

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 3 AVRIL 2022

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1765

PRÉPARATIFS DU MOIS DE RAMADAN

MALGRÉ LA CRISE, ON LE FÊTE DANS LES RÈGLES DE L'ART



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 GARIBOLDI - TUNIS
TEL : 71 341 088 - FAX : 71 349 220
COMMERCIAL : TEL : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

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



SOMMAIRE

DIMANCHE 3 AVRIL 2022 - N°1765

La Presse
Magazine
SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 3 AVRIL 2022 • CULTURE • SOCIÉTÉ • VARIÉTÉS • SPORT



4 EN COUVERTURE

PRÉPARATIFS DU MOIS DE RAMADAN

MALGRÉ LA CRISE, ON LE FÊTE DANS LES RÈGLES DE L'ART

Des supermarchés et épicerie qui connaissent une grande affluence de clientèle... Les préparatifs pour le mois de Ramadan se font dans les règles de l'art malgré le budget serré du Tunisien...

10

MODE ET TENDANCE
MISEZ SUR LES PERFECTOS

12

JARDINAGE
JASMIN OFFICINAL

14

L'INVITÉ
LOTFI CHIH, ANCIEN DÉFENSEUR INTERNATIONAL DU COT ET DE L'EST

«UN VECTEUR DE PROMOTION SOCIALE ET HUMAINE»



La Presse
Magazine



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

PRÉPARATIFS DU MOIS DE RAMADAN

MALGRÉ LA CRISE, ON LE FÊTE DANS LES RÈGLES DE L'ART

Par H.SAYADI

Des supermarchés et épiceries qui connaissent une grande affluence de clientèle...Les préparatifs pour le mois de Ramadan se font dans les règles de l'art malgré le budget serré du Tunisien...





Les Tunisiens, comme à l'accoutumée, se préparent bel et bien pour accueillir cet événement aussi important durant tout un mois et le célébrer comme il se doit : les épicerie, supermarchés... sont pris d'assaut par des clients, venus pour se procurer quelques denrées et produits. Nous étions au centre-ville de Tunis au cours de la semaine dernière, pour voir comment les Tunisiens se préparaient pour le mois saint. Reportage... Une dynamique inhabituelle a marqué le souk de Boumendil ainsi que les artères du centre-ville, les clients s'arrêtent devant les marchands ambulants qui proposent des ustensiles de cuisine utiles et surtout à des prix très abordables. Plusieurs sont attirés par ces offres promotionnelles pour le mois saint. Sana, mère de deux enfants, a pris l'habitude depuis des années déjà de renouveler sa cuisine pour bien démarrer le mois saint et la garnir avec de nouveaux articles, tels que les nappes, le set de table (verres et carafes) pour les repas du mois saint. « Cette année, je n'ai pas acheté grand-chose comme à l'accoutumée à cause de mon budget qui a été réduit à cause de la cherté de la vie. Je me suis contentée uniquement d'acheter de nouveaux ustensiles de cuisine à 34 dinars et je me suis rendue au souk à la recherche de quelques articles en plastique et à prix très cassé afin d'avoir l'air de renouveler et rénover toute la cuisine pour le mois saint. Contrairement aux années précédentes, j'ai préféré gérer le budget consacré au mois saint pour me procurer des produits de base, qui sont plus nécessaires, car les prix ont beaucoup augmenté ces derniers temps », lance la dame avant de nous quitter pour poursuivre sa balade et ses courses.

Juste en face de ces marchands ambulants qui se sont placés un peu partout, sur les trottoirs, on remarque également une grande affluence de clients sur les épicerie d'à côté qui proposent aux clients toutes les denrées et aliments usités habituellement au cours

du mois de Ramadan ; une grande variété de fromage, huile, olive... ainsi que beaucoup d'autres proposant des sucreries spécial Ramadan, tel que la zlabia, le makroudh... pour la rupture du jeûne.

TOUT DEVIENT CHER

Lobna, une femme sexagénaire, et sa fille se sont arrêtées devant ce vendeur pour garnir leur couffin de produits élémentaires et basiques pour le mois saint. « Les prix des denrées alimentaires ont beaucoup augmenté, on essaye de bien gérer notre budget un peu serré et de prendre de petites quantités en nous contentant uniquement du nécessaire sans trop dépenser d'argent tout en essayant de fêter le mois saint convenablement », lance Lobna avant de renchérir : « C'est un peu dur de bien gérer ce mois parce que d'habitude, on dépense beaucoup plus pendant le mois saint qu'en période normale, mais on fait avec. Même si l'argent fait défaut, on essaye tout de même de nous offrir quelques plaisirs et satisfaire nos besoins ainsi que ceux de nos enfants après une longue journée de jeûne. Tout devient cher, voire très cher, heureusement, et en tant que bonne gestionnaire, j'ai pu faire des économies durant les mois précédents pour faire face au mois de Ramadan ».

Nous avons quitté cette femme qui faisait ses courses et ses provisions pour le mois saint, et nous avons continué notre balade dans les ruelles de la ville. L'un des marchands de produits alimentaires basiques nous a déclaré qu'une forte demande de produits de consommation pendant le mois saint est remarqué auprès de ses clients qui se rendent en grand nombre à son épicerie depuis quelques jours déjà. « Bien que la crise économique soit bien saillante et ait visiblement impacté le budget du Tunisien, l'on remarque tout de même une affluence de clients durant le mois saint plus que pendant la période normale », note le vendeur avant de s'excuser et aller servir une cliente qui venait d'entrer.

RAMADAN : 6 CONSEILS POUR JEÛNER SANS DANGER POUR LA SANTÉ

Source : <http://dknews-dz.com/>

Avant toute chose, il est indispensable de s'hydrater et de bien s'alimenter au cours de la période de rupture du jeûne. Voici 6 conseils pour passer un bon Ramadan.

L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER

L'hydratation doit être le mot d'ordre de cette période de Ramadan. Dès la rupture du jeûne, les jeûneurs doivent boire en grande quantité. Chacun ne doit également pas oublier de s'hydrater juste avant la reprise du jeûne.

UNE ALIMENTATION SAINÉ

Il vaut mieux privilégier une alimentation saine lors de la rupture du jeûne et ne pas se jeter sur les pâtisseries et sucreries qui, même en grande quantité, ne combleront pas la faim et perturberont l'organisme. La rupture du jeûne ne doit pas être synonyme de repas trop copieux. Non seulement un repas abondant perturberait l'organisme, mais, en plus, cela pourrait favoriser les troubles du sommeil. Avant de repartir pour une journée de jeûne, il est recommandé de consommer des fruits pour l'apport en vitamines et surtout des sucres lents, tels que de la semoule et des céréales pour tenir tout au long de la journée. A ce titre, il est important de bien manger avant le lever du soleil.

LE BON RYTHME À SUIVRE

Même si le jeûne s'étend du lever au coucher du soleil, les jeûneurs doivent essayer de faire trois repas au cours de la journée : le premier avant le lever du jour, le second à la rupture du jeûne et le troisième quelques heures (compter 2 ou 3 heures) après. Si cela est possible, une sieste peut s'imposer en début d'après-midi.

SE PRÉMUNIR DU SOLEIL

Il est conseillé d'éviter le soleil et la chaleur durant le mois de Ramadan. Chacun doit privilégier les pièces fraîches à l'intérieur et l'ombre à l'extérieur pour ne pas s'affaiblir trop rapidement.

LES PERSONNES À RISQUE

Les patients atteints de diabète sont invités à suivre régulièrement leur taux de glycémie, à s'hydrater en abondance et à fuir les sucreries pour réduire les risques sanitaires liés à cette période de jeûne. Les personnes fragiles souhaitant faire le Ramadan, à savoir les femmes enceintes, les personnes âgées ou encore les patients atteints d'hypertension ou d'asthme, sont appelées à consulter leur médecin traitant dès le moindre signe anormal. Pour une plus grande sécurité, il est recommandé de se rendre chez son médecin avant et après Ramadan.

PEU OU PAS DE SPORT

Même si le mois de Ramadan n'a aucune conséquence majeure sur la santé, il est important de réduire au maximum les efforts physiques. Les sportifs doivent notamment faire très attention à ne pas se surpasser durant le mois de Ramadan.

JEÛNE ET DIABÈTE, COMMENT JE FAIS PENDANT LE RAMADAN ?

Concilier diabète et Ramadan est possible pour les diabétiques, à condition d'adapter leur alimentation et leur traitement aux contraintes dues à cette

période d'abstinence, du lever au coucher du soleil.

Une personne souffrant de diabète doit avoir conscience que faire le Ramadan présente des risques pour sa santé, liés au jeûne et au bouleversement du rythme et du contenu de l'alimentation. C'est pourquoi il est important de prendre l'avis d'un médecin spécialisé dans le diabète avant le début du mois de Ramadan. A noter que celui-ci est contre-indiqué en cas de diabète déséquilibré traité par insuline.

RAMADAN ET DIABÈTE : LES RÈGLES D'OR

On surveille régulièrement son taux de glycémie: on fait deux glycémies capillaires pendant le jeûne. On en fait une aussi avant chaque repas : une avant le repas «Al Ftour» après le coucher du soleil; une avant le repas «Al Ichaa» qui suit de quelques heures «Al Ftour», et une avant le «S'hour» avant le lever du soleil, conseille Fatima Oulhadj, diététicienne à Bagnolet. Si votre glycémie est inférieure à 0,70 g/l, pensez à rompre le jeûne.

Côté alimentation, on a tendance à manger trop gras et trop sucré pendant le mois de Ramadan, tandis qu'on sacrifie les sources de fibres présentes dans les fruits et légumes frais. La solution ? Dites oui aux dattes, au pain et aux soupes de Chorba, Harira ou de Tchicha. On met, en revanche, le holà sur les pâtisseries orientales comme les makroud, les zlabia, et les viennoiseries. Exit aussi les fruits oléagineux type cacahuètes, pistaches, et les sodas. L'essentiel est d'avoir une alimentation équilibrée répartie sur deux ou trois repas» pendant la rupture du jeûne.

COMMENT RESTER EN FORME PENDANT LE JEÛNE

Peut-on jeûner si on est migraineux ? Ou si on souffre d'hypotension ? Les réponses aux questions santé que l'on peut se poser en période de Ramadan.

Est-ce qu'une personne qui souffre d'hypotension ou d'hypertension peut faire le jeûne du Ramadan ?

Une personne qui souffre d'hypertension, mais dont la tension est bien régulée par son traitement peut faire le jeûne. Mais il faudra peut-être qu'elle en parle à son médecin pour que celui-ci adapte le traitement et les horaires de prise.

Une personne qui souffre d'hypotension, mais qui est en bonne santé, doit surtout s'assurer qu'elle boit assez d'eau et qu'elle mange suffisamment salé lorsqu'elle rompt le jeûne.





MISEZ SUR LES PERFECTOS

Avec une jupe, une robe ou tout simplement un pantalon quel que soit son tissu, le perfecto continue à rester sur les devants de la scène de la mode, à embellir nos tenues et à ajouter une touche d'originalité à notre look...

Par Héra SAYADI

Le perfecto est indispensable dans nos dressings, pratique et facile à porter, il va avec toutes les tenues et les accessoires qu'on porte de jour comme de nuit. Comment porter ce blouson et l'assortir avec les autres pièces et quelles sont les couleurs tendance de la saison? On vous dévoile dans ce numéro les meilleures coupes et tendance repérées dans les boutiques de prêt-à-porter.

Depuis des saisons déjà, le perfecto est devenu une pièce classique que l'on retrouve presque dans toutes les garde-robes. Porté essentiellement par la gent féminine d'un certain âge, il est devenu basique et très populaire au même titre que les pantalons en jean.

Cette pièce, que l'on retrouve dans toutes les boutiques de prêt-à-porter, a un atout principal, c'est qu'elle se porte avec une robe et des talons pour accessoriser toute la tenue et lui donner un aspect chic, avec des baskets et des jeans pour un style rok'n'roll.

Ce blouson en cuir à cheval, qui a été créé pendant le siècle précédent et destiné à la base pour les motards et la gent masculine, fait partie aujourd'hui de nos pièces préférées à porter pendant la saison printanière. Ses couleurs se déclinent en gris, vert très clair, marron sans oublier l'indémodable et intemporelle couleur noire.

Si vous voulez rester dans les tendances, avoir un look très féminin et élégant, misez sur le perfecto associé avec des jeans, des baskets et un pull en over size. Look chic et sporty garanti à cent pour cent. Pour un look plus sophistiqué, on mise sur une couleur plus osée pour le blouson.

Les plus audacieuses peuvent opter pour le rouge, qu'elles associent avec un pantalon à motif en rouge ou des chaussures de la même couleur qui met en relief ce rappel de couleur. Pour le reste de la tenue, on opte pour des couleurs neutres, telles que le blanc pour créer une certaine harmonie de style et de couleurs portées.

Le perfecto en vert est aussi très tendance, on peut porter cette pièce phare avec une robe ou une jupe qui s'associe bien avec cette couleur tendance. Le gris, le marron clair ou le nude vont parfaitement avec le vert et adoucissent tout le



look pour un aspect à la fois chic et à la mode.

Le perfecto femme peut être une pièce maîtresse si l'on veut également casser un look trop strict et donner un pep's à toute la tenue. Il va à merveille avec une robe longue, ou une jupe longue et des bottines. Côté sac, on peut choisir un mini-sac à chaîne en acier pour un total look branché.

Pour une soirée, le perfecto peut se porter avec une robe et une

jolie paire d'escarpins : le look est à la fois très féminin et chic. On mise sur la couleur noire pour les tenues de soirée. Le perfecto peut devenir notre allié pendant toute la saison, bien accessorisé avec une écharpe, un chapeau... il se porte hiver comme printemps.

Cette pièce à la base masculine, bien associée avec d'autres accessoires, permet de nous donner un look très féminin... A porter sans modération.

JASMIN OFFICINAL

Le jasmin officinal, ou jasmin blanc, est une plante grimpante appréciée pour sa floraison qui dure tout l'été, et pour son délicieux parfum. Assez rustique, cette variété de jasmin peut être cultivée au jardin ou en pot, sur une terrasse ou un balcon.

UNE GRIMPANTE AU PARFUM ENIVRANT

S'il est une plante divinement parfumée, c'est bien le jasmin officinal (*Jasminum officinale*), dont les petites fleurs blanches sont très souvent utilisées en parfumerie. Son feuillage caduque ou semi-persistant est fin et léger.

Le jasmin est une liane arbustive vivace qui se cultive comme une grimpante, à condition d'être palissé. Au jardin, en pleine terre, il habillera avec élégance vos murs, pergolas, treilles et vieux troncs : il peut alors atteindre une hauteur de plusieurs mètres. On peut aussi le planter en pot ou en jardinière, sur une terrasse ou un balcon. Il existe de très nombreuses espèces de jasmin, mais le jasmin officinal, ou jasmin blanc, est l'une des plus rustiques, des plus courantes et des plus faciles à vivre.

PLANTATION ET MULTIPLICATION

Si vous souhaitez acquérir un jasmin, le plus simple est d'acheter un plant, et de le mettre en terre au printemps, avant le début de la floraison. Le jasmin se multiplie aussi par bouturage des tiges ou par marcottage (lire : bouturer les grimpantes). Le semis est moins fréquemment pratiqué et ses résultats sont plus aléatoires, mais si vous avez la chance de trouver des graines de jasmin officinal, semez-les en septembre ou octobre dans un terreau léger, puis repiquez les jeunes plantules.

ENTRETIEN

Arrosage et engrais : le substrat doit être maintenu humide, tout en évitant les excès d'eau, que le jasmin tolère mal. Arrosez donc régulièrement durant la floraison, avec un apport d'engrais pour plantes fleuries, tous les 15 jours. En automne et en hiver, un arrosage hebdomadaire suffit, et cessez la fertilisation. Pour les sujets en pot, le rempotage se fait après la floraison.

Taille : rabattez les rameaux devenus trop longs, après la floraison ou au début du printemps. Vous pouvez supprimer un bon tiers des tiges, ce qui aidera la plante à s'étoffer.

Hivernage : le jasmin officinal est une plante assez rustique, pouvant supporter des gelées jusqu'à -12°C . Si vous habitez une région où les hivers sont rigoureux, un voile d'hivernage et un paillage du sol peuvent être utiles.

Source : www.gerbeaud.com



LOTFI CHIHI, ANCIEN DÉFENSEUR INTERNATIONAL DU COT ET DE L'EST

«UN VECTEUR DE PROMOTION SOCIALE ET HUMAINE»

Il a représenté le continent noir en Coupe du monde juniors 1985 en Russie sous la conduite de Mrad Mahjoub. Lotfi Chihi a également écrit l'histoire du Club Olympique des Transports—dont il entraîne aujourd'hui l'équipe fanion—, prenant une part active au seul trophée que compte le club de Mellassine, la Coupe de Tunisie 1987. Rencontre avec un des meilleurs défenseurs de sa génération.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

LOTFI CHIHI, COMMENÇONS PAR VOTRE ARRIVÉE DANS L'UNIVERS DU FOOTBALL. COMMENT CELA S'EST-IL FAIT ?

Enfant du quartier Ezzayatine, avant notre installation au quartier Ibn- Khaldoun, j'ai étudié au lycée technique de Tunis. J'ai subi au COT un test avec un groupe de camarades de classe. Pourtant, les Parcs A et B étaient plus proches. Mais il en fut ainsi.

VOS PARENTS VOUS ONT-ILS ENCOURAGÉ À SUIVRE UNE CARRIÈRE SPORTIVE ?

Mon père, qui était cuisinier à l'hôpital Charles-Nicolle, me demandait régulièrement de faire en sorte de concilier sport et études, insistant auprès des dirigeants sur le suivi de mon parcours scolaire. Malheureusement, à partir du moment où la sélection juniors me prenait de plus en plus de temps, il devint impossible de concilier les deux. Mon père a fini par s'en accommoder, alors que ma mère Nejia priait jour et nuit pour mon succès sportif.

TOUT JEUNE, QUELLE ÉTAIT VOTRE IDOLE ?

Le Clubiste Nejib Ghommidh qui sait tout faire avec un ballon, donnant une nouvelle dimension à la fonction de gregario, de porteur d'eau, le pivot. Doté de ressources physiques insoupçonnables, il sait tacler et récupérer pour aussitôt se trouver à la pointe de l'attaque. Quel talent !

QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?

Chez les jeunes, Ali Ouled Abeya, Ali Tilili, Mohsen Ayari, Mokhtar Baga, Taieb Ben Amor et Habib Jendoubi. Avec les seniors, Hmid Dhib, Raouf Ben Amor, Bernard Blaut, Mokhtar Tilili et le Russe Kazbeck. A l'EST, Faouzi Benzarti.

ET LE MEILLEUR D'ENTRE EUX ?

Baba Hmid. Chargé de la catégorie seniors, il avait toujours un œil attentif sur les équipes des jeunes. De la sorte, je n'ai pas joué pour les cadets et juniors cotistes parce qu'il m'a directement lancé dans le grand bain des seniors où Mohieddine Habita et Ali Kaâbi évoluaient toujours.

POURQUOI ÊTES-VOUS PAR LA SUITE PARTI À L'ESPÉRANCE DE TUNIS ?

Après notre saison bénie 1987-88, l'effort en faveur du COT s'est ralenti, les autres clubs disposaient de moyens autrement plus importants. On ne savait pas au juste si Belhassen El Fekih allait rester, et la SNT n'apportait plus son soutien financier habituel. Il a fallu l'intervention du président pour continuer de bénéficier de la subvention publique. Notre budget atteignait alors un million de dinars. Et, surtout surtout, il y eut une grosse migration. Les meilleurs joueurs ont préféré aller voir ailleurs : Faouzi Henchiri et Mohsen Yahmadi à l'EST, Mondher Msakni au CSS, Boubaker Zitouni au CA. Au départ, je devais également signer au CA. Tahar Chaïbi, mon collègue dans la banque, m'a convaincu de le faire. Tout comme Hamadi Bousbii, un grand dirigeant qui a beaucoup aidé les joueurs quel que soit leur club. Mais Slim Chiboub a fini par m'engager. Je venais d'être opéré des ligaments. Il a appelé le kiné «sang et or», Tahar Sassi, et lui a demandé de me prescrire un programme de rééducation. Malheureusement, je n'allais pas trouver à l'EST une place de titulaire fixe. L'équipe grouillait de gros talents. Côté gauche de l'arrière-garde, Hédi Berrehissa occupait le poste, alors que Hakim Nouira attendait son tour.

LE BILAN DE CE PASSAGE PAR L'EST NE VOUS PARAÎT-IL PAS EN DEÇÀ DE VOS ATTENTES ?

Non, pas vraiment. J'ai appartenu à un groupe qui a tout remporté : Coupe d'Afrique des clubs champions,



supercoupe d'Afrique, Championnat arabe... Certes, mon temps de jeu a été insuffisant, mais l'effectif dégageait une belle impression d'invulnérabilité.

L'AVENTURE EUROPÉENNE NE VOUS A-T-ELLE JAMAIS TENTÉ ?

Lors d'un stage effectué en Allemagne avec le COT, coaché par le Polonais Bernard Blaut, le FC Cologne, alors en Bundesliga 2, s'est intéressé à mes services. Seulement, le président Belhassen Fekih a décrété intransférable la totalité de l'effectif, car il comptait dur comme fer sur un titre. En même temps que Sami Touati, le club français, Le Havre, m'a contacté. Il est clair que si j'étais parti, j'aurais atteint un autre palier.

AVEZ-VOUS TOUJOURS OCCUPÉ LE POSTE DE LATÉRAL GAUCHE ?

En sélection juniors, oui. Par contre, en club, j'ai évolué à plusieurs postes: latéral gauche ou droit, arrière central, milieu défensif, milieu excentré... En finale de la coupe de Tunisie, contre le CA, j'ai tenu mon poste coutumier de demi défensif. Une fois, j'ai même été aligné régisseur, derrière Mohieddine Habita.

QUE VOUS RESTE-T-IL DE CETTE FABULEUSE SAISON 1987-1988 DE L'HISTOIRE DU COT ?

Un sentiment de fierté mêlé de frustration. Sans doute aurions-nous mérité le trophée du championnat au même titre que l'Espérance Sportive de Tunis, mais les dieux du stade en ont voulu autrement. Quand je parle de cette saison-là, inconsciemment, dans mon esprit, c'est toujours comme si nous avions remporté le doublé. C'est à Bizerte que nous avons perdu le titre en concédant le nul (0-0) sur la terre battue du «Bsiri». Dans la confrontation directe contre l'EST, j'ai eu la balle de match, mais le gardien Naceur Chouchène l'a sauvée miraculeusement. C'était en fait la balle du championnat. Si nous avions gagné ce jour-là, nous n'aurions jamais

perdu le championnat. Quoi qu'il en soit, nous tirons une grande fierté de ce parcours. Il a fallu recourir aux confrontations directes pour décerner le championnat. Nous avons effectué une révolution en nous mêlant à la course au titre et en faisant partie des ténors. Cette année-là, les clubs tunisois ont indiscutablement fait la loi, puisque le CA et le ST ont terminé derrière les deux premiers, l'EST et le COT.

DE QUI SE COMPOSAIT CETTE BRILLANTE CUVÉE COTISTE ?

Zitouni et Khedher dans les bois, Ridha Ben Ali, Ali Kaâbi, Mohamed Ben Hamouda, Fourat Akremi et moi-même en défense, Bechir Jeljeli, Lotfi Aloui, Khaled Ben Slimène et Mondher Msakni au milieu, et Faouzi Henchiri, Mohsen Yahmedi et Brahim Jomni en attaque. Une génération dorée.

QUEL EST LE SECRET DE LA FULGURANTE ASCENSION COTISTE ?

Nous possédions un groupe de joueurs talentueux auxquels tout le monde croyait. Nous arrivions aux entraînements sereins et très motivés. Notre président Belhassen El Fekih et son bureau ont énormément aidé les joueurs. Nous bénéficions des meilleures primes de la Ligue 1, 300 ou 400 dinars pour une victoire. Nos primes étaient meilleures que celles de l'Espérance ou du Club Africain, par exemple. Il arriva même à notre président de doubler la prime aux vestiaires, à la mi-temps alors que le Stade Tunisien nous accrochait toujours (0-0). Les dirigeants faisaient la différence.

DANS QUEL SENS ?

Nos dirigeants ont toujours accordé une importance particulière à la situation sociale et à la scolarité des joueurs. S'il le fallait, ils inscrivaient certains élèves dans l'enseignement privé, prenant en charge les frais. A chaque rentrée scolaire, les jeunes joueurs bénéficiaient

► d'un cartable avec toutes les fournitures scolaires imaginables. Une aide sociale était régulièrement apportée à chaque fête de l'Aïd. Nos dirigeants embauchaient les joueurs à la SNT, la société marseillaise, à la société du métro léger, à Tunisair... L'association sportive jouait pleinement le rôle de vecteur de promotion sociale et humaine.

AVEZ-VOUS, À VOTRE TOUR, ÉTÉ EMBAUCHÉ GRÂCE AU COT ?

Oui, on m'a embauché en 1988 à la Banque franco-tunisienne. J'ai dû arrêter mes études en 5e année secondaire puisque j'étais tout le temps pris par la sélection nationale juniors. Il nous arrivait parfois de rester tout un mois en stage.

A L'ORIGINE DE CETTE RÉHABILITATION DE L'ASSOCIATION SPORTIVE AVEC SA VOCATION PREMIÈRE, QUELS NOMS DE DIRIGEANTS POUVEZ-VOUS CITER ?

Sadok Ben Jemaâ, ministre des Transports, en ce temps-là, était considéré comme le père spirituel du club. Avec Abdelmajid Naffati, il a rendu d'énormes services à un club installé dans un quartier démuné. Les Belhassen El Fekih, Ferid Meherzi, Abdelkader Echeikh, Bouzayène Yahiaoui, Mustapha Lakhoua, les enfants de Haj Guettar, Lotfi Khemiri, Taoufik Anène, Tahar Kharroubi, Khelifa Karoui... étaient toujours là pour servir le club. Ils ont énormément aidé les gens de notre quartier. Ils le faisaient spontanément sans jamais rien attendre en retour. De vrais responsables sportifs auxquels des générations entières de joueurs doivent leur promotion.

PARRAINÉ PAR LA SNT, PEUT-ON DIRE QUE LE COT PRATIQUAIT LE PROFESSIONNALISME AVANT L'HEURE ?

Oui, c'est le cas de le dire. Et cela était également valable pour le Sfax Railways Sport. Le matin, on travaillait, l'après-midi, on était à la disposition du club. Nous avions notre restaurant où on trouvait de tout. Nous étions en famille. Il nous arrivait couramment de participer à l'étranger à des tournois des jeunes. Je me rappelle de celui de Saint-Etienne où nos cadets ont joué la finale contre les Anglais de Liverpool. Boubakar Zitouni a été choisi meilleur gardien du tournoi.

QUAND ON A FAIT TOUTES LES SÉLECTIONS DES JEUNES, N'EST-IL PAS FRUSTRANT D'ÉCHOUER AUX PORTES DE L'ÉQUIPE «A» ?

Tout à fait. Juste avant les Jeux olympiques 1988 à Seoul, j'ai contracté une blessure à la clavicule. Cela m'a empêché de rejoindre mes coéquipiers de la sélection juniors presque tous promus en sélection A : El Ouaer, Lotfi Rouissi, Mahjoubi, Mourad Gharbi, Jamel Limam, Yaâkoubi, Mhadhebi...

QUEL EST LE SECRET DE LA RÉUSSITE DE CE SUPERBE ONZE NATIONAL JUNIOR «1985» ?

Il était composé de joueurs évoluant déjà au sein de leurs clubs avec les seniors. Et puis, l'entente était parfaite entre le sélectionneur Mrad Mahjoub, son assistant Nizar Khanfir et le délégué de l'équipe Taoufik Belguith. Nous avons dû faire beaucoup de sacrifices tout au long des éliminatoires pour venir à bout de la Côte d'Ivoire qui a fait le rappel de sa jeune légion en Europe, dont

un certain Youssef Fofana, et du Maroc qui n'était pas mal non plus. D'ailleurs, contre les Chérifiens, à Tunis, j'estime avoir réussi mon meilleur match.

UN SOUVENIR QUI VOUS EST TRÈS CHER ?

La Coupe de Tunisie 1988. Je peux même dire le doublé, ou presque, car dans mon esprit, nous sommes champions 1988 au même titre que l'EST. En tout cas, une saison de rêve !

ET CELUI QUI VOUS DONNE LE PLUS DE PEINE ?

Ma blessure aux ligaments croisés qui a chamboulé une carrière prometteuse.

A VOTRE AVIS, QUEL EST LE PLUS GRAND JOUEUR COTISTE DE TOUS LES TEMPS ?

Ali Kaâbi et Mohieddine Habita.

ET LE MEILLEUR FOOTBALLEUR TUNISIEN ?

Faouzi Henchiri, un footballeur complet et un talent fou au point qu'il fit dire un jour à l'entraîneur polonais Anton Piechniczek : «Henchiri est le seul joueur tunisien capable de s'imposer dans le championnat d'Italie».

COMMENT S'EST EFFECTUÉE VOTRE RECONVERSION D'ENTRAÎNEUR ?

En raccrochant, j'ai fini par prendre du poids, un vide énorme s'est installé dans mon quotidien. J'ai passé mon premier degré d'entraîneur avec les Khelil Berbèche, Mohamed Ali Mahjoubi... Puis le second degré. Je n'ai, à vrai dire, jamais fait de ce métier une priorité, car je veux rester toujours proche de ma famille. Pourtant, j'ai fait mes preuves. Dans le cadre d'un projet sportif initié en 2006, j'ai pris les rênes techniques du COT. Nous avons réussi à accéder de la D4 à la L2. Mais avec le départ de Zitouni et Hedhli au CA, Msalhia et Talbi à un club qatari... le COT a chuté en D3.

PARLEZ-NOUS DE VOTRE FAMILLE...

Avec mon épouse Nadia, nous tâchons de donner la meilleure éducation possible à nos deux enfants : Nadine et Youssef.

QUELS SONT VOS HOBBIES ?

J'aime suivre à la télé les sorties du Barça et de l'Inter, mes clubs favoris, et les documentaires. J'aime aussi assister aux rencontres des jeunes, et aux galas que donnent des chanteurs de qualité aux festivals d'été.

QUEL EST À VOTRE AVIS LE PREMIER DANGER QUI MENACE LE FOOTBALL TUNISIEN ?

Un phénomène pernicieux s'est développé ces dernières décennies : l'influence des parents riches qui «rachètent» la titularisation de leur progéniture. Y compris au sein des grands clubs, c'est à qui donnera le plus d'argent sous couvert d'aide. Cette forme de corruption consacre la médiocrité et tue le talent et le mérite.

ENFIN, LE COT VÉGÈTE TOUJOURS DANS LES DIVISIONS INFÉRIEURES. QUEL SENTIMENT VOUS INSPIRE SON ÉTAT D'AUJOURD'HUI ?

L'argent, et surtout les dirigeants d'antan lui font défaut. Bien entendu, chaque Cotiste qui se respecte ne peut que sentir une profonde blessure en regardant là où plonge notre club actuellement.

SIGNE DU MOIS



BÉLIER

21 MARS AU 19 AVRIL

AMOUR

Quelques tensions dans l'air. Vous pourriez avoir un accrochage avec certains collègues ; faites preuve de diplomatie et de modestie. Côté cœur, en revanche, détente et harmonie, parce que vous avez su mettre de l'eau dans votre vin. Apprenez à voir le bon côté des choses et soyez convaincu que la perfection n'est point de ce monde. Les astres vous inciteront à instaurer un programme d'économie ; ne résistez pas à cette influence.

ARGENT

Avec Saturne, la chance vous sourira aujourd'hui. Et si vous avez vécu une malheureuse expérience, vous en sortirez plus audacieux et plus fort qu'avant !

SANTÉ

Avec Mars, vous ne devriez pas manquer de tonus pour accomplir toutes vos tâches. De plus, grâce au soutien d'Uranus, ceux d'entre vous qui ont eu ces derniers temps quelques inquiétudes sur le plan santé vont voir leur état s'améliorer.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Vos relations avec votre entourage auront la priorité. Vous vous efforcerez de créer autour de vous un climat chaleureux, détendu. Les ambiances de crise, les complications n'auront rien pour vous plaire. Sur le plan professionnel, en revanche, vous conserverez votre esprit de compétition parfaitement intact. Il devrait y avoir un léger progrès dans le domaine sentimental.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Attention ! Vous serez tenté d'être très soupçonneux à l'égard de votre conjoint ou de votre partenaire amoureux cette semaine. Vous ne lui laisserez pas une minute de répit, et il aura du mal à reprendre son souffle. Professionnellement, de nouvelles entreprises accuseraient de tels retards, rencontreraient de tels obstacles, qu'elles seraient vouées à l'échec.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Quelle énergie ! Hyperactif, vous ferez très souvent plusieurs choses à la fois ; la journée ne sera jamais assez longue pour vous permettre de réaliser tout ce que vous aimeriez faire. Vous verrez grand : vous ne connaîtrez plus ni tabous, ni interdits. Vous mènerez désormais votre vie amoureuse à votre façon, sans vous soucier du qu'en-dira-t-on.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Vous observerez votre partenaire avec méfiance. Mais ne soyez pas aussi susceptible et jaloux : vous ne courrez aucun risque en ce moment. Ne vous posez pas trop de questions et, surtout, ne dramatisez rien. Vous serez puissamment motivé pour réussir par ce climat astral. Et il vous incitera en même temps à ne pas prendre de risques inutiles.

Protégez-vous des autres. Mettez un peu de distance entre vous et la belle-famille si vous voulez préserver votre entente conjugale. Ne lui laissez aucune possibilité de s'immiscer dans votre vie privée, sinon vous irez au-devant de situations explosives. Vous rencontrerez probablement des problèmes dans le domaine professionnel. Mais vous retrouverez vite votre sûreté de jugement et votre clarté

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Tout s'éclaircit. Ce bon climat astral vous aidera à trouver les moyens pour vous libérer des soucis et difficultés que vous traînez depuis longtemps. Si vous vous efforcez de faire face à vos problèmes d'une manière calme et rationnelle, vous trouverez des solutions adéquates, sinon idéales. Attention : ne vous laissez pas tondre par des gens peu scrupuleux. En tout cas, soyez un tant soit peu égoïste, en résistant à toutes les sollicitations injustifiées dont vous serez l'objet.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Réveillez-vous ! Ne vous endormez pas dans un ronron confortable, une routine sécurisante ; ou alors vous finirez par vous ennuyer, et le découragement ou la déprime viendront vous visiter. Bougez, agissez, livrez-vous à des activités insolites ou passionnantes, faites de nouvelles rencontres, etc. L'atmosphère au travail sera électrique et le moindre différend risque de dégénérer en conflit sérieux.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Vous êtes actuellement doté d'une belle énergie. Mais vous devrez absolument arriver à vous maîtriser, surtout en affaires, afin d'éviter des débordements qui pourraient avoir de fâcheuses conséquences. Dans le domaine professionnel, c'est la rigueur qui paiera, soyez-en certain. Vous aurez la possibilité de consolider progressivement votre position grâce à une discipline stricte et à un respect scrupuleux des délais promis.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITAIRE

Plus que jamais, l'amitié tiendra une place importante dans votre vie. A tel point que votre partenaire pourrait bien se montrer jaloux de vos fréquentations. Arrangez-vous donc pour dissiper rapidement tous les malentendus. Vous aurez du mal à prendre du recul face aux nouveaux développements de votre situation professionnelle qui pourront vous poser des problèmes.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

La prudence est votre amie. Vous cherchez surtout à consolider vos acquis, ou encore à améliorer votre situation matérielle et professionnelle en ne prenant que des risques soigneusement calculés. Attention à de rudes orages sentimentaux, à des risques de frustration, de disputes, de rupture, à des remous en tous genres.

20 JAN AU 19 FÉV



POISSON

Tout rentre dans l'ordre. Vous avez été assez pré-occupé ces temps-ci par des problèmes en tous genres. Mais vous entrez maintenant dans un petit cycle plus constructif. Vous conjuguez le verbe «aimer» sur tous les tons, tous les registres. Harmonie et équilibre sentimental sur toute la ligne. Vous aurez même envie d'arrêter le temps, tellement vous vous sentirez heureux.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON