

POURQUOI LES ANIMAUX NOUS FONT-ILS TANT DE BIEN ?



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



SOMMAIRE

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021 - N°1737



4

EN COUVERTURE

POURQUOI LES ANIMAUX NOUS FONT-ILS TANT DE BIEN ?

Nos amis les animaux ne sont pas que de simples compagnons joyeux et affectueux. Ils nous apaisent et nous stimulent, parfois même ils nous soignent.

6



MODE ET TENDANCE
LA JEBBA : HABIT
INCONTOURNABLE DE L'ÉTÉ

8



DÉCO
PSYCHOLOGIE ET DÉCORATION D'INTÉRIEUR
FAIRE DE SON INTÉRIEUR UNE SOURCE
D'ÉPANOUISSEMENT

12



L'INVITÉ

DRISS HADDAD, ANCIEN MILIEU INTERNATIONAL DU CAB
«LA CHANCE D'AVOIR CÔTOYÉ D'AUSSI
GRANDS CHAMPIONS»

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

POURQUOI LES ANIMAUX NOUS FONT-ILS TANT DE BIEN ?



Par Dr Inès BEN AMARA vétérinaire comportementaliste

Nos amis les animaux ne sont pas que de simples compagnons joyeux et affectueux. Ils nous apaisent et nous stimulent, parfois même ils nous soignent.

Psychologues et comportementalistes ont étudié les effets des chiens, chats, perruches ou chevaux sur notre humeur. Les résultats sont probants : amélioration de l'estime de soi, baisse du stress et renforcement du lien social.

Vu que le statut de l'animal a évolué

tout au long de notre histoire, tout d'abord domestiqué à des fins utilitaires, l'animal a pris sa place à côté de l'homme pour lui tenir compagnie jusqu'à être intégré dans la famille.

Un lien affectif s'est donc créé entre l'animal et l'homme, suscitant une relation qui apparaît aujourd'hui comme un véritable phénomène de société.

Le nombre d'animaux de compagnie n'a cessé d'augmenter ces dernières années dans les foyers tunisiens et spécialement pendant la période

de confinement suite à la crise sanitaire du covid. Les Tunisiens se sont intéressés davantage aux animaux de compagnie : chien, chats, perruches, tortues, lapins nains...vu leurs apports psychologiques. Ils sont une source formidable de soutien émotionnel et social.

Les propriétaires d'animaux domestiques se sentent mieux physiquement et mentalement que des personnes sans attache animalière. De manière générale, les amis des animaux sont plus consciencieux, plus



extravertis, moins craintifs et moins anxieux.

Des propriétaires ont fait leurs témoignages concernant leurs relations spéciales avec leurs animaux de compagnie :

RAWIA, 31 ANS, SPÉCIALISTE EN COMMUNICATION

Je voulais toujours avoir un animal de compagnie. Et pendant la période de confinement, j'étais confinée pendant deux semaines chez des amis qui avaient un chat et vu qu'avoir un chat est plus facile à gérer qu'un chien,

j'avais une grande envie d'en adopter. J'ai commencé alors à chercher sur les pages facebook des associations d'animaux, et dès que j'ai vu les photos de «Carotte», mon chat actuel, c'était le coup de foudre.

Carotte, dès sa venue, n'avait que deux mois, a apporté une très belle énergie à la maison.

Au fil du temps, il est devenu comme mon fils, et même quand je passais par des moments difficiles financièrement, l'achat de sa nourriture et de sa litière ainsi que ses soins vétérinaires passent avant tout. Avoir un animal

de compagnie est une responsabilité qu'il faut assumer jusqu'au bout.

Maintenant, Carotte m'apporte beaucoup de joie et de bonne humeur à la maison.

Il s'est habitué à vivre dans un appartement, il a tout dont il a besoin. On joue beaucoup pendant mes moments libres et il est épanoui.

WASSIM, 27 ANS, ENTREPRENEUR

J'ai toujours été impressionné et passionné par les chiens depuis mon jeune âge.

A l'âge adulte, j'ai décidé d'adop-



ter «Xena», mon premier berger allemand, Xena a eu deux chiots : «Tyzon» et «Aziza».

Bien que j'aie trois chiens, j'ai adopté «Blacky», un berger allemand noir quand elle avait deux ans car j'ai vu qu'elle n'était pas très épanouie dans son ancienne famille. Et je vais vous raconter son histoire qui est assez spéciale :

J'ai eu Blacky quand elle avait deux ans et elle était gestante. Quand elle a mis bas, elle a perdu son seul bébé, et depuis ce triste événement, elle a vécu des problèmes comportementaux, elle a commencé à tourner autour de sa queue et la mordre jusqu'au sang, à tourner en

rond et elle a développé un caractère anxieux: elle aboyait tout le temps, devenait agitée et agressive avec les membres de ma famille et mes trois autres chiens.

Vu les dégâts de ce problème d'anxiété, j'ai beaucoup lu sur les forums internationaux pour les chiens et j'ai découvert que ce genre de problème se traite avec la thérapie comportementale. Et heureusement que j'ai trouvé le contact de «Dr Inès Ben Amara», médecin vétérinaire comportementaliste, avec qui on a commencé une thérapie comportementale.

On est parvenu à une guérison complète de ce problème d'anxiété chez

Blacky un mois après la troisième séance, et la transformation était spectaculaire.

Maintenant, Blacky est redevenue une chienne très sociable et beaucoup moins anxieuse, elle a maintenant un comportement tout à fait normal, ce qui m'a beaucoup soulagé. Ma relation avec Blacky s'est renforcée, elle est devenue mon chien préféré.

ALIA, 33 ANS, CHIRURGIENNE

Depuis ma tendre enfance, on avait toujours des animaux de compagnie qui vivaient dans la ferme de mes parents dans la région de Sfax. Et je me souviens encore du chien berger belge «Rex» qui égayait mes journées.



Je me suis installée à Tunis pour mes études puis mon travail, et j'ai toujours eu l'idée d'avoir des animaux de compagnie et de leur fournir assez d'espace. De mon point de vue, avoir une maison avec un jardin était primordial pour que je puisse adopter des chats et des chiens.

Mon premier animal de compagnie est «Quantique», un chat de gouttière, c'est mon mari qui l'a récupéré de la rue, il était dans un sale état et il l'a suivi. Du coup, il l'a ramené à la maison.

Quantique est très gentil mais il a un caractère assez particulier : il ne veut pas sortir et il a peur de tout. Ce qui m'a poussée à me documenter sur le comportement des chats pour pouvoir l'aider à diminuer sa peur excessive. Et quand on a déménagé, on a fait très attention pour qu'il ne stresse pas. Quantique a maintenant 6 ans et il ne peut plus vivre sans nous et vice versa, c'est une relation assez spéciale et on se sent ses protecteurs.

«Catso» est notre deuxième chat et l'histoire de son adoption est assez amusante : on faisait la fête à la maison, il y avait plein d'invités et soudain

j'ai aperçu un chat sur le canapé en train de dormir tranquillement malgré le bruit et qui n'avait pas peur des gens.

Par une nuit d'hiver, j'ai entendu un couinement devant la maison, je suis sortie et j'ai trouvé un petit chiot dans une flaque d'eau qui tremblait, tellement il avait froid. Sans réfléchir, je l'ai fait entrer à la maison, je lui ai fait une douche chaude, traité contre les puces et les poux, donner à boire du lait, il avait à peine un mois. Le lendemain matin, j'ai cherché dans le quartier s'il avait une maman et une fratrie mais en vain, c'était un chien abandonné. Je n'avais pas choisi d'avoir un chien en ce moment, mais c'était plus fort que moi et on l'a adopté. On l'a appelé «Nougat», c'est un chien croisé.

Et l'histoire d'amour a commencé avec Nougat, notre relation est fusionnelle, je le considère comme mon propre fils, il me réconforte, il m'apporte un sentiment de sécurité à la maison quand je suis seule, il est très protecteur et très joueur ; de plus, la cohabitation avec les chats se passe très bien. On ne rate jamais le rituel de la balade quotidienne, c'est un

vrai bonheur pour nous deux et ça lui permet de se défouler.

Sans oublier bien sûr tous les soins vétérinaires : la vaccination, la stérilisation... qui sont primordiaux pour avoir des animaux de compagnie épanouis et en bonne santé.

Après toutes ces belles histoires et quelles que soient les conditions, un propriétaire ne se consolera jamais de la perte de son animal.

Bien plus qu'un animal de compagnie, il est devenu un membre de la famille à part entière qu'on aime de tout notre cœur. Inévitablement, faire face à son décès provoque un immense chagrin qu'il faut savoir appréhender pour pouvoir le surmonter et faire son deuil.

Se sentir triste, choqué ou seul est une réaction normale suite à la perte d'un animal de compagnie tant adoré. Le fait de manifester ces sentiments ne signifie pas qu'on est faible ou que nos sentiments sont déplacés ; cela signifie simplement qu'on fait le deuil d'un animal qu'on aimait, et on ne doit pas en avoir honte.

Pour une véritable guérison, il est nécessaire de faire face à notre chagrin et le gérer.

LA JEBBA : HABIT INCONTOURNABLE DE L'ÉTÉ

Depuis des lustres déjà, la jebba est l'habit traditionnel de la Tunisie et du Grand Maghreb en général. Adoptée par hommes et femmes, de classe bourgeoise ou moyenne, elle est toujours très en vue et revisitée, voire portée pour de nombreuses occasions même pour la plage.

Par Héla SAYADI

Avec la canicule et les soirées de brises fraîches, nous recherchons toutes une tenue belle, élégante mais qui soit aussi confortable et pratique. Pour ce fait, la jebba est la meilleure des options. Dans ce numéro, nous vous présentons différents styles et occasions de porter cet outfit.

Tout d'abord, faisons un peu connaissance des origines de la jebba, qui est portée également par les hommes. Selon le site web wikipédia, elle peut être fabriquée en laine, en soie ou en lin.

Cet habit couvre tout le corps sans toutefois le recouvrir entièrement et peut se porter avec un gilet. Sa fabrication artisanale est assurée par des artisans qui coupent, cousent et brodent, dans des variations tenant aux particularismes régionaux, à l'usage (quotidien ou cérémoniel) et au niveau de richesse (différenciation par la broderie). Il en existe plusieurs modèles : larmasoud, khamri, kamraya, sakrouta, harir (en soie), souf (en laine).

Pour les femmes, il s'agit notamment d'une autre manière, une version féminine de cet habit purement traditionnel qui rappelle nos origines et notre culture maghrébine.

COMMENT PORTER LA JEBBA À LA PLAGE ?

On oublie le cache-maillot, le short et robe légère, cet été, c'est la jebba qui entre en jeu. En coton ou même en toile de lin, elle promet légèreté et un look tout aussi beau. L'idéal est de l'associer avec un couffin pour rester dans le thème de l'outfit traditionnel et de petits sandales ou gougounes pour rester confortable.

LA JEBBA POUR DES SORTIES EN VILLE OU DES SOIRÉES

La jebba pour femmes est souvent portée dans les grandes occasions, en soie ou en lainage, on l'associe à des talons hauts pour casser le look trop traditionnel, sinon avec des babouches ou mules marocaines pour rester dans le thème.

Cependant, depuis quelques années, nous retrouvons la jebba un peu partout et portée en ville comme en soirée. Elle est pratique car elle ne requiert pas un grand effort pour l'accessoiriser ou pour chercher avec quoi l'associer, elle est aussi pratique et facile d'usage pour les activités quotidiennes comme faire ses courses ou pour sortir et passer un après-midi entre copines.



PSYCHOLOGIE ET DÉCORATION D'INTÉRIEUR

FAIRE DE SON INTÉRIEUR UNE SOURCE D'ÉPANOUISSEMENT

Pourquoi nous nous donnons autant de mal à aménager nos intérieurs ? Selon les spécialistes de la santé mentale, la décoration est une jolie façon de trouver notre équilibre intérieur. D'ailleurs, des métiers comme les déco-thérapeutes, les psycho-décorateurs sont en train de voir le jour. Leur première mission est l'accompagnement des gens dans leurs projets d'aménagement, car bien décorer son espace de vie est un révélateur de soi et une source d'épanouissement.

Par Saoussen BOULEKBACHE



Avec leur double casquette, les déco-thérapeutes ou encore les psycho-décorateurs ont pour mission d'accompagner des gens dans leurs projets d'aménagement. Ils les aident à dorloter leurs cinq sens afin de se sentir encore mieux chez eux.

Mourad Ben R. nous confirme que cette spécialité existe. «Eh bien, oui, je vous l'affirme, je suis un déco-thérapeute ! Vous voulez savoir pourquoi j'ai opté pour cette spécialité ? Eh bien simplement parce que, grâce à la décoration d'intérieur, au design d'espace et tout ce qui touche à l'architecture d'intérieur, je soigne vos intérieurs. Mieux encore : je les guéris ! Nos espaces de vie sont comme nous, ils ont des maux... souvent, les mêmes que ceux de leurs habitants d'ailleurs... Ils peuvent être moroses ou bien stressés et parfois être carrément sombres et déprimés, voire déprimants. Tout cela n'est pas bien grave car on peut faire beaucoup de choses pour les soigner».

En faisant appel à ses services, il commence par entamer une première phase qui est celle du diagnostic. «J'évalue ainsi la gravité de la situation. Je me sens ainsi, comme ce docteur qui demande certaines analyses pour cerner la problématique de son patient. D'ailleurs, ce n'est qu'après ce diagnostic que je peux commencer à travailler. Et c'est aussi à ce moment-là que je peux voir si l'intérieur en question a juste besoin d'un coup de boost ? Ou dois-je revoir toute l'organisation et l'espace ?».

Mourad nous dévoile sa seconde étape : «En deuxième lieu, j'établis une ordonnance détaillée avec les soins à prévoir. Ainsi, le client comprendra, à travers cette prescription, si le changement de sa décoration sera radical ou bien ne concernera qu'un simple ajustement, avec de belles couleurs, telles que la peinture, des matériaux nobles comme un parquet chaleureux, des luminaires originaux, une optimisation de l'espace... ». Bref, pour Mourad, les remèdes en déco-thérapie ne manquent pas. «Parfois, je prescris, aussi, un accompagnement «feng-shui» afin que les énergies circulent mieux dans les espaces de vie et par là même procurent une grande sensation de plénitude. Je joue aussi sur les cinq sens afin de combler totalement l'habitant du lieu qui, en rentrant chez lui, sentira une odeur familière, rassu-

rante, enveloppante dans laquelle il se glissera avec bonheur et sérénité. Une fois chez soi, on se doit d'être bien».

Comptons sur nos sens !

Enfin, ce déco-thérapeute effectue un suivi esthétique de toutes les options de décoration en veillant au moindre détail dans la posologie à administrer car point trop n'en faut : «Ni trop de couleurs, ni trop d'objets déco, ni trop de tapis ou de plaids... Restons sur le bon vieux adage «less is more» ! Pour un effet bouleversant».

D'après Mourad, nos cinq sens sont de merveilleux outils à notre disposition pour percevoir le monde qui nous entoure. «Nos sens sont sollicités en permanence, du matin au soir, alors, raison de plus pour en prendre soin, les dorloter et leur offrir de douces sensations, tranquillement, chez nous. La vue est notre sens le plus prégnant. D'ailleurs, pour nous concentrer sur les autres sens, nous fermons les yeux. Et il est prouvé que les couleurs influent sur nos sentiments. Ainsi, le rouge implique volonté et vitalité. Le bleu clair exprime la liberté et la créativité. Le bleu foncé et le violet apaisent. Le jaune traduit la gaieté et la convivialité. Le vert évoque l'espoir et la renaissance...».

Côté goût et odorat, d'après ce spécialiste, ces deux sens ont une excellente mémoire. Il suffit d'un parfum, d'une saveur... pour remonter des années en arrière et se rappeler d'un doux moment de l'enfance. «Alors, offrez-vous un petit voyage dans vos souvenirs d'enfance. Choisissez ce qui va vous faire remonter le temps. Le goût et l'odorat sont les deux sens qui nous ramènent facilement en enfance. Jouez avec cette faculté, et profitez pleinement : humez la bonne odeur du gâteau dans le four, celle de la cire sur les meubles, ou encore celle du sachet de lavande glissé dans un tiroir», conseille Mourad.

Et comme nous baignons dans un océan de sons, en permanence, nos oreilles entendent sans cesse tous les bruits de notre environnement, sans que nous nous en rendions compte. «Alors, je vous propose de prendre une pause, pendant cinq minutes, chez vous. Une pause pour écouter tous les bruits qui viennent à vous, qui vous entourent comme s'ils étaient nouveaux. Une bonne musique apaisante sera également la bienvenue», suggère le spécialiste.

SINUSITE : UNE INFLAMMATION À PRENDRE AU SÉRIEUX !

Par D.B.S.

* Source : www.sante-sur-le-net.com

La sinusite peut être nettement plus insoutenable que l'on ne pense. Cette infection virale ou bactérienne des sinus, provoquant une inflammation des cavités osseuses, est souvent trahie par des symptômes plus que gênants.

Il faut d'abord savoir que les sinus ne sont autres que des cavités osseuses, recouvertes d'une muqueuse et réparties en quatre paires situées dans les os du visage. Le sinus contribue au drainage naturel du mucus. Il permet aussi d'augmenter la résonnance sonore de la voix tout comme il atténue le poids des os faciaux et ceux du crâne. Le visage compte quatre types de sinus, répartis sur le front, derrière les yeux, autour du nez et au-dessus des joues. Les sinus frontaux sont ceux situés au-dessus des sourcils ; ceux dits maxillaires se trouvent sur les côtés du nez. Les sinus sphénoïdaux se trouvent en arrière et au-dessus des yeux et ceux dits éthmoïdaux entre le nez et le coin interne des yeux.

Lorsque les sinus sont infectés par un virus ou par une bactérie, les muqueuses qui les recouvrent s'enflent, entraînant leur obstruction. Dans ce cas, le mucus n'est plus drainé comme à la normale. Dans le cas d'une infection bactérienne, le terrain devient propice à la multiplication des bactéries, ce qui aggrave la situation. La communication entre les sinus et les fosses nasales s'avère être alors impossible ce qui engendre plus de pression.

AIGÜE OU CHRONIQUE ?

Nous pouvons distinguer deux types de sinusite : celle aiguë et celle chronique. La première ne perdure, généralement, pas plus d'un mois. Elle peut être liée à un rhume, une allergie ou à un polluant environnemental. Elle est d'origine virale dans la majorité des cas. Cependant, la sinusite chronique, elle, peut durer plus de 12 semaines. Il peut s'agir d'une sinusite aiguë non traitée tout comme d'une allergie.

La sinusite ne passe point inaperçue. Les symptômes de cette inflammation rendent souvent la vie difficile : douleur faciale insoutenable, sensation de pression au visage, congestion nasale, sécrétions nasales jaunâtres ou verdâtres épaisses et purulentes en cas d'infection bactérienne. Elles sont claires dans le cas d'une infection virale. Fièvre, malaise général, diminution ou perte de l'odorat. D'autres symptômes moins fréquents peuvent se manifester, notamment une mauvaise haleine, des maux de tête, des douleurs aux dents ainsi qu'une toux grasse. La sinusite, dans sa forme la

plus redoutable, elle, risque d'affecter le cerveau et provoquer une méningite, un abcès au cerveau, une thrombophlébite des veines des yeux ainsi qu'une ostéomyélite des os frontaux.

AUTANT DE CAUSES À DÉNICHER

Il est à souligner que la sinusite revient à des causes de nature anatomique, environnementale, inflammatoire, infectieuse et même immunitaire. Pour la cause anatomique, elle consiste généralement en la déviation du septum ou en une hypertrophie des cornets du nez. Des facteurs environnementaux peuvent en être l'origine, notamment le tabac, l'humidité et la pollution. Des infections bactériennes, virales, fongiques ou encore des polypes ou des allergies sont alignées parmi les causes directes à la sinusite. Par ailleurs, l'affaiblissement du système immunitaire, suite à des maladies dont celles auto-immunes, peut déclencher la sinusite. Encore faut-il noter qu'une rhinopharyngite, une carie ou un abcès dentaire risquent de causer une sinusite. Cette inflammation peut également revenir à une maladie grave, à savoir le cancer du nez et des sinus.

TRAITEMENT SYMPTOMATIQUE, PAR ANTIBIOTIQUE OU SOLUTION CHIRURGICALE

Pour diagnostiquer une sinusite, le médecin recourt à un examen clinique par un rhinoscope. Un examen dentaire peut être nécessaire en cas de suspicion d'une cause dentaire et, le cas échéant, un scanner. Certes, la sinusite ne nécessite pas un traitement spécifique, et ce, dans 75% des cas. Néanmoins, et dans le cas d'une sinusite par infection virale, un traitement symptomatique est prescrit et comprend des antalgiques, des antipyrétiques ainsi qu'un lavage régulier du nez. Dans le cas d'une sinusite d'origine bactérienne, un traitement par antibiotique s'impose. Si la sinusite perdure plus d'un mois même avec un traitement, des examens cliniques plus poussés s'imposent et un traitement par chirurgie peut être envisagé. Il existe trois types de chirurgie possibles : l'éthmoïdectomie consiste en une intervention chirurgicale ayant pour finalité de dégager les sinus éthmoïdaux en retirant les os et les tissus infectés. La méatotomie moyenne ou maxillaire permet de dégager les sinus maxillaires. Quant à la septoplastie électro-chirurgicale, elle vise le redressement du septum et la réduction du volume des cornets nasaux pour une meilleure respiration et un meilleur drainage du mucus.



DRISS HADDAD, ANCIEN MILIEU INTERNATIONAL DU CAB

«LA CHANCE D'AVOIR CÔTOYÉ D'AUSSI GRANDS CHAMPIONS»

Dans les années 1960, le Tout-Bizerte ne jurait que par son nom. Alors que le CAB n'avait pas encore atteint la dimension qu'il allait prendre deux décennies plus tard, Driss Haddad faisait vibrer les puristes, rejoignant la sélection nationale où il faisait de la concurrence à l'intouchable Abdelmajid Chetali.

Reconverti entraîneur, il livre une analyse lucide sur les maux du football bizertin actuel.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Driss Haddad, pourquoi le CAB ne s'est-il pas forgé un beau palmarès du temps où vous portiez ses couleurs ?

A vrai dire, il faut placer le football dans son contexte historique. Dans les années 1960, nous traînions encore les conséquences de la Bataille de l'Evacuation, du complot ourdi contre le Président Bourguiba... De plus, les autres clubs disposaient déjà de moyens supérieurs. Toutes ces entraves ne nous ont pas empêchés de disputer deux demi-finales de la coupe de Tunisie perdues face au CA (2-0 AP, buts de Jedidi et Gattous) et devant le SRS des Chakroun, Madhi, Romdhane (3-0).

Qui vous a convaincu d'épouser une carrière de footballeur ?

Mon frère aîné Boubaker qui avait onze ans de plus que moi. Un attaquant hors pair. Il lui est arrivé de marquer 9 buts dans un seul match. En 1957-58, il a été sacré meilleur buteur du championnat (28 buts), ex aequo avec la tête d'or de l'ESS, Habib Mougou. En 1959-60, il a été quatrième meilleur buteur (13 buts). Parfois, il me donnait des baffes lorsque je ratais un but tout fait. Pour moi, c'était le père, le frère,



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

est décédé il y a près de 15 ans en France dans un accident de la circulation avec son fils Ali. Il a d'ailleurs été inhumé là-bas. Il a joué en



sélection en compagnie d'un autre Cabiste, Chedly Bouzid.

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

Je n'ai pas vraiment connu mon père Mohamed, officier dans l'armée française et décédé dans l'Hexagone alors que j'avais tout juste 9 ans. Quant à ma mère, Founa Bent Boubaker Ben Nacef, cousine de Mokhtar Ben Nacef, l'ancien défenseur du CAB passé pro à Nice, devenu par la suite entraîneur national, elle ne comprenait rien au sport. Ce n'était pas sa tasse de thé.

A quel poste avez-vous joué ?

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

Quel a été votre premier entraîneur ?

Mohamed Chetouane qui m'a tout appris. Mon frère Boubaker et le futur président du CAB, Mohamed Belhaj, qui jouait avec lui dans l'équipe m'ont piloté au CAB. Je pratiquais le foot dans notre quartier El Gaied, à Bizerte. Je m'employais

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

Et après Chetouane ?

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

Et vos dirigeants ?

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

Quel a été votre meilleur souvenir ?

Tout simplement le fait d'avoir côtoyé d'aussi grands joueurs que Chetali, Taoufik, Kanoun, Hamadi Hnia, Abdelmajid Azaiez... Attouga et Tahar Chaïbi venaient passer la nuit chez moi. Mohamed Salah Jedidi et moi, on ne se quittait presque jamais. A la mort de mon épouse, en 2011, ils étaient tous là pour partager ma douleur. Vraiment, c'est une chance inouïe d'avoir pu fréquenter

d'aussi grands champions.

Depuis, vous vivez tout seul ?

Oui, et la maison avec ses cinq pièces me paraît bien vide depuis la disparition de mon épouse, Néjia Fouchali. Nous nous sommes mariés en 1965. Nous avons eu trois enfants : Ryadh, 55 ans, chirurgien dentiste, Afef, 53 ans, prof d'arabe et Hajer, 43 ans, prof universitaire de français. Heureusement que ma fille Hajer habite au palier supérieur. Mes sept petits-enfants rendent ma vie plus gaie.

Quel est votre plus mauvais souvenir ?

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

A votre avis, quels sont les meilleurs footballeurs cabistes ?

Abdelhamid Ben Ahmed, Chedly Bouzid, Boubaker Jemili, Othmane Bejaoui, Youssef Zouaoui, Joulak, Bren Gouta, Jerbia, et l'immense Hamda Ben Doulet que j'aime énor-



mément pour ses qualités techniques, et surtout pour son éducation. C'est un joueur modèle.

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

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

Vos idoles ?

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

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

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

plupart du temps, j'étais remplaçant.

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

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

Vous avez évolué sur la terre battue du stade Ahmed Bsiri. N'avez-vous pas l'impression que le stade 15-October n'a pas résolu le problème de l'infrastructure, puisqu'il est fermé depuis une éternité ?

Le plus malheureux dans l'affaire, c'est que cette enceinte n'est plus viable. Sa pelouse ressemble à tout sauf à du gazon. L'infrastructure sportive de Bizerte reste insuffisante et obsolète. D' Rachid Tarras, maire de la ville et président du CAB entre 1958 et 1964, veillait à développer cette infrastructure. Des présidents comme Mohamed Belhaj et Hamadi Baccouche ont beaucoup apporté au club. Ahmed Karoui a fait de son mieux. Depuis, on ne fait que gérer

la crise. Bizerte mérite de meilleures installations sportives.

Cette crise touche, par ricochet, les résultats sportifs, non ?

Oui, même s'il y a eu embellie depuis l'arrivée de Youssef Zouaoui. Je ne comprends pas d'ailleurs la cabale menée contre lui. Je vais au stade régulièrement. Je m'installe dans la tribune officielle, et j'entends les insultes pleuvoir. Pourtant, il a su sauver le club de la menace d'une chute libre qui le guettait.

Enfin, que représente pour vous le CAB ?

C'est toute ma vie. Le virus ne m'abandonne pas. Chaque dimanche, je me déplace au stade pour suivre ses rencontres. Je ne vois plus beaucoup d'anciens joueurs à continuer de le faire. Il a été pour beaucoup dans ma formation d'homme. Notre président Rachid Tarras nous imposait d'aller nettoyer la plage de Bizerte avant la saison estivale. C'est dire que la dimension sportive se conjugue à celle civique. Notre association demeure une école de la vie.

SIGNE DU MOIS



VIERGE
23 AOÛT AU 22 SEP

AMOUR

Vous rayonnez littéralement et c'est une très belle semaine qui devrait profiter à vos amours et à toutes vos relations affectives. Tout semble aller dans le bon sens. Vous songez avenir et longue durée et la passion vous enflamme. Vous tirez des plans sur la comète et votre audace se révèle payante mais assurez vos arrières et ne laissez pas votre imagination partir en vrille.

ARGENT

Le secteur argent pourra subir quelques influences astrales ambiguës. En tout cas, vous devrez vous montrer raisonnable et organisé. Ceux d'entre vous qui sont prudents et bons gestionnaires s'en sortiront haut la main.

SANTÉ

Sous l'influence bénéfique de Vénus vous vous sentirez beaucoup plus détendu et sécurisé que ces derniers temps. Et comme conséquence immédiate, la fatigue s'atténuera et vous pourrez employer votre énergie à des fins positives.

Restez zen. Vous devrez faire face à d'importantes dépenses. Tenez compte du point de vue des autres, ce sera le meilleur moyen d'éviter les déceptions. Des tensions ou des malentendus entre amoureux pourront surgir en raison de l'attitude cavalière de l'une des parties. Si vous êtes fatigué, mettez-vous au vert.

Pleins feux sur votre alimentation cette semaine. Consommez des légumes verts, du germe de blé et de la levure de bière. Vivant en couple, soyez réaliste et n'envisagez pas une rupture dans l'espoir de trouver un meilleur bonheur. Des occasions intéressantes sur le plan professionnel : saisissez-les au vol au lieu de vous endormir sur vos lauriers. Votre situation est loin d'être dramatique ; alors, positifez !

Cette période se présente sous les meilleurs auspices ; profitez-en pour réaliser ce que vous avez toujours souhaité. Vous trouverez enfin des solutions valables pour équilibrer votre budget. Vous verrez tout en rose, et vous serez d'humeur à tomber fou amoureux de la première personne venue. L'amitié aura la vedette : vos échanges seront empreints d'aménité et de sympathie.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Quelques nuages au-dessus de votre ciel. Vous serez enclin à la morosité ; il faudra réagir, en vous forçant à ne voir que le bon côté des choses. Attention aux risques de chutes : soyez prudent dans les escaliers, les ascenseurs, sur les pavés mouillés. Une déception sentimentale ne sera pas impossible ; mais cet événement ne prendra pas des proportions exagérées : vous retrouverez rapidement votre équilibre.

Il serait temps de bien planifier vos dépenses pour mieux équilibrer votre budget. Vous y gagnerez à prendre la vie comme elle vient ; cessez de vous poser trop de questions. Les enfants vous donneront bien des satisfactions. Vous réussirez à créer un fort climat de sympathie si vous laissez parler les autres.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Les astres sont avec vous. Vous serez protégé par la chance et devriez arrondir en beauté vos prochaines fins de mois. Faites preuve d'imagination et de romantisme dans vos relations. Cette fois, vous aurez la sagesse de ne plus exiger le grand bonheur, et vous vous contenterez des petits bonheurs à votre portée. Pour réaliser vos vœux et vos désirs, vous aurez besoin de toutes vos ressources vitales et énergétiques ; alors, ne les gaspillez pas en futilités ; ménagez-vous !

Période placée sous le signe de la réussite. Il faudra cependant vous montrer plus diplomate, et aussi ménager votre organisme afin qu'il puisse assumer vos ambitions. La chance en affaires devrait être au rendez-vous. La vie au foyer sera très gaie. Léger trouble du sommeil : pensez à des choses agréables le soir. En vous montrant compréhensif et tolérant, vous ne laisserez personne indifférent dans votre entourage ; vous vous attirerez des sympathies immédiates, ce qui s'avérera à la fois utile et agréable.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Bonne vitalité. Vous saurez vous protéger des agressions extérieures et préserver votre paix intérieure. Une certaine chance sur le plan financier, mais évitez de voir trop grand dans vos entreprises. Période idéale pour déclarer sa flamme, pour se fiancer ou se marier. N'hésitez pas à vous adresser à ceux qui sont susceptibles de faire avancer vos projets ou de vous apporter les soutiens dont vous avez besoin pour votre métier.

Prenez confiance. Vous avez souvent l'impression de ne pas être apprécié à votre juste valeur. Ne vous affligez plus : vous aurez cette fois la possibilité de faire valoir vos talents et vos capacités. Les influences astrales favoriseront la vitalité et l'optimisme. Nombre d'entre vous se montreront volontiers gais, ouverts, disponibles, ce qui leur vaudra des chances de se faire d'intéressantes amitiés, ou des aventures et rencontres passionnantes.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Période favorable à la réflexion, au travail intellectuel. Si vous gérez votre budget avec rigueur, vous aurez la satisfaction d'améliorer vos ressources. Célibataires, vous pourriez découvrir l'amour au premier regard ! Ne vous mêlez pas de la vie privée des autres, vous ne vous en porterez que mieux. Répondez aux questions d'un enfant. Peut-être un peu de fatigue à la suite d'un gros effort ; mais dans l'ensemble, vous serez dynamique et en pleine forme.

Gare aux conflits ! La nervosité et l'agressivité seront à l'ordre du jour. N'abusez pas des excitants, café, thé. Remettez-vous au sport, ou pratiquez une activité de détente, comme le yoga ou le jardinage. Vous consentirez de grands efforts pour consolider vos liens sentimentaux. Apprenez à mieux vous organiser, et vous aurez davantage de temps pour vos loisirs.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS