

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 26 MARS 2023

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1811

Ramadan d'antan... à la Médina « Beb Souika »
UNE BELLE ÉPOQUE RÉVOLUE !



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 26 MARS 2023 - N°1811



4

EN COUVERTURE

RAMADAN D'ANTAN... À LA MÉDINA « BEB SOUIKA » UNE BELLE ÉPOQUE RÉVOLUE !

Le mois de ramadan est connu généralement pour ses soirées nocturnes, où toute la famille en profite pour partager son repas ensemble, dans une ambiance conviviale et chaleureuse et consacrer une grande partie de la soirée pour se rassembler devant la télé pour regarder les séries télévisées... Ramadan est connu aussi pour ses soirées nocturnes en dehors de la maison, où les familles, les amis se divertissent en assistant à un spectacle musical dans des espaces en plein air, ou tout simplement en se réunissant pour discuter tout en savourant un café...

8



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

QUEL PAIN CHOISIR POUR UNE BONNE DIGESTION ?

10



JARDINAGE

CONSEILS ET SÉLECTION DE PLANTES AROMATIQUES À FAIRE POUSSER DANS SA CUISINE

12



L'INVITÉ

ABDELKADER BEN SAYEL «GADDOUR», ANCIEN DÉFENSEUR CENTRAL DE L'EST «**JE N'AI JAMAIS EU HONTE DE MA GRANDE PAUVRETÉ**»

La Presse
Magazine



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

ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ :
Mounir MAÂROUFI

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION DES PUBLICATIONS :
Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :
Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

RAMADAN D'ANTAN... À LA MÉDINA « BEB SOUIKA »

UNE BELLE ÉPOQUE RÉVOLUE !

Le mois de ramadan est connu généralement pour ses soirées nocturnes, où toute la famille en profite pour partager son repas ensemble, dans une ambiance conviviale et chaleureuse et consacrer une grande partie de la soirée pour se rassembler devant la télé pour regarder les séries télévisées... Ramadan est connu aussi pour ses soirées nocturnes en dehors de la maison, où les familles, les amis se divertissent en assistant à un spectacle musical dans des espaces en plein air, ou tout simplement en se réunissant pour discuter tout en savourant un café....

Par Héra SAYADI



didouze



Mais, ça, c'était il y a bien des années auparavant ! Aujourd'hui, ramadan ne correspond plus à ce mode de vie ! Il n'a plus le charme d'antan, il a perdu de son goût et de sa saveur de jadis... Qu'est-ce qui a changé depuis et pourquoi a-t-il perdu son charme d'antan... Madame Roukaya, une sexagénaire, originaire du quartier de Beb Souika, s'est remémoré et, avec beaucoup de nostalgie, nous a décrit l'ambiance qui marquait ce quartier durant le mois de ramadan à partir des années 70... Pour elle, décennie après décennie, le mois a commencé à perdre beaucoup de son charme et cela s'explique selon elle par le changement rapide et frénétique du rythme de la vie... «Jadis, on profitait du mois saint en organisant des soirées entre familles, amis et voisins pour passer des nuits entières à discuter, échanger, partager des moments conviviaux et à profiter également des soirées et des animations que l'on organisait dans le grand espace de la ville... On sortait en famille, en groupe et on profitait du temps et de ces rencontres sans stress, en toute tranquillité... Aujourd'hui, ce n'est plus le cas ! Les habitudes ont beaucoup changé, donc les relations sociales ont changé, se sont «refroidies», ce qui a fait perdre au mois saint son charme de jadis !», note la sexagénaire. Et d'ajouter : «Même si notre quartier garde toujours un peu ses traditions d'antan, on continue de sortir en famille et à profiter des soirées en se baladant dans l'ancienne médina, animée, surtout lors de la deuxième moitié du mois, en rendant visite aux voisins, amis, familles... cela n'empêche que l'ambiance qui régnait jadis était vraiment différente, beaucoup plus conviviale et chaleureuse...»

LES TEMPS ONT CHANGÉ, L'AMBIANCE AUSSI !

Dans ce même esprit, Mabrouk Trabelsi, propriétaire d'un café sis au cœur de la médina, à Beb Souika, (datant des années 60), cinquantenaire, et originaire de Sidi Mehrez, rejoignait Roukaya et expliquait que ramadan était fêté autrement à Beb Souika. «Le mois a été longtemps connu et célébré par ses soirées nocturnes et ce, depuis les années 60, par la «Kafichanta». Des soirées qui ont d'ailleurs longtemps marqué la Médina, son ambiance et qui ont donné un sens à ce mois. Des artistes populaires animaient les soirées

ramadanesques à Beb Souika, les billets pour assister à ces spectacles se vendaient à 50 et à 100 millimes, le public s'éclatait et le mois saint avait un sens, se fêtait comme il se doit dans la tradition et la convivialité... Je m'en souviens de ces souvenirs depuis mon enfance...», note le propriétaire du café.

Et de continuer : «Le charme de la ville et de l'ambiance ramadanesque a commencé petit à petit à se diluer avec la disparation de ces animations et de ces soirées de la «kafichanta» depuis... Ces toutes dernières années, les soirées nocturnes de Beb Souika se consacrent uniquement à quelques activités culturelles : on installe une tente dans la grande place du quartier pour des soirées artistiques musicales... sans plus ! Alors que jadis, les soirées ramadanesques de Beb Souika attiraient beaucoup de monde, venant de partout... les gens se déplaçaient pour venir dîner, veiller jusqu'à une heure tardive dans notre quartier marqué par cette ambiance spéciale de la médina... et profiter des moments et du temps en famille, entre amis...»

Toujours selon ce quinquagénaire, qui précise que, jadis les soirées de la Kafichanta donnaient au mois saint son charme unique, alors qu'aujourd'hui, on se contente juste d'organiser des soirées culturelles,—rien de plus—, voilà pourquoi l'ambiance ramadanesque a changé depuis. «La belle époque est bien révolue ! Les jeunes aujourd'hui se rendent dans les cafés, après la rupture du jeûne, uniquement pour se connecter à internet et être occupés par leur Smartphone qui ne quitte pas leur main ! Les temps modernes et les nouvelles technologies ont visiblement changé les habitudes et ont impacté l'ambiance du mois saint dans ce quartier, l'émergence d'internet, les centres d'intérêt des jeunes qui diffèrent des anciens ont modifié le charme de ramadan, la télévison aussi ont contribué à changer ces habitudes... «Aujourd'hui, on ne vient plus au café pour jouer aux cartes, écouter de la musique, mener des discussions intéressantes, sur certains sujets culturels... on vient juste pour se connecter à internet, regarder la télé, les séries et les matchs...», les comportements se sont modifiés, les habitudes aussi..., c'est ce qui a, entre autres, changé l'ambiance ramadanesque de jadis ! », signale encore Mabrouk Trabelsi.

LES SHOES LES PLUS FASHION DE LA SAISON

La nouvelle tendance côté chaussures cette année, ce sont les ballerines, les chaussures pointues à demi-talons, qui font leur grand retour sur la scène de la mode. Ces chaussures, qui ont marqué les années 2000, ont été revues et repérées dans les grandes vitrines de prêt-à-porter pour la nouvelle collection.

Par Héla SAYADI

Le printemps s'est presque installé, fini le temps des grisailles et des jours pluvieux, place au soleil, à la chaleur et aux beaux jours..., il est temps donc de faire le tri dans sa garde-robe et de remplacer les vêtements chauds par ceux qui sont plus gais en termes de couleurs et légers par rapport à la matière. Et pour rester la plus belle des fashionistas, à la pointe de la mode et des derniers cris, il faut absolument adapter sa tenue printanière aux tendances des shoes in de la saison.

Dans ce numéro, on vous dévoile les derniers cris en matière de chaussures et souliers de la toute nouvelle collection de 2023 que l'on peut associer parfaitement avec nos tenues printanières. A commencer tout d'abord par les chaussures ouvertes par-devant qui viennent pour remplacer les bottines et les baskets montantes réservées principalement pour l'hiver. La nouvelle tendance côté chaussures cette année, ce sont les ballerines, les chaussures pointues à demi-talons, qui font leur grand retour sur la scène de la mode. Ces chaussures, qui ont marqué les années 2000, ont été revues et repérées dans les grandes vitrines de prêt-à-porter pour la nouvelle collection.

Revisités et réinventés, ces souliers, connus principalement pour leur côté très confortable, sont une pièce idéale à porter lors de toutes les occasions et événements. On les porte notamment avec des robes, pour un style romantique, voire baby doll, avec des jeans et un pull loose pour un look décontracté et pratique, sinon on peut aussi les adopter pour aller à une fête de mariage ou une party.

Il suffit juste de choisir le modèle et la couleur adéquats pour être au top. Notamment, pour aller à une fête, on peut miser sur une tenue sobre, élégante et très classe, par exemple une robe en noir, des pantalons palazzo et une chemise ajustée et des ballerines plates, pailletées dorées ou en argent. Côté accessoires, on assortit ses articles choisis en fonction de la couleur de nos ballerines. A ne pas oublier, pour un total look chic et

élégant, à ajouter une pochette assortie ou un mini-sac à anse. Les ballerines peuvent être également avec une tenue du jour, composée d'une jupe ou une robe. Si on choisit une robe longue, on peut opter pour des ballerines girly, en vernis, couleur nude, très tendance en ce moment, notamment le rose poudre, le rose bébé, sinon le beige très clair ou le blanc cassé, et on choisit, pour le haut, une jolie veste style perfecto en cuir pour un mélange de style rock-romantique. Pour les jupes ou les robes courtes, on choisit des ballerines plates, en cuir ou en vernis qu'on porte avec un gros gilet loose ou un manteau over-size pour un look décontracté et adaptable pour aller au bureau, se balader en ville...

A côté de ces chaussures, stars de la saison, on trouve également leurs voisins, à savoir les mocassins, qui restent toujours dans la tendance de l'année. Partageant presque les mêmes atouts côté confort et esthétique, il reste tout de même une seule différence, c'est que les ballerines se caractérisent par leur touche ultra-féminine et girly, contrairement aux mocassins à l'aspect féminin-masculin. Idem pour ce genre de souliers qui se portent sans modération pour la saison et qui vont parfaitement avec tous les looks et les pièces que l'on veut porter avec. Les couleurs phares restent toujours le blanc cassé, le beige et l'indémodable noir. On peut les choisir plats ou à semelles à plateforme, le confort est bien garanti ! Si vous voulez adopter le style masculin-féminin, on peut miser sur les mocassins avec un long manteau, des jeans serrés et un top loose, sinon pour rendre la tenue un peu plus élégante et féminine, on opte pour une robe ou un pantalon habillé et une chemise...

Les chaussures plates, de formes rondes, telles que les mocassins ou les ballerines, font partie des shoes les plus tendance en ce moment, à en profiter au maximum, non seulement elles apportent beaucoup de style et d'élégance à nos tenues et looks, mais elles sont aussi très confortables pour nos pieds et orteils...

H.SAYADI



QUEL PAIN CHOISIR POUR UNE BONNE DIGESTION ?

Par Dorra BEN SALEM

La consommation du pain durant Ramadan augmente en quantité et en qualité. Les Tunisiens ont en effet tendance à se laisser tenter par la multitude de recettes de pain, préparées soigneusement par les boulangers. Du pain à la farine blanche, à la farine complète, aux céréales, à la semoule, à l'orge, à l'huile d'olive et même aux olives et à l'oignon ; nous pouvons dire qu'il y en a pour tous les goûts. Cependant, qu'en est-il de la digestion, surtout après une journée de jeûne ininterrompu ? Y a-t-il du pain plus digeste que d'autres, plus nutritionnel et moins lourd pour l'estomac ? Les nutritionnistes ne cessent de le répéter : le pain fabriqué à partir de la farine blanche —pourtant jugé comme étant le plus savoureux— est sans doute le moins digeste, et ce, en raison de sa faible teneur en fibres et en minéraux. En effet, la farine blanche contient nettement plus de protéines de gluten que d'autres. Or, ces protéines ne sont pas dégradées par l'acide chlorhydrique, produit par l'estomac. De ce fait, les protéines de gluten présentes massivement dans l'appareil digestif et mal digérées provoquent autant de désagréments, notamment des ballonnements, des reflux acides, des douleurs abdominales et même de la constipation ou de la diarrhée.

DU PAIN RICHE EN FIBRES

Il faut dire que plus la farine à partir de laquelle le pain est fabriqué est riche en fibres et en nutriments, mieux c'est. La farine blanche s'avère être trop raffinée pour apporter à l'organisme les vertus nutritionnelles du pain. Le consommateur peut choisir une farine complète pour préparer du pain fait maison tout comme il peut opter pour du pain complet auprès du boulanger, quoique à un prix nettement plus cher que la baguette ordinaire. En Europe, les farines présentes sur le marché sont classées par des numéros pour mieux orienter le consommateur vers le bon choix. Plus le numéro augmente, plus la valeur nutritionnelle est importante. Les nutritionnistes déconseillent le consommateur d'opter pour des farines dont le numéro est inférieur à 65. La farine semi-complète est classée sous le numéro 80. Pour les personnes qui souffrent de problèmes gastriques, des pains fabriqués à partir de la farine d'orge, d'avoine ou encore de seigle devraient figurer en haut de la liste de leurs choix, et ce, en raison de la forte teneur de ces farines en fibres solubles.

LA MAGIE DU LEVAIN !

Néanmoins, il est possible de consommer du pain fabriqué à partir de la farine blanche sans pour autant en souffrir. L'astuce réside dans la fermentation. Le pain fermenté au levain s'avère être nettement plus digeste que celui fermenté à la levure boulangère et industrielle. C'est que le levain assure une fermentation plus naturelle car lente alors que la levure boulangère entraîne une fermentation rapide. Il est utile à savoir que le levain constitue une levure naturelle. Il est obtenu suite à un processus de fermentation d'une semaine environ. Pour avoir du levain, il faut mélanger de la farine et de l'eau minérale à quantités égales. Le mélange obtenu doit reposer trois jours, recouvert d'un linge propre et sec, à une température variant entre 20°C et 25°C. Puis, on y rajoute de la farine et de l'eau tiède. Cette opération doit être répétée durant quatre jours. Une fois le levain a pris du volume et dégage une odeur acide, il est donc prêt à l'emploi. Son rôle dans la préparation du pain ne se limite pas à la seule fermentation. Le levain a ceci de bon qu'il détruit l'acide phytique, un composant indigeste, présent dans la farine.

* Sources : www.marieclaire.fr
www.madame.lefigaro.fr

A bright kitchen window sill is filled with several white pots containing various aromatic herbs, including tall green stalks, leafy greens, and a small tree laden with yellow lemons. Below the sill, a kitchen sink with a chrome faucet is visible, along with a bottle of olive oil and other kitchen items on the counter.

**CONSEILS ET SÉLECTION
DE PLANTES AROMATIQUES
À FAIRE POUSSER DANS
SA CUISINE**

A la fois décoratives et pratiques, les plantes aromatiques poussent facilement en intérieur, même dans la cuisine. Nul besoin d'avoir la main verte pour les cultiver puisque ce sont des végétaux qui ne requièrent pas beaucoup d'entretien. De plus, même si l'on ne possède ni balcon ni jardin, il est toujours possible de faire pousser des aromates.

SÉLECTION DE PLANTES AROMATIQUES POUR LA CUISINE

Les plantes aromatiques sont aussi bien tendance et décoratives que nécessaires. Elles permettent de parfumer son intérieur tout en ayant à disposition de quoi assaisonner ses plats préférés. Que de bonnes raisons qui motivent à les cultiver chez soi ! Il n'est pas nécessaire d'avoir un jardin ou un balcon pour cultiver ces aromates. Il suffit de les faire pousser dans des pots, dans sa cuisine, à portée de main. Certaines plantes aromatiques se développent sans souci en intérieur, il faut seulement adopter celles qui conviennent. Il en existe quelques-unes aussi simples à planter qu'économiques. Comme tous les végétaux, certaines herbes aromatiques s'adaptent naturellement à une atmosphère d'intérieur. Néanmoins, d'autres ne le supportent pas du tout. De ce fait, il s'avère essentiel de bien les distinguer et de ne planter dans la cuisine que celles qui s'y accommodent. Il s'agit de la ciboulette, du thym, du persil, du basilic, de la menthe, du romarin, de la sauge, de l'aneth, de l'oseille, de la coriandre, de l'estragon, de la sarriette et du laurier-sauce.

ASTUCES POUR COMMENCER UNE CULTURE D'AROMATES

Une culture intérieure de plantes aromatiques ne demande pas de talent particulier. Il n'est pas nécessaire d'avoir la main verte pour les planter. Il suffit de s'y prendre correctement en adoptant les bonnes méthodes et les bons gestes d'entretien. Démarrer convenablement son potager en intérieur s'avère essentiel. Le jardinage de plantes aromatiques d'intérieur ne suit pas de saison. Il peut être entamé n'importe quand au cours de l'année. Pour ce, deux options sont possibles : soit l'utilisation de graines, soit l'usage de plantes à repoter. Il vaut mieux opter pour cette deuxième alternative dans le cas d'une première expérience en horticulture. Sinon, l'utilisation des potagers d'intérieur intelligents aussi constitue une solution efficace. Il s'agit d'un système de culture qui gère lui-même les besoins en nutriments, en eau et en lumière des plantes.

CONSEILS POUR RÉUSSIR SON POTAGER INTÉRIEUR D'HERBES AROMATIQUES

Afin de réussir son potager intérieur d'herbes aromatiques, le respect de certaines règles est de mise. Le choix de l'endroit où les planter est particulièrement important, étant donné que certaines d'entre elles aiment le soleil, tandis que d'autres préfèrent les zones ombragées. Chacune a, en outre, des besoins spécifiques en espace, en ensoleillement et en eau. Cependant, les plantes aromatiques requièrent en général un endroit aéré et offrant un tant soit peu de lumière. Pour cela, elles peuvent donc

être disposées au bord d'une fenêtre, sur un meuble ou ailleurs tant que l'endroit respecte ces règles de base. En principe, elles devraient avoir quotidiennement 6 à 8 heures de soleil.

Si la plupart de ces herbes peuvent être cultivées dans une même jardinière grâce à leurs caractéristiques et à leurs besoins similaires, deux d'entre elles ont obligatoirement besoin d'être plantées seules à part :

- Le basilic a besoin de lumière, de chaleur et d'une quantité importante en eau.
- La menthe pourrait étouffer ses voisines puisque cette plante est envahissante. Elle a besoin d'un ensoleillement modéré.

Par contre, les plantes aromatiques suivantes peuvent être regroupées, car elles possèdent des caractéristiques proches :

- La ciboulette, le persil, l'estragon, la coriandre et l'oseille réclament un arrosage fréquent de manière à ce que la terre demeure constamment humide, ainsi qu'un ensoleillement modéré, préférant un endroit plutôt frais et ombragé ;

- Le romarin, le laurier et le thym aiment particulièrement la lumière, mais se contentent d'arrosages espacés entre lesquels la terre doit rester sèche ;

- Quant au cerfeuil et au laurier sauce, ils requièrent tous deux du soleil tout en tolérant l'ombre.

RECOMMANDATIONS POUR ENTREtenir SES AROMATES

Un excès ou un manque de lumière nuit souvent à une culture intérieure. Il est indispensable d'en reconnaître les signes. Une plante en manque de lumière est facilement reconnaissable : ses tiges s'allongent et ses feuilles rétrécissent de façon anormale. Si tel est le cas, il faudrait déplacer la plante en question dans un endroit plus éclairé puisqu'il lui faut davantage de soleil. L'utilisation de lampe de croissance est également possible pour remédier à ce souci de lumière. En revanche, en cas d'excès de lumière, ce qui se manifeste par des taches apparaissant sur les feuilles de la plante, il faut placer la plante dans une zone moins ensoleillée. Dans le but de mieux entretenir ses herbes et plantes aromatiques, mieux vaut privilégier la méthode de cueillette dite à la récolte. Pour ce, il faut retirer quelques feuilles en fonction de ses besoins et toujours partir du haut de la plante aromatique. Pour un entretien optimal, les plantes aromatiques doivent en général être arrosées dès l'instant où leur terre est asséchée. L'arrosage doit toujours se faire avec modération et dans la mesure du possible, le soir et/ou le matin. Il est en outre conseillé de les repoter tous les ans pour pouvoir les conserver plus longtemps.

ABDELKADER BEN SAYEL «GADDOUR», ANCIEN DÉFENSEUR CENTRAL DE L'EST

«JE N'AI JAMAIS EU HONTE DE MA GRANDE PAUVRETÉ»

C'est l'incarnation même de la dimension virile du football, un sport d'Hommes avec un grand H. Défenseur rugueux et toujours «à la limite», Abdelkader Ben Sayel dit Gaddour, né le 15 mars 1950 à Tunis, a signé sa première licence avec l'Espérance Sportive de Tunis le 1er novembre 1960. Il débutera en 1966-67 avec l'équipe seniors à l'occasion du nul (1-1) ramené de Sfax contre le grand SRS d'antan. Le hasard a voulu que sa dernière prestation, saison 1979-80, il la livre également contre le SRS, et toujours à Sfax (victoire 1-0). Abdelkader a remporté trois championnats 1970, 1974 et 1975, perdant deux finales de coupe en 1970 (contre le CSS 1-0) et en 1976 (contre le CA 1-1, 0-0, 3-1 aux penalties). Gérant de café depuis sa retraite sportive, il nous raconte ici comment l'Espérance le tira de la misère noire.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

ABDELKADER, DITES-NOUS D'ABORD, COMMENT ÊTES-VOUS VENU AU FOOTBALL ?

A l'image de tous les jeunes de mon époque, le moyen le plus sûr s'appelle quartier. En 1960, j'ai été repéré par Noureddine Mouldi qui m'a aussitôt emmené au local du club, avenue Mohamed V, là où se trouve aujourd'hui l'hôtel du Lac pour signer ma première licence. J'avais remporté le concours du Jeune football, figurez-vous, devant le grand Hamadi Agrebi qui a terminé cette année-là à la 4^e place. Dans l'histoire de ce concours, il n'y eut que trois joueurs de l'EST à l'avoir remporté: Moncef Kchok, Ali Babou et moi-même.

AVEZ-VOUS TOUJOURS ÉTÉ DÉFENSEUR CENTRAL ?

Entre 1967 et 1971, j'ai joué demi défensif devant Ahmed Hammami et Ridha Akacha. En débarquant

en novembre 1971 au Parc B, le Tchèque Vladimir Mirka m'a transformé en stopper. Je composais avec Akacha l'axe défensif. Pourtant, on ne se parlait plus déjà depuis quelque temps. Sur le rectangle vert, nos échanges se limitaient à quelques expressions tout à fait sèches: «Va à droite, va à gauche, attaque-le!...»

POURQUOI VOUS NE VOUS ADRESSIEZ-VOUS PAS LA PAROLE ?

En vérité, Ridha était notre voisin de quartier. C'est d'ailleurs le meilleur arrière central avec lequel j'ai joué, bien meilleur qu'Ahmed Hammami, Lassaâd Dhiab, Hamadi Labiadh, Ahmed Touati ou Abdelmajid Jelassi. Malheureusement, il s'amène un jour au café, et exhibe fièrement deux paires de crampons. Je lui demande pourquoi il en avait pris deux, alors que je n'en avais qu'une. Il me

répond d'une façon qui m'a énormément blessé. Si j'ai assisté quelque temps plus tard aux obsèques de sa mère, c'était par devoir. Mais nos rapports s'arrêtaient là.

AVEC VOS 170 CENTIMÈTRES, COMMENT RÉUSSISSEZ-VOUS À MARQUER À LA CULOTTE AUTANT DE COLOSSES, REMPOR- TANT CONTRE EUX VOS DUELS AÉRIENS ?

J'avais la meilleure détente du pays sur laquelle je m'entraînais beaucoup devant des panneaux de basket. Et puis, il faut avoir des poumons d'acier pour tenir le coup sur la durée de tout un match.

QUEL EST LE MEILLEUR GARDIEN AVEC LEQUEL VOUS AVEZ JOUÉ ?

Kamel Karia qui arrivait du Club Olympique des Transports. Il a succédé à Mokhtar Gabsi.



ET LE MEILLEUR JOUEUR AVEC LEQUEL VOUS AVEZ ÉVOLUÉ ?

Abdelmajid Ben Mrad. Il avait la technique et l'intelligence, mais aussi des qualités humaines remarquables

A PROPOS, QUEL EST LE MEILLEUR JOUEUR TUNISIEN DE TOUS LES TEMPS ?

Ils sont trois à mon avis: Tahar Chaïbi qui reste au-dessus du lot. Je me rappelle de mon ami Tarek Dhiab qui partageait ma chambre d'hôtel lors des stages. Il me disait, émerveillé: «Chaïbi est très fort. C'est le meilleur». Je lui répondais: «J'ai joué contre lui cinq saisons. Balle au pied, on ne pouvait pas l'arrêter. Il perforait les défenses adverses les plus hermétiques comme la clé dans une serrure. C'est un footballeur complet: dribble, jeu de tête, courage, puissance, vitesse». Franchement, il était supérieur à Farzit.

ET LES DEUX AUTRES ?

Il y a aussi Hamadi Agrebi, dont j'ai épousé la cousine. C'est un artiste-né. Il possédait un talent naturel que Kristic s'est employé à polir tel un diamant. Son seul défaut, c'est la timidité. Enfin, l'inénarrable Farzit, mon copain de quartier à El Hfir, une sorte de frère aîné. Visage balafré, il a été une fois condamné à un an de prison pour avoir agressé un policier. Il a fallu l'intervention du président Bourguiba pour le tirer d'affaire. En 2003, après sa mort, peu de gens connaissaient exactement son nom. Les «Mtaouas» s'arrachaient sa filiation. J'étais allé au maire de

la ville, Mohamed Ali Bouleymane, lui dire que Brahim Farzit, c'était en fait Brahim Miloud. Sans être Metoui, il a porté au pinacle Metouia Sport. Savez-vous comment il a pris part, aussi modestement soit-il, à ma formation ? Dans mon esprit, il m'a toujours servi de contre-exemple. Celui qu'il fallait éviter à tout prix: alcool, abandon, misère noire...

VOUS SOUVENEZ-VOUS DU MEILLEUR ENTRAÎNEUR QUE VOUS AVEZ EU ?

J'ai été entraîné par six techniciens tunisiens et sept étrangers. J'ai été lancé dans le grand bain par le Hongrois Sandor Pazmandy (1966-68). Il venait de passer cinq bonnes saisons à l'Avenir de la Marsa avec lequel il pratiqua la ligne et le hors jeu piège. En lançant dans le grand bain des seniors les Ben Mrad, Gueblaoui et moi-même, il assurait à nos dirigeants: «Ces jeunes-là en auront pour dix ans de football». Eh bien, j'allais passer treize ans au plus haut niveau. Mais le meilleur, c'est le Yougoslave Stjepan Bobek (1976-78). Il était l'un des tout meilleurs au monde lorsque notre président Hassène Belkhouja l'engagea. Il avait construit le club grec de Panathinaïkos qui perdra en 1971 la finale de la coupe d'Europe des clubs champions contre l'invincible Ajax Amsterdam. On lui a malheureusement fait dégoûter cette expérience tunisienne, tout comme du reste on l'avait fait avec le Français Robert Domergue (mai 1968- mai 1969). Il débarquait tout droit de l'Olympique de Marseille

où il exerça durant trois ans. Mais on lui vola deux fois sa voiture, une DS. Des gens «intéressés» tenaient à s'en débarrasser.

QUELLE EST LA MEILLEURE ESPÉRANCE QUE VOUS AVEZ CONNUE ?

Celle de l'âge d'or 1973-77. Hmid Dhib tenait ses joueurs à l'œil. Le soir venu, il faisait le tour des maisons des joueurs pour s'assurer qu'ils ne faisaient pas la java. En fait, il se rendait chez tous les joueurs, sauf chez moi, tout simplement parce qu'il était rassuré sur mon compte. Il se félicitait du fait que je savais observer tout à fait spontanément une hygiène de vie impeccable. Dans son français approximatif, Bobek répondit un jour à notre président Hassène Belkhouja qui lui reprochait de m'appeler toujours «notre cadre»: «Oui, cadre non bluff, jamais fatigué !».

VOUS DEVEZ NOURRIR QUELQUES REGRETS QUAND MÊME POUR N'AVOIR PAS JOUÉ EN SÉLECTION, NON ?

Pourtant, j'ai fait partie de toutes les sélections des jeunes: chez les cadets sous la conduite de Mokhtar Ben Nacef, et les juniors sous la coupe de Taoufik Ben Othmane et Rado. Ameur Hizem m'avait convoqué en sélection 1971, et ça s'est arrêté là. Tout compte fait, je n'ai aucun regret. J'étais né pour être Sang et Or. Une fois à la télé, feu Mohamed Boughenim me posa cette même question. Je lui ai répondu que la sélection

L'INVITÉ

était quelque chose de secondaire pour moi. Cela déplut à beaucoup de gens. On m'accusa de manquer de patriotisme. Pourtant, ma patrie, c'est l'Espérance !

JUSQU'OU AVÉZ-VOUS POUR-SUIVI VOS ÉTUDES ?

J'ai malheureusement abandonné en troisième année primaire. J'allais à l'école juste pour manger à ma faim dans la cantine scolaire. Entre 10 et 17 ans, j'ai vécu loin de ma famille, chez des amis. En y retournant après mon premier match séniors contre le SRS, en me revoyant au seuil de la porte, ma mère s'était évanouie. Elle croyait avoir affaire à un clandestin qui revenait de nulle part. L'enfant d'El Hfir, qui a vécu une misère noire, mangeait grâce à l'EST dans un restaurant huppé du centre-ville, s'habillait chez Madou, apprenait à manier une fourchette... Un joli pied de nez à l'adresse de tous ceux qui m'ont facilement voué à une existence médiocre. Bref, l'Espérance m'a reconstruit. J'ai eu la chance inouïe de tomber sur la meilleure association sportive. Comment la récompenser ? Toute ma vie durant, j'ai essayé d'y répondre en joignant l'acte à la parole. J'ai été sérieux de bout en bout. Mon hygiène de vie était irréprochable, ce qui m'a permis de durer. Jusqu'à il y a quelques années, j'ai essayé d'améliorer l'environnement et l'infrastructure au Parc B, le tout de manière bénévole et totalement désintéressée.

QUEL EST VOTRE PLUS MAUVAIS SOUVENIR ?

En plein hiver, nos tenues étaient humides comme si on les sortait d'une bassine de lessive. Nous venions de terminer la séance d'entraînement. Je venais de signer pour l'EST, et j'avais à peine dix ans et demi. Je ne possédais pas de serviette pour me sécher. J'ai dû emprunter celle de mon coéquipier Belhassen Meriah. Ensuite, je m'étais rhabillé alors que mes vêtements étaient toujours mouillés. Transi par le froid, tremblotant comme une branche au gré des vents, j'ai dû faire le trajet de l'avenue Mohamed V jusqu'à Bab El Khadhra à pied, sous la pluie. Dieu merci, je n'étais pas tombé malade. Ce jour-là, je ne l'oublierai jamais. La pauvreté, il n'y a pas pire, plus douloureux et humiliant ! Toute ma vie, j'allais m'employer à prémunir ma famille

contre les affres du besoin, contre les tourments de la misère.

QUELS DIRIGEANTS VOUS ONT MARQUÉ LE PLUS ?

Dès mon arrivée au Parc B, mes dirigeants Hassen Ben Zakour, haut cadre du ministère de l'Intérieur, Hamadi Ben Ghachem, Abdelkader Babou, Cheikh Nachi... m'ont pris par la main. On m'a inscrit dans une imprimerie, avant de m'embaucher dans une banque. La Tunisie était alors partagée entre deux classes: des gens très riches, et d'autres au plus bas de l'échelle. Ma famille appartenait à cette seconde classe, mais je n'ai jamais eu honte d'être pauvre.

AVEC VOS ADVERSAIRES, LE MOINS QU'ON PUISSE DIRE, C'EST QUE VOUS N'Y ALLIEZ PAS DE MAIN MORTE...

Oui, j'ai été à trois reprises suspendu à vie, et dix fois expulsé du terrain. Il faut admettre que mon style était très engagé, très physique, et pas très fin. J'ai joué blessé au genou, à la cheville, grippé. J'ai terminé notre quart de finale de la coupe de Tunisie face à l'Avenir de la Marsa évanoui, sans conscience. J'ai eu à marquer huit avant-centres de l'ESS, six du CA. Ezeddine Chakroun m'appelait: «Si Abdelkader», ce qui en dit long sur ma longévité. Permettez-moi l'expression: je suis un peu «l'esclave» de l'Espérance.

HASSEN BAËYOU NE LAISSAIT PAS PASSER UN DERBY SANS VOUS PLANTER ET ALLER METTRE UN BUT...

Ce n'est pas qu'il soit vraiment irrésistible. C'est son entraîneur, l'inégalable André Nagy, qui faisait la différence. Au beau milieu d'un derby, il faisait entrer Hassen en deuxième attaquant derrière Khouini, ou vice-versa. Cela avait le don de dérégler subitement notre organisation défensive.

CE N'ÉTAIT DONC PAS L'AVANT-CENTRE QUE VOUS CRAIGNIEZ LE PLUS ?

Non, c'était plutôt l'avant-centre du Sfax Railways Sport, Amor Madhi, une véritable force de la nature avec un cou de taureau et un physique de déménageur. Il pesait 95 kilos. Suite à un télescopage qui s'est produit entre eux, notre gardien Mokhtar Gabsi a passé 45 jours en clinique.

Madhi vous rend le match amer. Par comparaison, les autres attaquants, c'était du chocolat.

CELA FAIT UN CERTAIN TEMPS QUE VOUS NE FRÉQUENTEZ PLUS LE PARC B ?

A un certain moment, notre président Hamdi Meddeb demandait à ce que je revienne remettre d'aplomb le Parc. Je m'occupais de son entretien avec une équipe de neuf ouvriers. Je le faisais bénévolement. Mais je n'y reviendrai qu'une fois les profiteurs délogés. Il y a trop de gens qui pillent le club.

QUE REPRÉSENTE POUR VOUS LA FAMILLE ?

Mon univers. Avec mon épouse Aïcha, femme au foyer, nous avons fondé une famille composée de deux filles et de deux garçons: Fatma, directrice à la STB, Zineb, architecte, Seifeddine, licencié en langue anglaise et Larbi, qui gère un café. J'ai choisi son nom en hommage à mon coéquipier Larbi Gueblaoui. Ce dernier était avec Ben Mrad mon meilleur ami dans l'équipe. Je dois ici rendre hommage à mon épouse qui me passait tous mes caprices, comme par exemple de m'isoler dans ma chambre les soirs de défaite.

COMMENT PASSEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE ?

Depuis ma retraite anticipée au sein d'une banque, je gère un café au centre-ville. J'aime aussi élever et dresser des chiens bergers. J'en possède six. J'aime également écouter la grande musique orientale, les Adwar de Zaki Mourad, par exemple.

ENFIN, QU'A REPRÉSENTÉ AU JUSTE L'ESPÉRANCE DANS VOTRE EXISTENCE ?

S'il était encore vivant, mon père Kilani vous aurait amplement répondu à ma place. Il était commerçant de soie, mais a fini sa vie éboueur. Quelle dure épreuve de la vie ! Nous étions douze frères et sœurs, et habitions une seule chambre louée à deux mille francs, presque «tête contre queue» comme on dit. Dans le dénuement le plus invraisemblable. Mon père me répétait inlassablement: «Gaddour, l'Espérance, c'est ta mère et ton père. C'est elle qui te donne à manger». Il ne croyait alors pas si bien dire, au fond.

SIGNE DU MOIS



BELIER
21 MARS AU 19 AVRIL

AMOUR

Côté cœur, le temps n'est pas au beau fixe. Aimer n'est pas posséder ! Gare aux attitudes qui laisseraient penser que les autres pourraient vous appartenir. Vous n'êtes pas au meilleur de votre forme et doutez de votre charme.

ARGENT

Vous prenez des risques réfléchis et cela pourra vous bénéficier.

SANTÉ

La période est favorable pour engager des actions concrètes afin de rompre avec les mauvaises habitudes. Vous vous montrez partout à la fois mais réservez-vous aussi des moments de repos.

Vous pourriez vous réfugier dans vos pensées plutôt que de regarder en face les problèmes de votre foyer. Vous pourriez vous montrer un peu trop direct avec votre entourage, attention à ne pas amorcer de discorde inutile. C'est un bon moment pour un déjeuner en amoureux.

Ce n'est pas la meilleure des semaines pour vous. Le tonus n'est pas au rendez-vous et vous vous sentez un peu vide. Ne faites pas preuve d'imprudence. Au contraire, vous faites preuve de prudence avec vos finances personnelles et veillez à maintenir une certaine stabilité.

Vos finances vous demandent particulièrement d'efforts cette semaine, sachez regarder votre situation en face et prendre les mesures qui s'imposent. Votre foyer se met au diapason de vos valeurs familiales, et la semaine est à la communication apaisée entre les membres de votre sphère familiale.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

23 OCT- AU 22 NOV



SCORPION

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Ouvrez votre esprit. Acceptez les précieux conseils de votre entourage familial, au lieu de vous buter. Sur le plan matériel, notamment, vous verrez que certaines suggestions de vos proches sont très judicieuses. Votre entêtement risque de vous amener à commettre des erreurs.

Des situations compliquées peuvent se manifester au sein de votre foyer, mais vous pourrez en sortir grandi. Économisez-vous cette semaine : à vouloir faire les choses trop rapidement, vous pourriez en faire trop ou y aller trop fort.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

22 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

La bonne fortune pourrait vous sourire si vous faites attention à vos proches ! Vous êtes d'humeur compétitive et votre forme est à son paroxysme ; vous avez grand besoin de vous défouler. Vous prenez vos responsabilités, ce qui pourrait mener à une revalorisation.

Évitez de potentiels achats compulsifs cette semaine, rendus possibles par les astres. Vous pourriez avoir un rapport conflictuel à l'autorité, et pourtant vous cherchez une certaine sécurité. Vous risquez de trop en faire, et de négliger le repos dont vous avez besoin.

22 DÉC AU 19 JAN



CAPRICORNE

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Vous êtes structuré et arrivez à bien organiser votre foyer. Dynamique, vous devriez jouir de cet élan positif, qui pourrait vous valoir de belles surprises. Vous êtes particulièrement enclin à une rencontre sentimentale. Vous avez des projets en tête et c'est pour le mieux.

Vous êtes plus matérialiste que de coutume, toutefois, gardez votre sang-froid. Vous avez tendance en ce moment à vous accorder des plaisirs qui pourraient nuire à votre corps : revenez à la consommation de produits non transformés dans la vie de tous les jours et réadaptez votre alimentation pour évacuer les précédents écarts.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Vous pourriez avoir des difficultés à vous ancrer dans la réalité et cela pourrait poser problème pour votre travail. Mais heureusement, vous pourriez découvrir des moyens de rendre plus stable votre situation financière. Et si vous faisiez du bénévolat ? Vous êtes en bonne forme et vous vous sentez rempli de force.

Vous parvenez à structurer votre empathie et à aider concrètement autrui. Profitez des occasions qui se présentent cette semaine, mais n'omettez pas de vous reposer de temps en temps. En couple, l'envie de comprendre les choses et l'honnêteté dont vous faites preuve seront appréciées par votre partenaire.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSONS