

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 9 JANVIER 2022

• CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1753

CONSOMMATION DE CAFÉ

**EN QUÊTE DE SAVEURS
ENVOÛTANTES**



LA PRESSE
GRAPHIQUE

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

Sigles & logos
Infographie

Conception
maquettes
publicitaires

Dépliants , Affiches

Illustrations Semainiers Papier à entête

IMPRESSION

journaux , livres , magazines . . .

Rédaction

Publicité

Publireportage

Bloc-notes

Cartes de visite

Agendas

Calendriers

Cartes de vœux

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

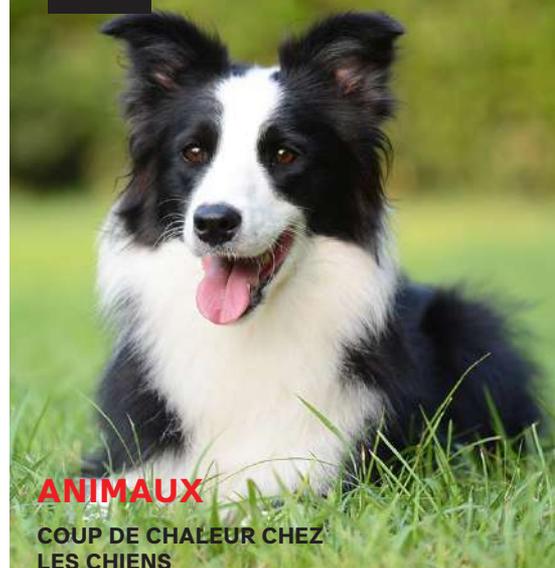


الشركة الجديدة للطباعة والصحافة والنشر
Société Nouvelle d'Impression, de Presse et d'Édition

SOMMAIRE

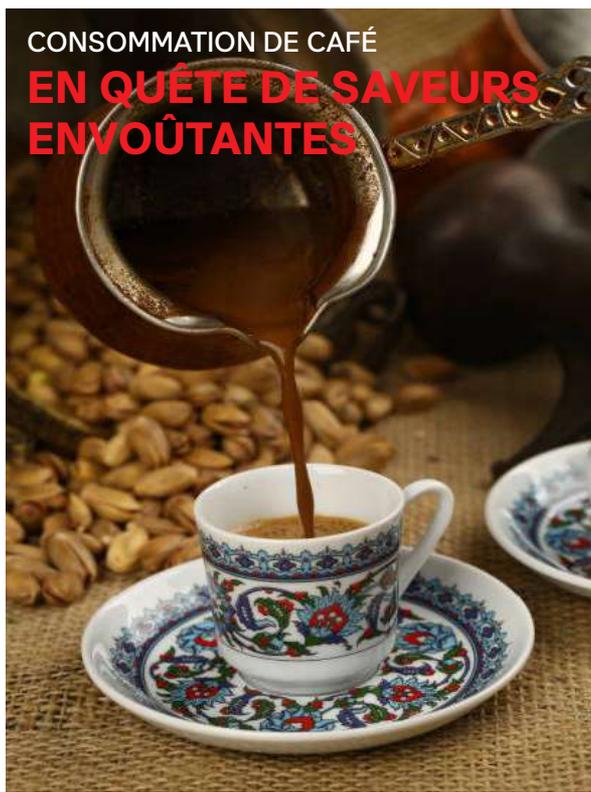
DIMANCHE 9 JANVIER 2022 - N°1753

8



ANIMAUX

COUP DE CHALEUR CHEZ LES CHIENS



CONSOMMATION DE CAFÉ
EN QUÊTE DE SAVEURS ENVOÛTANTES

10



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
L'ERGOPHOBIE OU LA PEUR DE TRAVAILLER

4

EN COUVERTURE

Le café turc est particulièrement ancré dans les habitudes des Tunisiens. Cette infusion au goût délicat, qui fait éveiller les sens, est synonyme d'hospitalité. Boisson incontournable des grandes occasions, le café turc est souvent servi lors des occasions spéciales, des fêtes, mais aussi lors de rencontres familiales ou entre amis.

14



JARDINAGE

QUE SEMER EN JANVIER AU POTAGER?

La Presse Magazine

Supplément distribué gratuitement avec le journal La Presse



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

LE CAFÉ AU FIL DE L'HISTOIRE OU L'ART D'ARRACHER LE BUVEUR À LA BANALITÉ GRIS-FLANELLE DU QUOTIDIEN

C'est un produit mythique, très cher aux auteurs, aux artistes et à bien d'autres créateurs. On l'a vu figurer dans la perspective cavalière du tableau du peintre impressionniste Edouard Manet «Déjeuner dans l'atelier», peint en 1868.

Par: MH.ABDELLAOUI



Sur un coin de table apparaît, au milieu des zestes de citron, des coquilles d'huîtres et des verres de vin, une tasse à café blanche à filet doré, alors qu'en arrière-plan une domestique s'approche, tenant entre ses mains une cafetière argentée. Dans «La fin du déjeuner» de Pierre

Auguste Renoir (peintre impressionniste-XIX^e siècle), un cavalier allume une cigarette après avoir dégusté une bonne tasse de café. Le café était également présent dans différents dessins du peintre romain Scipione Vannutelli. A Paris, le café de Flore se dressant au cœur de la capitale française

servait de lieu de rencontres privilégié pour bon nombre d'écrivains, artistes et littérateurs français. Le couple Sartre-Beauvoir, Albert Camus, Maurice Merleau-Ponty, Boris Vian, Jacques Prévert s'installaient souvent dans ce café emblématique pour écrire leurs œuvres. Le café, les caféiers et la caféine



acquièrent de là une symbolique bien plus profonde que ce qu'on pense. Mais qu'en est-il de l'origine de ce produit mythique ?

UN LONG PÉRIPLE...

Historiquement originaires d'Éthiopie d'après certains historiens, les tout premiers caféiers sauvages seraient originaires du Yémen, de l'autre côté du golfe d'Aden. Les cafés qui y sont aujourd'hui toujours cultivés sont parmi les plus prestigieux dans le monde.

D'ailleurs, si l'on se fie à la légende, c'est un berger d'Abyssinie (actuelle Éthiopie) qui « a remarqué l'effet tonifiant de cet arbuste sur les chèvres qui en avaient consommé ». Depuis, la culture du café se répandait d'abord dans l'Arabie voisine, profitant de la prohibition de l'alcool par l'Islam. Dans un premier temps, l'arbuste fut appelé « K'hawah », qui signifie vigoureux en arabe. Au départ interdit à l'appel d'imams orthodoxes et conservateurs à La Mecque en 1511 et au Caire en 1532, le produit a eu une popularité, en particulier auprès des intellectuels, qui a poussé les autorités à annuler le décret.

C'est au XV^e siècle que les musulmans introduisent le café en Perse,

Égypte, Afrique du Nord et en Turquie, où le premier café, Kiva Han, ouvre en 1475 à Constantinople. « L'engouement est tel qu'une loi turque de l'époque sur le divorce précise qu'une femme peut divorcer de son époux si celui-ci ne parvient pas à lui fournir une dose quotidienne de café », selon divers historiens. Le premier Occidental à découvrir ce breuvage, en 1583, fut le médecin allemand, Léonard Rauwolf, qui, de retour d'un voyage de dix ans au Moyen-Orient, le décrit ainsi : « Une boisson aussi noire que l'encre, utile contre de nombreux maux, en particulier les maux d'estomac. Ses consommateurs en prennent le matin, sans se dissimuler, dans une coupe en porcelaine qui passe de l'un à l'autre et où chacun prend une rasade sonore. Elle est composée d'eau et du fruit d'un arbuste appelé bunnu ». Le café arrive donc en Europe aux alentours de 1600 par les marchands vénitiens. Mais on a ensuite conseillé au pape Clément VIII d'interdire le café car il représente une menace d'infidèles. Après l'avoir goûté, ce dernier baptise, au contraire, la nouvelle boisson, déclarant que « laisser aux seuls infidèles le plaisir de cette boisson serait dommage ».

A TUNIS, UN DES PLUS VIEUX CAFÉS DU MONDE

Selon des chroniqueurs tunisiens, le café a été introduit à Tunis par le Saint Aboulhassen Chedli (1196-1258). L'arbuste permettait aux disciples de cet homme ascète de résister au sommeil et de veiller la nuit pour accomplir les cycles de prières nocturnes. Force est de constater, dans la même perspective, que l'on utilise encore de nos jours le terme de « Chedlia », dérivé de Chedli, pour désigner le café. D'après d'autres historiens et chroniqueurs, le café a été introduit en Tunisie où l'on optait généralement pour le thé pendant la période de domination ottomane au XVI^e siècle. Les Turcs ont, en effet, introduit la culture du café en 1846, sur les 102 cafés de Tunis, dont la moitié appartenait à des Turcs. La colonisation française a, elle, introduit le café de style occidental, avec un extérieur et une clientèle cosmopolite. Reste à dire que la cafetière tunisienne (la *zézoua*), très similaire à celle introduite par les Ottomans, sert un café différent du café turc en raison du degré de torréfaction et de l'arôme de fleur d'oranger, d'inspiration andalouse.

CONSOMMATION DE CAFÉ **EN QUÊTE DE SAVEURS** **ENVOÛTANTES**

Le café turc est particulièrement ancré dans les habitudes des Tunisiens. Cette infusion au goût délicat, qui fait éveiller les sens, est synonyme d'hospitalité. Boisson incontournable des grandes occasions, le café turc est souvent servi lors des occasions spéciales, des fêtes, mais aussi lors de rencontres familiales ou entre amis.

Par: M. SAIDI



Avec plus de 2,3 millions de tasses de café bues chaque minute, le café est la boisson la plus consommée au monde après l'eau. Ce breuvage de bon aloi occupe une place importante dans la vie de bon nombre de personnes. Après tout, qui peut se passer d'un café fumant pour démarrer sa journée du bon pied, faire une petite pause au travail ou papoter entre amis? Le café est aussi le meilleur allié au moment des révisions. Il est indéniablement la boisson la plus populaire. Et si les accros à cette potion magique sont nombreux c'est parce qu'elle est dotée de moult vertus qui agissent sur le corps. Tout d'abord, l'effet excitant et stimulant que procure ce remontant, qui aide à booster notre énergie, est dû à la présence de la caféine, principale molécule du café. Grâce à sa teneur élevée en antioxydants, le café contribue à la prévention des cancers. Plusieurs études ont mis en évidence ses propriétés anticancéreuses. Une consommation modérée de cette boisson protège contre le développement de nombreux cancers. Également, la caféine a un effet stimulant sur la mémoire, elle est réputée pour améliorer la concentration et la mémoire sur une période brève, d'au moins 24 heures. Selon certaines études, le café a également des propriétés analgésiques, c'est pourquoi il peut être utilisé pour apaiser les maux de tête. Boire du café a, aussi, un effet protecteur sur le cerveau. La consommation régulière de café peut ralentir la progression du déclin cognitif. Elle peut prévenir particulièrement les maladies de Parkinson et d'Alzheimer. La boisson miraculeuse accélère, aussi, le transit intestinal et, de ce fait, est dotée d'un effet laxatif.

Mais la nouvelle, c'est que notre amour pour le café dépend de nos gènes. C'est ce qu'a mis en évidence une étude menée en 2016 par des chercheurs des universités d'Edimbourg (Ecosse) et de Trieste (Italie). Elle a révélé que les personnes qui possèdent le gène baptisé « PDSS2 » boivent quotidiennement moins de café (une tasse de moins) que celles qui en sont dépourvues. Les scientifiques expliquent que le gène PDSS2 inhibe la capacité du corps à dégrader la caféine. De ce fait, le taux de caféine dans le sang chez les personnes possédant ce gène est constamment élevé, ce qui serait à l'origine de la réduction de la quantité de café consommée durant la journée.

DES SAVEURS AUTHENTIQUES

Les amateurs et connaisseurs du café savent bien distinguer ses saveurs. Ils peuvent différencier aisément ses deux variétés

qui sont l'Arabica et le Robusta. En effet, la saveur du Robusta est plus épicée, plus amère, son goût est puissant et il est peu aromatique. Contrairement au café Arabica qui est doté d'un goût plus doux et moins amer. "L'Arabica est la variété la plus demandée en Tunisie. C'est, en tout cas, ce qu'on peut conclure d'après la demande de la clientèle. Je pense aussi que l'expresso est le café le plus consommé par les Tunisiens", témoigne Mahmoud, qui travaille chez l'un des plus grands distributeurs de café en Tunisie.

Mais il est difficile de parler du café sans mentionner le café turc qui est particulièrement ancré dans les habitudes des Tunisiens qui ne sont pas de très grands consommateurs de café (environ 2 kilos par an par individu) en comparaison avec leurs voisins algériens (4 kilos par an). Cette infusion au goût délicat, qui fait éveiller les sens, est synonyme d'hospitalité. Boisson incontournable des grandes occasions, le café turc est souvent servi lors des occasions spéciales, des fêtes mais aussi lors des rencontres familiales ou entre amis. Aujourd'hui, Zeineb Khayati, 29 ans, technicienne en agroalimentaire reconverte en artisane du café, veut donner un brin d'originalité à cette boisson séculaire. Elle a lancé sa marque Coffeelik en 2021. Grâce à sa nouvelle gamme, elle propose d'explorer de nouvelles saveurs en mélangeant le café avec les agrumes (citron et orange), les fruits secs (noisette et amande), le cardamome et la cannelle. Dynamique et ambitieuse, Zeineb compte percer sur le marché en misant sur la qualité du café qu'elle offre. Elle témoigne : "Ma clientèle est essentiellement composée de femmes. Ce sont majoritairement les femmes qui raffolent du café turc aromatisé que je suis en train de vendre. Les mélanges d'arômes citron-noisette et orange-amande cartonnent réellement. Certains clients ont même changé d'habitude et ont troqué les cafés instantanés pour les produits Coffeelik qui sont 100% naturels, sans aucun additif ni arôme. J'en suis fière. Et ce n'est pas un hasard. C'est le produit d'un travail minutieux qui commence avant tout par le choix très méticuleux du café torréfié".

Aujourd'hui, on compte de plus en plus de passionnés de café dans le monde et en Tunisie. Ses saveurs ensorcelantes sont à l'origine de son succès. Mais il ne faut pas en abuser. Les médecins recommandent trois tasses par jour. Au-delà de six tasses, le café a plus d'effets négatifs que positifs. Alors n'oublions pas d'en consommer modérément!

COUP DE CHALEUR CHEZ LES CHIENS

Les animaux n'ont pas de système de transpiration efficace comme chez les humains, vu qu'ils possèdent très peu de glandes sudoripares qui sont essentiels pour le système de sudation.

Par D'Ines BEN AMARA



Le chien ne transpire qu'entre ses cousins, ce qui n'est pas suffisant. C'est essentiellement le halètement qui lui permet de réguler sa température corporelle.

Il fait entrer l'air frais par sa gueule et si l'air est chaud, ce n'est pas très efficace pour se refroidir et il peut être sujet aux coups de chaleur dont les symptômes sont directement liés à l'augmentation de la température du corps et aux problèmes de circulation sanguine qui en résultent.

On remarque :

- Un halètement très marqué avec une augmentation de la fréquence respiratoire.

- Une forte salivation, des vomissements et parfois de la diarrhée.

- Les muqueuses deviennent rouges jusqu'à violacées par manque d'oxygène dans le sang.

LES COUPS DE CHALEUR PEUVENT SURVENIR LORSQUE

Les conditions extérieures influent sur la capacité du chien à réguler sa température corporelle. Parmi les situations à risque, on cite :

- La pratique d'un exercice trop important lors de températures extrêmement élevées.

- Le surpoids de l'animal

- Un chien exposé au soleil et attaché

- L'attente longue dans une voiture fermée lors de la canicule. Il peut suffire de 30 minutes dans une voiture même si la température extérieure ne dépasse pas les 25 degrés Celsius pour mener à la mort du chien.

Alors, pour éviter les coups de chaleur, il faut prendre certaines précautions comme :

- Éviter de contraindre votre chien à passer du temps dans des endroits trop chauds comme une cour en plein soleil ou une voiture.

- Lorsque la température commence à être élevée, ne proposez pas à votre chien une activité physique très intense.

- Évitez les promenades trop longues dans des endroits ensoleillés. Préférez les heures les moins chaudes de la journée pour promener votre chien.

- Veillez à ce que votre chien ait toujours de l'eau fraîche à sa disposition. Mieux encore offrez-lui une petite piscine gonflable pour se rafraîchir. Et sachez qu'il existe des tapis et manteaux rafraîchissants lors des températures extrêmes.

L'ERGOPHOBIE OU LA PEUR DE TRAVAILLER

La peur de travailler, appelée aussi l'ergophobie, est particulièrement fréquente. Elle se traduit par une appréhension, surtout matinale, de se rendre sur son lieu de travail ou de travailler. Elle reflète souvent des difficultés au travail, mais aussi un manque d'épanouissement professionnel ou une mauvaise ambiance. Tout le monde peut être concerné par la peur de travailler à un moment ou un autre de sa vie.

Source : <https://psychotherapie.ooreka.fr/>





PEUR DE TRAVAILLER : ORIGINE

La peur de travailler concerne à la fois les personnes ayant une activité professionnelle et celles à la recherche d'emploi. Dans tous les cas, il s'agit d'un trouble psychologique qui appartient aux phobies et qui se traduit par des symptômes anxieux à l'idée de travailler, de trouver un travail ou bien sur le lieu de travail.

Les origines de ce trouble sont multiples et dépendent de l'histoire personnelle : sentiment de ne pas être à la hauteur, et manque de confiance en soi ; mauvaises expériences passées, et échecs ; pression hiérarchique ; charge de travail importante, et surmenage ; peur d'être licencié, ou de ne pas réussir son activité professionnelle...

Dans tous les cas, l'ergophobe se sent bloqué, soit pour continuer son activité professionnelle, soit pour la démarrer. Cela concerne tout le monde, que ce soit les jeunes diplômés, les personnes plus expérimentées, ou au chômage depuis un certain temps.

CARACTÉRISTIQUES DE LA PEUR DE TRAVAILLER

La peur de travailler se caractérise par l'appréhension et, ou l'impossibilité de trouver du travail, l'anxiété en lien avec la pression hiérarchique et la peur d'arriver en retard. Elle peut s'identifier également par l'appréhension de la charge de travail, la peur de ses supérieurs ou de ses collègues et la crainte de ne pas être à la hauteur. Chez certains, l'ergophobie conduit à l'ennui dans le lieu du travail.

La peur de travailler étant un trouble anxieux, elle se caractérise par tous les symptômes du champ de l'anxiété. Il peut s'agir, bien sûr, de troubles du sommeil et de l'appétit, d'attaques de panique ou d'irritabilité pouvant aller jusqu'à la dépression. Elle peut apparaître à n'importe quel moment de la journée, que ce soit le soir au coucher, sous forme de ruminations, le matin au réveil sous forme d'une boule au ventre ou bien directement sur le lieu de travail.

CONSÉQUENCES DE LA PEUR DE TRAVAILLER SUR LA SANTÉ

Comme toutes les phobies, la peur de travailler peut avoir des conséquences sur la santé à court et à long termes. Elle peut provoquer des attaques de panique et des angoisses fortes, des troubles du sommeil avec une fatigue chronique et un burn-out, une dépression pouvant aller jusqu'aux idées suicidaires, des problèmes de santé, comme des douleurs chroniques à l'estomac ou des troubles psychosomatiques, des problèmes financiers et des problèmes relationnels avec ses collègues ou son entourage.

PEUR DE TRAVAILLER : RÉACTIONS À ADOPTER

Il ne s'agit pas d'ignorer sa peur, mais au contraire d'avancer avec elle sans se laisser paralyser. Ce stress peut être transformé en quelque chose d'utile et en signal d'alarme d'une situation qui ne convient pas. Il peut s'agir d'un problème d'orientation professionnelle, de place dans l'entreprise ou bien d'un manque de confiance en soi.

Une fois cette peur identifiée, il est important de la regarder en face et de réfléchir exactement à ce qui a pu mener à cette peur. Une aide psychologique peut être nécessaire dans certains cas, pour prendre du recul sur soi et sur la situation. Plusieurs choses peuvent aider à lutter contre ce problème psychologique. Tout d'abord, il faut travailler sur son anxiété, à travers des temps de relaxation, comme la sophrologie, la méditation, le yoga ou même l'hypnose. En second lieu, on fonctionne par étape jusqu'à son but final. Des techniques d'autodiscipline ou de psychologie positive peuvent aider à appréhender de façon progressive l'objectif fixé. De même, il est nécessaire d'augmenter la confiance en soi, d'opérer les changements nécessaires dans tous les domaines de la vie et d'en parler avec son entourage, ses collègues ou sa hiérarchie.

QUE SEMER EN JANVIER AU POTAGER?

En janvier, entre températures très basses et gelées, la terre se durcit et devient très difficile à travailler. Mais ce n'est pas une raison pour ne pas s'occuper de son potager. Bien au contraire! Découvrez ce qu'il est possible de semer en janvier.

Source : <https://www.plantezcheznous.com/>



POIREAUX PRÉCOCES

Les variétés de poireaux précoces se sèment en janvier. Elles ont besoin d'un sol à au moins 8°C pour germer. Semez fin à 1 cm de profondeur dans des godets remplis de terreau. Commencés à l'intérieur, les jeunes plants sont prêts à s'acclimater, puis à être transplantés au printemps. Récoltes : de septembre à avril.

LAITUES

Il est encore possible de semer les variétés d'hiver sous abri. Vous pouvez aussi opter pour des semis

de variétés précoces en intérieur. Semez fin à 1 cm de profondeur en lignes ou en pots de tourbe, espacés de 10 cm.

Récoltes : de avril à octobre

FÈVES

Si le sol n'est pas gelé, il est possible de semer en extérieur, à condition de protéger les semis avec un voile. Semez en poquet à 5 cm de profondeur ou dans des petits pots de tourbe. A l'abri dans une serre ou sous un châssis maraîcher, les plants pourront être transplantés au début du printemps.

Récoltes : de mai à août

OIGNONS D'ÉTÉ

Semez-les à l'abri dans une mini-serre chauffée à 10-15°C pour leur donner un bon départ. Semez fin à 1 cm de profondeur puis repiquez au fur et à mesure.

Récoltes : de juillet à octobre

RADIS ROSES

Il est possible de semer des variétés de radis à croissance lente dans une serre chauffée ou dans des pots. Elles se développent bien en hiver mais ont besoin d'une protec-



deur. L'avantage d'une gouttière est qu'une fois les pousses bien fortifiées, vous pourrez les faire glisser pour les mettre en pleine terre. Récoltes : de juin à octobre

AUBERGINES

Semez en intérieur, en godet individuel. Selon les conditions, il peut être nécessaire d'installer un système de chauffage (entre 20-25°C) et une lumière artificielle pour éviter que les semis ne filent. Prévoyez aussi une serre pour une plantation avant la mi-mai. Récoltes : de juillet à septembre

PIMENTS ET POIVRONS

Comme pour les aubergines, vous pouvez semer piments et poivrons en janvier pour hâter les récoltes. Là aussi, il faut être équipé : chauffage,

tion si les nuits sont froides. Semez fin à 1 cm de profondeur dans des rangs espacés de 10 cm. Pensez à éclaircir les jeunes pousses pour n'en garder qu'une tous les 2 cm. Récoltes : d'avril à novembre

POIS

Les pois semés en intérieur détestent être déplacés. Il vaut donc mieux les semer directement dans des pots de tourbe profonds ou bien dans une gouttière. Vous les transplanterez ainsi plus facilement. Coupez une gouttière en un tronçon de la longueur que vous souhaitez. Fermez la gouttière à chaque extrémité et remplissez-la de terreau à semis. Placez ensuite les graines tous les 5 cm, à 2 cm de profon-



lumière artificielle, serre...

EPINARDS

Les variétés très résistantes peuvent trouver leur place en janvier au potager. Protégez bien les semis du froid avec un voile.

CAROTTES

Quelques variétés précoces peuvent être semées sous abri ou dans des régions au climat doux. Pensez à bien décompacter votre sol avant de semer sinon elles pousseront difficilement. Récoltes : de juillet à août

HERBES AROMATIQUES

Vous pouvez semer en place ciboulette, cerfeuil et aspérule.



HÉDI SAHLI, ANCIEN DÉFENSEUR DE L'ESS

«HABIB MOUGOU N'A PAS SON PAREIL»

En 1962-1963, l'Etoile du Sahel n'a pas connu la moindre défaite, couronnant sa marche triomphale par un magnifique doublé. Hédi Sahli a été de cette campagne historique, savourant tous les sacres et honneurs aussi bien avec son club de toujours qu'en sélection nationale. Défenseur infranchissable, ce passeur inégalable se souvient avec délectation des faits et gestes remontant à plus d'un demi-siècle.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

HÉDI SAHLI, POUR LA JEUNE GÉNÉRATION QUI NE VOUS CONNAÎT SANS DOUTE PAS, QUELLE ÉTAIT LA PREMIÈRE QUALITÉ QU'ON VOUS RECONNAISSAIT ?

La générosité, l'engagement, le don de soi, cela fait partie de mon ADN. J'étais le seul parmi l'effectif à être aligné tout en observant le jeûne au mois de Ramadan. Certains trouvaient cela une faveur injuste. Notre président Hamed Karoui leur répondait : «Que voulez-vous, Sahli donne toujours le même rendement, y compris en observant le jeûne». Certains trouvaient mon engagement excessif. L'arbitre Abdelkader qualifia même mon jeu de «sauvage». Quant à l'attaquant du Club Africain, Mohamed Salah Jedidi, il me fit une fois cette remarque : «Quel paradoxe ! A vous regarder jouer, on se croirait en face d'un méchant bandit, d'un monstre, alors que hors d'un terrain, on découvre une personne délicieuse !».

QUEL EST L'ATTAQUANT QUI VOUS A DONNÉ LE PLUS DU FIL À RETORDRE ?

Tahar Chaïbi qui change de rythme en pleine course, ce qui met dans le vent son adversaire. Attention, il ne faut pas trop coller à ce genre d'adversaire nettement plus rapide

que vous. Il vaut mieux garder un ou deux mètres de distance. Et puis, quelles qualités humaines ! Durant la semaine que j'ai passée à la Rabta suite à ma double fracture tibia-péroné, Chaïbi était venu à mon chevet.

COMMENT AVEZ-VOUS CONTRACTÉ CETTE GRAVE BLESSURE ?

En mars 1966, face au CAB à Sousse. Sur un contre, Habib Chakroun place un tacle assassin au moment où j'allais centrer. Résultat : un tibia en lambeaux, trois mois de plâtre, et les quatre derniers matches de la saison ratés. Mais je crois être revenu encore plus fort par la suite. Dans notre 4-2-4, le Soviétique Aleksei Paramanov (1965-1967, puis 1976-1977) allait m'associer à Mohsen Habacha à l'axe défensif.

HORMIS PARAMANOV, QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Chez les jeunes, le Français Georges Berry et Hsouna Denguezli qui s'entêtaient à m'aligner en compétition même quand je ne m'entraînais pas. Il disait être convaincu que j'allais faire une grande carrière. C'est un homme de poigne, genre Faouzi Benzarti, un style que j'aime

beaucoup. Avec les seniors, mes entraîneurs furent Abdelmajid Chetali (1970-1975), Rachid Shili lors de mon passage à la Patriote de Sousse quand l'Etoile a été dissoute, et le Yougoslave Bozidar Drenovac (1960-1965 et 1969-1970). Avec ce dernier, l'Etoile réussit un exploit jamais réédité : rester invaincue durant toute une saison.

COMMENT UN CLUB QUI REVIENT D'UNE DISSOLUTION PEUT-IL RÉALISER PAREILLE PERFORMANCE ?

Personne n'envisageait un tel triomphe. A la levée de la suspension, l'ESS avait perdu ses structures, et tout était à reconstruire. L'exode massif consécutif à la dissolution a vu Abdelmajid Chetali partir en France pour tenter d'épouser une carrière professionnelle, Habib Mougou était vieillissant. Certains joueurs revenaient du Stade Sousse, de la Patriote de Sousse, et d'El Makarem Mahdia. Plein de jeunes arrivaient : Ben Amor, Gnaba, Menzli, Kedadi et moi-même. Mohsen Habacha et Mohamed Mahfoudh paraissaient à peine plus âgés dans ce groupe de jeunes. Les gens avaient peur que l'équipe ne puisse se maintenir en première division. Au premier match amical d'intersaison face au SRS au stade Ceccaldi de Sfax, je me trouvais

sur les gradins parmi une dizaine de supporters étoilés. J'avais 19 ans, et faisais figure de remplaçant. A la mi-temps, ces supporters me conseillèrent d'aller dans les vestiaires voir si notre entraîneur Paramanov avait besoin de mes services. Dès qu'il m'a vu, il m'appelait «Sakli (car il ne pouvait pas prononcer le H), prépare-toi à jouer !». On a gagné (4-2). Depuis ce match, j'étais devenu titulaire.

VOUS AVEZ ENTAMÉ LA SAISON SUR LES CHAPEAUX DE ROUE...

Oui, nous allions enchaîner d'abord par un double test contre l'USM. Puis, voilà la première sortie officielle remportée (1-0) contre le CSHL grâce à une tête de Habacha sur corner. Nuls contre Mateur et Monastir (1-1), puis succès face au SS (2-1). Nous allions continuer ainsi en accumulant les courtes victoires. Nul à Sousse face au CA. A La Marsa, Mougou égalise à la dernière minute (2-2). D'ailleurs, «Tête d'or» ne jouera que trois matches durant cette saison historique : face à l'ASM donc, et contre le CA et le SG. Puis, la délivrance: Chetali revient de France et renforce l'effectif à partir de l'avant-dernière journée de la phase aller. On s'impose alors à Gabès (2-1). Dès lors, l'Etoile dispose d'une arme fatale, Majid donnant une autre dimension à l'équipe. D'emblée, deux victoires devant l'Espérance, une en championnat (2-1) et une autre en coupe (1-0) grâce à un but de Mohsen Jelassi. La machine était lancée. Mais au départ, personne n'y croyait vraiment...

VOUS AVEZ FAILLI MANQUER LES JEUX MÉDITERRANÉENS 1967 À TUNIS. POURQUOI ?

Tout comme beaucoup de mes coéquipiers à l'ESS, je n'aimais pas rester longtemps loin de Sousse. J'ai même prétexté la maladie d'un proche pour éviter d'aller disputer un tournoi en Algérie. Pourtant, j'ai été parmi les onze qui a inauguré le stade olympique d'El Menzah le 8 septembre 1967 à l'occasion de notre première sortie aux Jeux méditerranéens (victoire contre la Libye 3-0, dont un doublé d'Amor

Madhi). Ce jour-là, j'ai occupé le poste de latéral gauche, et j'ai joué tout le tournoi, sauf face à la Turquie. En fait, j'ai failli abandonner ma carrière internationale sans l'intervention de Mahfoudh Benzarti.

COMMENT A-T-IL FAIT ?

Le latéral monastirien surnommé «Al Moujahid» a téléphoné au sélectionneur Mokhtar Ben Nacef à partir du comptoir du Café de Tunis, à Sousse, pour lui dire que Hédi Sahli restait indispensable à la sélection, surtout lors des Jeux Med. Et c'est comme cela que j'ai fait toute la campagne de préparation aux J.M. D'abord en France où nous avons été battus par l'OM au Vélodrome 4-2 (j'étais entré en 2e période à la place d'El Moujahid), battu Avignon 2-0 (j'ai été aligné latéral gauche), perdu contre Nîmes (2-0) et dominé le Stade Français (2-0, un doublé de Habib Akid). Dans cette dernière partie, j'ai joué la première mi-temps, puis, au retour aux vestiaires, j'ai commencé à enlever mes crampons parce que je pensais devoir céder ma place. Ben Nacef s'est retourné vers moi et m'a dit : «Que fais-tu là, rechausse tes crampons, tu vas jouer tout le match». Depuis ce temps-là, j'ai été titulaire à part entière. La suite de la préparation, nous l'avons effectuée en Russie.

QUEL SENTIMENT GARDEZ-VOUS DE LA CAN 1965 À TUNIS ?

Une grosse déception. Pourtant, je n'étais que remplaçant, et je souffrais de ne pas pouvoir jouer. Je dois avouer que le Sénégal aurait mérité de disputer cette finale. Il a été écarté injustement au bénéfice de la Tunisie. En cas d'égalité, les règlements étaient clairs... Certains en veulent à Attouga au prétexte qu'il avait pris des buts faciles face au Ghana, en finale. Je ne suis pas d'accord. Ce gardien reste un monstre, il se dépensait aux entraînements sans compter, tel un forcené.

AU FAIT, COMMENT ÉTIEZ-VOUS VENU EN SÉLECTION ?

Tout juste deux semaines avant la coupe d'Afrique des nations 1965 à Tunis. Le sélectionneur national

Mokhtar Ben Nacef, originaire de Bizerte, m'a repéré lors de notre sortie victorieuse (2-0) à Bizerte face au CAB. Le lendemain, il me convoquait en sélection.

ON DIT QUE VOUS REFUSIEZ SYSTÉMATIQUEMENT LE STATUT DE REMPLAÇANT. N'EST-CE PAS LÀ DE LA PRÉTENTION ?

Non, non. Rester sur le banc des remplaçants, c'était pour ma génération un sacrilège, une humiliation. De retour d'Allemagne où il obtint ses diplômes d'entraîneur, Chetali évolua une saison en tant que joueur, mais il manquait de compétition et préféra arrêter les frais. Passé entraîneur, il voulut rajeunir l'équipe. La veille d'un match contre l'EST, il décida de me laisser avec les remplaçants. J'ai alors quitté les lieux du stade. Il me reprocha mon attitude, me disant : «Ben Amor, Habacha et moi-même avons accepté de rester remplaçants, pourquoi pas vous ?». Je lui ai répondu : «Vous le faites parce que vous comptez rester dans le foot que ce soit en tant qu'entraîneur ou dirigeant, alors que moi, je ne le serai jamais parce que je n'accepte pas les compromis». Trois ans durant, j'ai été capitaine, succédant à Rouatbi, Chetali et Habacha à son départ pour Ajaccio, en France. J'ai dû ainsi arrêter à 31 ans alors que j'aurais pu continuer deux ou trois saisons supplémentaires.

QUEL A ÉTÉ VOTRE MEILLEUR MATCH ET VOTRE MEILLEURE SAISON ?

C'est à Damanhour, en sélection militaire face à l'Égypte de Refaât Fanaguili qui l'a emporté (2-1) que j'ai disputé mon meilleur match. Saâd Karmous a inscrit notre but. Quant à ma meilleure saison, elle coïncide avec notre titre de champion 1971-72. Cette année-là, j'ai été privé in-extremis de l'Etoile d'or qui récompense le meilleur joueur de la saison. Nous étions en état de grâce.

QUEL EST VOTRE PLUS MAUVAIS SOUVENIR ?

La demi-finale de la Coupe de Tunisie 1970-71 perdue contre l'Espérance de Tunis (0-0, puis 1-1



en match rejoué avec un but de Slah Karoui pour l'ESS). Il a fallu le recours aux corners pour nous départager, et ce furent les «Sang et Or» qui sont passés.

QUELS SONT À VOTRE AVIS LES MEILLEURS JOUEURS DU FOOTBALL TUNISIEN ?

Chaïbi, Diwa, Sassi, Chetali, Tarek, Mohieddine Habacha et, au-dessus de tous, Hamadi Agrebi.

QUEL EST LE PLUS GRAND JOUEUR DE L'HISTOIRE DE L'ESS ?

Je crois que Habib Mougou «Tête d'or» n'a pas son pareil. En dehors de Mejri Henia, quel autre joueur tunisien, à part Mougou, s'était maintenu au plus haut niveau à l'âge de 37 ans ? Un jour, le défenseur du Club Africain Gallard lui a fracturé la mâchoire. Il a dû monter une nouvelle denture. A contrario, la carrière d'un autre monstre sacré, Mohieddine Habacha, le frère de Mohsen a été très brève puisqu'il

a été emporté par un cancer très jeune en 1962, mais c'était un talent monstre. Technique et efficacité. Un jour, il lui était arrivé d'inscrire neuf buts dans un même match.

QUE REPRÉSENTE LA FAMILLE POUR VOUS ?

Tout, la vie serait impossible sans elle. En 1969, j'ai épousé Najet, secrétaire à la Stia. Nous avons deux filles : Hajer, professeur de français, et Souhir, conseillère juridique établie à Sousse.

COMMENT PASSEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE ?

Depuis mon enfance, je suis un féru de cinéma. Michèle Mercier est mon idole. J'aime les classiques, le western... Je fréquentais les salles de cinéma très assidûment au point que je passais pour un membre du personnel de ces salles. A présent, il ne reste à Sousse que le Palace. Depuis bientôt 20 ans, je n'ai pas mis les pieds dans une salle. Je me contente de voir les films à la télé. Je suis également sur le petit

écran les matches du Real, d'Arsenal et Chelsea aussi. Je ne peux pas non plus me passer de la partie de belote ou rami au café avec les copains.

ENFIN, QUE REPRÉSENTE POUR VOUS L'ETOILE ?

Dans mon esprit, ce serait dramatique de douter de mon amour pour mon club. L'ingratitude des gens m'irrite. Cette attitude hypocrite m'horripile. Sans le foot et l'Etoile, qui aurait connu Hédi Sahli ? Ma carrière et ma conduite plaident en ma faveur. Mais en parallèle, je dois tout au sport. L'Etoile a illuminé ma vie.

ET LA VILLE DE SOUSSE ?

Un délicieux coin de paradis sur terre que je ne peux pas quitter. En 1975, on a voulu me transférer au commissariat régional de l'équipement et de l'habitat de Monastir. J'ai refusé, menaçant de démissionner. Il a fallu l'intervention de Mohamed Touzani, P-d.g. de la Stia, pour m'épargner cette mutation.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Problèmes de communication ? En famille, n'essayez pas d'avoir toujours le dernier mot. Climat très favorable à une remise en forme : faites du sport et adonnez-vous à une activité culturelle. Le secteur amoureux sera exceptionnellement bien influencé ! Méfiez-vous des dépenses exagérées.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Quelle productivité ! Au travail, vous effectuez un rendement extraordinaire, vous ferez le tour des problèmes deux fois plus vite que tout le monde. Mettez plus de raffinement et de romantisme dans vos rapports avec l'être aimé. Vous saurez faire la différence entre l'essentiel et le secondaire, et cela vous aidera à faire des choix judicieux ces jours-ci. Pour ne pas être déçu, la meilleure solution sera de ne faire confiance qu'à vous-même.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Préservez-vous. Vos défenses immunitaires risquent d'être fragilisées par votre excès de tension nerveuse. Attention à vos paroles vives, agressives, qui ne feraient que vous aliéner vos amis et vos proches. Avant de rêver monts et merveilles, et surtout avant de parler aux autres de vos projets, assurez-vous de vos réelles possibilités. Vos finances se portent mal ? Il ne tiendra qu'à vous de redresser la situation.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Ne laissez pas passer la chance. Vous serez en mesure de réaliser certaines de vos plus chères ambitions professionnelles. Une bonne occasion d'améliorer votre situation matérielle s'ouvrira à vous ; saisissez-la sans faute, ne soyez pas étourdi ! Ne laissez pas votre situation se dégrader ; occupez-vous de vos problèmes sans tarder.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Attendez-vous à un événement amoureux exceptionnel : passion violente, irraisonnée, incontrôlable, et pourtant solide, heureuse. Certains problèmes financiers seront résolus comme par enchantement ; vous allez enfin pouvoir vous permettre quelques folies. Rapports mouvementés avec des personnes que vous n'avez pas vues depuis un certain temps. La chance passera très près de vous ; il faudra être extrêmement vigilant pour pouvoir la saisir.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Persévérez. Même si des projets auxquels vous croyez dur comme fer suscitent l'hostilité de vos proches, continuez à les défendre ; vous finirez par vaincre les résistances et obtenir gain de cause. Vous pourriez gâcher la bonne entente amoureuse si vous mélangez les questions de cœur et celles d'argent. Votre sensibilité au froid se trouvera accrue ; couvrez-vous. Apprenez à sourire ; ainsi vous vous rendrez compte que les autres viendront vers vous.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Les Astres veillent sur vous. Une bonne période pour se fiancer, se marier, déclarer sa flamme ou la renouveler si depuis longtemps vous n'y avez plus pensé. Vous défendez votre territoire toutes griffes dehors, et vous aurez raison. Ayez confiance en votre bonne étoile ; par une attitude positive et des pensées optimistes, vous pourrez vraiment agir sur votre destin.

SIGNE DU MOIS



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 19 JANVIER

AMOUR :

Tranquillité et complicité pour les couples. Vous serez le premier à tenter méthodiquement de créer un climat chaleureux et tendre au sein de votre couple. Célibataire, la chance vous sourira dans le domaine affectif. Il faudra en profiter sans tarder pour jeter les bases d'une nouvelle relation ou pour consolider les liens existants.

SANTÉ :

Physiquement, vous vous porterez aussi bien que possible. Résistance nerveuse de haut niveau, exceptionnelle même, et bon tonus.

FINANCES :

Votre équilibre financier sera stable. Toutefois, ne prenez pas de décisions impulsives, et fuyez les achats ruineux comme les placements à risque.

TRAVAIL :

Votre intelligence vive et votre petit côté génial feront des merveilles. On vous permettra même d'exercer vos talents dans une nouvelle situation professionnelle intéressante.

Suivez votre cœur. Vous aurez envie de vous ouvrir davantage sur le monde extérieur et de trouver de nouveaux sujets d'intérêt. Climat favorable à tous ceux qui doivent passer des examens d'admission ou d'avancement. Votre santé s'améliorera si vous ralentissez votre rythme. Vos problèmes domestiques perdront de leur acuité et vous serez plus détendu. Vous n'aurez pas de temps à perdre ; évitez ceux qui n'ont rien à vous apporter.

Faites le tri. Vous devrez opérer une sélection dans le cercle de vos amis et n'en retenir que les plus loyaux. Il faudra s'attendre à quelques difficiles journées de tensions avec l'entourage. L'harmonie dans votre famille sera compromise ; pour une fois vous aurez raison de faire appel à un ami sûr pour la rétablir. Vous avez fait une erreur ? Consollez-vous, certaines leçons doivent être apprises dans la vie.

Certains placements à long terme commenceront à se révéler profitables. Vous aurez aussi la possibilité de réaliser de bonnes opérations financières. Il existera une certaine tension dans votre foyer, mais une attitude tolérante arrangerait vite les choses. Grands risques de déceptions ou de désillusions sentimentales. Laissez de côté les petits détails ; il est important de ne vous attacher qu'à l'essentiel.

Mettez de l'eau dans votre vin. Bons progrès dans votre travail, mais risques de tensions ou de conflits d'autorité avec les collègues ou confrères. Au travail, ne prenez parti pour personne ; vous aurez intérêt à rester neutre. Des jalousies familiales en perspective, mais les choses se tasseront vite, sans dommage.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON