

SOLDES D'HIVER 2022

**UNE SAISON MARQUÉE
PAR LE DÉSINTÉRÊT
DES CLIENTS**



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

37 RUE GARBALDI - TUNIS
TÉL. : 71 341 000 - FAX : 71 340 733
COMMERCIAL : TÉL. : 71 340 178 - FAX : 71 332 280
mail : commerciale@lapresse.tn



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

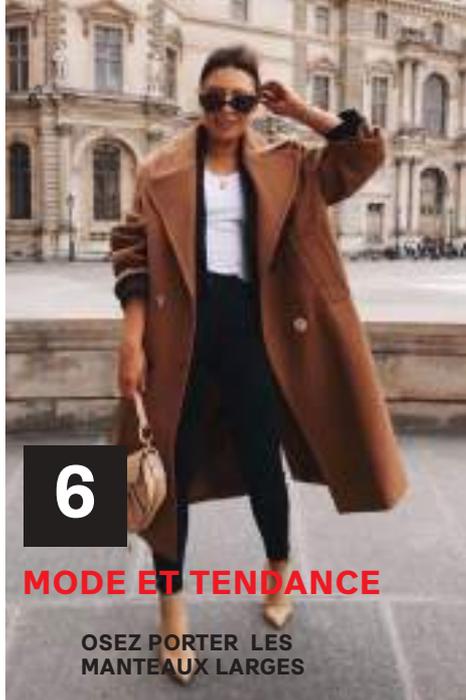
SOMMAIRE

DIMANCHE 6 MARS 2022 - N°1761



4 EN COUVERTURE UNE SAISON MARQUÉE PAR LE DÉSINTÉRÊT DES CLIENTS

La saison des soldes, qu'elle soit hivernale ou estivale, attire souvent les clients, soucieux de renouveler leur garde-robe et s'acheter de nouveaux vêtements pour rester toujours à la pointe de la mode.



6

MODE ET TENDANCE

OSEZ PORTER LES
MANTEAUX LARGES



8

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

FATIGUE AU
RÉVEIL : CAUSES
ET REMÈDES



10

JARDINAGE

CONSEILS ET SÉLECTION DE
PLANTES AROMATIQUES À FAIRE
POUSSER DANS SA CUISINE

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

SOLDES D'HIVER 2022

UNE SAISON MARQUÉE PAR LE DÉSINTÉRÊT DES CLIENTS

Par: H.SAYADI



La saison des soldes, qu'elle soit hivernale ou estivale, attire souvent les clients, soucieux de renouveler leur garde-robe et s'acheter de nouveaux vêtements pour rester toujours à la pointe de la mode. Cet événement, devenu une tradition, n'attire pas assez les clients aujourd'hui, notamment lors de la saison actuelle qui n'a pas bien «marché», selon les clients et certains vendeurs, et ce, pour de multiples raisons : cherté de la vie, des prix qui dépassent le budget du Tunisien et des articles qui ne sont pas de bonne qualité et pourtant se vendent à un prix très élevé...

Les boutiques de prêt-à-porter, malgré les réductions qu'elles affichent, les démarques qu'elles proposent à leur clients, ne sont pas trop satisfaites du déroulement des soldes et trouvent que le client aujourd'hui n'est plus intéressé par les soldes comme jadis.

Idem pour le client, qui trouve que les prix qu'on propose, même pour ceux des articles, qui font partie généralement de la tendance de l'année dernière, sont hors de leur portée.

Au cours de la semaine, nous étions d'ailleurs dans un centre commercial qui a connu pourtant une affluence



de clientèle venue pour découvrir ce qu'on leur offre comme réductions sur certains articles. Dans l'une des boutiques de prêt-à-porter pour femmes, la vendeuse nous a déclaré que l'affluence des clients a beaucoup diminué dès le début des soldes, et ce, par rapport aux années précédentes. «Les clientes se rendent à la boutique depuis le démarrage de la saison mais celles qui achètent ne sont pas très nombreuses. Nous n'avons pas enregistré de ventes importantes jusqu'à maintenant et c'est peut-être lié à la cherté des prix proposés. Nous avons remarqué également que les clientes ne profitent plus des soldes comme jadis, et si elles viennent à la boutique, c'est uniquement pour chercher un ou deux articles soldés correspondant à leur budget. Quant à la nouvelle collection qu'on propose à nos clients, elle a été déjà désertée dès le début des soldes», note la vendeuse de la boutique. Cet avis est partagé par l'une des clientes qui s'est rendue à la boutique pour dénicher quelques articles lors de la troisième démarque. «Après une première visite aux boutiques lors du démarrage des soldes, j'ai attendu tout de même la troisième démarque et des réductions dépassant les 60% dans l'espoir de trouver quelques pièces à prix abordables pour garnir ma garde-robe de pièces neuves et à la mode. A ma grande surprise, je constate que les articles soldés sont plus chers que ceux de la nouvelle collection!», précise Sonia. Et de renchérir : «Le budget que je consacre chaque année pour profiter des soldes ne me suffit plus pour acheter une seule pièce, du coup, je n'ai pas pu profiter des soldes et j'ai opté pour les articles de moyenne gamme, qui sont, certes, de qualité moyenne mais

beaucoup plus adaptés à mon budget et à mon pouvoir d'achat qui a diminué à cause des hausses des prix». Si les clients affluent lors de la saison des soldes, ceux qui en profitent pleinement ne sont pas très nombreux, puisqu'on peut trouver des articles soldés qui se vendent à prix très élevé dépassant les 70 dinars pour une seule pièce. Il faut prévoir un budget de plus de 300 dinars pour pouvoir s'offrir une nouvelle tenue, ce qui dépasse largement le pouvoir d'achat du Tunisien qui souffre déjà de la cherté de la vie et de son pouvoir d'achat qui est de plus en plus en baisse.

Le président de la Chambre nationale du textile et d'habillement, Mohsen Ben Sassi, confirme ces propos en expliquant que la crise économique par laquelle nous passons a impacté négativement le pouvoir d'achat des Tunisiens ce qui a marqué de la sorte un vrai désintérêt pour la saison des soldes, cet hiver. «Qu'on le veuille ou pas, le pouvoir d'achat a visiblement baissé, le facteur de la pandémie et ses répercussions sur le budget du Tunisien sont les causes principales pour le désintérêt remarqué auprès des clients pour cette saison des soldes», affirme-t-il.

Ce qui explique, entre autres, la cherté des articles que l'on propose même lors de la saison des soldes. Ben Sassi précise qu'il y a notamment une augmentation des prix de la matière première, tel le coton qui a dépassé les 50%, de l'importation et des droits douaniers, qui s'est élevé de 30% à 50% et la dévaluation du dinar tunisien qui font que les prix des vêtements soldés qu'on affiche dans les boutiques dépassent le pouvoir d'achat du Tunisien.

OSEZ PORTER DES MANTEAUX LARGES

Le manteau est une pièce essentielle dans notre garde-robe d'hiver. Il nous permet de rester au chaud durant toute la journée. Synonyme d'élégance, le manteau est une pièce phare qui s'associe parfaitement avec toutes nos tenues...

Par Hela SAYADI



Qu'on l'associe avec un pantalon, une robe ou n'importe quelle autre pièce, il nous permet d'avoir un look très fashion et branché. Retour sur les meilleurs modèles de manteaux d'hiver...

Le manteau large et long fait partie des modèles de pièces très à la mode ces dernières années. Par son côté classe, féminin et très chic, le manteau long permet de camoufler quelques défauts et donner l'air d'avoir une taille élancée si on sait bien le marier avec des pièces harmonieuses. L'atout principal du manteau long, c'est qu'il va à toutes les morphologies. Qu'on soit de petite taille ou avec une taille élancée, le manteau long nous permet d'avoir un look classe et stylé.

Pour celles qui préfèrent le style BCBG, elles peuvent porter le manteau long, en couleur noire classique ou camel, couleur très tendance actuellement avec des robes ou des jupes courtes pour créer ce contraste et ce mélange de style effet trompe-l'œil.

Elles peuvent aussi choisir des bottines à talons, pour une silhouette plus fine.

Côté sac, elles peuvent choisir un mini-bag qui s'associe parfaitement avec tout le style. Attention aux couleurs choisies, à privilégier les couleurs claires avec le camel, pour harmoniser toute la tenue. On peut opter pour le gris, le

marron clair...

Pour changer complètement de style avec le manteau long, uni ou à carreaux et pour créer un look sport, on choisit un manteau oversize et long, dépassant les genoux qu'on peut porter avec une tenue sport. Un pull oversize et un jean slim, avec des baskets et le tour est joué. On est à la fois stylée et sporty.

Le manteau long est une pièce phare qui peut aussi se porter avec une tenue très simpliste, un jean slim, un pull à manches longues et des brodequins, arrivant jusqu'à la cheville. On peut y ajouter des accessoires, un bonnet et un cache-col pour un rendu décontracté et très confortable. On aime aussi le porter ouvert pour apporter du relief à toute notre tenue.

Le manteau large et maxi en couleur intemporelle, en matière cachemire ou autre, peut être votre allié pour l'hiver, doté d'un col large et de boutons, de style casual. Il peut être porté en ville pour une tenue du jour et il peut accessoriser une tenue de soirée.

Porté avec des escarpins à talons, des bottes à talons et une robe, il se marie bien avec une pochette de soirée pour assister à une fête.

A ne pas oublier d'apporter plus d'originalité en associant parfaitement des bijoux tendance pour compléter toute la tenue et être au top..

FATIGUE AU RÉVEIL : CAUSES ET REMÈDES

La fatigue au réveil n'est pas normale et peut être la conséquence de plusieurs facteurs. Un sommeil non-réparateur fréquent et non-explicable par un changement de mode de vie est le signe que quelque chose ne va pas. Il est donc important de chercher quelles en sont les causes et d'y remédier.

Source : www.passeportsante.net

Les besoins en sommeil sont très différents selon les personnes et les âges. Un adulte dort en moyenne 7 à 8 heures par nuit, mais certains vont avoir besoin de 11 à 12 heures de sommeil pour se sentir reposés. La durée idéale de sommeil est donc propre à chacun. C'est le temps de sommeil qui va permettre d'être en forme et efficace au réveil.

Lorsque le sommeil n'est pas réparateur et qu'il ne constitue pas un véritable repos, on peut se sentir fatigué(e) au réveil : se lever devient alors difficile. En cas de fatigue, les activités de la vie quotidienne, habituellement faciles à accomplir (travail, ménage, devoirs des enfants...), se transforment en corvée.

Les causes de la fatigue au réveil peuvent être multiples. Ce n'est pas un phénomène à prendre à la légère car cette fatigue peut être liée à un problème d'ordre psychique ou physique.

QUAND LE PSYCHISME PREND LE DESSUS...

Ce sentiment de non-repos peut être dû au stress, au surmenage au travail, à des activités de loisirs trop intenses ou même à une alimentation déséquilibrée ou insuffisante. Pour savoir d'où vient cette fatigue, il est nécessaire d'analyser les changements qui ont pu se produire récemment dans votre vie. La fatigue au réveil fait partie des signaux envoyés par le corps pour faire comprendre à la personne qui en souffre que son mode de vie ne lui convient pas.

FATIGUE ET MALADIE

Un état de fatigue au réveil qui dure depuis plusieurs semaines peut être le signe annonciateur d'une maladie, car plusieurs peuvent se manifester par ce symptôme. Qu'il s'agisse d'une fatigue causée par une maladie épuisante comme la grippe, l'arthrose, le cancer ou par une affection silencieuse comme l'anémie ou un trouble de la thyroïde, il est important de ne pas prendre le sommeil non-réparateur à la légère et consulter un spécialiste sans attendre.

Cette fatigue inexplicquée peut être également le signe d'une apnée du sommeil. Le dormeur bloque ponctuellement sa respiration ce qui entraîne une baisse de l'oxygénation du sang et ce qui oblige le cœur à travailler davantage afin de combler ce manque d'oxygène. Le dormeur souffrant d'apnée du sommeil se réveille souvent fatigué et n'a pas conscience de ce qu'il s'est passé.

CHANGER SON MODE DE VIE

Il est important de modifier certaines habitudes afin de mieux dormir et d'éviter tout risque de fatigue au réveil.

- Dormir suffisamment est la première des règles à respecter pour ne pas se sentir fatigué au réveil. Pour cela, il faut écouter son corps (bâillements, paupières lourdes, picotements dans la nuque...).
- Pratiquer une activité sportive régulière permet de se relaxer, d'évacuer la pression accumulée durant la journée et de fatiguer son corps afin d'avoir un vrai sommeil réparateur.
- Adopter une alimentation équilibrée (fruits, légumes, céréales...) et boire au minimum 1,5L d'eau par jour.
- Limiter l'alcool et la cigarette qui ont des effets néfastes sur la qualité du sommeil. L'alcool et la nicotine sont responsables d'un sommeil très perturbé (réveils fréquents, réduction de la durée du sommeil profond...).
- Éviter les stimulations trop fortes avant le coucher que celles-ci soient auditives, intellectuelles ou visuelles (écran d'ordinateur, luminosité trop forte, jeux vidéo...).

Y REMÉDIER AU NATUREL...

Afin de lutter contre cette fatigue, de nombreux compléments alimentaires et plantes peuvent être utilisés. Des cures de caféine, vitamine C ou de fer peuvent servir à contrer cette fatigue constante grâce à leurs propriétés tonifiantes et défatigantes.

CONSEILS ET SÉLECTION DE PLANTES AROMATIQUES À FAIRE POUSSER DANS SA CUISINE

À la fois décoratives et pratiques, les plantes aromatiques poussent facilement en intérieur, même dans la cuisine. Nul besoin d'avoir la main verte pour les cultiver puisque ce sont des végétaux qui ne requièrent pas beaucoup d'entretien. De plus, même si l'on ne possède ni balcon ni jardin, il est toujours possible de faire pousser des aromates.

SÉLECTION DE PLANTES AROMATIQUES POUR LA CUISINE

Les plantes aromatiques sont aussi bien tendance et décoratives que nécessaires. Elles permettent de parfumer son intérieur tout en ayant à disposition de quoi assaisonner ses plats préférés. Que de bonnes raisons qui motivent à les cultiver chez soi ! Il n'est pas nécessaire d'avoir un jardin ou un balcon pour cultiver ces aromates. Il suffit de les faire pousser dans des pots, dans sa cuisine, à portée de la main. Certaines plantes aromatiques se développent sans souci en intérieur, il faut seulement adopter celles qui conviennent. Il en existe quelques-unes aussi simples à planter qu'économiques.

Comme tous les végétaux, certaines herbes aromatiques s'adaptent naturellement à une atmosphère

d'intérieur. Néanmoins, d'autres ne le supportent pas du tout. De ce fait, il s'avère essentiel de bien les distinguer et de ne planter dans la cuisine que celles qui s'y accommodent. Il s'agit de la ciboulette, du thym, du persil, du basilic, de la menthe, du romarin, de la sauge, de l'aneth, de l'oseille, de la coriandre, de l'estragon, de la sarriette et du laurier sauce.

ASTUCES POUR COMMENCER UNE CULTURE D'AROMATES

Une culture intérieure de plantes aromatiques ne demande pas de talent particulier. Il n'est pas nécessaire d'avoir la main verte pour les planter. Il suffit de s'y prendre correctement en adoptant les bonnes méthodes et les bons gestes d'entretien. Démarrer convenablement son potager en intérieur s'avère

essentiel.

Le jardinage de plantes aromatiques d'intérieur ne suit pas de saison. Il peut être entamé n'importe quand au cours de l'année. Pour ce, deux options sont possibles : soit l'utilisation de graines, soit l'usage de plantes à repoter. Il vaut mieux opter pour cette deuxième alternative dans le cas d'une première expérience en horticulture. Sinon, l'utilisation des potagers d'intérieur intelligents aussi constitue une solution efficace. Il s'agit d'un système de culture qui gère lui-même les besoins en nutriments, en eau et en lumière des plantes.

CONSEILS POUR RÉUSSIR SON POTAGER INTÉRIEUR D'HERBES AROMATIQUES

Afin de réussir son potager intérieur d'herbes aromatiques, le respect de certaines règles est de mise. Le choix de l'endroit où les planter est particulièrement important étant donné que certaines d'entre elles aiment le soleil, tandis que d'autres préfèrent les zones ombragées. Chacune a, en outre, des besoins spécifiques en espace, en ensoleillement et en eau. Cependant, les plantes aromatiques requièrent en général un endroit aéré et offrant un tant soit peu de lumière. Pour cela, elles peuvent donc être disposées au bord d'une fenêtre, sur un meuble ou ailleurs tant que l'endroit respecte ces règles de base. En principe, elles devraient avoir quotidiennement 6 à 8 heures de soleil.

Si la plupart de ces herbes peuvent être cultivées dans une même jardinière grâce à leurs caractéristiques et à leurs besoins similaires, deux d'entre elles ont obligatoirement besoin d'être plantées seules à part :

- Le basilic a besoin de lumière, de chaleur et d'une quantité importante en eau.
- La menthe pourrait étouffer ses voisines puisque cette plante est envahissante. Elle a besoin d'un ensoleillement modéré.

Par contre, les plantes aromatiques suivantes peuvent être regroupées, car elles possèdent des caractéristiques proches :

- La ciboulette, le persil, l'estragon, la coriandre et l'oseille réclament un arrosage fréquent de manière à ce que la terre demeure constamment humide, ainsi qu'un ensoleillement modéré, préférant un endroit plutôt frais et ombragé.
- Le romarin, le laurier et le thym aiment particulièrement la lumière, mais se contentent d'arrosages espacés entre lesquels la terre doit rester sèche.
- Quant au cerfeuil et au laurier sauce, ils requièrent tous deux du soleil tout en tolérant l'ombre.

RECOMMANDATIONS POUR ENTREtenir SES AROMATES

Un excès ou un manque de lumière nuit souvent à une culture intérieure. Il est indispensable d'en reconnaître les signes.

Une plante en manque de lumière est facilement reconnaissable : ses tiges s'allongent et ses feuilles rétrécissent de façon anormale. Si tel est le cas, il faudrait déplacer la plante en question dans un endroit plus éclairé puisqu'il lui faut davantage de soleil. L'utilisation de lampe de croissance est également possible pour remédier à ce souci de lumière.

En revanche, en cas d'excès de lumière, ce qui se manifeste par des taches apparaissant sur les feuilles de la plante, il faut placer la plante dans une zone moins ensoleillée.

Dans le but de mieux entretenir ses herbes et plantes aromatiques, mieux vaut privilégier la méthode de cueillette dite à la récolte. Pour ce, il faut retirer quelques feuilles en fonction de ses besoins et toujours partir du haut de la plante aromatique.

Pour un entretien optimal, les plantes aromatiques doivent en général être arrosées dès l'instant où leur terre est asséchée. L'arrosage doit toujours se faire avec modération et dans la mesure du possible, le soir et/ou le matin. Il est en outre conseillé de les repoter tous les ans pour pouvoir les conserver plus longtemps.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON CHIEN ÂGÉ

Les signes de vieillissement du chien peuvent apparaître entre 8 et 10 ans, en fonction de la race.

A partir de cet âge, votre compagnon nécessitera plus de soins et d'attention.

Le chien vit en moyenne une quinzaine d'années. Alors quels sont les changements dus au vieillissement et comment y faire face pour que notre compagnon continue à vivre le plus longtemps possible et en bonne santé ?

En fonction de leurs races, leurs modes de vie et de leurs métabolismes, les chiens ne vieillissent pas de la même manière. Les petites races vieillissent vers l'âge de 10 ans, alors que les chiens de grandes races deviennent vieux vers l'âge de 7 ans et parfois un peu plus tôt.

Parmi les signes de vieillesse du chien, on cite la perte de vitalité, des problèmes au niveau des articulations, les troubles du comportement, les troubles du sommeil ainsi que l'apparition d'un voile blanchâtre sur les yeux qu'on appelle « cataracte ».

A un certain âge, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention de certaines pathologies ainsi que la pratique des activités canines qui permettent de garder un chien en forme longtemps.

L'ALIMENTATION DU CHIEN ÂGÉ

Le chien âgé n'a plus les mêmes besoins alimentaires qu'un jeune chien. A partir de 7 ans, pour les grandes races, et de 10 ans pour les petites races, le chien est moins actif et, par conséquent, son métabolisme est plus lent.

Sa nourriture doit donc être adaptée à ses nouveaux besoins énergétiques et c'est essentiellement sur la quantité et la qualité des aliments qu'il faudra agir.

Le chien âgé doit consommer des aliments plus faciles à digérer contenant des protéines de très bonne qualité et des fibres pour un bon transit.

Si votre chien est nourri avec de la nourriture industrielle, il faudra progressivement passer à des aliments spécifiques, pour chien senior, parfaitement adaptés à ses besoins.

L'idéal est un aliment de 18 à 20% de protéines de très haute qualité et enrichi en cellulose.

Si on opte pour une alimentation ménagère, les rations doivent favoriser la viande blanche, viande rouge maigre ou le poisson en respectant la proportion de 10 mg par kg par jour.

Il faut aussi mélanger les protéines animales avec du riz ou des pâtes bien cuits, des haricots verts ou des épinards en ajoutant un peu d'huile et de la levure de bière pour un bon transit. Et il faut respecter les proportions d'un tiers de légumes, un tiers de protéines animales et un tiers de pâtes ou riz.

CONSEILS PRATIQUES

- Lorsque votre chien présente une insuffisance rénale, il faut diminuer la quantité de protéines tout en respectant un apport suffisant d'énergie ; ou bien optez pour une alimentation industrielle spécialisée pour les chiens qui souffrent d'insuffisance rénale.
- Lorsque le chien souffre d'une insuffisance cardiaque, un régime sans sel doit être mis en place
- Lors d'une insuffisance hépatique chronique, il faut fractionner la portion journalière sur deux ou trois repas par jour pour une bonne assimilation.
- Les consultations gériatriques sont de plus en plus fréquentes. Il est conseillé de faire un check up préventif annuel dès l'âge de 7 ans.





ABDELAZIZ ZAÏER, ANCIEN CHAMPION DE JUDO

«Le combat du taureau et de l'agneau»

Meilleur athlète des deuxièmes Jeux africains de Lagos où il remporta la médaille d'or, Abdelaziz Zaïer avait un talent immense. Au point que le sélectionneur français Maurice Gruel lui proposa de se faire naturaliser afin de bénéficier d'une bourse de sportif d'élite alors qu'il était installé dans l'Hexagone. Seulement, notre champion déclina fermement cette proposition.

«Je conçois le sport comme une activité artistique, rappelle le frère de Maâmar, le grand champion des arts martiaux qui a marqué profondément sa carrière. Toute activité peut, d'une certaine façon, être appréhendée comme de l'art : cuisiner, marcher dans la rue, recevoir les gens chez soi... C'est notre quotidien, le passé et l'avenir».

A.Zaïer veut faire la part des choses en transmettant des impressions fraîches et guère ennuyeuses de sa discipline. Venant d'un personnage aussi averti, son combat garantit crédibilité et rigueur auprès des profanes.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Abdelaziz Zaïer, comment êtes-vous venu au judo ?

Ce sont mes frères Mehrez et surtout Maâmar qui m'ont piloté vers les arts martiaux. Je n'étais pas très intéressé par les études, mais j'avais de l'énergie à revendre. Un jour de 1967, Maâmar m'acheta un kimono au Magasin Général au prix de trois dinars et demi. J'ai signé à l'Ecole fédérale, sise Rue Kamel Ataturk à Tunis où Hamadi Hachicha nous entraînait. Avant de rejoindre l'Espérance Sportive de Tunis où j'ai suivi l'entraîneur Ali Soumer qui exerçait également à l'Ecole fédérale. Hedi Mhersi, qui allait devenir président de la fédération, était entraîneur, puis président de section à l'EST. Entretemps, mon frère Maâmar m'emmena avec lui en France pour faire de la couture. J'ai signé au club de Saint-Martin, à Saint-Denis. J'ai été champion de France juniors catégorie légers. De retour au pays, je comptais ouvrir une représentation d'une grande marque de couture française. J'ai tout importé : les modèles, les tringles, les affiches des prix... Mais dépit d'attendre aussi longtemps le feu vert de la douane, j'ai tout vendu.

L'influence de votre frère Maâmar, Grand maître dans les Arts martiaux, a été décisive, non ?

Depuis mon jeune âge, Maâmar s'occupait de moi. Il me brossait les cheveux, m'apprenait à bien me tenir... Il a servi d'exemple pour moi, une sorte d'idole. Grâce à lui, je suis

parti à seize ans en France faire ma vie. C'est un vrai sportif, il n'arrête pas un seul jour de faire du sport. Même durant les vacances, sur la plage où il lui faut faire du footing, des abdominaux, des pompes... Son destin était d'être Grand maître.

Vous souvenez-vous de votre premier combat ?

Je n'avais que treize ans, et je devais peser quelque chose comme 40 kg. J'étais impatient d'effectuer mon baptême du feu. Seulement, notre coach à l'Ecole fédérale, Hamadi Hachicha, ne cessait de me répéter qu'il me fallait attendre. Je ne pouvais pas discuter sa décision. Tout en pleurs, j'étais allé vers Hamadi Boulahia qui lui demanda de me donner une chance, tout en se portant garant si un malheur m'arrivait. Eh bien, j'ai gagné coup sur coup mes deux premiers combats, ne tombant qu'au troisième. J'aimais faire, ce qu'on appelle dans notre jargon, le grand écart. J'étais très souple, j'esquivais facilement. Tôt le matin, je faisais avec mon frère Mehrez un footing du Bardo au TGM, puis du TGM au Bardo. Soit deux fois dix kilomètres. En France, après des entraînements de trois heures dans une salle, je passais dans une autre salle pour trois autres heures de travail. Jusqu'à aujourd'hui, je ne ressens jamais la fatigue.

Quel a été votre combat le plus dur ?

Je ne parlerai pas de combat dur, mais plutôt drôle. Nous

étions trois judokas à représenter la Tunisie au tournoi d'Espagne, à Séville : Mohsen Mahjoub et Abdessalam Besbès dans les poids lourds, et moi-même dans les légers. Nous jouions la compétition individuelle et par équipes. Dans cette dernière, vous êtes obligé de jouer contre des poids tout à fait différents du vôtre. Ce fut, dans mon cas, un Espagnol de 100 kg du nom d'Arufa. Je me suis retourné vers Nejib Hachicha pour lui dire : «Le combat du taureau et de l'agneau, vous connaissez, non?». Eh bien, le gentil agneau s'est payé la tête du féroce taureau ! Grâce à ma spécialité, le Morote-seoi-nage, j'étais parvenu à le vaincre.

Et le combat le plus important ?

Je l'ai livré contre le Malgache Jaksos Djidji en finale des 2^{es} Jeux africains de Lagos, en 1973. Mon combat dans la catégorie moins de 71 Kg ne dura que trois secondes. Le président de la délégation, Hassen Kacem, vêtu d'une superbe Jebba prenait tout son temps pour s'installer à la tribune d'honneur de la salle de Lagos. Quand il a fini de le faire, il n'a rien compris: le juge-arbitre levait déjà mon bras, le match était fini ! L'Algérien Ahmed Moussa, et le Sénégalais Jacques Ndiaye, que j'ai battus en demi-finales, devaient se contenter du bronze.

De qui se composait notre sélection ?

Mohsen Mahjoub, Abdelmajid Snoussi, Abdessalam Besbès, Abderrazak Matoussi, Fethi Gharbi, aujourd'hui établi aux Etats-Unis...

Quels furent vos entraîneurs ?

Le Japonais Yuji Danjo en sélection, Hamadi Hachicha à l'Ecole fédérale d'où l'aventure avait pris son envol, Ali Soumer à l'Espérance Sportive de Tunis, Maître Péquier en France. Sans oublier mon frère Maâmar qui m'a tout appris : comment opter pour un mouvement plus efficace et plus adapté à mes qualités plutôt qu'un autre...

Quelles sont les qualités d'un bon judoka ?

Il doit être vigilant, rapide, souple et assez fort debout et au sol. Avec le temps, moyennant beaucoup d'entraînement, on finit par devenir performant. Un mouvement se travaille en quatre ou cinq styles différents.

Depuis votre retraite sportive, êtes-vous resté dans le milieu ?

Non, j'ai même effectué une rotation à 180 degrés en me reconvertissant dans un autre Art, car je considère le judo comme étant un Art. J'ai, à un certain moment, ouvert une salle de sport à El Manar. Un club vidéo, puis une boutique de fleurs, aussi. Depuis une vingtaine d'années, la sculpture remplit ma vie. Je la pratique aussi bien en tant qu'amateur que professionnel. D'ailleurs, je suis membre de l'Union des artistes plasticiens tunisiens. J'ai appris la sculpture sur le tas. C'est un don de Dieu. Cette activité magnifique me prend quatre à cinq heures par jour. Je suis spécialiste de la sculpture métallique en fil de fer. C'est un nouvel accomplissement pour moi, une joie renouvelée.

Vous découvrez donc un tout autre monde...

Le sport est également une activité artistique, à mon sens. Toute activité peut d'une certaine façon être appréhendée comme de l'art : cuisiner, marcher dans la rue, recevoir les gens chez soi... C'est notre quotidien, le passé et l'avenir.



A l'instar de ces artistes ignorés, votre carrière phénoménale ne semble pourtant d'aucun secours afin que les autres se rappellent de vous...

Depuis mon retour d'Arabie Saoudite où j'étais parti entraîner l'Ecole française et la Sûreté intérieure, personne ne s'est rappelé un jour de ma modeste personne pour me réserver rien qu'un petit hommage pour couronner ma carrière. J'appartiens au cercle fermé des athlètes les plus titrés de ma génération, mais c'est comme si on vous murmurait à l'oreille : «Non, merci, on n'a plus besoin de vous !». J'ai pourtant sacrifié ma jeunesse pour ce sport. Avec mon frère Maâmar, nous avons porté haut les couleurs de notre pays, que ce soit en France ou ailleurs. J'ai battu par ippon des gens d'un tout autre poids, 120 kg, alors que j'évolue dans la catégorie des moins de 71 kg. On a honoré quelques anciens champions d'Afrique, c'est un fait sélectif, et on a oublié le reste. Tant qu'on n'a pas de respect pour les anciens, on ne peut pas aller très loin ! Pourtant, je ne peux pas ignorer tout ce que m'a donné le sport, c'est-à-dire le respect et l'amour des autres. Vous sentez, grâce à vos performances sportives, que vous valez quelque chose. Le sport est fabuleux. C'est quelque chose de sacré, à condition de le laisser entre de bonnes mains.

Si vous n'étiez pas dans le judo, quel autre sport auriez-vous pratiqué ?

La boxe. A un certain moment, débordant d'énergie, j'ai vraiment aimé aller vers le Noble art. Mais l'amour du judo a fini par avoir le dessus.



En France, la naturalisation des grands talents est une pratique courante. N'avez-vous jamais été sollicité à cet effet ?

Une fois lorsque le sélectionneur de l'équipe de France, Maurice Gruel, assista à mon combat dans un tournoi ouvert aux étrangers. Il était possible d'opposer des athlètes de poids différents. Je pesais 63 kg, alors que mon adversaire en avait 75. J'ai tenu jusqu'au bout. Le coach de la sélection française vint me demander si j'étais intéressé de bénéficier d'une petite bourse, à condition de jouer pour la France. Je ne comprenais pas alors suffisamment la langue française. J'ai appelé mon frère Maâmar pour discuter avec lui. Malgré la promesse d'un logement et d'une prise en charge assurée, j'ai refusé de me faire naturaliser.

Votre carrière n'a pas été un long fleuve tranquille, non ?

Loin s'en faut. Il me fallut affronter les coups bas, la jalousie, les combines, venant non seulement de mes adversaires, mais de mes partenaires aussi. Heureusement que j'ai appris à aller toujours de l'avant, sans me retourner.

Comment jugez-vous la situation du judo en Tunisie ?

Il nous faut consentir davantage d'efforts. Il ne suffit plus d'envoyer des athlètes en stage au Japon. C'est vrai, ce pays était le passage obligé. Plus maintenant avec l'émergence de pays comme la France, devenue numéro un, le Kazakhstan, Cuba, la Russie, le Brésil... Avec des athlètes de 120 kg qui font 2,10 m, on a de plus en plus affaire à des hercules qui font vraiment peur. En Tunisie, la matière première existe, nous avons toujours eu de bons judokas. Il suffit de travailler

sérieusement.

Parlez-nous de votre famille ?

J'ai épousé Selma en 1975. Nous avons eu six enfants, dont un, Ahmed, est décédé. Il s'agit de Hela, Haifa, Lobna, Aymen et Alaâeddine.

Comment passez-vous votre temps libre ?

Je m'occupe en partie du magasin de jardinage. A la télé, j'aime suivre les plateaux politiques. Leur défaut, c'est qu'ils n'apportent jamais de solutions ou des propositions.

Quel est votre club préféré ?

Le Stade Tunisien. D'abord parce que je suis un enfant du Bardo. Ensuite, parce que l'ancienne star, Hedi Braiek, est un cousin.

Etes-vous optimiste pour l'avenir de notre pays ?

Qu'on le veuille ou non, nous sommes tous condamnés à l'être. Cela va finir par se décanter, ou du moins c'est l'espoir de chaque citoyen.

Enfin, que représente le judo pour vous ?

Une éducation, une culture, un mode de vie, une philosophie de la vie. Je conseille les parents de diriger leurs enfants vers cette discipline parce que c'est un sport de défense avant toute chose. S'il y a quelqu'un qui vous attaque, vous le laissez venir pour l'esquiver et l'accrocher. Si vous maîtrisez suffisamment cet art, vous pouvez vaincre un jeune de vingt ans. Le judo m'a servi dans la vie pour me donner la confiance nécessaire. Je peux de la sorte sortir la nuit sans avoir peur.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Faites confiance aux Astres. L'ambiance astrale vous aidera à garder votre lucidité en toutes circonstances, en évaluant les avantages et les inconvénients de tout ce qui se présentera à vous. Votre idéal sentimental pourrait enfin voir le jour en cette période : regardez bien dans votre entourage, l'amour vous y attendra. Vous aurez besoin de mener une vie saine et bien réglée.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Restez connecté. Les astres vous aideront à multiplier les contacts, à rencontrer des gens susceptibles d'être intéressés par vos idées ou vos projets. Merveilleuse entente avec l'être que vous aimez ou que vous allez rencontrer cette fois. Vous serez enclin à commettre des excès alimentaires. Ce sera le moment d'instaurer un programme strict d'économies et de gérer votre budget avec rigueur; sans quoi, vous vous laisserez aller à de folles dépenses, et vous vous retrouverez bientôt dans une impasse.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Pleins feux sur votre situation matérielle ! Les influences astrales vous seront très favorables, et vous pourrez faire fructifier habilement vos ressources. C'est en resserrant les rapports sentimentaux que vous rendrez cette période très positive. Faites l'effort de laisser vos soucis professionnels sur le paillason et de rendre la vie au foyer plus agréable. Les cœurs solitaires auront l'occasion de nouer des liens qui se révéleront durables.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Un peu de légèreté. Vous aurez droit à un coup de foudre sans lendemain mais amusant et distrayant. Délaisant votre réticence naturelle, vous saurez, cette fois, faire preuve d'audace, et cela vous réussira très bien dans plus un domaine. Mais vous aurez du mal à établir le dialogue avec votre entourage familial; malentendus et incompréhensions se multiplieront. Vos relations amicales manqueront de chaleur, et si vous faisiez preuve d'un peu plus de diplomatie ?

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Belle éclaircie financière. Une rentrée d'argent est à prévoir. Beau temps aussi côté cœur; entente parfaite avec l'âme sœur. Célibataire, vous allez faire une rencontre dont vous ne cesserez de vous féliciter. En famille, vous passerez volontiers l'éponge sur les sujets de dispute qui vous tracassaient jusqu'ici.

On compte sur vous. Votre esprit d'initiative sera renforcé, vous permettant de profiter d'occasions intéressantes sur les plans matériel et professionnel. Si vous êtes au chômage, vos chances de retrouver un emploi seront accrues. Attention à votre gourmandise. Vous aurez l'impression d'être perdu dans un désert, car personne ne semble vous comprendre ; ne pestez pas trop ; pour être compris, essayez d'abord de comprendre les autres au lieu de chercher à leur imposer vos idées.

Positivez ! Vous aurez l'impression que tout ce que vous entreprenez est voué à l'échec, et cela sera apte à vous mettre le moral au plancher. Tout ce qui concerne les questions financières devra être étudié avec soin ; évitez les litiges d'argent et les dépenses trop importantes. Vous pourrez rencontrer une personne qui vous troublera profondément. Passez davantage de temps avec vos proches, surtout si vous avez des enfants.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

SIGNE DU MOIS



POISSON
20 FÉV AU 20 MARS

AMOUR

Des hauts et des bas. Risques de disputes ou de prises de bec entre vous et votre entourage familial. Ces incidents seront sans conséquences dramatiques, mais suffisamment irritantes pour vous mettre de très mauvaise humeur. Excellentes chances de stabilisation de votre vie amoureuse. Ne vous emballez cependant pas trop vite. Ne laissez pas le rêve prendre le pas sur la réalité. Si vous voulez réussir dans une entreprise quelconque, ayez toujours le courage de voir les choses en face et agissez en conséquence.

MON CONSEIL :

Une année où l'avenir est en marche ! Il vous importera donc surtout de définir une ligne d'horizon susceptible d'orienter votre destinée à long terme plus sans doute que de vous consacrer exclusivement à vos amours. Mais en fait, en bon poisson sentimental que vous êtes et restez, c'est sans doute à installer les meilleures conditions possible à votre épanouissement que vous travaillerez cœur et âme en 2019 !

De beaux succès en vue. Vous aurez les meilleures chances en cette période de mener à bien vos entreprises, surtout celles concernant votre travail. Avec vos proches, vous userez aussi de votre magnétisme accru, et ça marchera comme sur des roulettes. Vous pourrez bénéficier de sympathies et d'appuis utiles venant de personnes de l'autre sexe; ne vous en privez surtout pas. Pas de gros problèmes de santé à redouter, mais la vitalité subira un léger fléchissement; il faudra prendre un peu plus de repos.

Préservez-vous. Le climat astral risque d'être frustrant dans le domaine du travail; ne prenez qu'un strict minimum d'engagements ou de rendez-vous. Risque de réveil d'anciennes blessures affectives que vous pensiez cicatrisées; refusez de ressasser le passé, regardez l'avenir avec confiance et optimisme. Mettez bon ordre dans vos papiers.

Acceptez les précieux conseils de votre entourage familial. Ne faites rien d'inhabituel dans votre travail pour le moment car cela ne vous apportera rien d'avantageux. Vous vous poserez souvent des questions brûlantes sur la vie. Ce sera le moment d'aller à la découverte, d'élargir vos horizons ; il faudra donner suite à de nouvelles relations amicales, qui vous enrichiront sur le plan de l'intellect.

Enrichissez-vous. Période très favorable aux activités intellectuelles ainsi qu'aux rencontres de toutes natures. Vous serez en mesure de réaliser certaines de vos plus chères ambitions grâce à votre ténacité. Votre intuition vous poussera à vous intéresser à tout ce qui est inexplicable, et il n'est pas impossible que vous vous découvriez des dons médiumniques. L'amour ne sera pas de tout repos : il faut prévoir quelques dures épreuves pour les amoureux sincères; certains devront partir momentanément à l'étranger.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU