



**JOURNÉES COMMERCIALES
DE L'ARTISANAT DE TATAQUINE
ET DE MÉDENINE**

**CES GARDIENNES
PASSIONNÉES
DU PATRIMOINE
SUDISTE...**

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 30 OCTOBRE 2022 - N°1789



4

EN COUVERTURE

JOURNÉES COMMERCIALES
DE L'ARTISANAT DE TATAOUINE
ET DE MÉDENINE

CES GARDIENNES
PASSIONNÉES
DU PATRIMOINE
SUDISTE...

Chanceux sont ceux qui trouvent de l'épanouissement dans leur gagne-pain. Les métiers à caractère artistique et créatif procurent du plaisir, en dépit de l'épuisement et de la concentration souvent excessifs. L'artisanat en fait partie. Dans les régions rurales et dans les gouvernorats du Sud, le savoir-faire ancestral est une passion qui donne du sens à la vie.

8



PANORAMA
LE PHÉNOMÈNE « HALLOWEEN »
UNE FÊTE PUREMENT COMMERCIALE

10



MODE ET TENDANCE
LES ROBES LES PLUS FASHION
DE LA SAISON HIVERNALE

16



L'INVITÉ

ABDELAZIZ EZZAÏER, ANCIEN
CHAMPION DE JUDO
«LA FATIGUE,
JE CONNAIS PAS !»

La Presse
Magazine



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

CLÔTURE DES JOURNÉES COMMERCIALES DE
L'ARTISANAT DE TATAOUINE ET DE MÉDENINE À TUNIS

CES GARDIENNES PASSIONNÉES DU PATRIMOINE SUDISTE...

Par Dorra BEN SALEM
Photos : Kouthair KHANCHOUCH

Chanceux sont ceux qui trouvent de l'épanouissement dans leur gagne-pain. Les métiers à caractère artistique et créatif procurent du plaisir, en dépit de l'épuisement et de la concentration souvent excessifs. L'artisanat en fait partie. Dans les régions rurales et dans les gouvernorats du Sud, le savoir-faire ancestral est une passion qui donne du sens à la vie.





Chanceux sont ceux qui trouvent de l'épanouissement dans leur gagne-pain. Les métiers à caractère artistique et créatif procurent du plaisir, en dépit de l'épuisement et de la concentration souvent excessifs. L'artisanat en fait partie. Dans les régions rurales et dans les gouvernorats du Sud, le savoir-faire ancestral est une passion qui donne du sens à la vie.

La Salle de l'information, sise avenue Bourguiba à Tunis, a abrité, du 24 au 29 octobre 2022, les Journées commerciales de l'artisanat de Tataouine et de Médenine. Il s'agit d'un événement qui fait partie des traditions de l'ONA dans l'optique de booster la visibilité de l'artisanat et de soutenir les artisans dans la commercialisation de leurs produits.

Il est 10h30 en ce mardi 25 octobre. Le parfum envoûtant du «*bkhour*» (encens) émane de la Salle de l'information, incitant les curieux à y jeter un coup d'œil. Plusieurs stands y ont été implantés. Chacun d'entre eux brille par une caractéristique bien à lui. L'esprit sélectif de l'ONA tape à l'œil et on a même l'impression d'entrer dans un petit village purement patrimonial. Des tapis amazighes, des bijoux, des produits de maroquinerie, des habits traditionnels, de la poterie fine, ainsi que des bibelots tissés à base de branches de palmier ; autant de domaines qui en disent long sur la richesse artisanale des gouvernorats de Tataouine et de Médenine.

Le «*rogm*» vit grâce à la mariée !

En face de la porte, Hayet Mazita a pris place, entourée de magnifiques tapis amazighes. Une artisane de 30 ans de carrière, elle s'applique, corps et âme, à pérenniser le savoir-faire fétiche à sa grand-mère, et ce, en dépit du manque de la matière première. «Les tapis amazighes de Douiret, à Tataouine, se distinguent par des couleurs foncées et d'autres phosphores-

centes. Malheureusement, certaines couleurs ne sont pas disponibles en laine. C'est pourquoi nous nous trouvons dans l'obligation de recourir au synthétique et faire baisser, contraints, la valeur de la pièce d'art», souligne-t-elle. Des tapis couleur noire, bordeaux, et d'autres garnis de rouge, de rose et de vert sont animés par des motifs en fin fil blanc. Le «*rogm*» ou margoum de Tataouine, de Toujane, de Chnenni, de Guermassa, de Ghomrasen et de Tamazret se distingue, en effet, par une broderie en blanc, à la fois fine et compliquée. Les artisanes préservent encore ce savoir-faire ancestral pour le mettre en valeur aux regards des visiteurs étrangers mais aussi —voire surtout—, répondez favorablement à la demande locale. «Personnellement, je mets toujours en avant la demande locale. A Douiret, le trousseau de la mariée doit nécessairement compter le «*klim*», le «*bakhnougou*», la «*taâjira*», le «*meguden*» et la «*bataniya*» ; des tissages qui nécessitent beaucoup de temps de travail. Et ce n'est qu'en temps libre que je tisse des petits produits susceptibles d'intéresser les touristes aussi bien par leurs poids que par leurs prix», ajoute-t-elle. Notons qu'un «*klim*» amazighe de deux mètres sur cinquante centimètres implique un mois et demi de travail et se vend à 750DT.

Le «*skhab*» enivrant de Médenine

C'est bien elle qui embaume l'espace d'encens enivrant. Saloua Khalfa est une jeune passionnée de «*Skhab*». Ce nom bizarroïde fait pourtant le bonheur des femmes de Médenine, jeunes soient-elles ou âgées. Il s'agit, en effet, d'un produit naturel, fabriqué à partir d'une matière première appelée «*mahleb*». «La matière première est essentiellement importée de Libye ou encore des pays du Moyen-Orient. Le mahleb de premier choix coûte actuellement jusqu'à 150 DT le kilo. Il existe le mahleb



de troisième choix. Son prix n'excède pas les 30 DT. Cependant, une fois transformé en shkab, il risque de périr au bout de quelques mois», précise l'artisane. Il est bon de savoir que cette matière, utilisée essentiellement pour garnir les bijoux traditionnels ou pour en extraire une huile parfumée, est le résultat d'un travail bien méthodique. Le mahleb est d'abord écrasé au mortier puis mélangé à l'eau pour qu'on obtienne une pâte. C'est à ce moment-là que l'une des deux couleurs-phares du shkab —et de la culture amazighe— est ajoutée à la pâte, à savoir le noir ou le rouge bordeaux. «Puis, nous choisissons les formes dont on a besoin pour les accessoires et nous faisons sécher le shkab à l'abri du soleil», renchérit-elle. Il faut dire que le résultat de ce travail, mais aussi de l'esprit créatif de Saloua, fascine tout visiteur. «Les accessoires que j'expose aujourd'hui sont des pièces uniques. Je ne fabrique jamais le même modèle deux fois», souligne Saloua. Les créations de cette jeune artisane sont proposées à des prix abordables. Les boucles sont à 10 DT, les bracelets sont à 5 DT, les accessoires de GSM sont à 10 DT, l'huile de shkab est à 7 DT. Le plus grand collier, conçu pour la mise en beauté de la mariée de Médenine spécial cérémonie du shkab, ne coûte pas plus de 85 DT.

Halte aux procédures accablantes !

Saloua s'active pour valoriser cette matière envoi.

Elle a la passion et la ferveur de la jeunesse, lesquelles se trouvent souvent entravées par les procédures accablantes. «J'aime participer aux foires et aux salons internationaux pour mettre en avant mes créations et tout un patrimoine. Cependant, indique-t-elle, l'administration annonce souvent les événements cinq jours avant la date limite, fixée pour la remise des dossiers de candidature. Ce délai inclut un week-end... Autant de contraintes qui ne nous facilitent pas la vie. Je saisis cette occasion pour lancer un appel aux responsables: soutenez-nous, nous les jeunes, car nous avons du talent et du mérite». Le mérite de cette artisane lui a valu le titre du meilleur projet d'artisanat à Médenine.

Ouabr : un «bout du désert» dans un sac à main

Le stand de Emna Ben Hmida met en lumière des produits de maroquinerie, mariant le cuir, la laine ainsi que la fourrure des chameaux dite «ouabr». Ce métier exige une haute précision pour obtenir une finition irréprochable. La jeune artisane, venant de Tataouine, n'a pas vraiment choisi cette spécialité. «Tout ce qui comptait pour moi c'était de suivre une formation prometteuse, tout en misant sur l'artisanat à base de matières premières naturelles. Mes créations se distinguent des autres produits de maroquinerie par l'introduction de la laine et du ouabr, lesquels sont teints à base de colorants naturels», indique-t-

elle. Des cartables, des parapheurs, des sacs à main, des pochettes, des portefeuilles, ainsi que des tapis et des couvertures ; autant de produits à la fois utiles, authentiques et tendances dont le prix varie de 5 à 70DT. Emna multiplie ses participations aux foires et salons pour mieux vendre ses créations. Néanmoins, sa principale clientèle demeure, indéniablement, les entreprises, les institutions nationales, mais aussi les Tataouinis résidant à l'étranger qui, une fois rentrés pour les vacances, n'hésitent pas à acheter des produits de l'artisanat comme cadeaux pour leurs amis étrangers. Le seul bémol qui préoccupe cette jeune artisane n'est autre que la disponibilité des accessoires dont elle a besoin, notamment les fermetures-éclair, les fermoirs, etc. «A Tataouine, ces accessoires ne sont pas toujours faciles à trouver et coûtent nettement plus cher qu'ailleurs», souligne-t-elle.

Le «aârjoun» et ses mystères...

Le stand de Latifa Al Bendeg ne passe aucunement inaperçu. Cette artisane issue de Djerba valorise les fines branches du palmier «aârjoun» en les utilisant pour fabriquer des ustensiles de cuisine et des objets décoratifs. Des produits qui brillent par leur simplicité hautement raffinée, par leur côté épuré et par leur

finition amplement réussie. «Nos aïeux utilisaient le aârjoun pour fabriquer les tamis. J'ai pensé à introduire cette matière première dans la déco, tout comme dans la vie de tous les jours. Au début, j'ai eu l'idée de fabriquer une veilleuse à partir des fines branches de palmier. Puis, une avalanche d'idées se sont succédé : un service de petits bols, un ensemble décoratif pour la salle de bain avec des supports de petites bougies, une bonbonnière, des plateaux et même de petites corbeilles pour dragées», nous confie l'artisane. Les créations de Latifa, exposées à la Salle de l'information, coûtent entre 3 et 250 DT. Fière de son métier, Latifa se réjouit aussi de pouvoir former des femmes qui seraient prêtes à prendre le relais et à développer le métier. Dans son atelier, elle fabrique et vend ses produits tout en prenant goût à la formation. «Parmi mes disciples, figure une dame âgée de 68 ans. Passionnée et déterminée, elle m'aide parfois dans mon travail, le sourire aux lèvres et le cœur joyeux», avoue-t-elle.

Au sortir de la Salle de l'information, seule une idée taraude l'esprit : comment aider ces artisanes-artistes à accéder aux marchés internationaux ? Car il suffit parfois d'une connexion, d'un contact, pour voir les produits précités, appréciés et vendus sous d'autres cieux...



LE PHÉNOMÈNE « HALLOWEEN »

UNE FÊTE PUREMENT COMMERCIALE

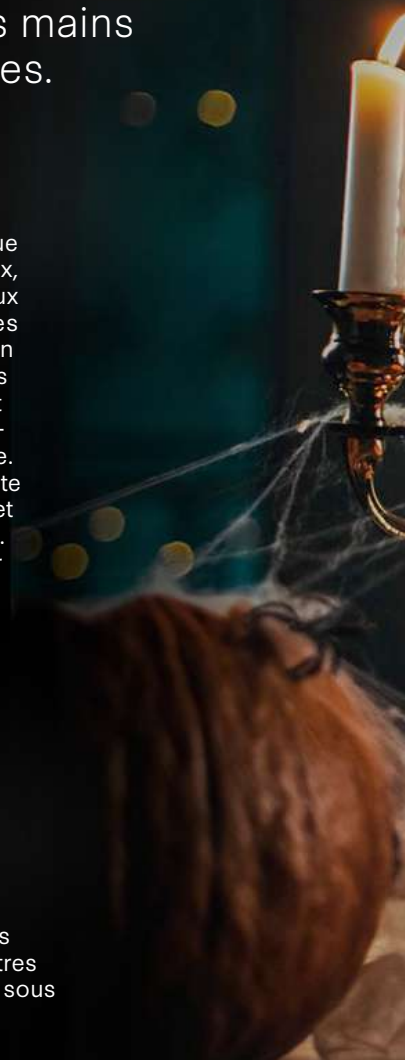
Par Mohamed Salem KECHICHE

Les commerces tunisiens de jouets, les biscuiteries et les confiseries sont à la fête et se frottent déjà les mains sur les revenus tirés des ventes. L'enjeu est de taille.

En Tunisie, Halloween est une fête importée devenue célèbre grâce à sa médiatisation sur les journaux, aux publications à son sujet sur les réseaux sociaux et aux services de restauration rapide et centres de jeux qui font la promotion de cette célébration d'origine américaine. Connue pour être la fête des morts, elle n'en est pas moins la fête des enfants et adolescents qui s'amusent à cœur joie le soir d'Halloween à l'occasion de la Toussaint, fête chrétienne. Traditionnellement, les enfants procèdent à la collecte de sucrerie, font la sculpture de navet ou citrouille, et se parent de costumes de personnages effrayants. Alors on s'organise pour préparer la fête et profiter de l'ambiance et de la bonne humeur collective.

Effervescence commerciale

Les annonces commerciales qui proposent des produits en lien avec la fête pleuvent sur les réseaux sociaux. «Tremblez de peur pendant la halloween week» du vendredi 21/10 au lundi 31/10 annonce une enseigne de divertissement et consommation pour enfants. Le centre de jeux disponible à Ennasr ou à La Marsa annonce plus d'une semaine de folie, de terreur, de rires et de sensations. Au programme : fantômes, sorcières et monstres prennent possession de la piste de danse, distribution de bonbons pour les petits monstres gourmands, une chasse aux monstres sous le signe de la terreur, une chasse aux trésors sous



le thème d'Halloween pour frissonner de plaisir. Des ateliers créatifs terrifiants, des expérimentations et des dégustations sont au menu de ces dix jours. Du côté des commerçants d'accessoires pour Halloween basés à Mutuelleville, rien n'est laissé au hasard : du décor aux masques en passant par les déguisements, les choix sont immenses. Mais pour avoir une idée des prix, passez votre chemin ! En effet, les commerçants, ne voulant pas donner des sueurs froides, renoncent à afficher les prix des accessoires et se contentent de les afficher. «La fête Halloween approche à grands pas ! Il est temps de préparer vos déguisements», annonce une échoppe d'articles de fête à La Marsa et El Menzah V. Un salon de thé au Lac en mode Halloween ces derniers jours offre un coupon de consommation de 150 D pour le meilleur costume. Un attrape-nigaud commercial qui appelle à venir consommer au maximum de monde. Même des biscuiteries se sont mobilisées pour offrir une panoplie de sucreries comme les macarons en forme de personnages d'Halloween dont le plus célèbre reste la citrouille géante. Cependant, cette fête pour les nababs et gens nantis n'est pas encore ancrée dans la culture tunisienne et reste très minoritaire. C'est surtout dans les pays anglo-saxons qu'elle est célébrée en grandes pompes. Le Canada, les États-Unis ou le Royaume-Uni, dans une grande mesure, et quelques pays d'Europe, dans une moindre mesure, vont célébrer Halloween dans la nuit du 31 octobre 2022.



LES ROBES LES PLUS FASHION DE LA SAISON HIVERNALE

Courte, ajustée avec fente, ou longue, en mousseline, en velours... la robe est une pièce que l'on devrait toutes avoir absolument dans nos dressings.... On mise cette saison sur les robes à différentes coupes et matières, sur les superpositions pour créer, à chaque fois, un look différent et original

Par Héla SAYADI

La robe est une pièce incontournable que l'on porte à toutes les occasions et durant toutes les saisons. Pièce superféminine et élégante, elle nous met souvent en valeur, dissimule nos petits défauts et nous permet de rester décontractée toute la journée.... Dans ce numéro, on vous dévoile les meilleures pièces à porter avec une robe pour la saison automnale-hivernale et garder un look super fashion...

La robe longue en mousseline et en imprimé, la star de la saison estivale, continue de faire le bonheur de toutes les fashionistas et de chavirer le cœur de toutes les nanas qui veulent se mettre sur leur trente-et-un tout en restant décontractée et confortable dans leurs tenues.

A manches longues, avec un petit détail, tel un ruban au niveau du col, cette robe se porte bien avec des bottes montantes, un gilet ou une petite veste-blazer arrivant jusqu'à la taille ou aux hanches. Légère et élégante, cette pièce maîtresse a été repérée dans presque tous les rayons de boutiques et de magasins de prêt-à-porter et dont certaines se vendent encore à prix réduits affichés lors de la saison des soldes.

A la fois pratique et élégante, son atout principal c'est que sa coupe va à toutes les morphologies et permet de cacher quelques défauts. Pour celles, qui sont petites de taille et qui ne veulent pas avoir une allure entassée en portant une robe longue, elles peuvent miser sur des chaussures à talons ou à semelles en plateforme pour harmoniser leur look et tenue.

Côté couleur, on retrouve cette pièce en imprimé animalier, en pois, ou tout simplement en couleur unie tel que le marron et ses dégradés, couleur idéale pour l'hiver ou en vert et blanc, des couleurs douces et estivales que l'on peut bien associer avec d'autres

couleurs et accessoires pour créer une tenue adaptée pour l'automne et même l'hiver.

On peut opter par exemple pour la superposition en choisissant une robe longue avec une fente à couleur gaie et ajouter un pull-over chaud, des collants et des bottines ou des baskets montantes pour un look très branché et d'actualité. Côté sac, on mise toujours sur les mini-sacs, tendance de l'année, pour rendre le style BCBG, sinon on peut opter pour une tenue très trendy et street style.

La robe courte, en velours notamment, fait son grand retour actuellement sur la scène de la mode. De coupe courte ou évasée, elle nous permet d'avoir un look de «Baby Doll» si l'on choisit bien les pièces à porter avec : un manteau over size de couleur vert sombre assorti à la couleur de la robe, des mocassins en blanc cassé par exemple et un sac avec chaîne de la même couleur et le tour est joué, vous êtes à la fois élégante et ultra fashion.

Celles qui veulent toujours garder un look classique et tendance peuvent opter pour l'indémoudable noir, une couleur qui a notamment plusieurs atouts. Affinant la silhouette, la robe en couleur noire peut être portée lors des occasions officielles, pour aller au bureau.... On choisit une coupe courte et évasée pour marquer la taille ou bien en style robe-pull avec des baskets pour un look sporty et super tendance. On n'oublie pas de bien accessoriser sa tenue, en choisissant des boucles d'oreilles, un collier et des bracelets en couleur or, orange, vert... pour casser la monotonie de la tenue et apporter une touche de gaieté et d'harmonie au look. On profite au maximum des différentes couleurs et coupes de robes en les associant avec différents modèles de chaussures et d'accessoires pour rester toujours au top et élégante.



LES COURBATURES

Les courbatures sont des douleurs musculaires, la plupart du temps localisées sur les parties du corps mobilisées pendant un effort physique. Vous venez de reprendre le sport ou venez de faire un effort plus intense que d'habitude ? Pas de doute, les douleurs que vous ressentez au niveau des muscles sollicités sont bien des courbatures ! Le stress, les infections virales (grippe, coronavirus...) ou encore les rhumatismes peuvent aussi provoquer ces douleurs désagréables.

Mais alors que faire en cas de courbatures ? Voici nos conseils pour les reconnaître et les soulager.

Comment définir une courbature ?

Qu'est-ce qu'une courbature ?

Les courbatures sont des douleurs musculaires pouvant résulter d'un effort physique, de la fatigue ou de la fièvre. Elles apparaissent généralement 24 heures après un effort.

Ces douleurs sont dues à des microlésions des fibres musculaires. Les muscles sont alors durs et fatigués et une sensation de raideur accompagne fréquemment les douleurs musculaires. Ces microlésions ne sont pas graves et durent environ une semaine.

Quelle différence avec les autres types de douleurs ?

Une courbature se différencie d'autres types de douleurs musculaires comme les crampes, les contractures ou encore les elongations en raison de la durée, de l'intensité et de la gravité des douleurs musculaires. Voici leurs caractéristiques :

- Une crampe est une contraction douloureuse, involontaire, intense et soudaine ;
- les contractures peuvent durer très longtemps avec une douleur localisée ;
- les elongations, quant à elles, sont brutales, très douloureuses et s'accompagnent d'une déchirure.

Quelles sont les causes des courbatures ?

Les courbatures peuvent survenir après avoir fait du sport, mais aussi sans même avoir pratiqué d'activité physique. Dans tous les cas, il s'agit d'une réaction inflammatoire du corps.

Après un effort physique

Les muscles mis à contribution qui n'ont pas l'habitude de travailler ne sont pas en mesure de supporter la charge qu'on leur impose. Des lésions des fibres musculaires peuvent alors se former et entraîner des courbatures.

La fièvre

Elle peut être une autre explication aux courbatures en cas d'infection virale comme la grippe.

Dans ce cas, les ganglions qui luttent contre le virus en le mettant en présence de lymphocytes destinés à le combattre sont atteints. Cette lutte inflammatoire est source de courbatures.

La déshydratation

Elle peut fragiliser les muscles et favoriser l'apparition de courbatures en raison d'un manque d'oxygène.

Le stress

Il peut aussi provoquer des douleurs musculaires au niveau du cou et du dos. Une réaction au stress provoque une hypertonie musculaire (hausse de tonus musculaire) bénéfique pour se libérer de l'anxiété, mais devient douloureuse en l'absence de temps physiologique de repos. Un épuisement musculaire peut se faire sentir, car les muscles sont trop sollicités et des courbatures apparaissent.

Les douleurs musculaires

Elles peuvent apparaître aussi dans le cas d'une fibromyalgie (syndrome caractérisé par des douleurs diffuses dans tout le corps associées à une grande fatigue et à des troubles du sommeil). La douleur augmente alors dans les muscles provoquant des courbatures. Cependant, les causes de ces douleurs ne sont pas totalement définies par les spécialistes.

Quelles sont les conséquences de ces douleurs musculaires ?

Les courbatures ne sont pas dangereuses, mais provoquent de la douleur et de l'inconfort, car chaque mouvement devient difficile à réaliser.

Elles peuvent avoir des impacts sur la performance, réduire l'amplitude des mouvements, diminuer la capacité des muscles à absorber les chocs et faire baisser la force et la puissance musculaire.

En raison de la douleur, il est compliqué de solliciter le muscle entièrement.

Les courbatures peuvent aussi être source de contraintes inhabituelles sur les tendons et les ligaments. Après avoir pratiqué du sport, ces douleurs musculaires touchent particulièrement les cuisses et les jambes (quadriceps, ischio-jambiers et mollets).

Quelles solutions pour soulager les courbatures ?

Pour une récupération musculaire efficace et éviter les courbatures, il existe plusieurs solutions.

Reposer ses muscles

Afin d'éviter les courbatures, il est recommandé de ne pas reprendre une activité sportive trop intense dans les 24 à 48 heures après le début des courbatures. Le repos est également conseillé pour éviter de solliciter les muscles endoloris.

Pour soulager la zone douloureuse, il est conseillé aussi d'appliquer de la chaleur pour favoriser la circulation sanguine et décontracter les muscles stressés.

Masser les muscles concernés peut aider à soulager la douleur due aux courbatures.

Prévenir les courbatures

Avant et après une pratique sportive, quelques gestes simples peuvent être adoptés pour éviter les courbatures :

- un échauffement complet et des étirements ;
- boire de l'eau ;
- avoir une alimentation adaptée à son activité ;
- savoir écouter son corps.

Les traitements médicamenteux

Certains médicaments comme des antalgiques ou des anti-inflammatoires peuvent être prescrits sur l'avis d'un médecin.

Enfin, n'hésitez pas à consulter un médecin si les courbatures durent depuis longtemps ou sont trop fréquentes ou encore si elles sont accompagnées de l'un de ces symptômes :

- une forte fièvre ;
- le gonflement des muscles ;
- une extrême fatigue.

Source : <https://www.passeportsante.net/>

PLANTER LES PLANTES AROMATIQUES

Comment et quand planter vos aromatiques ? Elles se cultivent aussi bien en pleine terre qu'en pot. Elles réclament, chacune, des conditions de culture différentes : basilic, thym, romarin, persil, ciboulette, menthe, cerfeuil, coriandre, estragon...

Reconnues pour leurs qualités aromatiques et médicinales, ces herbes ont été adoptées par l'Homme depuis des millénaires. Chaque plante a son histoire, allant du basilic, plante royale, à la lavande, qui parfume l'haleine, en passant par le safran, utilisé par Cléopâtre pour ses vertus cosmétiques et colorantes. Parmi les plantes aromatiques les plus connues, on peut citer pêle-mêle : l'aneth, l'anis, le basilic, la camomille, le cerfeuil, la ciboulette, la coriandre, l'estragon, le fenouil, le laurier, la lavande, la menthe, le persil, la pimprenelle, le réglisse, le safran, la sarriette, la sauge officinale, la mélisse, la verveine, le serpolet, le romarin et le thym.

Vous pouvez cultiver différentes aromatiques dans un même contenant, tant soit peu que celles-ci aient les mêmes exigences de terre et d'arrosage.

Où, quand et comment planter vos aromatiques?

Exigeant du soleil et de la chaleur, le basilic se sème en pleine terre d'avril à mai. Le basilic est gourmand en eau, il réclame des arrosages copieux aussi bien au pied que sur les feuilles.

Tout au contraire, le thym aime vivre à la dure : une terre sèche, bien drainée, voire caillouteuse fera son bonheur.

Vous cultivez vos aromatiques en pot ?

Pensez au drainage : placez au fond du pot un lit de billes d'argile ou de gravier. Et assurez que des trous assurent l'évacuation de l'eau en excès.

Comment entretenir vos plantes aromatiques ?

- Assurez des arrosages réguliers, particulièrement par temps chaud.
- Protégez-les sous une cloche pour les récolter encore, quand l'hiver et les gelées arriveront.

Les principales variétés d'herbes aromatiques

Les conditions de culture varient totalement d'une plante aromatique à l'autre, suivez nos conseils pour chaque variété de plantes aromatiques vivaces : l'exposition, la période de plantation, la récolte...

Aneth

Exposition : au soleil, au chaud, à l'abri des vents

Sol : sols frais, bien drainés, riches

Semis, plantation et multiplication : semis en place en avril-mai (l'aneth n'apprécie pas les transplantations). Se ressème d'elle-même (si on laisse la plante monter en graine)

Entretien : binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec.

Parties consommées : les feuilles (fraîches ou séchées) et les graines en août-septembre.

Basilic

Exposition : au soleil, au chaud, à l'abri des vents

Sol : sols légers, riches

Semis, plantation et multiplication : semis en pleine terre en avril-mai, en pot, sous abri. Plantation en pleine terre en mai-juin

Entretien : Arrosage copieux au pied et sur les feuilles, le matin et le soir. Paillez pour garder l'humidité. Binez et désherbez régulièrement.

Parties consommées : les feuilles fraîches.

Cerfeuil

Exposition : au soleil, tolérant aussi l'ombre

Sol : tout type de sol

Semis, plantation et multiplication : semis en place au printemps et jusqu'à la fin de l'été. Se ressème d'elle-même (si on laisse la plante monter en graine)

Entretien : Arrosage régulier. Binage et désherbage régulier. Taillez s'il devient trop envahissant.

Parties consommées : les jeunes feuilles tendres.

Coriandre

Exposition : plein soleil

Sol : tout type de sol

Semis, plantation et multiplication : semis de mars à juin, et en septembre. Elle épuise le sol : cultivez l'année suivante un engrais vert à sa place.

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. Arrosez si le temps est très sec. Paillez pour garder l'humidité du sol. Protégez-la l'hiver.

Parties consommées : les feuilles et les graines de cette aromatique (à ramasser avant maturité et à faire sécher en intérieur).

Menthe

Exposition : soleil et mi-ombre

Sol : sols humifères et humides, même lourds et riches. Culture en pot facile

Semis, plantation et multiplication : semis de mars à juin. Divisez, bouturez ou marcotez les touffes.

Entretien : taillez si elle devient envahissante

Parties consommées : les feuilles, fraîches ou sèches.

Romarin

Exposition : plein soleil

Sol : sols pauvres, arides, même très calcaires

Semis, plantation et multiplication : semis au printemps

Entretien : protégez-le du froid en hiver avec un paillage épais. Taillez le vieux bois. Ne l'arrosez pas

Parties consommées : les jeunes feuilles.

Thym

Exposition : plein soleil

Sol : sols secs, même très secs

Semis, plantation et multiplication : semis en place au printemps.

Entretien : Binez et désherbez régulièrement autour. N'arrosez que par temps très sec. Rajeunissez les vieux sujets par une taille et une division.

Parties consommées : les jeunes pousses.

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

ABDELAZIZ EZZAIER, ANCIEN CHAMPION DE JUDO

«LA FATIGUE, JE CONNAIS PAS !»

Le sélectionneur français, Maurice Gruel, lui a proposé un jour d'être naturalisé français afin de bénéficier d'une bourse de sportif d'élite alors qu'il était installé dans l'Hexagone. Médaillé d'or aux 2^e Jeux africains 1973 de Lagos où il a été élu meilleur judoka du tournoi, Abdelaziz Ezzaier a marqué de son empreinte toute une génération du judo national. Né le 26 décembre 1953 au Bardo, notre invité a signé sa première licence en 1967 en faveur de l'Ecole fédérale de judo pour laquelle il a combattu entre 1967 et 1969. Il émigra par la suite à l'Espérance Sportive de Tunis de 1969 à 1971, et en 1975. Entre 1971 et 1974, Ezzaier évolua sous les couleurs de Saint-Martin, en France. Troisième dan depuis 1975, il a glané la médaille d'or et le Prix du meilleur judoka aux Jeux africains Lagos-1973. Son palmarès compte également plusieurs championnats de Tunisie, et le championnat de France juniors 1972. Paysagiste et sculpteur, Ezzaier est marié et père de cinq enfants.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Abdelaziz Ezzaier, comment êtes-vous venu au judo ?

Ce sont mes frères Mehrez et surtout Maâmar qui m'ont piloté vers les arts martiaux. Je n'étais pas très intéressé par les études, mais j'avais de l'énergie à revendre. Un jour de l'année 1967, Maâmar m'acheta un kimono au Magasin Général au prix de trois dinars et demi. J'ai signé à l'Ecole fédérale, Rue Kamel Atatürk, où Hamadi Hachicha nous entraînait. Avant de rejoindre l'Espérance Sportive de Tunis où j'ai suivi l'entraîneur Ali Soumer qui exerçait également à l'Ecole fédérale. Hedi Mhirs, qui allait devenir président de la fédération, était entraîneur puis président de section à l'EST. Entre-temps, mon frère Maâmar m'emmena avec lui en France pour faire de la couture. J'ai signé au club de Saint-Martin, du côté de Saint-Denis. J'ai été champion de France juniors catégorie légers. De retour au pays, je comptais ouvrir une représentation d'une grande marque de couturier et styliste français. J'ai tout importé: les modèles, les tringles, les affiches des prix... Mais las d'attendre le feu vert de la douane, j'ai tout vendu.

L'influence de votre frère Maâmar, Grand maître dans les Arts martiaux, a été énorme, non ?

Depuis mon jeune âge, Maâmar s'occupait de moi. Il



me peignait les cheveux, m'apprenait à bien me tenir... Il a servi d'exemple pour moi, une sorte d'idole. Vous imaginez : grâce à lui, à seize ans, je partais en France faire ma vie ! C'est un vrai sportif, il n'arrête pas un jour de faire du sport. Même durant les vacances, sur la plage où il lui faut faire du footing, des abdominaux, des pompes... Son destin était d'être Grand maître.

Vous souvenez-vous de votre premier combat ?

Je n'avais que treize ans, et je devais peser quelque chose comme 40 Kg. Je voulais disputer un premier combat. J'étais impatient, mais notre coach à l'Ecole fédérale, Hamadi Hachicha, ne faisait que me dire d'attendre. Pourtant, je ne pouvais pas discuter sa décision. Tout en pleurs, j'étais allé vers Hamadi Boulahia qui lui demanda de me donner la chance de jouer. Il se portait garant, en cas de malheur. Eh bien, j'ai gagné coup sur coup deux combats, et n'ai chuté qu'au troisième. J'aimais faire ce qu'on appelle dans le jargon le grand écart. J'étais très souple, j'esquivais facilement. Tôt le matin, je faisais avec mon frère Mehrez un footing du Bardo au TGM, puis le retour du TGM au Bardo. Soit deux fois dix kilomètres. En France, après des entraînements de trois heures dans une salle, je passais dans une autre salle pour trois autres heures de travail. Jusqu'aujourd'hui, je ne ressens jamais la fatigue.

Votre combat le plus dur ?

Non, je ne parlerai pas de combat dur, mais plutôt de combat drôle. Nous étions trois judokas à représenter la Tunisie au tournoi d'Espagne, à Séville : Mohsen Mahjoub et Abdessalam Besbès dans les poids lourds, et moi-même dans les légers. Nous jouions la compétition individuelle et par équipes. Dans cette dernière, vous êtes obligé de jouer contre des poids tout à fait différents de votre. Ce fut dans mon cas un Espagnol de 100 kg du nom d'Arufa. Je me suis retourné vers Nejib Hachicha pour lui dire : «Vous connaissez le combat d'un taureau contre un agneau ?». Eh bien, le gentil agneau va se payer la tête du féroce taureau ! Grâce à ma spécialité, le Morote-seoi-nage, j'étais parvenu à le vaincre.

Et celui le plus important ?

Contre le Malgache Jaksos Djidji en finale des 2^e Jeux africains de Lagos, en 1973. Mon combat dans la catégorie moins de 71 Kg ne dura que trois secondes. Le président de la délégation, Hassen Kacem, vêtu d'une superbe djellaba, prenait tout son temps pour s'installer à la tribune d'honneur de la salle de Lagos. Quand il a fini de le faire, il n'a rien compris : le juge arbitre levait déjà mon bras. Le match était fini ! L'Algérien Ahmed Moussa et le Sénégalais Jacques Ndiaye, que j'ai battu en demi-finales, devaient se contenter du bronze.

De qui se composait la sélection à l'époque ?

Mohsen Mahjoub, Abdelmajid Snoussi, Abdessalam Besbès, Abderrazak Matoussi, Fethi Gharbi, aujourd'hui établi aux Etats-Unis...

Quels furent vos entraîneurs ?

Le Japonais Yuji Danjo en sélection, Hamadi Hachicha à l'Ecole fédérale d'où partit l'aventure, Ali Soumer à l'Espérance Sportive de Tunis, en France Maître Péquier.

Sans oublier mon frère Maâmar qui m'a tout appris : comment me tenir, un mouvement plus efficace et plus adapté à vos qualités plutôt qu'un autre...

Quelles sont les qualités d'un bon judoka ?

Il doit être vigilant, rapide, souple et assez fort debout et au sol. Avec le temps et beaucoup d'entraînement, on finit par devenir performant. Un mouvement se travaille en quatre ou cinq styles différents.

En France, la naturalisation des gros talents est une pratique courante. N'avez-vous jamais été sollicité dans ce sens ?

Une fois lorsque le sélectionneur de l'équipe de France, Maurice Gruel, assista à mon combat dans un tournoi ouvert aux étrangers et il était possible d'opposer des athlètes de poids différents. Je pesais 63 kg, alors que mon adversaire en avait 75. J'ai tenu jusqu'au bout. Le coach de la sélection française vint me demander si j'étais intéressé de bénéficier d'une petite bourse, à condition de jouer pour la France. Je ne maîtrisais pas alors suffisamment la langue française. J'ai appelé mon frère Maâmar pour discuter avec lui. Malgré l'attrait d'un logement et d'une prise en charge assurés, j'ai refusé cette offre.

Que représente le judo pour vous ?

Une éducation, une culture, un mode de vie, une philosophie de l'existence. Je conseille les parents de diriger leurs enfants vers cette discipline parce que c'est un sport de défense avant toute chose. Il y a quelqu'un qui vous attaque, vous le laissez venir pour l'esquiver et l'accrocher. Si vous maîtrisez suffisamment cet art, vous pouvez vaincre un jeune de vingt ans. Le judo m'a servi dans la vie pour me donner la confiance. Je peux sortir la nuit sans ressentir la moindre peur.

Votre carrière n'a pourtant pas été un long fleuve tranquille...

Loin de là. Il me fallait affronter les coups bas, la jalousie, les combines venant de mes partenaires aussi. Heureusement que j'ai appris à aller toujours de l'avant, à foncer sans me retourner.

Comment jugez-vous la situation du judo en Tunisie ?

Il nous faut consentir davantage d'efforts. Il ne suffit plus d'envoyer des athlètes en stage au Japon. C'est vrai, ce pays était le passage obligé. Plus maintenant avec l'émergence de pays comme la France, devenue numéro un, le Kazakhstan, Cuba, la Russie, le Brésil... Avec des athlètes de 120 kg qui font 2,10 m, on a de plus en plus affaire à des hercules qui font vraiment peur. En Tunisie, la matière première existe, nous avons toujours eu de bons judokas. Il suffit de travailler sérieusement.

Tel ces artistes superbement ignorés, votre carrière phénoménale ne semble d'aucun secours afin que les autres se rappellent qu'il y eut un grand champion du judo que vous êtes...

Depuis mon retour d'Arabie Saoudite où j'étais parti entraîner l'école française et la Sûreté intérieure, personne ne s'était rappelé un jour de ma modeste personne pour me réserver un petit hommage qui aurait

L'INVITÉ

d'une certaine façon couronné ma carrière. Sauf le 2 août dernier lorsque la fédération m'avait honoré. J'ai été un des athlètes les plus titrés de ma génération. J'ai pourtant sacrifié ma jeunesse pour ce sport. Avec mon frère Maâmar, nous avons honoré notre pays en France. J'ai vaincu par ippon des gens d'un tout autre poids, de 120 kg, alors que j'évolue dans celle des moins de 71 kg. On a honoré quelques anciens champions d'Afrique, c'est un fait sélectif, et on a oublié le reste. Tant qu'on n'a pas de respect pour les anciens, on n'ira pas très loin ! Pourtant, je ne peux pas ignorer tout ce que m'a donné le sport, c'est--dire le respect et l'amour des autres. Vous sentez grâce à ce que vous avez réalisé en termes de performance sportive que vous valez quelque chose. Le sport est fabuleux. C'est quelque chose de sacré à condition d'être entre de bonnes mains.

Depuis votre retraite sportive, êtes-vous resté dans le milieu ?

Non, j'ai même effectué une rotation à 180 degrés en me reconvertissant dans un autre art, car le judo en est un. J'ai, à un certain moment, ouvert une salle de sport à El Manar. Un club vidéos, puis un magasin de fleurs, aussi. Depuis quinze ans, la sculpture remplit ma vie. Je la pratique aussi bien en tant qu'amateur que professionnel. D'ailleurs, je suis membre de l'Union des artistes plasticiens tunisiens. Je n'ai appris la sculpture, qui est magnifique, que sur le tas. C'est un don du ciel. Cette activité me prend quatre à cinq heures par jour. Je suis spécialiste de la sculpture métallique en fil de fer. C'est un nouvel accomplissement pour moi, une joie renouvelée.

En attrapant le virus des arts plastiques, vous découvrez donc un tout autre monde...

Le sport est également une activité artistique, à mon sens. Toute activité peut, d'une certaine façon, être appréhendée comme de l'art : cuisiner, marcher dans la rue, recevoir les gens chez soi... C'est notre quotidien, le passé et l'avenir.

Parlez-nous de votre famille ?

J'ai épousé Selma en 1975. Nous avons eu six enfants, dont un, Ahmed, est décédé. Il s'agit de Hela, Haifa qui travaille avec moi comme paysagiste et dans le jardinage, Lobna, employée dans une société allemande, Aymen, employé à Sigma Conseil et Alaâeddine, ancien paysagiste.

Comment passez-vous votre temps libre ?

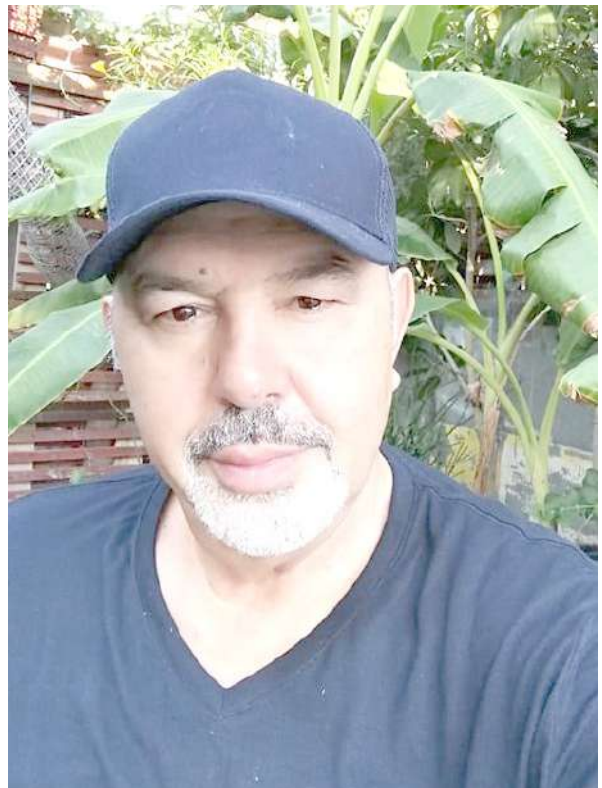
Je m'occupe en partie de la boutique de jardinage. A la télé, j'aime suivre les plateaux politiques. Leur défaut, c'est qu'ils n'apportent jamais de solutions ou des propositions.

Quel est votre club préféré ?

Le Stade Tunisien. D'abord parce que je suis un enfant du Bardo. Ensuite, parce que l'ancienne star Hedi Braiek est un cousin.

Etes-vous optimiste pour l'avenir de notre pays ?

Nous sommes tous obligés de l'être. Cela va se décanter, mais on espère que le tribut du sang ne sera pas très lourd.



Enfin, si vous n'étiez pas dans le judo, quel autre sport auriez-vous pratiqué ?

La boxe. A un certain moment, débordant d'énergie, j'ai vraiment aimé aller vers le noble art. Mais l'amour du judo a fini par avoir le dessus.

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

11 RUE COMBAULT - TUNIS
TEL: 71 240 170 - FAX: 71 240 270
COMMERCIAL: TEL: 71 240 170 - FAX: 71 932 280
WEB: www.nouvelleimpression.tn

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

SIGNE DU MOIS



SCORPION

23 OCT AU 22 NOV

AMOUR

Tout vous paraîtra facile. Vous aurez l'impression de pouvoir soulever des montagnes. Vous vous organiserez de façon à consacrer plus de temps à votre famille. Les enfants vous donneront de grandes satisfactions, et leur avenir vous paraîtra plein d'espoir. Vous aurez la possibilité de prouver votre amour à l'élu de votre cœur. Vous serez vulnérable aux appels de vos sens ; mais rappelez-vous que la satiété engendre le dégoût.

ARGENT

Jupiter vous sera favorable sur le plan pécuniaire. Mars, lui, vous incitera à faire des économies.

SANTÉ

Attention, votre énergie vitale sera un peu en baisse en raison des turbulences de Pluton.

Soyez attentif. Vous pourriez être victime d'un vol : surveillez vos biens, veillez à ne pas oublier ou égarer des documents importants. Célibataire, vous pouvez espérer des moments heureux et des satisfactions exceptionnelles dans le domaine sentimental.

Vous finirez la semaine en beauté. Quelques complications dans le travail qui vous obligeront à vous battre de façon plus audacieuse ; mais le succès sera assuré si vous ne baissez pas les bras. Côté câlins, vous ne serez pas en manque : votre bien-aimé pourrait vous prodiguer toute la tendresse.

Votre Ciel s'éclaircit. Le climat astral vous donnera un sursaut d'optimisme et d'assurance ; soyez moins réticent à prendre des initiatives audacieuses. Côté cœur, vous connaîtrez des moments d'extase.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Ayez confiance en vos capacités. Votre courage ne manquera pas, et vous exécuterez toutes vos tâches avec beaucoup d'ardeur et de rapidité ; on vous appréciera. Fiez-vous à votre intuition au lieu de vous lancer dans des calculs fastidieux qui ne pourront que compliquer vos projets.

Petite baisse de régime. Méfiez-vous du surmenage et de la fatigue nerveuse qui guetteront tous ceux qui veulent en faire trop. Vous vous laisserez facilement dominer par vos sentiments et vos émotions ; cependant, lorsqu'il s'agira d'affaires, vous n'aurez pas intérêt à faire du sentiment.

23 NOV- AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Qui ose gagne ! Plus vous prendrez de risques, et plus vous serez assuré du succès dans quelque domaine que ce soit. En amour, le septième ciel vous est promis, que vous soyez célibataire ou viviez en couple.

Ne prenez aucun risque. La chance ne sera pas au rendez-vous cette semaine dans votre travail et vos finances. Votre vie sentimentale risque de connaître des difficultés non négligeables à cause de votre susceptibilité accrue et de votre manque d'ouverture d'esprit.

22 DÉC AU 19 JAN



CAPRICORNE

20 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Changez-vous les idées. Votre travail et les tensions à la maison risquent de provoquer un léger trouble émotionnel ; tâchez de vous distraire un peu. Méfiez-vous de vos pulsions dépensières cette semaine.

A vous de jouer. Les astres vous promettent une chance certaine sur le plan financier, mais vous devrez éviter de voir trop grand dans vos entreprises. Certains célibataires seront tentés de s'engager trop rapidement.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Vous serez efficace cette semaine. Vous serez en mesure de trouver des solutions inédites et immédiates à tous les problèmes qui vous tracassent. Vos amours seront passionnées, tumultueuses, frisant parfois le scandale ; soyez raisonnable, ne laissez pas votre cœur s'emballer à sa guise !

Tout n'est pas encore gagné. Malgré une certaine amélioration dans vos relations avec vos proches, la hache de guerre ne sera pas totalement enterrée. Au travail, vous pourrez vous lancer dans une direction nouvelle, choisir d'autres partenaires .

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS