



UNITÉ PÉDIATRIQUE POUR ENFANTS LEUCÉMIQUES
À L'HÔPITAL AZIZA-OTHMANA

**LE CONFORT DES PETITS
COMBATTANTS...**

LA PRESSE
GRAPHIQUE

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

- Publicité ● Infographie ● Impression de journaux, livres, magazines... ● Rédaction
- Conception de maquettes publicitaires ● Dépliants ● Affiches ● Illustrations ● Semainiers
- Cartes de visite ● Cartes de vœux ● Sigles & logos ● Papier à entête
- Calendriers ● Bloc-notes ● Agendas



CONTACTEZ-NOUS

17 RUE GARIBALDI — TUNIS
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

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



SOMMAIRE

DIMANCHE 13 JUIN 2021 - N°1733



UNITÉ PÉDIATRIQUE POUR ENFANTS LEUCÉMIQUES
À L'HÔPITAL AZIZA-OTHMANA

**LE CONFORT DES PETITS
COMBATTANTS...**

4

EN COUVERTURE

Après six mois de travail dévoué, le projet portant sur l'instauration d'une unité pédiatrique spécialisée pour héberger et traiter les enfants leucémiques à l'hôpital Aziza Othmana se concrétise. Il s'agit d'une initiative fondée sur un esprit humanitaire lequel a mobilisé autant de bénévoles et de donateurs dans le but d'accorder aux enfants atteints de leucémie, et traités au service d'hématologie, un espace à même de conférer à leur séjour une touche quelque peu joviale.

8

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

LA CERISE ET SES VERTUS



10

MODE ET TENDANCE

LES PANTALONS LARGES : UN MUST HAVE POUR L'ÉTÉ 2021



12



L'INVITÉ

YEMEN BEN ZEKRI, ANCIEN DÉFENSEUR DU CSHL
ET DU CA

**«DÉBARRASSER LE SECTEUR DES FAUX
AGENTS»**

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

UNITÉ PÉDIATRIQUE POUR ENFANTS LEUCÉMIQUES
À L'HÔPITAL AZIZA-OTHMANA

LE CONFORT DES PETITS COMBATTANTS...

Par Dorra BEN SALEM



Après six mois de travail dévoué, le projet portant sur l'instauration d'une unité pédiatrique spécialisée pour héberger et traiter les enfants leucémiques à l'hôpital Aziza Othmana se concrétise. Il s'agit d'une initiative fondée sur un esprit humanitaire lequel a mobilisé autant de bénévoles et de donateurs dans le but d'accorder aux enfants atteints de leucémie, et traités au service d'hématologie, un espace à même de conférer à leur séjour une touche quelque peu joviale. Pour un enfant, se trouver dans son élément, entouré de

visages qui lui sont familiers et de facteurs favorables à son développement psychoaffectif, ludique et cognitif représente une nécessité absolue ; un besoin qui est loin d'être évident pour les enfants hospitalisés... C'est pourquoi l'Association tunisienne des enfants leucémiques (Atel) a bataillé pour créer une unité pédiatrique destinée aux enfants leucémiques à l'hôpital Aziza-Othmana, lequel prend en charge le traitement et le séjour de plus de 60% des enfants tunisiens souffrant de cette maladie. «Nous avons tenu à remercier tous les

intervenants qui ont soutenu notre cause et à montrer aux donateurs les fruits de leur générosité et de leur engagement. Notre gratitude est immense envers notamment les associations, les banques, les entreprises, les hommes et les femmes d'affaires ainsi que les bénévoles grâce auxquels l'unité a vu le jour», souligne M^{me} Fatma Hamied, secrétaire générale de l'Atel.

Il faut dire que la décision n'a fait l'objet d'aucune résistance. Le ministère de la Santé et la direction dudit hôpital ont répondu favorablement à la proposition de l'Atel.

Ainsi, une convention tripartite a-t-elle été signée en guise de point de départ pour la réalisation du projet. Un projet conforme aux normes internationales en la matière, qui renforcerait forcément le taux de guérison du premier cancer infantile dans le monde, étant donné qu'il a pour effet d'améliorer les conditions d'hospitalisation des petits malades et, par conséquent, leur état psychologique de petits combattants.

La générosité donne ses fruits !

Il faut dire qu'en dépit des efforts fournis jusque-là pour garantir aux enfants leucémiques le droit aux prestations de soin, les moyens et les conditions étaient parfois inappropriés à la psychologie infantile. Jusque-là, les enfants leucémiques ont été pris en charge et hébergés au service d'hématologie avec les adultes. Partageant la chambre avec un ou deux malades adultes qu'il ne connaît pas, l'enfant se trouve dans une situation de dépaysement et d'inconfort. La création d'une unité pédiatrique revient, par conséquent, à l'impératif de doter les enfants leucémiques d'un espace d'hébergement conforme à leurs besoins psychologique et ludique. Loin d'être un simple luxe, cette unité fait partie intégrante du traitement.

Les travaux achevés, l'unité pédiatrique a ouvert ses portes le 4 juin 2021, lors d'une cérémonie concoctée à l'occasion, pour accueillir toutes les personnes ayant participé, directement ou indirectement, à sa mise en place. Les responsables de l'Atel ont exprimé leur gratitude pour avoir été soutenus dans ce projet. L'Atel s'est, en effet, fixé le défi de transformer un espace hospitalier anodin en un petit cosmos infantile, qui ne laisserait aucun enfant indifférent. Puisant dans la générosité des donateurs qui a fini par garantir le coût de l'aménagement, de l'ameublement et de la décoration de l'unité qui s'élève à 350 mille dinars, l'association a dressé la liste de toutes les commodités indispensables au bien-être et des enfants et de leurs mamans. Toutes les chambres ont été retapées à neuf : peinture, revêtement du sol, installation de postes de télévision 42 et de gaines de lits ; tout a été conçu pour que les chambres soient agréables, belles à voir et à y vivre pour les



petits malades. L'Atel a pris soin aussi de consacrer un espace de jeux coquet où il leur est possible de jouer, de faire des parties de Playstation grâce à un poste de télévision de 65 pouces ou encore de s'adonner à la lecture dans un petit coin douillet, entouré de nouvelles, de contes de fées ou d'aventures. Encore faut-il souligner que l'enfant dispose de la possibilité de poursuivre ses études au sein de l'hôpital et plus exactement dans cet espace conçu rien que pour lui. L'Atel projette, d'ailleurs, de soutenir davantage les enfants dans leur parcours scolaire en incitant, à l'avenir, des instituteurs et des enseignants à se déplacer jusqu'à l'unité pour les épauler.

Savoir penser à tout !

Outre l'aménagement d'une salle de jeux, l'Atel a pensé au bien-être des mamans qui étaient, jusque-là, contraintes de dormir dans les mêmes lits que leurs enfants sinon

sur une chaise... Aussi, une salle de repos a-t-elle été aménagée à cet effet et équipée d'une cuisine installée où les mamans peuvent mijoter un plat, garder la nourriture au frais dans le réfrigérateur et où elles peuvent aussi laver et faire sécher leurs vêtements à la machine. Il est à noter, en outre, que toute l'unité pédiatrique a été aménagée de portes spécialement conçues pour les hôpitaux, ainsi que d'un système d'appel infirmier, d'un réseau de surveillance et d'une connexion wifi. La cérémonie de remerciements, tenue le 4 juin 2021 à l'unité, a été couronnée par la remise de trophées en faveur des donateurs en signe de reconnaissance. Elle a été aussi l'occasion pour l'Atel de leur faire part des projets futurs de l'association dont l'entretien de l'unité pédiatrique afin qu'elle préserve sa splendeur et son efficacité ainsi que le projet «l'école à l'hôpital» pour garantir aux enfants leucémiques le droit à l'éducation.

POUR BIEN SE SENTIR DANS UNE PIÈCE LÂCHER PRISE

En déco, il n'y a ni erreurs, ni faux-pas, tant que ça vous plaît! Et ça, c'est bien la première règle. Par contre, il faut savoir que la première erreur à éviter en déco, c'est de suivre une tendance ou un conseil sans s'écouter soi-même.

Par Saoussen BOULEKBACHE

« On ne se sent pas bien dans cette pièce, il y a un truc qui cloche ou quelque chose qui manque, mais on ne sait pas quoi, c'est ce que me disent la plupart des mes clients lorsqu'ils font appel à moi pour les conseiller », déclare Nedra B.Y, designer et décoratrice d'intérieur. Elle partage avec nous une expérience longue de 15 années, afin de nous livrer tous les secrets d'une décoration réussie. « Je vais essayer de partager avec vous ces petits détails que je vois souvent chez mes clients, quand ils me disent qu'ils ne savent pas pourquoi ils ne se sentent pas bien chez eux. Et bien souvent, un début de réponse est parmi ces éléments-là », explique Nedra.

Le règle de base pour elle est que chacun fait bien ce qu'il veut de ses quatre murs, mais quelques conseils seront bénéfiques pour rendre les intérieurs agréables à vivre, et c'est, selon elle, le plus important ! « Je vous parle simplement d'après mon expérience, ce que j'ai pu observer et comprendre au fil de mes projets déco. J'aborde ici le rendu visuel, l'harmonie générale, et non les ressentis individuels et les goûts personnels, qui sont propres à chacun ».

Bref, si vous faites partie de ceux qui doutent encore en matière de déco, qui hésitent et se posent la question, de ceux qui finissent par faire comme ce qu'ils ont vu chez les autres ou encore si vous êtes à la recherche de ce qui coince dans votre déco, de ce qui ne va pas, voici peut-être des pistes à explorer !

Le premier conseil de la spécialiste est d'éviter de peindre les murs en blanc. « Rien de tel pour rendre votre pièce ultra froide. A partir de certains angles et avec une certaine lumière, le blanc devient bleu-froid. Alors bien sûr, on a le droit de peindre ses murs en blanc, mais choisissez toujours la teinte de blanc juste après la teinte zéro », conseille la designer.

Le deuxième conseil de Nedra concerne l'éclairage. « Un plafonnier dans la salle à manger, une lampe sur pied dans le salon, des lampes de chevet dans la chambre, toutes ces sources de lumières sont bonnes, car ce sont les grands classiques, mais si vous vous contentez d'eux, l'ambiance sera bien triste chez vous. Je vous conseille vivement de multiplier les points d'éclairage dans une même pièce », précise Nedra.

La symétrie, à éviter !

Autre remarque pertinente faite par notre professionnelle concerne les tapis du salon. « Certains vous diront on n'aime pas mettre de tapis dans le salon car il retient la poussière, en plus il est difficile à nettoyer. Moi, j'ai clairement choisi mon camp. Un tapis, ça dessine une zone de convivialité dans un salon, en reliant canapés, fauteuils, tables basses et poufs dans le même espace détente. Parce que ça réchauffe tout simplement une pièce, visuellement et techniquement. Par contre, il faut éviter de choisir un tapis trop petit pour l'espace. Un tapis trop petit, non seulement ça peut paraître un peu ridicule, mais surtout ça rapetisse la pièce visuellement. Et personne n'a envie d'avoir un salon plus petit qu'il ne l'est réellement », recommande la décoratrice. Elle continue, « pour éviter l'effet showroom, évitez de plaquer tous vos meubles contre les murs. Rien de pire pour les mettre en valeur ! Au contraire, amusez-vous en créant des zones au sein d'une même pièce : pourquoi pas le canapé au milieu du salon et une jolie console derrière, ce fauteuil en biais devant la bibliothèque, ou votre lit au centre de la pièce, avec un meuble en guise de tête de lit ? ».

Pour Nedra, il est également important de ne pas afficher tous ses objets déco. « Je dis souvent à mes clients que les objets déco sont importants, mais plus il y en a, moins on les voit, et donc moins on en profite et plus on étouffe. Rien de tel qu'une jolie sélection d'objets, bien mis en valeur sur un coin de meuble, l'appui de fenêtre, ou dans le coin de la pièce. On ne doit pas tout mettre sur les meubles et dans tous les coins d'une pièce ». Autre détail important dans une décoration de maison, les fenêtres. « Habillez-les avec un voilage tout simple, de gros rideaux épais ou de jolis stores : il y en a vraiment pour tous les goûts, et cela rajoute tout de suite du confort et de la chaleur à une pièce. Bon, après, on n'est pas obligé d'en mettre partout. Toutefois, je pense que dans un salon et dans une chambre, c'est indispensable », déclare la designer.

Pour finir, Nedra nous conseille d'éviter la symétrie. « La symétrie apporte équilibre et sérénité, mais c'est comme pour toute chose : quand c'est trop, c'est trop ! Il faut donc finir avec les tables de nuit, lampes de chevet, les tapis de chaque côté d'un meuble et d'une manière coordonnée. Idem pour les coussins du canapé. Un peu, d'accord, mais pensez à casser la symétrie avec un élément qui sort du lot, en variant les dimensions, les couleurs, l'emplacement... ».

Saoussen BOULEKBACHE

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

LA CERISE ET SES VERTUS

Par D.B.S.



Les cerises s'affichent majestueusement sur les étals des marchands de fruits. Ce fruit rouge à noyau fait quasiment l'unanimité des gourmands et des pâtisseries qui usent de sa disponibilité sur le marché pour l'incorporer dans les desserts ou pour le dévorer simplement. Outre son goût légèrement sucré et acidulé, ce fruit se caractérise par des effets bénéfiques non moindre sur la santé.

La magie des anthocyanes

En effet, riche en vitamines A et C et en omégas 3 et 6, la cerise tient ses plus importantes vertus de sa teneur en anthocyanes, lesquels s'alignent parmi les antioxydants et les anti-inflammatoires naturels par excellence. Les anthocyanes agissent positivement sur l'organisme pour réduire, d'abord, le risque de l'hypertension artérielle. Une étude avait, en effet, démontré que des personnes hypertendues ont vu leur tension artérielle diminuer de 7% grâce à la consommation quoique modérée de la cerise.

D'un autre côté, les anthocyanes présents dans la cerise apporteraient une solution naturelle aux problèmes liés à la goutte. Cette maladie, rappelons-le, fait partie de la famille des rhumatismes inflammatoires. Elle revient, essentiellement, à l'augmentation de l'acide urique dans l'organisme, ce qui provoque des douleurs insupportables. Les anthocyanes contribuent à la réduction de l'acide urique ce qui prévient, sensiblement, les crises de la goutte de près de 35% à condition, évidemment, que la consommation des cerises soit fréquente mais modérée et que le sujet ne soit point diabétique.

Et en parlant de diabète, il est bon à savoir que la cerise —grâce aussi à sa teneur en anthocyanes— améliore notablement le taux de l'insuline. Aussi, est-il bon à savoir que grignoter des cerises au dessert ou encore siroter un jus de cerises naturel contribuerait à une diminution nettement plus rapide du taux glycémique. Néanmoins, l'avis du médecin diabétologue est incontournable pour que la consommation de ce fruit ne soit pas une source de malaise ou de trouble glycémique chez une personne diabétique.

Autre vertu importante à mentionner : la réduction des taux de triglycéride et du cholestérol qui permet, ainsi, de contribuer à la prévention des maladies cardiaques.

La cerise serait, également, l'amie de l'appareil intestinal dans la mesure où elle y stimule le développement des bonnes bactéries.

Soulagement des douleurs et relaxation

Son impact anti-inflammatoire est jugé comme étant certain. Aussi, ce fruit est-il recommandé, aussi bien pour les sportifs que pour monsieur-tout-le-monde, afin de soulager les courbatures, les douleurs et les déchirures musculaires.

Par ailleurs, ce fruit semble être efficace pour la relaxation. Il suffit de boire un jus de cerises frais pour constater une nette amélioration et de la qualité et de la durée du sommeil. Ce dernier peut être même prolongé d'une heure et demie!

Enfin, la consommation modérée des cerises permettrait l'amélioration du flux sanguin vers le placenta chez la femme enceinte. Encore faut-il prendre l'avis du médecin pour écarter tout éventuel risque.

* Source : www.santemagazine.fr

LES PANTALONS LARGES : UN MUST HAVE POUR L'ÉTÉ 2021

Par Héra SAYADI

Le pantalon large a fait son come-back, et beaucoup d'enseignes et de grandes marques ont proposé plusieurs styles, modèles et couleurs pour tous les goûts et toutes les morphologies. Nous vous proposons, dans cet article, les meilleurs combos pour être stylées cet été.

Pour l'été, rien de mieux que des fringues souples, fluides et légères pour être à l'aise en journée comme en soirée. Les jeans, moms ou slim, ne sont plus vraiment adaptés pour la canicule et tout le monde ne peut pas assumer ou porter des shorts pour aller en cours ou au travail. C'est là que le pantalon large entre en jeu et nous sauve la mise.

Comment porter le pantalon large ?

Il faut tout d'abord investir dans un pantalon, large certes, mais taille haute, c'est la tendance de cet été. La taille haute affinera votre silhouette, donnera à vos jambes un aspect de longueur et apportera une touche d'élégance à votre tenue. Si vous êtes grande, vous pouvez le porter avec quasiment tout : des baskets, des sandales plates ou à talons, des mules, des gougounes, des escarpins, etc. Pour les petites de taille, l'idéal serait de l'associer à des chaussures à semelles compensées pour allonger leur silhouette et donner l'illusion de jambes longues.

On peut jouer avec différentes formes et les adapter à notre morphologie. Les femmes pulpeuses peuvent par exemple opter pour un pantalon serré à la taille et large aux jambes, du style palazzo, elles peuvent l'associer avec une chemise rentrée dans le pantalon ou un petit top. Il faut donner l'illusion d'une petite taille, et de longues jambes, tout en mettant en valeur les formes. Attention tout de même à ne pas choisir un pantalon à matière trop rêche ou dur, ni même trop près du corps pour ne pas faire ressortir les petits bourrelets.

Celles qui n'ont pas trop de formes peuvent adopter le style jupe culotte qui ajoutera du volume à leurs hanches et affinera leurs tailles. Attention tout de même, ce modèle n'est pas conseillé pour celles qui sont petites de taille.

On peut jouer et mixer différents styles et les adapter à nos besoins. Pour une soirée, par exemple, on peut mettre un petit crop-top, un bustier ou un body en dentelle pour apporter une touche sexy. On peut même révéler un peu de décolleté ou les épaules pour casser avec l'aspect discret du pantalon, qui cache toutes nos jambes. Pour le travail, une chemise blanche toute simple rentrée dans le pantalon fera l'affaire. Pour les jours un peu plus frais, un perfecto en cuir ou une veste en jean seront au top pour un look rock ou sport chic.

Concernant les couleurs, il faut assumer les pastels. Grandes tendances du printemps-été 2021, les couleurs pastel ont fait ravage l'an dernier, et elles sont encore dans la course cette année. Des couleurs comme le vert mint, le rose framboise, poudre et pastel, le jaune pastel, le lilac et autres sont vos alliés. Pour celles qui ne sont pas tout à fait à l'aise ou n'ont tout simplement pas succombé au charme de ces couleurs, le blanc, noir ou gris resteront aussi très chics.

Le pantalon large est votre meilleure option cet été, il vous sauvera de l'affreux dilemme « que vais-je mettre aujourd'hui ? ». Il vous apportera une touche d'élégance et de praticité.





YEMEN BEN ZEKRI, ANCIEN DÉFENSEUR DU CSHL ET DU CA «**DÉBARRASSER LE SECTEUR DES FAUX AGENTS**»

Il a eu le rare privilège de goûter à trois championnats différents sur trois continents.

Sorte de globe-trotter, l'ancien défenseur du Club Sportif d'Hammam-Lif et du Club Africain, Yemen Ben Zekri, a joué aux quatre coins de la planète. Avant de se reconverter en agent de joueurs Fifa.

«Quelques intrus qui n'ont pas passé les examens et ne disposent pas de l'agrément Fifa menacent sérieusement notre métier, prévient-il. Il faut organiser le secteur, et le débarrasser des faux intermédiaires».

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Yemen Ben Zekri, remontons le fil du temps. Parlez-nous tout d'abord de votre arrivée dans le football ?

Par le moyen incontournable des parties de quartier. Rue Ali Ben Ayed, à Hammam-Lif, nous étions une bande de passionnés à jouer chaque jour. Je dois dire que ma mère Saloua me préparait le sac, les repas de sportif... Mon père Lamine m'a également encouragé tout en veillant à la réussite de ma scolarité. Je leur suis énormément reconnaissant. J'ai signé à l'âge de 11 ans pour le CSHL qui reste ma seconde famille, le club qui m'a fait connaître.



Qui vous a conduit au Club Africain ?

Mongi Ben Brahim, avec le concours de Lassaâd Ouertani et Oussama Sellami qui venaient de la JSK et du ST.

Quel est votre meilleur souvenir ?

Deux ou trois ans avant son ouverture, nous rêvions du stade de Radès comme d'un écrin qui ressemble au stade de France. Eh bien, quoi de mieux que d'inaugurer ce stade avec le CSHL par une finale victorieuse (1-0) contre le favori, l'ESS en juin 2001.

Et le plus mauvais ?

Devoir un jour raccrocher, il n'y a rien de plus pénible! Les blessures vous torturent et ne vous laissent plus la force d'aller plus loin encore. Ce moment-là a été très dur pour moi.

En qualité d'arrière central, avez-vous inscrit beaucoup de buts ?

Six buts en tout et pour tout. Mais j'aimerais vous dire que, jeune footballeur, j'ai joué pratiquement à tous les postes, y compris celui de gardien. Senior, j'ai pratiquement évolué partout en défense: latéral, axial, pivot... Je jouais des deux pieds, et disposais d'une bonne lecture du jeu.

Quelles sont les qualités d'un bon défenseur axial ?

Il doit être agressif, clairvoyant, intelligent, rapide et avoir une bonne lecture du jeu.

Quelles étaient vos idoles ?

Tarek, Ben Yahia, Maâloul, Ayadi Hamrouni...

A votre avis, quels sont les joueurs tunisiens à avoir réussi à l'étranger ?

Il y a eu Hatem Trabelsi, Zoubeir Beya, Adel Sellimi,



Imed Mhadhebi, Khaled Badra et Aymen Abdennour.

Comment trouvez-vous le professionnalisme en Tunisie ?

Notre football n'a rien d'un régime professionnel. En Egypte, où j'ai joué, les clubs disposent de solides infrastructures et de sources de financement presque inépuisables. Le niveau de notre championnat est de plus en plus faible en raison de deux facteurs essentiels: l'état catastrophique des pelouses, et la désaffection prononcée du public accentuée par le huis clos dû au coronavirus. Nos joueurs n'ont plus la cote à l'étranger. Il y a de moins en moins de joueurs qui partent monnayer leur talent que ce soit en Europe ou dans le Golfe.

Dans l'esprit de beaucoup de gens, l'agent est tout simplement un «samsar» qui gagne de l'agent facile sur le dos des joueurs. Est-ce vrai ?

Non, nous sommes en fait dans le management, pas dans le rayon d'activités du courtier. Cette perception-là, nous voulons la corriger. D'ailleurs, la fédération internationale (Fifa) nous appelle désormais intermédiaires. Je dois apporter un outil de travail social, médical, technique... à mes protégés qui sont comme des enfants pour moi. Ils me font vivre, et vice-versa. Mon expérience de joueur me permet de les prendre en charge convenablement et de leur être utile. Dans notre métier, il faut un maximum de confiance et de crédibilité. Malheureusement, certains intrus, qui n'ont pas passé les examens et ne disposent pas de l'agrément Fifa, pillent notre métier qu'il s'agit d'organiser et de débarrasser des intrus.

Est-il facile d'obtenir une licence d'agent de joueurs ?

Non. D'abord, il faut avoir été joueur ou dirigeant, et avoir au moins le niveau du bac. Ensuite, vous devez passer un examen et rester constamment sur la brèche, avoir une bonne faculté d'évaluation du joueur.

Comment avez-vous envisagé une telle reconversion ?

Cela m'était arrivé quand j'étais joueur.

J'avais besoin d'un agent qui s'occupe de tout afin que je puisse me concentrer sur les seules affaires du terrain, quelqu'un qui me fasse progresser. Je n'étais pas un super-joueur.

Néanmoins, grâce aux conseils de mon agent, j'ai effectué une carrière honnête et même plus, jouant dans pas moins de sept clubs dans six championnats différents sur trois continents. J'ai dû faire preuve de beaucoup de sérieux, de discipline et de rigueur, et observer une hygiène de vie quasi-impeccable. Cela constitue du reste un motif de fierté tout à fait légitime pour moi. J'ai disputé 42 matches en Egypte dans un championnat de toute première qualité, 32 en France avec Bastia...

Justement, comment êtes-vous parti pour l'aventure professionnelle hors du pays ?

Je crois avoir géré convenablement ma carrière : le CSHL que j'ai quitté assez jeune, puis le CA qui m'a propulsé vers l'étape du professionnalisme à l'étranger et avec lequel j'ai disputé 42 rencontres, dont deux derbies ratés, je dois l'avouer, car je n'y ai pas donné la plénitude de mes moyens.

Puis Ezzamalek, en Egypte, où j'ai été le premier joueur tunisien à évoluer, montrant la voie à Anis Boujelbane, Wissem El Abdi, Mohamed Selliti, Hamdi Nagguez, Ferjani Sassi... A un certain moment, j'étais blessé. J'ai dû partir au Bahrein, puis en France. Comme chaque joueur tunisien, j'ai été tenté par l'argent. J'ai commis l'erreur d'être parti trop tôt dans le Golfe, sans doute en pensant aux pétrodollars. Car partir dans le Golfe, c'est au fond préparer une pré-retraite.

Parlez-nous de votre famille ?

Elle reste au cœur de mon existence. J'ai épousé Zeineb en 2006. Nous avons eu Saloua et Yahia.

Enfin, êtes-vous un homme comblé ?

Dieu merci, je n'avais pas un talent monstrueux, mais j'ai réussi à m'imposer dans six championnats différents, ce qui n'est pas donné à tout le monde.

SIGNE DU MOIS



GÉMEAUX
20 MAI AU 21 JUIN

AMOUR

Faites du sport. Cette semaine cela devrait vous aider à améliorer grandement votre santé. Les perspectives professionnelles sont bonnes, mais les circonstances ne se prêteront pas encore tout à fait à la réalisation de vos grands projets. Il vaudra mieux pour l'instant vous en tenir à vos travaux de routine et les exécuter avec une grande application, sans négliger le moindre détail.

ARGENT

Peut-être envisagez-vous une association d'affaires actuellement ? Songez à votre susceptibilité, à votre tendance à vous replier sur vous-même dès qu'il y a un problème.

SANTÉ

Avec Mars comme coach santé, vous n'aurez aucun mal à faire preuve de volonté. Parfait, si vous avez décidé de vous mettre au sport ou d'arrêter de fumer.

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Le soutien de vos amis vous sera très précieux. Vous pourrez compter sur leur appui, sur leur fidélité. Vous vous confierez même plus facilement à eux qu'à votre famille. Songez à leur faire plaisir. Les embûches seront nombreuses dans la vie professionnelle ; soyez vigilant.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Soyez attentif. Sur le plan professionnel, des imprévus sont plus que probables. Mais attention à la tentation du « rase-bol », avec risque de donner une démission précipitée et irréfléchie. Il faudra penser à votre santé malgré vos multiples autres préoccupations. Évitez les excès de toute nature.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Reposez-vous ! Un risque de surmenage plane sur votre ciel. Vous avez trop tendance à dépasser vos limites. Modérez vos ardeurs et prenez du temps pour vous. Ce sera aussi le bon moment pour prendre de bonnes résolutions alimentaires ou pour arrêter de fumer.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Détendez-vous ! Avec votre entourage familial, ne vous montrez pas trop intransigeant, trop possessif. N'hésitez pas à accorder un peu plus de liberté à vos enfants. Un climat sensuel très intense décuplera votre ardeur et votre vigueur.

L'heure sera à la romance. Votre caractère romantique vous fera aborder une relation affective sans arrière-pensée et sans retenue. Vous vous y donnerez entièrement et y mettrez tout votre cœur. Ne négligez pas pour autant votre santé et méfiez-vous des maux de saison.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Il y a du renouveau dans l'air. Beaucoup de choses pourront se produire, à la fois positives et déplaisantes. Vous serez soutenu lorsque vous voudrez aller vers le changement, prendre des décisions. Mais vous serez perturbé lorsqu'il sera question de votre vie sentimentale, de votre cœur.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Faites le tri ! Il sera en effet nécessaire de regarder de plus près certaines de vos relations. Vous vous sentirez agressé par un ami qui vous accable de ses conseils. Côté travail, vous serez accrocheur, entreprenant et vous réaliserez quelques belles prouesses professionnelles.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Prenez soin de votre santé. Ce sera le moment idéal pour changer vos habitudes alimentaires ou prendre de bonnes résolutions. Professionnellement, vous remarquerez une incompatibilité sensible entre vos obligations et ce que vous souhaiteriez entreprendre, mais les rapports avec vos collègues de travail auront des chances d'être bons.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

Soyez clair ! En amour comme en affaires, vous aurez l'esprit versatile et excellerez dans l'art d'embrouiller les choses les plus simples. Vous vous préoccuperez beaucoup de votre cadre de vie, et songerez déjà à vos prochaines vacances.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

Quelques turbulences côté travail. Des rivalités en affaires risquent d'agiter votre vie professionnelle. Ne réagissez pas de façon intempestive et fracassante aux manœuvres de vos concurrents. Vos impulsions sexuelles seront exacerbées par la Lune au trigone du Soleil.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Ne vous énervez pas ! Vous ne supporterez pas d'être enfermé dans une situation que vous n'avez pas créée vous-même, et cela aussi bien à la maison que dans votre vie professionnelle ou sociale. Si cela arrivait, vous n'hésiteriez pas à ruer dans les brancards.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS