

## DANGERS D'INTERNET

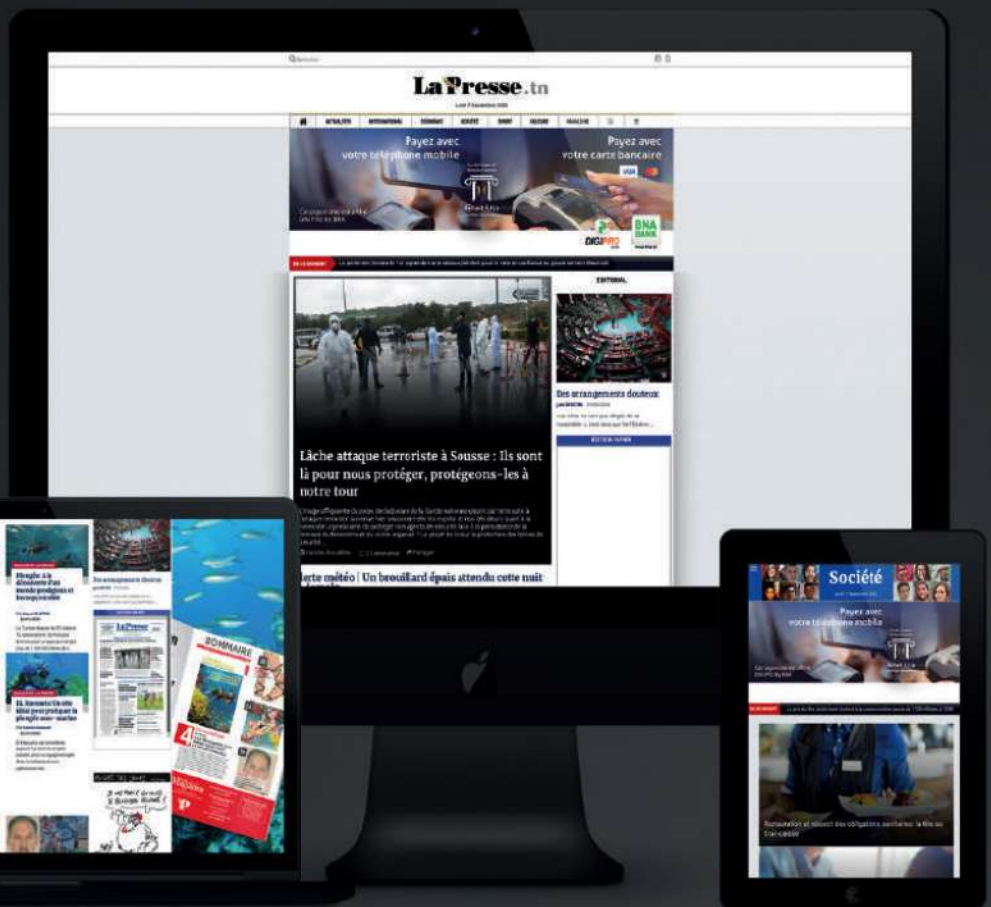
# LE PHÉNOMÈNE "SQUID GAME" FAIT RESURGIR LE DÉBAT



Suivez l'actualité en ligne

# La Presse .tn

L'info en temps réel



@lapresse.tunisie



www.lapresse.tn



@LaPresseTunisie



+21671341066

# SOMMAIRE

DIMANCHE 24 OCTOBRE 2021 - N°1743



# 4

## EN COUVERTURE

### DANGERS D'INTERNET POUR LES ADOLESCENTS LE PHÉNOMÈNE "SQUID GAME" FAIT RESURGIR LE DÉBAT

En France, au Royaume Uni, en Belgique ... Un peu partout en Europe, des directeurs d'école et des enseignants témoignent avoir vu des écoliers imiter les jeux pervers de "Squid Game", en simulant les actes de violence dans les cours de récréation. Le phénomène "Squid Game" a fait resurgir le débat sur le contrôle parental sur Internet et les risques induits par l'exposition des jeunes aux écrans.

# 8



## MODE ET TENDANCE

LES BALLERINES, DES SHOES TENDANCE DE L'HIVER

# 10



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

ANGINE VIRALE :  
SAVOIR LA SOULAGER RAPIDEMENT

# 16



## L'INVITÉ

MOKHTAR GABSI, ANCIEN GARDIEN INTERNATIONAL DE L'EST  
«LES JOUEURS CLUBISTES ÉTAIENT COMME DES FRÈRES POUR NOUS»

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

## DANGERS D'INTERNET POUR LES ADOLESCENTS

# LE PHÉNOMÈNE "SQUID GAME" FAIT RESURGIR LE DÉBAT

Par Marwa SAIDI

En France, au Royaume Uni, en Belgique ... Un peu partout en Europe, des directeurs d'école et des enseignants témoignent avoir vu des écoliers imiter les jeux pervers de "Squid Game", en simulant les actes de violence dans les cours de récréation. Le phénomène "Squid Game" a fait resurgir le débat sur le contrôle parental sur Internet et les risques induits par l'exposition des jeunes aux écrans.

**A**vec plus de 100 millions de téléspectateurs à travers le monde, elle fait, actuellement, un tabac sur la plateforme de streaming Netflix. Elle caracole en tête du classement des séries les plus regardées sur Netflix dans plus de 83 pays. Elle continue à capter un public large et jeune. Il s'agit de la série phénoménale "Squid Game". L'histoire du drame dystopique tourne autour d'un mystérieux organisateur qui met en compétition 456 personnes endettées qui s'affrontent dans une série de jeux enfantins mais dont l'issue pour les perdants est mortelle. Le vainqueur pourra gagner une cagnotte de 45,6 milliards de won. La scène gore où les candidats jouent à "1,2,3 soleil" se faisant tirer dessus par une poupée géante à bout portant à la moindre erreur est devenue virale sur les réseaux sociaux. Contenant des scènes d'une violence inouïe, la série est interdite aux moins de 16 ans, mais elle a le vent en poupe chez les adolescents collégiens et même chez les écoliers. Après tout, Internet est un monde sans frontières ! Le phénomène "Squid Game" a commencé à susciter l'inquiétude des parents et même des

établissements scolaires. En France, au Royaume Uni, en Belgique, etc. un peu partout en Europe, des écoles avertissent les parents pour ne pas laisser leurs enfants regarder la série. Des directeurs d'école et des enseignants témoignent avoir vu des écoliers imiter les jeux mortels de "Squid Game", en simulant les actes de violence dans les cours de récréation. Le phénomène est devenu inquiétant, ce qui a poussé le ministre français de l'Éducation nationale, Jean Michel Blanquer, à appeler les plateformes à agir et les parents à ne pas laisser leurs enfants seuls devant les écrans.

### LES ENFANTS TUNISIENS PASSENT BEAUCOUP DE TEMPS SUR INTERNET

Le phénomène "Squid Game" a, en effet, fait resurgir le débat sur le contrôle parental sur Internet et les risques induits par l'exposition des jeunes aux écrans. Les enfants ont de plus en plus accès à Internet. Ils sont habitués à manipuler les gadgets électroniques et savent surfer sur Internet à un âge précoce. Mais Internet est une arme à double tranchant. C'est à la fois une source inépuisable de savoir et un ter-

rain miné où de nombreux dangers guettent les jeunes internautes. La crise liée au coronavirus a entraîné une hausse du temps passé par les enfants sur Internet. Au mois de février dernier, la directrice générale de l'Unicef, Henrietta Fore, a averti, à l'occasion de la Journée mondiale pour un Internet plus sûr, que la forte hausse du temps passé par les enfants et les jeunes devant les écrans suscite de plus en plus d'inquiétudes. Un rapport d'analyse réalisé par l'Unicef en 2020 sur la situation des enfants en Tunisie révèle que "les enfants tunisiens, comme ailleurs, passent beaucoup de temps sur Internet, via leur téléphone portable ou un ordinateur". Les adolescents de 15 à 17 ans utilisent Internet 5,3 jours par semaine en moyenne. Plus de 43 % d'entre eux se connectent quotidiennement aux réseaux sociaux et 19,4% des garçons jouent aux jeux en ligne tous les jours. 22,7% seulement des enfants consultent le web dans un but éducatif. Les autres usages sont liés à la recherche de divertissement (téléchargement de films, vidéos et musique), qui concernent 71,7% des adolescents, ou à l'achat en ligne.



## CELA GÉNÈRE UN MAL-ÊTRE CHEZ L'ENFANT

C'est dire la place qu'occupe l'Internet dans la vie des plus jeunes. Un temps qui, selon les spécialistes de l'enfance, aurait pu être dépensé judicieusement dans des activités à la fois ludiques et enrichissantes pour le corps et l'esprit.

"Le temps d'écran a considérablement augmenté au cours du confinement. Ce qu'il faut retenir, c'est que l'exposition à l'écran engendre une baisse du taux de la mélatonine, l'hormone responsable du sommeil. Cette baisse va provoquer des troubles de sommeil chez l'enfant et va lui causer des difficultés d'apprentissage, parce qu'il manque de sommeil et, donc, il est moins concentré. C'est une véritable catastrophe pour la santé et le bien-être de l'enfant", a affirmé D' Wahid Koubaa dans une déclaration à *La Presse*. Les jeux vidéo où les jeux en ligne sont l'un des dangers les plus redoutés par les parents. Mais pas que. Le cyber harcèlement, la radicalisation, les violences en ligne sont autant de risques que les adultes doivent prévenir pour protéger leurs progénitures des effets néfastes inhérents à l'utilisation de l'internet. " Les parents choisissent de laisser leurs enfants jouer aux jeux en ligne, parce que c'est une solution de facilité et c'est une façon d'occuper l'enfant. Entretemps, le jeune devient accro alors qu'il ne

devrait pas en arriver là parce que le traitement de la dépendance aux jeux en ligne est très difficile. Free Fire, GTA, Fort Fire, Counter Strike... sont tous des jeux à éviter. Les parents doivent veiller sur leurs enfants et les protéger en leur proposant d'autres activités, comme la musique, la danse, le sport, la lecture. En effet, le cercle vicieux se déclenche par une augmentation du taux d'adrénaline et de cortisol qui va entraîner l'activation du circuit de la récompense qui procure, lui-même, un sentiment de plaisir. L'enfant veut faire perdurer cette sensation. A un certain moment, la situation évolue en addiction et l'enfant se renferme sur lui-même et s'isole.

A ce moment-là, si les parents essayent de l'empêcher de jouer à ce genre de jeux, il devient irritable", a ajouté le pédopsychiatre.

## PARLER AVEC SON ENFANT DE SES CYBER ACTIVITÉS

Outre la réduction du temps d'écran, le contrôle parental est une autre solution préconisée pour mieux protéger les enfants des dangers d'Internet. Les parents sont aussi invités à entretenir une communication ouverte avec leurs bambins sur leurs cyber activités. D'ailleurs, c'est l'une des recommandations de l'Unicef qui appelle les parents «à avoir des discussions franches avec leurs enfants sur leurs usages

et leurs fréquentations en ligne et se fixer, avec la participation des enfants, des règles d'utilisation d'Internet (où, quand, comment)», tout en se montrant vigilant aux signes de détresse que les jeunes peuvent exprimer en lien avec leur activité en ligne.

C'est d'ailleurs le stratagème de Faten, 39 ans, mère d'un ado âgé de 14 ans. Elle affirme suivre les activités de son fils sur Internet pour garder un œil sur lui. Mais elle préfère surtout en parler avec son gosse pour maintenir une relation de confiance avec lui. Abondant dans ce sens, Samia, la quarantaine, dont le fils aîné a 16 ans et le cadet 10 ans, affirme entretenir une relation complice avec ses deux enfants pour mieux les protéger. "La série Squid Game, il m'en a parlé. Heureusement qu'il n'a pas aimé du tout. Mais avant cela, il y avait le jeu morbide de la baleine bleue. Et j'en ai parlé avec lui pour savoir si le jeu était à son goût ou non. J'essaie toujours de l'avoir à l'œil et de discuter avec lui de ses activités sur Internet. Je pense que c'est le meilleur moyen d'obvier à tous les cyber dangers", a-t-elle témoigné.

Au-delà du phénomène "Squid Game", Internet est une fenêtre sur un monde infini. Il faut expliquer aux enfants comment en tirer profit sans en abuser. Mais, à un âge précoce, il faut surtout les protéger de ses dangers.

**EVENNEMENT**

**AMC : 13E JOURNÉE ANNUELLE**

# **SOUS LE SIGNE DE L'ESPOIR**

**D. BEN SALEM**





L'Association des malades du cancer ( AMC ) poursuit ses activités et actions pour la lutte contre le cancer. La célébration de l'Octobre Rose, le mois de sensibilisation, de dépistage et de lutte contre le premier cancer qui touche la femme qu'est le cancer du sein, acquiert auprès de l'association une dimension singulière. Chaque année, une panoplie perpétuellement renouvelée d'actions, de manifestations et d'événements, est concoctée non sans détermination et engagement, dans l'optique de soutenir les femmes atteintes du cancer du sein, mais aussi du cancer du col utérin, dans leur parcours pour la guérison.

Des actions qui visent, en outre — voire surtout —, la sensibilisation sur le dépistage précoce du cancer du sein.

Cette année, plusieurs actions sont menées dans ce sens. Cependant, l'organisation, le 30 octobre 2021 au palais municipal de La Kasbah, de la 13<sup>e</sup> Journée annuelle de l'AMC baptisée : «Ensemble, transformons

l'espoir en victoire», constitue un point de force pour ce combat devenu universel.

En effet, plusieurs personnalités de renom soutiendront, via la participation à cette journée, la cause, dont Son Excellence l'ambassadeur de Palestine en Tunisie et Son Excellence l'ambassadeur d'Égypte en Tunisie. Tabler sur la notion de l'espoir dans la lutte contre le cancer féminin émane d'une conviction qui fait l'unanimité : toute guerre contre la maladie nécessite une force morale quasi inébranlable. C'est en usant de l'espoir que l'on parvient à atteindre ses objectifs et à optimiser les chances de la guérison qui sont souvent énormes grâce notamment à la science, mais aussi à l'appui psychologique qu'apporte l'environnement familial et social, d'une part, et à l'engagement sans relâche d'une société civile persévérante, d'autre part.

Pour ce, la 13<sup>e</sup> Journée annuelle de l'AMC sera placée sous le signe de la positivité et de la victoire. Les invités passeront, chacun de

son côté et selon sa spécialité, des messages réels positifs pour éclairer l'assistance sur le progrès enregistré, jusque-là, en matière de lutte contre le cancer du sein ; une lutte qui s'avère être pluridimensionnelle, incluant aussi bien la prise en charge psychologique, la chirurgie esthétique, l'énergie-thérapie et la thérapie du rire. Des témoignages de personnes ayant vaincu le cancer ponctueront le programme de la journée, transmettant ainsi des messages positifs.

L'événement sera marqué par la précieuse participation d'Anouar Kamouni, joueur de tennis égyptien, fondateur et directeur exécutif de la Campagne internationale des ambassadeurs d'espoir. Rappelons qu'Anouar Kamouni a été atteint du cancer. Il s'est battu contre cette maladie et a réussi à la vaincre par l'espoir. Saluant l'engagement de M<sup>me</sup> Raoudha Zarrouk, présidente- fondatrice de l'AMC, Anouar Kamouni lui décerne la qualité d'ambassadrice de l'espoir en Tunisie.

# LES BALLERINES, DES SHOES TENDANCE DE L'HIVER

Connues pour leur côté confortable, les ballerines sont des chaussures plates qui vont à toutes les saisons et se portent avec toute autre pièce. Focus sur les meilleurs modèles de shoes qui font leur grand retour sur la scène de la mode...

Par Héla SAYADI





Cette saison, les ballerines sont très présentes dans les vitrines de prêt-à-porter. Très féminines, elles connaissent leur grand retour et font partie des fortes pièces à shopper pour la saison hivernale. En vernis, en cuir ou en daim, les ballerines vont à toutes les tenues et elles sont surtout très confortables pour aller travailler, faire les courses ou même se balader en ville lors des jours ensoleillés.

On les retrouve dans les vitrines, portées par les mannequins en les assortissant à des pièces super tendance ou exposées sur les rayons et les étalages des boutiques. Les prix varient entre 50 et 80 dinars la paire, selon la qualité et les motifs qui les ornent. Celles qui veulent toujours être classe, mais fashion en même temps, peuvent choisir l'incontournable couleur noire, qui s'assortit avec toutes les couleurs et les pièces, en matière daim ou

vernis. Les ballerines vont avec des jupes ou robes comme avec des pantalons.

Portées avec des mini-jupes, elles vous permettent d'avoir un look stylé romantique. Les associant avec une veste, une petite robe en noir ou toute autre couleur, ces chaussures vous permettent de rester élégante et très féminine. Pour connaître l'histoire de la ballerine, remontons un peu dans l'histoire. Il faut savoir que les ballerines ont fait leur première apparition en 1932 et ont été créées par Jacob Bloch (Australien). A la base, elles étaient des chaussures de danse. D'ailleurs, le terme ballerine, qui a fait son apparition au XVI<sup>e</sup> siècle, désigne une danseuse professionnelle du ballet.

Au fil des années, notamment les années 60, l'usage de ces ballerines s'est popularisé et elles sont devenues des chaussures de ville, portées par les vedettes du cinéma à

l'époque. Elles ont évolué et se sont transformées en une pièce phare de la garde-robe féminine après des années et ont été popularisées et portées par toutes les femmes. Dans les années 2000, la ballerine était une chaussure très à la mode portée par les petites filles comme par les femmes, tout âge confondu. Elles font leur grand retour aujourd'hui et fascinent encore par leur côté agréable et esthétique. Mais revenons à nos moutons et à nos belles paires de chaussures que l'on peut porter à toutes les occasions, même les plus festives, la ballerine va à merveille avec des pantalons en jean, une veste en cuir, façon sporty, et offre le confort total à nos pieds. On peut également les choisir en forme pointue, très à la mode en ce moment, sinon il y a aussi la forme arrondie, chacune choisira la paire qui va à merveille avec sa tenue et ses goûts.



# ANGINE VIRALE : SAVOIR LA SOULAGER RAPIDEMENT

La transition saisonnière hivernale prépare le terrain à la propagation des virus. Parmi les maladies les plus répandues, durant la période présente, figure l'angine virale. Il s'agit d'une inflammation de la gorge qui peut, néanmoins, être d'origine virale ou bactérienne. Toutefois, sa forme virale s'avère être la plus prépondérante.

Par D.B.S.

**D**es maux de gorge, des douleurs lors de la déglutition de la nourriture, des liquides et même de la salive, des ganglions gonflés, douloureux au toucher, des amygdales gonflées qui présentent un aspect rouge—dans le cas d'une angine rouge—ou blanc—dans le cas d'une angine blanche. La fièvre peut faire partie des symptômes de l'angine virale mais pas nécessairement. Elle est modérée et ne dépassant pas les 38°C dans la majorité des cas. Cependant, elle peut être parfois élevée et s'accompagne ainsi de frissons.

#### **VIRALE OU BACTÉRIENNE ? BLANCHE OU ROUGE ?**

Il est évidemment difficile pour le malade de faire la distinction entre une angine virale et une angine bactérienne. Seul le médecin ORL parvient à percer ce mystère en recourant au test dit « Streptotest ». Il s'agit d'effectuer un prélèvement sur les amygdales et de l'analyser *ipso facto* pour savoir s'il s'agit d'une origine virale ou bactérienne. Si l'angine est bactérienne, le médecin prescrit un antibiotique approprié au traitement de l'infection. Encore faut-il préciser que la différence entre une angine blanche et une angine rouge réside, uniquement, dans la couleur que prennent les amygdales durant l'inflammation, notamment rouge ou blanchâtre. Quant à l'angine de Vincent, elle fait partie des angines bactériennes sauf que celle-ci est localisée, uniquement, sur un côté de la gorge. On parle même dans ce cas d'angine ulcéreuse.

#### **AMYGDALECTOMIE**

Il est bon à savoir que les symptômes de l'angine ne perdurent pas plus de dix jours tout au plus. Toutefois, certaines personnes, notamment les enfants, risquent de souffrir d'angine à répétition. Dans ce cas, le médecin spécialiste peut opter pour un traitement chirurgical radical qu'est l'amygdalectomie ou l'ablation des amygdales. L'objectif étant d'enlever les amygdales qui sont

souvent des niches de virus et de bactéries surtout chez l'enfant. Par ailleurs, le traitement de l'angine virale reste symptomatique. Il a pour finalité de réduire les désagréments dans l'attente du rétablissement. Quant au traitement préconisé pour l'angine d'origine bactérienne, il inclut nécessairement un antibiotique adapté à cet effet.

#### **APAIER LES DÉSAGRÉMENTS DUS À L'ANGINE**

Il est possible pour toute personne souffrant de maux de gorge de s'empresser de prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre—en cas de fièvre évidemment—et pour atténuer les douleurs et les courbatures. Les collutoires ou pastilles pour la gorge sont recommandés pour réduire les maux de gorge.

Encore faut-il opter pour des gestes salutaires à même de contribuer au soulagement des inconforts. Aussi, est-il recommandé d'opter pour des aliments liquides et mous, froids ou tièdes. Il convient aussi d'éviter les plats relevés ou piquants. Les spécialistes recommandent de bien s'hydrater en cas de fièvre, de faire du gargarisme à l'eau salée et de boire des tisanes tièdes au miel pour apaiser les maux de gorge. Attention : il ne faut pas prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens car ils risquent, dans bien des cas, d'empirer l'état de santé de la personne souffrant d'une angine.

#### **ÉVITER LA CONTAGION**

L'angine virale est contagieuse car le virus se propage dans l'air et passe d'une personne à une autre. Pour éviter la contagion, il est recommandé de se laver fréquemment les mains, d'éviter de se toucher le visage lorsque les mains ne sont pas lavées ou désinfectées. Il est conseillé de tousser ou d'éternuer dans le pli du coude ou dans un mouchoir jetable. Il faut penser aussi à éviter le contact direct avec les personnes malades.

\*Source : [www.qare.fr](http://www.qare.fr)

# DES ASTUCES POUR SAUVER UNE PLANTE "MORTE" ET LA FAIRE REPARTIR



À voir leurs feuilles décolorées et brûlées, les tiges faibles et fatiguées et leur air triste, on se prend tout de suite à penser que nos plantes vertes sont bel et bien mortes. Il faut dire que l'on peut parfois leur faire subir de nombreuses agressions sans forcément s'en rendre compte. Entre le plein soleil direct, les attaques de thrips, cochenilles ou de pucerons mal gérées et les arrosages oubliés ou trop fréquents (notamment pendant leur période de repos pour les plantes grasses), on peut faire de gros dégâts. Eh oui! l'entretien des plantes d'appartement ou d'extérieur est parfois compliqué... Heureusement, en jardinage aussi les apparences peuvent être trompeuses ! Alors, essayez ces quelques techniques pour sauver une plante morte et la faire repartir avant de la laisser tomber et de foncer en jardinerie pour la remplacer. Votre plante d'intérieur, vos jardinières et arbustes d'extérieur vous en remercieront !

## **AVANT DE DÉCIDER SI VOUS ALLEZ ESSAYER DE SAUVER UNE PLANTE ET LA FAIRE REPARTIR, CHERCHEZ DES SIGNES DE VIE**

Il est inutile de faire des efforts si tout espoir est perdu ! En revanche, il est possible de sauver une plante dans un sale état si vous distinguez des indices qu'elle vit encore malgré les apparences.

Tout d'abord, regardez les bourgeons et la présence de feuilles vertes qui sont de bons signes. D'ailleurs, vous pouvez attraper un bourgeon entre vos doigts et essayer un peu de l'écraser. S'il s'effrite, c'est mauvais signe, mais continuez à chercher des bourgeons vivants le long de la plante. Puis avec l'ongle, grattez très légèrement l'écorce en quête de vert. Si vous en trouvez, la plante vit encore et si les tissus sont bruns, c'est qu'elle est morte.

Aussi, essayez de plier des tiges autour du doigt en partant du haut de la plante et en descendant. Une tige vivante sera souple et pliable alors qu'une tige morte se cassera. Ici, vous pourrez couper les parties mortes du haut jusqu'à voir des pousses vertes. Pour ce faire, attendez bien la fin de l'hiver et des gelées tardives. Vous pouvez couper jusqu'à un tiers de la tige à la fois en quête de tissus verts.

## **RÉFLÉCHISSEZ SUR L'ARROSAGE DE LA PLANTE À SAUVER VOUS L'AVEZ TROP ARROSÉE ? IL FAUDRA REMPOTER !**

Vous avez trop arrosé et le sol est humide et les feuilles ont un aspect brun ou jaunâtre fatigué ? Dans ce cas, il faudra repoter la plante dans une terre sèche et un pot avec des trous pour le drainage. Ce dernier point est important, car l'eau stagnante dans une soucoupe peut tuer de nombreux végétaux. Pour vous y aider, vous pouvez tapoter sur les bords du pot pour aider les racines à s'en désolidariser avant de les attraper et faire sortir délicatement. Vous pouvez ensuite la laisser sécher quelques heures ou une demi-journée avant le repotage.

## **VOUS L'AVEZ TROP PEU ARROSÉE ? À VOS ARROSOIRS !**

Au contraire, vous avez peut-être négligé l'arrosage et il faudra vous y mettre soigneusement sans pour autant noyer la plante. D'abord, nettoyez la terre de ses feuilles mortes et baignez le pot dans de l'eau à température ambiante. Vous pouvez aussi brumiser son feuillage si elle aime les environnements humides. Ensuite, laissez-la reprendre des forces ! Par contre, n'hésitez pas à repoter si la terre est extrêmement sèche. Et s'il faut reverdir des feuilles qui ont jauni, arrosez une fois par semaine les plantes avec un mélange à base de quatre cuillères à soupe de vinaigre de cidre pour

deux litres d'eau. Pour une belle plante bien hydratée, ajouter des billes d'argile au fond du pot préservera l'humidité plus longtemps dans le terreau.

## **NE NÉGLIGEZ PAS L'APPORT DE NUTRI-MENTS QUAND CELA S'Y PRÊTE**

Engrais, fertilisant, etc... on peut penser que cela ne peut que la renforcer et l'aider à repartir... Néanmoins, en général, il faut les oublier le temps de sauver la plante. En effet, cela pourrait nuire à ses racines encore fragiles qui ne pourront pas gérer tous ces nutriments. Du coup, elles pourraient brûler et la plante ne survivra pas. En revanche, il peut être utile si la plante semble mal nourrie. Cela se voit à des feuilles décolorées et une croissance très lente ou nulle. Dans ce cas, utilisez un engrais choisi en fonction de ses besoins pendant ses périodes de croissance uniquement. Généralement, cela va de mars à septembre suivant les espèces. Évitez l'apport d'engrais pendant les périodes de dormance pour ne pas fatiguer vos plantes d'intérieur.

## **LA LUMINOSITÉ EST UN AUTRE POINT À CONSIDÉRER POUR SAUVER SA PLANTE**

Que ce soit parce que vous l'avez changé de place, parce que vous avez de nouveaux rideaux plus occultants et isolants pour l'hiver ou parce que l'éclairage a changé naturellement (par exemple à cause d'une saison où il y a eu moins de rayons de soleil), cela pourrait expliquer pourquoi la plante va mal. En effet, certaines ont besoin de recevoir beaucoup de lumière, alors que d'autres ne le supportent pas. Si le feuillage présente des taches blanches ou brunes, c'est généralement parce qu'il n'a pas aimé être trop baigné de soleil. Ainsi, changez-les de place en fonction de leurs besoins et donnez-leur du temps pour s'en remettre.

## **5) SI RIEN N'ARRIVE À SAUVER LA PLANTE, LAISSEZ TOMBER... ET COMPOSTEZ-LA !**

Sauver une plante demande de gros efforts... Malheureusement, certaines plantes n'en méritent pas tant. C'est le cas par exemple d'une plante trop endommagée qui demanderait trop de temps pour s'en remettre. Il y a aussi la question du prix, de la rareté de la plante ou de son importance sentimentale à vos yeux (surtout si c'est un cadeau par un être cher). En considérant tous ces critères, prenez la décision de continuer vos efforts ou pas. Dans tous les cas, ne jetez pas la plante comme une vulgaire mauvaise herbe ! Vous pouvez la composter pour profiter de ses apports nutritifs au profit de vos autres plantes. Sinon, reste la solution de se lancer dans des boutures avec les parties encore vivantes de la plante.

# LA TOXOPLASMOSE

Une maladie transmise à l'homme par les animaux et particulièrement les chats.



La toxoplasmose est une maladie due à l'infection par le parasite *Toxoplasma gondii*. Elle est habituellement transmise à l'homme par les animaux domestiques, en particulier les chats, ou par l'ingestion de viande mal cuite. C'est une maladie bénigne pour la plupart des êtres humains, mais elle peut causer certains symptômes semblables à ceux de la grippe.

La maladie peut être dangereuse pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou pour les femmes enceintes qui ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose.

#### COMMENT SE CONTRACTE LA MALADIE ?

La toxoplasmose peut se transmettre à l'homme par :

- Le contact d'excréments de chat qui contiennent le parasite.
- L'ingestion d'eau ou de viande contaminées.
- La consommation de fruits et légumes pas bien lavés et de certains produits non pasteurisés.

#### LES PERSONNES À RISQUE

Les femmes enceintes qui n'ont pas été immunisées contre la toxoplasmose peuvent être des personnes à risque pour la toxoplasmose; en effet, dans cette situation, le parasite peut contaminer le fœtus et entraîner des lésions graves et parfois des avortements.

Les autres personnes à risque sont les personnes immunodéprimées.

#### LES SYMPTÔMES DE LA TOXOPLASMOSE CHEZ LES FEMMES ENCEINTES :

Les femmes qui contractent une toxoplasmose pendant leurs grossesses ont plus de risque d'infecter leurs bébés, même si elles n'ont aucun symptôme de la maladie. Le bébé a plus de risque de contracter l'infection si la mère est nouvellement infectée au cours du troisième trimestre que si elle est infectée au cours du premier

trimestre.

Les infections en début de grossesse peuvent provoquer une fausse couche, alors qu'au troisième trimestre la toxoplasmose peut avoir des conséquences sérieuses pour le bébé ; tel que des crises convulsives, une jaunisse et des infections oculaires sévères.

Dans la majorité des cas, les symptômes n'apparaissent chez l'enfant qu'après sa première année de vie.

#### LA PRÉVENTION DE LA TOXOPLASMOSE

Beaucoup de gens ont été immunisés contre la *Toxoplasma gondii* en étant en contact avec la maladie sans avoir ressenti les symptômes. Une prise de sang est nécessaire alors pour détecter l'absence ou la présence d'anticorps que le corps développe pour se défendre contre cette maladie.

Vu qu'il n'existe pas de vaccin contre la toxoplasmose, la prévention reste indispensable pour les personnes à risque. C'est pourquoi il est nécessaire d'appliquer les mesures de prévention suivantes :

- Se laver les mains correctement avec du savon surtout après avoir manipulé des légumes souillés par de la terre ou après avoir caressé des animaux et surtout des chats.
- Rincer les crudités, les plantes aromatiques et les fruits à l'eau claire afin d'enlever toute trace de terre.
- Laver les surfaces et les ustensiles de cuisine après chaque utilisation, surtout lorsque vous avez découpé de la viande crue.
- Éviter la consommation de viande marinée, fumée, salée ou grillée.
- Porter des gants pour jardiner ou pour tout contact avec de la terre et se laver après les mains même si elles sont protégées par des gants.
- Si vous avez un chat, lavez son bac à litière tous les jours avec de l'eau très chaude en utilisant des gants.

## MOKHTAR GABSI, ANCIEN GARDIEN INTERNATIONAL DE L'EST

# «LES JOUEURS CLUBISTES ÉTAIENT COMME DES FRÈRES POUR NOUS»

Mokhtar Gabsi a été l'inamovible portier de l'Espérance Sportive de Tunis durant les années 1960-1970. Plus jeune portier de l'histoire «sang et or», il a raccroché très jeune, à seulement 27 ans. Injustement, certains sportifs réduisent sa belle carrière au but «drôle», encaissé sur un «missile» des 35 mètres, dès la première minute lors de la finale de la Coupe de Tunisie 1971 perdue (1-0) par son club de toujours contre le Club Sportif Sfaxien.

«Cette finale-là reste un cauchemar pour moi, mon plus mauvais souvenir en tout cas», admet-il dans cet entretien.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

### **MOKHTAR GABSI, BEAUCOUP DE GENS DISENT QUE VOUS AVEZ JOUÉ VOS MEILLEURS MATCHES À L'OCCASION DES DERBIES CONTRE LE CLUB AFRICAÏN. EST-CE VRAI ?**

Ce n'est pas inexact. On dit que l'attaquant clubiste Hassen Baâyou m'a mis un bon paquet de buts dans le derby. Oui, c'est vrai qu'il a marqué beaucoup de buts, mais aucun dans mes filets. Parfois, nous faisons des misères au CA alors que celui-ci était nettement mieux classé que nous. Nous lui avons refillé par exemple un (3-0) alors qu'il était en tête de classement et que nous n'étions que septièmes. Nous avons effectué notre stage à Ain Okto, à Korbous. J'ai dit à mes copains : «Le match se joue un 16 mai, soit mon jour anniversaire. On fera tout pour fêter et la victoire et mon anniversaire». Le soir même, à la maison d'Abdeljabbar Machouch, au Bardo, ils étaient sept joueurs du Club Africain à fêter avec nous mon anniversaire. Joueurs clubistes et espoiristes, nous étions au fond comme des frères: toute la semaine,

on était ensemble dans «l'Avenue», au café, au cinéma juste après les entraînements... On ne se séparait que le samedi, veille de match, lorsque chaque équipe entrait en stage. C'était une autre mentalité, un autre état d'esprit.

### **EN PLUS DU CA, CONTRE QUI AVEZ-VOUS SORTI VOS MEILLEURS MATCHES ?**

Devant les FAR Rabat, en Coupe d'Afrique. Le grand Allal était dans les cages adverses. En coupe de Tunisie, face au grand COT de la Belle époque, aussi. On a gagné (1-0) sur un but de Fethi Ouakaâ. En sélection, contre un club allemand en amical.

### **EN FAIT, VOUS AVEZ TRÈS PEU JOUÉ AVEC LA SÉLECTION, NON ?**

Oui, Attouga barrait le chemin devant Abdallah Trabelsi, Moncef Tabka, Ferjani Derouiche et moi-même. Pourtant, c'étaient tous d'excellents gardiens. L'Etoilé Aleya Ajroud ne manquait pas non plus de talent quoiqu'il ait été handicapé par

la taille. Je n'ai malheureusement disputé aucun match officiel avec la sélection «A», tout juste quatre ou cinq parties amicales. J'ai toutefois appartenu à toutes les sélections : jeunes, militaire, police...

### **A VOTRE AVIS, QUEL EST LE MEILLEUR GARDIEN TUNISIEN DE TOUS LES TEMPS ?**

Zarga était phénoménal. Un acrobate qui n'avait pas son pareil. Il était parti jouer en Algérie. Il y a eu également Mahmoud Kanoun, le grand keeper de l'Etoile.

### **QUELLES SONT LES QUALITÉS REQUISES À VOTRE POSTE ?**

Un bon portier doit communiquer avec ses défenseurs et les diriger, partant du fait qu'à partir de sa position, il possède un excellent champ de vision pour commander et placer son arrière-garde. Il doit également posséder un bon réflexe et beaucoup de courage. Malheureusement, la majorité des keepers de la République pêchent par un mauvais placement sur les centrages et balles aériennes, tout



en rechignant à sortir de la ligne de but.

### QUELS SONT À VOTRE AVIS LES MEILLEURS FOOTBALLEURS TUNISIENS DE TOUS LES TEMPS ?

Noureddine Diwa, une diva intouchable et adulée de son temps, et pourtant sèchement réprimandé par le Français Robert Domergue adepte d'une discipline de fer. Notre entraîneur l'a écarté de l'effectif parce qu'il a séché un stage de préparation pour un derby que nous avons gagné 1-0, but de Chedly Laâouini. Il y a aussi le Clubiste Tahar Chaïbi. Quand je pense à lui, c'est automatiquement Cristiano Ronaldo qui me vient à l'esprit. Ils sont de la même lignée. Je citerai enfin Témime, un ailier déroutant.

### DE QUEL JOUEUR VOUS MÉFIEZ-VOUS LE PLUS ?

Du Marsois Mokhtar Chelbi, meilleur buteur du championnat tunisien 1963 avec 16 buts. A l'opposé de Tahar Chaïbi ou Abdelwahab Lahmar, il était impossible de deviner comment allait fuser son tir.

### N'AVEZ-VOUS PAS ÉTÉ TENTÉ PAR UNE CARRIÈRE EN EUROPE ?

Si. J'ai passé une semaine de tests en France avec l'AS Saint-Etienne qui venait de perdre son gardien Georges Carnus, passé en 1971 à l'Olympique de Marseille en même temps que son coéquipier le défenseur Bernard Bosquier. Au bout d'une semaine de tests, le mal du pays m'a repris, et j'étais vite rentré au bercail.

### APRÈS VOTRE CARRIÈRE, ÊTES-VOUS RESTÉ PROCHE DE VOTRE CLUB ?

Oui, avec l'ex-gardien de l'Avenir Sportif de La Marsa, Ferjani Derouiche, nous avons entraîné les jeunes gardiens «sang et or». J'ai également travaillé avec l'équipe «Loisirs» de l'EST qui cherchait à relancer des joueurs capables de reprendre un jour une carrière au plus haut niveau.

### VOTRE FAMILLE AIMAIT-ELLE SUIVRE LE FOOT ?

Mon père Mahmoud était, lui aussi, un fervent supporter de l'EST. Toutefois, il n'aimait pas trop aller au stade. Cela le rendait extrêmement nerveux et crispé. Je me rappelle



que la seule fois où il y était allé, j'ai arrêté un penalty. De joie, dans son euphorie, il a chuté des gradins, terminant la journée à l'hôpital. Ma femme aussi a fêté de manière «risquée» ma parade sur un penalty du Clubiste Tahar Chaïbi. N'oublions pas non plus mon frère aîné, qui était gardien de prison, était décédé de peine et de stress provoqués par son attachement viscéral à l'Espérance.

### JUSTEMENT, PARLEZ-NOUS DE VOTRE PETITE FAMILLE

J'ai épousé en 1972 Nejiba. Nous avons eu Fedra, pâtissière, et Fehmi, qui est dans l'aviation. Je me suis remarié avec Wahida, décédée il y a huit ans. Nous avons eu Mayssa, comptaible, et Wiam.

### QUEL MÉTIER AVEZ-VOUS PRA-TIQUÉ ?

Depuis ma jeunesse, j'ai été bijoutier à Souk El Berka. Je gagnais bien ma vie. Ma prime de match, je la cédaï à mes coéquipiers.

### EST-CE POUR CETTE RAISON AUSSI QUE VOUS AVEZ ÉVITÉ DE SUIVRE UNE CARRIÈRE D'ENTRAÎNEUR ?

Une fois les crampons raccrochés, j'ai fait l'adjoint de l'entraîneur yougoslave de l'EST, Stefan Bobek (1976-78). Sur la durée, j'ai dû me retirer tout simplement parce que je n'éprouvais plus de plaisir. De plus, je me voyais mal entraîner un autre club que l'Espérance. En effet, j'ai été élevé dans l'amour du maillot «sang et or».

### A PROPOS, QUELS FURENT VOS MEILLEURS ENTRAÎNEURS ?

Robert Domergue et Abderrahmane

Ben Ezeddine qui me lança dans le grand bain des seniors. De son côté, Hmid Dhib me soumettait à un régime spartiate. Une fois la séance d'entraînement terminée, il m'imposait un supplément d'une heure de travail. Il faut préciser qu'en ce temps-là, il n'y avait pas d'entraîneur spécifique pour les keepers.

### LES PLUS JEUNES IGNORENT DANS QUELLES CONDITIONS L'ESPÉRANCE A ÉTÉ À UN CERTAIN MOMENT DISSOUE. TOUT PART DONC DE LA FAMEUSE FINALE DE LA COUPE DE TUNISIE, LE 13 JUIN 1971 QUE VOUS AVEZ VÉCUE EN TANT QUE JOUEUR. PARLEZ-NOUS DE CE SOUVENIR...

Cet après-midi-là, on pouvait voir s'échapper des colonnes de fumée dans le ciel du stade olympique d'El Menzah. Un petit incendie s'était déclaré puisque la finale de la coupe Espérance Sportive de Tunis-Club Sportif Sfaxien s'est terminée sur des actes de violence et sur des débordements. D'ailleurs, elle s'est jouée dans une ambiance très tendue suite au refus de la fédération de faire disputer auparavant un match en retard de championnat que nous devons livrer devant l'Union Sportive Tunisienne. Si ce match avait été joué avant, cela nous aurait permis de récupérer nos deux joueurs Abdelkader Ben Sayel et Kamel Ben Abdelaziz qui auraient ainsi purgé leur suspension. Pourtant, l'EST a proposé de jouer ce match en retard en milieu de semaine, trois jours seulement avant la finale. Mais il n'y avait rien à faire: fédération et ministère ne voulaient pas entendre parler d'un tel calendrier. Pour eux, la mise à

► jour du championnat devait se jouer après la finale, point final ! Pour nous, le championnat était déjà dans la poche. Nous jouions donc pour le doublé. Malheureusement, la frustration de la défaite (0-1) aidant, notre public s'est livré à des actes de violence après la finale. Notre club a été dissous par les autorités, tout comme la fédération, du reste. Il a fallu l'intervention du président Bourguiba pour réhabiliter par la suite mon club.

## AU COURS DE CETTE FINALE, VOUS AVEZ ENCAISSÉ UN BUT, CELUI JUSTEMENT DE LA VICTOIRE SFAXIENNE (1-0), DÈS LA PREMIÈRE MINUTE ALORS QUE VOUS ÉTIEZ ENCORE EN TRAIN DE METTRE VOS GANTS...

Alors que nous étions en stage à Korbous, notre président Ali Zouaoui était venu nous voir. «Les responsables aussi bien à la FTF qu'au ministère de tutelle insistent afin que vous jouiez cette finale sans avoir terminé avec le championnat», nous avait-il dit, profondément frustré. Dans la même semaine, j'ai eu un abcès à l'épaule. Cela ne constitue point une excuse pour justifier le but d'Abdelwahab Trabelsi, inscrit dans les premiers instants d'une distance très lointaine, mais ces douleurs m'ont un peu gêné. La légende veut que le Clubiste sfaxien ait marqué ce but de la victoire du rond central, alors que c'était plutôt des 30 ou 35 mètres. Pourtant, au départ, nous étions indiscutablement les favoris de cette finale. Mohamed Torkhani a eu la balle de l'égalisation. Mais les dieux du stade en ont voulu autrement. En ce temps-là, les règlements étaient plutôt laxistes à l'encontre de la perte énorme de temps que peut se permettre un gardien. Et celui sfaxien, Moncef Grich, en abusa. Cette finale-là reste en tout cas mon plus mauvais souvenir.

## ET LE MEILLEUR ?

Mon premier match avec les seniors alors que je n'avais que 16 ans et quelques mois. Je demeure d'ailleurs le plus jeune gardien de tous les temps à l'EST. Ce baptême coïncidait avec le derby devant le grand Club Africain des Attouga, Chaïbi, Jedidi, Gattous... Durant la semaine précédant ce match, mes coéquipiers n'ont pas ménagé leurs efforts pour m'encourager. J'ai arrêté ce jour-là un penalty. Au match retour, nous avons fait également match



nul. Dans la même semaine, nous avons battu l'Etoile du Sahel (1-0) grâce à un but de Hamadi Touati. L'ESS formula des réserves contre ma participation. Les règlements interdisaient en effet à un cadet ou junior de participer à deux matches en 48 heures.

C'est notre secrétaire général, Tahar Melligi, «Monsieur Règlements», qui nous a tiré habilement de ce pétrin en jouant sur l'argument que la semaine ne commence pas un dimanche. Ne trouvez-vous pas que c'était génial comme trouvaille, non ?

## EST-IL VRAI QUE VOUS AVEZ FAILLI SIGNER AU CLUB AFRICAIN ?

Oui. En fait, mon quartier, à Bab Saâdoun, a enfanté une superbe cuvée de grands footballeurs non seulement de l'EST, mais aussi du CA : Larbi Touati, Jalloul Chaâoua, Hamadi Badi, Mahmoud Baladia, Zarga... Ce dernier me porta un jour au Parc «A» afin de signer pour le CA. Seulement, l'administration clubiste manquait ce jour-là de formulaires de licence. Un signe du destin d'autant plus que mes parents, des Espérantistes purs et durs, n'ont pas apprécié que j'aie signé au CA, me pilotant cette fois vers le Parc «B». Minime, j'étais frêle et chétif, et j'ai dû trimer pour m'imposer.

## ETIEZ-VOUS DEVENU D'EMBLÉE TITULAIRE ?

Non, c'est Mahmoud Lahdhiri qui l'était. Même lorsqu'il s'absentait, on continuait à m'ignorer. Jusqu'au jour où notre président Chedly Zouiten me surprit dans un coin du Parc

en train de pleurer. Il demanda à ce qu'on me donne une chance. Et cette chance-là, je l'ai saisie au vol, devenant, pour une bonne dizaine d'années, titulaire à part entière chez les seniors. J'ai néanmoins pris ma retraite à 27 ans seulement alors que j'aurais pu continuer pour une autre décennie supplémentaire. C'est du reste mon plus grand regret. Il faut dire que j'avais en charge ma famille. Il n'y avait pas le professionnalisme d'aujourd'hui qui vous garantit un salaire fixe.

## EST-CE À DIRE QUE LE RÉGIME «PRO» VOUS SÉDUIT ?

Loin de là. Car, au fond, on assiste présentement à du n'importe quoi. Par exemple, un joueur peut porter dans la même saison les couleurs de trois clubs différents. La notion d'appartenance a disparu.

## ENFIN, QUELS SONT VOS HOBBIES ?

J'aime écouter l'Astre de l'Orient, Oum Kalthoum. En janvier 1973, lors d'un déplacement en Egypte avec la sélection nationale, j'ai assisté au Palais du Nil, au Caire, à son dernier concert. Elle a chanté «Lilet Hob», et «Ya Msaharni». Déjà malade, elle était tombée sur scène, épuisée. J'aime aussi les combats de boxe, et regarder des films de guerre ou western. Par ailleurs, la lecture des journaux et magazines a constitué de tout temps une grande passion pour moi. Alors que j'étais encore joueur, je lisais assidûment L'Equipe, France Football, le Miroir du Football... Je conserve d'ailleurs une belle collection de tous ces journaux et magazines.

## SIGNE DU MOIS



### SCORPION

23 OCT AU 22 NOV

#### AMOUR

C'est une journée qui ouvre bien des portes côté cœur, alors, savourez cette chance. Tentez de maîtriser certains de vos désirs si vous souhaitez qu'on accepte vos initiatives et, mieux encore, qu'on vous suive. Mettez la gomme !

#### ARGENT

Vous avez certainement des propositions intéressantes, susceptibles de retenir votre attention. Vous pouvez toujours accepter une entrevue ou un rendez-vous, cela ne porte pas à conséquence. Vous pouvez faire des choix plus tard.

#### SANTÉ

Rien ne vous procure de telles sensations que la pratique de votre sport ! En effet, depuis des années, cette activité est devenue votre meilleure échappatoire, tant physique et psychique. Par son intermédiaire, vous arrivez à contrôler vos faits et gestes.

Faites confiance aux Astres. Vous pourriez sans crainte vous confier à vos meilleurs amis, et ils sauront vous conseiller utilement. Climat très favorable à une amélioration des conditions de travail. Des questions d'argent risquent d'être cause de brouilles avec vos proches ; soyez prudent.

Vous rayonnerez. Vous réussirez le mieux possible à inspirer confiance et à obtenir un surcroît de responsabilités. Vous aurez à tenir tête à des adversaires coriaces, mais c'est vous qui triompherez. Soyez prudent si vous pratiquez un sport ou si vous conduisez une voiture.

Toutes les chances seront de votre côté ! L'essentiel, c'est d'aller de l'avant avec brio et astuce. Les astres soutiendront vos ambitions, vous permettront d'être apprécié et reconnu dans vos recherches ou dans votre travail. Des aides discrètes pourront être apportées à point nommé par des parents ou amis.

22 JUL AU 22 AOÛT



LION

23 AOÛT AU 22 SEP



VERGEE

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Le changement commence. Une mutation profonde va commencer à s'opérer en vous ; cette évolution n'ira pas sans angoisse, mais s'avérera salutaire. Par des attentions délicates et mille petits riens, vous subjuguerez votre bien-aimé. Côté santé, tout sera en ordre surtout si vous évitez les excès et êtes raisonnable.

Faites les bons choix. Excellente période pour prendre des décisions basées un peu sur l'intuition et beaucoup sur le bon sens. Gardez le moral en dépit de vos problèmes, car les choses s'arrangeront assez rapidement.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Contacts enrichissants avec vos amis. Vous aurez mille et une choses à vous raconter, et vous passerez ensemble des moments très agréables. En famille, les enfants vous donneront de grandes joies. Il vous faudra beaucoup de tact et de diplomatie si vous travaillez en équipe ou si vous dirigez du personnel.

Soyez patient. Vous serez confronté à des situations compliquées et pénibles ; ayez confiance, tout s'arrangera au mieux de vos intérêts. Au travail, on essaiera de marcher sur vos plates-bandes ; remettez tout de suite l'intrus à sa place, poliment mais fermement.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Nette amélioration de votre situation matérielle. Vous pourrez effectuer des transactions profitables. Si vous vivez en couple, il sera temps de faire une sérieuse mise au point pour clarifier vos relations. Vous pourriez avoir à prendre rapidement une décision vitale ; prudence avant tout, jouez la sécurité !

Vous êtes sur la bonne voie. Vous saurez évaluer au plus juste les risques financiers à prendre afin de faire fructifier vos ressources. Vos relations sentimentales risquent de tourner au vinaigre ; surveillez vos propos.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIN AU 21 JUL



CANCER

Prenez un peu de recul. Méfiez-vous d'une tendance à vouloir repartir de zéro dans votre vie familiale ou conjugale ! Vous parviendrez à concrétiser vos plus belles ambitions professionnelles. Votre situation matérielle sera en nette expansion.

Sortez, voyez du monde ! Vous ferez peut-être des rencontres intéressantes à plus d'un titre. En tout cas, ça ne vous fera pas de mal et ça vous changera agréablement les idées.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS