

PRÉPARATIFS POUR LA FÊTE DE L'AID

## A LA RECHERCHE DE LA MEILLEURE OFFRE...



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

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





# SOMMAIRE

DIMANCHE 24 AVRIL 2022 - N°1768

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



10



**MODE ET TENDANCE**  
MISEZ SUR LES PANTALONS  
LARGES POUR ÊTRE AU TOP

12



**JARDINAGE**  
CULTIVER DES TOMATES EN POT :  
LES 5 CLÉS DU SUCCÈS

4

## EN COUVERTURE

PRÉPARATIFS POUR LA FÊTE DE L'AÏD

### A LA RECHERCHE DE LA MEILLEURE OFFRE ET DE BONNES OPPORTUNITÉS

Le mois saint arrive presque à sa fin et quelques jours seulement nous séparent de la fête de l'Aïd, les Tunisiens s'apprêtent, comme de coutume, à le célébrer comme il se doit, préparation de pâtisserie typiquement tunisienne faite maison pour certains et achat de vêtements neufs, surtout pour les enfants.

14

## L'INVITÉ

FERID CHOUCHENE,  
ANCIEN  
DÉFENSEUR DE  
L'ESS ET DU CA

«BAKAOU EST MON  
MODÈLE»



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 POUR LA FÊTE DE L'AÏD

# A LA RECHERCHE DE LA MEILLEURE OFFRE ET DE BONNES OPPORTUNITÉS

Par H.SAYADI



**L**e mois saint arrive presque à sa fin et quelques jours seulement nous séparent de la fête de l'Aïd, les Tunisiens s'apprêtent, comme de coutume, à le célébrer comme il se doit, préparation de pâtisserie typiquement tunisienne faite maison pour certains et achat de vêtements neufs, surtout pour les enfants.

Durant la dernière semaine du mois de Ramadan, les souks, les boutiques de prêt-à-porter concentrés au centre-ville connaissent une affluence remarquable au cours de la journée et même après la

rupture du jeûne. Certaines familles consacrent leurs soirées ramadanesques pour accompagner leurs enfants et faire du lèche-vitrine afin de trouver des vêtements qui leur plaisent pour l'occasion.

Nous étions au centre-ville de Tunis au début de la semaine dernière, pendant la matinée, pour voir comment les Tunisiens se préparent pour accueillir la fête de l'Aïd et faire face aux dépenses excessives de ces événements qu'ils veulent célébrer parfaitement malgré tout. Les boutiques installées au cœur de la Médina connaissent une affluence





remarquable d'une clientèle, tout âge confondu, à la recherche d'articles et tenues convenables pour la fête de l'Aïd : des parents, accompagnant leurs petits enfants, s'arrêtent devant certaines vitrines qui proposent des prix plus ou moins abordables pour des chaussures, pulls, vestes et robes pour petites filles, des jeunes, en duo ou en groupe, se rendent d'une boutique à une autre, comparent les prix proposés, hésitent pour choisir la pièce qui leur va et prennent leur temps pour se décider.

Nour et Nadia, deux jeunes étudiantes rencontrées lors de notre balade au souk de la médina, ont choisi cette année de s'orienter vers les boutiques de prêt-à-porter de moyenne gamme, faute de moyens. « D'habitude, nous nous rendons aux boutiques branchés du centre-ville pour trouver des pièces super à la mode et de bonne qualité. Mais vu que les prix qu'on propose sur les articles exposés sont devenus hors de notre portée, suite à la crise économique, nous nous sommes dirigées vers les souks et certaines autres boutiques de fripe qui proposent des offres intéressantes à prix plus ou moins abordables », note Nour avant que sa copine Nadia rajoute qu'il y a du choix par rapport à ce qu'on propose comme pièces tendance dans ces boutiques.

« Personnellement, j'ai opté pour une tenue style sporty, composée d'un jean large à 40 dinars, des baskets à 60 dinars et j'hésite encore pour le pull et la veste. Le rapport qualité-prix est satisfaisant. Il n'y a pas vraiment une grande différence entre ce

que l'on vend dans les boutiques du centre-ville et ceux que l'on propose dans les boutiques du souk, mis à part la différence flagrante des prix », explique l'étudiante. Nous avons quitté les deux jeunes filles qui continuaient leurs achats tranquillement et nous nous sommes dirigées vers une autre cliente qui était accompagnée de ses deux filles. Ces dernières, encore lycéennes, sont elles aussi à la recherche de jolies fringues à la mode et adaptées à leur style de jeunes filles. « Franchement, avec les dépenses excessives durant tout le mois saint, se rendre dans les boutiques de luxe pour s'acheter une ou deux pièces est devenu impossible avec le budget réservé pour cela. Mais nous essayons quand même de chercher des pièces qui seront convenables mais à prix plus ou moins acceptables », explique la dame. Et d'ajouter : « Comme chaque année, je réserve un budget de 400 dinars pour l'achat des vêtements de l'Aïd pour mes deux filles. Nous avons parcouru certaines boutiques et nous avons essayé d'être astucieuses pour bien gérer le budget et choisir des pièces moins chères que celles qu'on propose dans d'autres boutiques destinées aux jeunes ». Face à cette situation et à la cherté de la vie, les Tunisiens se débrouillent tant bien que mal pour pouvoir s'en sortir et se procurer tout de même quelques plaisirs, faire plaisir à leurs enfants afin de célébrer cet événement sacré comme il se doit. Astucieux, ils ne ratent aucune occasion pour profiter de la meilleure offre et des opportunités intéressantes.

HORM

## TOUT SAVOIR SUR LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Notre système endocrinien est essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme. Or, quand les hormones sont perturbées par des fluctuations naturelles, comme la puberté, la grossesse ou la ménopause, ou chroniques en cas de maladies, par exemple, les symptômes peuvent se multiplier.



**U**ne surproduction ou une sous-production d'hormones peut entraîner des déséquilibres. Mais, puisque chaque période de vie et chaque cycle sont différents, le traitement proposé par le médecin varie en fonction de différents facteurs.

## C'EST QUOI LES HORMONES CHEZ L'HOMME ET LA FEMME ?

Les hormones sont des substances chimiques produites par les glandes de notre système endocrinien (ensemble des organes qui ont la capacité de relâcher des hormones dans le sang). Elles voyagent dans le sang jusqu'aux tissus et aux organes pour délivrer des «messages» dans notre corps concernant, par exemple, l'appétit, le rythme cardiaque, le sommeil, la libido, l'humeur, le niveau de stress ou encore la température corporelle.

Les femmes comme les hommes peuvent être soumis aux troubles hormonaux, mais les femmes risquent de développer des déséquilibres hormonaux différents de ceux des hommes, parce qu'elles ont des organes endocriniens et des cycles différents.

## DÉFINITION : QU'EST-CE QU'UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL ?

Les déséquilibres hormonaux se produisent lorsqu'il y a trop ou trop peu d'une hormone dans le sang. En raison de leur rôle essentiel, leur surproduction ou sous-production peut entraîner des déséquilibres, qui peuvent eux-mêmes provoquer des effets secondaires importants dans tout l'organisme. Chaque personne passe par des phases de déséquilibres hormonaux, que ce soit pendant la puberté, les menstruations ou la grossesse chez la femme... Certaines subissent aussi des problèmes de façon continue. Les périodes de vie (grossesse, ménopause...) et certaines maladies (diabète, trouble de la thyroïde, syndrome des ovaires polykystiques...) peuvent affecter les hormones, surtout chez les femmes.

## CAUSES : QU'EST-CE QUI PROVOQUE UN DÉRÈGLEMENT HORMONAL ?

Les femmes, mais également les hommes, peuvent avoir des problèmes d'insuline, de stéroïdes, d'hormones de croissance et d'adrénaline. Les femmes peuvent souffrir de déséquilibres au niveau de l'œstrogène et de la progestérone, tandis que, pour les hommes, il s'agit de la testostérone.

Plusieurs conditions médicales peuvent également avoir un impact sur les glandes endocrines. L'hygiène de vie et certains facteurs environnementaux peuvent également jouer un rôle dans les déséquilibres hormonaux.

Parmi les causes de déséquilibres les plus fréquentes, on retrouve le stress, le diabète, les troubles de la thyroïde, l'anorexie, ainsi que la maladie d'Addison et les réactions allergiques. Les infections graves Les tumeurs bénignes, cancers et kystes, qui impliquent des glandes endocrines, une

mauvaise alimentation et le surpoids peuvent être, également, les causes de ce déséquilibre hormonal.

## SYMPTÔMES : COMMENT SAVOIR SI ON A UN DÉSÉQUILIBRE HORMONAL ?

Comment peut-on s'apercevoir d'un déséquilibre ? Les signes les plus courants comprennent une prise ou perte de poids inexplicquée, une transpiration excessive, des troubles du sommeil, une sensibilité plus forte au froid et à la chaleur, ainsi qu'une peau très sèche et des éruptions cutanées. D'autres symptômes, comme une fatigue inexplicquée, une irritabilité, des maux de tête, une miction plus fréquente et des ballonnements sont diagnostiqués chez une personne qui souffre d'un dérèglement hormonal.

Les symptômes d'un déséquilibre hormonal dépendent des glandes et des hormones affectées. Pour diagnostiquer un dérèglement hormonal, il est possible de réaliser un bilan hormonal.

## QUAND FAIRE UN BILAN HORMONAL ?

Le bilan hormonal chez la femme est réalisé pour rechercher des anomalies du fonctionnement des hormones grâce à des prélèvements de sang ou d'urine. Il nécessite d'être réalisé à un moment particulier du cycle menstruel : souvent entre le 2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles, en dehors de tout traitement.

## COMMENT RÉGLER UN TROUBLE HORMONAL ?

Le traitement d'un déséquilibre hormonal varie selon la cause, et dans chaque cas de déséquilibre hormonal, les soins et les traitements sont individuels. Il existe différents médicaments sur le marché pour réduire les symptômes liés à ce type de troubles. La contraception hormonale, ainsi que les médicaments hormonaux de remplacement en font partie. L'hormonothérapie substitutive aide à traiter principalement les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Votre gynécologue vous proposera la meilleure solution, non seulement pour traiter le déséquilibre, mais aussi pour améliorer votre quotidien. En cas de besoin, il est également possible de prendre un traitement antidépresseur.

## QUEL TRAITEMENT NATUREL POUR LES PROBLÈMES HORMONAUX ?

Pour traiter les dérèglements ou déséquilibres hormonaux, un changement de mode de vie est également efficace : cela passe d'abord par une alimentation équilibrée riche en calcium et en vitamine D, mais également par le maintien d'un poids santé, l'exercice régulier, la réduction du stress, ainsi que l'utilisation de produits naturels qui aident à retrouver un système hormonal correct.

Enfin, un accompagnement psychologique peut être très utile pour les patients, dont le déséquilibre hormonal affecte la qualité de la vie. Il est également possible d'avoir recours à des médecines alternatives, comme les plantes médicinales ou l'acupuncture.

Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)



# **MISEZ SUR LES PANTALONS LARGES POUR ÊTRE AU TOP**

En jean, en tissu... avec fente, de couleur claire ... le pantalon large se mixe bien avec toutes les pièces que l'on porte et nous permet d'avoir un look féminin très tendance...

Par HÉLA SAYADI





Le pantalon est une pièce essentielle dans nos garde-robes et dressings. Très pratique et confortable, il est porté pendant toutes les saisons et lors de toutes les occasions. Malgré son aspect, à la base masculin, le pantalon reste tout de même une pièce ultra féminine que nous pouvons associer avec des articles fashion pour rester toujours au top. Le pantalon large, que ce soit en jean ou en tout autre matière de tissu, est une tendance actuelle que l'on retrouve dans toutes les boutiques et magasins de prêt-à-porter exposant leurs nouvelles collections de vêtements. Bonne nouvelle pour celles qui veulent camoufler leurs défauts et cacher leurs imperfections, car le pantalon large est fait pour ça. Eh oui, cette pièce super à la mode se porte bel et bien avec toutes les pièces et va à toutes les morphologies. Si on choisit une coupe large et un pantalon en jean, on peut rajouter des shoes à talons, et un crop top si l'on choisit un jean en taille haute, afin d'éviter d'entasser la taille pour les plus petites et de donner l'air d'avoir une taille plutôt élancée. Le blazer et le pantalon taille haute et de coupe large font également partie des tendances actuelles sur le devant de la scène de la mode. Repéré dans les vitrines des boutiques de prêt-à-porter, ce style va à merveille à toutes celles qui veulent avoir un look super chic et classe. Les working girl peuvent marier un pantalon large avec un chemisier en blanc et un blazer long. Pour le sac, on opte pour un mini-bag, ultra tendance pour un total look classe. Pour les chaussures, on opte également pour les escarpins

pour une touche garantie d'élégance; sinon, pour les plus audacieuses, qui cherchent le confort pour leurs petits orteils, elles peuvent combiner cette tenue classe avec des baskets, unies en blanc, ou des dérivés du beige, orange...Côté couleur, on mise cette saison pour les couleurs claires, le mauve, le beige, ainsi que le vert et ses dérivés. Pour les pantalons en jean, on peut choisir le blanc, couleur très tendance actuellement et opter pour le look en monochrome, des baskets et un perfecto en blanc, et pour ajouter une touche d'originalité, on choisit un sac à main en couleur grise ou en blanc sale. Les jeans en bleu délavé ou brut se mélangent bel et bien avec des tops en couleurs vives, comme le vert, l'orange pour mélanger et harmoniser tout le style de la tenue. Si vous êtes accro à la mode et aux dernières tendances, vous pouvez choisir un jean déchiré au niveau des genoux, sinon pour celles qui sont adeptes d'un look plus sage, elles peuvent juste choisir un jean taille haute pour galber la taille et raffiner la silhouette, et large au niveau des jambes, coupe flair pour cacher les défauts. Le pantalon large avec une fente fait également son come-back ! Ce style des années 90 revient en force cette saison et fait chavirer les cœurs de toutes les fashionistas qui veulent suivre la mode à la lettre. Vous pouvez associer ce style de pantalons avec un pull loose et des baskets pour un look sporty. Misez donc sur les différents styles de pantalons larges pour varier vos looks et tenues à chaque fois !

# **CULTIVER DES TOMATES EN POT : LES 5 CLÉS DU SUCCÈS**

Vous souhaitez cultiver des tomates, mais vous ne possédez qu'un balcon ou une terrasse et vous pensez que c'est impossible ? Détrompez-vous !



**M**ême si cela demande un peu plus d'attentions qu'en pleine terre, cultiver des tomates en pot ou en bac est tout à fait possible. Si vous débutez, commencez par des tomates cerises, plus faciles de culture.

## SÉLECTIONNER LE BON POT

La taille du contenant qui recevra le pied de tomate a son importance. En effet, qu'il s'agisse d'un pot ou d'un bac, il devra être suffisamment volumineux (et profond) pour permettre au plant de pousser dans de bonnes conditions. Une hauteur de 30 cm est le minimum conseillé.

Le matériau qui compose le pot ou le bac est également important. Ainsi, les pots en terre cuite sont poreux et ils ont donc tendance à faire perdre l'humidité de la terre qu'ils contiennent. Les arrosages deviennent alors plus fréquents en cas de fortes chaleurs.

## CHOISIR LE BON SUBSTRAT

Pour cultiver des tomates en pot, vous devez leur fournir un substrat riche et fertile. Pour ce faire, suivez ces 3 étapes :

- Déposez une couche de drainage au fond du pot (5 cm).
- Si vous avez de la terre de jardin, mélangez-la avec du terreau et remplissez 2/3 du pot. Sinon, n'utilisez que du terreau.
- Complétez avec du fumier bien décomposé ou du compost.

## APPORTER DE L'ENGRAIS

La tomate est une plante gourmande et, malgré vos efforts pour créer le meilleur substrat possible, elle aura besoin d'un coup de pouce. Aussi, lors des arrosages, n'hésitez pas à apporter un peu d'engrais à vos tomates. L'important n'est pas la quantité, mais la fréquence (tous les 15 jours par exemple). Il faut laisser le temps à la plante d'absorber ce que vous lui donnez.

## SURVEILLER L'ARROSAGE

Lorsque l'on cultive des plantes en pot, l'arrosage est toujours problématique. Les tomates ne font pas exception. Ainsi, pour éviter les mauvaises surprises :

- surveillez régulièrement l'humidité de la terre : sans être détrempée, elle doit toujours être mouillée.
- pensez à pailler la surface du pot pour conserver la fraîcheur.

Prévoyez une soucoupe à installer sous le pot. De cette manière, votre pied de tomate aura toujours une réserve d'eau en cas de besoin.

## COUPER LES FEUILLES EN TROP

Les végétaux perdent de l'eau par les stomates de leurs feuilles. Ce phénomène est appelé l'évapotranspiration. Pour réussir à cultiver des tomates en pot, votre rôle sera de trouver le subtil équilibre entre laisser suffisamment de feuilles pour la bonne santé de la plante et éliminer les autres qui lui font perdre de précieuses ressources liquides (souvent appelés «gourmands»).

Source : [www.jardiner-malin.fr](http://www.jardiner-malin.fr)

**FERID CHOUCHE, ANCIEN DÉFENSEUR DE L'ESS ET DU CA**

## «**BAKAOU EST MON MODÈLE**»

C'est l'un des «Kasperczak-boys», cette bande de joueurs surdoués de l'équipe de Tunisie, finaliste de la CAN 1996 en Afrique du Sud qui allait d'ailleurs chasser deux années plus tard une longue nuit de deux décennies sans la moindre participation au Mondial. Ferid Chouchane, ex-défenseur axial de l'Etoile Sportive du Sahel qui passa en 2000 au Club Africain, un peu à la surprise générale, nous confie vivre pour le football. «Il n'y a rien de plus beau que cet univers», assure-t-il.

Propos recueillis par Tarak GHARBI



### **FERID CHOUCHE, TOUT D'ABORD, COMMENT ÊTES-VOUS VENU AU FOOTBALL ?**

J'ai vu le jour au quartier Bouhcina, derrière le stade de Sousse. Nos journées étaient bercées par le football. Mon frère Wahid avait déjà signé avant moi à l'ESS. On lui a dit que ses qualités répondaient plutôt à celles d'un basketteur, ce qui l'a amené à tenter sa chance

dans ce sport qu'il avait pratiqué jusqu'à la catégorie seniors. Mon modèle était l'enfant de mon quartier, Samir Bakaou. Il m'a beaucoup inspiré. Et puis, il y a l'influence des grands joueurs que l'on voit à la télé : Alain Giresse, le Brésil de l'époque... C'est le plus naturellement du monde que je suis allé signer à l'Etoile. Avec un tas de garçons de mon quartier.



**QUELS FURENT VOS ENTRAÎNEURS ?**

Chez les jeunes, Slim Toumi, Bouraoui Sarhane, Sahbi Mougou, Faouzi Ben Nasr. Avec les seniors, le Brésilien Asparuh Nikodimov qui m'a lancé dans le grand bain des seniors, Faouzi Benzarti, Ahmed Ajlani contre lequel j'ai joué au Maroc alors que j'étais entraîneur, le Brésilien José Dos Santos durant quatre bonnes années et le Français Jean Fernandez. Au Club Africain, René Exbrayat, Anton Piechniczek, et Faouzi Benzarti que j'ai déjà eu comme coach à l'ESS.

**ET EN ÉQUIPE NATIONALE ?**

En fait, j'ai fait toutes les sélections des jeunes dont les entraîneurs étaient Abdelmajid Gobantini avec les minimes, puis Slim Zlitni et Baccar Ben Miled. Avant d'atterrir chez les Olympiques avec Ahmed Mghirbi. Celui-ci a cru en moi, je lui dois beaucoup. En sélection «A», j'ai connu Henri Kasperczak qui m'a donné ma chance, Henri Michel et l'Allemand Eckhard Krautzen.

**LE MEILLEUR D'ENTRE EUX TOUS ?**

J'ai appris quelque chose de chacun d'eux. Toutefois, Nikodimov a représenté un tournant dans ma carrière, alors que Kasperczak m'a fait découvrir le grisant plus haut niveau alors que j'étais encore très jeune.

**A QUEL POSTE AVEZ-VOUS ÉVOLUÉ ?**

J'ai été formé à l'axe défensif que ce soit comme stopper ou libero. Mais c'est surtout en tant que libero que j'ai excellé grâce à mes qualités d'anticipation, de placement et de relance. A vrai dire, je ne suis pas très fort dans les duels.

**EN 2000, VOUS CHASSEZ UN TABOU ET DÉFRAYEZ LA CHRONIQUE EN ALLANT SIGNER POUR LE CLUB AFRICAÏN APRÈS AVOIR PORTÉ LA CASAQUE DE L'ÉTOILE DU SAHEL. N'ÉTAIT-CE PAS LÀ UN CHOC ?**

En fait, l'ESS n'a pas voulu me laisser partir. Au fond, personne n'a vraiment digéré la chose parce que la mentalité voulait qu'on reste à vie l'enfant d'un seul club. Je crois qu'après Nabil Maâloul, parti de l'EST au CA, j'ai ouvert de nouvelles perspectives. Un tabou a été chassé.

**QUE GARDEZ-VOUS DE CETTE EXPÉRIENCE ?**

Le souvenir d'une superbe fusion émotionnelle avec le public clubiste. Quoique je n'aie pas été dans ma meilleure forme, le public m'a vite adopté. Au Parc «A», j'ai passé trois saisons toutes magnifiques.

**QUELS SONT VOS MEILLEURS MATCHES ?**

Ma première finale de coupe perdue face à l'EST, et le match de janvier 1997 avec l'équipe nationale contre l'Égypte...

**EN DEHORS DE CE SENTIMENT D'APPARTENANCE ET DE CETTE IDENTIFICATION À UN SEUL CLUB, QU'EST-CE QUE QUI A CHANGÉ DEPUIS CETTE ÉPOQUE-LÀ DANS LE FOOTBALL ?**

Nous n'étions pas de véritables pros, mais la formation était bien meilleure. Résultat: le spectacle était garanti parce qu'il y avait plein d'artistes. Le football d'aujourd'hui ne propose rien d'autre que d'ennuyeuses

batailles tactiques et d'interminables séances de pousse-ballon. Même si j'ai été défenseur, j'aime plutôt un foot spectaculaire, offensif et où on donne aux défenseurs la liberté d'attaquer. Un football total qui plaisait tant à mon père qui était un grand fan de l'Ajax Amsterdam. Lors de mon passage au Maroc, à la tête du club d'Aïet Melloul, j'ai tenté de traduire dans les faits ces idées ambitieuses. Je crois qu'à l'arrivée, nous avons réussi à pratiquer un jeu offensif et plaisant.

**QUEL EST VOTRE MEILLEUR SOUVENIR ?**

La coupe d'Afrique des nations «Afrique du Sud 1996» perdue devant le pays organisateur (2-0). Cela a été un moment magique, la renaissance du football national. Il y eut également la Coupe de Tunisie 1995-96 remportée devant la Jeunesse Sportive Kairouanaise en finale (2-1), car ce trophée arrivait après douze ans de disette. Le championnat de Tunisie 1997 aussi puisque l'Étoile n'avait plus été déclarée champion depuis 1987.

**ET LE PLUS MAUVAIS ?**

Je parlerais plutôt de grosses déceptions. Par exemple, ma première finale de Coupe de Tunisie perdue en 1990-1991 face à l'Espérance de Tunis (2-1). Ou encore la phase finale de Coupe du monde 1998 qui n'a pas été une grande réussite. Mais on apprend toujours de ses échecs. Bien sûr, mentalement, on doit être très fort quand on est dans la posture de quelqu'un appelé à passer chaque jour un examen. Oui, c'était une sorte de bac qui n'en finissait pas. A la longue, cela use et entame vos ressources mentales.

**COMMENT A FAIT KASPERCZAK POUR RELEVER LE DÉFI ?**

Il s'est montré habile et pragmatique en puisant dans le réservoir de la sélection olympique. Il a été intelligent puisque, par petites touches, il a vite trouvé une équipe performante, hargneuse et volontaire. Ayadi Hamrouni et Skander Souayah étant blessés, Kasperczak ne pouvait pas attendre. D'ailleurs, un entraîneur n'a pas le temps. Il a lancé dans le grand bain un tas de jeunes : Kais Ghodhbène, Ryadh Bouazizi, Sofiyène El Feki, Imed Ben Younès, Mehdi Ben Slimène et moi-même. Tout en reconduisant certains cadres qui restaient sur la grosse déception de la CAN 1994 à Tunis avec une élimination dès le premier tour : Chokri El Ouaer, Mounir Boukadida, Zoubair Beya, Adel Sellimi... Kasperczak s'est appuyé sur une ossature de l'Étoile du Sahel qui passait en ce temps-là par une belle période. En tout cas, cela répondait à ses besoins, car notre entraîneur à l'ESS, le Brésilien José Dutra dos Santos, nous faisait justement pratiquer le 3-5-2. La sélection, qui paraissait complètement ramollie, a retrouvé des ailes. J'étais couvreur avec Boukadida comme deuxième stopper, Bouazizi et Ghodhbène pivots, Sahbani ou Hanini ou Thabet à droite, Berrekhisssa à gauche, Baya et Souayah régisseurs, Sellimi et Ben Slimène en attaque.

**RIEN NE LAISSAIT TOUTEFOIS PRÉSAGER SEMBLABLE RÉUSSITE EN AFRIQUE DU SUD D'AUTANT PLUS QUE L'ENTAME DE LA CAN 1996 FUT LOIN D'ÊTRE RÉUSSIE ?**

Avant même d'aller à l'autre bout du continent, en Afrique du Sud, nous avons perdu nos tests contre le



Maroc à Rabat (3-1) et l'Égypte à Al Ismailia (2-1). Evidemment, ce n'était pas le meilleur moyen pour gonfler notre moral. Le scepticisme l'emportait, confirmé du reste par notre entame de la CAN à Port-Elizabeth: nous faisons match nul contre le Mozambique (1-1), et perdons logiquement face au Ghana d'Abédi Pelé (2-1). Mais le déclic allait se produire le 25 janvier 1996 face à la Côte d'Ivoire, truffée de ses vedettes expatriées. Ceux-ci nous ont pris un peu de haut, alors que, de notre côté, nous étions drôlement motivés. Nous n'avions plus rien à perdre, aucune pression particulière ne nous écrasait.

**RÉSULTAT: UNE VICTOIRE (3-0), SUIVI D'UNE QUALIFICATION AUX PENALTIES CONTRE LE GABON. PUIS EN DEMI-FINALE, LE RÉCITAL DEVANT LA ZAMBIE (4-1). MALHEUREUSEMENT, VOUS ALLIEZ COINCER EN FINALE**

Oui, nous avons eu à faire au pays organisateur qui bénéficie naturellement d'un petit coup de pouce. Comme ce fut le cas de la Tunisie en 2004. Dans cette finale, on nous a certes provoqués, mais cela fait partie du jeu. Franchement, sur le terrain, il n'y eut rien de scandaleux. L'Afrique du Sud, qui sortait de la longue nuit de l'apartheid, a mérité son sacre. Elle a été meilleure que nous, c'est tout !

**DANS LA FOULÉE, VOUS PARTICIPEZ À LA COUPE DU MONDE EN FRANCE. SI VOTRE DÉFAITE CONTRE L'ANGLETERRE (2-0) N'AVAIT RIEN D'INFAMANT, EN REVANCHE, FACE À LA COLOMBIE, VOUS RATEZ ÉNORMÉMENT D'OCCASIONS ET VOUS VOUS FAITES CRUCIFIER EN FIN DE RENCONTRE...**

Oui, c'était un de ces combats de joueurs amateurs contre des joueurs professionnels. Dans le haut niveau, on n'a pas le droit de gâcher autant d'occasions. Eux, sur une demi-occasion, ils sont capables de marquer. Certes, nous aurions pu faire mieux. Mais c'est déjà cela: après une absence de vingt ans, la Tunisie renouait avec le plus grand événement planétaire.

**POUR EN ARRIVER LÀ ET RENOUER AVEC LE MONDIAL, IL VOUS A FALLU ÉLIMINER UN OS DUR, L'EGYPTE, QUE VOUS AVEZ RENCONTRÉE LE 12 JANVIER 1997 À EL MENZAH DANS UN MATCH ÉPIQUE. PERSONNE N'A ENCORE OUBLIÉ CE MORCEAU DE BRAVOURE...**

Cette victoire était dédiée à Hedi Berrekhissa, notre copain décédé une semaine plus tôt, le 4 janvier sur la pelouse du stade Zouiten dans un match amical EST-Olympique Lyonnais. Il vivait encore avec nous. Tout au long du stage d'Ain Draham, un immense chagrin nous habitait. Il nous fallait gagner ce match pour honorer, à notre façon, sa mémoire, et en même temps



prendre option sur la qualification au Mondial. Nous en avons tiré une motivation supplémentaire. Une force surhumaine nous guidait. On n'a jamais autant couru, autant taclé dans des conditions dantesques puisque toute la journée, il a plu des cordes. Nous avons gagné avec les tripes (1-0, but de Zoubeir Baya dès la 10').

### QUE REPRÉSENTE POUR VOUS L'ESS ?

C'est toute ma vie, le souvenir de mon quartier. J'ai passé mon enfance au stade Lamine. Ce dont j'ai toujours rêvé, je l'ai réalisé grâce à l'Etoile. J'ai vécu au club davantage qu'avec ma famille.

### A PROPOS, VOTRE FAMILLE VOUS A-T-ELLE ENCOURAGÉ À PRATIQUER LE FOOT ?

Au début, pas vraiment. Puis, mon père Mouldi, qui travaillait dans un hôtel de Sousse, m'a soutenu. Lui même est étoiliste. Il m'emmenait parfois au stade suivre les rencontres de notre club. J'ai fait le ramasseur de balles dans des matches où évoluaient Lotfi Hsoumi, Nejib Garna, Abderrazak Chebbi, Kamel Azzabi... J'allais par la suite jouer aux côtés de certains d'entre eux : quel bonheur !

### EST-IL SI DIFFICILE QUE CELA D'ALLIER SPORT ET ÉTUDES ?

Oui, c'est quasiment impossible. Longtemps, j'ai tenu le coup avant de lâcher. Je n'ai pas réussi mon bac lettres. J'ai tout de suite intégré une banque. J'y ai travaillé durant treize ans avant de mettre sur pied une usine de confection de lingerie qui a embauché jusqu'à 70 personnes. Depuis la révolution, j'ai tout abandonné.

### QU'AVEZ-VOUS FAIT DEPUIS ?

J'ai fait le consultant TV dans plusieurs chaînes radio et télé tunisiennes et étrangères. En parallèle, j'ai fait tous mes diplômes d'entraîneur. Depuis 2015, je suis détenteur d'une licence CAF «A». J'ai été adjoint de Dos Santos, mon ancien entraîneur, au Wydad Casa, puis assistant de Khaled Ben Sassi à l'ESS. Durant le règne de Hafedh Hmaied à l'ESS, j'ai fait le directeur sportif. Puis, j'ai pris au Maroc un club de D2, Aïet Melloul, avec lequel nous avons failli accéder parmi l'élite, mais c'est Mouloudia Oujda qui l'a fait lors de la dernière journée. En 2016, Ridha El Ouez, un champion de karaté, et moi-même avons mis sur pied l'Académie Sports et Loisirs installée à La Goulette. Nous comptons des techniciens spécialisés dans les sports suivants: escrime, karaté, natation, gymnastique et basket-ball.

### POURTANT, LES ACADÉMIES SONT FORTEMENT DÉCRIÉES PAR BEAUCOUP DE SPORTIFS QUI Y VOIENT UN SIMPLE MOYEN D'ENRICHISSEMENT ?

Le problème, c'est qu'on confie certaines académies privées à des gens non qualifiés. Il est par conséquent tout à fait logique qu'elles ne sortent pas de grands joueurs. Les parents courent derrière un mirage en pensant investir dans leur progéniture. Ils entendent parler de footballeurs qui gagnent 100 mille dinars par mois, et imaginent leurs enfants capables un jour de faire pareil.

### POURQUOI N'AVEZ-VOUS PAS PERCÉ DANS LE MÉTIER D'ENTRAÎNEUR ?

A l'ESS, les enfants du club ne réussissent pas. Le dernier à l'avoir fait est Mohsen Habacha, mais cela date de bien longtemps. L'Etoile ne donne pas une chance à ses enfants, contrairement au CA ou à l'EST. D'ailleurs, je suis étonné par le fait que parmi la génération de joueurs des années 1990, seul Sami Trabelsi a pu percer dans ce métier. J'ai dû aller au Maroc pour avoir enfin une chance. Les dirigeants ont peur du public. Ils jugent un entraîneur avant même que celui-ci débute son exercice. La priorité quand on choisit un entraîneur doit rester aux anciens joueurs qui connaissent parfaitement ce qu'est la pression.

### QUE VOUS A DONNÉ LE FOOTBALL ?

L'estime et la sympathie des gens. Autrement, ce n'était pas encore l'ère du professionnalisme et des gros salaires. Ma meilleure prime, je l'ai gagnée après la CAN 1996 en Afrique du Sud. Chacun de nous a empoché 45 mille dinars.

### A VOTRE AVIS, QUELS SONT LES MEILLEURS FOOTBALLEURS TUNISIENS ?

Parmi ceux contre lesquels ou avec lesquels j'ai joué, je citerais Tarek, Bayari, Hsoumi, Baya, Souayah et Hamrouni. Il y a aussi Hamadi Agrebi, un artiste inégalable contre lequel je n'ai jamais joué.

### QUEL EST LE JOUEUR LE PLUS PROCHE DE VOUS ?

Zoubeir Baya. En équipe nationale, on partageait la même chambre.

### PARLEZ-NOUS DE VOTRE PETITE FAMILLE...

J'ai épousé en 2005 Hajer Bezzarga. Nous avons deux enfants: Zineddine et Mohamed Youssef.

### COMMENT PASSEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE ?

Je rencontre les amis au café. A la télé, je regarde tous les sports, notamment le foot et le basket. J'ai un faible pour le BB. Je crois même que j'aurais pu être basketteur. Mon club préféré est le Barça.

### ET EN TUNISIE, QUEL EST VOTRE CLUB PRÉFÉRÉ, APRÈS L'ESS, BIEN SÛR ?

Le CA avec lequel j'ai joué, et le CSS qui pratique le football le plus spectaculaire.

### SI VOUS N'ÉTIEZ PAS DANS LE FOOTBALL, QUE SERIEZ-VOUS AUJOURD'HUI ?

J'aurais été officier à l'armée. Je suis ce qu'on appelle un décideur, un meneur d'hommes. A seulement vingt ans, j'étais déjà capitaine à l'ESS. C'est dans mes gènes, dans mon ADN.

### ENFIN, VOUS CONSIDÉREZ-VOUS UN HOMME COMBLÉ ?

Dieu merci, j'ai vécu treize ans au plus haut niveau. J'ai obtenu ce que tout joueur espère, des titres en tous genres. J'ai vécu une coupe du monde et les Jeux olympiques : que demander de plus !

## SIGNE DU MOIS



### BÉLIER

21 MARS AU 19 AVRIL

#### AMOUR

Echanges très constructifs avec vos proches. Mais vous serez tellement prêt à rendre service que certains en abuseront. Sachez être bon sans être débonnaire, être serviable sans être une vache à lait. Sentimentalement, vous aurez bien du mal à contrôler vos émotions et à vous montrer raisonnable. Quelques-uns d'entre vous pourraient même vivre une grande passion clandestine, un amour caché, ce qui leur posera une foule de problèmes.

#### 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.

Un joli soleil brille sur votre ciel. Vous vivez dans un état d'euphorie. Non seulement vous verrez la vie en rose, mais vous aurez la conviction qu'aucun problème n'est insoluble et que tout peut s'arranger d'une façon ou d'une autre. Il y aura un influx de chance exceptionnelle, d'optimisme et de bonheur, qui devra se traduire par des succès et des rentrées d'argent. Vous aurez peut-être même l'impression que c'est trop beau pour être vrai.

Prenez du recul ! Ne cherchez plus systématiquement à occuper le devant de la scène. Vous gagnerez en profondeur, en lucidité aussi. L'attitude des êtres que vous aimez vous paraîtra bien négative. Il vous sera difficile de trouver un terrain d'entente, une harmonie. Et alors vous aurez tendance à vous replier sur vous-même. En couple, quelques orages sur votre histoire d'amour, mais ce ne sera que passager. Célibataire, quelqu'un vous admire. Dans tous les cas, faites confiance à votre instinct.

Un petit dilemme. Vous aurez le cœur partagé entre la stabilité et le besoin de vivre de nouvelles aventures. Vous aurez le plus grand mal à trouver votre centre de gravité. Votre partenaire ou vos proches pourraient vous reprocher cette humeur volage. Restez positif ! Réagissez immédiatement avant que cette déprime ne dégénère et prenez du temps pour vous. Ne restez pas dans votre coin. Tout devrait s'arranger à la fin de la semaine.

Les astres vous offrent chance et protection. Ils provoqueront des changements heureux et des avantages matériels appréciables. Ne laissez pas passer toutes ces circonstances favorables. Côté santé, vos nuits risquent d'être courtes, essayez de vous détendre le soir venu, de manger léger et de boire une tisane de camomille ou de fleur d'oranger. Professionnellement, la réussite sera à vous si vous savez vous orienter vers les secteurs modernes et qui prendront une importance plus grande dans l'avenir.

Il y aura des troubles dans votre vie familiale. En couple, vous aurez l'impression que le monde est contre vous. Essayez de relativiser et de voir les choses du côté positif. Célibataire, mettez un peu de miel dans vos relations. Côté travail, tout roule et votre hiérarchie vous fait confiance. Ayez confiance en vos chances et en vos capacités à réussir. Votre vie sociale devrait vous apporter de grandes satisfactions. Santé, pas d'excès alimentaires. Prenez soin de vous.

Reposez-vous ! Un risque de surmenage plane sur votre ciel. Vous avez trop tendance à dépasser vos limites. Modérez vos ardeurs et prenez du temps pour vous. Ce sera aussi le bon moment pour prendre de bonnes résolutions alimentaires ou pour arrêter de fumer. Vie sociale, vous saurez communiquer votre joie de vivre et votre allant à tout votre entourage. Dans votre activité professionnelle, comme dans votre vie familiale, vous multipliez les projets, tout en favorisant énormément l'esprit d'équipe.

Charme, éclat, brio : tels sont les atouts dont les astres vous gratifieront. Autant dire que vous risquez de faire bien des envieux. Il faudra cependant vous garder d'un optimisme excessif qui vous pousserait à commettre des erreurs d'appréciation. Vous évoluerez avec plaisir dans une atmosphère de bonne entente avec votre grande famille. Célibataire, un lien affectif pourrait bien se transformer en une belle histoire d'amour. Côté vie professionnelle, l'heure ne sera pas encore aux grandes décisions. Soyez patient.

Jaloux ? Pas le moins du monde ! Mais vous aimeriez que votre partenaire cesse de jouer avec vos nerfs. Faites-le lui comprendre, en prenant toutes les précautions nécessaires pour ne pas provoquer une dispute. Célibataire, tout vous sourit cette semaine. L'heure est à la fête et aux sorties, profitez-en pour faire de nouvelles rencontres. Vous rencontrez en ce moment des difficultés financières ? Ne comptez pas sur les astres, car aucun d'eux ne semble disposé à vous sortir de ce bourbier. Soyez raisonnable, faites des économies.

L'intellect est à l'honneur. Si vous devez passer un examen cette semaine, vous serez très favorisé par les astres. Votre esprit aura la capacité de s'investir avec succès dans de nombreux domaines différents sans pour autant perdre de son efficacité. Essayez de tirer pleinement parti des bonnes influences de la Lune pour vous donner une forme du tonnerre. Côté cœur, tout roule pour les couples qui trouveront une meilleure façon de communiquer.

Gardez la tête froide. Vous serez tiraillé entre le désir d'agir, de foncer, et la peur de l'échec. Tant que vous n'aurez pas opté pour une attitude bien définie, vous vous trouverez dans une situation terriblement inconfortable et risquez de laisser échapper bien des opportunités. Allez, décidez-vous ! Ne donnez pas trop d'importance aux influences extérieures. Votre vie familiale et affective vous apportera beaucoup de joie et de satisfaction.

Soyez réaliste. Si les négociations que vous menez en ce moment traînent en longueur, sachez faire les concessions nécessaires pour les faire aboutir. Levez tout de même le pied. Votre vie trépidante ne peut déboucher que sur une fatigue nerveuse, dont vous devez tenir compte. Vous serez contraint de vous reposer et de vous détendre. Certains de vos travers agaceront votre entourage. Mais le plus souvent, vous vous en étonnerez puisque vous ne vous en rendrez pas compte du tout. Célibataire, ne dites pas oui à tout.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

22 DÉC JAN AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION