

# La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1784

**L'ISOLEMENT SOCIAL  
PREND DE L'AMPLEUR**

**ROMPRE  
AVEC LA SOLITUDE**



# SOMMAIRE

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022 - N°1784



# 4

## EN COUVERTURE

L'ISOLEMENT SOCIAL  
PREND DE L'AMPLEUR

## ROMPRE AVEC LA SOLITUDE

A l'ère de la technologie à outrance et du confinement à cause d'une pandémie ou autre, l'être solitaire a pris beaucoup d'avance sur celui plus sociable et chaleureux. L'isolement social traduit nécessairement un malaise, mais il faut lutter contre cet état de repli affectif et d'enfermement psychologique.

# 6

## ECHAPPÉES BELLES

NAHJ EL BACHA

QUAND L'ESPACE INCITE AU RÊVE  
ET DÉBRIDE LES FANTASMES...

# 12

## JARDINAGE

FAITES VOTRE COMPOST MAISON

# 14

## L'INVITÉ

MONGI BENNANI, ANCIEN JOUEUR DU SN  
ET ENTRAÎNEUR DE HB

«LES CHALLENGES, ON NE S'EN LASSE  
JAMAIS !»

La Presse  
**Magazine**  
**P**

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

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

L'ISOLEMENT SOCIAL PREND DE L'AMPLEUR

# ROMPRE AVEC LA SOLITUDE

A l'ère de la technologie à outrance et du confinement à cause d'une pandémie ou autre, l'être solitaire a pris beaucoup d'avance sur celui plus sociable et chaleureux. L'isolement social traduit nécessairement un malaise, mais il faut lutter contre cet état de repli affectif et d'enfermement psychologique.

Par: Mohamed Salem KECHICHE



L'isolement social n'a pas que du bon pour la personne qui cherche à prendre du recul et s'écarter des groupes en société et méditer, quitte à opter pour des activités individuelles, comme la prière ou la spiritualité pour faire du yoga, notamment pour les femmes. Ce qui est le seul bon côté de ce recul sur la société et le monde qui nous entoure chaque jour. Car la rupture du lien social est marquante, ces dernières années, notamment durant la période de la pandémie du Covid-19 avec l'obligation de ne plus approcher son entourage, ni physiquement, ni de façon tactile. L'isolement social, déjà traduit par une forte exposition aux écrans, est renforcé par ce qui en découle comme mal-être, inaptitude à se concentrer, à moins dialoguer. Forcément on sait tout aujourd'hui avec Internet. A tort évidemment. Mais alors qu'est-ce que l'isolement social ? D'après le moteur de recherche Google, « c'est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger ».

## Se prémunir de l'isolement social

On en déduit que la personne, en s'isolant de façon extrême, peut adopter des comportements étranges, une fois en société, avec une souffrance intériorisée et masquée envers les autres. Ce qui conduit à un manque d'interactions avec les autres. Alors qu'il faut bannir des attitudes aussi déplorables en société et retrouver le goût d'être avec les autres avec le sourire et l'esprit de camaraderie au travail, par exemple. Un isolement social conforté par l'utilisation de gadgets électroniques de façon intempes- tive et sans limite, comme on l'a dénoncé dans une récente édition du magazine électronique, avec le temps passé sur les écrans ce qui est assez nuisible. D'ailleurs, un des endroits de la planète où l'isolement social est devenu un véritable phénomène de société, ce qui n'est véritablement pas le cas de la Tunisie au moins dans sa proportion et ses particularités, c'est le Japon, pays partenaire et ami de longue date.

## Des « Hikikomori » tunisiens ?

Dans un numéro de *Libération*, paru en 2019, la rédaction titrait sur les Hikikomori : « Le retrait social fonctionne comme une addiction ». On apprend que la crise économique que subit le Japon depuis le début des années 1990 a fait émerger un être étrange : l'hikikomori. Ce sont, pour la plupart, des

hommes qui vivent reclus chez eux, comptant généralement sur leurs parents pour survivre. Mais quand on connaît le nombre de jeunes Tunisiens qui vivent aux crochets de leurs géniteurs par les temps qui courent, même si certains d'entre eux lancent des messages à quitter les cafés et se décarcasser pour travailler n'importe quel « job », à la volée, on peut s'interroger sur la tunisification de ce phénomène nippon. Beaucoup de Tunisiens hésitent à s'engager dans la voie du mariage, pour des raisons financières et prolongent indéfiniment leur séjour auprès des leurs...

La crise économique exsangüe que traverse la Tunisie à son tour est un secret de Polichinelle et nul doute que ce phénomène de société a pris de l'ampleur en Tunisie, les deux sexes confondus. Même si la gent masculine est plus encline à adopter ce phénomène de société que la féminine. Les femmes ont tendance à vouloir s'émanciper rapidement et quitter le

foyer familial dès le plus jeune âge, tout le contraire des hommes... Il faut s'at-

te-

lier à renouer avec les

liens sociaux posi-

tifs et constructifs

et garder le sou-

rire en tout état

de cause. Comme

disait Jean d'Or-

messon, écrivain

français, décédé

en 2017 dans une

de ses célèbres

tirades : « La vie est

une vallée de larmes,

mais aussi une vallée de

roses ! »



# NAHJ EL BACHA QUAND L'ESPACE INCITE AU RÊVE ET DÉBRIDE LES FANTASMES...

Par Mohamed ABDELLAOUI

Quand les horizons se rétrécissent, quand le brouhaha des grands boulevards devient aussi assourdissant que déprimant, l'évasion s'impose. Fuir le fracas d'une ville, d'une capitale qui n'a plus d'attraits, c'est plutôt s'insinuer dans les ruelles sinueuses de la vieille ville, de la Médina de Tunis. Fuir un environnement spatial, social, politique et culturel qui infléchit plus qu'il n'enrichit, c'est plutôt s'arrêter et méditer, au fil d'une balade hors du temps, des monuments magistraux éparpillés tout au long de la rue Nahj El Bacha et au cœur de la « città vecchia » (vieille ville).

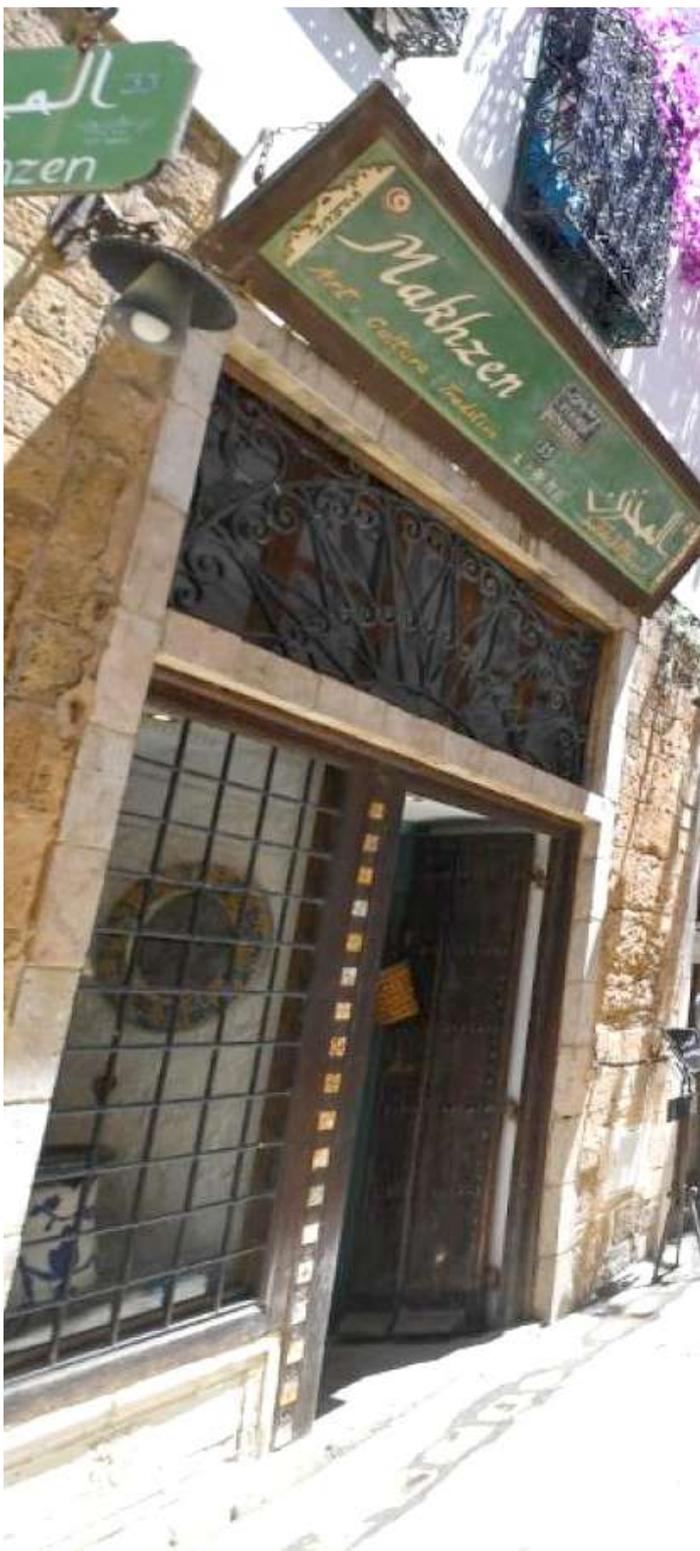
Au gré d'un voyage hors pair, échapper à la routine de ses jours inodores et indolores renvoie à une plongée dans le Palais Kheireddine. Cet édifice qui combine une organisation traditionnelle, un décor intérieur à l'italienne et des innovations à caractère occidental, se veut un chef-lieu culturel et artistique. Le palais abrite aussi le musée d'art contemporain et accueille régulièrement des expositions et des vernissages d'artistes-peintres et photographes tunisiens et étrangers.

Parmi les adresses phares des lieux, on peut également citer Dar Bouderbala qui abrite une galerie d'art appelée la Galerie Médina. Dans ce cadre magnifique, les visiteurs avides de culture ont souvent droit à des expositions et des narrations photographiques racontant le vécu tunisien et les traditions des aïeux.

Volet culture, on ne peut point ignorer le Centre culturel Bir Lahjar ou encore le Club Tahar-Haddad. Pour Bir Lahjar, il s'agit d'une ancienne médersa, une école coranique, construite par le souverain Ali 1<sup>er</sup> Pacha au milieu du XIII<sup>e</sup> siècle.

Riche d'une cour spacieuse et de chambres-cellules monacales, cet espace bordant la mosquée Ezzitouna attirait, autrefois, des étudiants en provenance de tout le monde musulman. Aujourd'hui, le centre accueille diverses activités culturelles.

Au Club Tahar-Haddad, siroter un thé sous des voûtes revient à réaliser l'importance du miroir



dans la formation de l'individu. Dans cet exposé loin d'être exhaustif, volet art culinaire, on peut citer Dar Hamouda-Bacha, où on peut goûter et savourer les délices de la cuisine tunisienne.

Le circuit, la randonnée ou encore la plongée peuvent parfois donner sur le souk El Attarine

«souk des parfumeurs». Ces lieux embaumants et embaumés suggèrent, avec un beau flou artistique, les délices du paradis. Les nuages de fumées et les odeurs enivrantes incitent au rêve et débrident les fantômes.

On y reviendra.



# RÉTENTION D'EAU : CAUSES ET CONSEILS POUR LA RÉDUIRE

La rétention d'eau, c'est quoi ?

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



Le corps est constitué à 65-70 % d'eau : les deux tiers se trouvent emprisonnés à l'intérieur des cellules (c'est le liquide intracellulaire), le reste se situe à l'extérieur (liquide extracellulaire), soit dans les vaisseaux sanguins (plasma), soit entre les cellules (liquide interstitiel).

«Pour maintenir cet équilibre, l'organisme dispose d'un système qui régule la filtration et la réabsorption d'eau entre les vaisseaux, les tissus et les espaces interstitiels», explique le Dr Ariel Toledano, phlébologue à Paris. Ce système repose sur la pression

osmotique (qui tend en permanence à attirer l'eau du milieu le plus concentré vers le moins concentré) et la pression hydrostatique (générée par le système cardiovasculaire).

Il arrive toutefois qu'il soit défaillant et que de l'eau infiltre les tissus et reste piégée : c'est la rétention d'eau.

#### **Les causes de la rétention d'eau**

Les causes de la rétention d'eau sont multiples, elles peuvent varier d'une personne à l'autre et se cumuler

chez une même personne. Les principales causes sont :

- La chaleur qui dilate les vaisseaux sanguins et les rend plus poreux, favorisant la sortie d'eau des vaisseaux et empêchant sa réabsorption depuis les tissus;
- L'immobilité prolongée, en station assise ou debout;
- Une alimentation riche en sel et/ou pauvre en protéines;
- Un déséquilibre hormonal, pendant la grossesse, avant l'arrivée des règles ou à la ménopause, en cas de prise d'une pilule non adaptée;
- Certains médicaments, en particulier les corticoïdes, les antihypertenseurs, les traitements neuroleptiques et les traitements hormonaux;
- Certaines maladies : l'insuffisance veineuse, rénale ou cardiaque perturbent le système de régulation des fluides et entraînent des œdèmes plus ou moins graves;
- Une mauvaise circulation sanguine, qui gêne le processus d'absorption des liquides.

### Quels sont les signes d'une rétention d'eau ?

La rétention d'eau se manifeste par un gonflement des tissus - un œdème en langage médical.

Il affecte généralement les pieds, les chevilles et les jambes, du fait de la gravité : si vous voyez apparaître une bosse en pressant votre tibia, c'est que vous faites de la rétention d'eau. Dans certains cas, l'œdème peut aussi toucher le ventre ou le visage : c'est notamment le cas en période prémenstruelle où nombre de femmes ont le ventre gonflé et souffrent de ballonnements, ou sous l'effet de certains traitements (en particulier les corticoïdes) qui donnent un aspect bouffi.

Autre signe caractéristique de la rétention d'eau : une prise de poids rapide et inexpliquée. Il ne s'agit pas des kilos que vous auriez accumulés après avoir fait des excès alimentaires, mais d'une fluctuation notable de votre poids en à peine 24 heures sans que vous ayez modifié votre alimentation.

### Rétention d'eau : quels traitements possibles ?

En dehors des causes pathologiques, le traitement de la rétention d'eau repose essentiellement sur des mesures hygiéno-diététiques.

Quelle alimentation pour lutter contre la rétention d'eau ?

Au niveau alimentaire, les personnes sujettes aux œdèmes doivent procéder à quelques ajustements selon la cause de la rétention d'eau :

- Réduire votre consommation de sel : si elle est due à des apports trop élevés en sel, il convient de les réduire, en évitant notamment les produits en conserve, très salés, la charcuterie, les fromages à pâte dure et certaines eaux gazeuses;
- Adopter une bonne hydratation : si les apports hydriques sont insuffisants, il faut les augmenter par une consommation accrue de liquides (eau, tisanes, soupes), d'aliments riches en eau (artichaut, choux, asperge, pastèque, concombre, carotte, laitue) et



en potassium (légumes, céréales, germes de blé et levure);

- Evitez de consommer de l'alcool;
- Consommer des protéines : attention à ne pas trop limiter la consommation de protéines, qui doit rester suffisante pour assurer une bonne réabsorption de l'eau des tissus vers les vaisseaux sanguins. Les noix, amandes, céréales complexes sont d'excellentes sources protéiques et constituent, en outre, de véritables coupe-faim;
- Consommer des aliments aux vertus drainantes : certains aliments ont des vertus drainantes particulièrement intéressantes : l'ananas, la papaye, le pamplemousse ou encore l'endive, l'asperge, le céleri et l'artichaut;
- Fractionner vos repas : Il est conseillé de fractionner ses repas afin de stabiliser la glycémie et d'éviter à l'organisme de remplacer le sucre des cellules par de l'eau;
- Si le phénomène de rétention d'eau est dû à une fragilité des capillaires, la consommation de fruits rouges, d'agrumes et de thé vert, riches en vitamines E et P, permet de renforcer leur paroi, indique le phlébologue.

# LES CARDIGANS LES PLUS STYLÉS

Avec une chemise, un pull, des pantalons taille haute ou une robe ou jupe... Le cardigan se marie bien avec toutes les pièces et se porte en automne comme en hiver. A en profiter pour créer à chaque fois des looks et des styles différents.

Par HÉLA SAYADI

Les cardigans, un habit qui nous aide forcément à faire face à l'automne et aux jours froids, sont une pièce essentielle dans nos dressings et garde-robes de l'hiver. Le cardigan se porte avec toutes sortes de vêtements, notamment les pulls et les pantalons en jeans pour un look sporty, ou également avec des tenues plutôt habillées, style BCBG pour donner un aspect super tendance et trendy à toute la tenue.

Pièce obligatoire pour la mi-saison, le cardigan peut se décliner en plusieurs matières, notamment la laine, le crochet et se porte en over-size, en cropped-top ou boutonné par-devant. Pour porter le cardigan de façon chic, il suffit d'ajouter une petite robe noire classique, des sandales ou des escarpins et des collants pour avoir l'aspect d'une vraie working-girl. Cette tenue est idéale pour aller au bureau, à un rendez-vous amoureux ou à un entretien d'embauche.

Les couleurs les plus tendance du cardigan sont le blanc cassé, le beige, des couleurs qui se marient

bien avec les couleurs basiques tels que le noir ou bien les jeans en bleu et les autres pièces qui vont avec la couleur vert olive, le kaki...

Pour celles qui veulent adopter un look plutôt pratique sporty et confortable, elles peuvent miser sur un crop top en blanc, des pantalons en jean ou en tissu taille haute et un cardigan structuré style veste plus ou moins longue, sinon un cardigan juste à la taille peut faire aussi l'affaire et vous rendra une vraie fashionista des temps modernes.

L'histoire est de jouer sur les couleurs, les contrastes et d'apporter une touche de modernité pour son style. Celles qui veulent adopter le vrai style des fashionistas peuvent trouver des cardigans tendance, couleur violet clair, par exemple, ou crème dans les boutiques de prêt-à-porter. Ces pièces se vendent à prix plus ou moins abordables selon la qualité et la finition de l'article. Sinon, pour les plus astucieuses, elles peuvent aussi opter pour une autre alternative et chercher



cette pièce super tendance dans les boutiques de friperie de luxe qui proposent des articles à la fois de qualité et moderne mais aussi à prix très abordables. Et pour revenir un peu sur l'histoire du cardigan, on peut dire que cette pièce est à la base une veste de laine boutonnée par devant, type de tricot fait à la main porté jadis par les hommes pêcheurs en France depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. C'est une pièce essentiellement masculine à la base qui s'est déclinée par la suite pour devenir typiquement féminine. Entrée dans les habits de la noblesse dans le XX<sup>e</sup> siècle, le cardigan a été associé aux tailleurs dans les années 20 par Coco Chanel avant de devenir une pièce incontournable portée à toutes les occasions.

Vous pouvez donc jouer sur les superpositions, porter le cardigan selon vos goûts et la tendance actuelle, l'associer avec une jupe, une robe et en jouant aussi sur les longueurs et les couleurs. Vous pouvez les marier avec des chemises et même les utiliser pendant la saison hivernale sous un trench ou un manteau... tout est dosage de styles, de couleurs et de pièces à twister et le tour est joué !



# FAITES VOTRE COMPOST MAISON

Les déchets organiques empoisonnent notre vie. La solution? Faire un compost maison pour les recycler. Cette technique simple et économique peut se pratiquer partout, dans un petit jardin ou même dans un appartement.

Source : <https://laterreestunjardin.com/>

### Que faire des déchets verts?

Que faites-vous des déchets de la cuisine et du jardin, tailles, tontes, fleurs fanées, feuilles mortes, mauvaises herbes ? Les brûler ? C'est interdit et la fumée est gênante pour les voisins. Les mettre à la poubelle ? Il vous faut un nombre incroyable de sacs-poubelles qui ont la fâcheuse manie de se déchirer à force de les bourrer. Les porter dans un parc à conteneurs ? Encore faut-il disposer d'un grand véhicule et d'une bonne dose de patience, surtout si on y va le samedi ! Comment alors traiter les déchets organiques ? La solution passe par le compost maison, un recyclage au naturel ! Cette méthode, qui porte le nom de compostage, consiste à laisser la nature faire son œuvre, comme dans les forêts. Le compost, excellent amendement, enrichit la terre, rapportant au sol les éléments que les plantes ont prélevés. La boucle est alors bouclée.

### Le compostage, c'est quoi ?

Le compostage, c'est une technique ancienne qui

consiste à rassembler et à transformer, de manière accélérée, les déchets organiques en une sorte de terreau grâce à l'action des micro-organismes du sol. C'est le même processus qui transforme les litières forestières, feuilles, brindilles, animaux morts... en humus. Composter, c'est donc recycler les déchets organiques que nous produisons en recréant le cycle naturel qui s'opère dans la nature.

### Que peut-on composter?

Tous les déchets du jardin: tontes de gazon, feuilles mortes, fleurs fanées, tailles de haies et d'arbustes, copeaux de bois, mauvaises herbes, ainsi que les déchets de la maison: épluchures de légumes et de fruits, marc de café, sachets de thé, coquilles d'œufs, cartons découpés, papier essuie-tout, litières de petits animaux herbivores.

Plus les déchets sont variés, plus le compost final sera riche.

A éviter les déchets d'origine animale, les produits non



biodégradables comme le plastique ou les ferrailles, ou contenant des polluants comme les textiles, colles et vernis, sciures de menuiserie, cendres de charbon, poussières d'aspirateurs.

### Quel type de silo choisir?

Dans un grand jardin, pour faire un compost maison, vous choisirez le simple tas, éventuellement maintenu par un coffrage en bois, en béton ou en treillis. Il n'est efficace que si le tas fait plus de 1 m<sup>3</sup>. Plus petit, la superficie exposée à l'air est trop grande par rapport au volume, avec une trop grande perte d'humidité et de chaleur qui sont indispensables à la transformation des matières. Dans un petit jardin, pour faire un compost maison, on utilise un silo à compost ou fût de compostage. Cette grosse boîte cylindrique ou carrée de 200 à 500 litres fait environ 1m de haut. Les parois sont ajourées pour laisser l'air circuler entre les déchets. Le couvercle évite le dessèchement dû au soleil et le lessivage des éléments nutritifs par la pluie. Pour les terrasses, les balcons et les appartements, la solution passe par le vermi-compostage. Le contenant ressemble à une poubelle ou à des bacs qu'on empile. Il accueille de petits vers rouges qui transforment très rapidement les déchets de la cuisine en humus. L'engrais naturel idéal pour vos plantes vertes et jardinières.

### Comment ça fonctionne?

Le secret d'un bon compost maison est d'offrir aux millions d'organismes qui vont décomposer vos déchets de bonnes conditions de vie: de l'air, de l'eau et une alimentation variée. L'équilibre entre les déchets verts et humides et les déchets bruns et secs est vital pour la réussite de votre compost. Les premiers, riches en azote, apportent l'eau et la nourriture aux organismes décomposeurs qui travaillent pour vous. Les seconds, riches en carbone, structurent le compost pour faciliter la circulation de l'air.

### Comment réussir son compost?

Démarrez par une couche de branchages coupés pour favoriser la ventilation du compost. Alternez les matières vertes et humides et les déchets bruns et secs par couches successives de 10 à 20cm, en apportant peu d'un même matériau à la fois. La quantité d'éléments verts doit être deux fois supérieure à celle des déchets secs.

Évitez de faire de gros apports d'un coup de tontes de gazon et laissez-les sécher un peu au soleil avant de les introduire dans le compost. Arrosez si nécessaire le compost pour le garder humide.

Si vous compostez en tas, retournez-le après deux mois pour favoriser la circulation de l'air et éviter les mauvaises odeurs. Si vous compostez en fût, mélangez les matières une fois par semaine en tournant une tige d'aération dans le compost.

### Quand le compost est-il prêt?

Le processus dépend de la température extérieure. La décomposition est plus rapide en été et en automne, plus lente pendant les autres saisons. Dans les premiers jours, le tas de déchets s'échauffe sous l'effet de l'action microbienne.

La chaleur dégagée par le compost est une conséquence du bon fonctionnement. Elle est surtout en fonction du volume de matières à composter.

La décomposition qui suit s'opère le mois suivant et s'accompagne d'un fort dégagement de gaz carbonique. Une odeur d'ammoniacale peut provenir d'une température trop élevée ou lorsqu'il y a trop de matières azotées (tontes de gazon) et pas assez d'air. La phase de stabilisation démarre au bout de 2 à 3 mois. La micro-faune diversifiée donne au compost sa couleur sombre, son aspect grumeleux et son odeur de terreau forestier.

Au bout de 6 à 9 mois, le compost est prêt à être utilisé pour enrichir la terre des semis au potager, repoter les plantes d'intérieur ou de balcon, bouturer



**MONGI BENNANI, ANCIEN JOUEUR DU SN ET ENTRAÎNEUR DE HB**

## «LES CHALLENGES, ON NE S'EN LASSE JAMAIS !»

Mongi Bennani vient de conduire Assalmia du Koweït au championnat arabe des clubs de handball qui se poursuit à Hammamet. Comptant dans ses rangs Nouredine Mawa, le transfuge de l'Etoile Sportive du Sahel, le champion d'Asie des clubs a crânement défendu ses chances dans une poule conduite par le Club Africain. Ce n'est pas là la première aventure internationale vécue par Bennani qui peut se targuer d'être, avec Faouzi Benzarti en football, à la barre des Marocains du Raja de Casa, le seul entraîneur tunisien à avoir conduit son équipe en finale de la Coupe du monde des clubs. Cela s'était passé en 2014 à la barre d'Al Sadd du Qatar. En vérité, 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

### Commençons par le début de l'aventure. Comment êtes-vous venu au handball ?

J'étais gardien de but de football dans mon quartier de 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'Ecole Larbi Zarrouk, m'a fait signer au SN handball alors que j'étais benjamin. Et c'est Nouredine 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 consiste à donner 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 été contacté par 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 ça 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 orange 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 archi-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 ?**

Toute ma vie. J'y ai passé 18 superbes saisons, et 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.

### **Avec 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 ?**

Bien évidemment car 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. Je me rappelle qu'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 dès son plus jeune âge pour les trophées et les premières places. Par la suite, j'ai pris la direction technique de l'EST où je chapeautais pas moins de 13 entraîneurs, une charge colossale, avouez-le.

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

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 les Espagnols de Barcelone. Je citerais également nos belles saisons parmi l'élite, du temps où Nouredine 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 trouvez-vous le handball tunisien aujourd'hui ?**

Les mêmes maux vécus par le football produisent les mêmes effets en handball. Les résultats priment. 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 un peu plus.

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

En 1991, j'ai épousé Sonia, ancienne handballeuse de l'Association Mégrine Sport 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 coachée 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 puisqu'elle reconnaît mal le mérite des cadres tunisiens qui savent s'imposer là où ils passent.

### **Enfin, un entraîneur, quand doit-il arrêter sa carrière ?**

C'est vraiment 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.

### **Vous devez cette percée à qui ou à quoi au juste ?**

Rien 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 l'histoire du SN constitue une légende), et, à ce titre, je dois surmonter beaucoup plus de handicaps que les autres. A bien y réfléchir, si mon club, le Stade Nabeulien, connaît 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.

# HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Tentez un nouvel état d'esprit: pourquoi acheter ce que l'on possède déjà ? Consommer pour consommer, cela n'apporte rien et coûte beaucoup! Cette devise devrait vous suivre. Petits risques de maux de dos à cause de Pluton.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Sous l'impulsion de Mercure, vous serez attiré par un mode de vie plus sobre, et mieux discipliné. Si vous vous laissez guider par cette gentille planète, l'orientation que vous adopterez aura d'heureuses répercussions sur votre vitalité et votre bien-être.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Vous ne ménagerez pas votre peine pour améliorer votre pouvoir d'achat. Vous chercherez à gérer avec soin vos finances. Avec le coup de pouce de la planète Mercure, vos efforts seront rapidement récompensés.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Si vous continuez à gérer sagement votre budget, vous parviendrez sans trop de peine à mettre de côté quelques économies, que vous pourrez bientôt dépenser pour vous faire plaisir.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

La concertation astrale positive entre Jupiter et Uranus pourra aider certains d'entre vous à améliorer leurs revenus. Votre énergie vous permettra de profiter à cent pour cent de cette journée, qui promet d'être animée tant sur le plan amoureux que dans votre travail.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Vénus vous rendra très influençable, avec un grand besoin de tendresse. Si vous vivez en couple, n'allez pas chercher ailleurs le bonheur qui se trouve chez vous. Surveillez votre comportement. Avec le Soleil et Mercure en charge de votre santé, vous jouirez d'un bon dynamisme.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Malgré vos irrésistibles envies de dépense, dont quelques-unes sont d'ailleurs parfaitement légitimes, songez à faire des économies. Mars, le dieu de l'énergie, va vous doper, mais il pourra aussi vous rendre un peu trop nerveux.

## SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

### AMOUR

Pour les célibataires du signe, le climat amoureux sera dans l'ensemble très satisfaisant aujourd'hui. Jupiter en cet aspect sera un gage de stabilité affective, de sérieux, de désir de sécurité, le tout sur un mode chaleureux et passionné. Si vous vivez en couple, c'est le bonheur qui vous attendra, un bonheur que vous entretiendrez en vous montrant surprenant et inventif, quitte à faire passer votre conjoint - qui en sera ravi - par tous vos caprices.

### ARGENT

Vous serez à l'abri du besoin, de l'insécurité et de mauvaises surprises. Cependant, ne relâchez pas votre vigilance et évitez toute spéculation fallacieuse.

### TRAVAIL

Deux grosses planètes se trouveront dans votre secteur santé. L'une, Saturne, a pour effet de fatiguer et l'autre, Jupiter, est porteur de chance. Ce curieux cocktail astral pourra donc se traduire par une forme chancelante.

Des changements dans votre situation personnelle ou professionnelle pourront vous perturber et vous fatiguer. Bougez, faites du sport, cultivez le sens de l'humour : vous apaiserez ainsi votre système nerveux, et tout rentrera dans l'ordre.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Vénus étant une planète par nature bénéfique, elle vous protégera et vous évitera les difficultés financières importantes. Mais attention à Pluton : remettez à plus tard les achats qui ne sont pas indispensables.

22 DÉC AU 19 JAN



CAPRICORNE

Soyez particulièrement vigilant si vous devez réaliser une opération immobilière aujourd'hui. Faites-vous assister par une personne compétente. Si vous gérez assez sagement votre capital énergie, vous serez en bonne forme aujourd'hui. Sachez, toutefois, que vous avez des points faibles.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Vos finances seront protégées dans l'ensemble. Pluton est une planète qui ne fait pas dans la demi-mesure. Ne dépensez pas sur un coup de tête. Avec Jupiter en cet aspect, vous serez plutôt gâté sur le plan santé, à condition de prendre un minimum de précautions.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON