaire de français. Heureusement que ma fille Hajer habite au palier supérieur. Mes sept petits-enfants rendent ma vie plus gaie.

Et votre plus mauvais souvenir ?

Notre relégation en D2. Cela a coïncidé avec la Bataille de l'Evacuation. Nous avons passé des moments très difficiles. Les paras français nous arrêtaient quand nous déplaçons pour nous entraîner. Ils nous rassemblaient dans une salle et nous battaient. D'ailleurs, Mohamed Salah Bejaoui en a eu les jambes cassées. Il fallut l'intervention de notre SG, Mohamed Fatnassi, pour nous relâcher.

Que représente pour vous le CAB ?

C'est toute ma vie. Quand on attrape ce virus-là, pas celui du Covid-19 que Dieu nous en préserve, il ne nous lâche plus. Chaque dimanche, je me déplace au stade pour suivre les rencontres de mon club. Je ne vois plus beaucoup d'anciens joueurs pour continuer de le faire. Le CAB a été pour beaucoup dans ma formation d'homme. Notre président Rachid Terras nous imposait d'aller nettoyer la plage de Bizerte avant la saison estivale. Une association sportive représentait une école de civisme. Est-ce toujours le cas ?

A votre avis, quels sont les meilleurs footballeurs cabistes ?

Abdelhamid Ben Ahmed, Chedly Bouzid, Boubaker Jemili, Othmane Bejaoui, Youssef Zouaoui, Joulak, Moncef Ben Gouta, Othmane Jerbia, et l'immense Hamda Ben Doulet que j'apprécie énormément pour ses qualités techniques, et surtout pour son éducation. C'est un joueur modèle.

Et les meilleurs joueurs de l'histoire du football tunisien ?

Feu Noureddine Diwa au-dessus de tous, c'est le maestro. Il y a également Abdelmajid Chetali, Taoufik Ben Othmane, Tahar Chaïbi, Ahmed Sghaier, Mohamed Salah Jedidi, Abewahab Lahmar, Aleya Sassi...

Quelles sont vos idoles ?

Le milieu de terrain du CAB, Abdelhamid, mais aussi Diwa que j'adorais et avec lequel j'ai fini par jouer en sélection. Chetali, Agrebi et Ben Doulet, aussi.

Pourquoi n'avez-vous pas fait une grande carrière en sélection ?

Tout simplement parce qu'il y avait quelqu'un de plus fort que moi : l'immense Abdelmajid Chetali. Les sélectionneurs Kistic et Gérard m'alignaient plutôt dans les matches amicaux: contre Malte et l'Armée irakienne en 1961, contre Dynamo Moscou, la France B, les tests disputés au stage de Hongrie et d'Allemagne... La plupart du temps, j'étais remplaçant.



C'était le cas en phase finale de la Coupe d'Afrique des nations en 1965 à Tunis. Pourquoi la Tunisie a-t-elle perdu la finale face au Ghana ?

A la mi-temps, dans les vestiaires, j'ai entendu Attouga et Chaïbi se quereller, je ne sais pas pourquoi. Cela n'a sans doute pas arrangé les choses.

Pourquoi le CAB n'a pas eu un grand palmarès de votre temps ?

Nous étions confrontés aux retombées de la Bataille de l'Évacuation, puis du complot ourdi contre le président Bourguiba... De plus, les autres clubs disposaient déjà de moyens supérieurs. Pourtant, nous avons disputé deux demi-finales de la coupe de Tunisie perdues face au CA (2-0 a.p., buts de Jedidi et Gattous) et devant le SRS des Chakroun, Madhi et Romdhane (3-0).

Une fois les crampons rangés, vous êtes resté dans les milieux footballistiques en devenant entraîneur...

En réalité, durant trois saisons, j'étais en même temps joueur au CAB et entraîneur de Stir Zarzouna. Après avoir fait le tour des petits clubs de la région, j'ai été chargé de former les cadets et juniors du CAB. Les Salah Chellouf, Hosni Zouaoui, Mansour Shaïek, Briouza, Sahli, Jebali et consorts... furent formés par mes soins. Je suis titulaire du 2^e degré. J'ai mené une bonne petite carrière d'entraîneur dont je dois me sentir fier. Tout comme lorsque j'étais joueur, j'ai tout donné, je crois.

Quelle comparaison feriez-vous entre le foot d'hier et d'aujourd'hui ?

On ne joue plus pour le maillot, comme on dit. En sélection, lorsque la fanfare jouait les airs de l'hymne national, nous en avions les larmes aux yeux. Et puis, l'amitié était souveraine.

On effectuait les stages à Bir El Bey, on profitait du temps libre qu'on nous accordait pour aller à Hammam-Lif boire un café. Abdelmajid Chetali nous payait ce café. Mais les temps ont changé. L'égoïsme l'emporte à présent.

Quels sont vos hobbies ?

J'ai arrêté de travailler depuis 2009. J'ai intégré la Stir en 1965. A la télévision, je regarde tous les sports. Les programmes diffusés par les chaînes tunisiennes ne m'intéressent pas. On n'y voit que d'interminables et ennuyeux rounds de pugilat verbal sur des plateaux qui ronronnent à n'en plus finir. Le matin, je rencontre les amis au café. Autrement, c'est la prière et El Omra que j'ai effectuée plusieurs fois.

Enfin, si vous n'étiez pas dans le foot, quel autre domaine auriez-vous suivi ?

J'aurais tout simplement opté pour le domaine sportif. Depuis mon plus jeune âge, j'ai été séduit par cet univers magique. Non, franchement, je ne me vois pas ailleurs...

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Les Astres tournent autour de vous. Vous aurez besoin d'être l'objet de mille attentions et de mille prévenances. Parfois, cependant, les êtres que vous aimez se montreront distants, et vous en éprouverez une profonde amertume. Ne dramatisez pas la situation. Côté cœur, l'heure ne sera pas à la fête. Une séparation ou un éloignement pourraient bien toucher les couples cette semaine. L'aide de vos proches vous sera très utile, sinon indispensable, pour retrouver l'équilibre. Côté santé, ménagez-vous. Souriez à la vie, la vie vous sourira.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Un joli soleil brille sur votre ciel. Vous vivrez dans un état d'euphorie. Non seulement vous verrez la vie en rose, mais vous aurez la conviction qu'aucun problème n'est insoluble et que tout peut s'arranger d'une façon ou d'une autre. Il y aura un influx de chance exceptionnelle, d'optimisme et de bonheur, qui devra se traduire par des succès et des rentrées d'argent. Vous aurez peut-être même l'impression que c'est trop beau pour être vrai. La vie amoureuse de la plupart d'entre vous prendra une tournure très concrète. Félicitations !

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Prenez du recul ! Ne cherchez plus systématiquement à occuper le devant de la scène. Vous gagnerez en profondeur, en lucidité aussi. L'attitude des êtres que vous aimez vous paraîtra bien négative. Il vous sera difficile de trouver un terrain d'entente, une harmonie. Et alors vous aurez tendance à vous replier sur vous-même. En couple, quelques orages sur votre histoire d'amour, mais ce ne sera que passager. Célibataire, quelqu'un vous admire. Dans tous les cas, faites confiance à votre instinct.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Un petit dilemme. Vous aurez le cœur partagé entre la stabilité et le besoin de vivre de nouvelles aventures. Vous aurez le plus grand mal à trouver votre centre de gravité. Votre partenaire ou vos proches pourraient vous reprocher cette humeur volage. Restez positif ! Réagissez immédiatement avant que cette déprime ne dégénère et prenez du temps pour vous. Ne restez pas dans votre coin. Tout devrait s'arranger à la fin de la semaine. Faites confiance à vos amis les plus proches.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Les astres vous offrent chance et protection. Ils provoqueront des changements heureux et des avantages matériels appréciables. Ne laissez pas passer toutes ces circonstances favorables. Côté santé, vos nuits risquent d'être courtes, essayez de vous détendre le soir venu, de manger léger et de boire une tisane de camomille ou de fleur d'oranger. Professionnellement, la réussite sera à vous si vous savez vous orienter vers les secteurs modernes et qui prendront une importance plus grande dans l'avenir. Regardez droit devant vous.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Il y aura des troubles dans votre vie familiale. En couple, vous aurez l'impression que le monde est contre vous. Essayez de relativiser et de voir les choses du côté positif. Célibataire, mettez un peu de miel dans vos relations. Côté travail, tout roule et votre hiérarchie vous fait confiance. Ayez confiance en vos chances et en vos capacités à réussir. Votre vie sociale devrait vous apporter de grandes satisfactions. Santé, pas d'excès alimentaires. Prenez soin de vous.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Reposez-vous ! Un risque de surmenage plane sur votre ciel. Vous avez trop tendance à dépasser vos limites. Modérez vos ardeurs et prenez du temps pour vous. Ce sera aussi le bon moment pour prendre de bonnes résolutions alimentaires ou pour arrêter de fumer. Vie sociale, vous saurez communiquer votre joie de vivre et votre allant à tout votre entourage. Dans votre activité professionnelle, comme dans votre vie familiale, vous multiplieriez les projets, tout en favorisant énormément l'esprit d'équipe.

SIGNE DU MOIS



CAPRICORNE

22 DÉC AU 19 JAN

AMOUR

L'intellect est à l'honneur. Si vous devez passer un examen cette semaine, vous serez très favorisé par les astres. Votre esprit aura la capacité de s'investir avec succès dans de nombreux domaines différents sans pour autant perdre de son efficacité. Essayez de tirer pleinement parti des bonnes influences de la Lune pour vous donner une forme du tonnerre. Côté cœur, tout roule pour les couples qui trouveront une meilleure façon de communiquer.

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.

SANTÉ

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.

Charme, éclat, brio : tels sont les atouts dont les astres vous gratifieront. Autant dire que vous risquez de faire bien des envieux. Il faudra cependant vous garder d'un optimisme excessif qui vous pousserait à commettre des erreurs d'appréciation. Vous évoluerez avec plaisir dans une atmosphère de bonne entente avec votre grande famille. Célibataire, un lien affectif pourrait bien se transformer en une belle histoire d'amour. Côté vie professionnelle, l'heure ne sera pas encore aux grandes décisions. Soyez patient.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Jaloux ? Pas le moins du monde ! Mais vous aimeriez que votre partenaire cesse de jouer avec vos nerfs. Faites-le lui comprendre, en prenant toutes les précautions nécessaires pour ne pas provoquer une dispute. Célibataire, tout vous sourit cette semaine. L'heure est à la fête et aux sorties, profitez-en pour faire de nouvelles rencontres. Vous rencontrez en ce moment des difficultés financières ? Ne comptez pas sur les astres, car aucun d'eux ne semble disposé à vous sortir de ce bourbier. Soyez raisonnable, faites des économies.

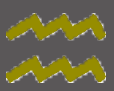
23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Gardez la tête froide. Vous serez tiraillé entre le désir d'agir, de foncer, et la peur de l'échec. Tant que vous n'aurez pas opté pour une attitude bien définie, vous vous trouverez dans une situation terriblement inconfortable et risquez de laisser échapper bien des opportunités. Allez, décidez-vous ! Ne donnez pas trop d'importance aux influences extérieures. Votre vie familiale et affective vous apportera beaucoup de joies et de satisfaction. Si vous vous sentez fatigué en fin de semaine, essayez de trouver du temps pour vous. Faites-vous un ciné, un cours de yoga ou un restaurant entre amis.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Soyez réaliste. Si les négociations que vous menez en ce moment traînent en longueur, sachez faire les concessions nécessaires pour les faire aboutir. Levez tout de même le pied. Votre vie trépidante ne peut déboucher que sur une fatigue nerveuse dont vous devez tenir compte. Vous serez contraint de vous reposer et de vous détendre. Certains de vos travers agaceront votre entourage. Mais le plus souvent vous vous en étonnerez puisque vous ne vous en rendez pas compte du tout. Célibataire, ne dites pas oui à tout.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON