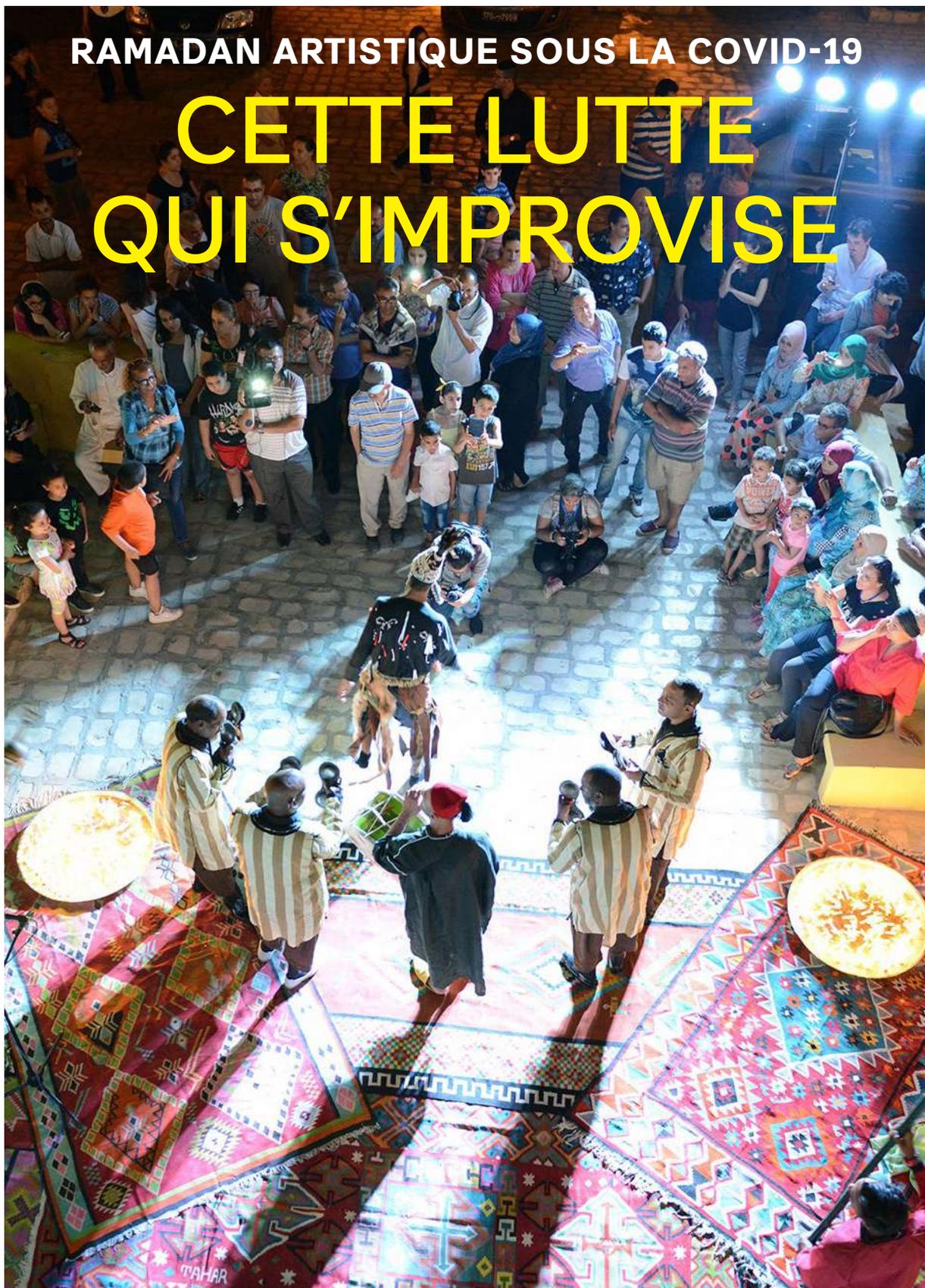


RAMADAN ARTISTIQUE SOUS LA COVID-19

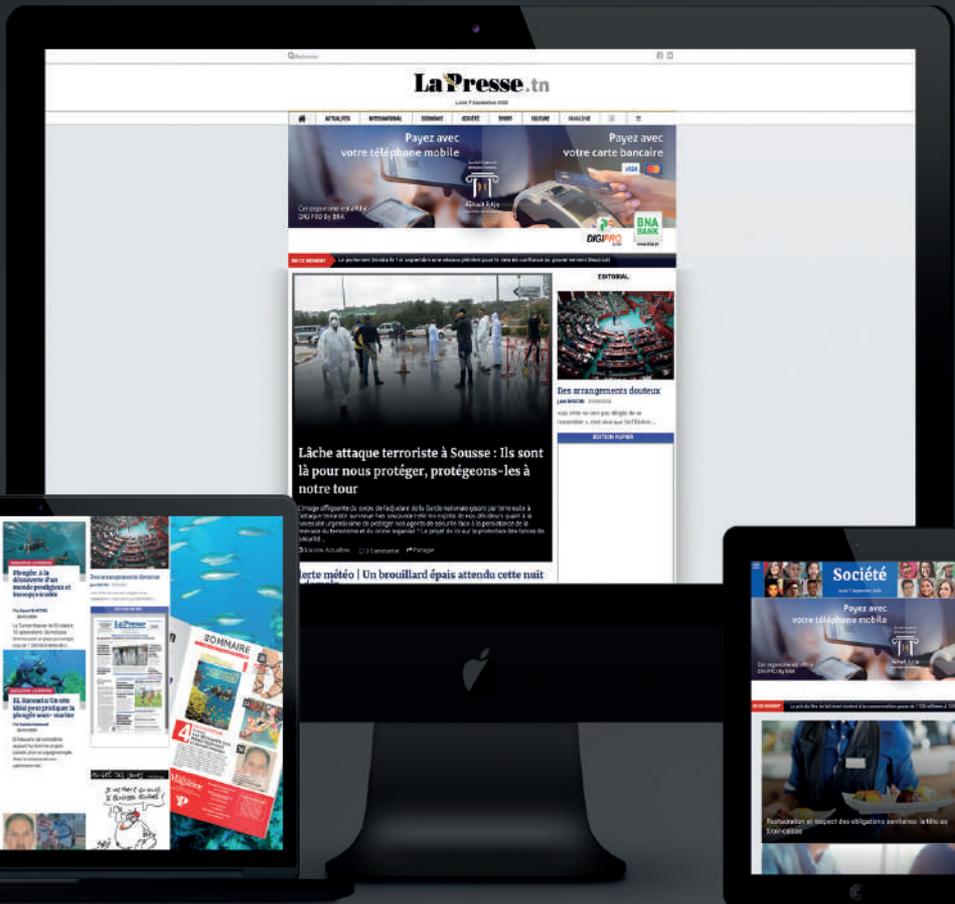
CETTE LUTTE QUI S'IMPROVISE



Suivez l'actualité en ligne

La Presse .tn

L'info en temps réel



@lapresse.tunisie



@LaPresseTunisie



www.lapresse.tn



+21671341066

SOMMAIRE

DIMANCHE 18 AVRIL 2021 - N°1726



4

EN COUVERTURE

RAMADAN ARTISTIQUE SOUS LA COVID-19

CETTE LUTTE QUI S'IMPROVISE

Dans les communiqués qui se suivent et ne se ressemblent pas, les décisions du conseil scientifique, soutenues par la classe politique actuelle, dictent aux citoyens tunisiens leur quotidien sous la Covid-19. Le virus bat son plein depuis quelques semaines en entamant sa 3e vague. Toutes les décisions énumérées ne mentionnent nullement le sort de la culture, des arts, qui, habituellement, rythment le mois saint.



6

MODE ET TENDANCE

OSEZ LES COULEURS PASTEL



8

DÉCO

DES EXTÉRIEURS ÉLÉGANTS ET STYLÉS



10

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

JEÛNER, POUR LE BIEN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

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

RAMADAN ARTISTIQUE SOUS LA COVID-19

CETTE LUTTE QUI S'IMPROVISE

#هن يدرك
على الشقاوة

Dans les communiqués qui se suivent et ne se ressemblent pas, les décisions du conseil scientifique, soutenues par la classe politique actuelle, dictent aux citoyens tunisiens leur quotidien sous la Covid-19. Le virus bat son plein depuis quelques semaines en entamant sa 3^e vague. Toutes les décisions énumérées ne mentionnent nullement le sort de la culture, des arts, qui, habituellement, rythment le mois saint.

Par Haithem HA.

Trêves d'activités culturelles et artistiques en fixant le couvre-feu à 22h00. Le rythme de vie ramadanique ne peut permettre aux férus des arts, en général, et de la musique, en particulier, de se déplacer, et encore moins d'assister à une manifestation musicale même en respectant le protocole sanitaire. Le maintien ou l'annulation des festivités se fait par adresse, ou endroits dont les responsables tiennent à maintenir leur programmation en dépit des conditions difficiles, ou de fermer par précaution.

Ces mêmes propriétaires ou responsables peuvent ouvrir dans la journée en programmant deux séances de cinéma dans les salles obscures, en maintenant une exposition, en organisant une séance de dédicace de livres, ou en convertissant tout un événement en ligne, accessible sur les réseaux sociaux. Les concerts musicaux, tels qu'on les a connus avant la Covid-19, se font rares ou en présence d'une poignée d'invités en plein air.

Couleurs d'avril, festival Lgbtqi++ de cinq jours, organisés par l'Institut Français de Tunisie du 5 au 10 avril et contenant expo-photos, panels, débats avec des spécialistes et projections de films ont eu lieu en présentiel en respectant les gestes barrières. Parallèlement, les débats étaient aussi accessibles en ligne. L'auditorium de l'IFT a réduit sa capacité d'accueil et le port de la bavette est resté de mise. Par ailleurs, la plupart des salles de cinéma restent ouvertes pendant la journée pour au moins deux séances de films. La salle de l'Opéra, à la Cité de la culture, a fermé ses portes, et l'inauguration de « La boîte, lieu d'art contemporain », prévue initialement pour le 8 avril 2021, et situé à la Charguia, a été finalement reportée. Quelques expositions, vernissages, débats, présentations de livres se font, pour la plupart dans la journée, dans différents endroits. Le couvre-feu étant finalement (re)fixé à 22h00 laisse peu de temps aux déplacements.

La diffusion en ligne demeure la meilleure alternative actuellement pour le théâtre, comme ce

qu'organise l'Art Rue à travers ses résidences artistiques : l'association invite des professionnels des arts, toutes disciplines confondues, à créer dans le cadre d'une résidence à Dar Bach Hamba et à présenter leur création en format vidéo en ligne. Cette conversion est actuellement universelle et dans l'air du temps : elle questionne son impact sur l'existence et l'essence même de nombreux arts, le devenir de la consommation, l'émergence de la création 2.0, le rapport désormais virtuel des artistes aux publics, l'exportation rapide et instantanée, sans frontières dans le monde entier d'un spectacle précis. «Saha Chribtek», la série de concerts ramadaniques conçue et organisée par le Goethe Institut Tunis, en partenariat avec l'association des Amis du Belvédère, Akacia production et Make Music, est maintenue ce mois-ci et pour la 2^e année consécutive en ligne : chaque semaine, un artiste ou un groupe local tunisien sera filmé pour les internautes au parc du Belvédère. 4 clips vidéos, 4 univers musicaux éclectiques, seront accessibles sur la chaîne Youtube du Goethe Institut Tunis. Au programme le duo Ahmed Litaïem et Selim Arjoun, Ines Affes, Mariem Azizi et Gorbi.

Parallèlement, les restaurateurs et les propriétaires des cafés font, eux aussi, de la résistance et se sont lancés dans un bras de fer avec le gouvernement afin de maintenir leurs commerces ouverts en dépit de ce couvre-feu jugé « castrateur ». Beaucoup vont devoir ouvrir dans la journée et d'autres sont déterminés à ouvrir le soir, au-delà du couvre-feu. La situation économique précaire pèse dans ce cas de figure : pour beaucoup, elle reste étouffante et même fatale bien plus que la situation sanitaire, tout aussi critique. Des Tunisiens en difficulté pris entre l'enclume et le marteau face à une classe politique qui fait l'autruche et qui opte, sans cesse, pour des décisions jugées souvent « caduques » voire « erronées » et « insensées ».

OSEZ LES COULEURS PASTEL

Robes, chemises, pantalons, sacs et même les accessoires comme les ceintures en couleurs pastel sont très en vogue en ce moment. Ce qui nous rappelle certainement le printemps, les beaux jours, le soleil et les jours happy. Alors, osez porter toutes les couleurs pastel et gaies qui se marient bien avec les accessoires et le reste de la tenue pour avoir un look super joli et tendance...

Par Héli SAYADI

A l'approche du printemps et l'été, c'est enfin le temps de dire adieu aux couleurs hivernales et d'égayer sa penderie et sa journée, avec les couleurs de la saison à venir : les couleurs pastel, ou, comme disent nos amis anglais, «sorbet pastel tones».

C'est, certes, une tendance revue l'année dernière, surtout dans les blazers, mais ce printemps-été, c'est un vrai must have et pour absolument tout : robe, t-shirt, jupe, sac, etc.

Ces couleurs aux tons lilas, citron, menthe... nous rappellent impérativement les parfums de glace, gourmand et à la fois captivant. N'ayez crainte, ces couleurs vont à tous les teints, et seront d'autant plus impressionnantes avec un bronzage.

On peut choisir un total look «mint green», blazer et pantalon compris, pour les plus osés, ou jouer avec les couleurs en cassant avec un t-shirt blanc et un sac jaune. Pour les adeptes du look bohème, une longue robe en lilas avec sandales sera parfaite.

Une robe-chemise en dentelle blanche est à associer avec un gilet en laine douce vert pistache pour les journées fraîches. Les plus coquines oseront une robe «babydoll» rose poudré, corail ou pêche.

La tendance pastel est aussi présente dans les accessoires, sac à main, ceinture et chaussures. Le sac jaune est l'une des pièces phares de cette saison, et un rappel au soleil et au beau temps. Du jaune «citron» au «beurre frais», les déclinaisons sont au rendez-vous.

Les jupes midi sont une tendance de ce printemps-été, avec un nuancé de couleur, lavande, vert, jaune citron, rose pastel, etc.

Il faudra tout de même bien choisir ses nuancés et bien associer les couleurs. La lavande ou le lilas se marie très bien avec le vert, le blanc, le jaune, le kaki... Le «sorbet» framboise ira parfaitement avec un vert «mint». Il est possible d'associer plusieurs couleurs à la fois ou de rester dans la «safe zone», en mettant en valeur certains items.

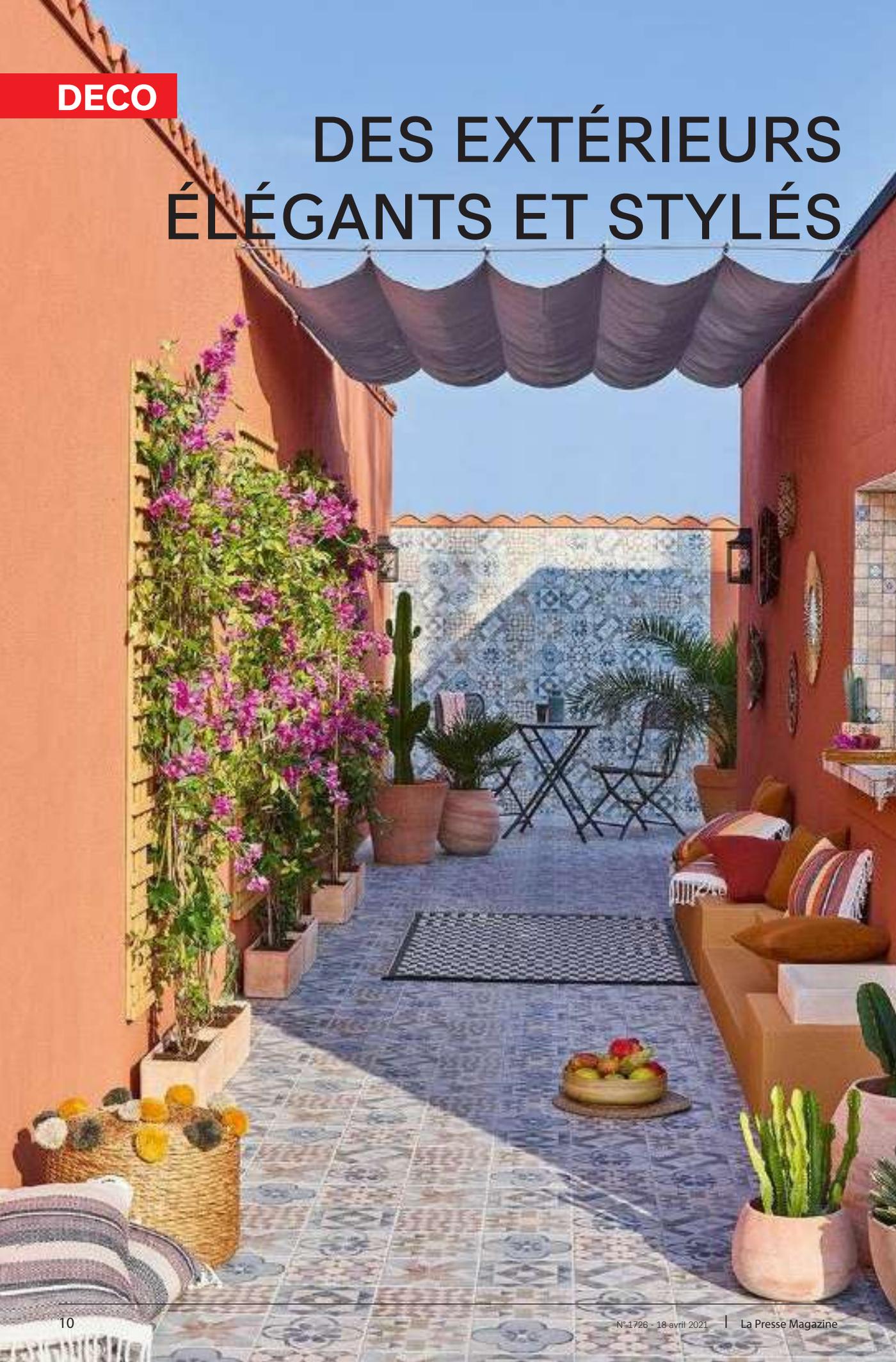
Quant à la couleur blanche, super tendance, elle est synonyme de pureté, de sensualité et de style épuré. On retrouve cette couleur dans les sacs à main, dans les mules tendance du printemps et même dans la chemise blanche, qu'on la porte avec une ceinture et des jeans ou des leggings.

La couleur blanche, couleur phare de la saison, on la retrouve également dans les robes, à dentelles ou à crochets, style redevenu très à la mode actuellement. On peut bien porter la robe blanche avec des chaussures, notamment des baskets blanches pour un style super sporty, sinon avec des mules blanches ou grises. On ose le total look en monochrome en blanc, super tendance, en bien associant le sac et les chaussures en blanc.

A vous de jouer avec les couleurs, les matières pour créer à chaque fois un style différent, afin d'égayer vos journées avec des couleurs à la fois tendance et super «shinny» !



DES EXTÉRIEURS ÉLÉGANTS ET STYLÉS



Avec l'arrivée du printemps, tout le monde est beaucoup plus attiré par les espaces extérieurs. Le moment est, sans doute, venu pour donner, aux balcons et aux terrasses, une seconde jeunesse. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, quelques accessoires peuvent suffire pour réaménager un espace et créer une ambiance chaleureuse.

Par Saoussen BOULEKBACHE

Petite terrasse ou mini-balcon, ce n'est pas parce qu'ils sont de taille réduite qu'ils ne doivent pas être déco et tendance. Avec peu de moyens, il est possible d'aménager les petites terrasses pour qu'elles deviennent chics et stylées, pour nous donner envie de paresser au soleil le plus souvent possible. Ces petits espaces extérieurs, le plus souvent urbains, se soignent avec autant d'attention qu'un jardin ou une terrasse classique. Pour les rendre aussi confortables que fonctionnels, nous avons contacté Imed, propriétaire d'une pépinière, pour nous aider à rendre nos balcons, souvent délaissés, en petits coins de paradis citadins, relookés avec style, tout cela sans se ruiner.

L'EFFET GREEN

«Pour bien aménager son espace extérieur, quelle que soit sa taille, on lui offre des couleurs et des accessoires tendance et, surtout, des plantes pour qu'il devienne, tout de suite, très accueillant ! Les petits espaces, fréquents en zone urbaine, deviennent un atout grâce à quelques astuces malignes. Les angles sont réaménagés pour laisser plus de place au centre, et le périmètre s'agrandit grâce aux plantes luxuriantes qui colonisent l'espace. La terrasse et le balcon s'accessoirisent à souhait, dans une déclinaison colorée de styles variés. L'idéal dans l'aménagement d'une terrasse avec des plantes est de créer une certaine unité dans la composition. Si vous ne pouvez intégrer votre espace extérieur dans la continuité du paysage environnant, n'ayez crainte, il existe d'autres options pour vous façonner un joli coin de verdure.

Par exemple, vous pourrez choisir de créer une répétition entre les différents végétaux en essayant de veiller à la régularité des formes et des couleurs. De même, vous pouvez choisir des cache-pots identiques pour y accueillir différentes plantes et créer une harmonie. Autre option, succombez à des pots tout blancs ! Vous mettrez ainsi le vert de vos plantes en valeur. Jouez aussi sur les textiles à motifs végétaux, pour renforcer l'effet green. Le résultat en sera bien plus spectaculaire si les plantes et les éléments du décor s'harmonisent entre eux. C'est un point sur lequel vous devriez prendre le temps de réfléchir car de lui dépend l'atmosphère générale de la terrasse. Vous éviterez ainsi également tout risque d'effet brouillon, surtout si votre espace extérieur est petit», nous conseille Imed. Autre suggestion donnée par ce jardinier-fleuriste, si l'objectif est d'occulter le vis-à-vis ou la proximité d'une rue, «misez sur des plantes à la végétation

luxuriante. Si vous souhaitez davantage créer une séparation aérienne, dans l'idée d'un claustra végétal, optez de préférence pour des plantes au feuillage fin et léger. Vous pouvez aussi vous isoler un peu en accumulant des plantes sur une échelle pour une déco originale. De même, disposer les plantes dans des sacs en papier pour créer un effet de surprise ou regrouper les pots avec des végétaux de toutes tailles vous offrira un style «jungle» très dépaysant».

POUR LES PLANTES DU BALCON, JARDINIÈRES OU POTS ?

Le choix se fait selon le besoin des plantes et les critères esthétiques du propriétaire du balcon. «Les grandes largeurs et profondeur permettent de disposer d'espaces pour planter et pour offrir du confort aux plantes. En revanche, il est déconseillé d'utiliser des jardinières et balconnières trop longues : elles sont encombrantes et peu maniables. Les pots sont manipulables à loisir, facilitent le renouvellement mais, attention, ils sont parfois instables», assure Imed. Pour lui, chaque balcon est un cas particulier. Son orientation est essentielle mais selon l'étage et l'environnement (vis-à-vis proche ou non), l'ensoleillement et le vent peuvent contraindre fortement la palette végétale. Plein sud mais en étage bas ou surplombé, un balcon ne reçoit que peu ou pas de lumière, on choisira des plantes de la mi-ombre ou même de l'ombre. Par exemple, pour des fleurs : bidens, azalées, pavots, mais aussi hellébore, euphorbes, narcisses ou impatiens et fuchsia. Ciboulette, menthe, persil pour les aromatiques et courgettes, laitue à couper, bettes à cardes pour les légumes du potager s'accrochent aussi de la mi-ombre. Légumes ou arbres fruitiers nains réclament par contre du soleil, de l'eau et de l'engrais en abondance. Quoi qu'il en soit, «même si cultiver des fleurs vous inspire une idée charmante, vous devriez peut-être davantage vous concentrer sur les plantes vertes», conseille également Imed. Il poursuit : «Leur feuillage plus persistant rendra belle votre terrasse plus longtemps». Enfin, pour afficher une terrasse agréable pendant toute la saison estivale pensez aux plantes à suspendre dans votre déco ! Avec des pots suspendus, vous apporterez de la verticalité à votre espace extérieur et démultiplerez l'effet visuel de votre terrasse. Il en va de même si vous optez pour l'ajout d'un miroir au milieu du feuillage. Enfin, même s'il ne faut pas en abuser, n'oubliez pas d'arroser vos plantes régulièrement... car non, la pluie seule ne suffira pas à leur bien-être.

JEÛNER, POUR LE BIEN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Par Dorra BEN SALEM

Le jeûne constitue un pilier fondamental dans la religion musulmane ainsi que dans d'autres religions. Il représente aussi un facteur favorable à la régénéscence de l'organisme. De ce fait, les vertus du jeûne sont reconnues par la majorité des cultures, preuves scientifiques à l'appui.

En effet, se priver de nourriture et d'eau dès l'aube et jusqu'au coucher du soleil procure à l'appareil digestif ainsi qu'aux trois organes-filtres, à savoir le pancréas, le foie et les reins, un temps de pause amplement mérité. Cette privation a ceci de bon qu'elle agit en détoxiquant l'organisme en octroyant aux organes le temps de se délester aussi bien des toxines que des graisses. Cette pause renouvelée au quotidien, un mois durant, procure au corps et à l'esprit un bien-être certain dans la mesure où elle favorise sommeil et sérénité.

ADIEU L'INSOMNIE !

Il n'y a aucun doute : le jeûne apporte au corps humain le repos dont il a besoin pour mieux se détendre. D'ailleurs, suite à une étude réalisée sur 15 personnes âgées entre 19 et 59 ans et portant sur l'effet du jeûne sur la qualité du sommeil, il a été démontré que ces sujets ont vu réduire sensiblement le nombre de leurs réveils durant la nuit. Aussi, le jeûne peut-il être l'une des solutions non-médicamenteuses contre l'insomnie.

Par ailleurs, se priver de nourriture

à temps partiel pour une durée bien déterminée serait nettement bénéfique contre l'obésité morbide. Et pour preuve : suite à une étude réalisée sur un échantillon représentatif de 207 personnes sujettes à l'obésité morbide, et soumises au jeûne pour une durée de deux mois, les patients ont perdu en moyenne 28 kilos au bout de 47 jours. Cela dit, il convient, pour préserver le poids santé, de modifier son hygiène de vie, une fois la cure du jeûne terminée et opter pour une alimentation riche en fibres, pauvre en sucre et en gras tout comme il convient de s'adonner à une activité physique régulière.

UNE SOLUTION CONTRE LES DOULEURS CHRONIQUES

Encore faut-il souligner que les vertus du jeûne ne se limitent point à ces points. Le jeûne peut être intégré à un traitement bien déterminé contre bon nombre de maladies. C'est le cas, à titre indicatif, des maladies caractérisées par des douleurs chroniques, notamment l'arthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires de l'intestin, les maladies pulmonaires, la migraine et autres. Suite à une étude réalisée en 2005 et qui a consisté en l'intégration du jeûne dans le traitement du syndrome des douleurs chroniques, il a été montré que les patients ont déclaré avoir moins de douleurs sans pour autant endurer le moindre effet secondaire lié au jeûne. D'un autre côté, le jeûne rompu par une alimentation végétarienne contribuerait à la régulation de la pression artérielle et, par conséquent, au traitement de l'hypertension artérielle. Le jeûne constitue la meilleure solution dans le traitement de la pancréatite aiguë, étant donné qu'il agit en réduisant nettement les spasmes et l'intolérance gastrique du patient. Un essai clinique a démontré, d'ailleurs, que le jeûne, à lui seul, procure de meilleurs résultats que la succion naso-gastrique. Cela dit, l'avis du médecin est crucial avant de jeûner surtout pour les personnes souffrant de problèmes de santé (maladies chroniques, carences, etc.) ou encore celles soumises à des traitements médicamenteux.

Source : www.passeportsante.net

OTHMANE MELLOULI, ANCIEN ATTAQUANT DU CAB

«LA RECONNAISSANCE ET LA SYMPATHIE DES GENS»

C'est ce qu'on appelle attaquant de poche.

Du haut de son 1,66m, Othmane Mellouli ne paie pas de mine, mais il possède de l'énergie à revendre.

Son surnom, «Monsieur 75 pour cent», veut déjà tout dire.

C'est en effet l'ordre de sa participation à l'efficacité offensive du Club Athlétique Bizertin, ce qui en faisait une terreur pour les défenses adverses.

Malheureusement, une série de blessures a eu raison de cet attaquant atypique qualifié par les journaux de l'époque de «diable».

Propos recueillis par Tarak GHARBI



OTHMANE MELLOULI, VOUS AVEZ ACCUMULÉ LES BUTS DURANT VOTRE CARRIÈRE BIZERTINE. Y A-T-IL UN BUT QUE VOUS GARDEZ ENCORE EN MÉMOIRE ?

Au stade Mhiri de Sfax, en 1972-73. Un but marqué du rond central contre le SRS de la belle époque. Pourtant, je trainais une foulure à la cheville. Je n'ai pas encore touché le ballon que j'entendais derrière moi le souffle de Nafzaoui. De peur d'aggraver ma blessure, je balance le ballon comme je peux, comme pour m'en débarrasser.

Le gardien railwyste, feu Mohamed Karoui, n'y a vu que du feu ! Nous l'avions emporté (2-0), l'autre but ayant été inscrit par Mohamed Choulak. J'ai également marqué beaucoup de buts de la tête aux plus grands gardiens : Attouga, Abdallah, Derouiche, Grich... Pourtant, avec ma taille, 1,66m, je suis ce qu'on appelle un joueur de poche.

QUELLES SONT LES QUALITÉS D'UN BON ATTAQUANT ?

Une bonne frappe, une pointe de vitesse intéressante, un jeu de tête solide et le timing. Il doit savoir ce qu'il va faire du ballon bien avant de le recevoir. Personnellement, même si je suis droitier, je sais jouer des deux pieds. J'ai d'ailleurs évolué à tous les postes de l'attaque : ailier droit, ailier gauche, inter gauche, avant-centre...

QUELLE ÉTAIT VOTRE IDOLE ?

A l'âge de 16 ans, on m'appelait George Best, du nom du légendaire attaquant irlandais de Manchester United auquel je ressemblais, y compris la longue et abondante chevelure. Par la suite, on m'a surnommé Graziani, l'attaquant de Torino et de l'équipe d'Italie.

«UN DIABLE NOMMÉ MELLOULI» : VOILÀ LE TITRE D'UN JOURNAL DANS LES ANNÉES 1970. VOUS VENIEZ ALORS D'INSCRIRE LES QUATRE BUTS DE LA VICTOIRE (4-0) DU CAB DANS LES FILETS DE ROMDHANI, LE GARDIEN DE L'ASSOCIATION MEGRINE SPORT, EN TOUT JUSTE UNE DEMI-HEURE DE JEU, EN PREMIÈRE PÉRIODE. L'EXPLOIT EST RARE, NON ?

Oui, et il l'était d'autant plus que je me souviens avoir disputé ce match de la saison 1976-77 alors que j'étais blessé.

On m'a fait une piqûre pour calmer les douleurs une mi-temps ou une heure. Mais la souffrance me reprenait dès que je coupais l'effort. L'entraîneur n'a pas voulu me remplacer. J'ai dû serrer les dents pour rester sur le terrain jusqu'au coup de sifflet final. Je dois dire que cette saison a été la meilleure de ma carrière.

Elle m'a vu aussi réaliser un doublé face au CSS des Agrebi, Akid, Dhoub. On a gagné (3-2), l'autre but étant l'œuvre de Ridha Gabsi.

ÉTAIT-CE LA SEULE FOIS OÙ VOUS AVEZ ÉTÉ ALIGNÉ ALORS QUE VOUS ÉTIEZ BLESSÉ ?

Non, j'ai contracté plusieurs blessures, surtout musculaires. En fait, je m'étais fait opérer d'une pubalgie par le Professeur Bousquet à Saint-Etienne, en France, au terme de cette saison 1976-1977 qui reste la meilleure que j'ai disputée. J'ai même été tout près de rejoindre la sélection, sauf qu'il fallait compter avec la malchance. D'ailleurs, je n'ai pas marqué de but dans les sept derniers matches de la saison car je jouais blessé. Cela ne m'empêcha pas d'être sacré vice-meilleur buteur du championnat, derrière le Kairouanais Moncef Ouada (16 buts contre 18). J'ai inscrit deux buts à Attouga, et même un troisième refusé par l'arbitre pour je ne sais quelle raison.

Une semaine plus tôt, Attouga venait d'arrêter le fameux penalty de Farès dans la loterie des penalties qui a suivi Tunisie-Maroc (1-1) sur le chemin du Mondial argentin. Souvent, les fans cabistes qui me croisent me rappellent ce match où j'ai excellé. On a fait match nul (2-2).

C'EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR SPORTIF ?

Non, davantage qu'un souvenir précis, je retiens surtout l'amour des gens. Une fois je me trouvais à Monastir avec ma fille Ferdaous, qui poursuivait des études de médecine, je m'étais retrouvé dans une grande surface d'électroménager pour meubler le petit studio que j'ai loué pour elle. De fil en aiguille, le vendeur me demande : «Votre accent n'est pas de Monastir. Vous venez d'où au juste ?». Je lui réponds : «De Bizerte. Je descends de la famille Mellouli».

Il me demande tout de suite : «Est-ce que vous connaissez un certain Othmane Mellouli, ancien attaquant du CAB ?».

Quelle fut sa joie lorsqu'il apprit que c'était moi-même. Les joueurs de mon époque ne gagnaient presque rien, c'était l'amateurisme pur et dur. Mais, au moins, nous avions la reconnaissance et la sympathie des gens parce que nous leur avons donné du bonheur.

ET VOTRE PLUS MAUVAIS SOUVENIR ?

Mon dernier match face à l'Espérance de Tunis en demi-finales de la Coupe de Tunisie 1979-1980. Nous avons été battus (3-1), en grande partie à cause des choix tactiques frileux de notre entraîneur, le Yougoslave Rado. Il a opté pour un système ultra-défensif dont la finalité consistait à limiter les dégâts : je devais revenir derrière pour neutraliser les montées de Khaled Ben Yahia. Pour sa part, mon copain Khaled Gasmi devait marquer à la culotte Temime. Avant la rencontre, Rado nous disait : «Que faire ? L'Espérance, c'est un 4 chevaux alors que nous ne disposons que d'un 2 chevaux!».

► Pourtant, je croyais dur comme fer que nous avions une belle équipe qui a été éliminée la saison d'avant en demi-finales aussi (1-0, devant le SRS). Déjà que j'ai énormément souffert pour revenir de blessure, je me sentais en forme et voilà qu'il fallait ajouter cette grande frustration. On m'a convoqué pour entamer la préparation, la saison suivante, mais j'ai renoncé à repartir. Pourtant, à 29 ans, qu'il est dur d'arrêter alors que je voyais les Agrebi, Tarek... qui ont le même âge que moi jouer pour six ou sept saisons encore.

ON REPROCHE SOUVENT AU FOOTBALL DE VOTRE ÉPOQUE UNE CERTAINE LENTEUR...

Grâce au travail assuré par les préparateurs physiques dont nous ne disposions pas à notre époque, les joueurs courent aujourd'hui plus vite, le rythme est nettement plus soutenu. Mais, de notre temps, la qualité technique était supérieure. Maintenant, pour un rien, on rouspète, on conteste les décisions de l'arbitre... Il n'en reste pas moins qu'un Zanetti ou un Giggs ont su prolonger leur carrière jusqu'à la quarantaine et avoir un comportement exemplaire.

A VOTRE AVIS, QUEL EST LE PLUS GRAND FOOTBALLEUR TUNISIEN DE TOUS LES TEMPS ?

Tahar Chaïbi, un footballeur complet qui aurait pu trouver un grand club en Europe s'il avait évolué dans ce siècle. J'ai joué contre lui durant ses deux dernières saisons. Comme beaucoup d'autres anciennes gloires, il n'a trouvé de soutien que sur la fin de sa vie.

ET LE MEILLEUR ENTRAÎNEUR ?

Ma préférence va vers les techniciens tunisiens : Youssef et Larbi Zouaoui, Abdelmajid Chetali, Khaled Ben Yahia, Nabil Maâloul, Habib Mejri...

QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Chez les jeunes, Chedly Ouerdiane. Puis, au palier supérieur, Larbi Zouaoui, les Yougoslaves Ozren Nedoklan (deux fois), Rado Radocijic (deux fois aussi), Petar, Alexander Gzedanovic et Mokhtar Ben Nacef.

LEQUEL VOUS A LANCÉ DANS LE GRAND BAIN DES SENIORS ?

Nedoklan. Il avait pour adjoint et préparateur physique Larbi Zouaoui qui poursuivait alors ses études en Allemagne. J'ai été promu parmi les seniors en même temps que Khaled Gasmi, Abdeljelil Mahouachi, Ali Mannai, Abderrahmane Belhassine, Ridha Mokrani et Youssef Zouaoui. L'équipe s'appuyait alors sur le talent de Youssef Dridi, Mohamed Choulak, Moncef Ben Gouta, Ali Mahouachi, Ghazi Limam, Othmane Jerbia, Larbi Baratli, Ezeddine Ben Said...

VOS PARENTS VOUS ONT-ILS ENCOURAGÉ À PRATIQUER LE FOOT ?

Non, au contraire, je parlais m'entraîner à l'insu

de mon père Ahmed et de ma mère Zneikha.

ETES-VOUS RESTÉ PAR LA SUITE PROCHE DE VOTRE CLUB, LE CAB ?

Oui, entre 2000 et 2009, j'ai assuré plusieurs fonctions au sein de mon club de toujours : président de la section football du temps de Hichem Sta et Ahmed Karoui, délégué et responsable de l'équipe seniors...

Je suis bénévole, si l'ambiance ne me plaît pas, je m'en vais. Il se trouve que certains dirigeants ne pensent qu'à leurs propres intérêts.

A CHAQUE GÉNÉRATION SES JOUEURS D'EXCEPTION. AU CAB, QUELS FURENT CES JOUEURS QUI ONT MARQUÉ LEUR ÉPOQUE ?

Boubakar Haddad, Driss Haddad et le gardien Houcine dans les années 1960. Puis vint la génération de Youssef Zouaoui dont j'ai pris la relève comme buteur : Khaled Gasmi, Abdeljelil Mahouachi, Ali Mfarrej, Mohamed Salah Kchok, Larbi Baratli... Ensuite l'équipe de Hamda Ben Doulet qui joua deux ans avec moi.

VOUS DEVEZ SENTIR BEAUCOUP DE FRUSTRATION POUR N'AVOIR JAMAIS JOUÉ EN ÉQUIPE NATIONALE, NON ?

Pas vraiment. Je prends cela avec philosophie. Chaque fois que je flirtais avec l'équipe nationale, une grave blessure me rattrapait. Une fois, pourtant, Mokhtar Ben Nacef, qui venait de quitter le CAB, m'a convoqué pour une présélection.

J'ai été avec l'équipe de Chammam, Hadji... Nous avons joué un test sélection A contre sélection B en lever de rideau d'un match amical Tunisie 1958-équipe algérienne du FLN.

ETES-VOUS UN HOMME COMBLÉ ?

Oui, Dieu merci, j'ai atteint tous mes objectifs dans la vie, y compris celui de fonder un foyer uni. Je me suis marié en 1981 avec Narjess, 56 ans. Nous avons trois enfants : Nesrine, 38 ans, prof de sciences expérimentales, Omar, 35 ans, ingénieur en agroalimentaire et Ferdaws, 27 ans, étudiante en médecine. Je vis bien dans une ville que je ne changerais pour rien au monde, Bizerte où il fait bon vivre.

La chose la plus précieuse dans la vie, la santé va bien. De quoi pourrais-je me plaindre ?

ENFIN, QUELS SONT VOS HOBBIES ?

J'aime la bonne bouffe, surtout celle préparée à la maison. Durant toute ma carrière, j'ai mangé jour et nuit au restaurant du club. J'aime sortir en bateau m'adonner aux plaisirs de la pêche avec mon frère Ridha qui est photographe. A la télé, je regarde surtout les émissions traitant de cas sociaux. J'ai aussi un faible pour les vieux films égyptiens en noir et blanc.

Mes acteurs préférés sont Faten Hamama et Houcine Ryadh.

HOROSCOPE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Pas terrible, la vie de couple, en ce moment ! Vous aurez tendance à vous renfermer sur vous-même, ce qui peut déstabiliser votre conjoint et engendrer une certaine confusion dans vos rapports. Célibataire, il ne sera pas impossible qu'une vieille amitié évolue vers un mode de relations plus tendres.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Vie amoureuse assez calme. Saturne vous fera ressentir le besoin de stabilité et de sécurité en amour. Si vous êtes déjà en ménage, la journée sera douce et facile à vivre. Si vous êtes célibataire, vous aurez envie de rencontrer quelqu'un avec qui construire une vie de couple solide ; mais vous devrez sans doute attendre un peu avant de voir votre souhait se réaliser.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Bien-être et plaisir seront au rendez-vous. Eh oui ! Grâce au soutien de Vénus en splendide aspect, vous réussirez à renforcer vos liens de complicité avec votre partenaire. Vous saurez éviter l'ennui, le train-train quotidien, en mettant beaucoup de fantaisie dans votre vie de couple.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Vous serez peut-être déçu par votre partenaire, à moins que vos relations ne passent par une phase de froideur. Mais cela vous gênera-t-il vraiment ? On peut en douter. Célibataire, vous serez très entouré et ferez de nombreuses rencontres.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Avec les mauvais aspects de Neptune, tout ne sera pas ensoleillé dans votre vie conjugale. Certains d'entre vous exhumeront la hache de guerre. Ne perdez pas votre temps à ressasser de vieux conflits. Célibataire, avec Vénus, une bonne surprise vous attendra en amour.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Le climat astral favorisera votre vie sentimentale. Célibataire, il vous ménagera une rencontre prometteuse et importante. Si votre cœur est déjà pris, vos relations avec votre partenaire seront placées sous le signe du plaisir, du bien-être et de l'harmonie.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Mercure qui influence votre secteur couple se prête aux rapprochements. Seul danger : de trop nombreuses sollicitations extérieures, pas toujours au goût de votre conjoint ! Célibataire, le clin d'oeil de Vénus aura certainement pour effet de vous ragaillardir le cœur.

SIGNE DU MOIS



BÉLIER

21 MARS AU 19 AVRIL

AMOUR

Exprimez-vous ! Profitez de l'ambiance astrale plus sereine que d'habitude pour faire part à votre conjoint des idées, des projets et des désirs qui vous habitent. Sortez de votre réticence, et vous verrez que votre partenaire sera enchanté de la confiance que vous placez en lui. Célibataire, les astres favoriseront vos amours. Vous serez donc très absorbé par vos préoccupations sentimentales, et par conséquent vos activités professionnelles risquent de passer au second plan.

TRAVAIL

Les astres vous inciteront à faire preuve de courage et de persévérance dans la poursuite de vos objectifs professionnels. Ne reculez pas devant l'importance des travaux qu'il vous faudra entreprendre.

FAMILLE

Vous aurez un optimisme du tonnerre grâce au soutien de Pluton. Vous ranimerez le moral défaillant de certains de vos proches, ou encouragerez vos enfants.

Vénus va vous prendre sous sa protection et vous n'aurez pas à vous en plaindre ! C'est un véritable feu d'artifice ! Votre vie conjugale va passer par une phase de tendresse et de sensualité dont vous vous souviendrez.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Journée éblouissante côté cœur. En couple, attention tout de même à ne pas provoquer la jalousie de votre partenaire et à vous compliquer inutilement la vie. Célibataire, bougez, changez de look, bref, faites le grand nettoyage de printemps.

22 DÉC - AU 19 JAN



CAPRICORNE

Méfiez-vous des dangers de la routine dans votre vie de couple. Si vous vous enfermez dans vos habitudes en croyant que l'amour de votre conjoint ou partenaire vous est tout acquis, vous risquez d'avoir une mauvaise surprise.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Misez sur la franchise et la discussion avec votre partenaire. Avec le soutien de Jupiter vous aurez une chance de trouver ensemble des solutions à vos désaccords. Célibataire, la vie amoureuse prendra une tournure chaotique.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON