



CLUBS DE CHANT :

LIEUX DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET DE CONSERVATION DU PATRIMOINE MUSICAL



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 15 OCTOBRE 2023 - N°1835



4

EN COUVERTURE

CLUBS DE CHANT :
LIEUX DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
ET DE CONSERVATION DU PATRIMOINE
MUSICAL

Les clubs de chant sont des espaces enchantés où les rêves reprennent forme en chansons et les émotions s'expriment en harmonie.



8

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
LES RAISONS QUI EXPLIQUENT
VOTRE CONGESTION NASALE



10

JARDINAGE
PLANTES D'INTÉRIEUR
HUIT GESTES POUR
LES MAINTENIR EN PLEINE FORME



12

L'INVITÉ
MOHSEN JENDOUBI, ANCIEN
DÉFENSEUR INTERNATIONAL DU ST
«CHETALI MARTELAIT QU'UN
TUNISIEN NE BAISSÉ JAMAIS LA
TÊTE !»

La Presse
Magazine



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

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Chokri BEN NESSIR

RÉDACTRICE EN CHEF PRINCIPALE :
Hella LAHBIB

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI



CLUBS DE CHANT : LIEUX DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET DE CONSERVATION DU PATRIMOINE MUSICAL

Les clubs de chant sont des espaces enchantés où les rêves reprennent forme en chansons et les émotions s'expriment en harmonie.

Par Lilia ELLOUZE



À TRAVERS les années, une tendance musicale est en train de prendre de l'ampleur, rassemblant des personnes pour chanter et même jouer d'un instrument de musique : ce sont les clubs de chant.

C'était vendredi soir, 18h15, au club de chant Loumy'ARTS. Dans une ambiance conviviale, les participants affluaient dans l'espace, chacun prenant sa place devant son pupitre. Ils étaient détendus, leurs pieds bien fixés sur le sol, les yeux fixés sur le maestro, attendant le début de la séance de chant. Après les salutations, le maestro commença par des vocalises pour préparer le groupe à interpréter

un dawr, exigeant une grande concentration et de nombreuses répétitions. Tantôt, il chantait lui-même, tantôt il donnait la parole à la chorale pour répéter, tout en les écoutant attentivement pour corriger les erreurs et leur permettre d'apprendre la chanson correctement.

La chorale était confrontée à un défi : apprendre le dawr. Après une heure, les participants étaient prêts et commençaient à chanter en solo, chacun ayant un moment libre pour briller.

Apprendre les techniques de chant

Pour faire chanter un groupe ensemble, M. Nizar Abdelkefi, pro-

fesseur de musique et chef de clubs de chant, nous explique «qu'une bonne séance de chant ne peut commencer sans un moment de détente, d'étirement et de respiration. Je consacre donc un laps de temps aux vocalises pour chauffer les voix par des exercices physiques. En effet, le son nécessite une petite récupération musculaire pour rester performant. Ces exercices permettent de contrôler le souffle tout en laissant la voix évoluer librement. Ensuite, vient l'étape de faire chanter le groupe ensemble. Je dois le diriger en donnant des consignes sur le moment où il faut chanter, l'intensité vocale, et quand il faut s'arrêter. J'interviens



dès le départ et je guide la vitesse suggérée par des gestes. Je joue également un rôle essentiel dans l'arrêt synchronisé du groupe, car il est important de savoir commencer et finir ensemble. Le contact visuel est essentiel pour guider le groupe. Je dois aussi faire motiver tous les participants et stimuler le désir de chanter, puis, c'est au tour des chanteurs de prendre le relais. Je consacre le reste du temps aux solistes, leur permettant d'explorer leurs propres interprétations artistiques. Je les écoute attentivement, corrige les erreurs et les aide à briller individuellement, que ce soit avec des chansons classiques ou récentes. J'organise même des séances d'instrument pour celles et ceux qui aspirent à améliorer et développer leur potentiel instru-

mental. Tout cela se déroule dans une ambiance conviviale, loin du stress quotidien, où nous partageons ensemble nos émotions».

Revaloriser le patrimoine musical

Le Pr Abdelkefi accorde un intérêt particulier aux chansons traditionnelles arabes, en général, et tunisiennes en particulier, et ce, «afin de revivifier la nostalgie des jours révolus et perpétuer notre héritage musical qui est malheureusement en cours de disparition, contrairement à d'autres pays, à l'instar de l'Algérie qui est en train de préserver son patrimoine musical, s'imposer comme un point focal africain et exporter sa culture musicale dans le monde. Tandis que chez nous, n'eussent été quelques très rares artistes, tels que feu Zouheir Bel-

heni, grand compositeur et violoniste qui avait enseigné à La Rachidia, son ami Béchir Bhourri, enseignant principal au conservatoire national de musique, Zied Gharsa et quelques instituts de musique, comme l'Institut supérieur de la musique et le Conservatoire national de musique, qui redoublent d'effort pour conserver ce patrimoine, notre héritage musical aurait disparu et serait tombé dans les oubliettes. Donc, c'est de mon devoir comme enseignant de mettre la main à la pâte et transmettre et partager ce répertoire riche et consistant au public.

Un espace de divertissement et de partage d'émotions

La directrice du club, M^{me} Mervet Elloumi, diplômée en musique



arabe, a déclaré que «notre Club Loumy'ARTS offre l'occasion de partager la passion de la musique, en créant un espace qui permet de développer les compétences vocales, partager nos émotions, offrir aux amateurs l'occasion de se produire en public lors de concerts ou d'événements spéciaux que nous organisons tout au long de l'année et d'explorer un répertoire varié qui répond à tous les goûts, et ce, à l'aide de professeurs très compétents dans le domaine artistique qui fournissent des séances de qualité permettant aux membres du club d'améliorer leurs compétences vocales et instrumentales». Et d'ajouter que «les membres du club sont répartis en groupes, auxquels s'ajoutent un groupe dédié aux médecins et un autre destiné aux mamies».

Zineb Kamoun Damak, 48 ans, membre du club de chant, juriste universitaire, passionnée de musique depuis l'enfance, a déclaré : «Je faisais partie de la jeunesse scolaire du lycée Habib Thameur à Sfax. Ma première montée sur scène était à l'âge de 10 ans. J'ai intégré la chorale du lycée et je jouais, depuis, le qanoun. Je suis enchantée de faire partie de ce groupe de chant grâce tout d'abord à la présence du maestro Nizar Abdelkefi, dont le professionnalisme est une source d'inspiration. Chanter en groupe me donne l'occasion d'écouter d'autres belles voix, de m'améliorer, d'être performante. De plus, des liens sociaux se créent avec les membres du club. Cela me permet de sortir du stress quotidien et de me défouler pendant une séance de chant».

L. C., 49 ans, travaille dans le domaine médiatique et membre de ce groupe, nous a révélé : «Je suis membre de ce club depuis sa création en 2016, je chante et je joue au luth. Ce qui me permet d'explorer le monde musical qui est à la fois vaste et passionnant. Les séances de chant ont pour moi une dimension thérapeutique car elles me permettent de me libérer du stress quotidien, des ondes négatives et de partager des émotions avec des personnes avec lesquelles je suis à l'aise. De plus, elles renforcent ma confiance en moi».

Le chant : un outil psychothérapeutique

Dans cet ordre d'idées, M^{me} Soumaya Baklouti, psychothérapeute



à Montréal et membre de ce club culturel, suit des cours de chant à distance à des fins professionnelles, a déclaré que «les techniques de chant peuvent être utilisées de manière thérapeutique dans une approche appelée musicothérapie ou thérapie par le chant pour aider les patients à gérer leur santé mentale, émotionnelle et physique. Le chant peut les aider à surmonter des problèmes physiques, tels que ceux liés à la posture ou à la respiration, ainsi qu'à aborder des problèmes émotionnels, tels que la gestion du stress, de la dépression, de l'anxiété... Il réduit ces problèmes puisqu'il libère des endorphines, induisant ainsi un sentiment de bien-être. Le chant permet, en outre, d'exprimer des émotions de manière créative, favorisant ainsi la libération émotionnelle et le soulagement. Il peut encourager une meilleure posture et renforcer la confiance en soi, car il nécessite une présence et une projection vocale. Le chant améliore aussi la respiration. En fait, il nécessite une respiration contrôlée, ce qui peut renforcer les muscles respiratoires et amé-

liorer la capacité pulmonaire. Ainsi, le chant régulier peut renforcer le système immunitaire en augmentant la production d'immunoglobulines et d'autres facteurs liés à la défense du corps. Il stimule aussi la circulation sanguine puisqu'il peut augmenter le flux sanguin, favorisant ainsi une meilleure circulation dans tout le corps.

D'un autre côté, le chant peut renforcer les muscles du cou, du diaphragme et du visage, ce qui peut être bénéfique pour la posture et la santé vocale.

Chanter en groupe peut favoriser un sentiment d'appartenance, renforcer les liens sociaux et permettre aux participants de communiquer et d'interagir avec les autres dans un cadre social, ce qui peut être bénéfique pour la santé mentale.»

En définitive, les clubs de chant sont des endroits où l'on exprime nos émotions, où l'on se sent forts, nous permettant de célébrer notre joie, de nous libérer de notre tristesse et de nos maux physiques, de revivre nos souvenirs nostalgiques... Ils nous rendent heureux. Alors, libérez vos voix et chantez !

LES RAISONS QUI EXPLIQUENT VOTRE CONGESTION NASALE

Si vous passez votre temps à essayer de déboucher vos narines, un mouchoir dans la main et un spray décongestionnant dans l'autre, vous souffrez peut-être d'une inflammation, d'une infection, d'une déviation de la cloison nasale, de polypes ou d'une maladie grave. Avez-vous fait le tour de la question ? Voici quelques pistes pour vous aider à y voir plus clair (et à mieux respirer).

Lors d'une congestion nasale, les tuyaux d'évacuation du nez sont rétrécis et le mucus ne s'écoule plus correctement. Un nez bouché s'accompagne souvent de divers symptômes : écoulement clair et liquide (la congestion nasale et l'écoulement nasal sont des problèmes extrêmement courants qui se produisent souvent ensemble), des éternuements, des démangeaisons dans la gorge, des troubles de l'odorat, des maux de tête, une gêne respiratoire, une diminution de la qualité du sommeil...

Un sinus irrité ou un problème de cloison nasale font partie des nombreuses causes liées au nez bouché. La congestion nasale est aussi très souvent causée par une infection des voies respiratoires ou des allergies. Découvrez comment les identifier et comment les traiter.

Les irritations des muqueuses du nez (allergie, etc.)

Une allergie, la sécheresse de l'air, la poussière ou encore la fumée peuvent irriter et enflammer les muqueuses nasales. Résultat : vous passez vos journées à vous moucher, votre nez est congestionné il peut couler.

Le rhume des foins, appelé aussi rhinite allergique, est une cause très fréquente de l'irritation des muqueuses nasales. Il provoque congestion et écoulement nasal, mais aussi éternuements, yeux qui grattent et qui pleurent... en cause, bien souvent, le pollen et les acariens.

Quelle que soit la raison, le mécanisme de l'irritation est simple: lorsque la muqueuse nasale est agressée, nous éternuons. Les vaisseaux sanguins se dilatent pour permettre l'arrivée massive des globules blancs, qui jouent

un rôle clé dans la défense du corps contre les virus et les bactéries. Cette dilatation des vaisseaux fait gonfler la muqueuse du nez.

Une utilisation prolongée des sprays nasaux

Paradoxalement, l'irritation peut aussi provenir d'une utilisation prolongée d'un spray nasal. Les personnes persistent à utiliser le décongestionnant, aggravant de ce fait la congestion, et le cercle vicieux est enclenché. Cette situation (rhinite médicamenteuse) peut persister pendant un certain temps et les personnes peuvent mal l'interpréter comme une continuation du problème d'origine plutôt qu'une conséquence du traitement

Les infections des voies respiratoires (rhume, sinusite...)

Une des causes les plus fréquentes d'irritation du nez reste l'infection virale. Mais on oublie parfois que la cause peut être liée à des bactéries ou à des champignons. On distingue les infections respiratoires basses (qui concernent la trachée, les bronches et le parenchyme pulmonaire) et les infections respiratoires hautes (qui concernent les fosses nasales, le pharynx et le larynx).

Les infections respiratoires basses sont la bronchite aiguë, l'exacerbation de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) et la pneumonie aiguë (communautaire ou nosocomiale).

Les infections respiratoires hautes sont la rhinopharyngite, l'otite moyenne aiguë, la sinusite aiguë et l'angine aiguë.

Un problème ou une déviation de la cloison nasale

Si vous avez l'habitude de bien respirer et que tout d'un coup, un côté se bouche, il se peut que vous souffrez d'une déviation de la cloison nasale à cause d'un traumatisme ou d'une malformation à la naissance.

La déviation de la cloison nasale est une déformation de la paroi intérieure du nez, vers la droite ou vers la gauche. Elle peut concerner le cartilage ou les os du nez, ou les deux à la fois. Elle entraîne une gêne respiratoire, des ronflements, une voix nasonnée (on a l'impression que la personne parle du nez), des éternuements et des écoulements du nez, des maux de tête, des saignements de nez, un odorat perturbé et des infections des sinus (sinusites) ou des oreilles (otites).

Des polypes dans le nez (polypes nasaux)

La présence de polypes peut être la cause d'un nez bouché. Leur nom n'est pas glamour, mais les polypes nasaux ne sont pas dangereux : à la différence des polypes du colon ou de la vessie, ce ne sont pas des tumeurs et par conséquent n'entraînent pas une augmentation du risque de cancer.

Il s'agit d'excroissances non cancéreuses qui envahissent les narines ou les sinus et bloquent la respiration. Ils sont simplement le reflet d'une inflammation, bien que des antécédents

familiaux de la maladie puissent être présents. Les polypes nasaux apparaissent lorsqu'on ne soigne pas une allergie ou une inflammation. Il faut savoir que les polypes nasaux sont plus susceptibles de se développer chez les personnes qui souffrent d'allergies ou d'asthme. Les médecins diagnostiquent généralement les polypes nasaux à partir de leur apparence caractéristique.

Des tumeurs touchant les fosses nasales ou les sinus

Dans de très rares cas, rappelle le site américain Reader's digest, il peut s'agir d'une pathologie tumorale. Certaines tumeurs peuvent se manifester de la même façon qu'une allergie ou une infection des sinus.

Dans le cas des tumeurs touchant les fosses nasales ou les sinus paranasaux, il est souvent difficile pour les médecins de différencier les tumeurs non cancéreuses des tumeurs cancéreuses. Elles provoquent les mêmes symptômes, comme un nez congestionné, bouché ou qui coule, un écoulement nasal contenant du mucus ou du sang, des maux de tête et une douleur aux sinus.

Si vous remarquez des symptômes gênants pendant plusieurs semaines (nez bouché d'un seul côté, léger saignement, douleur...) ou un changement brusque qui vous inquiète, n'hésitez pas à consulter pour demander l'avis d'un médecin.

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

PLANTES D'INTÉRIEUR HUIT GESTES POUR LES MAINTENIR EN PLEINE FORME

Arroser ses plantes d'intérieur

Privilégiez de l'eau douce, à température ambiante : la qualité de l'eau est presque aussi importante que la régularité des arrosages. Si vous utilisez de l'eau du robinet, laissez-la reposer 24 heures, pour que le chlore s'évapore. Ayez toujours « un arrosoir d'avance ».

Dans le doute, mieux vaut ne pas arroser assez que trop. Il est toujours temps d'apporter à boire quand les feuilles flétrissent un peu. Le poids du pot de votre plante verte d'intérieur est aussi un bon indice : prenez l'habitude de le soupeser régulièrement et arrosez quand il devient vraiment léger.

Comment les nourrir ?

Utilisez de préférence des engrais équilibrés : évitez les engrais « coup de fouet », toujours trop riches en azote. Ils donnent effectivement des résultats rapides, mais de manière artificielle.

Tous les ans, au printemps, faites tomber les 2 ou 3 premiers centimètres de terreau, en penchant le pot. Remplacez-les par du terreau neuf, enrichi de 2 ou 3 cuillerées à soupe d'amendement. L'eau d'arrosage fera doucement percoler les éléments nutritifs jusqu'aux racines, dans les mois suivants.

Quelle luminosité ?

Bonne luminosité, sans soleil direct : la plupart des plantes d'intérieur n'aiment pas le soleil direct quand elles sont derrière une vitre, surtout entre mai et septembre. Les fenêtres au sud devront être habillées d'un voilage léger.

Pour savoir si une fenêtre donne assez de lumière, asseyez-vous dans un bon fauteuil près de la vitre, et prenez votre journal. Si vous pouvez lire sans fatigue pendant plus de 15 minutes, c'est que la luminosité est suffisante pour la majorité des plantes. Répétez l'opération à différentes heures de la journée, et vous connaîtrez ainsi le degré de luminosité de votre fenêtre.

Rempoter une plante verte d'intérieur

Choisissez toujours un pot d'une et une seule taille supérieure : il est tentant d'offrir un grand pot à sa plante d'intérieur, pour ne pas avoir à la rempoter chaque année. Après tout, dans la nature, les plantes ne poussent pas en pot ! Mais c'est une fausse bonne idée : en pleine terre, d'autres plantes absorbent l'eau. Alors que dans un grand pot, l'eau stagne... et les racines pourrissent.

Ajoutez toujours 1/3 de perlite ou de pouzzolane fine

Comment s'occuper de ses plantes d'intérieur au quotidien pour les garder belles longtemps. Découvrez comment nourrir, éclairer, arroser et repoter votre plante verte d'intérieur. Suivez les différentes étapes présentées ci-dessous! Nettoyer, diviser, soigner, brumiser...



au terreau de repotage, pour qu'il ne se tasse pas sous l'effet des arrosages répétés.

Nettoyer ses plantes vertes d'intérieur

Jamais de lustrant ! Ces produits contiennent des huiles minérales (huile de paraffine) et synthétiques. Pourquoi graisser et alourdir la surface des feuilles ? Les grandes feuilles dures et lisses seront nettoyées avec une éponge uniquement dédiée aux plantes, et avec de l'eau. Les plantes à feuilles fines iront sous la douche.

Ajoutez du vinaigre à l'eau de nettoyage des plantes d'intérieur pour neutraliser le calcaire (1 cuillerée à café/litre d'eau).

Nos astuces pour diviser

Pas trop de nouveaux plants : mieux vaut diviser la motte en deux et que les divisions reprennent bien, plutôt que de vouloir une multitude de petits plants qui auront du mal à repartir. Pour les succulentes, vous pouvez séparer les rejets et les repiquer

Mettez chaque nouvelle plante dans un pot à la taille de la motte, pas plus. Et choisissez un mélange très aéré, pour que les racines se développent en abondance (ajoutez 50 % de perlite). Six mois plus tard, vous

pourrez repoter votre plante d'intérieur dans un pot de taille supérieure.

Soigner ses plantes vertes d'intérieur

L'approche naturelle est préférable : les insecticides et les fongicides ne sont pas bons pour la santé. Mieux vaut donc éviter de les respirer et de polluer l'air de nos intérieurs. Si le problème est pris à temps (et pour cela, il faut observer ses plantes chaque jour), on ne doit pas avoir besoin de l'arme chimique.

La brumisation

À l'eau non calcaire : la brumisation d'eau douce est un bon moyen d'augmenter l'hygrométrie autour des feuilles, même si c'est temporaire. Pour ne pas laisser de traces de calcaire sur le feuillage, ajoutez une cuillerée à café de jus de citron ou de vinaigre à 1 l d'eau du robinet.

Pulvériser aussi de l'eau au revers des feuilles car elles absorbent beaucoup d'humidité par l'envers des limbes. Ne brumisez pas les plantes d'intérieur à feuillage duveteux (saintpaulia, sinningia...).

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

MOHSEN JENDOUBI, ANCIEN DÉFENSEUR INTERNATIONAL DU ST

«CHETALI MARTELAIT QU'UN TUNISIEN NE BAISSÉ JAMAIS LA TÊTE !»

Né le 15 janvier 1954 au Bardo, Mohsen Jendoubi signe en 1969 pour le Stade Tunisien (minimes), et dispute quatre ans plus tard sa première rencontre seniors. L'un des «Argentins» de légende joue en 1989 son dernier match. Entre 1980 et 1982, l'infranchissable digue stadiste va monnayer son talent dans le championnat saoudien au sein d'Al Ahly Jeddah aux côtés de Tarek Dhiab. Soulier d'Or du meilleur footballeur tunisien 1977, le défenseur central a pris depuis 2003 sa retraite anticipée de la compagnie nationale Tunisair.

Propos recueillis par Tarak GHARBI

Comment un défenseur de haut niveau comme vous peut-il passer toute sa carrière sans subir la moindre expulsion ?

Ce n'est pas très évident, mais cela ne m'est jamais arrivé malgré une carrière de seize ans au plus haut niveau. Je n'ai jamais été expulsé. Toute ma vie, je n'ai écopé que d'un seul avertissement, contre l'Oceano Club Kerkennah. Sous la conduite de Mokhtar Tlili, nous occupions une position dangereuse au classement. L'arbitre était algérien, je crois. Nous l'avons emporté (5-1). A la fin de la rencontre, pince-sans-rire, beaucoup de supporters m'ont malicieusement félicité, comme si j'avais accompli un exploit. «Inchallah bel barka», me disaient-ils pour «fêter» ce premier carton jaune de ma carrière qui allait du reste s'avérer le seul tout au long de mon parcours.

Des regrets tout de même pour n'avoir remporté aucun trophée ? Ce n'est pas ce palmarès désespérément vide qui m'exaspère. Cela ne me gêne pas aux entourures. Seulement, un sentiment d'injustice





m'habite jusqu'à aujourd'hui : comment des générations aussi douées n'ont-elles jamais été sacrées ? La première comprenait les Faouzi Dahmani, Moncef Zarrouk, Nouredine Baccar, Moncef Ben Hmida, Ezeddine Bezdah, Naceur Kerrit, Ahmed Ezzine, Nejib Hlaiem, Abdallah Trabelsi, Ahmed Mghirbi... Puis arrive celle des Khaled Daâlouch, Abdelhamid Hergal, Noureddine Ben Arfa, Fethi El Jami, Mondher Ben Jaballah... Souvent, on était passé tout près du sacre.

Le cas avec André Nagy, par exemple ?

Ah oui, il nous arriva même de rester onze rencontres sans prendre de but, le premier encaissé cette saison-là survenant à Sousse face à l'Etoile du Sahel. Il faut dire que le grand Nagy construisait son édifice à partir, et autour, de la défense. C'est quelqu'un qui marque aussi bien dans l'organisation sur le terrain que dans la vie privée. Nous aurions logiquement dû enlever deux ou trois championnats. Au tirage au sort de la coupe, tout le monde craignait de tomber sur le Stade. Depuis quelques saisons, désormais, c'est malheureusement l'inverse.

Dites-nous, Nagy a-t-il été votre meilleur entraîneur ?

Bien sûr. Mais je citerais avec lui Abdelmajid Chetali que vous sentez très proche de vous lorsque vous traversez des crises, des moments pénibles. Je n'oublierais pas non plus Amor Mejri, mon premier entraîneur chez les jeunes Stadistes. J'étudiais au lycée Khaznadar, et m'avérais très brillant en gymnastique. Si Amor, qui était mon Prof de sport, a voulu me prendre avec lui au ST. J'ai arrêté une saison avec le départ de Mejri. A son retour, la première chose qu'il a faite a été d'aller me chercher et d'insister afin que je reprenne ma carrière.

Quelles étaient vos idoles ?

Mohsen Habacha et Ahmed Mghirbi qui m'avait offert un jour son survêtement. J'ai joué à ses côtés cinq bonnes saisons, apprenant beaucoup de lui. A l'étranger, l'Allemand Franz Beckenbauer et le Brésilien Luis Pereira étaient mes joueurs préférés.

Vos parents vous ont-ils encouragé à pratiquer le football ?

J'ai dû mentir à mon père Rabah, agent à la SNT, décédé en 2010. Dans ma famille, nous sommes douze frères et sœurs. Je lui répétais qu'au lycée, on exigeait que je joue dans un club afin de pouvoir poursuivre ma scolarité. J'ai poussé

mes études jusqu'à la 6e année secondaire. J'ai par la suite été recruté par Tunisair. Et vous savez quelles étaient les questions sur lesquelles j'ai été admis au test de recrutement ? Quels sont les résultats de la Tunisie en coupe du monde 1978 à laquelle je venais de participer. C'était difficile, non ?...

Justement quels sont les facteurs décisifs ayant permis l'accomplissement d'une telle saga ?

J'ai profité des rites d'El Omra pour visiter mon ancien club en Arabie Saoudite, Al Ahly Jeddah. J'ai été agréablement surpris par l'accueil qui m'a été réservé. C'était comme si je jouais toujours avec eux. C'est dire que cette campagne mondiale a agi comme une révélation, une caisse de résonance pour notre football. Notre réussite a été rendue possible d'abord par la qualité des dirigeants de l'époque: les Foued Mbazaà, Slim Aloulou, Boubaker Ben Jerad, Moncef Foudhaili... Je me rappelle qu'avant le match contre l'Algérie, le ministre des Sports, Foued Mbazaà, se soignait en France d'où il nous parla un à un au téléphone, répétant à chaque joueur : «Soyez certains qu'une victoire m'aidera à guérir très vite !». Au même moment, on apportait à l'hôtel un carton contenant des

maillots portant les noms de chaque joueur. Un cadeau de Si Foued. Tous les staffs, technique, médical, administratif apportèrent une contribution décisive. Et puis, le talent ne manquait pas. Les entraîneurs, qui étaient capables de composer une équipe d'une même qualité à partir des remplaçants insistaient sur le travail spécifique: les attaquants d'un côté, les défenseurs de l'autre... C'était presque un entraînement personnalisé. Le Yougoslave Dietscha (ex-CSHL, CA...) s'illustrait particulièrement dans cette «spécialisation».

Quel a été le match le plus difficile durant la campagne argentine ?

A Lagos, contre le Nigeria. Déjà en entrant sur le terrain, les Green Eagles nous poussaient et montraient des crampons acérés et hauts de deux centimètres. Ils voulaient nous intimider. Les magiciens étaient partout au stade Surulere. Mais nous étions les meilleurs, et avions confiance en nos moyens. Il y eut également le match d'Alger. Alors que les Algériens chauffaient l'ambiance, nous chantions «Ya salat ezzine ala Tounès». Après le nul (1-1) qui nous qualifiait, dans le tunnel menant aux vestiaires, les Cerbah, Keddou... nous ont agressés. En leur échappant, nous tombions sous les coups de crosse de la police. Il n'y eut que Dahleb qui était venu nous féliciter.

Le meilleur match que vous avez livré ?

Malgré la défaite (1-0) à Conakry contre la Guinée, j'ai atteint le top dans ce match des éliminatoires de la coupe du monde. J'avais en effet affaire à Cherif Souleymane qui allait remporter quelques mois plus tard le Ballon d'Or africain. Il était plus petit que moi, mais très puissant et vélocé. Abdelmajid Chetali m'alignait surtout dans les matches à l'extérieur. Le marquage à la culotte était alors de rigueur.

En phase finale en Argentine, à la mi-temps de votre première sortie, vous étiez menés par le Mexique (1-0). On était alors à mille lieues de l'ébouriffante épopée que vous alliez écrire, non ?

A la pause, Chetali martelait qu'un Tunisien ne baisse jamais la tête. On le vit fouiller dans son sac, et on croyait qu'il allait tirer des citrons, des oranges, ou je ne sais quoi

encore. Eh bien, non. Il a tiré un drapeau national qu'il a accroché au tableau noir puis s'est tu. Un silence assourdissant s'est installé dans les vestiaires, dans le ventre du stade D' Lisandro de la Torre de Rosario, si loin de notre pays. Même battu par la Pologne, nous étions habités par un sentiment de conquête, et donnions le maximum.

Sauf que, dans les dernières minutes face à l'Allemagne, vous avez donné l'impression de vous contenter du nul (0-0) qui vous éliminait pourtant ?

Chetali était fou furieux après le match: il nous reprochait d'avoir joué la passe à dix dans les derniers instants. «Vous ai-je demandé de jouer pour le nul ? Est-ce que ce point nous qualifie ?», nous cria-t-il, hors de lui.

Quelle a été votre prime ?

Trois mille dinars, je crois.

Quel attaquant vous a donné le plus de fil à retordre ?

Feu Mohamed Ali Akid, surtout dans le jeu aérien. Et Moncef Khouini quoiqu'il ne soit pas aussi grand que Akid, sans oublier l'insaisissable Temime.

Votre plus mauvaise sortie ?

Face au CSS (nul 3-3). Face à l'OK aussi; nous menions 3-0 après 17 minutes de jeu au Zouiten. Avant de tomber dans la facilité. Les Keffois allaient égaliser.

Quel est, à votre avis, le meilleur footballeur tunisien de tous les temps ?

Tarek et Agrebi. Diwa aussi d'après ce qu'on nous disait sur son compte. Sans oublier Chaïbi contre lequel je n'ai joué qu'un match amical, ce qui a été largement suffisant pour me rendre compte de toute sa puissance et de son immense talent.

Pourquoi avez-vous totalement rompu avec le football une fois les crampons rangés ?

Totalement rompu, non. J'ai en fait entraîné un peu: les clubs de Cité El Khadhra, Jedaida, en Arabie Saoudite aussi. Pourtant, j'aime trouver une relation semblable à celle que j'entretenais avec Chetali. Du respect et de la passion. Je me rappelle que, contre la Suède, en amical, j'étais malade. J'ai demandé à mon ami Amor Jebali de se pré-

parer, parce qu'il n'y avait aucune jalousie, ni calculs égoïstes. Ce n'est plus le cas aujourd'hui où les egos sont surdimensionnés.

Comment passez-vous vos journées ?

Je ne suis pas porté sur les cafés. Je préfère regarder à la TV les émissions sportives et les débats politiques, les séries ou sitcoms genre Choufli Hal, les pièces de Mokdad. Je suis fan de Nadal. J'assiste aux rencontres-chocs de handball, de basket-ball...

Si vous n'étiez pas dans le sport, quel genre d'activités auriez-vous suivi ?

J'aurais été un Uléma (savant) de religion. Les affaires de notre religion me passionnent énormément.

Un projet qui vous tient toujours à cœur ?

Venir en aide aux anciens joueurs qui vivent aujourd'hui dans le besoin. Un lion en son temps comme feu Abdallah Trabelsi, ancien gardien du ST et de l'équipe nationale, pouvait-il vivre dans l'obscurité de la misère et les ténèbres du dénuement ? Inadmissible ! Un champion comme Chaïbi pouvait-il vivre une précarité aussi épouvantable avant son décès ? J'ai vraiment de la peine pour tous ces monuments du sport dans notre pays !

Que représente pour vous la famille ?

L'ultime refuge. Je me suis marié en août 1978, juste après l'Argentine, à seulement 22 ans, avec Meherzia, une voisine. J'ai huit enfants : Wissal, issu de mon premier mariage qui n'a pas duré; puis de mon épouse actuelle Islam, Anouar, Akram, Ali, Imène, Asma et Lobna.

Que manque-t-il au Stade Tunisien aujourd'hui ?

Les hommes d'affaires stadistes doivent apporter les fonds nécessaires à des recrutements de valeur. Chacun doit contribuer à redonner au club ses titres de noblesse. On ne doit pas laisser le président du club lutter seul.

Enfin, êtes-vous optimiste pour l'avenir de la Tunisie ?

Cette minuscule «tache» sur la carte, nous devons nous employer à en donner la meilleure image possible. L'intérêt du citoyen doit primer.

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Profitez d'un regain d'énergie et d'amour-propre grâce aux astres. On vous voit ! Soyez joyeux et dynamique, et attendez-vous peut-être à recevoir un cadeau ou un bonus. Vous pensez à votre famille, certes, mais n'oubliez pas d'envoyer un message de temps à autre.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

La configuration astrale actuelle encourage les rencontres fortuites et heureuses. Côté forme, vous risquez de trop en faire, et de lésiner sur le repos. Vous pourriez vous laisser aller au plaisir des papilles afin de compenser. Quelque chose que vous attendez a du retard.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Votre bonne humeur vous aide à connaître une vie sociale trépidante, mais attention à vos finances si vous multipliez les sorties. La fortune pourrait vous sourire si vous prêtez attention à votre entourage ! Vous avez des pulsions d'achat pas complètement insensées.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Des situations surviennent où vous avez à négocier, ce que vous faites avec brio, soutenu par les astres. Jupiter pourrait bien jouer en votre faveur, sachez accueillir les occasions qui se présentent. Vous montrez une autorité naturelle, mais attention à ne pas vous montrer trop inflexible.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Accordez-vous un instant self-care, cela vous aidera à passer une semaine sous de bons augures. Vous avez parfois des difficultés à garder vos comptes à l'équilibre, mais cela ne devrait pas être problématique cette semaine ! Lion, gare à l'impertinence !

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Vous mesurez et appréciez l'affection que votre partenaire vous porte. La prospérité n'est pas de votre côté et Jupiter vous encourage à la remise en question plutôt qu'à l'action : profitez-en pour reprendre de saines habitudes de gestion. À trop rester dans votre monde, vous en perdez de vue que vos proches souhaitent profiter pleinement de votre présence.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Vous êtes empli de vitalité en ce moment : votre tonus se ressent sur votre mental et vous êtes optimiste. Prenez garde aux jeux d'argent cette semaine : essayez de les reporter au maximum, et abstenez-vous de vous lancer dans un gros placement.

SIGNE DU MOIS



BALANCE

23 SEP AU 22 OCT

AMOUR

Vous vous montrez entêté, mené par une confiance en vous à son apogée. Vous paraissez ultra résistant, et pourtant ! Votre entourage professionnel ne le relève pas, mais vous êtes dans une brume épaisse intérieurement, qui vous empêche de vous concentrer de manière satisfaisante. Économisez-vous cette semaine : à vouloir faire les choses trop rapidement, vous pourriez en faire trop ou y aller trop fort.

ARGENT

N'espérez pas faire subitement fortune : ce qui vous attend, c'est une situation financière confortable, en légère hausse par rapport aux semaines précédentes. Il est cependant possible que quelques natifs du premier décan voient leur niveau de vie augmenter considérablement.

SANTÉ

Malgré une bonne résistance de base, vous aurez parfois le sentiment de naviguer dans le brouillard. Lâchez prise, au moins pour un temps, afin de préserver votre énergie et de mieux rebondir.

Vous avez la sensation de ne pas tout contrôler : cela peut se révéler l'opportunité pour reprendre de bonnes habitudes. Il vous est déconseillé de débiter une nouvelle relation amoureuse actuellement, prenez plutôt le temps d'écouter ce que vos aînés peuvent vous apprendre.

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Le sol semble se dérober sous vos pieds, et les choses vous glissent des mains : vous avez cette impression de ne rien maîtriser et que tout vous échappe, vous ne vous sentez pas à votre place. Vous avez une tendance à l'arrogance et à l'égoïsme en ce moment.

22 DÉC AU 19 JAN



CAPRICORNE

Attention à ne pas accumuler d'objets inutiles. Vous avez tendance en ce moment à vous accorder des plaisirs susceptibles de nuire à votre corps : ayez une alimentation équilibrée pour évacuer les derniers excès et revenez à la consommation de denrées non transformées dans la vie de tous les jours.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

En ce moment, l'amour doit avoir un sens, la comédie, ce n'est pas pour vous. La patience et les efforts sont récompensés dans tous les aspects de votre vie cette semaine, que ce soit votre lieu de travail ou votre foyer.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON