

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 23 JANVIER 2022 • CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT

N°1755

VILLES TUNISIENNES

CETTE LAIDEUR ASSASSINE...



LA PRESSE
GRAPHIQUE

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

Sigles & logos
Infographie

Conception
maquettes
publicitaires
CMP
Dépliants, Affiches

Illustrations

Semainiers

Papier à entête

IMPRESSION

Journaux, livres, magazines...

Rédaction

Publireportage

Publicité

Bloc-notes

Agendas

Cartes de visite

Calendriers

Cartes de vœux

CONTACTEZ-NOUS

11 RUE DE LA PRESSE - 13100
TEL : 0491 202 115 - 145 71 240 281
COMMERCIAL : TEL : 71 240 175 - FAX : 71 282 283
MAIL : com@nouveledp.com



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

GRA

SOMMAIRE

DIMANCHE 23 JANVIER 2022 - N°1755



4

EN COUVERTURE VILLES TUNISIENNES CETTE LAIDEUR ASSASSINE...

Nos villes sont loin d'être des espaces citadins où il fait bon vivre. En l'absence de planification urbaine bien étudiée, l'anarchie, le désordre et l'absence de goût affectent l'attractivité des villes tunisiennes. La densification, la mauvaise gestion urbaine et l'improvisation face à une demande pressante y sont pour beaucoup.



8

ANIMAUX LES PERROQUETS



10

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE MIGRAINE : LE COVID-19, UN FACTEUR DÉCLENCHEUR

12

JARDINAGE DES ASTUCES POUR PROTÉGER LES PLANTES DU FROID



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

URBANISME ET PLANIFICATION URBAINE



Lurbanisme est la réflexion théorique sur les formes urbaines et l'application pratique de cette réflexion dans l'espace. La planification urbaine est le contrôle de l'urbanisation par le pouvoir politique, urbanisation étant entendue au sens ici de la croissance des villes.

La tension entre l'urbanisation spontanée sans plan préétabli et la volonté par le pouvoir d'encadrer la croissance urbaine est très ancienne. Les villes les plus antiques portent dans leur morphologie les traces successives de croissance spontanée et de planification. Ces traces sont lisibles dans le plan des rues : des rues tortueuses signalent une croissance progressive, selon un réseau de chemins préexistant ; c'est le cas des médinas nord-africaines ou les noyaux médiévaux des villes européennes, mais aussi de Broadway à New York qui suit l'ancien

tracé d'une piste amérindienne. A l'inverse, un plan géométrique, voire hippodamien (orthogonal), signale plutôt une volonté planificatrice. Les villes coloniales, les villes nouvelles, ou les capitales post-coloniales (Brasilia) fondées ex nihilo relèvent du deuxième cas. En forçant le trait, on pourrait dire que, dans un cas, l'habitat engendre la rue, dans l'autre, on trace des rues qui appellent l'habitat.

La planification urbaine peut s'appliquer à l'échelle de toute une agglomération comme à l'échelle d'un quartier. A une échelle plus petite, celle de l'armature urbaine d'un territoire national par exemple, on parlera plutôt de politiques de rééquilibrage ou d'aménagement du territoire.

La planification urbaine sert toujours un projet politique et n'est jamais neutre sur le plan idéologique. La cité antique reflète une conception de la citoyenneté ; la ville coloniale,

une négation de toute culture pré-existante. Au XX^e siècle, la planification urbaine a pu servir le projet post-colonial de certains Etats. Elle est souvent une façon, pour le pouvoir politique, de reprendre le contrôle sur des entités urbaines jugées indociles ; l'exemple haussmannien dans le Paris du Second Empire en est un archétype. La prise en main par la Chine des villes tibétaines visant tant à les siniser qu'à s'en assurer le contrôle militaire en serait une version contemporaine exacerbée. Depuis les dernières décennies du XX^e siècle, la planification urbaine sert souvent le projet politique et économique de la ville néolibérale. S'appuyant sur un urbanisme de projet, faisant appel à des partenariats public-privé, elle vise à améliorer la compétitivité des villes dans la compétition internationale pour attirer les investissements et les touristes.

Source : geoconfluences

VILLES TUNISIENNES

CETTE LAIDEUR ASSASSINE..

Par Mohamed Hedi ABDELLAOUI



Nos villes sont loin d'être des espaces citadins où il fait bon vivre. En l'absence de planification urbaine bien étudiée, l'anarchie, le désordre et l'absence de goût affectent l'attractivité des villes tunisiennes.

La densification, la mauvaise gestion urbaine et l'improvisation face à une demande pressante y sont pour beaucoup.

La capitale, Tunis, est un cas d'école. Dans son centre-ville, au riche passé, et le long des rues principales, des immeubles surdimensionnés, sans harmonisation et accusant un grand déficit en espaces verts et parcs naturels, la laideur du cadre spatial s'offre aux regards pour décevoir habitants et visiteurs.

L'absence d'harmonie entre les beaux buildings datant de l'époque coloniale et les nouveaux R+ 7, voire + 12 accentuent la laideur. Pis encore, centres culturels, cinémas, théâtre et galeries d'art sont en passe d'être anéantis.

Le même constat s'applique au reste des villes, notamment l'Ariana, La Marsa, Bizerte, Nabeul, Sousse, Kairouan, Sfax, etc.

BASTA L'ANARCHIE, BASTA L'INERTIE

La croissance urbaine en Tunisie semble être hypothéquée par une gauche mise en œuvre de projets mal pensés et d'un laxisme qui va grandissant.

D'autant que les permis de construire distribués se sont avérés sans aucune harmonisation préalable.

Et plusieurs affairistes ont imposé aux citoyens leurs cahiers des charges, faisant fi des besoins élémentaires de tout espace citadin vivable. En payant le lourd tribut les spécificités locales et régionales et l'équilibre originalité-modernité.

La course effrénée aux étages et aux buildings anarchiques n'a fait que nuire à l'organisation de nos espaces urbains. D'où la nécessité de corriger la trajectoire. Pouvoirs publics, maires et citoyens sont appelés à jouer pleinement leurs rôles.

L'HEURE DU RÉVEIL A SONNÉ

L'urbanisme est défini comme étant « la réflexion théorique sur les formes urbaines et l'application pratique de cette réflexion dans l'espace ». La planification urbaine doit être ainsi contrôlée par le pouvoir politique. Or, nos gouvernants ne sont bons qu'à se regarder en chiens de faïence, à nous gratifier par leurs absurdes spectacles quotidiens.

Pour mesurer l'incompétence et le laxisme des gouvernants de la Tunisie nouvelle, il suffit d'observer attentivement les noyaux médiévaux des villes coloniales où l'habitat engendre la rue et la rue appelle l'habitat. Aujourd'hui que le constat est amer, un partenariat public-privé, un vrai réveil citoyen et une implication réelle des responsables s'annoncent très urgents afin d'améliorer la qualité de l'espace citadin, garantir le bien-être des citoyens et la compétition internationale pour attirer les investissements et les touristes.

LA FÉDÉRATION NATIONALE DES URBANISTES TUNISIENS (FNUT) LÈVE LE VOILE SUR LES DÉFIS DE L'URBANISME EN TUNISIE

UN CHANTIER EN CACHE UN AUTRE...

Par Mariem KHDIMALLAH

En raison de l'explosion urbaine, des catégories de plus en plus nombreuses et variées de la population tunisienne se trouvent touchées par la dégradation des conditions de vie due à l'encombrement, à la promiscuité des logements, à la pollution sous toutes ses formes, à la difficulté de circulation dans les grandes villes... Du coup, les défis futurs de l'urbanisme sont de plus en plus divers et complexes, loin d'avoir réussi à combler le fossé entre les moyens dont l'Etat dispose et les objectifs qu'il doit atteindre avec notamment les professionnels du secteur.

Pour Mohamed Ali Ragoubi, porte-parole de la Fédération nationale des urbanistes tunisiens (Fnut), relevant de l'Union des travailleurs tunisiens, la planète s'est urbanisée à un rythme affolant et les décisions sont de plus en plus décentralisées vers les villes et les municipalités. Pour ce faire, afin d'avoir de l'impact, il faut travailler à l'échelle locale. Mais comme c'est toujours le cas, c'est plus facile à dire qu'à faire car les défis, auxquels les autorités et les urbanistes sont confrontés, sont en apparence insurmontables; surpopulation, précarité de l'habitat, vulnérabilité aux contraintes environnementales, insuffisance ou absence d'installations sanitaires, risques épidémiologiques, rareté et inadéquation des équipements collectifs... Malgré ce constat qui fait froid dans le dos, la Fnut ne compte pas baisser les bras et a décidé d'aller jusqu'au bout pour faire entendre sa voix.

RATIONALISER ET HUMANISER NOS VILLES

Commençons par le commencement, il est à préciser qu'aujourd'hui, les villes sont un défi qui se déclare de plus en plus incontournable



pour tous les pays; s'il est clair que l'urbanisation au sens littéral du terme est un phénomène irréversible, les agglomérations urbaines seraient les lieux où il faut être le moins injuste possible pour « territorialiser » davantage d'espaces et d'hommes. A vrai dire, de nos jours, la politique de planification des espaces urbains en Tunisie prouve bassement encore un penchant pour la bonne gouvernance (consigne cruciale du développement durable), laquelle prend son sens dans la gestion rationnelle et démocratique des composantes du système urbain. Cependant, la faire passer du potentiel au réel impose de pencher pour le juste, quoiqu'il ne soit pas constamment incontestable.

« La politique de planification urbaine en Tunisie se veut impérative sans pour autant empêcher, depuis sa mise en vigueur, les occupations spontanées ou désordonnées des terrains qui entachent la majorité, sinon la totalité des villes tunisiennes, même celles couvertes par des plans d'aménagement urbain. L'expression d'anti-plan est fameuse à cet égard. C'est pourquoi elle demeure encore indicative et surtout formelle. Elle est, aussi, considérée comme moyen d'enté-

nement de l'ordre socioéconomique existant et, par conséquent, elle est presque réduite en un placement politique », souligne M. Ragoubi.

RESTRUCTURER LE FONCIER ET LA GOUVERNANCE

A cet égard, pour voir le bout du tunnel et faire sortir le pays de cette situation, la Fnut, en clarifiant quelques éléments des problèmes auxquels sont exposées les villes tunisiennes, a préparé sa vision face aux défis de l'urbanisme dans notre pays.

A la tête de la liste, figure la maîtrise de l'urbanisation et du foncier. D'après la Fnut, l'urbanisation accentuée et la compétition des secteurs d'activité et acteurs sociaux sur les terrains au sein des villes, outre les embarras économiques, sociaux et culturels qui en dérivent, sont tellement pressantes au point que seule une intervention d'ordre politique (l'Etat) peut les arbitrer. Ainsi, l'orientation et l'harmonisation de l'urbanisation dans un territoire donné, y maintenir la croissance économique adéquate et y rationaliser l'usage des sols, tant au niveau technique que spatio-temporel, sont des objectifs fondamentaux que toute opération de planification doit atteindre.

« Pour réussir l'application de leurs plans d'aménagement, les collectivités locales doivent préserver leur portefeuille foncier et l'accroître continuellement en vue de pouvoir garantir foncièrement la réalisation des projets visés par leurs plans d'urbanisme. Le SDA (Schéma directeur d'aménagement) du Grand-Tunis considère le foncier comme étant la pierre d'achoppement du projet de métropole qu'il vise mettre en route. C'est pour cela qu'il lui a consacré de longues analyses. On doit signaler, à cet égard, la quasi-absence, parmi un nombre non négligeable de nos communes, d'une politique de réserve foncière adéquate aux défis de développement qu'elles ont à relever », souligne M. Ragoubi.

Le deuxième défi qui s'impose est celui de la bonne gouvernance de l'espace. La Fnut attire l'attention que l'opération d'urbanisme ne peut plus être conçue comme une opération « finie » dans le temps ni dans l'espace. Elle doit être élaborée dans l'esprit du temps sans laisser pour compte la structure, afin de garantir une réponse prompte aux besoins de la communauté en matière de consommation d'espace et, s'il y a lieu, à l'apparition d'éléments extérieurs aux plans, à savoir les décisions d'ordre politique et/ou économique (implantation d'un équipement structurant par exemple) et les conjonctures naturelles (risques naturels).

Ainsi, l'intervention constante permet d'adapter en permanence les buts et les moyens aux contraintes éventuelles. De ce fait, la gestion des espaces urbains ne peut qu'être interactive, multicritère et faisant recours à la démarche systémique. D'où l'importance des tableaux de bord initiés par maintes études stratégiques. « Il y a dix ans, une première expérience a vu le jour à Sfax, en partenariat avec la Faculté des sciences économiques et de gestion de Sfax, sans qu'elle n'ait engendré de suite. Mais il faut le dire, la généralisation de ce mode de gestion permettra de suivre en détail l'évolution des phénomènes urbains et d'avoir, à chaque difficulté, un diagnostic fondé, permettant des solutions propices et surtout avoir la possibilité de les administrer au moment juste; le moment d'agir ensemble, "kairos", comme disaient les Grecs », indique-t-il.

UN URBANISME FAVORABLE À LA SANTÉ ET AU DÉVELOPPEMENT ÉCO-RESPONSABLE

Une des revendications essentielles de la révolution tunisienne était et restera la justice en matière d'équipements socio-collectifs, ainsi que l'accès, pour tous, aux différents services assurés par l'Etat. C'est à partir de cela que s'impose le troisième défi qui n'est autre que la satisfaction des besoins humains, en conformité avec l'évolution des besoins et la qualité revendiquée du cadre de vie... Pour la Fnut, l'homme étant, en principe, la finalité de toute opération de planification. De ce fait, améliorer son cadre de vie en général et lui assurer une position sociale et économique décente sont les piliers incontournables de la politique économique et de l'aménagement quelle que soit l'échelle. S'agissant de l'amélioration des conditions de vie, l'action de l'organisation des espaces doit tendre à assurer d'abord le logement décent pour tout un chacun, offrir les équipements nécessaires à la satisfaction des besoins élémentaires et à l'épanouissement des citoyens, à savoir les équipements de santé, la formation scolaire, professionnelle et académique, les équipements sportifs ouverts à tous... Alors que pour la promotion sociale, l'amélioration des conditions d'existence entraînerait une élévation notable du niveau économique, social et culturel du citoyen.

Pour le défi de la sauvegarde de l'environnement, il ne peut passer inaperçu. En effet, en raison de l'explosion urbaine, des catégories de plus en plus nombreuses et variées de la population tunisienne se trouvent touchées par la dégradation des conditions de vie, due à l'encombrement, à la promiscuité des logements — surtout dans les quartiers pauvres —, à la pollution sous toutes ses formes (atmosphérique, de l'eau, sonore, dégradation du paysage...), à la difficulté de circulation dans les grandes villes... Tous ces éléments combinés concourent au chambardement du cours normal de la vie quotidienne. « Les pouvoirs publics ont exprimé au niveau du discours et des textes de loi une volonté pour remédier à ces défaillances en ciblant une moyenne d'espace vert par habitant de 15 m²/ habitant, mais il reste beaucoup à faire sur le terrain...», indique M. Ragoubi.

RÉGÉNÉRER LE CŒUR DE NOS VILLES

Finalement, mais pas moins important, il faut sauvegarder le patrimoine urbain, puisque l'un des problèmes imminents en Tunisie est celui de la protection du patrimoine historique et surtout les médinas, qui sont devenues des tissus en danger. Le patrimoine aurait alors une véritable force de cohésion sociale et spatiale. Il donne une identité au territoire, mais bien plus, il le légitime comme territoire.

« Les différents documents officiels de gestion de ces espaces et les projets de sauvegarde les concernant n'ont pas réussi à mettre fin à la métamorphose distordue de ces musées vivants que nous ont légués nos sages ancêtres. La reconstruction irresponsable de pans entiers de ces tissus n'a pas cessé depuis longtemps et s'est accélérée depuis le 14 janvier 2011, du fait d'un contrôle devenu quasi inexistant... Le paysage, pour un œil averti, est devenu désolant par endroits où les façades, les plans architecturaux et les éléments de décoration n'ont aucun rapport avec la nature de ces lieux. Ce patrimoine, pour lequel l'image du pays est restée vive et attractive, peut ne plus faire partie de nos richesses symboliques et matérielles si on continue à laisser faire les atteintes irresponsables à notre identité bien inscrite dedans... », explique, encore, M. Ragoubi. En guise de conclusion, nous ne pouvons contourner le fait que l'urbanisme tient à l'action volontaire de compréhension et d'analyse de la réalité de la société dite urbaine et de son vécu socioéconomique traduit dans la disposition des volumes occupés et les liens qu'ils entretiennent entre eux et l'environnement naturel et régional, de sorte qu'ils permettent la viabilisation des lieux habités par le biais d'un équilibre de nature dynamique. Le but étant l'homme en sa nature sociale et politique. Cela implique une responsabilité conséquente et prompte; il n'est pas question de se détourner des scénarios inacceptables, à l'image de l'expression d'André-Clément Découflé. Ainsi, l'urbaniste a pour tâche première de mettre à nu les réalités quoique dures devant les décideurs et les citoyens.

**Paru à La Presse
le 5 septembre 2021**



LES PERROQUETS

Les perroquets sont de différentes tailles et couleurs et ont la capacité de parler ou non selon les espèces. Le gris du Gabon est l'un des meilleurs pour imiter une voix de façon quasi parfaite.

Par Dr Inès BEN AMARA

L'ALIMENTATION DU PERROQUET

Une alimentation adéquate pour les perroquets est composée de :

- **LÉGUMES** : salades vertes, carottes, choux, épinards, tomate, petits pois et aussi du maïs qui constitue une source essentielle de vitamine A.

- **FRUITS** : bananes mais pas en excès, pommes, poires, raisin, ananas, kiwi, cerises...

On peut aussi donner des œufs avec ou sans coquille. Pour ceux qui donnent une alimentation industrielle spéciale, il faut ajouter du maïs pour éviter les carences en vitamine A.

LES MALADIES LES PLUS FRÉQUENTES DU PERROQUET ET COMMENT LES PRÉVENIR

- **AVITAMINOSE**

Une alimentation déséquilibrée et carencée en vitamine A induit plusieurs symptômes, tels que : coryza, abcès, sinusite orbitaire, néphrite...

- **CHLAMYDIOSE**

C'est la maladie des perroquets la plus redoutée, car il s'agit d'une maladie contagieuse de l'animal à l'homme. Elle est représentée par des diarrhées, vomissements, conjonctivite, difficultés respiratoires et anorexie.

- **ASPERGILLOSE**

Cette maladie respiratoire touche principalement les gris du Gabon et les amazones.

Le perroquet est abattu, a de la diarrhée, maigrit et souffre d'une sinusite. Il peut cesser de parler ou de chanter.

- **CANDIDOSE**

Cette pathologie causée par le champignon «candida albicans» attaque le système digestif et peut entraîner une infection de la bouche. Le perroquet reste prostré et refuse de s'alimenter. Une déformation du bec et parfois des problèmes neurologiques peuvent apparaître.

- **COLIBACILLOSE**

C'est une maladie bactérienne provoquée par Escherichia coli qui peut atteindre plusieurs organes.

Les symptômes les plus évocateurs sont des vomissements, de la diarrhée, un amaigrissement, anorexie et tocolicis. Si l'un de ces symptômes apparaît subitement chez votre perroquet, vous devez consulter en urgence votre vétérinaire car ça pourrait être fatal pour votre animal.

MIGRAINE : LA COVID-19, UN FACTEUR DÉCLENCHEUR

Le virus du covid-19 peut déclencher des maux de tête chez certaines personnes. Il peut s'agir de céphalées diffuses et modérées ou bien de véritables crises de migraine. Comment savoir s'il s'agit d'une crise passagère sans gravité ou d'un symptôme du coronavirus ? Comment soulager ce symptôme ?

MIGRAINE, CÉPHALÉES : DES SIGNES POSSIBLES DU CORONAVIRUS

Certains patients atteints du covid-19 peuvent subir des crises de migraine qui peuvent aussi bien survenir chez des patients déjà migraineux, que chez des personnes ayant des migraines occasionnelles. Néanmoins, être migraineux n'est pas un facteur de risque face à l'infection virale du coronavirus.

La nature des crises est très spécifique au patient touché. Si vous avez tendance à avoir de fortes migraines, elles le seront sûrement aussi en cas de covid-19. D'autres ont plutôt des migraines dites ophtalmiques qui peuvent être favorisées par une infection au covid-19.

COMMENT SAVOIR S'IL S'AGIT DU CORONAVIRUS ?

Les migraines sont très changeantes d'une personne à l'autre, il est donc très difficile de savoir d'emblée s'il s'agit du coronavirus. Néanmoins, les grosses ou petites migraines liées au covid-19 sont souvent d'apparition soudaine, et ont un caractère atypique, avec une certaine fluctuance dans le temps, tout comme les périodes de fatigue dans la journée. En cas de doute, il est nécessaire de réaliser un test de dépistage rapidement, il peut être prescrit en téléconsultation.

D'autre part, si vous êtes infecté par le virus, d'autres symptômes associés au covid-19, comme la fièvre et des courbatures, peuvent survenir pendant ou après une migraine. En revanche, le fait d'avoir mal aux yeux durant une migraine, avec de la photophobie notamment, n'est pas un indicateur concernant le covid-19, tout comme les vomissements et vertiges qui peuvent être présents lors d'une migraine, sans lien avec le covid-19.

LES MIGRAINES : UN SYMPTÔME PERSISTANT APRÈS GUÉRISON

Une certaine partie des patients ayant été infectés ressentent toujours des migraines dites « post-covid ». En effet, les céphalées mais aussi la fatigue peuvent persister même après guérison. Ce phénomène appelé syndrome post-covid peut durer de plusieurs semaines à plusieurs mois. La durée de ces symptômes est très variable selon les cas, et l'on ignore encore leur répercussion sur la santé à long terme.

QUE FAIRE SI J'AI LA MIGRAINE EN PÉRIODE DE COVID-19 ? FAUT-IL SE FAIRE DÉPISTER POUR LE COVID-19 ?

Vous avez une migraine atypique, avec ou sans aura (symptômes avant-coureurs), et vous vous demandez s'il peut s'agir du covid-19 ? L'unique moyen de savoir, c'est de vous faire dépister. L'idéal est d'en parler à un médecin dès l'apparition des symptômes pour savoir s'il juge utile de réaliser un test. Idéalement, le test doit être réalisé très rapidement après l'apparition des symptômes.

Comme nous l'avons vu, les maux de tête peuvent être un symptôme précoce de l'infection virale, sans être forcément accompagnés d'autres manifestations pendant les premiers jours. Il est donc possible d'avoir une migraine sans fièvre et d'être quand même infecté par le covid-19. Tout comme vous pouvez avoir une migraine avec nausée, sans rapport avec le covid-19. Néanmoins, s'il s'agit du coronavirus, la céphalée se manifestera presque dans tous les cas avec d'autres symptômes.

TRAITEMENT DE LA MIGRAINE APRÈS UN TEST COVID POSITIF

Si vous avez des migraines et êtes diagnostiqué positif au covid-19, vous pouvez continuer à prendre vos traitements habituels contre la migraine, prescrits par votre médecin. Néanmoins, même en cas de terrible migraine, ne prenez surtout pas d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens (Ains), type ibuprofène, ou même de l'aspirine, car au lieu de soulager vos maux de tête, cela pourrait aggraver vos symptômes. Vous pouvez également continuer vos traitements de prévention contre les migraines, si votre médecin l'approuve. Enfin, covid-19 ou non, évitez la surmédication car l'abus de médicaments peut entraîner des maux de tête et migraines quotidiennes.

BON À SAVOIR

Les femmes qui souhaitent tomber enceintes, alors qu'elles prennent des traitements de fond contre la migraine, doivent consulter un médecin spécialisé pour une consultation pré-conceptionnelle. En effet, la prise en charge devra être adaptée à la grossesse.

Source : www.qare.fr

JARDINAGE

**DES ASTUCES
POUR PROTÉGER
LES PLANTES DU FROID**



Un hiver ordinaire affecte la vie d'une plante, qui, même si elle résiste correctement, doit s'adapter à la diminution de la durée du jour et à la baisse des températures. Les légumes semés en automne ou des plantes d'origine exotique peuvent souffrir de simples gelées ou, a fortiori, de froids plus intenses! Quels sont les bons gestes à adopter? Quels matériaux peuvent offrir un abri suffisant? Tour d'horizon.

Il est utile de noter qu'en premier lieu intervient l'âge de la plante. Un jeune plant ou encore davantage, un jeune semis, sont sensibles aux basses températures. En effet, les cellules de ces plantes n'ont pas encore eu le temps de s'endurcir afin de se prémunir de la morsure du froid. Vient ensuite l'origine de la plante. Globalement, l'héritage génétique de plantes issues de contrées chaudes et aux hivers inexistantes ou doux détermine leur résistance au froid.

COMMENT LES PROTÉGER ?

Lorsque le froid se produit lentement, les plantes mettent en place des mécanismes de défense qui évitent la mort de leurs cellules ou tissus, ou limitent les dégâts. À l'inverse, lorsque le froid se produit brutalement en provoquant une gelée noire, ces dégâts sont plus forts et parfois irrémédiables. La consultation des avis météo constitue, en hiver, un bon réflexe pour qui veut protéger ses plantes. En cas de vague de froid, voici quelques gestes qui peuvent réduire la sensibilité des plantes. Arroser peu afin que le terreau d'un bac ou d'un sac (ou du sol) soit peu humide. En effet, les racines — d'autant plus qu'elles sont jeunes — subissent le gel plus fortement si elles sont entourées d'eau. Éviter d'arroser avec de l'eau contenant un engrais azoté en fin d'automne car cela provoque une réaction de croissance chez la plante qui, en réaction, produit des pousses tardives et fragiles (tissus jeunes) vis-à-vis du froid. Toutes les plantes vivant dans un contenant (sac, bac, jardinière, pot, etc.), sont resserrées et mises pot contre pot sur un endroit de la terrasse (ou autre lieu protégé) afin de diminuer leur perte de chaleur par convection.

ET SI CELA NE SUFFIT PAS ?

Un tunnel en accordéon pour protéger du froid.

L'astuce consiste à placer les plantes menacées par un froid vif sous un abri — temporaire ou permanent — recouvert d'un film plastique transparent. Ce film est vendu en jardinerie ou magasin de bricolage. Mais ce n'est pas tout : à l'intérieur de ce premier mini-tunnel qui repose sur des arceaux

plastiques, le jardinier met en place un voile d'hivernage. Ce dernier est simplement posé sur la plante ou la culture. Il peut aussi être enroulé autour de la plante à protéger, à l'image d'une écharpe autour de notre cou. Ainsi, de nombreux professionnels en ont fait l'expérience, dans la plupart des cas, il est plus efficace et plus économique de disposer une double protection sur les plantes — un voile d'hivernage recouvert d'un petit tunnel plastique — que de chauffer.

POURQUOI ÇA MARCHE ?

L'utilisation de cette double protection — la doudoune (le voile) recouverte de l'imperméable (le film plastique) — assure aux plantes une atmosphère stable au niveau de l'air ambiant et du terreau/sol. Une faible fluctuation y est effectivement observée : contrairement aux conditions du plein-air, sous cet abri, l'air est davantage sec ; de même, le terreau ou le sol ne font plus le yo-yo entre le sec, le gel, le trop humide, l'averse de grêle ou de neige qui peut les recouvrir. Bref, recouvrir les plantes d'un voile puis chapeauter l'ensemble d'un mini-tunnel (ou tout autre abri bricolé) les protège bien des rigueurs de l'hiver !

ALLER PLUS LOIN

Le film plastique est constitué de polyéthylène ; il est léger, souple et transparent ; dans sa version « infrarouge », son effet de serre est amélioré. Il résiste bien au vent et aux déchirures, cela d'autant plus qu'il est épais (en jardinerie, il s'en vend de 20 à 200 microns) et laisse passer une bonne partie de la lumière ambiante (80 à 90 % quand il est neuf). Sa durée de vie est de l'ordre de 3 à 4 ans. Le voile d'hivernage non tissé est constitué de fibres (polypropylène et polyester) en mélange. On les nomme parfois « voile agrotexile » ou « voile de mariée ». De couleur blanche, il pèse le plus souvent 17 grammes/mètre carré (P17). Pour savoir s'il est bien posé, il suffit de constater qu'il est légèrement flottant. Il est maintenu seulement sur la périphérie, par des épingles à linge par exemple. Il est préférable d'utiliser le « P 17 » car il laisse passer 85 % de la lumière.

Source : www.monpetitcoinvert.com

ALI GRAJA, ANCIEN ATTAQUANT INTERNATIONAL DU CSS

«DANS LA VIE, IL N'Y A PAS QUE L'ARGENT! »

«Sassi wa Dalhoum, wa Graja Qalb El Houjoum», chantaient les fans du Club Sportif Sfaxien (ex-Club Tunisien) dans les années 1960. Et pour chamberer leurs voisins du Sfax Railways Sport, ils poussaient la chanson en ajoutant : «Wel Karoui Yaoum» (Et Karoui (le keeper railwyste) coule».

Propos recueillis par Tarak GHARBI



Légende d'un CSS romantique et étonnamment spectaculaire, Graja faisait donc partie de la ligne offensive du club noir et blanc le plus spectaculaire de l'histoire : ouvertures lumineuses, amortis de la poitrine et dribbles déroutants. Tous les amateurs du beau jeu se reconnaissent en ce génie du ballon rond.

ALI GRAJA, CELA FAIT BIEN LONGTEMPS QU'ON VOUS A PERDU DE VUE. QUE FAITES-VOUS À PRÉSENT ?

C'est depuis belle lurette que j'ai pris ma retraite de la municipalité où j'étais employé. Avec l'Académie du CSS, j'ai eu la chance d'exercer trois fois par semaine en faisant des démonstrations aux jeunes talents. Depuis 1959, je suis au CSS. Le sport a donné un sens à ma vie. La passion de ma vie, c'est d'être au contact du ballon rond.

VOTRE GÉNÉRATION A ÉTÉ PROFONDÉMENT MARQUÉE PAR KRISTIC, UN ENTRAÎNEUR QUI VOUS A FAIT PRATIQUER UN FOOT PUR ET JOYEUX, NON ?

Le Yougoslave Milan Krestic a été sans conteste mon meilleur entraîneur, une sorte de mécène du talent et du génie. C'est le père spirituel de cette génération bénie des dieux. Il avait en charge toutes les équipes, des minimes jusqu'aux seniors contre un salaire de 150 dinars. Le soir, il faisait la ronde des foyers de ses joueurs dont il connaissait parfaitement l'adresse pour contrôler leur hygiène de vie. Il était tout à la fois bon et sévère. Sans doute dans l'intérêt du joueur qu'il cherchait à faire progresser. Krestic avait carte blanche de la part de notre président d'honneur, Abdelmajid Chaker. Personnellement, je n'étais pas très fort physiquement, et il me fit travailler énormément. On a pris soin de ma nutrition suivant un régime alimentaire précis.

La perte de Krestic a été pour moi un choc terrible.

QUI VOUS A FAIT VENIR AU FOOTBALL ?

Moncef El Gaïed, un joueur modèle et un grand intellectuel qui a poursuivi ses études en France. Il m'a vu jouer au quartier quand il venait chez ma tante. Un jour, il m'a dit : «Demain, je t'emmène signer au Club Tunisien», l'ancienne appellation du CSS. C'était en 1959, j'avais alors 15 ans. J'ai perdu ma mère, puis mon père la même année, j'avais huit ans. Ma sœur et ma tante m'ont pris en charge. Pourtant, je ne me suis jamais senti orphelin. J'ai été gâté. Habib Larguech était notre président, et Abdelmajid Chaker, président d'honneur. Habib Marzouk puis l'Algérien Mokhtar Arribi, un des fondateurs de la fameuse équipe du FLN, étaient mes entraîneurs. Je dois reconnaître que le ballon rond m'a fait connaître beaucoup de gens et de pays. J'ai joué avec trois générations : de celle de Cherif, Jedidi, Benzarti, Douiri, Lamine, Chaïbi et Sassi jusqu'à celle de Dhouib, Agrebi, Akid... J'ai disputé mon premier match seniors en 1962-63 contre l'UST du grand Farzit au stade Géo-André (actuel Zouiten). Nous l'avons emporté (1-0).

ET LE DERNIER ?

En 1975. D'ailleurs, j'ai organisé un jubilé, un des tout premiers de l'histoire du football tunisien. La sélection de Sfax, qui était opposée à une sélection de Tunisie composée de Kanoun, Attouga, Rtima, Hammami, Mghirbi..., s'est imposée (2-1). J'ai inscrit ce jour-là un but au gardien Kanoun.

D'AUCUNS RECONNAISSENT QUE L'ANCIEN CLUB TUNISIEN CHANTAIT UN HYMNE À L'OFFENSIVE, À LA PURETÉ DU JEU ET DU SPECTACLE. QUEL ÉTAIT VOTRE RÔLE DANS CETTE ATTAQUE DU TONNERRE ?

Nous pratiquions un 4-2-4 où Aleya Sassi et Abdallah Hajri évoluaient sur les ailes, Mongi Dalhoum comme pointe la plus avancée, alors que je jouais derrière ce dernier en électron libre. Je n'avais pas de consigne précise devant Abdelwahab Trabelsi et Moncef El Gaïed, les pivots. J'étais une sorte de patron du milieu, et je servais Dalhoum et Sassi. Mes ouvertures et ma grande technique les mettaient seuls face aux buts adverses. Non seulement j'étais l'homme de la dernière passe, mais je savais aussi conclure. Chaque saison, j'y allais de mon petit butin de buts. Une fois, contre Mateur, nous l'avions emporté 5-0, et j'ai réussi trois buts. Deux réalisations face à Assila, le gardien du Stade Tunisien, battu (3-0)...

C'ÉTAIT UN FOOTBALL TOUT À FAIT DIFFÉRENT DE CELUI QU'ON PRATIQUE ACTUELLEMENT, SANS DOUTE...

Ah oui, cela n'avait absolument rien à voir. Le jeu était beaucoup plus ouvert, plus offensif, on se créait un nombre ahurissant d'occasions. Ce n'était pas de la naïveté. Au contraire, on alliait spectacle, efficacité et fair-play. Il n'y avait pas les salaires et primes d'aujourd'hui. Au meilleur des cas, soit une victoire face à l'EST, l'ESS ou le CA, la prime était de 10 dinars, 15 avec la sélection. Mais on vous assurait votre avenir. Le club assurait un boulot à ses joueurs. On s'entraînait à peine trois ou quatre fois par semaine. On n'accordait pas beaucoup d'importance à l'hygiène de vie. Hormis la veille du match, on pouvait le reste de la semaine faire la java. Point de pression, donc.

PUISQUE VOUS NE GAGNEZ PAS ÉNORMÉMENT, D'OÙ TIRIEZ-VOUS VOTRE MOTIVATION ?

Il n'y a pas que l'argent dans la vie. L'amitié et le plaisir étaient là. Il fallait voir en ces temps

► de l'innocence les invitations qu'on se lançait mutuellement. Au Coq d'Or, chez Sadok Omrane, à Tunis, les joueurs de l'Espérance et du Club Africain nous gâtaient. Le célèbre personnage du CA, Hamadi Sfennaria, nous emmenait l'été au Kram. Idem chez nous à Sfax où nous savions recevoir nos hôtes. Et la solidarité, alors!... Ce n'était pas un slogan. Mes copains Chetali et Attouga m'ont fortement défendu, me réchauffant le cœur lorsqu'on m'avait surpris en sélection en train de faire la fête. Dieu merci, j'ai réussi une belle carrière, j'ai gagné l'estime des gens. Là où je vais, on me rappelle les beaux souvenirs des temps du grand CSS.

VOTRE FINALE MAGHRÉBINE DE 1970 À ALGER, PAR EXEMPLE ?

Oui, contre les Algériens du CR Belcourt, le Maghreb du football assista à un CSS sublime, de gala. Nous avons fait match nul en finale (2-2) face à Lalmas, Kalem, Selmi, Achour... Nous n'avons perdu qu'aux penalties, mais tout le monde était resté subjugué et ravi par tant de classe. Le président belcourtois a dit à notre président d'honneur, Abdelmajid Chaker, qui était ambassadeur de Tunisie à Alger : «Si l'on pouvait partager la coupe en deux, nous l'aurions fait». Le commentateur de la télé algérienne qualifiait le CSS de Real Madrid du Maghreb arabe. Il faut dire que le CSS pratiquait le plus beau football du pays. Il lui manquait juste un grand gardien de but. D'ailleurs, en sélection, Attouga m'a confié à plusieurs reprises: «Si j'étais au CSS avec vous, votre club aurait remporté chaque année le doublé». En tout cas, cette défaite aux penalties face à Belcourt, même si elle constitue mon plus mauvais souvenir, nous a néanmoins fait grandir.

ET LE PLUS BEAU SOUVENIR ?

Ma première convocation en sélection. Au Ghana, nous

avons été battus (0-2) en mai 1964 aux éliminatoires des Jeux olympiques de Tokyo. Chetali était titulaire, moi remplaçant. Et c'était déjà un honneur pour moi d'être là, avec mon idole. Tout jeune, je cherchais quelqu'un aux portes du stade pour me faire entrer afin d'admirer un aussi grand joueur que l'Etoilé Abdelmajid Chetali.

POURTANT, VOTRE CARRIÈRE EN SÉLECTION A ÉTÉ PLUTÔT EN DENTS DE SCIE ?

Je partageais ma chambre avec mon grand ami, Abdelwahab Lahmar. En février 1965, j'ai disputé la rencontre internationale face aux Hongrois de Ferencvaros, le club du Ballon d'Or européen 1967, Florian Albert (0-0). Je n'ai pas été retenu pour la CAN 1965 à Tunis, peut-être en raison de mon rythme de vie, pas toujours sérieux et rigoureux. Je ne savais jamais me priver de certains plaisirs. Il faut dire que je débarquais au milieu de monstres sacrés: les Chetali, Taoufik, Haj Ali qui était sur la fin de sa carrière... Tous ces monstres sacrés évoluaient à mon poste.

Contrairement au CSS, on m'obligeait en sélection à accomplir certaines tâches défensives rebutantes à mes yeux. Nous avons préparé les JM 1967 en France et en Russie sous la conduite de Mokhtar Ben Nacef.

Nous lui avons rendu visite juste avant son décès à son domicile au Kram, mais il ne nous a pas reconnus. Cela m'a étonné qu'après une aussi belle carrière professionnelle à l'OGC Nice, en France (deux championnats et une coupe), il puisse habiter une maison aussi modeste.

LE FOOT VOUS A-T-IL LAISSÉ LE TEMPS DE POUSSER LOIN VOS ÉTUDES ?

Non, d'ailleurs, je n'étais pas très doué pour les études. Du matin au soir, j'alignais les matches au quartier. J'ai obtenu mon certificat

d'études en 1959. Et ça s'est arrêté là. Dieu merci, tous mes enfants ont réussi leur scolarité.

JUSTEMENT, QUE REPRÉSENTE LA FAMILLE POUR VOUS ?

Un havre de paix que je partage depuis 1978 avec mon épouse et mes enfants : Walid, natif de 1979, ancien joueur du CSS, EMM, OCK, ESM... Ahmed, né en 1989, ancien préparateur physique du CSS; et Wafa, née en 1981, prof de sport. Toute la famille est sportive, en fait.

DES DÉFENSEURS QUE VOUS REDOUTIEZ PARTICULIÈREMENT ?

Baganda et le Gabésien Doghmane. Ils étaient pour ainsi dire très agressifs.

UN REGRET, UN MATCH QUE VOUS AURIEZ RATÉ ?

Oui, la finale de la coupe de Tunisie remportée le 13 juin 1971 (1-0) devant l'Espérance Sportive de Tunis.

Raouf Najjar a joué ce jour-là le match de sa vie. Ce rendez-vous m'a laissé un goût d'inachevé. J'étais blessé, et j'aurais aimé sortir un meilleur match. Je ne faisais que des massages deux semaines avant la finale pour soigner une blessure musculaire.

Ce n'est que dans la dernière semaine que j'ai pu travailler avec le groupe. Je m'attendais d'ailleurs à ce que notre entraîneur, le Yougoslave Jivko Popadic, ne me retienne pas dans le onze titulaire. Eh bien, quoique diminué, j'étais là ! Quoique moyen, ce technicien était fort dans le managérat.

ENFIN, À VOTRE AVIS, QUEL EST LE PLUS GRAND JOUEUR TUNISIEN DE TOUS LES TEMPS ?

Il y en a eu beaucoup : Diwa, Chetali, Farzit, Hamadi Agrebi, Tarek, Aleya Sassi, Souayah... Ce sont tous des patrons, des meneurs de jeu et grands techniciens qui ne privilégient pas le domaine physique.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Ayez confiance en vos capacités. Votre courage ne manquera pas, et vous exécuterez toutes vos tâches avec beaucoup d'ardeur et de rapidité ; on vous appréciera. Fiez-vous à votre intuition au lieu de vous lancer dans des calculs fastidieux qui ne pourront que compliquer vos projets.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Qui ose gagne ! Plus vous prendrez de risques, et plus vous serez assuré du succès dans quelque domaine que ce soit. En amour, le septième ciel vous est promis, que vous soyez célibataire ou viviez en couple. Soyez raisonnable dans vos dépenses et n'oubliez pas de mettre de côté.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Changez-vous les idées. Votre travail et les tensions à la maison risquent de provoquer un léger trouble émotionnel ; tâchez de vous distraire un peu. Méfiez-vous de vos pulsions dépensières, cette semaine. Sentimentalement, laissez le temps passer sur les brouilles ; elles seront sans aucune conséquence.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Vous serez efficace cette semaine. Vous serez en mesure de trouver des solutions inédites et immédiates à tous les problèmes qui vous tracassent. Vos amours seront passionnées, tumultueuses, frisant parfois le scandale ; soyez raisonnable, ne laissez pas votre cœur s'emballer à sa guise !

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Soyez attentif. Vous pourriez être victime d'un vol : surveillez vos biens, veillez à ne pas oublier ou égarer des documents importants. Célibataire, vous pouvez espérer des moments heureux et des satisfactions exceptionnelles dans le domaine sentimental.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Vous finirez la semaine en beauté. Quelques complications dans le travail qui vous obligeront à vous battre de façon plus audacieuse ; mais le succès sera assuré si vous ne baissez pas les bras. Côté câlins, vous ne serez pas en manque : votre bien-aimé pourrait vous prodiguer toute la tendresse dont vous rêvez.

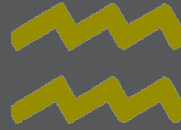
23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Votre Ciel s'éclaircit. Le climat astral vous donnera un sursaut d'optimisme et d'assurance ; soyez moins réticent à prendre des initiatives audacieuses. Côté cœur, vous connaîtrez des moments d'extase. Attention aux fréquents excès alimentaires, qui risquent de fragiliser votre système cardio-vasculaire !

SIGNE DU MOIS



VERSEAU

20 JANVIER AU 19 FÉVRIER

AMOUR

L'horoscope annonce que le natif du Verseau prendra le temps de réfléchir et d'analyser l'état de son couple cette année, et qu'il pourra le faire grâce à son nouvel état d'esprit. Le Verseau a appris de nombreuses choses sur lui-même et sur son entourage au fil des ans et il est temps pour lui d'utiliser ces connaissances. S'il est célibataire, nous lui recommandons de faire appel à son entourage et à ses connaissances pour pouvoir faire de nouvelles rencontres.

CARRIÈRE

Cette situation s'appliquera d'abord dans la vie professionnelle du Verseau. Il est possible que tout lui semble normal, mais s'il a cette impression c'est surtout parce qu'il a pris ses marques et qu'il connaît bien son travail. L'horoscope 2019 prévisions annonce que le Verseau devra résoudre de nombreux problèmes et conclure de nombreux projets, mais son assurance grandissante lui permettra d'accomplir toutes ces missions sans difficulté. Son esprit stratège l'aidera à affronter les problèmes avec sang-froid et efficacité.

Tout vous paraîtra facile. Vous aurez l'impression de pouvoir soulever des montagnes. Vous vous organiserez de façon à consacrer plus de temps à votre famille. Les enfants vous donneront de grandes satisfactions, et leur avenir vous paraîtra plein d'espoir.

Petite baisse de régime. Méfiez-vous du surmenage et de la fatigue nerveuse qui guetteront tous ceux qui veulent en faire trop. Vous vous laisserez facilement dominer par vos sentiments et vos émotions ; cependant, lorsqu'il s'agira d'affaires, vous n'aurez pas intérêt à faire du sentiment.

Ne prenez aucun risque. La chance ne sera pas au rendez-vous, cette semaine, dans votre travail et vos finances. Votre vie sentimentale risque de connaître des difficultés non négligeables à cause de votre susceptibilité accrue et de votre manque d'ouverture d'esprit.

Tout n'est pas encore gagné. Malgré une certaine amélioration dans vos relations avec vos proches, la hache de guerre ne sera pas totalement enterrée. Au travail, vous pourrez vous lancer dans une direction nouvelle, choisir d'autres partenaires ; la chance sera au rendez-vous.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON