

La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2023 • CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1842



**LE CHOCOLAT,
ON EN RAFFOLE !**

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 3 DÉCEMBRE 2023 - N°1842



4 EN COUVERTURE LE CHOCOLAT, ON EN RAFFOLE !

On fond devant le chocolat. Impossible d'y résister. On l'aime parce que c'est très bon et délicieux. Noir, au lait, blanc ou avec des fruits secs, cette friandise est fortement consommée en Tunisie. Les Tunisiens en sont amoureux. Ils l'agrègent avec la notion de plaisir et de bonheur



10

MODE ET TENDANCE
LES PANTALONS "IN"
DE LA SAISON HIVERNALE



12

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
CACAO ET BEURRE DE CACAO :
GOURMANDISE, SÉRÉNITÉ ET BEAUTÉ



14

JARDINAGE
QUE FAIRE AU JARDIN
EN DÉCEMBRE ?

La Presse
Magazine



Édité 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

LE CHOCOLAT, ON EN RAFFOLE !

On fond devant le chocolat. Impossible d'y résister. On l'aime parce que c'est très bon et délicieux. Noir, au lait, blanc ou avec des fruits secs, cette friandise est fortement consommée en Tunisie. Les Tunisiens en sont amoureux. Ils l'agrègent avec la notion de plaisir et de bonheur

Par Samira Hamrouni



On en raffole et c'est très bon ! Ces délices font appel à nos papilles et on les adore. C'est un aliment réconfortant et anti-dépresseur pour certains. Il se déguste à tout moment de la journée, même pendant nos moments difficiles. Grâce au magnésium qu'il contient, le chocolat joue sur notre moral et booste la bonne humeur. Je déprime donc je chocolate ! A l'origine, ce sont les Mexicains qui consommaient le cacao. Le cacao et donc le chocolat étaient consommés pour leurs bienfaits médicinales. Dans la médecine traditionnelle, ils étaient considérés comme des produits d'une énorme valeur. Eh oui, les bienfaits du chocolat sont incontestables ! Il était même introduit dans plusieurs recettes et consommé sous plusieurs formes. En fait, le chocolat est une culture. Et cela faisait de cette denrée un cadeau inestimable. Ensuite, le cacao a commencé à être importé d'outre mer en Europe mais il était exclusivement

réservé à la classe aristocrate. De nos jours, le chocolat est consommé dans le monde entier et surtout pendant les fêtes. En Tunisie, et malgré l'absence de statistiques, nous sommes de grands consommateurs de cette friandise. Elle est même introduite dans nos traditions. Souvent, un paquet de chocolat est offert à la fiancée ou aux enfants pendant les fêtes d'anniversaire. Les grands-parents chouchoutent leurs petits en leur offrant du chocolat. Artisanal ou industriel, tunisien ou étranger, il est très adoré par les petits et les grands. Et pour cela et depuis quelques années, nous avons un salon dédié au chocolat. Notre collègue Dorra Ben Salem a sillonné les rayons de la cinquième édition « Salon du chocolat et de la pâtisserie », organisé du 23 au 25 novembre au siège de l'Utica, pour nous faire vivre l'ambiance bon enfant qui a été vécue par les exposants et les visiteurs.

Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS !

Par Dorra BEN SALEM

Photos : Koutheir KHANCHOUCH



La 5^e édition du Salon du chocolat et de la pâtisserie, qui a eu lieu du 23 au 25 novembre 2023 au siège de l'Utica, à Tunis, a laissé deviner la place qu'occupe cette friandise de luxe chez les Tunisiens. Contrairement aux éditions précédentes, où les artisans du chocolat se bousculaient pour faire déguster leurs créations gourmandes aux visiteurs afin de se distinguer des autres participants et de résister à la concurrence, la présente édition présente le chocolat comme un délice parmi tant d'autres ! Les stands spécialisés dans la fabrication du chocolat se comptaient

sur les doigts de la main. Soit ! La bonne organisation, la diversité et la qualité des produits mis à la vente ainsi que l'aspect jovial du salon ont donné, d'emblée, un avant-goût à la fête de fin d'année. Reportage. La deuxième journée du Salon du chocolat et de la pâtisserie a été l'occasion, pour les férus de douceurs, de venir dénicher dans une grande panoplie de délices celles qui régaleront le palais et réchaufferont le cœur. Les chocolatiers et les pâtisseries de carrière ont répondu présents à l'évènement tout comme les artisans fraîchement débarqués dans ce domaine. Mouna Ben Makhoul compte parmi les nou-

veaux spécialistes du chocolat. Ses créations donnent vraiment l'eau à la bouche. Des chocolats aux glaçages miroités et marbrés ont pris des couleurs tendance. «Nous avons créé, ma sœur et moi-même, notre projet il y a un an et demi. Nous avons décidé de changer de spécialité, vu que je suis designer de formation et elle, architecte. Le choix du projet revient, d'abord, à une passion commune mais aussi à un produit qui attire, de plus en plus, la sympathie des fins gourmets. De nos jours, le chocolat marque sa présence dans les cérémonies. Il connaît une demande croissante», indique-t-elle. Et pour mieux se



positionner sur le marché, les deux sœurs ont reçu des formations de haut niveau aux USA. Elles proposent du chocolat blanc au citron, du chocolat noir aux fruits secs et du chocolat au lait aux noisettes. La brillance des chocolats-tendance revient au beurre de cacao utilisé à cette fin. Leurs prix varient entre 200 et 210dt le kilo. Pour le chocolat classique, son prix est de 170dt le kilo.

CHOCOLAT : L'INGRÉDIENT INCONTOURNABLE

Un peu plus loin, Khoulood Belhaj, gérante représentant une chaîne de pâtisserie dont les points de vente

couvrent plusieurs gouvernorats, a du mal à gérer les sollicitations spontanément turbulentes des jeunes clients.

«Nous proposons des chocolats personnalisés spécial célébration de naissance, de mariage, des fiançailles ainsi que d'autres friandises à base de chocolat comme les macarons et notre chef-d'œuvre succulent, à savoir la fameuse samsa fourrée de noisettes et enrobée de chocolat croquant».

Le prix de la samsa est de 98dt le kilo ; celui des biscuits au chocolat varie de 5 à 9dt. Quant au chocolat proprement dit, il se vend à 2,5dt la pièce !

LES FÉRUS S'Y RETROUVENT

Il faut dire que la diversification des produits exposés à la vente revient, entre autres, à la volonté de répondre favorablement à la demande des visiteurs. Avouons que le prix du chocolat artisanal ne correspond aucunement à toutes les bourses ! Akrem Ben Othman, gérant dans une société, ne rate aucune édition. «Ce salon représente, pour moi, un rendez-vous annuel immanquable. Comparée aux précédentes, la présente édition est nettement mieux organisée et plus riche. Certes, poursuit-il, le chocolat artisanal coûte cher, mais cela s'explique par sa nature de produit ▶



► prestigieux et de qualité». Si les adultes sont regardants sur la qualité et sur le prix, les chérubins, eux, ne recommandent que la gourmandise ! Alissa Fratini a neuf ans. Cette petite fille se réjouit de se trouver dans ce petit royaume de chocolat. «C'est beau. J'y découvre beaucoup de choses que j'aimerais acheter et goûter», souligne-t-elle, le regard pétillant. Sélima Ksouri prend la parole, intéressée qu'elle est par le sujet : «J'adore la décoration, le lieu et le chocolat que j'aime pas trop sucré». Quant à Mayar Hamdi, elle nous confie que c'est une première pour elle de visiter un aussi grand évènement, destiné essentiellement au chocolat et à la pâtisserie. «Il y a du chocolat comme j'aime, des macarons, des sucettes...Je trouve cela magnifique», renchérit-elle.

GÂTEAUX ET BISCUITS

Et ce n'est pas tout ! En sillonnant les pavillons, le visiteur découvre des mini cheese-cakes, amoureusement préparés par Zeineb Hada, une amatrice de ce gâteau dont la carrière professionnelle ne date que de deux mois ! «Toutes les personnes qui goûtent à mes cheese-cakes en commandent.

Cela m'a encouragé, indique-t-elle, à embrasser la carrière de pâtissière spécialisée dans la préparation de ce délice. Je participe d'ailleurs au salon en proposant des mini cheese-cakes à la framboise, aux

myrtilles ainsi qu'aux trois variétés de chocolat. Je vends la pièce à seulement 1,5dt». Zeineb saisira sûrement l'occasion pour nouer des contacts professionnels avec notamment les autres pâtissiers et les fournisseurs des matières premières.

PETITS ATELIERS DE PÂTISSERIE

Azza Jaouadi se spécialise, elle, dans les cookies. Son projet ne date que d'une année, et voilà qu'elle avance à pas sûrs, passant de la vente des préparations prêtes à l'emploi des cookies et des sablés, dont les prix oscillent entre 16 et 27dt, à l'organisation des ateliers pour enfants. «Les ateliers initient les enfants à la pâtisserie.

A partir de l'âge de trois ans, les pâtissiers en herbe peuvent s'amuser en préparant ou en coloriant les cookies.

Cette activité connaît une demande respectable dans le cadre des anniversaires, de la fête des mères, des clubs, etc. C'est pour cette raison que j'ai tenu à implanter un petit atelier au sein-même du stand dont la capacité d'accueil n'excède pas cinq enfants, faute d'espace plus grand. J'ai commencé, récemment, par consacrer des ateliers de pâtisserie pour adolescents et adultes», ajoute-t-elle. Les cookies de Azza sont vendus à 5, 6 et 7dt. Quant aux coffrets de cookies à décorer, ils coûtent 15dt, chacun.

«GARN GHZEL» DE TATAOUINE : PLUS FIN, PLUS RAFFINÉ

La pâtisserie traditionnelle a, elle aussi, été au rendez-vous. Le «garn el ghzel» de Tataouine, ce délice à la saveur inégalée, a été revisité par Wajdi Saâdi, pourtant mécanicien de formation ! «J'ai pensé à mettre en valeur le patrimoine culinaire de Tataouine en revisitant les cornes de gazelle. Ce gâteau traditionnel semble un peu trop rassasiant pour certains au point de ne pas réussir à manger la totalité de la pièce. Aussi, avons-nous pensé à préparer des pièces plus petites, plus fines et plus raffinées», explique-t-il. En effet, contrairement à la recette traditionnelle dont la farce contient des amandes, du sésame et des cacahuètes, la recette de Wajdi, elle, est entièrement faite d'amande. Le kilo des cornes de gazelle de petit format est à 35dt, celui de grand format est à 30dt.

QUAND DIÉTÉTIQUE RIME AVEC GOURMANDISE

Chocolat, gâteaux secs, gâteaux traditionnels mais aussi préparations nutritives qui peuvent aussi bien être consommées telles quelles sont utilisées comme ingrédients pour d'autres recettes. Jihed Massoud s'est déplacée de Gafsa pour participer au Salon et améliorer la visibilité de ses produits. Cette jeune femme a, elle aussi, choisi de changer de créneau pour intégrer le



domaine des produits diététiques et nutritifs. «Je suis diplômée en gestion-finance. Néanmoins, je me suis décidée à changer de créneau en suivant une formation en ligne en pâtisserie.

Mon projet, quant à lui, consiste en la préparation de produits diététiques comme les biscuits à base de sucre et de farine de dattes, plusieurs variétés de bsissa, des pâtes ou beurres de fruits secs, zrir aux fruits secs et autres recettes traditionnelles pur beurre et pur miel», indique-t-elle, ravie. Et en dépit de la grande variété et de la bonne qualité de ses produits, Jihed applique une fourchette de prix des plus abordables : les préparations de bsissa diététiques sont à 20dt le pot de 200gr ; les pâtes ou beurres de fruits secs oscillent entre 15 et 45dt. Les prix des produits keto spécial diabétiques varient de 15 à 35dt. Quant au granola, elle le propose à 30dt le pot de 400gr.

Notons qu'un atelier pour enfants et un concours pour les étudiants en pâtisserie se sont tenus en marge du Salon. «L'atelier pour enfants consiste à familiariser les enfants avec le chocolat. Nous les initiions ainsi à manipuler le chocolat et à décorer des pièces de gâteau. Quant au concours, indique Yosra Lachheb, formatrice, il est destiné aux étudiants de niveau BTP ou BTS. Le thème porte sur la sculpture sur chocolat».



**LES PANTALONS "IN"
DE LA SAISON
HIVERNALE**

En jean coupe flare ou large, en tissu et en coupe ajustée..., le pantalon reste tout de même une pièce très féminine et chic. A associer, avec goût et harmonie, avec d'autres pièces pour créer un look cohérent et être classée parmi les plus belles fashionistas...



Le pantalon est une pièce essentielle dans nos garde-robes et dressings de femme. Si l'on privilégie de porter la robe pendant la saison estivale pour son côté fluide et très confortable, pendant l'hiver et pour mieux se protéger contre le froid et les jours glaciaux, on mise sur le pantalon qui nous permet d'avoir un look ultra féminin et très classe en même temps. Qu'on le choisisse en jean ou en toute autre matière, le plus important c'est qu'il va à merveille à notre morphologie et met notre look et style en valeur ... Dans ce nouveau numéro, on vous proposera les meilleurs modèles, coupes et couleurs de pantalons à choisir pour un hiver au top et un style irréfutable.

Le pantalon en jean est une pièce indispensable pour toutes les femmes et à presque tous les âges. On le porte lors de toutes les occasions et on l'accessoirise pour mieux l'adapter à des événements spéciaux. Il est pratique pour aller au bureau, pour aller à la faculté... et même pour assister à des fêtes et des cérémonies si on l'associe bien avec les autres pièces maîtresses pour un rendu très élégant et snob. Cette saison, nous l'avons bien remarqué et repéré dans les boutiques de prêt-à-porter et les vitrines des magasins de vêtements, le jean coupe flare et large est une grande tendance. Chez Hamadi Abid et les boutiques de prêt-à-porter de création cent pour cent tunisienne, on remarque une large palette de choix et de modèles de jean et autres trousers super à la mode, à prix plus ou moins modérés et de bonne qualité. Le pantalon en jean à pattes larges et à taille haute fait partie en effet de la toute nouvelle collection hivernale. Fini le jean slim, c'est du has been, le pantalon flare et over size permet quant à lui de cacher les défauts et de bien se sentir confortable et décontracté dans sa tenue du jour. Orné par une petite fente au bout des chevilles, on porte ce style de pantalon avec un pull-over en over size et un peu long, comme c'est la tendance également pour les haut large et des baskets pour un look preppy. Ce style de tenue va à merveille avec toutes les morphologies et toutes celles qui veulent avoir à la fois un look actuel et se sentir très à l'aise dans sa tenue. Côté sacs, on privilégie aussi les sacs en grand format, et on oublie les mini-sacs. Pour les couleurs, on mise sur l'indémodable couleur bleue brute, un peu foncée pour l'hiver à laquelle on associe un pull-over en gris, en beige ou en marron et ses dérivés. Sinon, un jean en noir aussi associé à un pull en noir et des chaussures de la même couleur permet de donner un aspect très classe à tout le look. Si l'on choisit de porter un jean, un haut et des chaussures de la

même couleur et en monochrome, on mise sur la pièce maîtresse, c'est-à-dire le manteau qui sera d'une couleur différente, tel que le vert olive, camel, gris... ou bien sur des accessoires en doré ou en argent pour apporter une touche de couleur à tout le style et casser la monotonie du look dans une parfaite harmonie de couleur assortie. Les pantalons en jean flare ou very larges se vendent entre 100 et 35 dinars. Chez la création jasmine par exemple, une boutique de prêt-à-porter de création tunisienne, on les retrouve à seulement 35 dinars la pièce. Mise à part la tendance des jeans flare, on retrouve à côté de ces modèles, de nouveaux styles de pantalons fluides et à tissu qui sont adaptés pour la saison hivernale. On parle évidemment des pantalons larges à taille haute ou bien ceux aussi qui sont un peu classiques au niveau de la coupe, à savoir des pantacheville, mais avec une taille très haute. Ces pantalons un peu serré au niveau des jambes vont à merveille à celles qui ont une taille parfaite et qui veulent mettre en valeur leur taille élancée. Ce modèle de pantalon se porte avec des escarpins, des chaussures en plateforme et des bodys ou crop top qui mettent en valeur toute la tenue. Cependant, toutes celles qui veulent porter ce style de pantalon et qui veulent camoufler les défauts peuvent le faire, il suffit juste de jouer sur les formes et couleurs pour harmoniser leur tenue et avoir l'air d'avoir une silhouette parfaite. On mise sur un haut en over size ou un peu loose et un pantacheville taille haute. Un manteau long permettra aussi de donner un joli aspect à tout le look et apporter de la modernité à cette tenue très chic. Idem pour ce style de pantalon qui se vend à peu près à plus de 50 dinars la pièce. Quant aux couleurs, on retrouve le beige comme couleur star de cet hiver, le vert foncé, le gris... ..

Une large palette de styles et de modèles de pantalons à porter cet hiver s'offre à nous, il suffit juste de choisir le modèle qui nous va à merveille et à le marier avec les pulls, tricot, chaussures et sacs qui vont avec et le tour est joué, nous resterons toujours dans la modernité et l'élégance...

Hela SAYADI

A detailed photograph of cocoa products on a dark, textured wooden surface. In the center, a large cocoa pod is split open, revealing a row of dark, glossy cocoa beans. To its left, another pod is partially open, showing lighter-colored beans. Several whole cocoa pods are scattered around, some with vibrant green leaves attached. In the upper right and lower left corners, portions of dark chocolate bars are visible, showing their characteristic grid pattern. Scattered cocoa beans of various shades (light brown, dark brown, black) are also present on the wood.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

**CACAO ET BEURRE DE CACAO :
GOURMANDISE,
SÉRÉNITÉ ET BEAUTÉ**

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un bon chocolat est, avant tout, un chocolat généreusement riche en cacao. Ce dernier étant un ingrédient incontournable aux plus délicieux entremets, biscuits, tartes, macarons et autres gâteaux exquis. Cela dit, en dehors de cette sphère purement gourmande, le cacao compte parmi les alliés de la bonne santé mais surtout du bien-être. Il doit cette réputation à sa composition à dominante anti-oxydante.

En effet, la principale vertu du cacao consiste en sa teneur en antioxydants. Elle est telle qu'elle permet de lutter contre moult problèmes chroniques de santé notamment le rhumatisme, l'arthrite, la bronchite et même l'hypertension artérielle. D'un autre côté, manger du cacao —avec modération évidemment— améliore significativement les indices de croissance, notamment chez les enfants et les adolescents. Et lorsqu'on évoque la croissance, on sous-entend celle des os, des muscles mais aussi des cheveux et des ongles. D'ailleurs, pour les femmes qui endurent le retard des repousses capillaires ainsi que celle des ongles, il suffit d'introduire le cacao à leur alimentation régulière pour avoir une évolution positive tant requise.

BONJOUR LA BONNE HUMEUR !

Par ailleurs, consommé cru ou croqué sous forme de chocolat noir à 70% de cacao ou même plus, le cacao aide à retrouver la sérénité et à lutter efficacement contre le stress. Tel un véritable antidépresseur naturel, cet ingrédient gourmand au parfum envoiement et à l'arôme imposant contient des actifs énergisants et revitalisants qui aident à lutter contre la fatigue et à retrouver le tonus. D'autant plus qu'ils stimulent le cerveau en agissant salutairement sur l'humeur. Ainsi, fini les sautes d'humeur et l'irritabilité. Bon pour le moral, le cacao est aussi bon pour le physique. D'ailleurs, il n'est pas étonnant que bon nombre de diététiciens le recommandent comme unique délice autorisé dans le cadre des régimes alimentaires amincissants. Energisant, le cacao a aussi ceci de bon qu'il réduit l'appétit et augmente la sensation de satiété.

BEURRE DE CACAO : IDÉAL POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Par ailleurs, et outre le cacao proprement dit (le cacao en poudre ou la fève de cacao), le beurre de cacao représente une excellente alternative aux produits de soins chimiques réparateurs, spécial peau sèche et cheveux secs et abîmés. En effet, les propriétés anti-oxydantes du beurre de cacao font face au vieillissement cellulaire, et donc celui cutané. Les matières grasses propres à ce produit naturel hydratent, nourrissent et renforcent l'élasticité naturelle de l'épiderme, conférant ainsi à la peau un aspect doux, lisse et frais. Quant à la caféine contenue dans le cacao, elle est idéale pour tonifier les peaux les plus fatiguées. D'ailleurs, il est recommandé de substituer les savons ordinaires par ceux riches en cacao ou en café et d'opter, aussi, pour les masques similaires. Idem pour les cheveux qui retrouvent dans le beurre de cacao tout ce dont ils ont besoin, notamment ceux secs et abîmés. Le beurre de cacao leur apporte, en effet, une hydratation intense infaillible, vitalité et brillance.

* Source : www.apofrance.com
D.B.S.

QUE FAIRE AU JARDIN EN DÉCEMBRE ?

En décembre, la nature s'endort peu à peu. Il est temps de prendre des mesures de protection contre le froid, de nettoyer le jardin, le potager et ses outils !

TAILLEZ LES ARBRES

Taillez les cognassiers après la récolte des fruits, les arbres fruitiers à pépins (pommiers, poiriers) après la chute des dernières feuilles, ainsi que les chèvrefeuilles et magnolias si vous souhaitez les rajeunir. En effet, leur floraison devient de moins en moins abondante. Commencez la taille des arbustes à petits fruits (cassis, groseilliers, myrtilles) et pincez les rameaux des kiwis.

NETTOYEZ LE JARDIN ET LE POTAGER

Enlevez les feuilles mortes pour protéger les massifs. À l'aide d'un balai, d'un râteau ou d'un aspirateur à feuilles, passez dans chaque recoin, et plus particulièrement là où de petites plantes pourraient être étouffées et pourrir sous les feuilles humides. Mélangées à des tontes de gazon, elles donnent un excellent compost. Au potager, arrachez les cultures de l'été en fin de production : tomates, courgettes, basilic, aubergines... Jetez ou brûlez les plantes sèches si elles sont porteuses de maladies ou d'insectes prédateurs. Si les plantes sont saines, ajoutez-les au compost. Ratisez le sol et enlevez les tuteurs.

PAILLEZ LES MASSIFS

En plus de diminuer les désherbages et de retenir l'humidité, le paillage apporte de la matière organique à vos plantes. Cela permet également d'éviter le lessivage des sols et le compactage en cas de fortes pluies. De plus, cela protège les bulbes du gel. Enfin, le paillage abrite de nombreux micro-organismes bénéfiques (lombrics, cloportes, mille-pattes...) et offre au jardin un aspect propre et fini. Pour un paillage efficace, l'épaisseur recommandée est d'au moins 5 centimètres.

PROTÉGEZ CONTRE LE FROID

Protégez les tuyaux, robinets, goutteurs, programmeurs, pompes, réserves d'eau en prévision du gel. Vous pouvez les enrouler de papier bulle ou les isoler avec de la paille maintenue dans de la toile de jute. Pour protéger vos cultures, déroulez des voiles d'hivernage sur les salades, la mâche, le cresson, l'oseille... et sur tous les semis et repiquages récents susceptibles de geler. Paillez les légumes à consommer durant l'hiver ou gélifs afin de les récolter dans un sol non durci : choux, poireaux, blettes, artichauts... Enfin, vérifiez les systèmes d'ancrage des

serres, pergolas, gros pots en prévision de vents forts.

ENTREtenir SES OUTILS NETTOYER

La terre se colle dans les moindres recoins des bêches, râteaux, binettes et autres grelinettes qui ont remué le sol du printemps à l'automne. Afin de l'éliminer, frottez les têtes, les manches et les jointures avec une brosse à chiendent et du papier verre. Si les parties métalliques sont piquetées de points de rouille, grattez-les à la paille de fer. Le nettoyage des outils de coupe se termine toujours par la désinfection des lames avec de l'alcool à 90° ou de l'alcool à brûler. Cela permet d'enlever les résidus de résine collés sur les sécateurs, cisailles ou ébrancheurs.

RÉPARER OU REMPLACER

Si de longues fissures se dessinent sur les manches en bois, n'hésitez pas à les remplacer. Lorsque les fixations commencent à devenir lâches, resserrez les vis ou remplacez les clous. Pour un meilleur confort, changez le ressort du sécateur qui a tendance à se détendre à force d'utilisation.

AIGUISER

Après avoir procédé au nettoyage des outils, limez (à l'aide d'une lime à métaux) la partie tranchante ou pointue des binettes, bêches, houes ou serfouettes, en respectant les angles initiaux. La pierre à aiguiser permet d'aiguiser les lames des couteaux, des greffoirs ou des serpettes et affuter la lame coupante du sécateur. Attention ! elle enlève plus de matière qu'une simple pierre.

PROTÉGER

Enduisez les parties métalliques de paraffine afin de préserver les outils de la rouille. Badigeonnez les manches en bois d'huile de lin pour les rendre plus doux et plus résistants aux intempéries. Lubrifiez également les outils de coupe en versant quelques gouttes d'huile liquide sur les parties soumises à des frottements.

RANGER

Enfin, rangez vos outils dans un endroit sec. Accrochez-les si possible sur un mur, le fer en haut en prenant soin de placer les parties tranchantes face au mur !

Source :

<https://www.plantezcheznous.com/>

ABDELMAJID BEN MRAD, ANCIEN ATTAQUANT DE L'EST «JE FONCTIONNE AU KIF, AU PLAISIR !»

Cheveux au vent et pattes de rigueur, un peu dans le style d'un des «fabulous four» Beatles, d'un Mick Jagger des Rolling Stones, ou d'un membre des Who, Abdelmajid Ben Mrad a promené longtemps son talent fou fou sur les pelouses du pays. Il a, de la sorte, incarné non seulement le foot des sixties et seventies, mais également le «sound» romantique et spontané de cette période bénie pour les puristes.

Né le 25 février 1949 à Tunis, «Majda», ou «Riva» pour les intimes, a signé en 1962 sa première licence chez l'équipe Ecoles de l'EST. Son premier match seniors a été un derby de 1966 contre le CA conclu sans vainqueur ni vaincu (0-0), alors que le dernier, il le disputa le 24 juin 1979 en finale de la Coupe de Tunisie devant le SRS d'antan (3-2). Ben Mrad a également porté de 1979 à 1981 les couleurs de Médine, en Arabie Saoudite, tout en renforçant l'équipe nationale de 1968 à 1974.

Propos recueillis par Tarak GHARBI



Abdelmajid Ben Mrad, dans le genre les Artistes associés, le tandem que vous formiez avec Abdeljabbar Machouche ressemblait à certains égards à celui qui faisait en votre temps fureur à l'Olympique Marseille composé du Yougoslave Josip Skoblar et du Suédois Roger Magnusson. Est-ce votre impression aussi ?

Dans une certaine mesure. J'adressais des passes «en aveugle» à Machouche. Sans avoir nullement besoin de lever la tête, je sentais instinctivement où il se trouvait. Doté d'un extraordinaire sens du placement, Abdeljabbar reste un chasseur de buts hors pair. S'il n'y avait pas Machouche, il n'y aurait pas eu Ben Mrad, et vice-versa. L'inspiration de l'un se conjugait à l'opportunisme de l'autre. Dans l'histoire de l'Espérance, il y a eu deux grands tandems de légende : d'un côté, Abderrahmane Ben Ezeddine et Abdelmajid Tlemçani fin des années 1950-début des années soixante. Et d'un autre celui que je composais avec Machouche.

Et ce but inscrit le 6 février 1972 à El Menzah en huitièmes de finale de la coupe de Tunisie face au Club Sportif Sfaxien (victoire 3-1) et resté dans les mémoires ? D'aucuns trouvent que vous vouliez humilier votre adversaire...

Avec du recul, je regrette ce geste technique : j'élimine deux ou trois défenseurs, puis le gardien Abdallah Hajri, marque un temps d'arrêt sur la ligne de but avant de pousser d'une talonnade le ballon dans les filets. La fédération a pris les devants en m'adressant un blâme. Je n'étais nullement animé par un quelconque esprit de revanche, loin de là. Car il faut rappeler que le CSS venait de nous battre (1-0) quelques mois plus tôt en finale de la coupe de Tunisie. Les Trabelsi, Graja, Najjar... sont tous comme des frères pour moi. Pas de ressentiment, mais plutôt un coup de feeling. Je fonctionne comme cela : au kif, au plaisir. Non, il ne faut pas prendre les choses autrement.

Le «Kif» et le plaisir: est-ce là votre définition du football ?

Oui, comme tous les arts, du reste. Le football, c'est le 8^e art, la 8^e merveille du monde. Je le conçois en tant que tel, loin des calculs

étriqués ou du tribalisme rigide et aveugle.

S'il en est ainsi, pourquoi avez-vous pris vos distances très tôt par rapport à ce jeu donc ?

Je crois avoir fait le tour du sujet. Je venais de décrocher le deuxième degré à l'INF de Vichy (France) sous les ordres de Gérard Houllier. En 1981-82, j'ai exercé parmi les jeunes de l'EST, puis assisté Mrad Mahjoub à la tête de l'équipe première. Ne sachant pas faire les choses à moitié, quand je regarde comment on traite actuellement les entraîneurs, je suis dégoûté. L'argent, je m'en balance complètement; la dignité et le respect avant tout. J'ai également tenté quelques expériences en qualité d'entraîneur de l'Union Sportive Maghrébine et de Jedaida. J'ai également fait le directeur technique à l'Avenir Sportif de Gabès, et le président d'El Menzah Sport.

Vous avez été la coqueluche du public espérantiste. Cela ne vous était jamais monté à la tête ?

Non, jamais. Coqueluche, idole ou tout ce que vous voulez, cela m'a fait aimer les gens un peu plus parce que je savais que je leur donnais du plaisir sans vraiment me prendre pour ce que je ne suis pas. Matériellement, je n'ai certes presque rien gagné. Toutefois, l'Espérance m'a tant et tant donné. C'est ma seconde famille.

Tout jeune, quelle était votre idole ?

Incontestablement l'enfant de mon quartier à Bab El Khadhra, Farzit. Un monstre qui réussissait à faire avec le ballon tout ce qu'il voulait. Des feintes sans qu'il ait le ballon. Des choses parfois incroyables. Je restais longtemps médusé devant ses gestes techniques, à admirer ses inventions, à mémoriser et apprendre. Bref, c'est un monstre qui m'a beaucoup appris.

Cette race de joueurs ne s'était plus renouvelée, non ?

Le talent s'est tari, on a aujourd'hui des automates, des joueurs standardisés et incapables de vous surprendre. Le côté physique l'emporte sur la technique. On ne trouve plus maintenant un Abdelwahab Lahmar, un Jamel

Naoui, un Temime Lahzami, un Ammar Merrichko, un Rachid Troudi, un Chedly Laâouini, un Rached Meddeb... Non, la dernière génération qui avait de la qualité, c'était celle d'Abelhamid Hergal, Ferid Belhoula, Khaled Ben Yahia... Depuis, c'est le néant.

Quelle est la sélection la plus forte de l'histoire du football tunisien ?

Bien sûr, celle de 1978 et de l'aventure argentine. Complète dans tous les compartiments, et tout à la fois spectaculaire et efficace, elle n'aura plus jamais son pareil. Bref, elle reste inimitable.

Et dire que vous avez failli en faire partie et partir pour Rosario et Cordoba. Qu'est-ce qui vous en a empêché ?

Je n'avais alors que 29 ans, l'apogée pour un joueur. Toutefois, j'ai dû arrêter ma carrière internationale très tôt, à seulement 24 ans. J'ai été suspendu par l'Espérance Sportive de Tunis durant un an à cause d'un litige avec le vice-président, M^e Abderrahmane El Hila. On m'avait accusé de comploter afin d'installer Tahar Belkhouja à la tête du club, en lieu et place de notre président Hassène Belkhouja. Après cette saison de suspension, en pleine assemblée générale de mon club, un supporter était intervenu pour s'étonner qu'Abdelmajid Ben Mrad n'évolue plus avec l'équipe seniors.

Malicieux, Hassène Belkhouja se retourna vers notre entraîneur Hmid Dhib pour lui demander, l'air médusé : «Que se passe-t-il Si Hmid ? Avez-vous convoqué Majid au stage d'intersaison qui va commencer demain» ?».

Avez-vous repris alors vos activités ?

Oui, pour une dernière saison sous les couleurs «sang et or» qui allait être la meilleure de toute ma carrière d'autant que je tenais à mettre certaines choses au point et à prendre ma revanche.

Cette année 1979, nous avons remporté la coupe de Tunisie devant le Sfax Railways Sport en finale après deux éditions (0-0, puis 3-2). La saison d'après, j'ai rejoint le club saoudien de Medine, en compagnie de mon copain du Club Africain, Mohamed Naouali Gouchi. ►

► **Avec du recul, regrettez-vous d'avoir quitté l'équipe de Tunisie à 24 ans, et d'avoir ainsi raté un moment historique, la coupe du monde en Argentine ?**

Non, je ne regrette rien. Y compris dans la vie, je ne sais pas tenir longtemps dans un seul coin. C'est ma nature. En débarquant à la tête du Onze national, André Nagy nous soumettait à un régime de préparation sévère, impitoyable, spartiate. Cela a fini par m'écœurer : se réveiller chaque matin pour effectuer une série interminable de sprint, comme des chevaux de course. Non, je n'étais pas le genre. Cela collait très peu à ma nature. Et ce qui devait arriver arriva. J'ai eu une vive altercation avec Nagy. Depuis, j'ai claqué la porte.

Quel est votre meilleur match en sélection ?

Contre l'Égypte, le 17 décembre 1972. Nous l'avons emporté (2-0) dans le cadre des éliminatoires de la coupe du monde 1974 en RFA (Allemagne).

Cette équipe a marqué les esprits en décrochant la médaille d'argent aux Jeux méditerranéens 1971 à Izmir...

Je n'ai pas participé aux deux derniers matches du tournoi, le 12 octobre en demi-finales (victoire 1-0 contre la Syrie) et le 16 octobre en finale (défaite 1-0 face à la Yougoslavie). J'avais mis le plâtre. Mais toute l'équipe guidée par Ameer Hizem a sorti un tournoi du tonnerre. Avec toutefois mention spéciale à Tahar Chaïbi, époustouflant de brio. Il est de la race des champions. A 25 ans, il aurait pu jouer au Real, au Barça ou dans un tout autre grand club d'Europe, et, sans exagération aucune, comme titulaire à part entière. Il était fabuleux ! Mais l'envie de caresser une nouvelle aventure lui manquait. Cela a été beaucoup plus déterminant que le veto que lui opposait le Club Africain.

A propos, quelle a été votre prime après la deuxième place d'Izmir ?

Un montant de 150 dinars pour chaque joueur.

Pourquoi de votre temps, l'équipe nationale piochait-elle souvent devant les sélections d'Afrique

noire ?

Nous connaissions assez mal leur football.

De plus, notre pays était très mal représenté au niveau des instances continentales de football. Pourtant, croyez-moi, si un jour elles étaient opposées, la sélection de 1971 aurait battu à plate couture celle de 1978. D'ailleurs, nous avions un jour battu l'équipe de Chetali, mais dans un match entre vétérans. Il faut croire qu'Ameer Hizem avait balisé le chemin devant Abdelmajid Chetali qui a su gérer son effectif et en tirer le maximum.

Ressentez-vous des regrets pour n'avoir pas embrassé une carrière professionnelle en Europe ?

Non, pas le moindre regret même si j'ai passé tout un été en stage avec l'équipe de L1 française, l'AS Monaco. J'ai même inscrit un but dans un match amical contre les Allemands du FC Cologne renforcés par leur maître à jouer, l'incomparable Wolfgang Overath qui allait égaliser quelques minutes plus tard.

Hassène Belkhouja a tranché en me disant que, moyennant une amélioration de ma situation sociale, je devais rester à l'EST. Il m'a piloté vers le P.-d.g. de la Snit et président du Club Africain, Saïd Néji, pour choisir un appartement à la cité Al Izdihar, près de Tunis.

Que comptez-vous à votre palmarès au juste ?

Avec l'EST, j'ai brandi trois championnats (1970, 1975 et 1976), et une coupe de Tunisie (1979). J'ai en revanche perdu trois finales de Coupe de Tunisie (1969, 1971 et 1976). Avec l'équipe nationale, j'ai été médaillé d'argent aux Jeux méditerranéens 1971 à Izmir, en Turquie.

A votre avis, quel est le plus grand footballeur tunisien de tous les temps ?

Au dessus du lot se maintient Farzit l'inégalable. Il y a eu d'autres monstres sacrés : Noureddine Diwa et Tahar Chaïbi, par exemple.

Et les plus grands entraîneurs ?

Il y en eut beaucoup: Abderrahmane Ben Ezeddine, un renard du foot, le Hongrois Sandor Pazmandy qui a installé dans notre foot la

ligne et le hors jeu-piège, notre maître à tous Ameer Hizem, c'est «El Maâlam», l'Italien Fabio Roccheggiani, Mrad Mahjoub, Abdelmajid Chetali...

Que pensez-vous de l'Espérance d'aujourd'hui ?

Elle pète la santé, et on ne peut pas demander davantage. Il faut dire qu'elle a la chance de compter un président de l'envergure de Hamdi Meddeb qui est un frère pour moi.

Je demeure toujours à la disposition de ma seconde famille.

Quelle place occupe la famille pour vous ?

La famille, c'est le bonheur, l'accomplissement total. Après une idylle d'amour, et alors que je n'avais que 23 ans, j'ai épousé Amel, une basketteuse de l'Association Sportive Féminine.

Nous avons eu Mehdi, ancien libero ou pivot de la sélection olympique qui a finalement préféré se consacrer à ses études plutôt qu'au football. Il est commandant de bord, et instructeur de pilotage. Il passe les examens aux pilotes de ligne. Nous avons également Meriam épouse Hichem Chebil, un Etoilé pur jus.

Tous mes petits-enfants auxquels je réserve un temps fou m'appellent affectueusement «Majda».

Enfin, comment passez-vous votre temps libre, et vous en avez énormément, je suppose ?

J'aime la musique et le cinéma. A un certain moment, j'ai collectionné près de 1500 CD, et ouvert un Vidéo-club à Tunis. J'aime écouter la diva Oum Kalthoum, le maître Mohamed Abdelwahab, et Karem Mahmoud. En mai-juin 1968, lors des deux galas animés par Kawkab Echarq au Palais des sports d'El Menzah, notre célèbre dirigeant Ali Ourak a offert à chaque joueur un billet pour aller voir le gala. Il valait alors 30 dinars alors que mon salaire était de 27 dinars.

Eh bien, mon ticket, je l'ai offert à mon père Ahmed qui adorait «Thouma», et il en fut transporté de bonheur. Dans son esprit, c'était comme si un billet de pèlerinage à la Mecque lui tombait miraculeusement du ciel...

HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Saluez la nouveauté. Vous aurez la possibilité de profiter d'occasions intéressantes, de vous orienter dans de nouvelles directions sur le plan professionnel, et de vous créer un nouveau cercle amical. Vous saurez mener à leur terme vos initiatives.

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

De beaux présages. Vous aurez des satisfactions d'amour-propre, le plaisir du travail bien fait et l'estime de ceux qui vous entourent; sans compter une vie sentimentale au beau fixe. Ne vous croyez pas tout permis car vous finiriez par provoquer l'hostilité de votre entourage.

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Une semaine sous tension ! L'obstacle vous stimulera et l'épreuve vous endurcira. Parfois même vous donnerez l'impression de chercher l'affrontement, de susciter la bagarre, de provoquer, pour mieux vous mesurer au monde extérieur. Votre entourage sera fort nerveux et énervant.

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Lâchez prise. Plutôt irritable dans le cadre de votre travail, vous devrez vous maîtriser afin d'éviter des querelles inutiles. Vous aurez parfois l'esprit tatillon et votre entourage aura du mal à le supporter. Une proposition d'affaires pourrait vous être faite. Ne fixez pas trop haut vos enchères.

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Quel esprit ! Vous aurez le don de trouver la petite phrase, le détail qui fera mouche et qui fera s'étrangler de fureur votre pauvre partenaire. Nerveux, entêté, vous ne supporterez en fait personne, tout en proclamant à cor et à cri que vous êtes délaissé.

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Quelques nuages à l'horizon. Méfiez-vous de vous-même, de votre façon de refouler vos tensions au lieu d'exploser un bon coup. Il est par ailleurs possible que certains de vos projets capotent brutalement ou que vos amis vous laissent tomber. Votre flair pour les bonnes affaires, petites ou grandes, se développera et s'affinera.

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

Gare aux excès en tout genre. La fidélité ne sera probablement pas votre trait dominant. Attention aux scènes de jalousie ! Votre joie de vivre, ainsi que la bonne marche de vos affaires dépendent de votre état de santé, ne l'oubliez pas.

SIGNE DU MOIS



SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

AMOUR :

Les rapports avec les autres sont très équilibrés, vous avez une certaine aisance relationnelle, il y a de fortes chances de nouer des liens durables dans le temps. Vous avez des objectifs amoureux bien précis, votre entourage proche vous aide à concrétiser vos envies. Vous vous projetez courageusement vers un avenir sentimental très prometteur.

TRAVAIL :

Aujourd'hui, une belle dynamique s'installe avec vos collaborateurs, entre vous l'ambiance est au rendez-vous. Vous avancez rapidement sur un projet en commun, un beau succès se profile. Vous trouvez des alliés, vous décrochez un pont d'or.

FINANCES :

L'argent ne fait pas le bonheur mais vous, vous n'êtes pas d'accord avec cet adage ! Vous prenez du plaisir à voir vos comptes en banque se renflouer, vous avez de nouveau la possibilité de vous projeter, on peut dire vous voyez loin et grand.

Faites le point. Vous vivrez un âpre débat intérieur en essayant de faire un choix qui correspondra à vos vœux les plus intimes et les plus profonds. Vous déciderez de donner un sens à votre vie grâce à l'amour.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Vous vous laisserez sans doute emporter. Vous explorez de colère à propos d'un incident apparemment insignifiant. Vous fulminerez, prendrez le monde entier à témoin de ce qui vous arrive. Cela vous soulagera, et tant pis si vous égratignez l'entourage au passage !

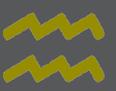
22 DÉC AU 19 JAN



CAPRICORNE

Plein feu sur votre vie professionnelle. Tous les espoirs vous seront permis pour atteindre vos buts et stabiliser votre position. Le courage ne vous manquera pas et votre optimisme vous donnera une plus grande ampleur de vue. Vous aurez tendance à prendre de gros risques financiers.

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Il y aura pour vous des succès, des encouragements dans le travail, des appuis et des soutiens venant de supérieurs hiérarchiques, de gens qui vous veulent du bien, sincèrement. Vous aurez de grandes chances d'atteindre vos objectifs.

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON