

PRODUITS COSMÉTIQUES BIOS

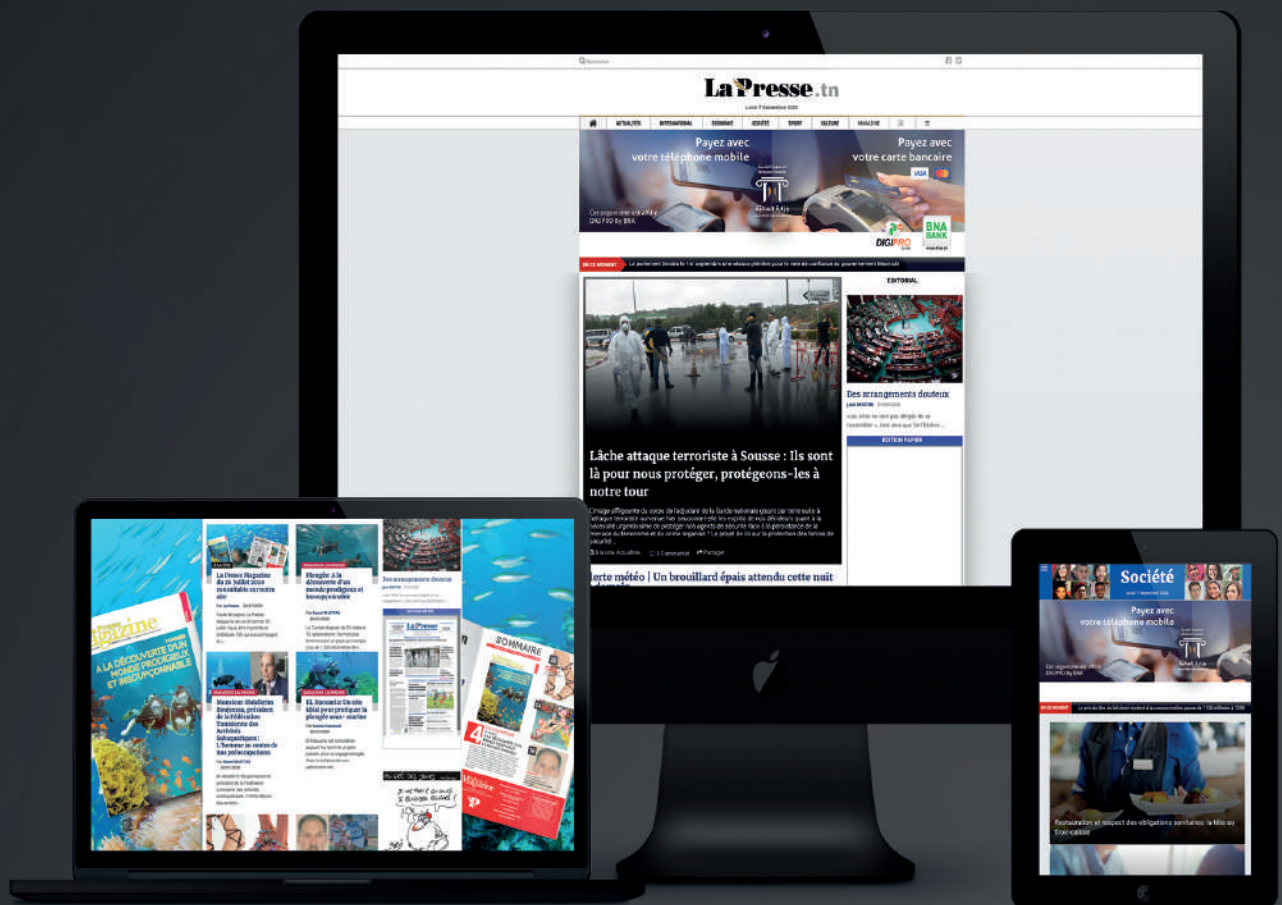
UNE COMPOSITION PLUS SAIN



Suivez l'actualité en ligne

La Presse .tn

L'info en temps réel



@lapresse.tunisie



@LaPresseTunisie



www.lapresse.tn



+21671341066

SOMMAIRE

DIMANCHE 11 AVRIL 2021 - N°1725

PRODUITS COSMÉTIQUES BIOS

UNE COMPOSITION PLUS SAIN



4 EN COUVERTURE

La pharmacie est toujours considérée comme un lieu sûr pour toutes sortes de produits, allant des soins de la peau, corps, cheveux et même du maquillage. Cependant, avec la tendance des dernières années, les produits certifiés Bio ne sont pas pléthoriques dans les pharmacies.

6

MODE ET TENDANCE OPTEZ POUR LES ACCESSOIRES EN CROCO

8

DÉCO PEINTURE ET DÉCORATION MONOCHROME

UNE GAÏETÉ
ORIGINALE ET
ÉLÉGANTE

12



L'INVITÉ

ABDELMAJID AZAIEZ, ANCIEN MILIEU DE
TERRAIN INTERNATIONAL DU CSHL

«L'ÉCHEC N'EST PAS FATAL»

La Presse
Magazine



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



PRODUITS COSMÉTIQUES BIOS

UNE COMPOSITION PLUS SAINES

La pharmacie est toujours considérée comme un lieu sûr pour toutes sortes de produits, allant des soins de la peau, corps, cheveux et même du maquillage. Cependant, avec la tendance des dernières années, les produits certifiés Bio ne sont pas pléthoriques dans les pharmacies.

Par HÉLA SAYADI

Pour ce fait, beaucoup de consommateurs se sont tournés vers des marques bios. Que nous ayons des problèmes de peau ou pas, personne ne veut utiliser des produits à composition pas du tout «clean», c'est que ces marques bios nous proposent des ingrédients naturels et une composition qui l'est tout autant, sous l'ombrelle du mouvement Cruelty free (non testé sur les animaux) et Vegan.

Les bienfaits de ce genre de marque sont une belle peau, protégée, mais aussi réparée. Et c'est d'ailleurs ce que promet une marque grâce à «la subtile association de l'huile d'argan et l'aloë vera»... Allant du fond de teint sans filtre chimique, au mascara pour yeux sensibles, mais qui est aussi un soin, plus besoin de trancher entre soin et esthétique... Que demander de mieux !

La tendance du Bio ne concerne pas uniquement la peau, mais aussi l'environnement. Beaucoup de marques bios ont recours à des sacs écolos et biodégradables avec aussi moins d'emballage et de packaging nocifs à l'environnement.

Mme Houda nous a donné son avis sur ces marques bios, qu'elle utilise depuis un moment déjà. Elle explique : «J'ai découvert les marques bios par pur hasard lors d'un voyage avec des copines. En discutant, j'ai fait référence à ma chute de cheveux et que je voulais à tout prix y remédier. C'est là qu'une de mes amies m'a parlé des produits bios. Je me suis donc laissée convaincre. Et ça a fonctionné. Ma chute de cheveux était d'abord beaucoup moins remarquable, pour au final ne plus en souffrir...

En ce qui concerne Hiba, une étudiante et consommatrice également de produits de soins et de cosmétiques bios, elle nous a aussi donné son avis. «Je l'ai découvert par leur système de parrainage. Une amie m'en a parlé et s'est pointée avec son catalogue en main et a fait tout un speech vantant

les mérites de cette marque. Au début, j'étais plutôt septique, pour être honnête, mais je me suis laissée tenter et j'ai acheté un mascara. Après plusieurs utilisations, je n'ai pas remarqué de chute de cils comme c'était le cas avant».

Idem pour Leyla, qui a substitué ses produits cosmétiques et d'hygiène achetés assez chers dans les pharmacies par les produits bios que proposent certaines marques à prix plus ou moins abordables, mais avec une composition dont elle est sûre qu'elle est beaucoup plus saine que d'autres produits à composition chimique. Cette femme, qui a dépassé la quarantaine témoigne à ce sujet, en précisant que c'est sa dermatologue qui lui a recommandé l'utilisation de certains produits bios, ne contenant pas de produits chimiques néfastes pour la peau et la santé. «J'ai un problème de peau pour lequel je consulte chaque mois ma dermato qui m'a orientée finalement sur les produits bios pour un premier essai après les résultats non considérables suite à l'utilisation de produits pharmaceutiques. Et ça a bien marché pour le moment. Nous avons remarqué une évolution quant au traitement suivi pour diminuer le problème d'acné. Et depuis, je suis devenue une fidèle acheteuse de ces gammes qui proposent des produits vraiment top pour le visage, le corps et les cheveux. Même en ce qui concerne les produits d'hygiène, j'ai opté pour les déodorants, les dentifrices... qui ont une composition plutôt saine et j'observe de bons résultats. C'est mieux que d'autres produits qui ont, peut-être, à long terme des effets néfastes sur la peau et la santé», témoigne Leyla

Les produits bios, tendance actuelle, sont évidemment plus sains que les autres que l'on trouve dans les parfumeries, les pharmacies et autres boutiques pour cosmétiques. On s'oriente aujourd'hui vers ces gammes pour ne pas maltraiter sa peau, ses cheveux, ses ongles et son corps...

OPTEZ POUR LES ACCESSOIRES EN CROCO

Par HÉLA SAYADI

La peau des animaux, notamment la peau de crocodile, inspire énormément les créateurs de mode ! Originale et luxueuse, elle se porte en sac, en chaussures et peut nous donner un look de fashionista si on les associe bien avec les autres pièces à porter... On vous donne dans ce numéro des conseils pour bien porter le style croco dans vos tenues de tous les jours...

DES mocassins, des boots, des sacs à main de différents styles et modèles, des couleurs variées», en rouge, en noir classique... Les accessoires en crocodile, ou appelé communément « croco », sont très à la mode actuellement. A porter sans modération durant la saison ! Il suffit jute de bien savoir comment marier les articles et bien les accessoriser pour avoir un joli look d'une femme moderne et élégante !

Comme toute tendance, en matière d'accessoires et de tissu, la peau de croco marque bien évidemment un style très original et distingué pour toutes celles qui veulent la porter. Chic et très classe, la peau de croco est faite pour vous madame !

On la retrouve non seulement dans les chaussures, les sacs à main... mais aussi dans les accessoires comme les portefeuilles ou les ceintures ! Ce sont de véritables bijoux pour toutes celles qui sont fans de cette matière. En effet, on le sait toutes, la peau du crocodile est considérée comme le cuir le plus luxueux et précieux au monde !

Et évidemment, un sac ou un accessoire en véritable cuir de croco n'est pas accessible à tout le monde ! En revanche, on peut chercher dans les différents boutiques de prêt-à-porter de très bonnes imitations pour paraître toujours classe et à la pointe de la mode.

Pour avoir un look very tendance, vous pouvez vous orienter vers les maroquineries ou l'on vend des accessoires et des fringues traditionnelles pour procurer un sac ou des chaussures en croco. Les produits qui sont en exposition pour la vente sont de bonne qualité et le rapport prix-qualité est très adéquat.

Mais si vous voulez orner votre look avec une touche en croco, évitez tout de même les fashion faux pas et le total look en croco trop sophistiqué. Optez pour un style épuré, simple avec une seule pièce en croco, à savoir les chaussures ou le sac avec une tenue simple, par exemple une robe longue ou courte et classique en noir, sinon des pantalons en tissu noir avec un blaser long et over size.

Pour bien vous démarquer et être à la mode, sachez bien marier les tendances, par exemple accessorisez votre chemise en blanc uni par une ceinture en croco et portez des leggings juste en bas. Côté chaussures, optez pour les bottines en daim ou les cuissardes, toujours fashion, very in et hyper-classes.

Si vous choisissez d'ornez votre tenue avec un accessoire en croco, alors optez pour le sac seau, une pièce très tendance et chic à s'offrir et à porter sans modération. Idem pour les minaudières de petites tailles que l'on trouve en croco dans les magasins de prêt-à-porter à prix plus au moins raisonnable.



Pour être stylée, portez des chaussures croco en semelles plates avec une petite robe en noir qui donnera une touche très chic et élégante à toute la tenue. Ornez le tour avec un sac à main imprimé croco so chic, so trendy pour un style casual, mais attention, à éviter comme on vient de le dire le too much !

On peut facilement adopter cette pièce mode comme un basique et la porter tous les jours avec nos tenues super chic. Il suffit juste d'éviter de la porter avec un look trop strict comme la jupe droite qui s'arrête juste en dessous du genou, les talons et le chignon. A porter le sac en croco avec des tenues plutôt décontractées et très trendy.

Le croco marche évidemment avec une longue jupe et un perfecto basique, vous seriez juste canon !

Il vous suffit de jouer sur les matières, les couleurs et les tendances pour avoir un look très moderne et le tour est joué ! Vous restez toujours la plus belle des fashionista !

PEINTURE ET DÉCORATION MONOCHROME

UNE GAÏETÉ ORIGINALE ET ÉLÉGANTE

Finis les murs tout en blanc et les décorations fades et sans âme. Actuellement, les gens préfèrent mettre de la couleur dans leurs intérieurs, car les couleurs sont un outil très puissant pour apporter de la gaieté et de l'originalité à la décoration d'intérieur. Mais cette année, les designers ont opté pour les décorations monochromatiques.

Par Saoussen BOULEKBACHE



AVANT de choisir la mise en teinte de leur intérieur, la plupart des personnes se demandent : « Combien de couleurs puis-je mettre dans ma pièce sans saturer l'espace ? », alors que d'autres préfèrent la puissance d'une seule couleur, déclinée à la fois sur les murs et les accessoires. Choisir une monochromie est une démarche à la fois originale et porteuse de sens. D'ailleurs, la grande tendance de cette année, ce sont les peintures et les décorations monochromatiques. Donc, si vous avez une couleur préférée, pourquoi ne pas tenter la décoration monochrome ?

« Les espaces monochromatiques, ou ceux décorés avec des nuances d'une couleur principale, sont bien la tendance de cette année. Pour un design d'intérieur contemporain, il faut savoir superposer des nuances de couleur avec une teinte commune afin de créer une gaieté d'intérieur originale et magnifique », nous affirme Chiheb, un étudiant qui prépare sa licence appliquée en architecture d'intérieur.

Pour un intérieur tout en nuances !

Chiheb commence par nous définir ce qu'est le monochrome. « A la fois ingénieux et sophistiqué, le monochrome est indémodable. Il est souvent associé au simple noir et blanc, mais en réalité, le monochrome correspond à toute palette de couleurs affichant une couleur ou plusieurs nuances d'une même couleur. L'avantage des palettes de couleurs monochromes est qu'elles sont versatiles et facilement modifiables au fil du temps ». Il nous confirme que d'après sa petite expérience et suite aux quelques stages effectués sur certains chantiers : « Choisir ses meubles, ses murs, ses tapis d'une seule couleur, cela peut faire peur. J'entends souvent nos clients dire que cela fera « too much », qu'on va vite se lasser ou tout simplement que cette cacophonie d'une couleur unique sera ridicule. Pourtant, le monochrome peut apporter une réelle identité et du caractère aux intérieurs ». Afin que la décoration soit réussie, il existe quelques astuces. « Petites touches de couleur, teintes neutres... la décoration d'intérieur se veut souvent mesurée. Mais aujourd'hui, on ose le monochrome ! Après tout, si on aime une couleur, on ne compte pas ». Chiheb voit ses maîtres conseiller leurs clients et cela lui a permis de comprendre un certain nombre d'astuces : « Après les travaux de gros œuvre et lorsqu'on arrive à la partie finition, et surtout à l'étape de choix des couleurs, on propose à notre client de favoriser des teintes. S'il opte pour une décoration monochromatique, on essaye de connaître ses couleurs préférées afin de l'aider à faire un assortiment. Il y a des clients qui choisissent, au fur et à mesure que le chantier avance, les meubles ou accessoires ou il y a ceux qui souhaitent garder leurs anciens meubles, à ce moment-là, nous les conseillons d'utiliser l'un de ces éléments comme point de départ. Une fois la couleur de base choisie, ils pourront opter pour différentes nuances d'intensité variée de la même couleur. D'une manière générale, les cartes d'échantillons de couleurs comportent chacune six nuances d'une même couleur, cela pourra leur faciliter la tâche ! ».

Le jeu du camaïeu

Autre astuce de professionnels, « pour un rendu spectaculaire, rien de tel qu'une palette de monochromes classique: différentes nuances de noir associées à un blanc éclatant. Le secret de cette combinaison de couleurs classiques est de créer un fort contraste entre deux couleurs dominantes ». Pour ajouter de la chaleur à ce

style théâtral, Chiheb recommande de jouer avec les textures, comme par exemple des couvertures tricotées, des coussins confortables et des tapis moelleux.

L'une des règles clés de la décoration monochrome est d'envisager son intérieur comme un ensemble car tout devra être en harmonie. Le point de départ pour choisir une couleur pourra être un objet, un tissu, un tapis... « La difficulté résidera ensuite dans l'opportunité de trouver la nuance de peinture identique. Si vous n'y parvenez pas, optez alors pour la teinte la plus proche possible. Vous créez alors un camaïeu », suggère, le futur architecte. Il déclare que la déco scandinave, qui fait la part belle au blanc, adopte facilement le style monochrome. « Attention toutefois à ne pas tomber dans l'ambiance froide et clinique si vous optez pour une déco monochrome blanche, avec meubles et des décorations blancs eux aussi. Pensez alors à apporter une petite touche de couleur, notamment avec quelques tableaux ».

On pourrait affirmer que toutes les teintes peuvent être utilisées. Toutefois, tout va dépendre de la taille de la pièce. Une couleur sombre dans une pièce de petite taille, telle une salle de bains, aura tendance à créer un effet d'écrasement. « Vous ne vous y sentirez pas bien. Par contre, un bleu profond dans une chambre favorisera l'apaisement », selon Chiheb. Pour lui, le gris est une couleur qui s'accommode magnifiquement de la tendance monochrome. « Si en plus vous jouez sur les camaïeux, vous éviterez la monotonie et créez dès lors une ambiance chic et détendue ».

Les erreurs à éviter

Créer un décor monochrome consiste comme son nom l'indique à n'utiliser qu'une seule teinte. Les murs, les objets, les meubles seront donc de la même couleur. Cela paraît simple et pourtant, il y a des erreurs souvent commises qu'il faut, à tout prix, éviter. L'objectif, d'un intérieur monochrome est d'être harmonieux. En aucun cas, il ne doit être fade et triste. Pour s'assurer qu'il ne le devienne pas, Chiheb nous avance quelques conseils : « Bien que le monochrome ne soit basé que sur une seule couleur, il n'est pas interdit de choisir un sol d'une teinte légèrement plus foncée. Par exemple, choisir un blanc et un parquet en chêne clair pour réchauffer un peu la pièce. Aussi, la clef pour réussir un intérieur monochrome est d'utiliser une seule couleur dans plusieurs variantes. Si vous choisissez le gris par exemple, déclinez-la : du gris perle pour les murs, des coussins gris anthracite, un carrelage grège. Les nuances doivent être choisies minutieusement. Faites des tests de couleurs avec des morceaux de papier ou de papier peint colorés à côté d'un mur ou d'un canapé par exemple. Un bleu roi s'accordera magnifiquement avec un bleu turquoise. Autre conseil que je peux donner, variez les textures et les matériaux pour donner du rythme et éviter le côté trop lisse de la décoration monochrome. Si votre intérieur est bleu, vous pourrez utiliser à la fois du velours soyeux pour le canapé et une peinture matte pour les murs. Comme il s'agit de ne choisir qu'une seule couleur, plusieurs évitent les couleurs audacieuses par crainte de créer un décor agressif. On s'en remet alors aux couleurs neutres qui créent un décor trop discret dans la plupart des cas ».

Dans une pièce monochrome, pas besoin de surcharger la décoration murale. Mieux vaut choisir avec soin quelques objets décoratifs comme des œuvres d'art modernes plutôt que de surcharger la pièce avec trop de décoration. Pensez aussi à mettre un bon éclairage dans une pièce monochrome de couleur profonde ou sombre.

LES FEUILLES DE LAURIER : SAVEUR ET VERTUS

Le laurier fait partie des plantes aromatiques utilisées dans les pays méditerranéens pour conférer aux plats une saveur inégalée.

* Source : www.sante.journaldesfemmes.fr



Cependant, et outre sa vertu purement culinaire, le laurier agit salutairement contre bon nombre de malaises et de maladies sans pour autant interagir avec d'autres plantes médicinales ou encore des médicaments, ce qui fait de lui, d'ailleurs, un allié-santé par excellence.

Bienfaits digestifs

En effet, les feuilles de laurier détiennent des vertus certaines. Mijotée ou infusée en tisane, cette plante stimule l'appétit et soutient ainsi les personnes en manque d'appétit dans leur lutte quotidienne pour une alimentation suffisamment riche en goût pour être appréciée. Réduit en tisane, le laurier facilite la digestion. Il agit aussi comme remède pour atténuer les spasmes gastriques et autres, intestinaux, tout comme les flatulences. Néanmoins, il convient de souligner que le laurier doit être consommé avec modération, et ce, afin d'éviter son effet vomitif. Cette plante est caractérisée aussi par des propriétés antiseptiques, antifongiques et antibactériennes. Une lotion à base de laurier infusé ou d'huile essentielle de laurier permet de soulager les infections dentaires. Elle contribue également aux soins antifongiques capillaires et autres, cutanés. Ingurgité sous forme de tisane, le laurier aide au traitement des infections urinaires, apaise les infections d'origine bactérienne, notamment les angines, le rhume, tout comme il soulage les toux grasses et fait baisser la fièvre.

Un remède antirhumatismal

Notons, aussi, que cette plante serait amplement bénéfique pour les personnes sujettes à des douleurs rhumatismales et articulaires. Un massage régulier à base d'huile essentielle de laurier réduirait sensiblement ces malaises.

Il convient aussi de souligner qu'une consommation régulière, mais modérée de laurier permet de réduire et l'indice glycémique chez les diabétiques et le taux du cholestérol. C'est ce qui a été démontré, d'ailleurs, dans une étude réalisée en 2009.

Cela dit, le dosage idéal pour une consommation régulière de laurier s'appuie sur des critères bien déterminés. En effet, pour préparer une tisane à base de laurier, il est important de macérer 15 g de feuilles de laurier dans un litre d'eau. La consommation de la tisane de laurier ne doit aucunement dépasser trois tasses par jour.

D.B.S.

ABDELMAJID AZAIEZ, ANCIEN MILIEU DE TERRAIN INTERNATIONAL DU CSHL

«L'ÉCHEC N'EST PAS FATAL»

PILIER du Club Sportif d'Hamman-Lif des années 1950 et 1960, Abdelmajid Azaiez a eu le privilège de participer à la première phase finale de la CAN à laquelle la Tunisie s'est qualifiée. Cela se passait en 1962 en Ethiopie.

Tour à tour joueur international, entraîneur de clubs, prof d'éducation physique et sportive, instructeur CAF et Fifa, le milieu de terrain hammamlois est également père de deux sportifs : Mohamed, qui a sauvé, en tant qu'entraîneur deux années de suite, le Sporting Ben Arous de la relégation, et Walid, qui a longtemps milité au sein du CSHL et de l'EST, et aurait pu aller plus loin en sélection n'eussent été deux blessures aux ligaments croisés.

Propos recueillis par Tarak GHARBI



Abdelmajid Azaiez, une question rituelle, pour commencer : comment êtes-vous venu au football ?

Tout jeune, je pratiquais le foot et l'athlétisme en même temps. On jouait place du collège Sadiki avec Rached Meddeb, Khaled Gharbi, Mohamed Gritli... En finale scolaire, notre lycée a battu à plate couture (4-1) le lycée technique de Sfax des Moncef El Gaied, Marrakchi... Cela s'est terminé par une bagarre. Le secrétaire d'Etat aux Sports, Mohamed Mzali, a refusé de nous décorer des médailles, en raison de ces scènes de violence. Il est vrai qu'on cherchait aussi à favoriser la pratique du handball. Et cela allait se faire aux dépens du foot qui disparaîtra un certain temps des championnats scolaires.

Latéral droit en sélection, avez-vous occupé régulièrement ce poste avec votre club ?

Chez les jeunes, j'ai occupé tous les postes : attaquant ou ailier droit avec les cadets, milieu de terrain avec les juniors. De sorte que, senior, j'ai pu remplacer une fois l'arrière droit Slah Thraya qui a raccroché, une autre fois l'arrière gauche Naceur Bellagha, parti en France et une troisième fois l'attaquant Abdelaziz Zouari qui a pris sa retraite. A Bizerte, j'ai neutralisé la vedette Boubaker. En ces temps-là, un dessin paru sur les journaux le montrait tenant un filet où il y avait 23 poissons, le nombre de buts qu'il a marqués sur une saison. C'était un artificier redoutable. Notre entraîneur n'en revenait pas: pour un de mes tout premiers matches, j'ai mis sous l'éteignoir la grande vedette bizertine. Au CSHL, j'étais du reste le plus souvent pivot.

Quels étaient les piliers du CSHL où vous avez évolué ?

Notre génération venait juste après celle mythique qui fit les beaux jours de l'équipe constituée de Slah Bey. Elle comptait Naceur Bellagha, Abdelaziz Zouari, Slah Thraya, Taoufik Slaoui, Choujaâ Hzami, le frère de Témime, surnommé Mustapha Zoubeir, du nom de son autre frangin, le gardien Mohamed Hammami, Amor Laâfif, Saâd Karmous, Jamaledine Bouabsa, Hamadi Baha, Noureddine Ben Ismaïel dit Didine...

Votre dernière saison, était-ce l'année de trop comme cela arrive trop souvent ?

Notre président Sadok Boussofara insista afin que je revienne de Jendouba où j'étais parti entraîner. J'ai livré une saison supplémentaire où j'ai retrouvé, à vrai dire, une seconde jeunesse, sans pour autant recevoir quoi que ce fut de ce qu'on m'avait promis. J'ai dû partir sur un arrière-goût d'amertume. J'aurais pu signer pour un club pro français, mais je m'étais contenté du club amateur de Juvisy, car je menais en parallèle ma formation de conseiller technique. J'ai terminé parmi les trois premiers à Ksar Saïd. La récompense consistait à aller dans l'Hexagone poursuivre la formation.

Les jeunes d'aujourd'hui n'ont aucune idée des circonstances dans lesquelles la Tunisie a disputé en 1962 en Ethiopie sa première Coupe d'Afrique des nations. Racontez-nous cette première historique à laquelle vous avez pris part...

Oui, j'ai disputé les deux matches de cette CAN, organisée dans la capitale éthiopienne Addis Abeba qui est la capitale la plus élevée d'Afrique, la 4^e du monde, puisqu'elle se trouve entre 2.300 et 2.600 m d'altitude.

Cela conditionne inévitablement la performance sportive. En ce temps-là, la médecine du sport n'était pas très développée. On joue en altitude sans prendre suffisamment de précautions. Pourtant, dès que nous montions les escaliers de l'hôtel, nous arrivions dans nos chambres avec le souffle coupé. Le tournoi est retardé d'un an en raison d'un coup d'Etat avorté. L'Addis Abeba Stadium accuse du retard avant d'ouvrir ses portes. L'empereur Hailé Selassié est présent dès le premier jour, celui des demi-finales car le tournoi réunissait quatre pays seulement, et se jouait selon la formule de Coupe (demies puis finale).

Ironie du sort, vous êtes opposés en demi-finale au pays organisateur. Mission impossible, non ?

D'autant plus que l'arbitrage africain met du sien. C'était folklorique: vous renvoyez le ballon de la tête, l'arbitre siffle penalty...Le 14 janvier 1962, après une demi-heure de jeu, nous menions au score (2-0) grâce à des buts de Ammar Merrichko et Moncef Cherif. L'arbitre était comme impatient, car deux minutes après, il a décrété un penalty pour le team local, réussi par Luciano. La suite: une cruelle défaite (4-2). D'ailleurs, en finale, le scénario a été presque identique : les locaux ont eu raison de l'Egypte (4-2) après prolongations non sans avoir été menés au score par deux fois dans le temps réglementaire. L'altitude a eu raison d'une superbe équipe égyptienne qui comprenait Fanaguili, Sarih, Salim... En match de classement, la Tunisie a dominé l'Ouganda (3-0), buts de Mohamed Salah Jedidi, Chedly Laâouini et Rached Meddeb. Deux enseignements à retenir. D'abord, cela préfigurait le folklore de l'arbitrage africain. Ensuite, le corps de l'athlète finit par s'adapter à tout, y compris à l'altitude. Mais durant cette 3^e CAN de l'histoire, je dois avouer que cette adaptation a mis beaucoup de temps.

Sur un plan personnel, êtes-vous satisfait de votre prestation durant cette CAN ?

Je crois avoir disputé là-bas mes meilleures rencontres en sélection. On doit y ajouter une rencontre amicale remportée (2-1) face au Dinamo Moscou. Poussé par son élan offensif, le Marsois Hamadi Chihab, au lieu de m'épauler à la récupération, m'a abandonné entre deux grands joueurs russes, dont l'avant-centre Kohl, auteur d'un but. Je l'ai complètement anéanti malgré ce but inscrit. Chihab a d'ailleurs réussi ce jour-là un but.

Pourquoi n'avez-vous pas été convoqué pour la CAN suivante en Tunisie ?

Il y avait sans doute le désir d'infuser un sang neuf à la sélection, et de meilleurs joueurs sur lesquels pouvaient compter Mokhtar Ben Nacef et Ballogh. Il n'en demeure pas moins que les sélectionneurs ont voulu me relancer après cette CAN, mais j'ai décliné leur convocation pour un stage en Hongrie. Jendouba Sport venait de m'engager comme entraîneur. Son offre financière était alléchante, et cela tombait à pic, car j'allais me marier, et j'avais besoin d'argent.

Des regrets, tout de même ?

Arrêter sa carrière à 26 ans, au pic de la forme, a été très, très dur pour moi. J'aurais pu faire une meilleure carrière sans cet arrêt brusque. Mais je ne regrette rien, car j'avais besoin d'argent, et cette proposition

d'entraîner JS me garantissait les frais du mariage. Ainsi, j'ai épousé Chedlia en 1967. Nous avons eu quatre enfants : Lamia, 52 ans, prof de sport ; Mohamed, 51 ans, ancien international cadets, juniors... du CSHL, CAB, JSK et Anvers, en Belgique; il a entraîné le CAB, CSHL, ASG, SCBA... ; Walid, 44 ans, homme d'affaires, ancien joueur du CSHL et de l'EST, et avec lequel j'allais partager la plus grosse déception de ma vie; et Rim, 39 ans, fonctionnaire.

Pourquoi dites-vous qu'avec Walid, vous partagez la plus grosse déception de votre vie ?

Rappelez-vous la finale de la Ligue des champions : Espérance Sportive de Tunis-Raja Casa, le 12 décembre 1999. Dans un stade d'El Menzah plein à craquer, Walid rate un penalty dans le temps réglementaire. 0-0 à l'aller, 0-0 au retour. Les Marocains s'imposent à la loterie des tirs au but (4-3), Kanzari et El Ouaer ratant leurs tirs. Je n'ai jamais ressenti une telle douleur. J'en suis devenu malade pour Walid qui n'avait pourtant jusque-là jamais raté un penalty. Il a exécuté celui-là comme il faut, mais les Marocains avaient un excellent gardien.

Quel est votre meilleur souvenir ?

La cérémonie organisée en 2008 par la Confédération africaine pour me remercier des années passées à entraîner les arbitres internationaux des différents pays africains. C'était une immense fierté pour moi.

Quelles étaient vos qualités de joueur ?

Athlétique et rapide, je jouais des deux pieds. Récupérateur, je savais distiller à nos attaquants Mongi et Kamel Henia des passes décisives. J'étais coriace, opiniâtre et dur sur l'homme. Je me distinguais aussi par ma vitesse.

De quels joueurs vous méfiez-vous le plus ?

Des Clubistes Mounir Kebaïli et Mohamed Salah Jedidi, deux attaquants tellement véloce et costauds qu'ils ne vous laissent jamais le temps d'intervenir ou de les neutraliser.

Quels sont les meilleurs footballeurs tunisiens de tous les temps ?

Noureddine Diwa, le maestro, Tahar Chaïbi, le plus grand parmi les grands, Hamadi Henia, un dynamiteur des deux pieds, Hamadi Agrebi, l'artiste, Abdessalam Chammam, un véritable sportif, Haj Ali, un talent extraordinaire, Mongi Dalhoum, Témime, Tarek, Mohieddine, Mejri Henia, Saâd, Slaoui, Jedidi...

Et le plus grand joueur hammamliquois ?

Abdelaziz Zouari, un joueur de poche certes, mais très athlétique. C'est un peu Diwa et Braiek réunis. Sur le terrain, il corrigeait mes fautes de débutant beaucoup mieux que ne le faisaient les entraîneurs.

Quels furent vos entraîneurs ?

Gaetano Chiarenza, Mustapha Bessaies, Mohamed Boucetta, le père du dirigeant du CSHL, Fayçal, Larbi Soudani... En sélection, Ben Nacef, Ballogh et Matosic.

Etes-vous satisfait de votre carrière d'entraîneur ?

Elle me laisse un goût d'inachevé. J'aurais bien aimé accomplir dans mon club, le CSHL, un projet où j'aurais



accompagné les mêmes joueurs à partir de la première année minimes jusqu'aux juniors. Formateur dans l'âme, j'ai travaillé avec les minimes du CSHL, aidant à l'éclosion de six ou sept joueurs qui allaient percer avec les seniors : Noureddine Aouiriri, Lotfi Guizani, Zallahi, Khiari, Kamel Seddik, Jomni, Imed Maâouia. Au Club Africain, j'ai participé à la formation de Lotfi Rouissi, Sami Touati, Sami Boukhris, un très bon gaucher qui a été contraint d'abréger sa carrière suite à une blessure à l'œil...

En quoi le football a-t-il changé ?

Jadis, nous portions beaucoup plus rapidement le danger dans le camp adverse. Il y avait davantage d'espaces, de tirs au but et un jeu de tête plus costaud. Les gardiens étaient très sollicités à telle enseigne qu'ils ne trouvaient pas le temps de respirer. A présent, la circulation de la balle est exaspérante et ennuyeuse.

Quels sont vos hobbies ?

Avant, c'était un footing avec Saâd et Slaoui, et le cinéma, car j'aime regarder un film policier. A présent, c'est le foot et la famille. Mes petits-enfants me procurent un grand bonheur.

Enfin, êtes-vous optimiste pour l'avenir de la Tunisie ?

Le laisser-aller a pris des proportions alarmantes, les valeurs n'ont plus cours. Ce qu'il nous faut, c'est la sévérité, la rigueur et la discipline. Les phases post-révolution sont partout pénibles et mettent un temps fou pour voir un pays se remettre sur les rails. Il ne faut pas pour autant perdre son optimisme. Rappelez-vous ce que disait le leader britannique Winston Churchill surnommé «Le Vieux Lion» : «Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal: c'est le courage de continuer qui compte».

SIGNE DU MOIS



BÉLIER

21 MARS AU 19 AVRIL

AMOUR

Quelques tensions dans l'air. Vous pourriez avoir un accrochage avec certains collègues ; faites preuve de diplomatie et de modestie. Côté cœur, en revanche, détente et harmonie, parce que vous avez su mettre de l'eau dans votre vin. Apprenez à voir le bon côté des choses et soyez convaincu que la perfection n'est point de ce monde. Les astres vous inciteront à instaurer un programme d'économie ; ne résistez pas à cette influence.

ARGENT

Avec Saturne, la chance vous sourira aujourd'hui. Et si vous avez vécu une malheureuse expérience, vous en sortirez plus audacieux et plus fort qu'avant !

SANTÉ

Avec Mars, vous ne devriez pas manquer de tonus pour accomplir toutes vos tâches. De plus, grâce au soutien d'Uranus, ceux d'entre vous qui ont eu ces derniers temps quelques inquiétudes sur le plan santé vont voir leur état s'améliorer.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Les astres vous conseilleront de vous organiser. Vous pouvez vous attendre à des rentrées d'argent imprévues, mais il y aura aussi des dépenses à prévoir. Soyez à jour dans vos échéances, sinon vous aurez des problèmes. Vous pourriez manquer un peu de tonus ; veillez à bien équilibrer votre alimentation.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

De beaux moments en perspective. Vous réussirez à mener de front travail, vie de famille, loisirs. L'ambiance familiale sera très gaie. Si votre cœur est libre, une personne fort séduisante devrait entrer dans votre vie ces jours-ci.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Petite forme ? Privilégiez une alimentation saine et simple, le poisson, la viande grillée, les salades et les légumes. Votre intuition vous sera d'une grande aide dans votre travail. L'amour vous accordera de multiples satisfactions ; votre cœur sera en fête.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Une semaine délicate se prépare. Vous risquez de connaître quelques complications dans votre travail ; n'envisagez pas de changer d'activité. Si vous souffrez de rhumes ou de troubles respiratoires, soignez-vous énergiquement.

Une chance pourra vous aider à renflouer votre compte en banque. Vous serez l'objet de critiques venant de diverses personnes ; écoutez-les sans vous énerver, cela vous profitera. Tendances à l'insomnie. Remèdes : une vie calme, un sommeil suffisant, des exercices et un sport régulier. Tout se passera pour le mieux, et il serait imprudent de prendre des risques inutiles.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Ayez confiance ! Si vous êtes décidé à réaliser un projet quelconque, vous en aurez les moyens, et la chance vous aidera. Vos initiatives amoureuses seront favorisées et l'extase sera au rendez-vous. Célibataire, vous serez terrassé par un coup de foudre. Vous aurez quelques problèmes de trésorerie simplement parce que vous avez été imprévoyant.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Faites des choix judicieux. Si vous avez des enfants, cette période sera très favorable pour entamer des discussions fructueuses avec eux et pour consolider vos liens. Vous serez tenté de dépenser toute votre fortune pour mieux séduire une personne qui vous plaît ; attention, il est très dangereux de jouer à ce jeu-là!

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Le Soleil fait son grand retour ! Vous travaillerez pour l'avenir avec enthousiasme et efficacité, et vous en retirerez des satisfactions d'amour-propre. Les choses s'arrangeront de manière positive. Votre vie sociale s'établira sur des bases solides. Mais votre jugement en matière amoureuse sera chancelant, pour ne pas dire aberrant.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

Suivez les conseils des sages. Risques d'insomnies passagères; mangez léger le soir et prenez une tisane chaude de fleur d'oranger avant d'aller vous coucher. Vos amis seront bien disposés à votre égard. Influx astraux très favorables à l'activité dans le tourisme, dans le sport, dans les relations commerciales avec l'étranger.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

Sortez la tête de l'eau. Une petite tendance à la déprime en raison du nombre et de la gravité de vos problèmes ; gâchez-vous un peu et faites beaucoup d'exercice physique. Vous ne serez pas à l'abri d'une déception amoureuse si vous ne savez pas composer avec la réalité.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Respirez à fond. Vous risquez de piquer des colères mémorables et ensuite de vous sentir coupable. Bonnes chances de plaire, de séduire, d'établir un lien privilégié avec une personne intelligente et brillante.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON