

# M La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 13 MARS 2022 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1762



**ENTREPRENDRE DANS L'ÉCONOMIE CRÉATIVE**  
**LA CULTURE ET L'ÉCONOMIE**  
**VONT DE PAIR**

LA PRESSE  
GRAPHIQUE

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

- Publicité ● Infographie ● Impression de journaux, livres, magazines... ● Rédaction
- Conception de maquettes publicitaires ● Dépliants ● Affiches ● Illustrations ● Semainiers
- Cartes de visite ● Cartes de vœux ● Sigles & logos ● Papier à entête
- Calendriers ● Bloc-notes ● Agendas



### CONTACTEZ-NOUS

17 RUE GARIBALDI — TUNIS  
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720  
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280  
mail : [commercial@lapresse.tn](mailto:commercial@lapresse.tn)

SOCIÉTÉ NOUVELLE D'IMPRESSION, DE PRESSE ET D'ÉDITION (SNIPE)



# SOMMAIRE

DIMANCHE 13 MARS 2022 - N°1762



# 4

## EN COUVERTURE

**FORUM «BA'DER», ENTREPRENDRE  
DANS L'ÉCONOMIE CRÉATIVE  
LA CULTURE ET  
L'ÉCONOMIE VONT DE PAIR**

L'économie créative demeure au centre des préoccupations des autorités et des jeunes entrepreneurs tunisiens. Echanger autour de la relance économique en prenant en compte la création et la culture dans des temps incertains est une nécessité afin de mieux remédier à une situation fragile, et de tracer des alternatives en phase avec l'époque.



# 6

**MODE ET TENDANCE  
LES PULL-OVER TENDANCE**



# 8

**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
COMMENT EN FINIR AVEC  
LES JAMBES LOURDES ?**



# 10

**JARDINAGE  
PLANTER DES FRAISIERS  
AU PRINTEMPS**

**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

FORUM «BA'DER», ENTREPRENDRE DANS L'ÉCONOMIE CRÉATIVE

# LA CULTURE ET L'ÉCONOMIE VONT DE PAIR

L'économie créative demeure au centre des préoccupations des autorités et des jeunes entrepreneurs tunisiens. Échanger autour de la relance économique en prenant en compte la création et la culture dans des temps incertains est une nécessité afin de mieux remédier à une situation fragile, et de tracer des alternatives en phase avec l'époque.

Par Haithem HA.



Le forum «Ba'der, entreprendre dans l'économie créative», organisé par le Tcdce (Tunis international center for digital cultural economy), basé à la Cité de la culture, a réuni ministres, spécialistes de l'entrepreneuriat et de la création, jeunes entrepreneurs et autres acteurs culturels.

«L'économie créative» est un terme dans l'air du temps, c'est dire qu'il prend tout son sens dans une période post-pandémie. L'expression est synonyme de développement durable, à l'échelle locale et internationale, et son impact simultané sur d'autres secteurs tels, qu'en premier lieu, la culture dans son sens le plus global, le tourisme, l'économie, fait sa richesse.

Le Tcdce, connu en français sous le nom de «Centre international de Tunis pour l'économie culturelle numérique», a convié, lors d'un forum qui s'est étalé sur une demi-journée, les deux ministres : celui de l'Economie et de la Planification, Samir Saïed, et celle des Affaires culturelles, Hayet Guettat Guerhazi, ainsi que Marouen Abassi, gouverneur de la Banque centrale de Tunisie : des responsables qui se sont exprimés face à une pléiade d'entrepreneurs et d'investisseurs évoquant ainsi les problématiques qui subsistent autour de l'économie créative et des difficultés qui la rongent.

Faire de l'industrie culturelle en Tunisie un terrain d'investissement est un défi à atteindre pour la

période à venir. Permettre d'investir et offrir différentes possibilités d'entreprendre dans un secteur en perpétuel changement restent à l'ordre du jour. Entretenir un modèle de développement solide, ouvert sur le monde et sur la Tunisie est essentiel : investir dans la culture afin de renforcer l'économie ne peut être que bénéfique pour une économie globale en berne. Ce secteur fournit plus d'emplois aux jeunes, notamment à travers l'émergence des startup. Le management entrepreneurial moderne, son maintien face à une bureaucratie et des péripéties administratives difficiles ont été au cœur de l'échange. Penser à de nouvelles politiques culturelles, améliorer l'accès aux marchés, élaborer de nouveaux modèles économiques pour les industries culturelles, renforcer les capacités des entrepreneurs culturels et revenir sur une cartographie des industries culturelles font partie des grandes lignes du forum. Un état des lieux, mais également un débat autour des solutions ont eu lieu en décortiquant les potentialités émanant du secteur culturel et comment former, soutenir, accompagner les entreprises créatives. Trois axes autour de l'entrepreneuriat créatif (ICC) comme vecteur économique du contexte économique de financement et d'investissement dans un domaine en pleine expansion, et la possibilité d'instaurer des mécanismes d'un modèle d'entrepreneuriat culturel et créatif, ont été les grandes lignes du forum.





# LES PULL-OVER TENDANCE

Pull-oversize, en maille, en coton... ou toutes autre matière, body serré, ajusté au corps pour marquer les jolies formes... cette pièce que l'on porte à toutes les occasions et qui nous accompagne durant toute la saison est une pièce maîtresse et essentielle dans nos dressings et placards. A en profiter et à porter sans modération pour rester au top...

Par Hela SAYADI

Les pulls sont des pièces essentielles qui nous accompagnent pendant tout l'hiver et nous permettent ainsi de rester au chaud durant toute la journée. On les adore d'ailleurs pour leur côté douceur et pour le look qu'ils nous donnent en les associant avec des pièces maîtresses. Les pulls ou bodys, pièces de haut, se marient bien avec les jupes, les pantalons et même les robes parfois, si on sait bien les marier avec élégance et goût en superposition...

Dans ce numéro, on vous dévoile les meilleurs pulls à porter pour rester toujours une vraie fashionista. Cette pièce basique composée à la base de mailles épaisses que l'on porte durant l'hiver a été appelée chandail avant de se décliner et d'avoir une autre appellation, en anglais. Ce terme, utilisé jadis, a connu son grand succès avec les marchands d'ail qui portaient cette pièce tricotée durant des siècles. Aujourd'hui, les pull-over tricotés ou en maille sont devenus des pièces intemporelles, qui constituent nos alliés durant les jours froids. Les pulls tendance de la saison, que l'on remarque dans les vitrines de prêt-à-porter, sont de couleurs différentes. L'indémoudable couleur beige marque toujours les tenues les plus tendance. Couleur passe-partout, hivernale, elle peut se porter avec toutes les autres couleurs et se marier avec des jeans en couleur bleu brut ou même des pantalons en couleur noire.

L'atout principal du pull-over ? C'est qu'il va avec toutes les pièces, les différentes coupes et modèles. Si vous portez des jeans serrés, en coupe slim, vous pouvez dans ce cas-là opter pour le pull XXXL, qui jouera sur les formes et vous donnera cet effet trompe-l'œil. Il camouflera de la sorte les rondeurs si vous êtes un peu forte et si vous avez les épaules larges et affinera les jambes et la silhouette avec une coupe serrée en bas.

On peut ajouter un joli trench long et avec ceinture pour embellir tout le look et lui donner un aspect chic-sport. Le pull-over large peut être aussi porté avec une robe. Eh oui, le pull peut être porté en superposition, une tendance qui date depuis longtemps, mais qui reste d'actualité. A choisir donc un long pull large, en maille, de couleur claire, telle que le beige, le gris... et à mettre avec une robe, qu'elle soit en noir, ou en une autre couleur assortie et une jolie paire de bottines. Pour celles qui cherchent un aspect plus attirant, elles peuvent opter pour les cuissardes, des shoes qui continuent tout de même de rester sur le devant de la scène de la mode depuis quelque temps.

Le pull-over, en style body, continue également à être une pièce tendance, que l'on peut porter avec élégance sous un blazer et des pantalons larges, pour un aspect working girl, ou avec un perfecto et des jeans en coupe flare, tendance actuelle en matière de pantalon en jean. Côté couleurs, on opte pour le rose clair, le vert très à la mode en ce moment. Repéré dans les magasins de prêt-à-porter, le vert et ses dérivés, le gris-vert est une couleur qui peut se mixer avec d'autres plus basiques. L'essentiel serait de savoir comment le porter et le mixer avec les autres accessoires et le reste de la tenue.

On peut porter un body ou un pull-over large en couleur verte avec un ensemble en noir, y compris les chaussures et le sac, sinon on peut également jouer sur les couleurs et les nuances pour en créer un joli look tendance et super à la mode. Les pull-over sont indémodables et nous permettent de rester toujours à la pointe de la mode si on sait comment les porter et avec quoi les porter.

Alors, jouez sur les couleurs et les coupes pour créer à chaque fois une nouvelle tenue à la fois classe et moderne.



# COMMENT EN FINIR AVEC **LES JAMBES** **LOURDES** ?

La sensation de jambes lourdes peut toucher tout le monde. Elle peut être due à une simple sensation de fatigue ou être causée par une mauvaise circulation sanguine.



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une sensation de jambes lourdes est souvent due à une insuffisance veineuse. Le sang remontant dans toute la jambe et dans une partie du buste pour atteindre le cœur, il arrive, qu'au bout d'un certain temps, le système veineux se détériore. Cette sensation de jambes lourdes peut être un signe avant-coureur de varices. Le problème vient alors de valvules situées le long des veines qui n'arrivent plus à se contracter ou à se relâcher au bon moment. Elles s'affaiblissent et empêchent le sang de circuler correctement.

Un autre problème peut venir des muscles des jambes, et particulièrement le mollet : ceux-ci, en se contractant, agissent comme des pompes pour les veines environnantes. Ainsi, si ces muscles ne sont pas assez puissants, le travail des veines est moins efficace.

## FACTEURS ET PERSONNES À RISQUE

Avec le temps, l'inactivité, un manque de musculature, ou même après une opération, cette sensation peut devenir douloureuse, évoluer en varices, voire en ulcères dans certains cas. Cette pathologie ne doit pas devenir trop gênante et surtout ne doit pas être prise à la légère.

Il faut également savoir que certaines personnes ont plus de risques d'avoir cette sensation que d'autres. Il existe des facteurs de risque : l'âge, le sexe —les femmes sont plus touchées, l'hérédité, les vêtements serrés, les chaussures trop plates ou trop hautes, la chaleur, la position debout— les personnes travaillant debout toute la journée ont plus de risques d'être touchées, etc.

Des solutions existent, qu'elles soient naturelles, faciles à adopter par tous ou médicales.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : RÉACTIVER LE SYSTÈME VEINEUX

La première solution aux jambes lourdes passe par une activité physique régulière. Le but est de remobiliser les muscles des jambes et, en priorité, les mollets. Pour cela, la marche reste la solution la plus facile : les personnes qui travaillent debout durant de nombreuses heures devraient s'accorder des «pauses de marche» pour mobiliser leurs muscles et faire circuler le sang présent dans leurs jambes. Le simple contact du talon avec le sol permettra à votre circulation de redémarrer. Autres activités préconisées pour lutter contre cette sensation parfois douloureuse : le vélo, la natation, la course à pied, tout

ce qui vous amènera à mobiliser les muscles de vos jambes.

## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Il est bon de savoir que l'apparition de varices est souvent irréversible : à part suivre un traitement médical, une injection ou une opération, elles ne partiront pas naturellement.

La prévention est donc essentielle. Dès lors que l'on remarque une sensation de jambes lourdes, il faut agir et prévenir les varices qui suivront.

## Y REMÉDIER PAR DE BONNES HABITUDES QUOTIDIENNES

La marche, la natation ou le vélo sont des habitudes à prendre mais d'autres gestes doivent être modifiés au quotidien pour améliorer la circulation sanguine.

Pour commencer, en matière d'habillement, les talons hauts sont à éviter ainsi que les vêtements trop serrés. Les talons «dénaturent» notre mouvement de marche et nous empêchent de dérouler le pied comme il le faudrait. Ne les évacuez pas totalement de votre placard mais veillez à changer de paire de chaussures régulièrement dans ce cas. La sensation de jambes lourdes étant due à une mauvaise circulation sanguine, il ne faut pas comprimer les vaisseaux sanguins superficiels avec des vêtements trop serrés. Par contre, des bas de contention pourront soulager votre douleur.

## PRENDRE SOIN DE SES JAMBES

Autres astuces du quotidien : l'eau froide ou le massage. L'eau froide aide le sang à circuler pour réchauffer vos jambes et elle stimule aussi les tissus et resserre les capillaires sanguins. Les massages peuvent également aider à améliorer votre circulation sanguine. N'hésitez pas à mettre votre crème ou huile au réfrigérateur pour améliorer l'efficacité de votre massage. Surtout, pensez à bien vous masser du bas vers le haut : le but étant de faire remonter le sang au cœur, pensez à aller vers lui et non le contraire.

Enfin, dernière astuce basique mais tout aussi capitale : surélever vos jambes. Pensez à mettre vos pieds sur une chaise si vous devez rester longtemps assis(e). Dès que vous avez le temps, en lisant dans votre lit le soir, par exemple, pensez à mettre vos jambes contre le mur pour les placer au-dessus du niveau du bassin.

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

A close-up photograph of a hand holding a ripe, red strawberry. The background is a lush green garden with other strawberries and leaves. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the strawberry and the skin of the hand.

# PLANTER **DES FRAISIERS** AU PRINTEMPS

Vous avez oublié de planter vos fraisiers l'été dernier ? Pas de panique, il est encore possible de les planter en avril pour déguster des fraises dès cet été.

## LES 4 SAISONS DU FRAISIER

### L'ÉTÉ : LA SAISON DES PLANTATIONS

En période de jours longs et de chaleur, le fraisier se multiplie, en produisant des stolons. Ils commencent par s'enraciner puis produisent des feuilles jusqu'au début de l'automne pour former de jolis plants d'aspect trapu.

### L'AUTOMNE : LES PRÉMICES DE LA FLORAISON

Les jours se raccourcissent et les températures se rafraîchissent : démarre alors l'induction florale (déclenchement du processus de floraison) puis l'initiation florale (production des organes floraux).

### L'HIVER : LE REPOS

Les jours courts et les températures froides durent : la plante entre en dormance.

### PRINTEMPS : L'HEURE DU RÉVEIL

Les fraisiers ont reçu une quantité suffisante de froid, ce qui entraîne la levée de dormance. Les fleurs s'épanouissent puis fructifient de mai à début août, pour les variétés non remontantes et de juin à octobre pour les variétés remontantes.

### ET POURQUOI PAS AU PRINTEMPS ?

La sagesse veut que le jardinier suive au plus près les cycles naturels des plantes. Dans le cas des fraisiers, la plantation des plants est recommandée de la fin du mois de juillet jusqu'au mois de septembre, période à laquelle ils produisent naturellement des stolons pour se multiplier. Ainsi, les nouveaux plants ont le temps de bien s'enraciner et de préparer des boutons floraux avant l'hiver. Heureusement pour les retardataires et les étourdis, il est possible d'effectuer des plantations au tout début du printemps, pour une consommation estivale. Il existe toutefois un risque d'avoir une mise à fruit retardée et une récolte moins importante (épuisement du plant plus rapide), les pieds étant moins robustes que ceux installés l'année passée.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, quelques précautions sont à prendre :

- choisir de jolis plants (vigoureux et sains) élevés en pots suffisamment grands, de 9 ou 10 cm de diamètre, afin d'éviter le plus possible le stress du repiquage.
- choisissez de préférence des variétés remontantes.
- supprimez la première floraison des variétés remontantes. Les fruits seront moins précoces, mais la floraison suivante sera plus importante et le plant plus fort.
- Supprimez les stolons, afin de ne pas épuiser le plant.

### PLANTATION : MODE D'EMPLOI

- effectuez un apport de compost mûr ; le fraisier appréciant les terres acides, un compost à base d'écorces et d'aiguilles de résineux est un plus.
- creusez un trou et installez-y la motte intacte, en prenant soin de ne pas recouvrir le collet ni de laisser celui-ci flotter au-dessus du sol.
- arrosez et paillez.

source : /[www.gerbeaud.com](http://www.gerbeaud.com)



# **QUELLE ALIMENTATION CHOISIR POUR SON CHIEN ?**

Par Dr Inès BEN AMARA

La première mesure d'hygiène à prendre pour maintenir un chien en bonne santé est l'alimentation. Un chien nourri de façon équilibrée est un chien sain. Il est donc important de connaître les bases de l'alimentation et la bonne utilisation des compléments alimentaires. On peut nourrir son chien de différentes manières, avec une alimentation ménagère ou une alimentation industrielle sous forme humide ou sèche. Et il est aussi important d'ajouter différents compléments alimentaires.

### Q'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ?

On peut nourrir son chien en lui cuisinant soi-même ses repas, à condition de préparer des portions équilibrées. On peut aussi lui proposer une alimentation industrielle de bonne qualité « premium » sous forme de croquettes.

### ALIMENTATION MÉNAGÈRE

Une alimentation ménagère doit être composée d'un tiers de protéines animales, un tiers de légumes en favorisant : carottes, courgettes, potiron et haricots verts ainsi qu'un tiers de pâtes ou de riz.

La quantité de nourriture à donner à votre chien dépend de son poids, de son âge et de son activité journalière. Si on préfère l'alimentation ménagère aux croquettes, en général, il faut donner 30 g de nourriture par jour et par kg à l'âge adulte en un seul repas dont 10 g de viande, 10 g de riz ou de pâtes et 10 g de légumes. Durant la croissance de votre chien, les doses à donner sont différentes :

### DE 2 MOIS, ÂGE DU SEVRAGE, JUSQU'À 4 MOIS

75 g de nourriture par kg et par jour, dont un tiers de viande, un tiers de légumes et un tiers de pâtes ou du riz répartis sur 3 repas.

- A 4 mois : 60 g par kg et par jour répartis sur 2 repas.
- A 6 mois : 50 g par jour et par kg répartis sur 2 repas.
- De 6 à 8 mois : 45 g par kg et par jour répartis sur 2 repas.

### ALIMENTATION INDUSTRIELLE

Quant à l'alimentation industrielle sous forme de croquettes, les doses sont indiquées sur l'emballage, et il faut les respecter.

Les croquettes possèdent plusieurs avantages par rapport à une alimentation ménagère comme :

- Une facilité de stockage, de conservation et de transport lors des déplacements.
- Un vaste choix en fonction de l'âge, de la physiologie et du degré d'activité de votre chien.
- L'assurance d'apporter à votre chien une alimentation répondant exactement à ses besoins.

### L'ALIMENTATION « BARF »

L'objectif des rations « BARF » est de se rapprocher du régime alimentaire originel des chiens, elles sont composées de viande crue et d'abats, de légumes et suppléments variés. Pour profiter des bénéfices de cette alimentation, il faut que la ration soit équilibrée : un tiers de viande et abats crus, un tiers de légumes et un tiers de pâtes ou de riz.

### LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires sont tous les produits annexes ajoutés au repas de base, tel que du calcium, des vitamines... et donnés sur une courte période de la vie de votre chien en fonction de ses besoins spécifiques : la croissance, la gestation, la lactation, l'activité sportive, un poil terne...

A titre d'exemple, quel que soit le type d'alimentation, ménagère ou industrielle, il faut ajouter à la ration de votre chien du calcium sous forme de poudre ou de sirop, à des doses bien précises.

Le calcium est primordial durant la période de croissance des chiots pour éviter quelques problèmes osseux qui peuvent survenir pendant cette période. Il est aussi nécessaire pendant la période de gestation et de lactation pour éviter les crises de tétanie pour les chiennes allaitantes.

**MOHAMED NEJIB BEN SALAH, ANCIEN AILIER DE L'OCK**

## «**DERBY, UN AIR DE FÊTE**»

Quatorze saisons durant, sous la direction d'un entraîneur d'un réalisme et d'un opportunisme déroutants, à savoir Mongi Delhoum, l'ailier droit Mohamed Nejib Ben Salah a participé à la légende kerkennienne, capable de figurer en Ligue 1 malgré des moyens financiers dérisoires. Grâce à ses dribbles chaloupés et sa pointe de vitesse, il a figuré en tant que figure de marque du championnat national. «Le derby constituait le moment le plus important de la saison, se souvient-il. Je me rappelle d'un derby pas comme les autres, car, avant le coup d'envoi, nous étions mieux classés que le CSS. Conséquence: durant la phase retour, le match vedette au Mhiri, c'est l'OCK qui le joue. Par contre, le CSS en était réduit à jouer en lever de rideau».

Propos recueillis par Tarak GHARBI



**MOHAMED NEJIB BEN SALAH, COMMENT ÉTAIT LE DERBY FACE AU GRAND VOISIN CLUBISTE SFAXIEN ?**

Beaucoup de familles kerkenniennes sont installées à Sfax. Et cela donnait à nos retrouvailles des airs de fête. Le derby constituait le moment le plus important de la saison. Je me rappelle d'un derby pas comme les autres, car, avant le coup d'envoi, nous étions mieux classés que le CSS. Conséquence: durant la phase retour, le match vedette au Mhiri, c'est l'OCK qui le joue. Par contre, le CSS en était réduit à jouer en lever de rideau.

**QUEL EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR SPORTIF ?**

La toute première accession de l'OCK parmi l'élite. Je citerais

également ma convocation en sélection nationale. A l'OCK, nous avons été les deux premiers à hériter d'un tel honneur, le gardien Bouraoui Chaâri et moi-même.

### ET VOTRE PLUS MAUVAIS SOUVENIR ?

Notre relégation après cinq saisons consécutives sous le soleil. Il y a aussi la perte d'une dent dans un télescopage avec le légendaire gardien du Club Africain, Attouga. En voulant «boxer» le ballon, il prend en même temps ma mâchoire. Non, un simple incident de jeu, car cela n'a pas été fait exprès. J'ai fini par inscrire un but à Attouga...

### QU'AVEZ-VOUS FAIT DEPUIS VOTRE RETRAITE SPORTIVE DANS LES ANNÉES 1980 ?

Désormais, je suis un citoyen ordinaire. J'ai pris ma retraite, il y a cinq ans, de l'Office de la marine marchande et des ports, à Sfax, où j'ai travaillé depuis 1975. D'ailleurs, la plupart des footballeurs de l'OCK sont enrôlés dans cet établissement. Le PDG était en même temps président de l'OCK.

C'est ainsi que Ali Attia m'a engagé à l'Omp dont les premiers responsables allaient par la suite être feu Mohamed Kraïem, l'ancien ministre des Sports, et Youssef Kraïem. Durant sept ans, j'ai entraîné l'équipe Sport et Travail, mais cela n'était pas allé plus loin. Je suis timide. Je crois que le métier d'entraîneur n'est pas fait pour moi.

### DEPUIS SA PREMIÈRE ACCESSION PARMI L'ÉLITE AU TERME DE LA SAISON 1978-79, L'OCK N'A PAS LÉSINÉ SUR LES MOYENS, OPTANT RÉSOLUMENT POUR UN FOOTBALL ULTRA-DÉFENSIF SOUVENT DÉCRIÉ PAR LES PURISTES...

Nous avons en fait opté pour la politique de nos moyens. En accédant parmi l'élite, du 4-3-3 qui propose une ligne d'attaque composée de Msakni ailier gauche, Mohamed Boutaba attaquant axial et moi-même

ailier droit, nous sommes passés au 4-4-2 qui bloque les espaces et permet de jouer à fond la contre-attaque. Nous nous sommes, si je puis dire, «italianisés» en pratiquant le catenaccio cher aux footballeurs italiens de l'époque.

Et cela nous a réussi, puisque nous allions nous maintenir cinq bonnes saisons durant. Nous devons cette réussite à notre entraîneur Mongi Delhoum (1975-1979, puis 1981-83), un technicien ultra-réaliste qui savait parfaitement composer avec le peu de moyens, notamment financiers, sur lesquels le club s'appuyait.

D'ailleurs, avec Moncef Melliti (1979-1981, puis 1983-84) et Nouredine Ben Mahmoud qui m'a entraîné trois ans en division 2 (1970-1973), Delhoum reste le meilleur technicien que j'ai connu. J'ai eu également Ahmed Ouannès comme entraîneur entre 1973 et 1975.

### DE QUI SE COMPOSAIT CE FLAMBOYANT OCEANO ?

Bouraoui Chaâri dans les bois, Ali Masmoudi, Mounir Grati, Mohamed Dahech, Mohamed Boutaba, Abdelkader Baâti, Hedi Touhami, Farhat Dahech, Mohamed Jemal, Mounir Boussarsar et moi-même.

### DANS VOTRE RÉGION, UN JEUNE FOOTBALLEUR OPTÉ GÉNÉRALEMENT POUR LE CSS, OU, À LA RIGUEUR, POUR LE SRS. POURQUOI AVEZ-VOUS SIGNÉ POUR L'OCK, ET PAS POUR SES VOISINS NETTEMENT PLUS PRESTIGIEUX ?

Dans notre quartier Chichma, Km 1,5 sur la route de Tunis, nous avons été nombreux à opter pour l'OCK qui venait d'être fondé en 1963. Plusieurs anciennes gloires ont vécu dans mon quartier: Mongi Delhoum, l'ancien avant-centre du CSS qui allait nous entraîner à l'OCK, l'attaquant de la sélection qui joua en Argentine, Mohamed Ali Akid, le vélocité ailier du SRS, Mustapha Sassi... Il est vrai que les grands espaces offraient aux enfants l'opportunité de laisser éclater leur talent.

### VOS PARENTS VOYAIENT-ILS D'UN BON ŒIL CE JEU QUI PREND TOUT LE TEMPS DES ENFANTS AU QUARTIER ET AILLEURS ?

Non, loin s'en faut. Aussi bien mon père Mokhtar, fonctionnaire municipal, que ma mère Aïcha pensaient, qu'au contraire, il vaut mieux se consacrer aux révisions et aux études, le foot ne menant nulle part.

Un sport pour «zoufri», ou vagabonds perdus à jamais. Mais c'était plus fort que moi. Après chaque admonestation ou petite correction de la part de mon père, je revenais avec encore plus d'appétit croquer dans le foot.

### AVEZ-VOUS TOUJOURS ÉTÉ AILIER DROIT ?

Non. A mes débuts, j'étais milieu de terrain. Alors que nous jouions encore en division 2, Mongi Delhoum m'a repositionné à l'aile droite, me prenant dans l'équipe des cadets pour me lancer dans le grand bain des seniors.

En toute fin de ma carrière, Moncef Melliti m'avait aligné avant-centre.

### QUELLES QUALITÉS DOIT POSSÉDER UN BON AILIER ?

Vitesse, appel de balle en profondeur et dans les espaces, et faculté de dribbler et d'imposer sa technique afin de pouvoir éliminer l'adversaire: voilà ce qu'on attend d'un ailier de métier.

### VOUS AVEZ EU À FAIRE À UN GRAND NOMBRE DE DÉFENSEURS. LEQUEL VOUS A POSÉ LE PLUS DE DIFFICULTÉS ?

Le Marsois Salah Berrouba. Une fois, il m'a blessé à la cheville, m'obligeant à rester deux mois loin des terrains.

### QUEL EST LE MEILLEUR MATCH QUE VOUS AVEZ JOUÉ ?

En 1979-80, à El Menzah, contre le Stade Tunisien. Ce jour-là, j'ai signé un doublé, dont un but réussi du rond central.

J'ai vu que le gardien stadiste était avancé; alors, je l'ai ins-



tinctivement lobé. Mon doublé a permis à Kerkennah de mener au score par 2 à 0 avant d'être rejoint sur le fil.

### QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ENTRE LE FOOT D'HIER ET D'AUJOURD'HUI ?

Alors qu'on jouait pour ses couleurs, et qu'on s'y investissait à fond, maintenant, on joue juste pour l'argent, comme un simple boulot.

Conséquence: il n'y a plus de spectacle. Le foot a perdu son âme.

### ET L'ARBITRAGE, VÉRITABLE PLAIE DU FOOT TUNISIEN, COMMENT ÉTAIT-IL ?

Les hommes en noir n'en faisaient qu'à leur tête. Il n'y avait pas beaucoup de caméras qui filmaient les matches, et par conséquent, ni moviola ni évaluation objective du rendement arbitral. Les hommes en noir se trouvaient dans une impunité totale.

J'ai ainsi été expulsé plusieurs fois. Un fort sentiment d'injustice m'a toujours révolté, car nous formions une petite équipe que certains arbitres n'hésitaient pas à sacrifier sur l'au-

tel de leurs petits intérêts et caprices. Capitaine de mon état, en me faisant expulser, la peine dont j'écopais était doublée. Je pénalisais ainsi très fort mon club.

### BIEN ENTENDU, EN CE TEMPS-LÀ, IL ÉTAIT HORS DE QUESTION POUR UN JOUEUR DE CHANGER DE CLUB ?

Pourtant, Abdelmajid Chetali m'a recommandé auprès d'un club du Golfe. Je devais partir dans ce club en même temps que Mongi Dalhoum qui allait faire office d'entraîneur.

Malheureusement, notre président, Ali Attia, a catégoriquement rejeté l'idée de m'accorder un bon de sortie.

### QUEL EST VOTRE CLUB PRÉFÉRÉ APRÈS L'OCK ?

Le CSS et le SRS.

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

Hamadi Agrebi, un artiste du ballon rond comme il n'y en aura plus jamais. Minimes, puis cadets, nous avons joué tous deux face-à-face. C'était tou-

jours de petites corrections que nous faisait déjà subir le CSS de Mister Agrebi.

### QUE REPRÉSENTE POUR VOUS LE FOOTBALL ?

L'invincible passion qui a bercé mon enfance et ma jeunesse. Je dois tout au sport et à mon club, l'OC Kerkennah.

Sans eux, qui aurait connu Mohamed Nejib Ben Salah ? On m'a pourtant aimé, et on continue de le faire pour les forts moments de bonheur que j'ai su modestement apporter aux fans.

### PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE ?

En 1981, j'ai épousé ma cousine Monia Ben Salah. Nous avons deux garçons et deux filles: Mokhtar, Omar, Sahar et Samar.

### ENFIN, COMMENT PASSEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE ?

Je prends le temps de retrouver au café mes anciens coéquipiers Farhat Dahech et Bouraoui Chaâri. A la télé, on se régale des matches européens. Mon club préféré reste le Real Madrid, et mon joueur préféré, Cristiano Ronaldo.



# HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Plein feu sur votre alimentation, cette semaine. Consommez des légumes verts, du germe de blé et de la levure de bière. Vivant en couple, n'envisagez pas une rupture dans l'espoir de trouver un meilleur bonheur.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Les Astres vous conseilleront de vous organiser. Vous pouvez vous attendre à des rentrées d'argent imprévues, mais il y aura aussi des dépenses à prévoir. Soyez à jour dans vos échéances, sinon vous aurez des problèmes.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

De beaux moments en perspective. Vous réussirez à mener de front travail, vie de famille, loisirs. L'ambiance familiale sera très gaie. Si votre cœur est libre, une personne fort séduisante devrait entrer dans votre vie ces jours-ci. N'acceptez aucune proposition sans l'avoir longuement étudiée sous tous les angles.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Petite forme ? Privilégiez une alimentation saine et simple, le poisson, la viande grillée, les salades et les légumes. Votre intuition vous sera d'une grande aide dans votre travail. L'amour vous accordera de multiples satisfactions ; votre cœur sera en fête.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Une semaine délicate se prépare. Vous risquez de connaître quelques complications dans votre travail ; n'envisagez pas de changer d'activité. Si vous souffrez de rhumes ou de troubles respiratoires, soignez-vous énergiquement.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Une chance pourra vous aider à renflouer votre compte en banque. Vous serez l'objet de critiques venant de diverses personnes ; écoutez-les sans vous énerver, cela vous profitera. Tendances à l'insomnie. Remèdes : une vie calme, un sommeil suffisant, des exercices et un sport réguliers.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Ayez confiance ! Si vous êtes décidé à réaliser un projet quelconque, vous en aurez les moyens, et la chance vous aidera. Vos initiatives amoureuses seront favorisées et l'extase sera au rendez-vous. Célibataire, vous serez terrassé par un coup de foudre.

## SIGNE DU MOIS



POISSON

20 FÉV AU 20 MARS

### AMOUR

Votre avenir vous occupe, vous préoccupe ami Poissons et pas forcément exclusivement votre avenir sentimental ? Il semblerait en effet que vous passiez plus de temps en 2019 à tirer des plans sur la comète, à tenter de cerner et de programmer l'orientation générale que vous souhaitez donner à votre existence qu'à courir le guilledou ? Le cosmos vous presse en effet de définir un plan d'action susceptible de poser les jalons de ce qui, à plus ou moins long terme, décidera de votre quotidien et plus largement de votre futur !

### 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 !

Faites des choix judicieux. Si vous avez des enfants, cette période sera très favorable pour entamer des discussions fructueuses avec eux et pour consolider vos liens.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Le Soleil fait son grand retour ! Vous travaillerez pour l'avenir avec enthousiasme et efficacité, et vous en retirerez des satisfactions d'amour-propre. Les choses s'arrangeront de manière positive. Votre vie sociale s'établira sur des bases solides.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Suivez les conseils des sages. Risques d'insomnies passagères ; mangez léger le soir et prenez une tisane chaude de fleur d'oranger avant d'aller vous coucher. Vos amis seront bien disposés à votre égard. Influx astraux très favorables à l'activité dans le tourisme, dans le sport, dans les relations commerciales avec l'étranger.

22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Sortez la tête de l'eau. Une petite tendance à la déprime en raison du nombre et de la gravité de vos problèmes ; gâtez-vous un peu et faites beaucoup d'exercices physiques. Vous ne serez pas à l'abri d'une déception amoureuse si vous ne savez pas composer avec la réalité.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU