

# La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 26 JUN 2022

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1776

## BROCANTEURS ET ANTIQUAIRES EXPOSENT À LA MARSA

# Une invitation à la découverte



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

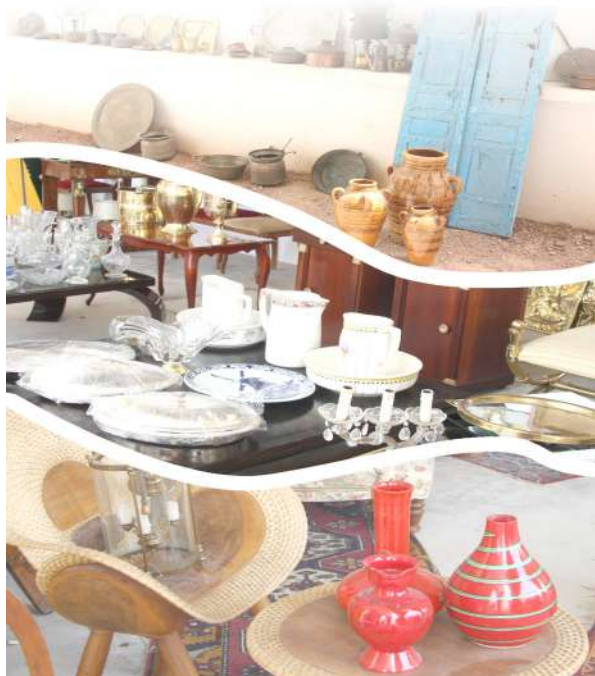
17 RUE GARIBALDI — TUNIS  
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720  
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280  
mail : [commercial@lapresse.tn](mailto:commercial@lapresse.tn)

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



# SOMMAIRE

DIMANCHE 26 JUIN 2022 - N°1776



## 4 EN COUVERTURE BROCANTEURS ET ANTIQUAIRES EXPOSENT À LA MARSA UNE INVITATION À LA DÉCOUVERTE

Un évènement dédié aux brocanteurs s'est organisé sous les gradins de la salle de sport Raja-Haider à La Marsa : lieu insolite qui fait office, depuis quelques semaines, d'un salon de brocanteurs, venus exposer et vendre toutes sortes de pièces rares, uniques, souvent anciennes, mais aussi modernes.

8

## MODE ET TENDANCE LES ROBES LES PLUS STYLÉES DE L'ÉTÉ



10

## JARDINAGE LES BIENFAITS DU JARDINAGE POUR LES SENIORS



12

## L'INVITÉ

MONGI BENNANI, ANCIEN HANDBALLEUR  
DU SN ET ENTRAÎNEUR

«PERSONNE NE M'A FAIT DE CADEAUX !»



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

**BROCANTEURS ET ANTIQUAIRES EXPOSENT À LA MARSA**

# UNE INVITATION À LA DÉCOUVERTE

Par Haithem HAOUEL

Photos : Koutheir KHANCHOUC

Un évènement dédié aux brocanteurs s'est organisé sous les gradins de la salle de sport Raja-Haider à La Marsa : lieu insolite qui fait office, depuis quelques semaines, d'un salon de brocanteurs, venus exposer et vendre toutes sortes de pièces rares, uniques, souvent anciennes, mais aussi modernes.





Dès 8h00, les exposants se ruent sous des gradins, prêts à accueillir une clientèle souvent curieuse, amatrice d'objets rares, collectionneurs, ou de passage dans cette zone de la Ville de La Marsa. Un quartier très fréquenté par les habitants et les visiteurs, puisqu'il donne sur l'auto-route principale. Un endroit stratégique, bien indiqué, qui ne laisse pas indifférent, même sous un soleil de plomb. Dans la journée, les visites restent peu fréquentes, mais en fin d'après-midi, le lieu est plus vivant, frais et animé et reste ouvert jusqu'à 22h00. La municipalité a autorisé le maintien de cet événement pendant les weekends et durant l'année. Des objets de décoration, théières, assiettes, bols, services, tasses

de thé, de café, de l'argenterie, des miroirs, des chinoiserries, d'anciennes portes, cadres en tout genre, tables, bibelots, mugs, chaises, fauteuils, tapis, poignées de portes longent la longue allée sous les gradins du complexe sportif, à l'ombre. Une aile du lieu qui reste facilement accessible grâce à une indication visible sur la route. Cette enfilade d'arcades, occupées par des brocanteurs, désireux de vendre, paraît comme un marché de brocante, pas différent de ceux qu'on trouve à Paris ou dans des villes européennes. Ce marché/salon réunit des brocanteurs-participants, venus de plusieurs régions, qui vendent des antiquités, certes, mais aussi des nouveaux objets.

Ce salon d'antiquité se tiendra encore à l'année sous la houlette de ces 23 brocanteurs-organisateurs qui ont relevé le défi. «Le salon a été pensé comme un marché aux puces d'antiquités, maintenu dans une ambiance accueillante et festive. Les brocanteurs ont ramené le meilleur à exposer de chez eux à l'occasion. «Au lieu de le faire chez eux, ou dans leurs lieux de vente, autant le faire ici», déclare M<sup>me</sup> Lilas Abbès-Turki, brocanteuse. Les visiteurs auront l'embarras du choix entre découvrir, regarder, acheter, avoir plusieurs avis, connaître des anecdotes ou être conseillés. C'est aussi l'occasion de se créer des liens entre passionnés, spécialistes en brocanteries et antiquaires.



# COUP DE SOLEIL

Un coup de soleil est une brûlure plus ou moins grave de la peau suite à une exposition plus ou moins longue au soleil, plus particulièrement aux rayons UVB. Il est à l'origine de rougeur et de douleur avec démangeaisons et parfois même de cloques.

## Symptômes d'un coup de soleil

Le plus souvent, un coup de soleil se manifeste par une rougeur (ou érythème) de la peau, une douleur et, parfois, des démangeaisons. On distingue plusieurs types de coups de soleil, selon la sévérité de la brûlure.

La brûlure au premier degré, qui est à l'origine d'une rougeur de la peau, sans cloques. Elle se manifeste dans les 6 heures à 24 heures qui suivent l'exposition. Quand on appuie sur la zone rougie, la couleur disparaît. Parfois, des démangeaisons sont associées. Ce type de coup de soleil guérit en quelques jours (maximum 1 semaine) et disparaît sans cicatrice ou dépigmentation. Lorsque la brûlure est plus importante, on peut observer une desquamation (la peau pèle).

Lorsqu'il y a des cloques, on est en présence d'une brûlure non plus du premier degré, mais du second degré superficiel. Elles peuvent apparaître dans les heures qui suivent l'exposition. Les cloques sont remplies d'un liquide clair avec un pourtour rouge. La cicatrisation nécessite entre 10 et 15 jours sans séquelles. En revanche, la douleur peut être très importante.

Lorsque la brûlure est plus intense, on parle de brûlure au second degré profond. Les cloques sont de couleur pâle et la douleur peu intense en raison de la destruction des terminaisons nerveuses. Dans ce cas, la guérison est plus lente (un mois) et des cicatrices peuvent en résulter. Une consultation médicale est nécessaire en cas :

- De symptômes d'insolation, à savoir fièvre, maux de tête, nausées ou vomissements ;
- De coup de soleil avec cloques recouvrant une surface supérieure à la moitié de la paume de la main de la personne concernée ;
- De coup de soleil étendu sur un petit enfant ou nourrisson.

## Traitement d'un coup de soleil

Tout d'abord, il est impératif en cas de coup de soleil de stopper toute exposition solaire jusqu'à guérison complète de la peau. En cas de sortie, il faut donc impérativement utiliser de la crème solaire indice 50 et porter des vêtements protecteurs, même sous un parasol.

Lorsque le coup de soleil est simple (peu étendu et sans cloques), il faut appliquer un produit permettant de calmer la brûlure. Il faut appliquer le produit en couche mince 1 à 6 fois par jour (selon la référence choisie). En cas de fortes démangeaisons associées, il existe des crèmes à base d'hydrocortisone. A appliquer 2 fois par jour pendant maximum 3 jours. En cas de coup de soleil avec cloques, il ne faut surtout pas percer les cloques, mais désinfecter avec un produit à base de chlorhexidine aqueuse. Il est, ensuite, conseillé d'appliquer un pansement hydro-colloïde sur la peau propre et sèche. Il faut changer tous les jours le pansement jusqu'à cicatrisation.

## Prévention des coups de soleil

Pour se protéger d'un coup de soleil, il faut appliquer, 30 minutes avant l'exposition, une protection solaire adaptée. L'application doit être renouvelée toutes les 2 heures et après chaque baignade. Il existe différents types de protection :

- Très haute protection SPF 50+ est la protection maximale. Elle est conseillée pour les enfants et les personnes à phototypes clairs ;
- Haute protection SPF 30 est recommandée pour tous les autres cas. Par ailleurs, il est nécessaire de respecter certaines précautions comme :
- Ne pas s'exposer entre 12h00 et 16h00 ;
- Ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans ;
- S'exposer progressivement au soleil afin d'habituer sa peau (pas plus de 20-30 minutes au début) ;
- En cas d'exposition prolongée, porter un tee-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil, en plus de l'application d'une crème solaire.

Source : [www.sante-sur-le-net.com](http://www.sante-sur-le-net.com)



## **LES ROBES LES PLUS STYLÉES DE L'ÉTÉ**

La robe est une pièce essentielle dans notre garde-robe, on la porte hiver comme été. Féminine, elle nous ajoute une touche d'élégance à toute notre tenue quand on l'associe avec d'autres pièces assorties.

Par **Héla SAYADI**



Qu'on la choisisse longue ou courte, la robe se porte à toutes les saisons et à toutes les occasions. Dans ce numéro, on vous propose quelques idées pour porter la robe avec du style et la marier avec les autres pièces tendance.

Pendant l'été, on préfère généralement porter la robe pour son côté léger et pratique, surtout quand les températures montent. Pour adopter le style bohème, toujours tendance et d'actualité, on peut opter pour la robe longue, évasée, avec ou sans épaulettes et de couleurs à la mode.

La robe fleurie ajoute une touche de gaieté et de fraîcheur à toute l'allure. On peut associer des sandales plates en vert ou rose pour compléter le look.

On n'oublie pas son chapeau et un sac mini ou grand pour un style décontracté. Pour celles qui aiment le style épuré, elles peuvent choisir la robe blanche, couleur très à la mode et la marier avec des chaussures et un sac en couleur, sinon pour celles qui sont adeptes du monochrome, elles peuvent

également y associer des mules ou des baskets en blanc, ainsi qu'un sac de la même couleur.

La coupe oversize de la robe permet de camoufler les défauts et s'adapte à toutes les morphologies. Pour celles qui sont petites de taille, elles peuvent l'enfiler avec des demi-talons pour ne pas s'entasser et gâcher l'aspect élégant. Côté matière et tissu, on opte aussi pour la robe en jean, qui reste indémodable et intemporelle. On peut la choisir courte ou midi, de taille ajustée, comme on peut la choisir longue ou oversize. La robe en jean sporty et chic à la fois se porte avec des baskets pour une allure branchée, ou avec des mules ornées d'une chaîne dorée, pour un style plutôt habillé. Le bleu du jean se mixe très bien avec des accessoires en doré, très tendance, on choisit de la sorte un collier et des boucles d'oreilles en doré et pour un look 100% assorti et élégant, on ajoute un sac à main à anses dorées. Pour celles qui veulent marquer un peu plus leur taille, elles peuvent ajouter une

ceinture à leur robe qui fait rappel à la couleur des sandales ou du sac. L'incontournable robe simple en noir a un avantage, c'est qu'on peut l'enfiler facilement et la porter lors de toutes les occasions. Une coupe droite et ajustée peut être très bien adaptée pour aller au bureau. Le soir, en l'accessoirisant et en l'enfilant avec des escarpins à talons, cela peut devenir une très belle tenue classe et chic pour assister à une cérémonie de mariage. L'atout de ce style de robe, c'est qu'il est adapté à tous les âges.

On craque également cet été pour les robes à petits détails, tels que les volants ou boutons, des détails qui ajoutent une touche d'originalité à notre style et nous permet toujours de rester in.

A choisir votre style de robe et sa longueur selon vos goûts et vos envies, on s'amuse à l'accessoiriser et à la porter avec plusieurs modèles de chaussures et sac, à chaque fois pour changer de style et varier les looks, tout en restant dans la tendance et l'actualité.



# LES BIENFAITS DU **JARDINAGE** POUR LES SENIORS

Que l'on se trouve en ville ou à la campagne, dans un jardin, sur un balcon ou même en intérieur, jardiner est une excellente manière de pratiquer une activité physique en profitant des beaux jours. Recommandé pour les seniors, le jardinage, source de bien-être, permet d'appréhender la nature, tout en mobilisant ses capacités motrices et cognitives.

## Le jardinage, des bienfaits à tout point de vue

Douce et stimulante, l'activité de jardinage est particulièrement adaptée aux personnes âgées. Entretenir ses plantes, son jardin, agit, de facto, sur la santé physique et améliore les capacités de résistance et d'endurance : creuser, s'accroupir, biner, autant d'actions qui développent tonus musculaire et agilité et stimulent l'activité motrice. Or, l'exercice physique est hautement recommandé pour bien vieillir. En corollaire, jardiner peut prévenir certaines pathologies (maladies cardiovasculaires, ostéoporose...). À ces bienfaits physiques, sont également attribués de nombreux bénéfices sur le moral des aînés. Souvent synonyme de calme et de sérénité, le jardinage participe à la réduction du stress et de l'anxiété. Activité idéale pour se ressourcer et prendre le soleil, elle est aussi extrêmement valorisante lorsque le jardin commence à évoluer grâce aux soins et à l'entretien apportés. Quelle satisfaction de manger ses propres légumes, de contempler son jardin fleuri ainsi que le travail réalisé ! Cela développe chez les jardiniers un sentiment d'accomplissement et de savoir-faire qui peut se partager avec famille et voisins. Ainsi, cette activité favorise la confiance en soi tout en étant un remède idéal contre la dépression.

Jardiner permet également de stimuler les capacités cognitives des personnes âgées. Les tâches sont variées (plantation, arrosage, désherbage...), stimulantes intellectuellement et aident à aiguïser les sens. Lorsque le senior sème, plante, organise les plantations, arrose, sélectionne ses plantes et ses légumes, il stimule sa mémoire et sa capacité à s'organiser. La vue est mobilisée par les couleurs des parterres fleuris, le toucher par le travail de la terre, l'odorat, par le parfum des fleurs et le goût, bien entendu, éveillé par la dégustation des produits récoltés. Ainsi, même lorsque la personne âgée présente une perte d'autonomie, l'inciter à profiter ou à pratiquer une activité dans le jardin est recommandé. Cependant, afin d'éviter les blessures ou les accidents, il est important de s'équiper et d'adopter de bons usages.

### Quelques conseils pour jardiner lorsqu'on est senior

Avant de se lancer dans l'entretien de son jardin, plusieurs précautions sont à prendre, notamment lorsque l'on est âgé. Il est avant tout essentiel de tenir compte de ses capacités physiques et ne pas aller au-delà de ses limites. Inutile de s'épuiser. Réelle activité physique, le jardinage nécessite d'ailleurs une préparation en conséquence. Il est ainsi recommandé

de s'échauffer et de s'étirer avant chaque session de jardinage, mais aussi de bien s'hydrater au cours de la séance. Au printemps et en été, il est primordial d'appliquer une protection solaire et de porter un chapeau lorsqu'une activité en extérieur est programmée. On évitera également de travailler aux heures les plus chaudes de la journée et de rester immobile plus de 20 minutes. Trouver une position confortable pour jardiner est également important pour ménager son dos.

Afin que l'activité soit synonyme de plaisir et pour limiter les efforts physiques, les espaces doivent être adaptés en fonction des capacités des personnes et des possibilités du jardin. La création de jardinières surélevées évitant d'avoir à se baisser est une solution idéale pour les seniors. Il devient même possible de s'asseoir pour jardiner en tout confort. Pour les plus fragiles, le jardinage doit, dans la mesure du possible, se faire sur des parcelles ou des zones ombragées. Se munir de gants adaptés et utiliser des outils légers et ergonomiques permet de prévenir les blessures. Enfin, on préférera planter, de préférence, des végétaux résistants et faciles à entretenir afin de préserver ses forces.

Source : <https://www.bonjourseigneur.fr>

MONGI BENNANI, ANCIEN HANDBALLEUR  
DU SN ET ENTRAÎNEUR

## «PERSONNE NE M'A FAIT DE CADEAUX !»

Avec Faouzi Benzarti en football, qui disputa la finale du Mondial des clubs à la tête du Raja du Maroc, Mongi Bennani demeure le seul entraîneur tunisien à avoir conduit en 2014 un club en finale de coupe du monde. Il s'agit du club qatari Al Sadd.

L'ancien handballeur du Stade Nabeulien a coaché plusieurs clubs de Tunisie et du Golfe, en plus des sélections nationales des jeunes : SN seniors, JSM, EBSBK, El Mida, SC Moknine, EM Mahdia, AS Hammamet, US Témimienne, EST (un championnat et une Coupe de Tunisie, et un championnat arabe), Al Sadd du Qatar, Assafa et Al-Nasr Club de Dubaï (Emirats arabes unis). Il a, par ailleurs, été sélectionneur national cadets et juniors.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

**Outre Faouzi Benzarti en football, qui disputa la finale du Mondial des clubs à la tête du Raja du Maroc, vous êtes le seul entraîneur tunisien à avoir conduit un club en finale de Coupe du monde. Vous devez sans doute en tirer beaucoup de fierté, non ?**

Oui, cela n'arrive pas tous les jours dans la carrière d'un coach. En septembre 2014, à la tête d'Al-Sadd du Qatar, j'ai accédé en finale de l'IHF SuperGlobe, la Coupe du monde des clubs de handball. Nous avons été battus par Barcelone après avoir éliminé en demi-finales les Allemands du SG Flensburg Handewitt, champions d'Europe. Un moment particulier dans la vie de chaque technicien. En phase de poules, nous avons disposé de l'Espérance de Tunis.

**Que vous veniez alors de quitter pour partir vers l'aventure dans le Golfe...**

Parfaitement. J'ai décroché trois titres avec le club «sang et or» : championnat et coupe de Tunisie, en plus du championnat arabe. La culture de ce club veut que chaque joueur doit jouer pour les titres dès le plus jeune âge. J'ai pris, par la



suite, la direction technique de l'EST où je chapeautais pas moins de 13 entraîneurs. Une charge colossale.

**En ce temps-là, comment viviez-vous le derby tunisien ?**

A l'unisson avec mes joueurs, j'étais

convaincu qu'il fallait s'imposer même dans un derby amical. La rivalité était telle que la tension montait dès que nous avions en face le Club Africain. En tant qu'entraîneur, j'ai gagné trois derbies sur quatre, concédant une fois le nul.

**Quel est votre meilleur souvenir ?**

La finale mondiale avec Al-Sadd contre le Barça.

Je citerais également nos belles saisons parmi l'élite du temps où Noureddine Aounallah revint au Stade Nabeulien. Avec Kerkenni et Khaled Ben Salah, nous pratiquions un jeu de pure tendresse. Je citerais également notre superbe saison avec le SN, en 1997. Nous avons terminé quatrièmes de la Nationale A. On a même battu l'ESS (33-30).

**Et le plus mauvais ?**

Mon problème cardiovasculaire découvert alors que j'étais étudiant à l'Institut supérieur des sports (Ineps, actuel Issep) à Ksar Saïd. Cela m'a incité à arrêter ma carrière à seulement 27 ans. Mais déjà, je préparais une carrière d'entraîneur.

**Comment êtes-vous venu au handball ?**

J'étais gardien de but de football dans mon quartier Boughedir, à Nabeul, où la tradition est partagée entre le hand et le basket. Ces deux sports doivent énormément à la ville des Potiers. Moncef Selmane, notre maître de sport à l'École Larbi Zarrouk, m'a fait signer au SN handball alors que j'étais benjamin. Et c'est Noureddine Ben Ameer qui m'a convoqué pour la première fois en sélection cadets en 1982 après avoir assisté à un derby entre le lycée technique de Nabeul et le lycée de Hammamet dans le cadre des championnats scolaires. J'ai joué mon premier match international cadets contre l'Algérie. Nous avons fait match nul (10-10). J'ai réussi trois buts. Pas mal pour un arrière dont la première qualité est d'offrir des assists.

**Vos parents vous ont-ils encouragé à faire du sport ?**

Mon père Hassen, commerçant, me disait, souvent, qu'un jour, je serais entraîneur comme Sayed Ayari. Quant à ma mère Aroussia, elle vivait intensément les derbies lorsque j'entraînais le club «sang et or».

**Quels furent vos entraîneurs ?**

Moncef Selmane, Abdellatif Gherib et Aounallah chez les jeunes, Fethi Mechaâl, Lotfi El Behi, Moncef Ben Amor, Hamadi Azzam, Fethi Chakroun, Brahim Agrebi, Hafedh

Zouabi et le Polonais Tom chez les seniors.

**Quelle était votre idole ?**

Samir Abassi, l'homme à tout faire du CS Hammam-Lif puis de l'EST.

**Avez-vous reçu des offres d'autres clubs ?**

L'AS Hammamet a voulu m'engager alors que j'étais encore cadet. Je n'ai pas répondu à la proposition car ç'aurait été pécher contre la tradition qui voulait alors qu'un joueur soit celui d'un seul club durant toute sa carrière. Et puis, au SN, je me sentais très bien. Mon club était encore bien plus fort que l'ASH avant que la roue de l'histoire ne tourne. Nos dirigeants suivaient en même temps notre scolarité. L'un d'eux, Samir Bouaouina à qui je dois beaucoup, assurait des cours à l'intention des joueurs avant les séances d'entraînement.

**Justement, comment analysez-vous la crise du handball à Nabeul, un des bastions historiques de la petite sphère en Tunisie ?**

A Nabeul, la menace du basket reste vive. La balle au panier a drainé les meilleurs sportifs de la ville, a pris les grands dirigeants et les plus grosses parts du budget du club, la plus grande part du public, aussi. A croire qu'à Nabeul, il n'y a de place que pour le basket, ce qui est faux. De plus, les grands cadres techniques issus du SN ont émigré vers le Golfe : Moncef Ben Amor, Lotfi El Behi, Fethi Mechaâl, moi actuellement...

**Que représente le Stade Nabeulien pour vous ?**

Tout simplement ma vie. J'y ai passé 18 superbes saisons. J'y ai pratiqué le plus beau hand grâce à Moncef Ben Amor, un technicien hors pair. Mechaâl a fait de moi le capitaine d'équipe. Avec Brahim Agrebi, j'ai appris ce qu'est le professionnalisme. Hamouda Fray m'a inculqué la touche académique. Tout ce que j'ai réussi en qualité d'entraîneur, j'aurais aimé le vivre avec le SN

**Comment trouvez-vous le handball tunisien aujourd'hui ?**

Les mêmes maux vécus par le football produisent les mêmes effets en handball. Les résultats piment. On change d'entraîneur comme on change de chemise. Souvent, on

engage des techniciens manquant de formation, d'anciens joueurs hâtivement recyclés comme entraîneurs. Les meilleurs joueurs partent à l'étranger. On y va de plus en plus jeune. Les moyens manquent terriblement. Il y a également une crise de dirigeants qui oublient leur vocation d'éducateurs. Chaque saison, le niveau technique de la compétition baisse encore.

**Parlez-nous de votre famille...**

En 1991, j'ai épousé Sonia, ancienne handballeuse de Mégrine et prof d'EPS. Nous avons trois enfants : Hassen, directeur commercial installé au Qatar, Malek et Skander qui sont étudiants. L'aîné est espérantiste, les deux autres clubistes, tout comme mon épouse. Imaginez l'ambiance dans la famille après un derby...

**Quels sont vos objectifs ?**

Entraîner un jour le Sept national seniors. Avec la sélection juniors-cadets que j'ai entraînée durant quatre saisons, j'ai formé les Wissem Hmam, Wael Horri, Touati, Amor Khedhira, Maher Kraiem, Marwane Belhaj, Tajouri... Dans l'esprit de certaines gens, l'équipe nationale ne doit plus être entraînée que par un étranger. Je crois que cette vue de l'esprit est étriquée et qu'on reconnaît mal le mérite des cadres tunisiens qui savent s'imposer là où ils passent.

**Enfin, un entraîneur, quand doit-il dire stop ?**

Difficile à dire car il n'y a pas de règle. Personnellement, après plus de 30 ans de carrière, dont 7 consacrées à la formation des cadres, je suis habité par la même envie et la même passion. Les challenges, on ne s'en lasse jamais. Je figure dans le gotha des techniciens de handball du pays. Cette percée, je ne la dois qu'à mes efforts et à mon mérite, car personne ne m'a fait de cadeaux. Au contraire, je viens d'un «petit» club (façon de dire, car son histoire constitue une légende), et à ce titre, je dois surmonter davantage de handicaps que les autres. Au fait, si mon club, le Stade Nabeulien, traverse une longue traversée du désert, on ne doit pas oublier que dans les années 1960 et 1970, il était le troisième club du pays, derrière l'Espérance de Tunis et le Club Africain.

## SIGNE DU MOIS



**CANCER**  
22 JUIN AU 21 JUIL

### AMOUR

Célibataire, ne vous laissez pas accabler par vos inquiétudes ni par vos regrets. En affichant une humeur moins sombre, plus gaie, vous aurez davantage de succès dans votre quête amoureuse. Vivant en couple, si les choses ne vont vraiment pas bien entre vous et votre conjoint, comme tout le laisse croire, il serait sage d'envisager une séparation momentanée.

### ARGENT

Jupiter vous assurera de la chance en matière financière. Mais ce ne sera pas une raison pour abandonner toute prudence. Dans ce domaine comme dans d'autres, soyez raisonnable. Même si vos rentrées d'argent sont régulières ou augmentent, évitez les dépenses inutiles.

### SANTÉ

Il n'y aura pas en ce moment à signaler de baisse ou de hausse significative de votre énergie et de votre vitalité. Vous serez dans un bon équilibre où votre métabolisme fournira, sans difficulté, ce dont vous avez besoin en qualité comme en quantité, même si, en ce moment, vous avez tendance à vous dépenser plus que de coutume. Continuez sur votre lancée.

Prenez garde dans vos relations amicales. Le manque de discrétion pourra prendre ces jours-ci des proportions fâcheuses. Les circonstances seront favorables au lancement et à la réussite de plusieurs de vos projets, mais vous devrez au préalable bien accomplir vos tâches routinières ou fastidieuses.

23 AOÛT AU 22 SEP



**VIERGE**

Soyez attentif. Vous traverserez une période riche en possibilités diverses ; faites preuve de détermination et élargissez votre champ d'action. Ouvrez-vous sur les autres : vous auriez tort de vous replier sur vous-même et de couper les ponts avec vos semblables.

23 SEP AU 22 OCT



**BALANCE**

Quelle chance ! Dans le travail, des opportunités exceptionnelles se présenteront à vous. Vous déborderez d'imagination, de créativité, et serez en mesure d'élaborer des projets très originaux. Dans votre vie sentimentale, vous aurez aussi beaucoup de chance.

23 OCT AU 22 NOV



**SCORPION**

Les Astres vous conseillent de garder vos distances. Vos nerfs seront fortement mis à contribution, et vous risquez de réagir avec agressivité ou du moins avec impatience. Méfiez-vous de l'argent facile en apparence.

23 NOV - AU 21 DÉC



**SAGITAIRE**

Pratiquez le yoga tous les soirs. Vous souffrirez d'insomnies ; ne prenez pas de somnifères, cherchez plutôt à mener une vie moins trépidante. On vous fera probablement des propositions intéressantes qui pourraient remettre vos activités habituelles en question.

22 DÉC JAN AU 19 JAN



**CAPRICORNE**

Agissez ! Pensez à vous défaire de l'habitude de tergiverser éternellement ; lorsqu'une décision a été prise en temps utile, passez immédiatement à l'action. Hausse sensible de vos revenus courants, en partie grâce à une amélioration de votre situation professionnelle.

20 JAN AU 19 FÉV



**VERSEAU**

Vive l'amitié ! Vos amis feront preuve de bienveillance et de loyauté à votre égard. Les contacts et les déplacements en général seront favorisés. Vous aurez droit cette fois à des amours insolites, romanesques et merveilleuses ; profitez-en ! Vous pourriez avoir quelques insomnies.

20 FÉV AU 20 MARS



**POISSONS**

21 MARS AU 19 AVRIL



**BÉLIER**

Surprise ! Grande probabilité d'un coup de théâtre intense mais qui servira vos projets et vos espoirs. Que ce soit sur le plan alimentaire, sexuel ou matériel, vous serez très enclin à faire dans la démesure, et vous aurez ensuite des regrets ou des remords.

20 AVRIL AU 21 MAI



**TAUREAU**

Tout marchera comme sur des roulettes. Vous contrôlerez efficacement votre énergie et vous réussirez à mettre en chantier des projets d'envergure. Vous aurez besoin d'un petit programme de remise en forme.

20 MAI AU 21 JUIN



**GÉMEAUX**

Le soleil brille sur votre Ciel. Vous aimerez sortir de vous-même en participant à divers mouvements de lutte ou organisations charitables. Une vitalité en hausse et une meilleure combativité vous amèneront à faire preuve de plus d'audace et d'aplomb.

22 JUIL AU 22 AOÛT



**LION**

Gare aux malentendus. Aux difficultés de contacts avec les autres ! Vous ne serez guère avantagé dans le domaine juridique en cette période. Un nouvel amour pourra apporter un air de fraîcheur dans votre vie.