

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 9 MAI 2021

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N° 1729

«HAK EL MELH»

LA GRATITUDE DANS TOUTE SA SPLENDEUR



Suivez l'actualité en ligne

www.lapresse.tn

L'info en temps réel...



SOMMAIRE

DIMANCHE 9 MAI 2021 - N°1729

«HAK EL MELH»

LA GRATITUDE DANS TOUTE SA SPLENDEUR



4

EN COUVERTURE

« Hak el melh », dont la traduction littérale « le droit du sel » ou encore « la contrepartie du sel », résume la dualité du sacrifice et de la gratitude. La dernière semaine de Ramadan représente le compte à rebours dans l'attente de l'Aïd, mais aussi dans l'attente d'un présent amplement mérité par les femmes mariées.

8

MODE ET TENDANCE
LES «SWIMWEAR» À AVOIR POUR
L'ÉTÉ



10

DÉCO
PERGOLA
JOUER AVEC LES RAYONS
DE SOLEIL



14



L'INVITÉ

MANSOUR SHAIK, ANCIEN MILIEU OFFENSIF
DU CAB

«BELHAJ A SENTI VENIR LE COUP»

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

«HAK EL MELH»

LA GRATITUDE DANS TOUTE SA SPLendeur

Par Dorra BEN SALEM

« Hak el melh », dont la traduction littérale « le droit du sel » ou encore « la contrepartie du sel », résume la dualité du sacrifice et de la gratitude. La dernière semaine de Ramadan représente le compte à rebours dans l'attente de l'Aïd, mais aussi dans l'attente d'un présent amplement mérité par les femmes mariées.

En effet, « Hak el melh » s'aligne parmi les traditions sociales tunisiennes, perpétuées à l'occasion de Ramadan. Cette tradition ancestrale consiste à récompenser les femmes mariées, qui se sont appliquées un mois durant à assouvir les caprices gourmands de leurs familles et de leurs époux en particulier, et ce, en dépit de la fatigue et du manque de tonus engendrés par le jeûne. Des épouses et des mamans qui n'ont pas hésité, tout au long du mois saint, à dorloter les membres de leurs familles en dressant, à chaque rupture du jeûne, un festin, quotidiennement renouvelé et improvisé non sans amour, pour régaler les papilles des jeûneurs, quitte à opter pour les recettes les plus compliquées et les moins concoctées au cours de l'année.

Pour l'amour de la famille

Mais « Hak el melh » ne s'appuie pas uniquement sur cette tâche quotidienne. Soucieuses de préparer le dîner spécial rupture du jeûne à la perfection, nos aïeules — et probablement certaines ménagères d'aujourd'hui — s'adonnaient à sacrifier un tant soit peu l'irréprochabilité de leur jeûne en daignant goûter — à peine — à certains plats afin de s'assurer de leur juste parfaite salinité et de rejeter par la suite la minuscule quantité d'aliments qui vient, avouons-le, donner goût à la bouche sans pour autant éteindre la soif et encore moins rassasier le ventre creux...Et c'est bien à ce geste de sacrifice consenti, qui pousse la femme à sacrifier, en partie, le rituel religieux et par conséquent le « thoub » ou la bénédiction au profit de l'intérêt de sa famille, que revient l'appellation « hak el melh ».

L'or en guise de « merci »

Reconnaissant et courtois, le mari, qui a su apprécier

la générosité d'une épouse et d'une maman aux petits soins de sa famille, juge ainsi bon qu'un cadeau à l'image de son mérite serait convenant. Et qu'y a-t-il de plus précieux et de plus prisé par les femmes que l'or ! Aussi, la tradition de « hak el melh » consiste-t-elle, depuis des siècles, à finir Ramadan en beauté. Après avoir effectué la prière de l'Aïd à la mosquée, le mari retourne chez lui pour prendre son petit-déjeuner qui se compose généralement de café et de « hlow » ou de délices amoureuxment préparés par sa femme. Après avoir terminé son petit-déjeuner, le mari ne remet aucunement la tasse et la petite assiette garnie de « hlow el aïd » vides ! Et c'est en y plaçant un bijou en or — sinon en argent notamment pour les maris à moyens revenus — que la tradition de « hak el melh » est accomplie. Il s'agit d'un « merci », non pas verbalisé mais concrétisé par un présent aussi précieux que l'amour et la reconnaissance d'un homme envers son épouse. Il faut imaginer la joie que ressent une femme qui sert le café à son époux et qui, pour débarrasser la table, revient à la cuisine un bijou à la main...

Une leçon pour la vie

Certes, la tradition de « hak el melh » nous ramène à une époque où l'or faisait partie incontournable des présents que recevaient les femmes tout au long de leur vie conjugale et où le prix de l'or était tout de même assez accessible pour la classe moyenne surtout que les dépenses facultatives n'alourdisaient point les charges des pères de famille. Toutefois, il y a mille et une raisons, de nos jours, de pérenniser cette tradition, quitte à substituer l'or par un cadeau nettement moins cher, et ce, afin de continuer — en dépit de l'angoisse qui taraude les esprits des pères de famille et les difficultés financières qui touchent de plus en plus les ménages — à faire preuve de reconnaissance. Un cadeau offert avec amour et gratitude effacerait, d'un trait, autant de fatigue et de corvées. Il aurait aussi pour effet d'inculquer aux jeunes générations le sens de la gratitude et de la générosité ainsi que de leur apprendre à semer la joie au sein du couple.

EN COUVERTURE



REPORTAGE : «HAK EL MELH »

UNE TRADITION OCCULTÉE, FAUTE DE MOYENS

Les Tunisiens disposent-ils encore des moyens à même de leur permettre de pérenniser la tradition «Hak el melh» ? Depuis plus d'une décennie, le pouvoir d'achat des Tunisiens ne cesse de dégringoler, fragilisé qu'il est par la cherté de la vie, par des augmentations salariales bien en deçà des exigences des ménages mais aussi par une instabilité économique qui leur met, incessamment, la puce à l'oreille. La pandémie de la Covid-19 ne fait qu'enfoncer le clou depuis un an et demi, poussant les ménages à serrer la ceinture, de crainte de ne pas être capables de faire face aux imprévus. D'autant plus que le prix de l'or devient inaccessible à la classe moyenne, laquelle hésiterait mille et une fois avant de faire passer un cadeau coûteux avant les nécessités rudimentaires de la vie.



Il faut dire que la tradition «hak el melh» trouvait, jadis, un terrain favorable à sa pérennisation. Nos aïeux endossaient nettement moins de responsabilités financières et de charges que les ménages de nos jours. Aujourd'hui, le plus facultatif acquiert une importance telle qu'il devient plus qu'indispensable au point de rivaliser avec le panier de la ménagère. Aussi, interrogés sur «hak el melh», la majorité des Tunisiens enquêtés ne cachent pas leur réticence et parfois même leur sens de l'ironie...

Les enfants d'abord !

Il est 13h00 passées en ce dimanche 2 mai 2021. Les Tunisiens vaquent à leurs préoccupations du week-end en faisant les courses nécessaires aussi bien à la rupture du jeûne que pour la semaine. Monia, 63 ans, retraitée, quitte une pâtisserie-boulangerie, du pain et un paquet de sucreries à la main. Mère de deux enfants (une fille âgée de 25 ans et un garçon âgé de 21 ans), Monia a su faire autant de sacrifices pour élever ses enfants. Pour elle, «hak el melh», dans son sens ancestral, a cessé de transformer la matinée de l'Aïd en un moment magique, et ce, depuis bien des années. «Aux débuts de ma vie conjugale et celle d'une jeune maman, la matinée de l'aïd était, pour moi, un moment tant attendu. Certes, mon mari tenait à m'offrir des bijoux à l'occasion de notre anniversaire de mariage ainsi qu'à l'occasion de mon anniversaire. Cependant, «hak el melh» avait un impact bien distingué. Je me sentais aimée, dorlotée en tant qu'épouse et en tant que maman. Et bien que je n'aie jamais daigné goûter les plats avant la rupture du jeûne, j'ai toujours apprécié ce cadeau qui m'était offert avec amour. Mais dès que ma fille a rejoint les bancs de l'école et que les dépenses de ma fille et de mon fils ont commencé à peser lourd sur nos économies, j'ai demandé à mon mari de délaissier cette tradition et privilégier les besoins de mes enfants», confie-t-elle. Ainsi, Monia se contente-t-elle, souvent, d'une tenue de l'aïd en guise de «hak el melh». «La tenue de l'aïd n'est en rien un acquis. Je préfère que mes enfants aient leurs tenues de l'aïd, le «hlow» et des jouets plutôt qu'une tenue pour moi-même. Pour moi, le confort de mes enfants passe avant tout. A quoi bon alourdir les dépenses quand on peut faire des choix judicieux et réfléchis ? », renchérit-elle.

Un bijou dites-vous ?

Si Monia a choisi de sacrifier «hak el melh» au profit de bien-être de sa famille, Tawfik, lui, ne trouve dans cette tradition aucun fondement. Gérant dans une boutique de prêt-à-porter pour hommes et père de trois enfants, il ne retient pas son rire rien qu'en entendant la question. «Mais sincèrement, êtes-vous sérieuse ? De quel cadeau en or parlez-vous ?», réplique-t-il en riant. Pour Tawfik, la vie devient tellement dure qu'il a de plus en plus de mal à arrondir les fins de mois. Père de trois enfants, il prend aussi sa belle-mère en charge. «Mon salaire ne suffit point à nourrir ma famille. Ma femme travaillait dans un salon

de coiffure et a dû jeter le tablier pour s'occuper de notre cadet, âgé de deux ans. Du coup, je me trouve tirailé entre les dépenses relatives au ménage, à la scolarité de mes deux fils aînés, âgés de 9 et de six ans, aux dépenses de mon cadet et parfois même aux médicaments nécessaires à ma belle-mère», indique-t-il. Et d'ajouter qu'il s'est mis d'accord avec sa femme pour supprimer certains aliments du menu ramadanese, notamment la viande des soupes ainsi que de limiter au mieux la préparation des bricks. Tawfik a réussi à épargner 200 dinars pour les dépenses de l'aïd. «Je dois étoffer cette somme pour garantir les trois tenues de l'aïd de mes enfants. Quant à ma femme et à moi-même, nous avons cessé de nous mettre en avant depuis des années», avoue-t-il, la gorge nouée. Pour Tawfik comme pour bon nombre de pères de famille, «hak el melh» ne figure point sur la liste des dépenses nécessaires et encore moins sur celle des dépenses inutiles pour la simple raison que cette dernière liste n'existe pas !

Les mentalités ont bien changé...

Manifestement, les moyens manquent pour préserver une tradition qui coûte cher et qui, en apparence, ne sert qu'à faire le bonheur d'une épouse, mais qui, en réalité, influencerait positivement sur la famille. Pour Mostapha, 71 ans, la question sur «hak el melh» le replonge, ipso facto, dans des souvenirs lointains, du temps où il était enfant et où sa mère et ses tantes saisissaient l'occasion des visites de l'aïd pour montrer, chacune, les bijoux qui leur ont été offerts. «Hak el melh n'est plus pris en compte non pas pour des raisons financières mais pour une question de mentalité. Ce que je trouve navrant, c'est que les jeunes couples de nos jours tiennent plus que tout aux célébrations occidentales comme la Saint-Valentin alors qu'il conviendrait de fouiller dans nos traditions autochtones pour trouver leurs comptes et pérenniser le patrimoine immatériel», explique-t-il. Mostapha indique avoir respecté, plus de vingt ans, cette tradition. Et au lieu d'offrir à sa femme des roses, des parfums et des pacotilles, il saisissait, une fois par an, l'occasion de Ramadan pour lui offrir un bijou, en bonne et due forme. «Jusqu'au jour, indique-t-il, où on a effectué le rituel d'el Omra. Depuis, elle m'a demandé d'arrêter de lui offrir des bijoux et de faire des économies dans l'espoir d'effectuer plus d'une Omra».

Mostapha a bien raison. Certains jeunes ignorent jusqu'à l'existence de cette tradition. C'est le cas de Sélina, 27 ans, qui travaille comme secrétaire dans un cabinet médical. «Je n'ai jamais entendu parler de cette tradition et je n'ai jamais vu mon père offrir à ma mère un cadeau à l'occasion de l'Aïd ! Mais je pense que j'en exigerais, une fois mariée, à mon futur mari. Il est important, souligne-t-elle, pour toute femme, de recevoir des cadeaux de la part de son mari, et ce, même à défaut d'une occasion spéciale. Cela permet au couple de renforcer l'harmonie de sa vie conju-

D.B.S.

LES «SWIMWEAR» À AVOIR POUR L'ÉTÉ

Les maillots de bain, chapeaux, serviettes, sacs de plage... sont des accessoires indispensables qui nous accompagneront pendant les beaux jours, lors de nos baignades à la mer ou à la piscine. Composé d'une seule pièce ou deux, il est primordial de bien choisir son maillot en fonction tout d'abord de sa morphologie, mais aussi selon les derniers cris de cet accessoire de mode ! On vous présente dans ce numéro les meilleures pièces de l'été pour être au top et toujours à la pointe de la mode.

Par HÉLA SAYADI



L'été approche et nous sommes tous impatients de sentir la brasse estivale, l'eau fraîche et salée, les caresses exquises des rayons de soleil mais, surtout, de ressortir nos vêtements légers et nos maillots de bain.

Et cet été plus que tout, les maillots de bain font ravage. En effet, depuis la Covid-19, nous aspirons à un bon bain de soleil et un look frais et même sexy, pour changer un peu du style décontracté et négligé que nous avons tous été obligés d'adopter pendant le confinement.

Si la mode n'a pas connu de changements depuis ces trois dernières années, toujours à cause de la Covid-19, il n'empêche que les créateurs, et les grandes enseignes ont tout de même fait fonctionner leurs méninges pour faire d'audacieux «upgrade» à des tendances vues et revues. Nous vous présenterons, pour ce fait, quelques tendances de «swimwear» à adopter, pour être au top cet été 2021.

La tendance du «one shoulder» ou le «j'me fou» a fait ravage, l'an dernier. Nous avons tous été conquises par ce cousin du bon vieux col bateau des années 2000. Cette année, le «one shoulder» est toujours dans la course, à porter en un maillot une pièce ou en bikini. Cette tendance est faite pour toutes les morphologies. Elle est sexy sans pour autant en faire trop.

Une autre tendance revisitée est celle du «lace-up». En effet, depuis deux ans déjà, nous avons toutes porté des pulls, des t-shirt et robes avec un décolleté à lacets.

Toujours dans le sexy, nous retrouvons les maillots

avec des découpes au niveau des ventres et des hanches. Il faut cependant bien choisir la découpe pour les rondes et les petits bidons et poignets d'amour pour ne pas accentuer les petits bourrelets. Pour les plus audacieuses, les maillots échancrés, tendance des années 90, sont revenus pour cet été. A oser en un maillot une pièce ou en culotte de bikini, cette tendance est très appréciée car elle donnera l'illusion de jambes longues et hanches bien dessinées.

Pour ce qui est du textile, le «lurex» est numéro un sur la liste. C'est un fil textile de polyester qui vous laissera sans voix et apportera une touche de «highlight» à votre maillot, puisqu'on le trouve dans différentes nuances de couleurs métalliques, tels l'or, l'argent ou l'aluminium.

Pour les plus discrètes et sobres, l'incontournable bikini noir classique est toujours à la mode. Semblable à la «petite robe noire» c'est un joker pour celles qui ne veulent pas se casser la tête mais avoir tout de même une belle allure.

Et, bien sûr, on n'oublie pas la pièce phare de ces dernières années, celle des maillots haute-taille qui connaissant un franc succès depuis quelques saisons. Ses atouts ? C'est qu'elles conviennent à toutes les morphologies et permettent à celles qui ont des rondeurs au niveau du ventre de bien les cacher.

A bien marier la couleur de son maillot de bain avec son cache-maillot, sa serviette et son sac de plage et le tour est joué ! vous êtes très tendance avec une très belle tenue de plage !

PERGOLA

JOUER AVEC LES RAYONS DE SOLEIL

Il est temps de penser aux beaux jours à passer en extérieur. Avec l'approche de l'été, les terrasses et les jardins deviennent les endroits les plus appréciés de toute la maison. Ils rassemblent la famille et les amis pour des après-midis et des soirées à l'extérieur. Et quoi de mieux qu'une petite tonnelle pergola pour habiller son extérieur ?

Par Saoussen BOULEKBACHE

Envie d'un aménagement extérieur pour profiter des beaux jours plus facilement ? Le parasol, le voile d'ombrage, le store-banne, la tonnelle, la pergola ou la serre sont autant de solutions pour se protéger du soleil, abriter les plantes comme les humains et même servir de support à végétaliser pour booster l'aménagement paysager. Il faut savoir juste les choisir ! «Avec cet abri prévu pour votre extérieur, vous faites bien plus qu'un simple aménagement : c'est un toit pour savourer, profiter, faciliter le quotidien. Mais aussi pour tirer la quintessence de votre jardin, de la verdure de votre terrain, de votre piscine... En bois, en métal, en toile, voilà un petit toit, sans murs, que vous utiliserez au printemps et à l'été, mais aussi lorsque la météo se montrera plus capricieuse», déclare Imen.

Rester à l'abri

Architecte de formation, cette jeune femme est une véritable touche-à-tout. Décoration d'intérieur, photographie, design et création d'objet, la créativité et l'art font partie de son quotidien depuis toujours. «Depuis toute petite, j'ai une sensibilité à la couleur, aux formes et aux matières», confie-t-elle, installée dans le bureau de sa magnifique demeure carthaginoise. Une maison qui ne passe pas inaperçue pour

les amateurs d'architecture. Un extérieur magnifique, marqué par un coin très particulier, une pergola qui fait office d'une grande pièce extérieure.

Imen nous explique que, pour se protéger du soleil et de la chaleur et parfois même des pluies, la pergola est de plus en plus plébiscitée. Avec son côté rétro et sa facilité à s'intégrer dans un décor, elle permet d'aménager son extérieur facilement. «La pergola donne du cachet à tous les extérieurs. Elle a beaucoup de points forts. Elle permet d'avoir un abri en kit. Disponible en aluminium, en bois ou en acier galvanisé, avec une couverture en toile... La pergola donne la possibilité d'aménager les abords de votre terrasse ou de votre piscine. C'est une structure qui peut accueillir des séances de bronzage ou un salon d'été. Il s'agit également d'un abri qui peut prendre des formes différentes, de l'abri terrasse, au kiosque de jardin...». Outre sa capacité à devenir un support pour plantes grimpantes, contribuant ainsi à végétaliser son jardin, la pergola présente d'autres avantages. Elle permet de couvrir une terrasse, offrant ainsi une protection contre les regards indiscrets en cas de vis-à-vis. Elle protège également d'un fort ensoleillement. Cette ombre créée permet de profiter de sa terrasse à tout moment de la journée. «En fonction des heures de la



journée, il n'y a jamais deux atmosphères identiques. Il faut savoir profiter de son extérieur même sous un indice UV très élevé».

Comment aménager les côtés d'une pergola ? Imen nous dévoile qu'il existe trois façons d'aménager les côtés de votre pergola. «Cela vous permet de vous protéger complètement du soleil. D'abord, pensez aux plantes grimpantes. Les pergolas sont souvent utilisées comme support à plantes. Privilégiez des plantes grimpantes comme le lierre, la clématite ou bien encore les glycines pour aménager votre pergola. Ensuite il y a les toiles ou les rideaux à pergola, que moi personnellement je préfère. Mais attention il est nécessaire de les choisir imperméables et résistantes, afin de supporter les conditions climatiques. En cas de fortes pluies ou de tempête, il sera nécessaire de les mettre à l'abri. Enfin il y a les cannisses en osier, en bambou ou bien encore en PVC, les cannisses permettent de cacher parfaitement la vue de l'intérieur de la pergola, à petit prix. Leur seul et unique inconvénient, c'est qu'ils sont difficiles à entretenir».

Une affaire de goûts

Pour Imen, il n'est pas évident de mettre sa patte pour créer son propre univers. «Au début effectivement, j'ai

voulu être très respectueuse de l'identité de la pergola que j'ai minutieusement commandée chez un grand industriel spécialisé. Je n'ai pas souhaité introduire des transformations sur son travail. Maintenant, j'avoue que je me sens un peu plus libre et j'ose un peu plus les transformations. Après tout, on est tous là pour rajouter quelque chose de différent dans les lieux où on vit. Alors, chaque saison je change de décorations, mais aussi de matériaux. Je jongle entre les tissus, le bois et le verre». L'audace d'Imen se manifeste par son travail sur les côtés de sa pergola. «Si j'ai besoin de couleurs, j'ôte le verre et je le remplace par les rideaux car j'estime qu'avec de la couleur on peut créer des volumes, des surprises, des matières. C'est un moyen simple de transformer tout un univers», explique-t-elle. Et en matière de couleurs, pas de tabou. «Je suis très free style, j'aime les mélanges mais je puise énormément d'inspiration dans la nature». La tendance qui l'inspire actuellement s'inspire de la nature. «L'alliance entre les teintes de vert profondes et les teintes chaleureuses d'inspiration terracotta. Il y a un véritable dialogue qui s'installe autour du côté nature végétal et le côté brut de la terre». Mais Imen souligne tout de même qu'au-delà des tendances, «chacun choisit sa couleur comme il la sent».

QUAND L'ORGANISME S'ACCLIMATE AU JEÛNE

Par D.B.S.



Les bienfaits du jeûne sur la santé sont insoupçonables. Néanmoins, il faut admettre que, durant le jeûne, l'organisme humain est mis à rude épreuve. La privation de nourriture et d'eau depuis l'aube jusqu'au coucher du soleil, un mois durant, pousse l'organisme à modifier son fonctionnement et à mobiliser certains mécanismes d'adaptation, et ce, dans le but de préserver, intacts, les organes et de permettre au jeûneur de rester en bonne santé.

En effet, parmi les catalyseurs fondamentaux de l'organisme humain figure le glucose. Il est contenu dans le sucre mais aussi dans d'autres aliments comme le pain, les féculents et autres et représente la dynamo de l'organisme humain. Son importance est majeure en raison de son précieux apport sur le cerveau. C'est que près des deux tiers des glucides engloutis—dont le glucose—sont consommés par le cerveau et assurent ainsi son bon fonctionnement. D'autant plus que le glucose représente 50% des calories, principales sources d'énergie. Cependant, durant le jeûne, le cerveau se trouve en manque de sucre, ce qui peut être dangereux et entraîner parfois des convulsions et la perte de connaissance. Aussi, les jeûneurs ont-ils tendance à modifier—spontanément—leurs habitudes alimentaires durant le mois saint en optant pour une consommation régulière de sucreries surtout durant la soirée. D'autant plus qu'ils préfèrent, à défaut de tonus, restreindre leurs activités physiques, ce qui leur permet de préserver au mieux leurs réserves en glucose et maintenir ainsi l'alimentation du cerveau en glucose.

Glycogène, protéines et cétones

D'un autre côté, et outre le changement des habitudes alimentaires durant le mois saint, l'organisme déploie des mécanismes d'adaptation afin de garantir l'alimentation du cerveau en glucose. En effet, il s'agit de l'exploitation des réserves de glucose, stockées sous forme de glycogène dans le foie. Même les protéines présents dans les muscles se convertissent en glucose d'où l'impératif, pendant Ramadan, de manger équilibré et d'introduire les protéines contenues dans les viandes, les œufs et les produits laitiers dans nos assiettes.

Autre mécanisme d'adaptation : la production, par le tissu adipeux, des cétones, lesquels aident également au bon fonctionnement du cerveau. D'ailleurs, l'odeur «acétonique» de la bouche des jeûneurs ou cette mauvaise haleine revient à la production des cétones et prouve ainsi le déclenchement de ce mécanisme d'adaptation de l'organisme au jeûne prolongé. Tous ces mécanismes convergent vers le bon fonctionnement de l'organisme, et, par conséquent, garantissent la survie en situation de privation alimentaire. Des mécanismes d'adaptation qui risquent, néanmoins, de faire défaut en cas d'atteinte par certaines maladies chroniques (diabète), de maladies graves (cancers) ou encore des maladies associées à des carences (anémie, anorexie...). Aussi, est-il toujours indispensable de prendre l'avis du médecin avant d'entamer le jeûne. Il convient aussi de manger équilibré et de veiller sur une bonne hygiène de vie aussi bien durant Ramadan qu'en temps normal.

* Source : <https://theconversation.com>

MANSOUR SHAIK, ANCIEN MILIEU OFFENSIF DU CAB

«BELHAJ A SENTI VENIR LE COUP !»

Entre 1982 et 1988, Mansour Shaiek a remporté, avec le Club Athlétique Bizertin, quatre titres, incarnant les beaux jours du club nordiste.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

«Nous possédions la technique, le caractère et la solidarité, souligne l'ancien milieu de terrain droit, le seul poste qu'il occupa. Je ne pense pas qu'une autre génération bizertine puisse rééditer un tel parcours, surtout que le football est désormais affaire de moyens et de puissance financière».

Plongée dans les années fastes de l'admirateur de Hamda Ben Doulet, son propre coéquipier.

Mansour Shaiek, dites-nous d'abord, comment êtes-vous venu au CAB ?

En participant à un tournoi inter-quartiers, à Bizerte au sein de l'équipe de Mateur. J'ai été repéré par le grand formateur Hamadi Ouerdiane qui entraînait alors les juniors cabistes. En fait, depuis 1971 je portais déjà les couleurs de la Vague Sportive de Menzel Abderrahmane. L'adaptation à ce nouvel environnement a été un peu difficile. A vrai dire, je n'ai pas longtemps entraîné avec les juniors du CAB. Sous la houlette de Taoufik Ben Othmane, j'ai vite rejoint l'équipe fanion. Mon premier match avec les seniors s'est soldé par un nul (2-2) à Bizerte contre le Stade Tunisien.

Et avec Menzel Abderrahmane ?

Ma première sortie avec les seniors du club de ma ville natale, je l'ai disputée à Soliman. Grâce à mon doublé, nous avons gagné (2-1). Je n'avais alors que 17 ans.

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

Au début, mon père Hmaied était réticent. Je pratiquais ce sport un peu à son insu. Mais une fois promu parmi les seniors de Menzel Abderrahmane, puis de Bizerte, j'ai pu bénéficier de son indulgence qui allait vite se transformer en passion débordante pour ce jeu. Toutefois, mon père évitait d'aller au stade de peur d'entendre des gens m'insulter. Le miracle a fini par se produire. Un jour, l'ancien joueur du CAB, Driss Haddad, qui était son collègue à la STIR, a fini par le convaincre de l'accompagner au stade. Comme par hasard, j'ai sorti ce jour-là un de mes meilleurs matches. Tout le public scandait mon nom: «Mansour, Mansour, Oooh!». Il en devint très fier. Malheureusement, il n'allait presque plus revenir au stade, préférant regarder nos matches à la télé. Quant à ma mère Mahbouba, elle tenait à se montrer enthousiaste. Certes, elle ne comprenait



pas grand-chose au foot. Mais elle me préparait le sac, repassait mon maillot et cirait avec amour mes crampons.

Quelles furent vos meilleures sorties ?

Contre l'ESS en quarts de finale de la coupe de Tunisie 1986-87. Menés au score à la mi-temps, nous avons pu renverser la vapeur et nous imposer (2-1). Tout ce que j'avais de meilleur, je l'ai sorti à cette occasion-là. Il y eut également un match à Sfax contre le CSS. Hamadi Agrebi enchantait l'assistance par-ci, je lui répliquais par-là. Un pur moment de magie.



Et votre plus joli but ?

En coupe de Tunisie, à Bizerte contre le CS Hammam-Lif. Jusqu'à la dernière minute, les Banlieusards nous accrochaient toujours (1-1). Mais j'ai fini par crucifier Sahbi Sebaï.

Demi offensif de couloir droit: quelles sont les qualités requises à ce poste

Vision, technique, placement et lecture du jeu. Je possédais une «délicieuse» cheville qui me permettait d'offrir des caviars à Hamda Ben Doulet.

Avec quel joueur vous vous entendiez le plus ?

Avec notre ailier droit Mourad Gharbi.

Quels furent vos entraîneurs ?

Taoufik Ben Othmane, Mokhtar Tlili, Youssef et Larbi Zouaoui, Dragan, Kulesza...Taoufik me paraît être le meilleur d'entre eux, car il sait mettre une ambiance de tonnerre.

Depuis le moment où votre génération a tiré sa révérence, le CAB ne parvient plus à remporter le moindre titre, hormis la coupe 2013 ?

L'ambiance était exceptionnelle au sein du club, nous vivions en famille. Une bande de vrais copains. Je ne pense pas qu'on rigolait autant ailleurs. Le journaliste de la télé nationale, Ridha El Oudi, qui nous accompagnait souvent dans nos déplacements, nous le disait souvent: «C'est formidable, je n'ai pas trouvé une telle ambiance ni au CA ni à l'EST!».

Et puis, il y avait de la qualité. L'effectif dans lequel j'ai évolué constituait un condensé de talent et de volonté: Almia, Bourchada ou Ben Chaâbane dans les bois, Kchok, Souissi, Romdhana, Hamda Ben Doulet, Mourad Gharbi, Hosni Zouaoui, Chellouf, Dziri, Mohsen Gharbi, Mfarrej, El May... Avant cela, il y eut l'équipe

vainqueur de la coupe de Tunisie 1982 et le championnat de Tunisie 1983-84 avec les Baratli, Ghazi Limam, Mahmoud Jerbi, Turki...Personnellement, j'ai pris part aux quatre sacres de ces années 1980 bénies.

Quel est le meilleur joueur de ces générations cabistes ?

Hamda Ben Doulet. Je n'ai jamais vu un joueur aussi généreux sur le terrain. Même malade, il était capable de sortir un même rendement.

Ce n'est pas un hasard s'il a été l'homme de la décision en finale de la coupe 1982 et en finale retour de la coupe d'Afrique des vainqueurs de coupe, contre les Nigériens de Rancher Bees, en 1988 à El Menzah. D'ailleurs, dans ce dernier match, il a repris un tir que j'ai décoché pour corriger sa trajectoire et inscrire le but du sacre continental, le premier de l'histoire du football national.

Le 2 juin 1982, alors que la Coupe du monde se jouait en Espagne, le CAB a réussi un véritable exploit en remportant la première coupe de son histoire devant le Club Africain, pourtant donné largement favori...

Les sportifs ne donnaient pas cher de nos chances, mais on avait tout à gagner et rien à perdre. La performance était à ce point sensationnelle que nous avons dominé le grand Club Africain, y compris dans le jeu. Je me rappelle que Mondher Mokrani s'était présenté par deux fois seul devant Slim Ben Othmane, le gardien clubiste, mais manqua de lucidité et de sang froid. En face, un ballon de Hédi Bayari prenait le chemin des filets. Je ne sais pas comment notre keeper Abderrazak Ben Chaâbane l'a sauvé au tout dernier moment.

Jamais championnat de Tunisie n'avait été aussi serré et disputé que celui que le CAB a remporté en 1983-84.

A l'arrivée, vous gagnez le titre avec 62 points, devant le ST (62 pts aussi, mais un moins bon goal-average de l'aller), l'ESS (61) et le CA (61).

Je me rappelle de la dernière journée, pathétique et au suspense hitchcockien. A El Menzah, il aurait pourtant suffi au Stade Tunisien une simple victoire contre le Club Africain pour être sacré champion de Tunisie. Mais il n'y avait rien à faire: malgré plusieurs occasions, Hergal et compagnie ne parvenaient pas à marquer ce but providentiel. L'arbitre Mohamed Salah Bellagha a même ajouté sept ou huit minutes de temps additionnel, ce qui n'arrivait presque jamais en ce temps-là. Pendant ce temps, nous étions assis sur le gazon du stade olympique de Sousse à attendre de bonnes nouvelles d'El Menzah. Nous venions d'accrocher l'Etoile Sportive du Sahel (1-1). Commençaient pour nous les six minutes les plus longues de notre histoire. Nous ne comprenions pas qu'à El Menzah, la partie ST-CA puisse durer aussi longtemps. Puis, la délivrance. Je ne vous décris pas notre sentiment...

Quel est le secret de ce sacre unique, le CAB n'allant plus remporter le championnat de Tunisie?

Il faut dire que notre président, Mohamed Belhaj a senti venir le coup. Je me rappelle son discours dans la première réunion d'avant-saison en présence des joueurs et de notre entraîneur Youssef Zouaoui. «C'est l'année ou jamais, car il ne manque plus rien au CAB pour viser haut», a-t-il insisté. La motivation et les primes ont suivi. Et puis, nous étions conduits par un grand technicien, sérieux et discipliné.

A partir de quel match avez-vous vraiment eu le sentiment que le CAB allait créer l'événement et relever le défi ?

A cinq journées de la fin, lorsque nous avons battu le Club Sportif Sfaxien (1-0) grâce à un but de Salah Chellouf. Notre stade était suspendu deux matches, et nous avons dû aller jouer à Bousalem. Tous les grands clubs, nous les avons battus à Bizerte. Paradoxalement, ce sont les équipes de seconde zone qui nous causèrent le plus de soucis: le Stade Sportif Sfaxien, l'Union Sportive Monastirienne...

La première coupe d'Afrique de l'histoire du football tunisien, c'est le CAB qui l'a remportée en 1988. Cela doit vous procurer une fierté légitime, non ?

Ah oui. Le défi était immense. Peu de gens croyaient que nous étions capables d'aller jusqu'au bout, surtout que, la saison d'avant, l'Espérance Sportive de Tunis avait échoué en finale de la même compétition contre les Kenyans de Gor Mahia. A chaque tour, les gens disaient que nous allions tomber. Je me rappelle qu'au premier tour, nous avons perdu le match aller, à Bizerte même (1-0) contre les Algériens de l'USM El Harrach. En allant disputer le match retour, aux douanes tunisiennes, on nous chambrait: «Qu'iriez-vous faire là-bas puisque vous avez déjà perdu chez vous ?», nous disait-on. Eh bien, on a gagné là-bas (1-0) et assuré la qualification aux pénalités (6-5).

Suivez-vous toujours votre club de cœur, le CAB ?

Non, pas vraiment. Il faut dire que la santé ne me donne plus l'opportunité de le faire. Chaque fois où je vais

au stade 15-October, je rentre déçu par le spectacle et par le comportement de mon club. Le foot a énormément changé. Au meilleur des cas, vous ne trouvez pas davantage qu'un ou deux bons joueurs par équipe. On jouait sur terre battue, sans calculs. Aujourd'hui, le footballeur qui porte le maillot du CAB pense déjà au prochain club dans lequel il va débarquer la saison d'après. On n'a plus qu'un seul objectif: gagner du fric. Et puis, c'est l'anarchie la plus totale dans notre football: violence, chauvinisme, régionalisme, haine, arbitrage télécommandé et mauvaise gestion de la part de la fédération.

Quel est à votre avis le meilleur footballeur de l'histoire du CAB ?

Incontestablement Hamda Ben Doulet. Arrive après Mourad Gharbi.

Et le meilleur joueur tunisien de tous les temps ?

Mis à part Hamadi Agrebi, le genre de footballeur aiguillonné par le plaisir, ce qui fait qu'il soit parfois irrégulier, il y a Nejib Gommidh, très bon aussi bien à la récupération qu'à la construction. De plus, c'est quelqu'un de très éduqué.

Que représente pour vous le CAB ?

La seconde famille qui m'a vite adopté et permis d'assurer mon avenir. Mon club m'a trouvé un job à la Cimenterie de Bizerte où j'ai exercé entre 1980 et 2010.

Avez-vous jamais été contacté pour aller dans un autre club ?

Avant ma grave blessure, Moncef Khouini m'a contacté pour signer au Club Africain. Un été, j'étais parti en France effectuer un test avec l'équipe «B» de l'Olympique Lyonnais. Toutefois, ni mon père ni notre président Mohamed Belhaj ne voulaient entendre d'une signature dans un club français.

Parlez-nous de votre famille

J'ai épousé Leila en 1985. Nous comptons trois enfants: Maher, cadre d'une société privée et titulaire d'un doctorat en mathématiques décroché en France, Marwa, mariée en 2015 à un jeune de Menzel Jemil, et Wassim.

Comment passez-vous votre temps libre ?

J'aime la mer et la pêche. A la télé, je regarde les matches de mon club préféré, la Juventus.

Enfin des regrets pour n'avoir pas réussi une carrière en équipe nationale ?

Cela relève de la malchance. En 1983, alors que je montais en puissance, et que j'appartenais à la sélection olympique coachée par Jamaledine Bouabsa laquelle comprenait Abdelhamid Hergal, Slim Ben Othmane, Mohamed Khelil..., j'ai contracté une double fracture tibia-péroné dans un contact avec le milieu défensif de l'Espérance Tunis, Mohamed Ben Mahmoud. Il m'a fallu un an et demi avant que je puisse rejouer. J'ai subi une opération non réussie à Tunis, puis une seconde en France. La rééducation, c'est dans l'ex-Yougoslavie que je l'ai effectuée. Bref, mon ascension a été du coup brisée net. Adieu mes rêves de rejoindre un jour l'équipe de Tunisie, l'objectif suprême dont rêve chaque joueur.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Suivez votre intuition. Grâce à elle, vous supplanterez facilement des adversaires pourtant coriaces, parce que vous aurez sur eux un avantage psychologique. Les astres vous doteront d'un pouvoir de persuasion. Si vous demandez une augmentation, elle ne pourra pas vous être refusée.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Rien ne vous arrêtera. Vous saurez faire preuve de courage, et votre force de caractère vous permettra de mener à bien vos diverses entreprises. Vous risquez d'avoir des soucis avec l'un de vos enfants. Vos relations avec vos proches dépendront plus que jamais de vos états d'âme ; montrez-vous plus ouvert, plus expansif, plus communicatif aussi.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Soyez sûr de vous. Dans les couples, les sentiments se stabiliseront au beau fixe ; chez les célibataires, l'occasion fera le larron, mais ne vous engagez pas à la légère. Vous ressentirez une tension intérieure assez forte qui peut conduire à des maladresses gestuelles ; faites du yoga ou d'autres exercices de relaxation. Relations assez tendues en famille.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Ne vous angoissez pas trop. Vos rapports avec votre entourage seront nettement réduits ; possibilités d'éloignement ou de déménagement. Vous aurez un vif sentiment d'insécurité affective, obsédé par l'idée que des changements puissent se produire dans votre famille.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Ne surestimez pas vos capacités. Faites un tri sévère dans vos idées et vos projets ; moyennant quoi, vous réussirez dans vos entreprises. Si vos enfants ne se conduisent pas comme vous le souhaiteriez, ne dites rien pour l'instant, car vos reproches seraient très mal pris. Vous aurez des nouvelles d'un vieil ami.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Des hauts et des bas. Vous risquez de connaître des soucis et contrariétés à cause du comportement de vos enfants. Méfiez-vous surtout du sentiment de futilité et de la tendance à l'indifférence. Vous serez plutôt euphorique sur le plan amical et sentimental : vous aurez beaucoup de succès en société, et vous filerez le parfait amour avec votre bien-aimé.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Ne laissez pas passer la chance. Relations chaleureuses avec vos amis ; mais soyez un peu plus avare de confidences. Vous bénéficierez d'un important coefficient de chance pure : soyez attentif pour en profiter pleinement, jouez à un jeu de hasard quelconque.

SIGNE DU MOIS



TAUREAU
20 AVRIL AU 21 MAI

AMOUR

Vous serez dans le flou. La situation de vos amours se prêtera à la confusion, car vous ne savez pas exactement ce que vous voulez. Tâchez de vivre à un rythme plus lent afin d'accorder à votre corps la détente naturelle dont il a besoin pour bien fonctionner. Votre enfant aura besoin de vos réponses subtiles ; prenez le temps nécessaire pour l'écouter.

ARGENT

Vous semblez sûr de vous, guidé par un Mars qui vous rend énergique, et audacieux ! Vos idées prennent tout leur sens, et vous mettent sur la bonne voie. C'est une excellente période pour investir, et faire fructifier vos biens. Vous êtes doué pour ça.

SANTÉ

Avec Mars en aspect harmonique, beaucoup de dynamisme au programme, mais également pas mal d'agressivité.

Vous survolerez cette semaine. Vous évoluerez dans tous les méandres de l'amour avec une habileté consommée. La chance vous sourira côté finance. Les affaires juridiques bénéficieront de bons auspices. Passez plus de temps avec vos enfants.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

Quelques nuages sur un Ciel bleu. Vos projets rencontreront un accueil favorable, et vous pourrez élargir votre champ d'action. Beaucoup de satisfactions sur le plan matériel, mais quelques déceptions côté cœur.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

Du plus et du moins. Vous pouvez vous attendre à des rencontres séduisantes ces jours-ci et trouver de nouvelles voies pour épanouir votre affectivité. Des soucis dans votre travail risquent d'accaparer votre temps et votre attention au détriment de votre vie familiale.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Rencontres et sentiments seront à l'honneur. Vous consacrez l'essentiel de votre temps à l'amour et à l'être aimé. Les célibataires auront des chances de faire une rencontre d'une étonnante qualité. Au travail, tout ne sera pas rose, mais vous ferez des progrès encourageants.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON