

« NAFAHAT KÉFIA »

UNE TRADITION MILLÉNAIRE



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

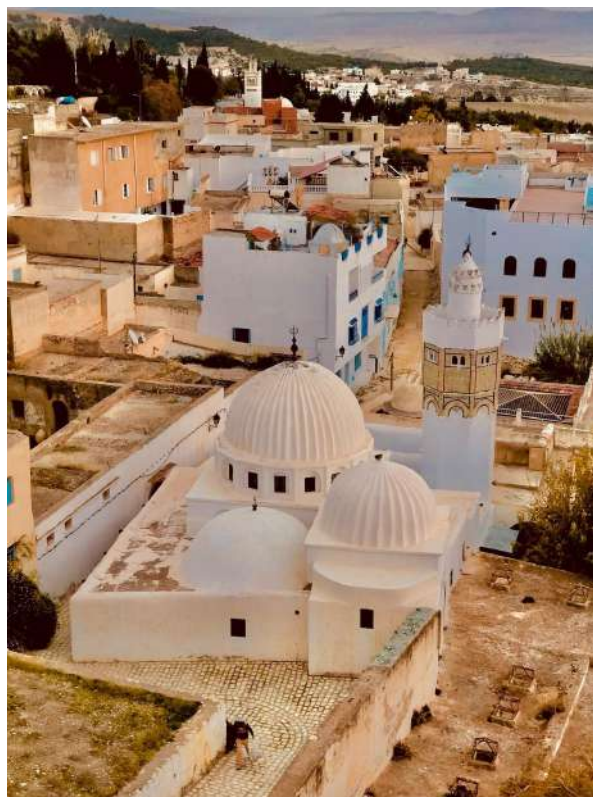
17 RUE GARIBALDI — TUNIS
TÉL. : 71.341.066 — FAX : 71.349.720
COMMERCIAL : TÉL. : 71 240 178 - FAX : 71 332 280
mail : commercial@lapresse.tn

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



SOMMAIRE

DIMANCHE 21 MAI 2023 - N° 1818



4 EN COUVERTURE « NAFAHAT KÉFIA » UNE TRADITION MILLÉNAIRE

C'est le Centre des arts de la culture et des lettres de Kassar-Saïd qui a accueilli une conférence au cours de laquelle on parlera de la ville du Kef et des personnages historiques qui ont marqué son histoire et, bien entendu, celle de l'Ifriqiya antique et de la Tunisie moderne.

8



MODE ET TENDANCE
COMMENT ÊTRE STYLÉE
AVEC UN TEE-SHIRT BLANC ?

12



JARDINAGE
JASMIN OFFICINAL :
CULTURE ET ENTRETIEN

14



L'INVITÉ
HAYTHEM ABID, ANCIEN STRATÈGE DE L'EST
« LE BALLON ROND M'A SAUVÉ »

La Presse
Magazine



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

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Chokri BEN NESSIR

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION DES PUBLICATIONS :
Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

« NAFAHAT KÉFIA »

UNE TRADITION MILLÉNAIRE

C'est le Centre des arts de la culture et des lettres de Kassar-Saïd qui a accueilli une conférence au cours de laquelle on parlera de la ville du Kef et des personnages historiques qui ont marqué son histoire et, bien entendu, celle de l'Ifriqiya antique et de la Tunisie moderne.

Par **KAMEL GHATTAS**



Ce Centre mérite qu'on en parle. C'était la seconde résidence royale de la dynastie husseinite (1705-1957). En 1867, le Bey Mohamed Sadok occupe ce palais après avoir exproprié et exécuté son propriétaire, le ministre Ismail Sunni. Ce palais a fait l'objet de transformations successives. Un étage luxueux de deux ailes où on trouve le salon d'honneur dans lequel on a signé le triste et célèbre Traité du Bardo en 1881. En 1947, Lamine Bey transforme le palais en hôpital. En 1988, il est concédé au Ministère des Affaires culturelles qui le met à la disposition de l'INP.

Sa restauration devait lui permettre d'accueillir le Musée moderne de Tunisie. Ce projet n'a jamais vu le jour. Il accueille aujourd'hui le Centre des arts de la culture et des lettres de Kassar-Saïd.

UN PAN DE L'HISTOIRE

Tout au long de deux heures bien remplies, avec des intervenants maîtrisant parfaitement leurs sujets, un pan de l'Histoire de notre pays a défilé avec émotion et fierté. C'est dans le cadre des activités du Mois du patrimoine, dans sa 32^e session, que le Centre des arts, de la culture et de la littérature, en coopération avec l'Association du musée Jousoor, a organisé cet

événement portant sur le patrimoine culturel intitulé «The Breath Al-Kafia», le souffle du Kef, Nafahat Keffia ! C'est le 14 mai de chaque année que la ville du Kef organise cette fête à laquelle participent bien entendu la population, mais aussi les milliers de visiteurs qui la prennent d'assaut. Rien que pour vivre les festivités qui s'y déroulent dans un faste spontané et généreux. Le «Mayou» perpétue la tradition multimillénaire de la région du Kef pour la célébration du renouveau printanier. C'est la fête de l'abondance. Les familles sortaient à travers champs, les hommes et les enfants bien habillés, les femmes les yeux embellis par le «Khol» sortaient à l'aube pour éviter le «gattous el mayou» qui attirait le mauvais sort.

Ils imploraient pour que la nouvelle année soit celle de l'abondance, de l'aisance et du bonheur. Ils lorgnaient du côté des récoltes et des moutons qui devaient être bien gras pour nourrir ceux qui sont là pour cette fête.

LE SITE DE SIDI ZIN

Mais le Kef, ce n'est pas seulement ces élans populaires, c'est aussi un des berceaux de l'humanité. Les vestiges que l'on a découverts et que l'on ne semble pas encore décidé à les mettre véritablement en valeur.



Le site de Sidi Zin que l'on risque de perdre si on ne lui accordait pas l'intérêt souhaité. C'est pourtant un site paléolithique situé à 10 km environ de la ville d'El Kef. C'est le site tunisien le plus important d'un point de vue scientifique en rapport avec la période préhistorique. Découvert au début du XX^e siècle, il est laissé pratiquement à l'abandon depuis les quelques sondages effectués par le Dr Ernest-Gustave Gobert (1879-1973) et les quelques rafraîchissements de la coupe du front de gisement. Il est actuellement menacé de disparition à très brève échéance : non seulement l'exploitant du terrain effectue des travaux agricoles sur ce site, mais aussi l'érosion des eaux de ruissellement le ravine (nous y reviendrons). Ces vestiges prouvent l'authenticité de ceux qui l'ont habité.

De grandes figures ont marqué son histoire. Dans tous les domaines. Le Kef est une ville du nord-ouest du pays et le chef lieu du gouvernorat.

A 175 kilomètres à l'ouest de la capitale Tunis, elle est à une quarantaine de kilomètres à l'est de la frontière algérienne. Le saint patron du Kef est Sidi Boumakhlouf qui a donné son nom à un mausolée de la ville.

SICCA À L'ÉPOQUE CARTHAGINOISE

Le Kef était connu sous le nom de Sicca à l'époque carthaginoise puis Sicca Veneria sous la domination romaine. Cette ville a ensuite porté divers noms tout au long de son histoire : Colonia Julia Cirta, Cirta Nova, Sikka Beneria, Chaqbanariya et enfin Le Kef dès le XVI^e siècle. De nombreuses ruines romaines sont toujours présentes au Kef. Elles sont la preuve de la richesse historique de cette ville. Mais c'est également la Kasbah husseinite, le mausolée Sidi Bou Makhlouf, la Basilique romaine et les différentes composantes du circuit touristique.

Le musée des Arts et traditions populaires du Kef abrite un mausolée édifié au XVIII^e siècle et présente des collections retraçant les habitudes et coutumes sociales ayant cours avant l'indépendance du pays.

LA GASTRONOMIE DU KEF

Elle se différencie par deux préparations spécifiques à la région. D'une part, un pain typique, le mjamaa ou

khobz el aid. On le prépare à l'occasion des fêtes. Il est surmonté d'un œuf et décoré avec de la pâte. D'autre part, le *bourzguène* qui est un type de couscous légèrement sucré orné en alternance de couches de fruits secs, de dattes et de viande d'agneau.

La fête de Mayou, appelée aussi fête du bourzgane, remet au goût du jour le traditionnel couscous keffois. Seule la ville du Kef continue de perpétuer cette tradition dans le respect d'un rituel millénaire.

M^{me} Najet Ghariani a, avec beaucoup d'émotion, retracé tout ce cheminement, mettant en exergue ces figures qui ont marqué et laissé des traces indélébiles. «Tous ceux qui y ont vécu, depuis la nuit des temps, portent en eux une histoire, un souvenir, que l'on transmet à travers les siècles. La fête de Mayou, ce n'est pas seulement le *bourzguène* qui est important, mais bien ce printemps annonciateur d'été après les rigueurs de l'hiver souvent enneigé. Nos ancêtres rendaient hommage à Maya d'où est venue «Mayou», en préparant bien sûr le couscous à l'agneau avec le romarin, seul condiment qu'ils avaient, buvaient du petit lait qui servait aussi de remède et immolaient des moutons.

La récolte, les provisions à assurer pour les saisons difficiles devenaient une priorité. La visite qu'effectuent les jeunes filles à «la Chegaga» dont nous parlera Dr Leila Mami Ben Youssef. Mais il n'y a pas que ça.

Au Kef, il y a beaucoup des vestiges qui ne demandent qu'à parler. Il faut les faire parler pour que nos nouvelles générations en tirent des conclusions et méditent».

Elle n'a pas manqué de rendre hommage à la contribution et à l'aide de M. Chawki Dachraoui, «un éminent collectionneur qui possède plus de soixante mille objets et qui nous a offert un manuel original à la valeur inestimable et le président d'honneur de l'Association M. Moncef Boucherara qui veille pour que nos activités se diversifient et se suivent à un rythme soutenu».

ILS ONT MARQUÉ LEUR ÉPOQUE

Ce fut au tour de M. Nouredine Ben Yamina de retracer l'itinéraire des hommes de lettres, des musiciens, des hommes et femmes du théâtre originaires du Kef qui ont marqué de leur empreinte la littérature, la musique et le 4^e art tunisiens.

Depuis... l'ère romaine, Le Kef était reconnu comme une citadelle littéraire. Arnobius au III^e siècle (il est inconnu pour les moteurs de recherche !) qui enseignait le grec et le latin et était un féru de théâtre.

Ou encore Fortunacianus, né au Kef au IV^e siècle qui était aussi un homme de lettres reconnu de l'époque. Abou El Abbes Ahmed Zarrouk El Keffi, Abou Abdallah Ben Ahmed El Ouerghi, Mohamed Essenoussi, Mohamed El Kaouech, Zinelabidine Essenoussi, et la liste est longue, ont marqué la littérature et les arts tunisiens.

LA MÉDECINE DES OS

Ce fut au tour du D^r Hamza Essaddam de parler de la médecine des os. Il a commencé par signaler que dans tous les manuels relatifs à la médecine et son histoire, «seule la médecine tunisienne est absente».

Alors que cela a été prouvé, elle a été à l'origine (ndlr : elle remonte à 2.500 ans) de la médecine dans ce monde. Le fait d'escamoter ce pan de l'Histoire, depuis en fait la «destruction» de Carthage, est incompréhensible, mais les recherches et les découvertes sont en train de remettre les pendules à l'heure.

Caelius Aurelianus siccensis, un médecin originaire du Kef, va être décrit en... 1996 à Lausanne. Il aura un procès d'un demi-siècle, accusé d'avoir plagié ou volé Céranos.

En l'an 2000, on a concédé que «lorsqu'on traduit, on commente et que Caelius aurélianus siccensis est un écrivain virtuose. Il a adapté à son époque et à son public l'essentiel de l'œuvre de Soranos. Par son côté novateur et son enrichissement à l'histoire tant de la littérature latine que de la médecine antique.

On reconnaîtra en 1994 qu'il fallait admirer en Caelius Aurelianus le seul psychiatre cohérent de l'Antiquité et saluer en lui le précurseur de la psychiatrie.

LE PLUS GRAND MÉDECIN DE L'ANTIQUITÉ

En 2007, on dira que Galien est sans doute le plus grand médecin de l'Antiquité après Hypocrate, Soranos et Caelius Aurelianus. Une médecine qui aura une longévité de vingt siècles, dont le protocole est important et qui est traduite dans tous les écrits médicaux de l'époque. Hérodote dira du peuple africain que «c'est indiscutablement le plus sain que nous connaissons». Le D^r Saddam parlera de la longévité de la population méditerranéenne, de l'histoire de la médecine aux USA (200 ans), de l'Europe (800 ans) et de la Tunisie (plus de 2.000 ans).

Il traitera des «impasses de l'orthopédie en l'an 2.000 relevant que le phénomène est imparfaitement compris. La réussite de l'École tunisienne dans le domaine de la physiopathologie, par rapport à ce qui se passe ailleurs, est un point d'honneur reconnu. «Aujourd'hui, on continue à enseigner les os des morts. Toutes les facultés de médecine dans le monde enseignent les os des morts et on demande de traiter des gens vivants. On enseigne le collagène calcifié, alors que le microbe prend dans la partie vivante et non pas directement dans l'os.

Elles ne l'ont pas encore compris et c'est ce qui explique l'avance que nous avons enregistrée».

Le Kef est aussi l'inoubliable Saliha et son œuvre. C'est M. Abderraouf El Haddaoui qui nous transportera au gré des paroles et des airs qui ont bercé plus d'un et qui continuent de nos jours de servir de références.



AUTEUR D'UNE ŒUVRE MÉDICALE MONUMENTALE

Le clou de la conférence sera la vie et l'œuvre de Caelius Aurelianus Siccensis que le D^r Leila Mami Ben Youssef a présentées.

Pour en savoir un peu plus avant la conférence, nous avons essayé de nous documenter à propos de l'œuvre de ce médecin précurseur en gynécologie et en psychiatrie dans les moteurs de recherche. Rien. A part le nom d'un respectable médecin français qui a adopté le nom de cet illustre personnage en tant que...pseudonyme ! «Caelius Aurelianus Siccensis aurait vécu au V^e siècle de notre ère (date controversée), il est l'auteur d'une œuvre médicale monumentale étudiée jusqu'à nos jours en Europe. Rédigée en latin et traduite partiellement en français et en anglais.

Caelius Aurelianus Siccensis parlait le latin d'Afrique et rédigeait en latin. C'est un médecin que l'on redécouvre. Il est né à Sicca Veneria, ville de Numidie probablement au V^e siècle, Reinesius et Haller ont décidé de le classer dans ce siècle. À cause de son style d'écriture. Controverses autour de la date de naissance de Caelius. Pour certains, il serait né avant Galien (130 - 203), c'est-à-dire au premier siècle: «Avant Galien, car il est difficile d'admettre en effet, qu'il ne cite jamais ce dernier (131-201)».

Caelius avoue lui-même qu'il a traduit Soranus. Cependant de l'avis de Daniel Leclerc, «il paraît qu'il n'a pas simplement traduit du mot à mot en latin ce que ce médecin avait écrit en grec» car il le cite et il le contredit:

«Toutes les villes en Afrique, même les bourgades du Tell, avaient leurs écoles primaires, tenues par le «litterator» ou «primus magister». On y apprenait à lire, à écrire et à compter. Le maître avait fort à faire dans ce pays où la plupart des enfants parlaient entre eux le Numide ou le Punique. Donc on parlait deux langues: la langue de l'école et celle de la maison. Puis les années passées, on trouvait un enseignement secondaire bien organisé chez un grammairien dans tous les centres importants, «j'étais forcé, dit un écolier africain (Augustin), d'apprendre par cœur les aventures de je ne sais quel Enée, de pleurer sur Didon qui se tue par amour». Puis à Carthage pour ses études supérieures à l'École d'Apulée:

L'UNIVERSITÉ DE CARTHAGE

On ne peut pas le considérer comme un simple copiste. «La falaise de la Chgaga», littéralement la falaise de la

fente. Un véritable sanctuaire, un lieu comblé par l'histoire, un lieu béni de Dieu depuis la nuit des temps, un lieu de culte préhistorique devenu lieu de culte antique et dédié à Vénus, culte préhistorique de la déesse terre mère féconde devenu Lella Chgiga.

Une structure naturelle dédiée à la fécondité, une structure inaccessible au commun des mortels, accrochée dans la montagne où venaient des femmes puniques en procession non loin des vestiges de la Basilique de Ksar el Ghoul, pour prier afin que soient exaucés leurs vœux de maternité. Les grottes de Sidi Mansour, faille du synclinal «Dyr el Kef», la faille est bordée de grottes alignées majestueuses et profondes, grandes ouvertes sur un panorama grandiose: les Ghorfas ou les chambres, les grottes de Sidi Mansour sont décorées de peintures rupestres. Les premiers habitants du Kef ont habité ces refuges dans la protohistoire. Ils ont vécu dans ces abris naturels qui les protégeaient de la chaleur et du froid glacial de l'hiver continental de cette région. Ils disposaient d'une source d'eau potable à proximité, d'une végétation qui permettait la cueillette (mauves, blettes, figuier, grenadiers...) et d'un gibier abondant pour se nourrir. Les grottes de Sidi Mansour, habitat primitif des premiers habitants du Kef, sont nommées ghrofs ou chambres ou mieux encore en berbère Sakka ou Chokka qui veut dire la même chose en punique : la chambre. Nous rejoignons ainsi l'étymologie de Sicca Veneria.

SON ŒUVRE

Son principal ouvrage est *Gynaecia*, un ouvrage majeur et fondateur de la gynécologie qui fait partie des gynécées africaines. Il a également rédigé «le livre des maladies chroniques et le livre des maladies aiguës»

MÉDECIN DE L'ÉCOLE MÉTHODIQUE

La secte méthodique, contrairement aux empiriques, classe les maladies selon l'observation des patients et donne le même traitement pour le même groupe de malades. La Psychose maniaco dépressive, c'est Caelius, le premier, qui parle de l'intervalle libre et qui écrit, dans le «Caelii aureliani de morbis acutis et chronicis»: «la manie, quand elle s'empare d'un esprit, se manifeste par la colère, par la gaieté, par la tristesse, par la futilité. La manie est parfois continue, parfois elle est allégée par des intervalles libres...». C'est-à-dire des périodes de rémission. Il faut admirer à coup sûr en Caelius Aurelianus «le seul psychiatre cohérent de l'Antiquité» (J. Pigeaud) et saluer en lui le précurseur de la psychiatrie moderne.

LA PLUS GRANDE PERSONNALITÉ

Heureusement, il y a un domaine où Caelius règne en maître : La Psychiatrie :

«Caelius Aurelianus n'a jamais été contredit, au point de vue de l'aliénation mentale et c'est incontestablement la plus grande personnalité de la médecine antique». Traitant du délire, de la frénésie, de la manie, de la mélancolie, de l'épilepsie, de l'hystérie, il se prononce nettement pour la séparation entre maladies du corps et maladies de l'âme: «Ceux qui estiment que la manie est essentiellement une maladie de l'âme, et une maladie du corps en second lieu, ceux-là sont dans l'erreur, vu que jamais un philosophe n'en a obtenu la guérison, et que, avant l'atteinte de l'esprit, le corps est manifes-



tement atteint de troubles dans sa substance même».

L'ALIÉNATION MENTALE DANS L'ANTIQUITÉ

Caelius Aurelianus, médecin avant-gardiste, protège les malades mentaux et décrit leur contention de façon moderne. Si les malades sont agités en voyant des gens, il faudra faire usage de liens, mais sans leur faire de mal, en protégeant leurs membres de flocons de laine d'abord, en plaçant le bandage sur eux après».

MOSCHION OU COMMENT ON RÉÉCRIT L'HISTOIRE

Devenu grec en 1566, il fut traduit en français en 1895. On remarque que Moschion, qui a laissé des planches d'anatomie, passe au 2^e plan en petites lettres et est remplacé par Soranos d'Ephèse. En 2013, Moschion est éliminé, remplacé définitivement par Soranos d'Ephèse et voilà comment on réécrit l'Histoire, l'Ifriqiya, la Numidie, Carthage. Tout est oublié !

UNE BELLE MYSTIFICATION

Nous avons en conclusion un médecin originaire du Kef en Numidie, dont le siècle de naissance est inconnu, qui choisit de rédiger pour la première fois en latin ses nombreux ouvrages de médecine. Il est africain, écrit et parle le latin d'Afrique. C'est un précurseur mondial de la psychiatrie, non contesté, de plus en plus reconnu, l'œuvre parle d'elle-même,

En gynécologie également, il est un des piliers des gynécées africaines quoique ce rôle lui soit controversé par les chercheurs occidentaux, qui ont simplement plagié et traduit du latin au grec ses ouvrages de gynécologie et ceux de son compatriote Moschion, pour recréer, ceux grecs, disparus de Soranos d'Ephèse en se basant sur le fait que Caelius évoque Soranos dans son ouvrage. Une belle mystification !

Kamel GHATTAS

MODE ET TENDANCE



**COMMENT ÊTRE STYLÉE
AVEC UN TEE-SHIRT BLANC ?**

Parlons d'un basique à petit prix qu'il ne faut pas négliger: le tee-shirt blanc. Dans cet article mode, vous découvrirez pourquoi toutes les femmes devraient en posséder au moins un dans leur dressing, comment être stylée avec un tee-shirt blanc, comment bien porter un tee-shirt blanc, comment bien choisir ce top iconique et quelles sont les enseignes qui proposent des modèles de qualité. Vous me suivez ?

Le tee-shirt blanc est un des incontournables du dressing féminin. On le portait déjà pendant notre adolescence et il n'a jamais cessé de nous inspirer, que ce soit en version décontractée ou casual chic. Toutefois, ces dernières années, la tendance du tee-shirt à message a envahi les rayons de nos enseignes préférées, reléguant ainsi ce basique absolu au fond d'un tiroir. Jugé un peu trop classique, sans grand intérêt et pas assez fun, il a quelque peu perdu sa place de must have.

Et pourtant ! Bien porté, le tee-shirt blanc nous donne beaucoup d'allure et simplifie la vie des femmes toutes générations confondues. Comme la chemise blanche, il est la solution au matin, « je ne sais pas quoi me mettre » ! Sa neutralité et son blanc immaculé permettent de l'associer facilement avec tous les styles et toutes les couleurs.

COMMENT BIEN CHOISIR SON TEE-SHIRT BLANC ?

Après 50 ans, le col V est idéal. Plus féminin, plus flatteur pour les poitrines généreuses, il allonge et affine la silhouette. Toutefois, si vous avez un long cou ou si vous êtes très menu, il est préférable d'opter pour un col rond.

Choisir la bonne taille est la condition pour arborer une allure élégante. Le tee-shirt qui moule sous prétexte que c'est plus sexy, non merci ! Prenez le temps d'essayer en cabine, car les tailles peuvent différer selon les marques.

Parfait exemple de fashion faux pas avec ce tee-shirt col rond moulant sur une poitrine généreuse, ce n'est pas élégant... et peu importe notre âge...

Optez pour une coupe droite, mais légèrement ajustée, c'est l'assurance de se sentir à l'aise tout en modernité. Zappez la coupe oversize qui alourdit, le look urbain n'est pas très féminin.

Concernant la longueur, tout dépend de votre morphologie. La longueur idéale ? Au niveau des hanches. Le tee-shirt trop long a tendance à tasser et masculiniser la silhouette.

IL EXISTE DIFFÉRENTES FAÇONS DE PORTER UN TEE-SHIRT

Rentrez entièrement à l'intérieur du panta-

lon : ne le choisissez pas trop long au risque de créer du volume autour de vos hanches. Mais pas trop court non plus afin d'éviter qu'il ne dévoile votre ventre dès que vous serez en mouvements. Faites un peu bouffer pour camoufler d'éventuelles rondeurs.

Ne rentrez que le devant du tee-shirt à l'intérieur du pantalon (half tuck): cela donne une touche moderne à votre allure,

Dans les deux cas, n'oubliez pas de rajouter une ceinture en cuir.

Si vous préférez le porter à l'extérieur du pantalon, votre allure sera plus cool et sportwear. Question manches, le plus important est de se sentir à l'aise. Après un certain âge, montrer ses bras devient un problème: la peau s'est relâchée et on n'assume pas forcément son aspect. L'idéal ? Une longueur intermédiaire, à savoir au-dessous du biceps. Par contre, les manches trop longues sont associées au style street wear, décontracté, masculin.

BLANC C'EST BLANC

Détail très important, la couleur. On trouve un grand nombre de tee-shirts dans les tons écru, ivoire, beige très clair. Certes, ce sont des nuances intéressantes pour créer de jolis looks en été, mais le but est de dénicher un modèle d'un blanc immaculé.

QUELLE MATIÈRE CHOISIR POUR UN TEE-SHIRT BLANC IDÉAL ?

Privilégiez le 100 % coton bio si possible, le 50 % coton 50 % lin ou le 100 % lin pour les journées très chaudes. Pourquoi pas la soie et/ou la laine en hiver ? Ses matières naturelles permettent de limiter les odeurs de transpiration et les auréoles sous les bras tout sauf glamour.

Pensez à le renouveler lorsqu'il commence à changer d'aspect ou à jaunir. Ne le jetez pas, il sera parfait comme chiffon.

COMMENT GRADER UN TEE-SHIRT BLANC ?

Le tee-shirt blanc a tout les atouts pour être la base de toutes vos tenues. Il marche avec tous les styles des plus décontractés au plus chic, mais à condition de l'associer à des pièces phare ou d'opter pour des accessoires qui ne passent pas inaperçus.

Source : <https://www.enmodebasque.com>

Cholestero

295 H

DYSLIPIDÉMIE : FACTEUR DE CARDIOPATHIES ET D'AVC

Par D.B.S

Une bonne hygiène de vie prévient contre moult maladies et troubles métaboliques dont la dyslipidémie. Ce terme scientifique désigne des anomalies au niveau des lipides dans le sang. À défaut d'activité physique régulière, d'une alimentation équilibrée et d'un poids-santé stable, la dyslipidémie risque de jouer en faveur des maladies et des accidents cardiovasculaires. D'abord, il faut retenir que les lipides ou graisses dans le sang se répartissent en deux catégories : le cholestérol et les triglycérides. Pour ce qui est du cholestérol—un composant essentiel aux membranes cellulaires, aux hormones, aux sels biliaires etc—, il circule dans le sang sous forme de LDL-cholestérol (cholestérol de faible densité) ou de HDL-cholestérol (cholestérol de haute densité). Ce dernier est désigné par l'expression «bon cholestérol» dans la mesure où il transporte le mauvais cholestérol (LDL-cholestérol en excès dans le sang) vers le foie où il est éliminé. S'agissant des triglycérides, ils sont produits par le foie mais aussi apportés par l'alimentation. Stockés dans le tissu adipeux, ils constituent une réserve pour l'organisme et une précieuse source d'énergie.

La dyslipidémie ou présence d'anomalie du taux lipidique dans le sang survient lorsque le mauvais cholestérol ou LDL-cholestérol augmente dans le sang ou encore lorsque le taux des triglycérides dans le sang affiche une hausse. La dyslipidémie peut même résulter d'une double anomalie (mauvais cholestérol et triglycérides), on parle alors de dyslipidémie mixte. Notons qu'une dyslipidémie peut résulter d'un faible taux de HDL-cholestérol.

ORIGINE MULTIFACTORIELLE

Les anomalies du taux lipidique dans le sang sont favorisées par plusieurs facteurs, à savoir le surpoids ou l'obésité, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée, alcoolisme et tabagisme. Le facteur génétique n'est point à exclure puisqu'il peut y avoir lieu de dyslipidémies familiales. D'un autre côté, la prise de certains médicaments dont les neuroleptiques, les antirétroviraux, l'œstrogène par voie orale, risque de perturber le taux lipidique dans le sang. Notons que des dyslipidémies peuvent résulter de certaines maladies comme l'hypothyroïdie, certaines maladies hépatiques et autres, rénales, le diabète de type 2, l'obésité et l'anorexie mentale. Il suffit de traiter ces maladies pour que le taux lipidique revienne à la normale. En revanche, et dans le cas où la dyslipidémie persiste à défaut de traitement et d'une bonne hygiène de vie, de sérieux risques menacent la santé. On parle de risque d'athérosclérose ou de formation des plaques d'athéromes, lesquelles sont impliquées dans la survenue des maladies cardiovasculaires dont les cardiopathies ischémiques, les AVC ischémiques et les artériopathies périphériques,

Le risque cardiovasculaire est plus important en cas de diabète, d'hypertension, de surpoids, de sédentarité, d'alimentation déséquilibrée, d'alcool, de tabac mais aussi de stress.

* Source : www.ameli.fr

JASMIN OFFICINAL : CULTURE ET ENTRETIEN

Le jasmin officinal, ou jasmin blanc, est une plante grimpante appréciée pour sa floraison qui dure tout l'été, et pour son délicieux parfum. Assez rustique, cette variété de jasmin peut être cultivée au jardin ou en pot, sur une terrasse ou un balcon.

UNE GRIMPANTE AU PARFUM ENIVRANT

S'il est une plante divinement parfumée, c'est bien le jasmin officinal (*Jasminum officinale*), dont les petites fleurs blanches sont très souvent utilisées en parfumerie. Son feuillage caduque ou semi-persistant est fin et léger.

Le jasmin est une liane arbustive vivace qui se cultive comme une grimpante, à condition d'être palissé. Au jardin, en pleine terre, il habillera avec élégance vos murs, pergolas, treilles et vieux troncs : il peut alors atteindre une hauteur de plusieurs mètres. On peut aussi le planter en pot ou en jardinière, sur une terrasse ou un balcon.

Il existe de très nombreuses espèces de jasmins, mais

le jasmin officinal, ou jasmin blanc, est l'une des plus rustiques, des plus courantes et des plus faciles à vivre.

PLANTATION ET MULTIPLICATION

Si vous souhaitez acquérir un jasmin, le plus simple est d'acheter un plant, et de le mettre en terre au printemps, avant le début de la floraison.

Le jasmin se multiplie aussi par bouturage des tiges ou par marcottage. Le semis est moins fréquemment pratiqué et ses résultats sont plus aléatoires, mais si vous avez la chance de trouver des graines de jasmin officinal, semez-les en septembre ou octobre dans un terreau léger, puis repiquez les jeunes plantules.



EN PRATIQUE EXPOSITION

Lumière (éviter cependant le plein soleil), éventuellement mi-ombre. A l'abri du vent.

FLORAISON

De juin à septembre.

Sol

Idéalement sol riche, léger et drainé. Eventuellement, sol calcaire ou plus pauvre, mais toujours bien drainé.

ENTRETIEN

Arrosage et engrais : le substrat doit être maintenu humide, tout en évitant les excès d'eau, que le jasmin tolère mal. Arrosez donc régulièrement durant la floraison, avec un apport d'engrais pour plantes fleuries,

tous les 15 jours. En automne et en hiver, un arrosage hebdomadaire suffit, et cessez la fertilisation. Pour les sujets en pot, le rempotage se fait après la floraison.

Taille : rabattez les rameaux devenus trop longs, après la floraison ou au début du printemps. Vous pouvez supprimer un bon tiers des tiges, ce qui aidera la plante à s'étoffer

Hivernage : le jasmin officinal est une plante assez rustique, pouvant supporter des gelées jusqu'à -12°C. Si vous habitez une région où les hivers sont rigoureux, un voile d'hivernage et un paillage du sol peuvent être utiles.

Source : www.gerbeaud.com

HAYTHEM ABID, ANCIEN STRATÈGE DE L'EST

«LE BALLON ROND M'A SAUVÉ !»

En 1997, le destin de Haythem Abid a basculé lorsqu'il fut condamné à 14 ans de prison pour une sombre affaire de drogue. Il ne retrouvera la liberté qu'en 2012. «Dans cette affaire injuste, mon vécu de sportif et ma culture m'ont sauvé et permis de tenir», avoue l'un des milieux de terrain les plus doués de sa génération.

Le stratège de l'Espérance Sportive de Tunis a su rebondir. Après avoir exercé dans les catégories des jeunes de son club d'origine, il est parti en Côte d'Ivoire travailler comme directeur sportif du Football Club San Pedro, présidé par le Tunisien Mohamed Ali Hachicha, où il se trouve toujours.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

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

Par l'intermédiaire du football de quartier. Le Passage, Avenue de Londres, à Tunis, a vu éclore le talent de Chokri El Ouaer, Nabil et Mounir Maâloul, Rached Farah... Tout près, du côté de l'Avenue Mohamed V, il y avait plein de terrains vagues. La découverte du talent se fait au quartier. Maintenant, avec la disparition des espaces vagues, les Académies tentent d'assurer la fonction de la formation. Les jeunes arrivent au foot sur le tard. Ils ne s'entraînent jamais dans les conditions réelles de la compétition. Les terrains actuels réservés aux jeunes à l'EST ne suffisent plus. Tous les jeunes arrivent au même moment pour s'entraîner, soit une fois les cours terminés. Ils sont testés sur un quart de terrain. Ensuite, une fois admis, ils sont obligés de s'entraîner sur la moitié d'un terrain, et ne touchent le ballon que très peu.

QUE FAUDRAIT-IL FAIRE DANS CE CAS ?

Dans le processus de formation, le joueur arrive chez les seniors après avoir touché le ballon en moyenne une vingtaine d'heures. Cela est insuffisant pour espérer remédier aux carences techniques. Il y a aussi le problème du calendrier des jeunes. La fédération profite des vacances scolaires pour programmer un maximum de rencontres de championnat. Au contraire, il vaut mieux en profiter pour effectuer un travail spécifique aux entraînements.

QUI VOUS A PILOTÉ VERS LE SPORT-ROI ?

Une fois, j'étais parti assister à un match amical EST-

Olympique de Marseille. Comme toujours, des jeunes disputaient une partie d'exhibition en marge de l'événement.. J'ai découvert un jeune de notre quartier qui était là, sur la pelouse. Il s'entraînait en catimini, sans en référer à ses parents. Cela me donna des idées. C'est ainsi que l'été 1976, alors que je venais de décrocher «la Sixième», j'étais parti tout seul au Parc B effectuer un test. J'ai été admis. Parmi ceux qui supervisaient les tests, il y avait Mohamed Torkhani.

TOUT JEUNE, QUELLE ÉTAIT VOTRE IDOLE ?

Le Brésilien Zico. C'est un immense champion.

QUI VOUS A LANCÉ DANS LE GRAND BAIN DES SENIORS ?

Le Brésilien Amarildo. Auparavant, le Français Roger Lemerre m'avait convoqué pour quelques séances d'entraînement avec les seniors. Nous avons déjà connu le succès avec la catégorie cadets. Sous la conduite de Mrad Mahjoub, nous avons remporté le doublé, inscrivant cette saison-là la bagatelle de 72 buts, et n'en encaissant que deux ! La saison d'après, Mahjoub allait être promu entraîneur des seniors.

QUELS FURENT VOS AUTRES ENTRAÎNEURS ?

Mohamed Torkahani, Ridha Akacha, Ben Yahmed, le Français Bereta, Mahmoud El Ouakaâ et Belhassen Meriah avec les jeunes.

AVEC QUI AVEZ-VOUS JOUÉ ?

Dans notre équipe qui pratiquait un jeu très spectaculaire, il y avait le gardien Naceur Chouchène, Maâloul,



Ben Mahmoud, Tlemçani, Hicheri, Ben Neji, Jeridi, Tarek, Baouab et Trabelsi.

VOUS AVEZ ÉTÉ AUSSI DE LA CAMPAGNE DE LA SÉLECTION JUNIORS AU MONDIAL RUSSE....

En 1985, sous la férule de Mrad Mahjoub, nous avons vécu un conte de fées. Ce Mondial demeure un de mes meilleurs souvenirs sportifs. Je suppose que cela doit être la même chose pour mes coéquipiers Chokri El Ouaer, Ahmed Bourchada, Taoufik Mhadhebi, Lotfi Chihi, Mourad Gharbi, Mohamed Hedi Abdelhak, Ghazi Ghrairi, Foued Dergâa, Lotfi Rouissi, Lotfi Lounis, Kaies Yaâkoubi et tutti quanti..

VENONS-EN À CETTE TÉNÉBREUSE AFFAIRE QUI DÉFRAYA LA CHRONIQUE EN SON TEMPS. VOUS AVEZ PAYÉ TRÈS CHER CETTE MÉSAVENTURE, NON ?

Oui, mais l'essentiel est de savoir rebondir, ce que, Dieu merci, j'ai réussi à faire. Aujourd'hui, il ne s'agit plus pour moi de regarder en arrière. Je suis sorti de prison par miracle. Il a fallu pour cela la chute brutale de l'ancien régime. Je ne pensais pas qu'il s'écroulerait aussi vite. Autrement, je serais resté quinze autres années en prison. L'affaire a été traitée par la cour de sûreté de l'Etat, ce qui donne clairement la mesure du côté politique qu'on lui avait donnée.

BIEN ÉVIDEMMENT, IL N'ÉTAIT PAS FACILE DE TENIR LE COUP AUSSI LONGTEMPS EN PRISON

Mon vécu de sportif et ma culture m'ont aidé à tenir le coup, à résister. Ils m'ont, d'une certaine manière, sauvé. Pourtant, dans les derniers jours, je disais à mes codétenus que quelque chose allait arriver, qu'elle allait nous sauver.

DEPUIS, C'EST UNE NOUVELLE VIE QUI COMMENCE POUR VOUS ...

J'ai fondé un foyer. Dès le premier mois de ma relaxation, j'ai connu Abir, enseignante que j'ai épousée en décembre 2014. J'ai eu la chance d'avoir été appelé dès le premier jour de liberté par le président de

l'Espérance Sportive de Tunis, Hamdi Meddeb. Il m'a dit qu'il me fallait replonger de suite dans le milieu au sein de la cellule des recrutements des jeunes. Je l'en remercie infiniment.

AVEC QUI AVEZ-VOUS EXERCÉ DANS CETTE CELLULE ?

Avec Abdelmajid Jelassi, Mondher Baouab et Mohamed Torkhani. Nous avons travaillé dans cette structure sous la conduite de l'ancien directeur technique des jeunes, Mondher Kbaier. Cette chance, beaucoup ne l'ont pas eue. Il était primordial de réussir cet été le mercato. Il était vraiment temps pour répondre présent. J'avais dit dans les médias: «Les Beguir, Khenissi et Mbarki, attendez-les la saison prochaine». Eh bien, ils ont répondu à nos espérances.

ON VOUS A VU OFFICIER DANS LES ÉMISSIONS SPORTIVES TÉLÉVISÉES COMME CONSULTANT. COMMENT JUGEZ-VOUS CETTE EXPÉRIENCE ?

Exaltante. Instructive aussi. Je crois que c'est une vocation. J'ai senti durant cette année d'exercice que la fonction de consultant m'allait comme des gants. Je suis fan du foot européen, et cela m'a beaucoup aidé. Le téléspectateur aime beaucoup les chiffres, les curiosités, les faits de coulisses...

SI VOUS N'ÉTIEZ PAS DANS LE FOOTBALL, QUEL AUTRE DOMAINE AURIEZ-VOUS SUIVI ?

J'aurais été pilote d'avion, c'est un métier qui me passionne depuis ma jeune enfance. J'aime les voyages, la découverte, le contact, les beaux paysages...J'ai beaucoup voyagé que ce soit avec l'Espérance ou pour mon propre compte.

ENFIN, QUE VOUS A DONNÉ L'ESPÉRANCE ?

L'amour des gens, c'est tout ce que nous avons gagné en notre temps. Je suis l'enfant de l'EST, un fou de l'EST. Avec mon ami Lotfi, j'étais l'un des premiers spectateurs à entrer au stade les jours de derby. J'ai eu la chance de jouer dans le club que j'aime, de pratiquer le sport qui me plait.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Célibataire, une rencontre amoureuse est peu probable cette semaine, mais vous appréciez les belles choses : vous pourriez renforcer votre ego en revêtant votre tenue préférée. Vous risquez de trop en faire, et de ne pas prendre le repos nécessaire.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Si vous pouvez vous le permettre, octroyez-vous un moment de bien-être à la maison ou en institut. Au travail, vous réussissez à atteindre vos objectifs et pouvez vous faire remarquer par votre hiérarchie. Du côté de votre état physique et psychique, le motto est plutôt : «Qui va piano va sano».

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Vous vivez une période paisible côté cœur, vous pourriez ressentir même un peu d'ennui. Votre besoin de liberté étant très prononcé, une activité en solo pourrait vous permettre d'apprécier d'autant le temps passé à deux.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Vous risquez de sentir quelques difficultés côté énergie : vous avez besoin de prendre soin de vous, et on ne lésine pas sur le petit-déjeuner ! Vous pourriez vous réfugier dans vos pensées plutôt que de regarder en face les problèmes de votre foyer.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Vous pourriez découvrir des moyens d'améliorer votre situation financière. Vous avez envie d'être vu et vous êtes resplendissant, mais vous avez pourtant la sensation que le monde est froid et hostile.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Vous êtes prudent, avec vos finances personnelles, vos achats du moment sont réfléchis. Vous pourriez être en proie à une baisse d'énergie excessive cette semaine. Veillez à avoir assez de sommeil.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Vous vous montrez prudent et votre instinct protecteur est très marqué. Vous pensez à votre sphère familiale, certes, mais n'oubliez pas d'envoyer un message de temps à autre. Profitez d'un regain de vitalité et de confiance. Offrez-vous un instant zen, cela vous aidera à passer une semaine sous d'excellentes dispositions.

SIGNE DU MOIS



TAUREAU

20 AVRIL AU 21 MAI

AMOUR

Le Soleil brille sur votre Ciel astral ! En couple, le fait que votre partenaire vous complimente vous rendra euphorique. De votre côté, n'oubliez pas de faire fréquemment des compliments à l'autre, à propos de tout et de rien. Cela favorisera la bonne entente et cimentera vos liens sans vous coûter grand-chose. Pensez à organiser un dîner aux chandelles. Célibataires votre vie amoureuse sera riche en événements réjouissants. Si vous rêvez de la bague au doigt, votre souhait pourrait être exaucé aussitôt. Pour les célibataires endurcis, les bonnes aventures ne manqueront pas.

ARGENT

Saturne vous forcera à être concret et organisé en matière d'argent. De son côté, Mars vous incitera à mettre votre énergie et vos capacités d'action au service de votre compte en banque. Seul petit problème possible : tout en vous permettant d'améliorer vos revenus, Mars pourra vous rendre très dépensier ; méfiez-vous des tentations.

De petites contrariétés peuvent poindre cette semaine : vous aurez du mal à asseoir votre autorité auprès de vos enfants, ou bien des frustrations envers vos parents peuvent refaire surface.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

L'ambiance se gâte et cela laisse craindre un moment houleux pour votre vie à deux : vous vous sentez sensible et prenez les choses trop à cœur. Vous souffrez d'un gros coup de fatigue cette semaine, vous accordez une pause gourmande, cela pourrait vous reconforter.

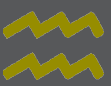
22 DÉC- AU 19 JAN



CAPRICORNE

Vous avez besoin de redoubler d'application pour achever vos tâches de la semaine et obtenir de bons résultats. Pourtant, beaucoup d'énergie bouillonne en vous et vous auriez tout intérêt à vous inscrire à un club de sport.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Tenez-vous éloigné des sites marchands et examinez vos dépenses secondaires avec prudence. A trop rester dans votre monde, vous perdez de vue que votre entourage souhaite profiter pleinement de votre présence : mieux vaut de temps à autre remettre les pieds sur terre.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON