femmes DE RÉALITÉS

Prix : 4,5 DT N° 41 Novembre 2020

- **Naâma, dans sa dernière interview :**
  “ La mort est un droit... ”

- **Hamma Hamami :**
  Radhia, mon nouveau combat

- **Vie de couple**
  Mon mariage bat de l’aile

FERIEL BERRAIES

“ De la douleur, ne garder que les belles images ... ”

EXCLUSIVITÉ BH BANK
NOUVEAUTÉ
PLAN EPARGNE LOGEMENT

Remboursement sur
25 ans
Taux fixe de
5%
Montant du crédit
pouvant atteindre
500 000 DT
(Cas d'un ménage disposant de 2 PEL)

PLAN EPARGNE LOGEMENT
BH بنك BANK

SOMMAIRE

MODE

26 ▪ Tendances mode
28 ▪ **Mode 2020-2021 :** Le jean de tous les temps..

PORTRAIT

32 ▪ **Sonia Younsi** "Je ne donne plus confiance, elle doit se mériter..."

VU D'ICI ET D'AILLEURS

6 ▪ Le PAM Tunisie fête le prix Nobel
8 ▪ Un bouillon bien tunsien!
9 ▪ Le Centre des jeunes dirigeants présidé par une femme
10 ▪ Des fourmis proposées comme animaux de compagnie

JOURS & NUITS

14 ▪ Un défilé sentimental et émouvant

INVITÉ DU MOIS

16 ▪ **Hamma Hamami:** Radhia, mon nouveau combat

CONFESSION INTIME

24 ▪ **Vie de couple** Mon mariage bat de l'aile

CULTURE

34 ▪ **Naâma, dans sa dernière interview :** " La mort est un droit... "

36 "On fait quoi du vieux", le livre qui " livre " une conscience...
38 ▪ **Selwa Ben Saïd** Éternise le "Regard de femmes"
40 ▪ Voici pourquoi, de chasseur je me suis converti en protecteur...

SOCIÉTÉ

44 ▪ Détresse des amours sans paroles ni caresses
46 ▪ Célébrités touchées et disparues par la Covid-19

SANTÉ

56 ▪ Masque facial à faire et à ne pas faire

CUISINE

58 ▪ Une Tunisienne spécialisée dans la pâtisserie française

Femmes & Réalités

34, Rue Abdelaâziz Thaâlbi - 1013
El Menzeh 9
Tél: 70.860.733 -70.860.724 -
Fax:70.860.666
www.femmesetrealites.com.tn

Directeur de la publication
Taïeb Zahar
taieb.zahar@realites.com.tn

Directeur Général
Imed Mouaffak
imed.mouaffak@realites.com.tn

Redactice en chef
Nadia Ayadi
naddouz12@gmail.com

Rédaction
Samia Rebei
Hend Chaouech
Mehdi Ayadi
Feriel Garali
Lakdher Souid
Nabil Rejaibi

Iconographie
Lamine Farhat

Directeur Technique
Issam Gharsalli

Directrice Communication & Marketing
Amel Ben Naceur

Directeur administratif et financier
Mohamed Ali Trabelsi

Relations publiques
Khouloud Chebbi

Recouvrement
Hamdi Sebaï

Service Abonnements
Sarra Znegui

Service Commercial
Sami Ouni

Secrétariat
Mounira N'hidi

Diffusion
Nourreddine Madfaï

Impression
Maghreb Editions
15, Bis Rue 8602 - Zone Industrielle - La Charguia I
Tél.: 71.772.216 - 71.773.371
Fax.: 71.799.266

Édito

Hommage et désaveu

N'en déplaise à certains esprits, aux conservateurs et néoconservateurs de tout bord, à ses détracteurs, les prouesses et les réussites de la femme tunisienne ne sont plus à démontrer.

Certains esprits chagrins qui pullulent aujourd'hui, vont certainement objecter à ma perception des choses et à mes positions envers le « sexe faible», essayant de ramener le rôle attribué à la femme à une simple génitrice.

Occulter les acquis et dissimuler les performances réalisées par la gent féminine, sont devenus un sport national dans notre pays. L'image de la femme est toujours stéréotypée. Elle doit rester à la maison, élever ses enfants et s'occuper des tâches ménagères. Dans le monde du travail, nous sommes en train de développer une société sexiste qui discrimine la femme sur ses aptitudes au travail. Des injustices persistent, une inégalité parfaite n'existe pas.

Les rôles de la femme et de l'homme dans la société ont été, fortement déterminés, ancrés et intériorisés par des normes patriarcales et hiérarchiques.

Une fille qui agit comme un « garçon manqué » fait sourire… Mais si le jeune garçon est efféminé, cela devient alors inquiétant, comme si l'édifice sur lequel s'étaient bâties les qualités masculines de force, de courage et d'ambition, s'était d'un coup écroulé. Les préjugés et les opinions toutes faites régissent nos propres jugements de valeur. Façonnés depuis la naissance, ils reflètent notre éducation, et semblent tellement aller de soi qu'il ne nous viendrait jamais à l'esprit de les remettre en question.

La femme a jeté aux orties depuis belle lurette une image qui la cantonnait dans un état presque de servage, voulant à tout prix faire perdurer un courant défenseur d'idées et d'institutions du passé.

Les passéistes conformistes ont aujourd'hui pignon sur rue. Bourguiba le grand timonier demeure et pour toujours, le géant de l'émancipation et le gardien du temple.

Nadia Ayadi

Le PAM Tunisie fête le prix Nobel

La Dream Team » ou encore le temps du rêve au temps du Corona ! « Une petite pause dans notre agenda très chargé pour célébrer tous ensemble la nomination du PAM comme lauréat du prix Nobel de la Paix. Confie Fatimata Sow, Directrice du PAM Tunisie. »
Fatima Sow, représentante du PAM en Tunisie, a fait part que cette distinction est un « moment de fierté et de rêve. Nous avons pris le temps de célébrer ensemble le travail que le PAM fait dans le monde et celui que nous faisons ici en Tunisie, nous avons pris le temps de célébrer ensemble les efforts continus que nous déployons chaque jour pour aider le monde à atteindre la faim zéro. En Tunisie, notre travail est particulier, nous soutenons les capacités du gouvernement, les différents ministères et institutions nationales qui travaillent dans le domaine de la nutrition, de la protection sociale, de l'éducation, de l'innovation et de la préparation aux urgences. Là où les questions de l'alimentation sont présentes, le PAM est présent. Nous travaillons avec notre cœur car ceux que nous servons sont d'une grande importance. Notre responsabilité vis à vis de l'humanité est encore plus grande avec ce prix… »
Une belle reconnaissance de l'engagement de la famille PAM. Une attention particulière a été portée envers la femme rurale très vulnérable dans cette phase de pandémie.
Crise de la Covid-19 oblige, la fête n'a pas été vraiment totale dans la grande salle du siège PAM Tunisie avec une équipe très clairsemée.
C'est la douzième fois que le prix de la paix consacre les Nations unies. Une médaille d'or, un diplôme et 10 millions de couronnes suédoises (près de 950 000 euros), seront remis le 10 décembre prochain, date anniversaire de la mort de son fondateur, l'industriel et philanthrope suédois Alfred Nobel.

Haute distinction pour Nissaf Ben Alya

Nissaf Ben Alaya, Directrice générale de l'Observatoire national des maladies nouvelles et émergentes vient d'être cooptée membre de la Commission Lancet Task Force Covid-19. Invitée à rejoindre la nouvelle commission, elle a été affectée en tant que membre du groupe de travail portant sur les mesures de santé publique. Elle est le seul membre de l'Afrique du Nord et de l'Ouest ainsi que de la région MENA. La Lancet de la commission COVID-19, réunit les principaux praticiens du monde sur la Covid-19.
« La Commission Covid-19 du Lancet a été créée pour aider l'accélération de la mise en place de solutions mondiales, équitables et durables à la pandémie » avait affirmé Jeffrey Sachs, président de la Commission.

Roman : Amira Ghnim, rafle le " Comar d 'or "

« Nazilet Dar Al Akaber » ou « Le Cataclysme de la maison des notables », sacre l'auteure Amira Ghnim au prix littéraire « Comar d'or ».
« L'émerveillement dans ce roman où les récits s'apparentent quelquefois à des contes puisés dans la mémoire collective populaire, découle aussi de cette belle langue soignée au suprême, ciselée, limpide comme du cristal, fluide, sans entraves et sans boursouflure…d'une espèce de saga familiale faisant son objet principal d'une famille de notables («Beldiya»), vraisemblablement imaginaire, «Dar Al-Neïfer», et s'organisant autour du personnage de l'Absent qui hante ce roman comme un spectre de lumière, «Taher Haddad» avait affirmé l'universitaire Ridha Khlil Bourkhis.

Des masques Halloween Covid- 19 retirés de la vente

Des masques de déguisement sur le thème du coronavirus fabriqués pour Halloween ont été retirés de la marketplace d' Amazon par le géant américain. Ces masques, qui représentaient le virus SARS-CoV-2 et qui étaient proposés par des vendeurs tiers, étaient vendus, pour certains, au-delà des 100 euros

تـــهنّى بالتّأمين
"VOITURE DE REMPLACEMENT"
معاك LLOYD ASSURANCES
70 019 166
www.lloyd.com.tn

Inès Harbaoui : La Star de l'écriture

Elle a commencé très jeune à écrire des lettres, des poèmes, des notes dans un carnet. Vu son incroyable talent pour l'écriture, ses parents l'encouragent toujours à dévoiler son amour pour la littérature. Inès, fidèle lectrice de « Femmes et Réalités » nous a transmis sa passion pour être publiée sur nos pages. En lisant son texte, nous avons à notre tour été impressionnés par son talent « Je consignais au hasard une phrase ou même une description d'une scène, je suis à l'affût des instants à saisir, rien de bien original pour moi. Ne pas écrire est pour moi inconvenable. C'est aussi grâce à mon regard d'enfant qui me permet encore et encore de m'émerveiller.

Je vous présente un extrait de mon écriture à propos de la pandémie de la Covid-19 que nous sommes tous en train de vivre.

Oh 2020! Tu as su comment nous surprendre, un bel exemple à méditer et à retenir en immortalisant les détails.

Cette situation est la preuve qu'il ne faut jamais rien prévoir dans la vie. C'est vrai qu'on est tous entourés d'ondes négatives et d'exigences certainement néfastes, mais on continue à croquer la vie à pleines dents.

On rit, on chante, on danse et on s'amuse, on va au bout de nos rêves en pensant que demain sera plus beau.

L'anxiété, le désagrément et le désastre sont principalement les méfaits

du temps actuel. Mais grâce à mon optimisme et insouciance, on est en train de fuir ce virus qui va disparaître. Plus tard, on dira que c'était en 2020… qu'on a vécu une telle époque d'angoisse et d'inquiétude. Ah oui ! C'était en mars 2020...

Les rues étaient désertes, les magasins fermés, et les gens ne pouvaient plus sortir… mais le printemps ne le savait pas… les fleurs ont alors commencé à fleurir et leurs couleurs à chatoyer, le soleil brillait tel un disque doré dans un ciel bleu azur, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver et le matin avait hâte de se lever.

Plus de réunions, ni de repas, ni de fête en famille ni même de balade en amoureux.

Le confinement avait ses avantages. La solidarité entre les gens qui se sont concentrés sur d'autres valeurs. Tout le monde avait réalisé l'importance de la santé, la souffrance du monde qui s'était arrêteé et l'économie qui a dégringolé. Et encore le printemps ne savait toujours pas, les fleurs ont laissé leurs places aux fruits.

Ah oui ! Les gens avaient tout arrêté même les simples habitudes à cause d'un virus mais… Et puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé et sur les réseaux sociaux bien évidemment, le virus avait disparu, les gens sont descendus dans la rue chanter et pleurer de joie, sans gants ni masques.

La joie des humains était grande, leurs éclats de rire et leur bonheur étaient sans limites. L'enthousiasme se lisait dans les différents yeux. On dit toujours qu'après l'effort vient le réconfort et Dieu nous promet souvent que derrière chaque obstacle se trouve une belle ouverture sur le paradis sur terre ! Je vous laisse imaginer la scène.

Vivez le présent, et aimez-vous les uns les autres … ayez la conviction que demain est un nouveau départ. Prenez toujours soin de vous… je vous remercie chaleureusement d'avoir lu et partagé un tel moment de lecture en ma compagnie.

Un bouillon bien tunsien!

Direct, c'est une boisson?

« Kaki » est-ce une couleur, un fruit ou un biscuit?

Bien d'autres questions sont posées dans « Révolution, jetset & lablabi » qui vient de paraître chez L'Harmattan. Ecrit par Myriam Riza et Isabelle Enault, il est préfacé par Sofiane Naït Mouloud, Directeur de la collection «Terrain, récits et fiction» de la célèbre maison d'édition parisienne.

Ce livre est écrit par deux amies qui partagent leur amour pour la Tunisie. Elles racontent ce petit pays autrement que par les habituelles «cartes postales», partager son humour, quelques-unes de ses traditions, ses paradoxes, quelques traits

de caractère des Tunisiens, et sa Révolution de 2011. Loin des clichés, le livre évoque les mille facettes de la Tunisie, et invite ceux qui ne la connaissent pas, à la découvrir du Nord au Sud, par sa gastronomie, ses paysages, son patrimoine, sa «dolce vita » à la tunisienne, et à travers quelques illustrations allégoriques réalisées par l'une des auteures !

Un trio féminin s'empare de la FTH

Le Conseil national de la Fédération tunisienne de l'hôtellerie (FTH) réuni le 20 octobre dernier (à distance), a procédé à la formation de son Bureau Exécutif pour le mandat 2020-2022. Pour la première fois de son histoire, une femme a été élue à la présidence. Il s'agit de Dora Milad, qui connaît le secteur jusqu'au bout des ongles. Le nouveau bureau se compose comme suit :

- **Présidente:** Dora Milad
- **Secrétaire Général(e):** Rim Belajouza
- **Secrétaire Général adjoint:** Tahar Zahar
- **Trésorier:** Khaled Fakhfakh
- **Trésorier(e) adjointe:** Amina Sta
- **Président de la Commission juridique et climat social:** Slim Dimassi
- **Président de la Commission économique et financière:** Jalel Henchiri
- **Président de la Commission Communication:** Khaled Fakhfakh
- **Président de la Commission Marketing et Promotion:** Mohamed Ben Ezzedine
- **Président de la Commission Environnement et Développement Durable:** Tarak Chaabouni.

Dans un contexte sans précédent de crise mondiale du tourisme, une femme à la présidence va relever le défi. Nous souhaitons bonne chance au nouveau Bureau Exécutif.

Le CRLDH en Tunisie rend hommage à Gisèle Halimi

Gisèle Halimi nous a quittés il y a peu… dans ce contexte et dans le carde des « Rencontres LiQuaèts », le Comité pour le Respect des Libertés et des Droits de l'Homme en Tunisie en partenariat avec la Fondation Maison de Tunisie, a organisé un hommage particulier à Gisèle Halimi.

Célébrée en tant que grande figure du féminisme et de la lutte contre le colonialisme en France, Gisèle est née tunisienne. Sa vie durant, elle n'a cessé de le répéter. Il nous plaît de le rappeler alors que nous nous préparons à lui rendre hommage. Hommage à une grande dame, franco-tunisienne et universelle. Un hommage à l'avocate de Djamila Boupacha et du FLN algérien durant les heures sombres du colonialisme. Hommage à la militante féministe, signataire du Manifeste pour le droit à l'avortement et fondatrice, en 1971, du mouvement « Choisir » (encore appelé La cause des femmes). Hommage à l'amie du peuple palestinien dans la lutte pour ses droits à un État indépendant, libre et démocratique. Elle fut

aussi membre du Comité de défense de Marwan Barghouthi. Hommage à Zeiza la Tunisienne, enfant de la Goulette devenue une grande combattante contre toutes les discriminations, une figure mondialement connue de la lutte altermondialiste.

La rencontre a eu lieu le 13 octobre 2020 à la Fondation Maison de Tunisie à Paris avec la participation de Sophie Bessis, historienne et journaliste franco-tunisienne, Annick Cojean Grand reporter au Monde. Co-auteure avec Gisèle Halimi du livre, Une farouche liberté, paru quelques semaines après la disparition de celle-ci et Kmar Bendana professeure d'histoire contemporaine à l'Université de la Manouba (Tunis) et chercheure associée à l'Institut de recherche sur le Maghreb contemporain. Auteure d'un article sur le site The Conversation, «Gisèle Halimi : Plaider pour changer le monde».

Tunisie : Le mariage purifié au temps du Corona

Le Centre des jeunes dirigeants présidé par une femme

Le nouveau bureau exécutif du Centre des jeunes dirigeants (CJD) pour le mandat 2020-2022 a été élu vendredi 02 octobre 2020. Le nouveau bureau sera présidé par Mouna Chaieb, responsable de la formation au sein du bureau sortant.

Des SDF gagnent 50.000 euros

La chance a souri à quatre jeunes sans-abri qui ont remporté 50.000 euros grâce à un jeu à gratter, à Brest dans le Finistère. Europe 1 a rencontré le gérant du bar tabac, témoin de leur joie et qui affirme avoir assisté à une scène très émouvante. Les quatre hommes faisaient la manche devant un bar tabac quand une passante leur a offert un jeu à gratter. Ils ont décidé de se partager la somme, soit 12.500 euros chacun. «Ils étaient abasourdis, mais clairs dans leurs têtes», rapporte l'AFP «C'était un grand moment d'émotion», témoigne, le gérant du bar tabac. «Il y avait un peu d'incrédulité, de la joie, quelques larmes aussi parce que ce sont des jeunes qui ont entre 25 et 35 ans et qui sont depuis très longtemps dans la rue .

Des fourmis proposées comme animaux de compagnie

Des fourmis affairées courent dans des boîtes transparentes d'une boutique de Singapour : ce magasin propose des colonies et tout l'équipement nécessaire pour adopter ces insectes à six pattes comme animaux de compagnie. John Ye a ouvert « Just Ants », le premier magasin de la cité-Etat dédié à la vente de ces minuscules hyménoptères, en janvier, transformant une passion à temps partiel en une carrière à plein temps. Le Singapourien a développé son intérêt pour ces insectes après avoir reçu quelques spécimens en cadeau de son beau-frère. Et il a peu après abandonné son emploi de vendeur d'électronique pour créer son entreprise. L'homme de 41 ans décrit les fourmis comme des animaux « altruistes, doués de compassion » et « d'un esprit combatif ». Il espère que son magasin deviendra un sanctuaire pour d'autres passionnés.

Un requin albinos attrapé par un pêcheur

Alors qu'il pêchait avec ses amis près de l'île de Wight, un Britannique a eu la surprise d'attraper le en septembre dernier un squale rare. Il s'agissait en effet d'un requin à grands ailerons albinos. Après l'avoir pris en photo il l'a relâché.
«Je pêche depuis 30 ans et je n'en ai jamais vu un comme ça. C'est le poisson d'une vie, un sur un million».
Il s'agissait d'un requin à grands ailerons de 90 centimètres atteint de leucisme, ce qui se produit lorsque certaines ou toutes les cellules pigmentaires ne se développent pas au cours de la différenciation, de sorte qu'une partie ou la totalité de la surface corporelle de l'animal manque de cellules capables de fabriquer des pigments.

Un serpent en guise de masque dans le bus

Pour se masquer le visage avant de prendre le bus à Manchester (Royaume-Uni), un homme n'a rien trouvé de mieux… qu'un serpent. Des photos montrent l'homme avec un énorme reptile enroulé autour du cou et de la bouche.
Sur les images diffusées par un quotidien britannique, on voit aussi le serpent explorer son environnement, s'enroulant autour d'une barre de bus. Un témoin cité par le journal a jugé la scène « assez divertissante ». Mais l'autorité des transports de Manchester a dû pour sa part rappeler qu'un serpent ne peut servir de masque de protection contre le coronavirus.

USA: Un prévisionniste, donne ses pronostics pour la présidentielle

À l'approche de l'élection présidentielle aux États-Unis, Allan Lichtman, le célèbre prévisionniste américain qui a prédit avec justesse les résultats des cinq présidentielles précédentes, estime dans une interview accordée à CNN que Donald Trump essuiera une défaite.
Sa conclusion lui vient de son propre système «13 clés», qui évalue des facteurs tels que l'économie, le mandat du parti, les troubles sociaux, les scandales et le charisme personnel des candidats.
«Le secret est de garder un œil sur la situation dans son ensemble de la force et de la performance des titulaires. Et ne prêtez aucune attention aux sondages, aux experts, aux hauts et aux bas quotidiens de la campagne. Et c'est ce que mesurent les clés. La vue d'ensemble», explique Allan Lichtman.
À l'aide de son système, Allan Lichtman a prédit sans erreur le vainqueur de chaque course présidentielle depuis la réélection de Ronald Reagan en 1984.
La seule prédiction qui ne s'est pas réalisée concerne le candidat démocrate à la présidentielle Al Gore. Le professeur a prédit sa victoire en 2000, et Gore aurait pu remporter le vote populaire si la Cour suprême n'avait pas décidé d'arrêter le recomptage des votes électoraux de Floride. La présidence a finalement été attribuée à George W. Bush. Allan Lichtman insiste donc sur la validité de sa prédiction.

Un défilé sentimental et émouvant

“Hommage à ma mère ”, le thème du défilé coloré et magique de la marque tunisienne harem de Samya Ben Cheikh. Un défilé aussi sentimental qu’émouvant par le bouquet final avec Linda Assali. Une jeune fille guérie d’une grave leucémie et qui rêvait d’être mannequin. Le rêve a été bel et bien réalisé grâce à l’Association tunisienne de la femme prestige et grâce. Sous une pluie d’applaudissements, l’assistance a versé des larmes fusionnant avec la pluie annonciatrice d’espoir pour une Tunisie meilleure.

Exclusif
Hamma Hamami :
Radhia mon nouveau combat

Cette année, le 39e anniversaire de leur mariage, célébré dans l'intimité tous les 29 août, n' pas été fêté. En 2020, Hamma Hammami le fête dans son cœur et dans le cœur de sa femme souffrante depuis quelque temps. Il aura malgré tout toujours cette vibrante déclaration d'amour à celle qui n'a jamais quitté son cœur.

Dans un entretien poignant, celle qui l'a accompagné jusqu'au bout de son chemin, déroule avec pudeur le fil de leur vie commune avec photos, témoignages de proches, amis et même des inconnus.

Si l'on est presque gêné d'entrer ainsi dans l'intimité de leur couple, on ne peut qu'être ému lorsqu'on écoute Hamma parler de sa femme Radhia Nasraoui.

Celui qui a toujours coulé des jours heureux dans son cher village d'Aroussa, loin de l'agitation de la capitale, se dote aujourd'hui d'un autre dur et long combat. Celui d'être au quotidien aux petits soins de sa femme.

Il a compris que même cette simple maison remplie de doux souvenirs et où il a élu domicile pas loin du Campus universitaire, ne le protégera plus sans doute des douleurs silencieuses qui le rongent de voir ainsi sa femme… Ainsi, poursuit-il, conscient de ce qui l'attend encore : « Mon amour pour elle m'enveloppe d'une solide patience. »

Il a pris ce nouveau parti, de la chérir plus que tout, j'ai fait encore un choix, celui de vivre pour elle. C'est lui qui s'occupe d'elle d'une manière exceptionnelle. « Radhia passe par des moments difficiles. L'amélioration d'après les médecins ne peut être que lente, très lente même. Je suis prêt pour cela, même si dans notre culture, c'est la femme qui s'occupe de l'homme. Je m'occupe de Radhia encore plus aujourd'hui sur le plan santé. Avec l'aide de mes camarades du parti des travailleurs au niveau de la Direction, j'ai adapté ma vie de militant politique avec la nouvelle situation de Radhia. J'arrive à assumer et pour moi, c'est un nouveau combat. Il faut que ma femme dépasse ces durs moments.

■ Un homme qui s'occupe de sa femme malade, ce n'est pas très courant chez nous….

C'est sans doute notre milieu familial qui a été décisif avec ce milieu politique de gauche dont je suis issu également. Je suis né pourtant dans un milieu campagnard de l'Aroussa au Nord Ouest, un milieu plutôt ouvert. Je ne me souviens pas du tout avoir subi le sexisme durant mon enfance et mon adolescence. Les rapports entre ma mère et mon père n'étaient qu'amour, égalité et surtout respect. A l'école du village en 1958, je me retrouvais toujours assis à côté d'une petite fille dans une classe mixte. Je me souviens de Saida, ma camarade du primaire, fille de l'épicier qui me ramenait souvent des barres de chocolat. Au lycée de Mejez El Bab, les classes étaient également mixtes et je n'ai jamais ressenti une culture sexiste. Plus tard dans une culture socialiste, je ne peux pas être autre que ce que je suis. Un homme profondément convaincu de l'égalité des êtres humains.

Il est vrai que dans notre culture, c'est la femme qui s'occupe de l'homme malade ou qui vieillit. L'homme le fait rarement pour sa femme. On demande à sa mère ou à sa famille de s'en occuper. Cela dénote d'un esprit conservateur que je dépasse. Nous sommes en couple pour le meilleur et aussi pour le pire et je m'occupe de ma femme avec beaucoup de respect et d'amour avec notre fille Sarah que nous avons conçue alors que j'étais dans la clandestinité en 1994. Elle d'un grand soutien avec moi aujourd'hui. Il ne faut pas que ma femme se sente isolée ou diminuée. Je n'oublie pas aussi mes deux autres filles établies à l'étranger. Elles appellent quotidiennement leur maman. Cela faisait des mois que Radhia ne sortait plus faute de pouvoir bien marcher. Aujourd'hui, elle sort tous les jours avec notre fille pour faire de la marche et arrive à faire 5 à 6 km. Une prouesse.

> Radhia n'a pas de tumeur, ce n'est ni l'Alzheimer, ni une aphasie. Elle a une sorte de lenteur remarquée lorsqu'on lui parle.

A la question de savoir si la maladie de Radhia pourrait être une petite conséquence de tout ce qu'elle avait subi du temps de la dictature, Hamma affirme que *« ce n'est pas seulement une petite conséquence, mais une grande conséquence. Tous les médecins, de Tunis à Paris, confirment que la maladie n'est pas dû à un seul facteur mais elle est plutôt multifactorielle. Radhia n'a pas de tumeur, ce n'est ni l'Alzheimer, ni une aphasie. Elle a une sorte de lenteur remarquée lorsqu'on lui parle. Ce que les médecins appellent « un retard de réponse ». Nous faisons tout pour qu'elle retrouve la santé. La vie de l'être humain est un combat dans n'importe quel domaine. Je me souviendrais toujours d'Ernest Hemingway qui a déclaré que « l'homme peut être détruit mais pas vaincu ». Tant que l'amour enveloppera mon être, je ne serais pas vaincu.*

Il ya aussi l'amour des amis et du peuple. Ces derniers temps, un petit paysan de 94 ans avait toujours ap-

précié Radhia sans le connaître. Il avait entendu qu'elle était aujourd'hui souffrante et il en était très triste. Il avait eu écho que je déjeunais parfois chez un restaurateur lorsque je passais par le coin pour aller à Bouarada sur la route de Mejez El Bab. Le vieux paysan est allé le voir pour lui dire qu'il avait du bon miel qui pourrait guérir Radhia et s'il pouvait me contacter pour récupérer le pot du précieux élixir. J'ai été ému lorsque le restaurateur m'a envoyé le pot de miel. Radhia en prend tous les matins.

■ Vous avez reçu plusieurs personnalités qui ont voulu voir Radhia. Laquelle de ces visites qui vous a le plus marqué ?

Effectivement, j'ai reçu la visite d'Elyes Fakhfakh, du ministre de la Défense, de la ministre de la Femme, et même de Kaïs Saïd qui s'est longtemps entretenu avec Radhia. Noureddine Tabboubi vient la voir régulièrement, car il considère que Radhia est la fille du syndicat. Mais le plus touchant pour moi, c'est souvent des gens anonymes qui s'inquiètent pour elle et qui demandent de ses nouvelles. J'ai été touché par ce paysan inconnu de 94 ans qui lui a envoyé son pot de miel…

■ Il paraît que c'est vous qui faites la cuisine ?

Dès le début, Radhia ne savait pas cuisiner. C'est moi qui prépare à manger et en core plus maintenant. Radhia a réalisé un seul plat au début de notre mariage. Je revenais tard le soir d'une longue réunion et en rentrant, je sentais une odeur d'omelette. En soulevant curieux, le couvercle de la poêle, j'ai été surpris de voir une épaisse masse ronde et haute. « J'ai ajouté de la farine pour que l'omelette se maintienne… » m'avait dit Radhia un peu confuse. Depuis, je lui avais interdit la cuisine (rires) sans omettre également de dire à sa mère, « Lemra ghachitouni fiha… ».

Un jour, ma femme avait surpris Oussayma ma fille dialoguer avec elle-même. « C'est quoi cette famille ? La femme ne sait pas cuisiner, c'est l'homme qui cuisine, la femme travaille, le mari est chômeur et en prison, la femme fait le chauffeur, l'homme ne conduit pas et c'est la femme qui fait le chauffeur… » (Rires).

« Radhia adore le couscous au poisson. Je sais préparer le couscous de 15 façons différentes. Mais pour moi, cela est insuffisant, car j'ai un livre intitulé les 100 couscous du Maghreb et j'en suis encore loin. »

■ Avez-vous réclamé des dédommagements comme l'ont fait certains ?

Ni moi, ni Radhia n'avions jamais réclamé des dédommagements de tout ce que nous avons subi du temps de la dictature. Il s'agit d'une position personnelle. Pour moi, le seul dédommagement qui m'intéresse, c'est que je suis toujours là avec Radhia et nous avons pu enfin voir la fin d'une dictature. C'est la suprême récompense. Avec ça, certaines rumeurs circulent que nous avons eu un large pactole.

■ Comment voyez-vous la Tunisie aujourd'hui ?

Elle est en crise mais je ne suis pas très surpris de cette situation. En revenant à l'histoire des révolutions, le changement a été radical autant sur le plan politique qu'au niveau social, culturel et des mentalités. Ce n'est pas une chose aisée.

En Tunisie, on peut parler d'un seul véritable acquis fiable de cette révolution, c'est la liberté, sinon rien n'a changé. Au niveau du pouvoir politique, il est toujours entre les mains de cette classe qui dominait au temps de Ben Ali. C'est ce qu'on appelle «Assamassira » qui détiennent tout. Une minorité qui ne dépasse pas les 15 familles. Le pouvoir politique a tout pourri, le Parlement, les partis, les médias…le parti d'Enahdha qui arrive au pouvoir avec une lutte intestine.. Il est normal que le peuple soit si déçu. Mais au lieu d'être déçu, il faudrait plutôt continuer le combat. Nous avons besoin d'une véritable nouvelle étape de cette révolution qui mènera réellement le peuple au pouvoir. Une réponse aux aspirations des Tunisiens. Nous sommes en phase de crise difficile et les Tunisiens se trouvent dépassés autant au niveau de la présidence qu'au niveau du gouvernement jusqu'au Parlement. C'est pour cette raison, je considère que c'est au peuple de bouger. Il s'est libéré de Ben Ali, il doit aujourd'hui se libérer du régime en place.

■ Et la gauche après le séisme des élections ?

« Robba Dharaten Naffia » (Rires). Il est vrai que la gauche a perdu des élections mais pour le Parti des travailleurs, c'est une occasion de faire un bilan.

■ Comment se porte le Front populaire « Jabha chaâbia » après la guerre fratricide ?

Le Front populaire en France n'a duré que deux ans. En Tunisie, il a duré sept ans. Une grande performance. Les Fronts populaires sont un genre, un cadre de travail en commun et ont une durée de vie. Il est là pour réaliser des tâches bien précises. Il est vrai que le Front populaire n'a pu dépasser sa propre crise. De grandes divergences eurent lieu depuis 2014 et surtout en 2016. Les principales questions étaient surtout le rôle du Frond populaire…. »

> Radhia chérie, tu sais à quel point je t'aime et à quel point je suis attaché à toi. Les difficultés de la vie n'ont fait que renforcer cet amour et cet attachement.

Hamma Hammami, se lève un instant pour nous ramener une vaste assiette garnie de raisins, de pommes, de dates… « Ce sont des fruits bio de ma région natale » nous dit-il fièrement. Et arrive le moment de parler même d'amour au temps du Corona. Un livre qu'il a déjà écrit et publié. « Mon amour pour Radhia est encore plus fort et le confinement vécu avec elle, j'y étais déjà habitué du temps où je l'étais durant la dictature. »

Jours et nuits, il adopte ce courage à deux mains pour dire à Radhia qu'il sera toujours là pour elle… pas que pour le meilleur… « Je n'oublie pas à quel point elle a été mon bonheur et ma lumière qui continue encore à se projeter et éclairer notre destinée. Tel le médecin qui soigne, l'avocate qu'elle est, m'assiste encore même si c'est moi qui l'assiste aujourd'hui. »

Hamma a tenté de faire bonne figure, en dissimulant ses souffrances sous un masque tendre. A aucun prix, il ne veut étaler sa faiblesse. Autour de la large table du salon où il venait de nous préparer un excellent café, il insiste sur le fait que la « seule chose que tu peux faire, c'est donner de l'amour sans rien avoir en retour » dit-il ému jusqu'aux larmes. Ce n'est vraiment pas facile d'en parler, c'était beaucoup plus facile d'écrire parce que pour moi, écrire…c'est extirper plus aisément mes sentiments…. ». Avant d'être pris encore une fois d'émotion, il confie la lettre qu'il avait rédigée à Rahia un jour et qui est toujours aussi actuelle aujourd'hui. « Radhia chérie, tu sais à quel point je t'aime et à quel point je suis attaché à toi. Les difficultés de la vie n'ont fait que renforcer cet amour et cet attachement. Tu es une femme exceptionnelle. Je n'aurais jamais souhaité autre chose que de te rencontrer et continuer à vivre avec toi. Je t'aimerai jusqu'à l'infini. Tu me dirais mais quel infini alors qu'il y aurait toujours une fin pour l'être humain ? Je te répondrais que ton amour profondément ancré dans mon être, m'accompagnera dans ma dernière demeure, s'y répandra dans tous les coins et allègera ma solitude dans mon repos éternel… Et comme ça, tu seras ma protectrice aussi bien dans ce monde que dans « l'au-delà ».

Entretien conduit par Nadia Ayadi

Feriel Berraies

De la douleur, ne garder que les belles images

A l'orée du moment printanier, chien et tourterelle grimpent au septième ciel. Hormis la saison des amours, unique occasion, la chambre à part calme les ardeurs des belligérants. Mais vous et moi rendons visite au royaume d'Aphrodite maintes fois chaque mois. L'association de la reproduction à la sexualité appartient à l'animalité reprise de la nature par la culture, le désir dissocié de la fonction reproductive définit l'humanité.

Feriel Berraies connue pour ses multiples actions en faveur des femmes et des enfants en Afrique, doublement primée, activiste et experte Genre en Tunisie, au Maroc, en Afrique subsaharienne et en France sa seconde patrie, n'est plus à présenter. Vous aimez lire ses billets santé dans divers médias reconnus en France et en Tunisie, sa plume est également d'auteur en criminologie ou en géopolitique.

■ Repousser encore et toujours les limites

Cette femme, passionnée et hyperactive qui ne recule devant rien a décidé au mois d'août dernier, de transformer sa douleur en arme et de repousser ses limites, a accepté de nous accorder une interview exclusive sur sa dernière collaboration avec une marque de bijoux en vogue pour laquelle elle a donné son image magnifiée par le travail d'Aymen Bachrouch, un artiste à l'univers bien particulier.

Nous avons aussi profité pour lui poser des questions sur sa nouvelle vie et ses projets à venir, mais aussi des conseils pour survivre à cette période hyper anxiogène sur fond de crise sanitaire.

■ Comment vivez-vous cette période qui précarise beaucoup les femmes du Nord au Sud ?

La Covid-19 a ébranlé toutes nos certitudes, nos acquis, la vitesse avec laquelle le virus s'est propagé et sa virulence, continueront de nous hanter encore et encore. Le plus terrible, c'est que beaucoup de familles n'ont pas eu le temps de faire le deuil, pas même le temps de dire au revoir ou de voir la dépouille d'un parent. J'ai vécu cela avec le papa de mes enfants dans la solitude la plus absolue, mes parents coincés en Tunisie. Tant de défis, de fatalité ont fait qu'il a fallu que je puise en moi une force surhumaine dont je ne doutais pas que j'en étais capable.

■ Le trauma était double?

Oui absolument, dans beaucoup de situations, le trauma est quand il survient et qu'il est consécutif à la soudaineté de la disparition. Oui la disparition physique est importante ? Cependant « on est jamais prêt ou préparé à dire au revoir », quand c'est bref et rapide et que l'on ne voyait pas la chose venir. Mais dans mon cas la finitude dans la souffrance, le fait que cela était inexorable, était encore plus douloureux à vivre.

La cause autant que le scénario, les circonstances de la mort ont nourri mon trauma, je pense que mes enfants et moi resterons profondément marqués. Il faudra du temps et de l'accompagnement pour arriver à faire ce deuil « naturellement » tant nous étions choqués par ces circonstances.

■ Pensez-vous que la maladie est injuste ?

Quand une mort est consécutive à une maladie et que dans le conscient, on est plus ou moins préparé, l'hypnose tout comme d'autres thérapies brèves comme la sophrologie, peuvent accompagner en atténuant les souvenirs dégradés, on peut se dire que l'on pourra s'en sortir.

■ Comment l'adolescence vit-elle le néant?

Je pense qu'il y a beaucoup de déni et une jeunesse qui fait que les adolescents se voilent la face nous les adultes, accusons le coup systématiquement. Si accompagnement il y a, il faudra forcément que le travail soit centré sur le positif d'une circonstance douloureuse, pour ne garder que les belles images.

■ Quelles sont les différentes étapes d'un deuil ?

Elisabeth Kubler Ross, psychiatre et psychologue, décrivait sept étapes nécessaires au travail de deuil : Le choc, le déni, la colère, la tristesse, la résignation, l'acceptation et la reconstruction. Le deuil peut devenir complexe voire même devenir un pathos si l'une de ces étapes ne s'est pas déroulée correctement. Le fait de ne pouvoir dire au revoir, d'avoir vécu le drame seuls sans mes parents, avec un isolement incroyable avant pendant et après son départ (heureusement j'avais mes amis), a accentué la douleur. Mourir en plein milieu d'une pandémie mondiale c'est terrible. Nous-mêmes la famille directe, devenions pestiférés car on savait dans notre entourage qu'il avait fini aussi par contracter la Covid-19. Mais c'est le cancer qui l'a tué entendons nous bien!

Photographe : David Dao

■ Quels sont les dangers du deuil pathologique ?

Un deuil pathologique non traité engendrera toute une panoplie de conséquences psychosociales non négligeables: allant de l'anxiété à la dépression. Ses expressions extrêmes seront les phobies, les crises de panique, les troubles du comportement alimentaire, les pensées morbides et suicidaires…

■ Comment casser les blocages du deuil?

Il faut faire le nettoyage des regrets, sentiments de frustrations, culpabilité, déni, non-dits, autant de facteurs psychologiques et émotionnels pour la personne qui les subit et qui est face à un tsunami :

« Je n'ai pas profité de lui, je n'ai pas pu lui dire au revoir, ce n'est pas juste, pas comme ça et pas aussi tôt»! Ou encore « je n'ai pas pu lui dire combien je l'aime, je lui ai pas demandé pardon » etc. Et la liste est longue. Tous ces éléments bloquent le processus du deuil qui ne peut plus faire son chemin naturellement.

■ Un avant et un après Covid-19 ?

Un accompagnement psychologique permet d'aider au coping si vous perdez quelqu'un du coronavirus ou d'autre chose. Pour surmonter les traumatismes, le regard des autres aidera aussi les endeuillés à s'en remettre, à condition de ne pas les plaindre et de ne pas les réduire à ce qu'ils vivent.

■ La thérapie comportementale permettra-t-elle de construire cet épisode manqué de votre deuil?

Elle est là pour proposer de reconstruire « ce chapitre ou épisode manqué » permettant un espace d'expression thérapeutique dans lequel le processus de deuil est relancé, pour que cette fois-ci, chaque étape se déroule dans son intégralité.

En tant que thérapeute, quand je remets ma casquette, je vais vous accompagner au travers de votre deuil, pour faire votre deuil convenablement, à votre rythme pour aider à amoindrir les symptômes, voire, les faire disparaître.

Vie de couple
Mon mariage bat de l'aile

De nos jours, se séparer est devenu normal en Tunisie, banal même. Au début de l'union, tout se passe sans accrocs, mais la vie quotidienne et les petites contrariétés qui en découlent vont détériorer la relation du couple. Aucune relation au monde n'est parfaite et aucune union ne peut donner à chacun le sentiment de complémentarité qu'il souhaite. La colère, les cris, les pleurs, les insultes, les menaces ou la main qui frappe ne laissent plus la possibilité de se raccommoder. Pour bon nombre de maris et d'épouses, le dilemme se résume alors en deux mots : partir ou rester.
Enquête sur ces couples qui battent de l'aile, sur un vase clos où tous les coups sont permis…

Chômage, maladie, deuils, problèmes matériels, soucis concernant l'éducation des enfants : l'équilibre et la solidité d'un couple se mesurent à sa capacité à traverser les épreuves, à faire front ensemble face à l'adversité.... Autant d'épreuves qui peuvent altérer une relation ou la renforcer, selon l'attitude des deux partenaires.

Des questions essentielles

Un sociologue pose des questions fondamentales : « il faut faire le point sur la qualité et la viabilité d'un couple et réfléchir à des sujets précis. Est-ce que l'on aime passer du temps ensemble ? Partage-t-on la même conception de la vie de couple ? Est-on libre de choisir ses amis ? Se fait-on confiance mutuellement ? Répondre à ces questions permet de faire le point sur la relation au sein du couple et d'évaluer sa viabilité à long terme. Ce bilan va permettre aux deux partenaires de prendre une décision dans la sérénité. »

Mais un tel exercice exige une discussion dans le calme et un regard objectif. Certes, ce n'est pas facile, car les deux partenaires sont trop impliqués sur le plan émotionnel, mais il faut s'accorder le temps de la réflexion, de l'analyse avant de prendre sa décision. Le grand drame des couples tunisiens, c'est de se résigner et de se séparer avant d'avoir mis à plat tous les problèmes.

Pour un psychologue « le couple que l'on forme est notre reflet et sa réussite ou son échec n'est jamais la faute de l'autre seulement. Les désaccords sont inévitables dans un couple et certains estiment qu'ils sont nécessaires, car ils sont l'expression d'une relation ouverte, qui évolue et dans laquelle chacun exprime sa différence. Ces conflits peuvent avoir des aspects positifs et permettre d'évoluer en faisant des choix qui peuvent déboucher sur des solutions négociées. »

Mais, l'un des plus grands problèmes du couple tunisien est l'excès d'autorité du mari que nombre d'épouses ont tenu à dénoncer, comme Ghada, 32 ans : « j'ai l'impression de vivre sous contrôle, en plus des critiques répétées et des vexations quoi que je fasse ou dise…Je n'ai pas le droit d'avoir des amies et encore moins de parler avec des collègues hommes au travail. Tout cela mène à des conflits à répétition car aucun de nous ne veux céder. Résultat : on n'arrête pas de se chamailler pour des prétextes futiles… »

Les valeurs morales, culturelles et depuis quelques années, les idées politiques, déterminent la façon dont on appréhende le monde, mais aussi notre manière de nous comporter et de faire des choix. Si les idées des partenaires sont radicalement opposées, il y a fort à parier que les malentendus et les conflits seront fréquents. Il ne s'agit pas d'être d'accord sur tout, mais d'avoir le sentiment de partager globalement la même vision des choses.

La confiance, clé d'une union réussie

Cela fait dire à notre psychologue : « le lien du couple c'est le plaisir de partager des idées, des émotions, des sensations fortes, des découvertes. Lorsque ces éléments disparaissent, le couple risque d'entrer dans une phase de perturbations qui peut mener à la séparation. Il faut aussi se poser les questions fondamentales : quels sont les reproches que l'on se fait souvent ? Quelles sont les étincelles qui déclenchent les scènes de ménages ? Quelles sont les critiques les plus fréquentes que l'on s'adresse mutuellement ? »

La confiance est l'élément clé d'une union réussie, tout comme la bienveillance est la base du couple… Lorsque la vie à deux tourne à l'orage ou au calme trop plat, certains s'empressent de quitter le bateau. Or, une relation durable et équilibrée est celle où on s'investit à égalité. La distribution des rôles est alors essentielle.

Une dame d'âge mûr nous a affirmé : « le fondement d'une relation affective saine et respectueuse réside dans la liberté d'être soi sans avoir peur d'être jugé ou rejeté. La peur de l'autre, de ses réactions, de son regard, sont des poisons violents qui ne devraient jamais être présents dans un couple. La complicité et l'entente amoureuse reposent sur un contrat tacite que l'on pourrait résumer en une formule simple : j'aime qui tu es et je ne cherche ni à te contrôler, ni à te changer malgré toi. »

Dans une relation de couple idéale, chacun doit œuvrer à la réussite de cette union sacrée à sa façon. L'essentiel est que chacun ait le sentiment que l'autre fait tout ce qu'il peut pour que la relation soit la plus agréable et la plus solide possible. Il est vain de vouloir sauver son couple contre le désir de l'autre et d'être le seul à porter cette relation à bout de bras.

Mais parfois la charge devient trop lourde, comme cette jeune maman de 30 ans : « j'ai le sentiment que mon mari s'investit peu, presque indifférent à mes efforts, alors que c'est moi qui fait tout : ménage, cuisine, vaisselle, lessive, rangement, devoirs des enfants… Même les factures d'eau et d'électricité, c'est moi qui vais faire la queue pour les payer dans les délais. Je fais tout cela pour le libérer de ces tâches ingrates et en retour, il va directement au café avec ses copains, me laissant seule durant de longues soirées… »

Fatigue, stress, surmenage : de nombreuses situations font que les disputes éclatent pour des motifs futiles : une attitude, un geste, un regard, un mot et on explose. Ce que de nombreux psychologues ont constaté, c'est que souvent, après une dispute violente, les deux partenaires sombrent dans une angoisse profonde et ils en arrivent à se dire « j'ai l'impression d'être au bord de la rupture », ou bien « c'est la fin ».

On dit souvent que les disputes sont normales dans un couple car on s'investit beaucoup, on partage ses secrets les plus intimes, on se donne corps et âme. Résultat : la moindre contrariété remet en cause la confiance. Les disputes ne sont pas un signe de bonne santé du couple et leur répétition va semer la discorde, au point de considérer l'autre comme un ennemi. Souvent, ces disputes partent d'un petit reproche, pour aboutir à une cascade de critiques. L'accumulation des contrariétés et la répétition de ces petits reproches entraînent une accumulation jusqu'à l'explosion finale.

Selon notre psychologue « le problème peut être une insatisfaction, voire une frustration sexuelle. Les disputes sont alors indirectes, résultant de choses non dites, inavouables. Dire les choses c'est mieux que ne pas les dire et le plus tôt possible, au lieu d'attendre leur accumulation, car certaines disputes deviennent très vite blessantes. La violence, sous toutes ses formes, qu'elle soit verbale, psychologique ou physique, tue le couple à plus ou moins long terme et il y a certains mots et gestes que l'on n'oublie jamais. »

Vivre en couple et ne pas se disputer, c'est possible. Même si les querelles sont inévitables, on doit apprendre à discuter sans se blesser, sans être violent. Il faut désamorcer les conflits avant qu'ils ne s'envenime nt. On peut dire à son partenaire « je ne veux pas me disputer avec toi » et aller à la cuisine ou dans la salle de bain, afin de laisser la tension baisser et le désaccord se désamorcer. Remarquez que l'on se dispute moins pendant les vacances, car on est loin des soucis de la vie quotidienne.

Alors partez en vacances dès que votre couple bat de l'aile…

Yasser Maârouf

Tendances mode 2020-2021

L'allure adopte une posture hors du temps… Et des cases. Preuve en est un mélange des genres tous azimuts, entre romantisme et darkness, bohème et bourgeoisie, sexy charme et extra volumes… Une panoplie de tendances mode automne-hiver 2020-2021 aussi hétéroclite que variée, à adapter à sa personnalité. Parce qu'en 2020, tout est dans la juste mesure, à savoir piocher çà et là ce qui vous ressemble. Et ce que vous allez assumer.

Matrix

Le cuir noir fait son retour, traité offensif. Entre humeur noir et show off-attitude, le spectre de Keanu Reeves dans Matrix hante les podiums… Pour un revival gothique 90.

Color block

Qui a dit que le rouge et le violet n'allaient pas ensemble ? En tout cas pas l'automne-hiver 2020-2021. Et pourquoi pas avec une nuance de rose pour édulcorer le tout. Make it pop !

MODE

Mode 2020-2021

Le jean de tous les temps..

A l'origine, le jean a été conçu dans un souci pratique. En effet, il devait être confortable et solide! D'abord fabriqué avec de la toile de tente et des bâches de chariots, il a ensuite fait du chemin et devenu presque incontournable dans le monde entier.

Le jean est l'une des pièces indispensable dans nos dressings. Même s'il reste un grand classique, le jean n'échappe pas aux influences des tendances mode.

On ne peut plus se passer de lui, tant il sublime nos formes, apporte une bonne dose de cool à notre allure et s'accorde à toutes les pièces de notre garde-robe. la toile bleutée continue de nous séduire, saison après saison, grâce à son étonnante capacité à se renouveler. Elle se décline dans de nouvelles coupes et s'enrichit de détails stylistiques dans l'air du temps. Une sorte de rappels vintage au potentiel mode toujours plus éminent. Zoom sur les tendances automne-hiver 2020-2021.

Sonia Younsi

“Je ne donne plus confiance, elle doit se mériter…”

Elle a commencé sa carrière en 2016 avec différentes casquettes. Elle devient une vedette chaque fois qu’elle intègre un domaine : météo, comédie, en passant par la l’animation et le journalisme. Qui aurait pensé que cette diplômée de l’Institut supérieur de gestion de Tunis aurait eu une carrière aussi atypique ?

Sonia Younsi puisque c’est d’elle qu’il s’agit, elle est l’un de ces visages familiers de la télévision en Tunisie et aujourd’hui hors frontières. Il est loin aujourd’hui le temps où elle avait fait ses premiers pas sur la chaîne Ettassia Tv en tant que miss météo. Elle en a fait du chemin depuis. L’occasion pour cette belle ambitieuse, de vivre sa grande passion du journalisme à Washington au sein de la chaîne El Horra …. L’aventure télévisuelle continue de plus belle pour celle qui aime se faire belle pour elle-même avant tout.

Maquillage : Feryel Studio
Photographe : Brahim Abbes

■ Si vous aviez à vous définir, vous diriez quoi ?
Je suis une femme simple, sincère, bosseuse et ambitieuse.

■ Faut-il oublier l'âge quand l'amour est vrai et réciproque ?
En amour il n'y a pas d'âge. Quand c'est sincère, intense et que les deux personnes sont sur une même longueur d'onde. L'âge n'a plus alors d'importance.

■ Votre vie aujourd'hui ?
Ma vie est très simple, j'essaie d'être organisée, je travaille, je fais du sport et je découvre de nouveaux endroits. Je fais des nouvelles connaissances...

■ Comment vous comportez-vous face à la pandémie de la Covid-19 ?
Le coronavirus est la pire pandémie qu'a connue l'humanité. La pandémie a affecté tous les domaines partout dans le monde. J'essaye d'être prudente au maximum. Je désinfecte régulièrement là où je suis, sur les lieux de mon travail, à la salle de sport, au supermarché.
Je porte continuellement un masque. C'est un nouveau mode de vie qu'on doit vivre en attendant un éventuel vaccin.

■ Fréquentez-vous la diaspora tunisienne ?
Bien évidemment, je me sens un peu dans mon élément avec mes compatriotes.

■ La meilleure façon pour vous pour faire un break ?
Me déconnecter des réseaux sociaux, voyager, savourer les bons moments de la vie.

■ Avez-vous réalisé vos rêves ?
Je suis une personne très ambitieuse et Dieu merci, j'ai pu réaliser un de mes rêves. J'ai évidemment d'autres ambitions. Je travaille dur pour les atteindre

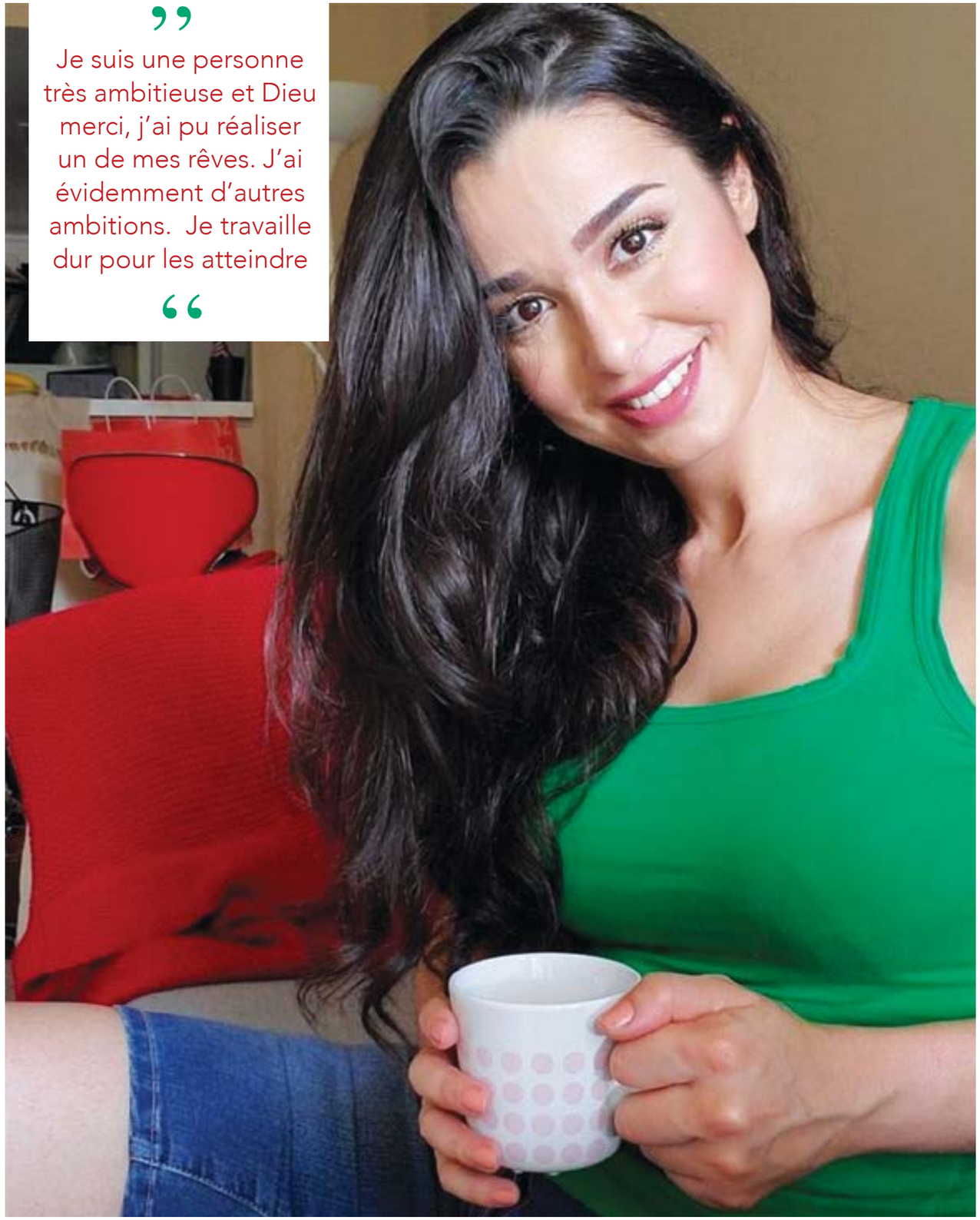
■ Votre meilleur jour de la semaine ?
Sans hésiter, le vendredi où la pression du travail s'atténue à l'approche du week-end.

■ Quel serait l'homme idéal pour vous ?
Il doit être cultivé, sportif, respectueux, sincère, généreux et surtout qui encourage sa femme à s'accomplir, à aller au bout de ses ambitions et surtout aimer la voir épanouie

■ Quels sont vos meilleurs conseillers ?
Mes parents et mes amies intimes Dorsaf et Sally.

■ Trois chansons que vous écoutez en ce moment ?
« Ya msafer wahdak » interpretée par Ghalia Ben Ali
« Atdhakarak » de Saber Rebai.
« Ana w Chadi. » de Fayrouz

■ Quelles sont les principales difficultés rencontrées dans votre carrière ?
J'ai eu beaucoup de difficultés dans mon parcours professionnel et la vie n'a pas été si facile pour moi. Je suis plutôt du domaine des affaires et le journalisme est venu s'y greffer. En Tunisie, la critique ne m'a pas épargnée jugée « intruse ». Aux États-Unis par contre, les trois premiers mois, ont été un véritable challenge avec les professionnels du métier dans un pays étranger. J'ai mieux réussi avec des personnes de différentes nationalités où il était beaucoup plus difficile de s'adapter. Je suis enfin aujourd'hui intégrée.



> Je suis une personne très ambitieuse et Dieu merci, j'ai pu réaliser un de mes rêves. J'ai évidemment d'autres ambitions. Je travaille dur pour les atteindre

■ Un conseil à donner à ceux qui veulent faire carrière hors frontières ?
Etre persévérant et confiant

■ Quel est le métier que vous n'auriez jamais pu faire ?
Présidente !

■ Quelles sont aujourd'hui vos actualités et surtout vos projets ?
Un show pour les élections présidentielle des États-Unis, un duo avec mon collègue Dababneh Jarir et un autre projet en cours.

■ Quel est votre meilleur souvenir ?
Ma première apparition à la chaîne Attessia TV !

■ Et le pire souvenir ?
Quand ma mère a été hospitalisée !

■ Votre dernier fou rire ?
Avec ma copine Dorsaf. Nous étions en train de regarder une vidéo où un homme reprochait à sa femme de ne pas s'occuper assez de lui alors que cette dernière avait tout à sa charge à la maison.

■ Votre premier geste le matin ?
Consulter mon whatsApp

■ Votre dernier geste le soir ?
Appliquer ma crème pour les mains

■ La dernière fois où vous avez pleuré ?
La semaine dernière… j'étais seule chez moi et j'ai eu un coup de blues en pensant à ma mère….

■ Avez-vous des regrets ?
Je regrette avoir fait confiance à certains qui n'ont pas été à la hauteur surtout lors de mon arrivée en Amérique. Ces derniers ont montré leur vrai visage. La vraie confiance et les valeurs qui m'ont été transmises ont été contredites. Ma déception a été d'autant plus grande que cette confiance recherchée soit trahie. J'ai compris à mes dépens que « la confiance ne se donne pas, elle se mérite »!

■ Ya- t-il une question que je n'ai pas posée et que vous auriez aimé que je pose ?
Vous ne m'avez pas posé la question de savoir s'il y a vraiment une personne qui m'aide à l'étranger ?

■ Alors, je la pose : qui est cette personne ?
Il s'agit d'une amie Irakienne. Elle s'appelle Sally, je l'aime énormément et je rends hommage à cette jeune femme formidable.

N A

Parler d'elle, c'est comme parler de l'histoire de la Tunisie d'avant l'indépendance à nos jours. Elle a régné longtemps sur le trône de la chanson purement tunisienne. La petite Halima devenue la grande Naâma a su donner cette voix qui distille avec une rare finesse toutes les gammes de l'émotion.
Ce qui séduit chez elle, c'est qu'elle chante sans effort comme elle respire tout naturellement. Elle est sans doute tombée comme Obélix dans la potion magique de ce milieu de mélomanes où elle a vécu. Elle s'est faite toute seule, forte de sa personnalité, malgré ses airs angéliques. La plupart des lecteurs ont grandi avec la simplicité de ses mots et la magie de sa musique. Halima Bent Laroussi Escheikh née un 27 février de l'année 1936 à Azmour pour mourir au crépuscule de l'année 2020.
C'était sa première et dernière interview pour un magazine féminin francophone Femmes et Réalités. Nous l'avons rencontrée pour un long entretien dont voici un extrait.

Naâma, dans sa dernière interview :

" La mort est un droit... "

■ La vie n'a pas été facile au début pour vous et vous avez connu beaucoup de souffrances. Le chant a-t-il été une échappatoire ?
Le chant m'a permis d'oublier la pire des douleurs, la mort de mon frère, la souffrance de ma mère qui a perdu deux de ses enfants, son divorce et le remariage de mon père.

■ Que pensez-vous de la nouvelle génération de chanteurs ?
Quelque chose a changé. Une époque s'en est allée, une autre est arrivée. Rien n'est plus comme avant. Le temps qui passe trop vite, l'empressement, la course folle pour l'agent. Personnellement je suis dépassée. Je n'ai jamais eu par exemple la frénésie pour l'argent. Je ne dirais pas que je n'aimais pas l'argent, il faut bien vivre, être présentable, s'habiller correctement… mais il m'est souvent arrivé de chanter gratuitement et, croyez-moi, ma prestation était meilleure.

■ Naâma et Oulaya, on pourrait dire qu'à travers elles, la chanson tunisienne s'est construite. Oulaya a essayé l'aventure de l'Egypte, jamais Naâma. Pourquoi ?
Je suis sans doute la seule chanteuse qui soit jalouse pour son pays. J'ai été et je demeure la chanteuse d'avant et après l'Indépendance. Je suis aussi la chanteuse de l'ère nouvelle. J'ai vécu les différentes périodes et mon âme ne peut se ressourcer que dans mon pays. On le sait, personne ne peut dire du mal de la Tunisie devant moi. J'ai cette dignité qui me fait penser à cette question : pourquoi les autres artistes ne cherchent-ils pas à quitter leur pays pour la Tunisie ? Pourquoi c'est toujours nous qui devons le faire ? J'ai eu dans le passé de très importantes occasions et invitations pour évoluer à l'étranger. Je ne l'ai jamais fait.

■ Quels étaient vos rapports avec les artistes orientaux ?
Comme je l'ai déjà dit, lors de mes rencontres en Egypte, j'ai eu plusieurs propositions intéressantes avec les plus grands. Abdelhalim Hafedh m'adorait et quand il savait que je venais au Caire, il m'envoyait une voiture à l'aéroport et me réservait la plus belle suite pour mon séjour à l'hôtel. On s'est rapproché plus lors de sa maladie et j'allais souvent le voir dans son chalet en Europe. J'ai connu Mohamed Abdelwahab ainsi que Farid Latrache…
Dommage, à l'époque, je ne pensais pas du tout à prendre des photos, c'est une grande frustration aujourd'hui de ne pas immortaliser ces moments merveilleux. Sayed Makkaoui m'avait proposé une maison, et il serait devenu mon compositeur et manager si je voulais m'installer au Caire. Mais j'ai refusé. J'avais mes attaches en Tunisie.

■ Vous êtes si aimée à Azmour votre village…
Quand j'ai débuté ma vie de chanteuse, j'ai été pourtant rejetée par mon village qui reprochait à mon père, un notable, descendant d'une lignée de famille noble comme les Maaouia, des « chorfa », d'autoriser sa fille à chanter en public. C'était scandaleux… Plus tard, lorsque j'ai prouvé que j'étais une véritable artiste ils m'ont accepté. Depuis, je revenais tous les ans offrir un spectacle gratuit pour Azmour. Les recettes servaient de financement pour la construction d'écoles et autres projets. Pendant les spectacles, toute ma famille était présente et le scandale se transforme en fierté.

■ On dit que vous transmettez la joie de vivre et l'émotion dans vos chansons…
Toute petite, ma tante maternelle m'interpelait souvent en me disant « viens ici, ma petite, viens me chanter… ». A six ans, je chantais, « Salha » à plus de 75 ans, je chante encore « Salha » et l'émotion est toujours là.

■ Vous avez peur de la mort ?
La mort est un droit. La mort est difficile à accepter. La mort veut dire séparation… J'ai peur de la séparation, de la mort, mais quand je lis le Coran et j'évoque Dieu dans mes prières, je ressens une grande sérénité. Quand j'étais jeune, j'avais peur du noir et je ne supportais pas de dormir sans la lumière. Le Coran m'a aidé à maîtriser mes peurs. Actuellement, pour pouvoir dormir, il faut que toutes les lumières soient éteintes. Aujourd'hui, sans les projecteurs et sans les lumières, je vois mieux la réalité.

■ Vous voulez garder en tête l'image des années 60?
(Rires). A propos d'images, la fille qui vit avec moi à Azmour, m'avait sorti de je ne sais où une multitude de photos encadrées. Elles les avaient entassées poussiéreuses dans le salon pour les accrocher. Je lui ai montré que cela ne plaisait pas. Elle me répondit : « Mais tata, toute cette beauté cachée ?».

■ Vous ne reviendrez plus sur scène ?
Si l'on reconnaîtrait ma juste valeur, j'y penserai…

■ Si le téléphone sonne pour une proposition ?
Pour le moment, C'est non.

Vous êtes en exil artistique ?
Je n'aime pas le terme exil. J'ai pris des distances !
Mon fils Hichem, qui me reproche d'être toujours malade, me dit que si on me disait d'aller chanter, j'irais en courant et guérirais comme par magie ! (rires), c'est vrai en plus !

■ Comment passez-vous vos journées à Azmour ?
Je me lève à 3 heures du matin pour faire mon prière. Je lis ensuite le Coran qui m'a appris à maîtriser la divine langue arabe. Encore une prière avant de m'endormir avec mon chapelet à la main jusqu'à 10 heures. Je récupère les heures d'insomnie de la nuit. Mon aide-ménagère me prépare mon petit déjeuner composé d'un café au lait, de tartines beurrées avec de la confiture maison. Je donne ensuite les consignes pour le repas de midi et je déjeune vers 13 heures. Mais bientôt, il sera la consigne du médecin nutritionniste, car il faut absolument que je perde du poids. Mes genoux en subissent les dégâts. Je ne me couche pas plus tard que 22 heures.

■ Si vous deviez résumer votre vie en deux mots ?
Amertume et douceur !

■ Plus d'amertume ou plus de douceur ?
Cinquante, cinquante ! C'est équilibré… J'ai dit à ma fille Henda que je me sentais mal et que j'avais l'impression d'étouffer. Je suis alors sortie au grand air et me suis évadée un moment. Après cet étouffement, j'ai retrouvé la sérénité… La vie, c'est le flux et le reflux !

Entretien conduit par Nadia

“On fait quoi du vieux”, le livre qui “ livre ” une conscience...

Il a toujours eu besoin d’écrire et le moins qu’on puisse dire, c’est qu’il a de l’imagination pour mêler ses questionnements existentiels à un humour à faire réfléchir… même sans miroir…En effet, pour lui, les questionnements n’excluent pas l’humour bien au contraire », affirme Lotfi Ben Sassi, puisque c’est de lui qu’il s’agit. ».

“Si le plus important à mes yeux est de comprendre ce qu’on a à faire dans cette vie, cela passe par les domaines de prédilection que sont l’écriture, la peinture ou la musique. Je suis moi-même un mélange d’émotions et de pensées philosophiques et artistiques qui tentent de trouver une certaine cohérence.”

Dans son dernier cru « On fait quoi du vieux », Lotfi aborde des sujets essentiels sur un ton intimiste où se mêlent profondeur et légèreté, sérieux, humour et sagesse. L’auteur écrit pour partager des constations et observations dans le quotidien. Il aborde le sujet de la vieillesse délaissée en nous invitant à réfléchir pour vérifier dans notre propre existence la pertinence de ce qu’il nous confie dans son livre. Lotfi Ben Sassi donne ainsi la parole aux «vieux» pour une meilleure conscience des jeunes ! Alliant texte et dessin, le père des Bokbok, nous entraîne dans un univers émouvant et poignant.

« Si vous trouvez que ce bouquin ne fait pas rire du tout, c’est qu’il a atteint ses objectifs», affirme l’auteur avec cynisme.

Les vieux, eux, vont-ils en rire ? Il faut protéger et conserver nos vieux, notre mémoire collective. Faut-il les mettre en conserve pour les préserver ? Une boîte de conserve était présentée en effet au public lors de la signature du livre, mais cette dernière était tout autre. Une conserve d’art ? de temps ? d’humour ? d’images ? Il s’agit tout simplement d’une collection des dernières tribulations des BokBok qui a fait sourire même les vieux.

Selwa Ben Saïd,
éternise le “Regard de femmes”

Selwa Ben Saïd, une artiste qui a toujours évolué dans un espace de création. Aujourd’hui, à Tourbet El Bey, elle expose « Regards de femmes ». Un ouvrage d’art en majuscule où elle réunit la majorité de son œuvre. Son style est remarqué et remarquable par la richesse des détails et la finesse des mosaïques qui ornent toutes ses peintures.

Lorsque nous pénétrons le seuil de sa maison, située dans le quartier de Tourbet El Bey dans la médina, son sourire éclaire encore plus les lieux. Fille de Sabiha Menchari, qui fut la première tunisienne à avoir intégré les Beaux Arts de Tunis, cousine de la défunte Leila Menchari, la célèbre décoratrice d’Hermès. La transmission de la passion artistique s’est faite automatiquement. Toute petite, l’attrait de l’artiste pour le dessin impressionna déjà ses enseignants. « La maîtresse gardait toujours mes cahiers à la fin de l’année, car il y avait toujours des dessins à l’intérieur… J’étais très douée pour le dessin, passionnée par la création… j’avais envie de formes, de couleurs, de matières… et je voulais être indépendante plus tard pour gagner dignement ma vie». Quand on lui demande pourquoi avoir intitulé son ouvrage «Regards de femmes», elle répond sans hésiter: « Quand je prends un crayon pour dessiner, je commence généralement par le visage et les yeux. Je recherche l’attitude et l’harmonie. Je suis très attachée aux détails et j’imagine ensuite quelles couleurs pourront mettre en valeur le modèle. Bien évidemment, le décor de mosaïque lui servira d’écrin». Les œuvres de Selwa Ben Saîd sont consacrées au quotidien des femmes de toutes les régions tunisiennes. Leurs regards apparaît dans toute sa splendeur, limpide et clair, car l’artiste travaille dans la transparence de sa bulle « Je peins dans un atelier lumineux, et je veux retransmettre cette luminosité

dans mes peintures, je ne peins que des tableaux gais et harmonieux, qui respirent le bonheur et transmettent la joie… »

Selwa Ben Saïd a mis plus de trois années à préparer cet ouvrage artistique basé sur le vif regard des femmes… Elle a sans doute besoin aujourd’hui, du regard des autres et «sentir l’effet que procurent ses peintures à ceux qui ont l’ouvrage en main... ».

Si vous voulez vous décrassez les yeux, vous pouvez trouver le livre «Regards de femmes», paru en septembre dernier dans toutes les bonnes librairies…

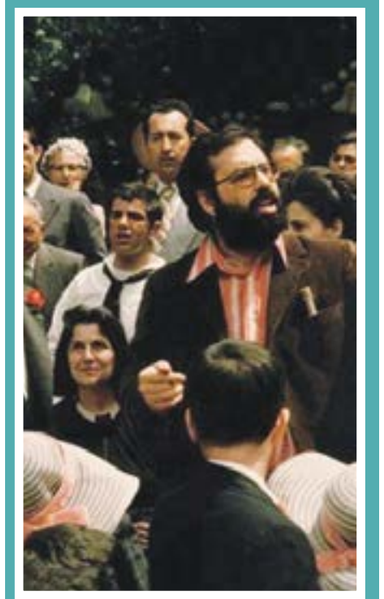
N.A

Voici pourquoi de chasseur, je me suis converti en protecteur...

C'est un homme à l'humanité exceptionnelle, passionné et sensible à tout et surtout à notre mère nature. Ce n'est pas pour rien qu'il est le Président et fondateur de Tunisie Ecologie et sait de quoi il parle. Fils prodigue de la terre et du Sud, il nous confie son émouvante histoire et comment il a décidé de se convertir de chasseur professionnel en protecteur professionnel des animaux et de la terre.

« Savez-vous pourquoi dès mes 26 ans, d'ancien chasseur, je me suis converti en protecteur de la faune sauvage, que je préfère dire en liberté ?

Une grande leçon prise des grues cendrées (grus-grus الغرنوق.). Un des maîtres des cieux, beau, grand, fort, robuste, très familial et le plus social des oiseaux.
Ils sont entre 7000 et 9000 chaque année qui viennent passer l'hiver en Tunisie du Kairouanai, au Nord Ouest, jusqu'au Sud en bonne saison pluvieuse.
Ils arrivent entre le 6 et le 9 novembre chaque année, et nous quittent pour gagner les pays du Nord, jusqu'en Scandinavie pour se reproduire entre le 19 et 23 mars.
En parade nuptiale, ils ont une danse magnifique pour plaire à leurs femmes (si je peux dire).
Empruntant les plus courts couloirs migratoires pour traverser jusqu'à l'autre rive de la Méditerranée.
Ils arrivent de l'intérieur de la Tunisie jusqu'à Haouaria pour survoler le détroit de la Sicile, un peu plus de 90 km pour virer après vers le Nord-Est.
La compagnie allemande Lufthansa l'a choisi comme emblème.
Ils vivent en couples et familles, mais pendant l'hivernage, ils se regroupent en communautés, et se regroupent nombreux dans les dortoirs.
Ils ont toujours les veilleurs de nuit qui font la relève et assurent le gardiennage quand tout le groupe dort.
Pour dormir le soir, ils préfèrent rester debout les pieds dans l'eau (dans des sebkhas ou lagunes moins profondes) pour échapper aux divers prédateurs.
Un jour, avec mon ami Zinelabidine Benaïssa nous encadrons des jeunes et leur expliquer le phénomène de la migration, soudain, un grand groupe de grues cendrées nous survole au Jebel Haouaria et se perd progressivement dans la mer vers l'Italie.
Nous avons remarqué par nos optiques de vue que l'une d'elles a une patte qui pend vers le bas, certainement brisée par des balles d'un chasseur braconnier.
Un moment après, tout le groupe de grues cendrées revient vers la Tunisie, vers Haouaria. Nous l'avions suivi par nos téléscopes jusqu'à avoir arrivé sur la forêt de Dar Chichou.
Tout le groupe était revenu vers la mer, toujours dans un vol en forme de «V», mais cette fois il avait laissé l'oiseau blessé sur la terre ferme au Cap Bon.
J'ai eu une chair de poule et j'étais ému jusqu'aux larmes…
je n'oublie jamais cet instant : quand le grand groupe a franchi la limite de la terre ferme et la mer, se dirigeant vers la Sicile.
Tous ensemble, ils ont émis un cri fort d'adieu, ou encore pour dire à leur ami « nous pensons à toi, bon courage, tu vas nous manquer, au diable, les braconniers… porte- toi bien..... » Je ne vous cache pas que je n'étais pas le seul à avoir les larmes aux yeux. Le seul engagement que je leur avais promis, c'est que leur message a été reçu au plus profond de on cœur et de mon âme.
Depuis, je ne les ai jamais trahis.
Malgré la conservation de mon fusil de chasse, je paye toutes mes taxes et assurances, je n'ai jamais tiré depuis sur une créature, même pas une mouche.
J'étais d'autant plus membre permanent du conseil supérieur de la chasse durant plus de 18 ans. Actuellement, je siège au même Conseil en tant que personne ressource.
Quand toute la faune n'a pas son syndicat ni une ligue de droits des animaux, comme celle des droits de l'homme, je n'ai aucun regret. Je suis fier d'avoir choisi ce chemin, épineux souvent.
Parole d'un amoureux de la faune et aussi bien des grues.



Un film sur les coulisses du "Parrain"

Le réalisateur Barry Levinson réalisera prochainement Francis and the Godfather. Basé sur un script écrit par Andrew Farotte et remanié par Levinson, le film se concentre sur les coulisses de la création houleuse du chef-d'œuvre absolu de Francis Ford Coppola « Le Parrain », et de son combat pour convaincre le tout puissant patron de la Paramount de l'époque, Robert Evans, de faire le film. Mais aussi d'accepter Marlon Brando dans le rôle-titre alors qu'il était considéré comme toxique pour le Box Office et de faire accepter un tout jeune Al Pacino dans le rôle de Michael...
Bref, un combat homérique, mené par un Coppola qui était alors âgé d'à peine 31 ans, et n'était d'ailleurs même pas le premier cinéaste envisagé pour mettre en boîte les images. Dans les rôles titres, ce sera Oscar Isaac qui aura la très lourde responsabilité d'endosser les habits de Coppola, tandis que JakeGyllenhaal incarnera Robert Evans.
Le projet a reçu la bénédiction de Francis, qui s'est réjoui dans un communiqué : «Quel que soit le film que réalisera Barry Levinson sur quelque sujet que ce soit, ça sera intéressant !»

Najla Allani

“ Mon défi est de rendre hommage aux icônes du pays ”

C’est entre la profondeur de l’histoire et l’enracinement des valeurs universelles, qu’elle a évolué « j’ai grandi, tel est le cas de plusieurs Tunisiens et Tunisiennes de ma génération qui ont vécu l’élan d’une modernisation sociétale, mise en œuvre par le Président Bourguiba et marquée par la promulgation du Code du statut personnel… »… affirme Najla Allani, Directrice générale du CREDIF, qui a accepté malgré un agenda chargé à nous accorder un entretien. Elle répond naturellement à nos questions en prenant le temps de développer son ressenti.

■ Quelles sont les facteurs les plus déterminants qui ont forgé votre personnalité?

Les valeurs qui nous ont été transmises à travers toutes les étapes de notre socialisation déterminent dans une large mesure notre personnalité, nos capacités d’action, d’adaptation, voire notre devenir. C’est entre les bras d’une mère et d’un père, enseignants qui, par l’éducation, ont pu assurer non seulement le transfert du savoir scientifique, mais aussi l’ancrage de l’amour de la patrie à maintes générations. Et c’est sous les toits et entre les ruelles de la Médina de Kairouan que j’ai développé une sensibilité à l’espace, à son esthétique, à l’ouverture qu’il nous offre sur autrui et surtout à la mémoire collective qu’il sait préserver et qui est parfaitement forgée dans les moindres détails de ses composantes.

J’avoue que lors de ma socialisation professionnelle et mes activités associatives, des facteurs tels que l’objectivité et la curiosité scientifique, le militantisme à travers la culture m’ont aussi beaucoup marquée.

■ De l’architecture à la recherche sur les femmes, que pouvez-vous nous dire sur ce passage ?

Dans les diverses disciplines des sciences humaines, la relation des femmes à l’espace a fait l’objet de plusieurs études et recherches. Même en architecture, la dimension genre a été dans plusieurs contextes prise en considération et partout dans le monde, on peut trouver des villes « amies aux femmes », « WomenFriendlyCities », dont les composantes de l’espace public sont conçues à la lumière des besoins spécifiques des femmes.

”
Le CREDIF a pu former des agents de police et de Garde nationale pour la prise en charge des femmes victimes de violences, couvrant tout le territoire.
“

C’était pour moi un processus de cohérence, de capitalisation et de continuité sur le chemin de l’investigation scientifique qui place les femmes au cœur des problématiques prioritaires. Etant déjà sensible aux questions genre en ma qualité de membre fondateur du Prix Fatma El Fihria et sa directrice exécutive, il s’agit plutôt d’une translation d’un angle analytique architectural à un angle analytique fondé sur une lecture pluridisciplinaire des rapports sociaux de sexes en Tunisie, que j’assure en tant que Directrice générale du Centre de recherches, d’études, de documentation et d’Information sur les Femmes (CREDIF) avec une équipe professionnelle et exceptionnellement motivée.

■ Quel serait votre projet « coup de cœur » ?

J’ai toujours été fascinée par la mémoire des femmes qui ont marqué l’histoire de la Tunisie : Al Kahena, Fatima Fihria, Arwa Al Kairawania, et toutes les femmes qui ont libéré la Tunisie, par leurs plumes, leur sang mais qui étaient tant oubliées par les historiens.

J’ai eu un défi personnel qui a été levé cette année à l’occasion du 30e anniversaire du CREDIF, célébré en août dernier, avec la réédition de l’œuvre de Hassan Hosni Abdelwahab « Al ChahiratAttounisiet », dont les anciennes éditions ont été épuisées. Un mapping et un audiobook ont été également réalisés pour rendre hommage aux icones de l’histoire de la Tunisie.

Je peux dire que mon projet coup de cœur consiste à mettre en œuvre une diplomatie culturelle qui valorise l’apport artistique, scientifique, politique et civique des femmes. A cet effet, je tiens lors de mon passage au CREDIF à redynamiser sa Chaire Unesco afin d’accroître le rayonnement de cette institution et de la Tunisie.

■ Votre avis quant à l’ampleur que prend le phénomène des violences faites aux femmes en Tunisie ?

Le phénomène des violences faites aux femmes est de plus en plus manifeste à travers toutes ses formes allant des violences psychologiques, passant par les violences physiques, économiques et arrivant jusqu’aux violences politiques.

En dépit des efforts institutionnels, des actions civiques et des recherches scientifiques, le phénomène prend davantage d’ampleur et s’accentue avec l’insuffisance des services de prises en charge et de l’impact socio-économique du contexte de la Covid-19…

■ Quelles sont vos interventions majeures en matière de lutte contre ce fléau?

Le CREDIF, bien avant la promulgation de la loi organique 2017-58, a mis en exergue, une étude nationale sur les violences faites aux femmes dans l’espace public. Cette étude a été publiée en 2016. Le Crédif a aussi instauré un système d’observation des violences basées sur le genre à travers la production d’une batterie d’indicateurs qui mesure les violences faites aux femmes et qui contient aujourd’hui 38 indicateurs.

■ Avez-vous eu recours aux parlementaires ?

Le Crédif a engagé plusieurs actions de plaidoyer auprès du grand public à travers la société civile et auprès des parlementaires, pour assurer l’adoption de la loi. Une fois promulguée, il a pu former plus que 500 agents de police et de Garde nationale à la loi organique n° 2017-58 et la prise en charge des femmes victimes de violences, couvrant pratiquement tout le territoire. Récemment, il a dupliqué ce renforcement de capacités au profit des agents et des cadres des postes de police et de Garde nationale de permanence. Outre les actions de sensibilisation sur les violences basées sur le genre dans les moyens de transports qui ont eu lieu au Grand-Tunis, à Sfax et sur les réseaux sociaux, nous travaillons à présent sur les violences cybernétiques faites aux femmes.

N.A

Détresse des amours sans paroles ni caresses

Dans les zones forestières des monts khroumirs, plus de mille habitants vivent à Tegma et Roui3i, villages isolés. Ici, le mot « *kifah* » veut dire faire l'amour, de nuit et jamais le jour.
Systématique, l'emploi de ce terme surprend l'auditeur venu d'ailleurs, car les mêmes locuteurs l'utilisent aussi pour signifier la guerre. Quelle est donc la raison de la connotation belliqueuse là où l'observateur attendait la tendresse de l'énonciation amoureuse ?

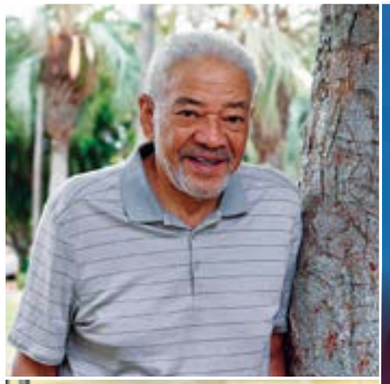
La fraction tribale des « Ouleds Imsallam » occupe les deux villages et B. l'un des 130 chefs de famille, saisit son gourdin, dessine un cercle sur le sol, décrit l'occupation du gourbi et me dit: *« Dans le gourbi nous sommes tous ensemble, grands et petits.*
Nous n'avons pas une maison où l'homme peut s'isoler avec sa femme dans une pièce. Les enfants dorment à une extrémité du gourbi et l'homme dort à l'autre. La femme a sa place au milieu entre la couche des enfants et celle de l'homme. Quand il est pris par le besoin, l'homme s'entend, d'avance avec la femme. Ils attendent le sommeil des enfants. Alors, l'homme se rapproche sans bruit, « ikafah » vite en évitant de prononcer le moindre mot qui risque de réveiller les enfants, puis, il se retire sans bruit et sort se laver dehors. Il doit se débarrasser des impuretés pour être à même de prier dès l'aurore».
A ce niveau de l'entretien je lui demande pourquoi guerroyer contre la femme ? Il me répond : *« Mais non, vous n'y êtes pas. Vous n'avez rien compris. Ce n'est pas la femme que l'homme combat mais le risque de réveiller les enfants et la peur qu'ils ne soient pas vraiment endormis. Il n'y a ni distance, ni cloison. Là où il y a le gourbi, il y a la misère. L'homme n'affronte pas son épouse, elle ne lui a rien fait, la fille des gens. Elle ne demande jamais l'homme, mais parfois, rien qu'à son regard, elle lui fait comprendre qu'elle veut. Ce n'est pas elle que j'affronte mais le bruit et la durée qui pourraient réveiller les enfants. Nous disons kifah et tout le monde comprend ».*
Cet homme vient de m'administrer une leçon magistrale de sociologie. Le « kifah», bref et mutique, relie la sexualité à l'espace habité, lui-même articulé à la structure économique de la société. Ce rapport de cause à effet inflige un cinglant démenti à la préconception d'une agressivité de la sexualité sans médiation à l'espace habité. Nous avons là une reprise du corporel par le culturel entendu au sens donné par Herskovits.
Branché sur la marginalité, l'espace décloisonné retire, au corps, sexué, le geste, la parole et la durée. La vie de montagne, si peu apparentée aux châteaux en Espagne, lamine le rapport amoureux.
Le « kifah », cette lutte engagée contre l'espace étriqué illustre les effets insoupçonnés du rejet vers la marginalité.
Ce constat convie à réviser nos pensées. Le patriarcat, domination de la femme par l'homme, produit culturel, n'explique rien. Il est à expliquer. Il n'existe pas sans avoir été inculqué. Une médiation unit l'espace habité, l'étreinte corporelle et la société. Dans la constellation des mots et des choses le terme « kifah » paraît occuper un lieu inapproprié. Au terme de sa trajectoire socio-linguistique, il quitte une position définie par la guerre pour aller camper sur le territoire occupé par la complexité.
Ce parcours, à l'origine insoupçonné, éveille la curiosité. Au terminal de l'exploration, le chercheur découvre l'objet nouveau, d'abord inaperçu, l'espace habité. Ainsi procède l'astronome intrigué par l'astre situé là où le calcul appliqué à la gravitation universelle exclut qu'il soit. Son attraction par un objet d'abord inaperçu explique la déviation étrange de l'orbite. Et à partir d'elle intervient la découverte nouvelle. La démarche commune à l'élucidation de champs hétérogène, étonne.
Dans ces conditions, le transdisciplinaire pointe vers l'unicité de l'univers. Emmanuel Kant regroupait, de manière synthétique, l'ensemble des savoirs anthropologiques et physiques au sein de cette formulation magnifique : « *Le ciel étoilé au-dessus de ma tête, la loi morale au-dedans de mon cœur* ». L'idéal, quasi divin, d'un savoir total, traverse l'histoire de l'esprit humain. Là-haut, sur la montagne, quel promeneur solitaire ne serait subjugué d'avoir les pieds sur terre et de jeter un coup d'œil émerveillé sur le ciel étoilé. Pascal, avec son roseau pensant, fourvoyait l'humanité angoissée entre l'infiniment petit et l'infiniment grand. Ainsi coincé, l'homme angoissé, ne pouvait que parier sur une hypothétique divinité, fut-elle unique ou plurielle. Moins dupe, Marx flanque un coup de pied à cette crédulité généralisée : « *C'est l'homme qui fait la religion et non la religion qui fait l'homme* ».
C'est l'espace habité qui fait la sexualité entre autres causalités, mais non je ne sais qu'elle « mentalité » arabe, chinoise ou suédoise, notion nimbée d'ostracisme. Dans son ouvrage titré « *Race et histoire* », Claude Lévi-Strauss tord le coup à ce racisme plus ou moins larvé. Par monts et par vaux, la sexualité n'a guère livré ses derniers secrets. Bien des champs d'investigation, passionnants à défricher, demeurent inexplorés. La débâcle économique politique et sanitaire occulte une certaine désertification des sciences humaines.

Khalil Zamiti

"Je sais ce que j'étais sans amour sans une seule caresse"

Un morceau de paroles de la chanson de Joséphine Baker, nous inspire pour sans doute faire parler celles qui vivent éloignées dans des espaces dénudés de toute parole ou caresses affectives…
Oui, j'ai vécu comme un oiseau perdu
Je cherchais en vain
A oublier mon chagrin
Maintenant je sais
Ce que j'étais … sans amour
Sans une seule caresse
Sans l'ombre d'une tendresse
Sans un cœur pour partager ma détresse
Nul espoir d'être bercée chaque soir et plus que tout
ce qui faisait ma tristesse nuit et jour,
c'est que j'étais sans amour…
Même pas l'ombre d'une tendresse
Sans un cœur, pas un cœur
Pour partager ma détresse
Nul espoir, pas d'espoir
D'être bercée chaque soir

Société



Célébrités touchées et disparues par la Covid-19

Dans la vie, la célébrité, l'argent ou même le pouvoir peuvent être des avantages très utiles dans le quotidien. Néanmoins, face à la Covid-19, nous sommes tous égaux. Ainsi des célébrités tombent malades et perdent même parfois la vie après avoir contracté le Coronavirus. Cette pandémie a déjà fait plus d'un million de morts dans le monde. En Tunisie, où plus de 25 000 personnes sont touchées, le pays n'est pas épargné. ses grands sportifs, politiciens, médecins et artistes en sont malades. Que Dieu les protège. Plus de trois millions de personnes positives au Covid-19 sont également touchées dans le monde. Plusieurs sont décédées des suites de la maladie. Parmi les victimes, la liste des personnalités s'allonge.

Musique

Le grand saxophoniste Manu Dibango est mort à 86 ans. Surnommé «Papy Groove», il restera dans l'histoire avec son tube world «Soul Mokossa». En avril dernier, une autre légende du jazz est décédée. Ellis Marsalis, pianiste, compositeur et pédagogue de génie qui est mort à 85 ans.

Le 30 mars dernier, l'auteur-compositeur Bill Withers est mort à 81 ans. Il a signé de nombreux morceaux d'anthologie, tels que le légendaire Ain't No Sunshine.

Le chanteur français Interprète des « Mots Bleus », Christophe, hospitalisé en urgence en avril 2020 , est mort également à 74 ans.John Prine, légende de la folk américaine, est mort à 73 ans. Surnommé le «Mark Twain» des paroliers, cité par Bob Dylan comme l'un de ses compositeurs préférés. En 50 ans de carrière, il devient le maître des mots, spécialiste des ballades mélancoliques.

En Tunisie, la musique soufie a perdu l'un de ses plus éminents interprète. L'auteur-compositeur-interprète Slim Baccouche qui s'est éteint le 8 octobre 2020.

Ce talentueux musicologue avait également brillé à travers les festivals soufis du monde entier avec la troupe Mechket. Il s'était aussi mis au service de la bonne cause en faisant monter sur scène des femmes amatrices pour des spectacles de charité.

Cinema

L'acteur Mark Blum connu pour ses rôles dans «Crocodile Dundee» et «Recherche Susan désespérément» est décédé à l'âge de 69 ans. Il avait joué récemment dans la série You sur Netflix.

L'acteur britannique Andrew Jack a succombé à la maladie à 79 ans. Il avait joué dans plusieurs films de la saga Star Wars.

Litterature

Forcé à l'exil sous la dictature d'Augusto Pinochet, l'écrivain chilien Luis Sepulveda s'est éteint à l'âge de 70 ans, à Oviedo, en Espagne. Il était l'auteur d'une vingtaine de romans, de nouvelles et d'ouvrages pour enfants, dont le plus célèbre reste «Le vieux qui lisait des romans d'amour», paru en 1992.

Theatre

Le dramatuge Terrence McNally est mort le 24 mars en Floride, à 81 ans. Il était l'un des premiers auteurs à succès à banaliser les personnages gays au théâtre.

Politique

Patrick Devedjian, l'ancien ministre de Jacques Chirac et Nicolas Sarkozy, est mort brutalement dans la nuit du 28 au 29 mars 2020.

Liliane Marchais, veuve de l'ancien secrétaire général du Parti communiste Georges Marchais, est morte un 9 avril à 84 ans.

Sport

Le Pape Diouf s'est éteint à 68 ans à Dakar. Ancien président de l'Olympique de Marseille.

Mode

Leila Menchari, la célèbre décoratrice de la prestigieuse maison Hermès, Sergio Rossi, le célèbre fondateur italien de la marque de chaussures, est mort le 3 avril à 85 ans.

Le styliste japonais Kenzo Takada, fondateur de la marque Kenzo, est décédé le 4 octobre dernier à l'hôpital américain de Neuilly-sur-Seine des suites de la Covid-19. Il avait 81 ans.

Santé

La Tunisie n'a pas été épargnée et la deuxième vague de Coronavirus n'a pas été aussi maitrisée que la première. Le monde de la médecine a aussi perdu les siens… Hommage à leur doyen le Dr Kamoun, la grande figure de l'ophtalmologie moderne tunisienne disparu le 20 septembre 2020.

- Professeur Farouk Benna, chef de service de radiothérapie à l'Institut Salah Azaiez a, tiré sa révérence le 22 octobre 2020

Dr Feriel Garali

Pour un octobre toujours rose en Tunisie

Cela fait 35 ans que le mois d'octobre est « le mois de la mobilisation contre le cancer du sein». Durant l'Octobre rose, nombreuses actions et campagnes de sensibilisation seont ménées en Tunisie et dans le monde notamment à travers les associations, les structures sanitaires, les médias, les explications et les témoignages tel celui de Raoudha B. « L'année 2012 restera à jamais gravée dans ma mémoire affirme Raoudha. Ce jour-là ma fille m'avait appris que j'allais être grand-mère... et le même jour, le médecin m'apprenait que j'avais un cancer du sein. J'ai tout de suite pensé que je ne verrais jamais ma petite-fille ou mon petit-fils.

Deux semaines plus tard, on m'a enlevé le sein droit et il fallait encore affronter une chimiothérapie, la perte de mes cheveux, de mes sourcils, la perruque sous laquelle je cachais ma maladie… tout cela m'avaient accompagnée pour pouvoir continuer à travailler presque comme si de rien n'était. Durant cette terrible période, je dois mettre en relief l'écoute exceptionnelle dont firent preuve le staff médical qui s'occupaient de moi. Le Dr Feriel Garali en particulier, prenait le temps de me consoler quand je pleurais ou tout simplement de répondre aux milliers de questions que je posais.

Le traitement a très bien fonctionné et le cancer n'a plus donné de signe de vie lors des radios et des scintigraphies. Je pensais en avoir fini avec l'hôpital, mais non. J'ai enchaîné avec cinq semaines de radiothérapie. Puis un protocole d'immunothérapie, indispensable pour éviter la récidive. C'était une toute nouvelle approche thérapeutique, et tout cela a fonctionné !

J'ai aujourd'hui 66 ans et en rémission totale. Je suis très proche de mon petit-fils qui a maintenant 8 ans. Et tout cela, je le dois à la consultation spontanée, aux traitements novateurs dont j'ai bénéficié. C'est grâce à cela que je suis là aujourd'hui !

« Pour cela, le dépistage précoce est indispensable. Cette action simple et accessible, permet chaque année de sauver des milliers de vies en Tunisie et dans le monde. » affirme Dr Fériel Garali que nous avons contactée pour l'occasion. « Le cancer du sein est le premier cancer en nombre de cas et la première cause de décès par cancer chez la femme tunisienne. Le détecter tôt, quand la lésion fait moins de 1 cm, permet pourtant d'obtenir une guérison dans 90% des cas. C'est là tout l'enjeu du dépistage : favoriser la guérison, tout en assurant un traitement moins lourd, moins long, moins douloureux, en évitant la chimiothérapie, en mini misant la chirurgie, et en augmentant le taux de survie à 10 ans au delà des 90%. ». Nous invitons les femmes de 50 à 74 ans à effectuer un dépistage par mammographie tous les 2 ans.

Se faire dépister relève du bon sens

On a aujourd'hui les moyens de lutter efficacement contre le cancer du sein. Le dépistage doit être simple, comme une routine ! Une mammographie ne dure qu'un quart d'heure et elle est gratuite depuis 2010 en Tunisie. On peut se faire dépister dans les centres de santé de base (dispensaires) et au planning familial sans rendez-vous.

Le cancer du sein constitue le premier cancer de la femme tunisienne (30% de tous les cancers). Il représente également sa première cause de mortalité. 2200 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année avec un diamètre clinique moyen de 4 cm.

Cette maladie résulte de plusieurs facteurs d'origine héréditaire, génétique, nutritionnelle, médicamenteuse et hormonale. D'autres facteurs de risque s'ajoutent également ayant trait à l'obésité, au tabagisme et à la sédentarité.

En 2010, à l'initiative du planning familial en collaboration avec la direction des soins de santé de base, un programme de dépistage clinique systématique annuel a débuté dans certains dispensaires notamment celui de l'Ariana.

Les bénéfices du dépistage précoce sont la réduction de la mortalité liée au cancer du sein, un traitement moins lourd et un pronostic fonctionnel et esthétique améliorés.

Il est urgent de continuer à œuvrer ensemble (médecins et sages-femmes pour résoudre la problématique et la complexité du diagnostic tardif qui grèvent le pronostic de ce cancer en Tunisie. Je dis toujours aux femmes de voir cela comme une manière de prendre soin d'elles » conclut Dr Feriel Garali».

Masque facial à faire et à ne pas faire

Les masques faciaux ont acquis une importance mondiale alors que nous combattons ensemble le coronavirus mortel. La plupart des pays ont recommandé à leurs citoyens de porter des masques faciaux pour endiguer la propagation de la covid-19. Mais il y a une bonne et une mauvaise façon de le faire. Voici ce que vous devez savoir.

Comment choisir le bon masque facial

Dans de nombreuses régions du monde, les dirigeants ont conseillé aux citoyens de porter des masques lorsqu'ils quittent leur domicile pour faire l'épicerie ou effectuer d'autres tâches essentielles. Mais comment savoir quel masque vous convient? Voici quelques lignes directrices.

Masque de protection : c'est quoi ?

Le masque de protection, aussi appelé «anti-virus» ou à usage médical, est un dispositif médical destiné à filtrer les bactéries et à éviter de contracter un virus, comme celui de la grippe ou toute autre maladie virale. «Ces masques sont généralement portés au bloc opératoire pour éviter d'abord que les bactéries de la bouche du chirurgien ne soient projetées sur plaie chirurgicale du patient, mais peuvent aussi être portés par le grand public pour se protéger des micro-organismes dans un contexte d'épidémie, comme la grippe ou la Covid-19 par exemple». Il existe plusieurs types de masque qui ont des niveaux de filtration variables. «Pour définir le niveau de filtration, on réalise un test avec un aérosol contenant des souches de staphylocoque doré», explique le spécialiste.

Comment prendre soin de sa peau lorsqu'on porte un masque ?

Le port du masque est obligatoire dans les lieux publics clos et en extérieur pour éviter un regain de contamination de la Covid-19. Rougeurs, boutons, zones de sécheresse... Le masque met la peau à rude épreuve. Pour éviter les problèmes cutanés et garder une mine radieuse, suivez nos conseils.

• Masque chirurgical, canard

Ces masques peuvent être de type I qui filtre 95% des bactéries ou de type II qui filtre plus de 98% des bactéries. On distingue les masques de type 2 normaux et ceux de type R qui sont plus étanches et résistants aux projections. Ils sont à usage unique et donc jetables au bout de 3 à 4 heures d'utilisation.

• Masque FFP1, FFP2, FFP3

Un masque FFP est un appareil de protection respiratoire destiné à protéger celui qui le porte contre l'inhalation à la fois de gouttelettes et de particules en suspension dans l'air. Le port de ce type de masque est plus contraignant (inconfort thermique, résistance respiratoire) que celui d'un masque chirurgical. Il est réservé aux professionnels de la santé de toute la chaîne (transport sanitaire, pompiers, médecins libéraux, infirmiers...) et n'est pas à destination du grand public.

- Le masque FFP1 filtre au moins 80 % des aérosols de taille moyenne 0,6 μm.
- Le masque FFP2 filtre au moins 94 % des aérosols de taille moyenne 0,6 μm.
- Le masque FFP3 filtre au moins 99 % des aérosols de taille moyenne 0,6 μm.
- Visière de protection

A défaut de trouver des masques, beaucoup de personnes optent pour le port de visières de protection pour se protéger du coronavirus. Dans les hôpitaux, ces équipements font partie des éléments de protection à porter lors de la prise en charge des patients suspects/infectés par la Covid-19.

Visière de protection au coronavirus : comment la fabriquer ?

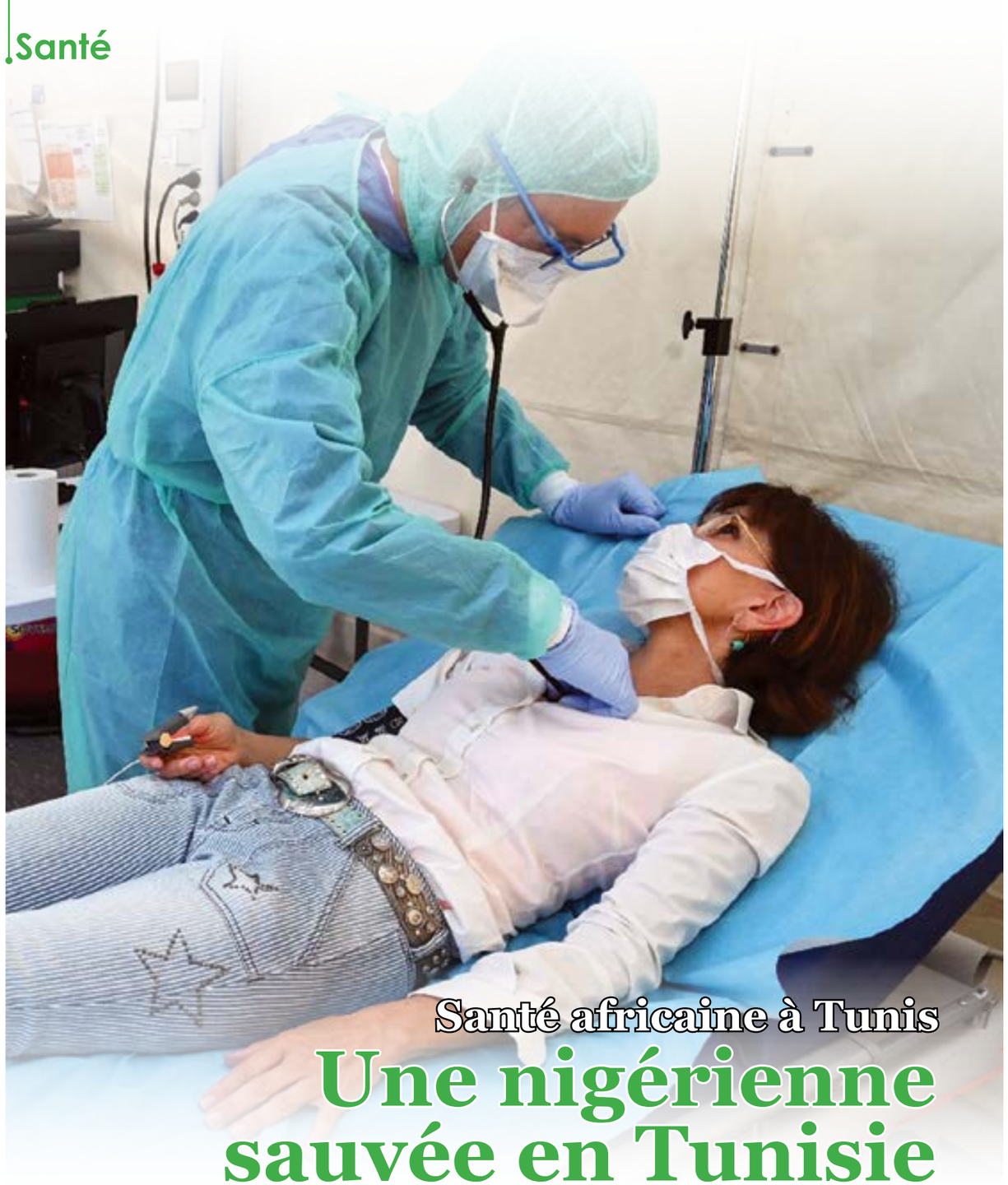
Le masque de protection anti Covid-19 est obligatoire dans beaucoup de lieux. Mais il est parfois difficile à supporter plusieurs heures. Peut-on porter une visière à la place ? Comment s'en fabriquer une? Comment la nettoyer ?

- Masque transparent : inclusif, homologué, pour les personnes sourdes...

Les masques compliquent la communication pour certaines personnes. Des versions transparentes se développent ainsi en France pour répondre aux besoins des sourds ou malentendants qui lisent sur les lèvres, des personnes en situation de handicap cognitif ou intellectuel mais aussi des enfants qui, à la maternelle notamment, ont besoin de voir les lèvres de leurs instituteurs pour apprendre les sons. Même chose pour les orthophonistes. Plusieurs centaines de millions de masques transparents ont été commandés par l'Education nationale.

Masque contre le coronavirus : à quoi sert-il ?

Le masque sert à éviter de contracter un virus, comme celui de la grippe, de la Covid-19 ou de toute autre maladie virale. Mais aussi à protéger les autres si on est soi-même malade. Ainsi, une personne qui présente des symptômes d'infection respiratoire ou suspectée d'être malade peut porter un masque chirurgical pour protéger les autres de ses symptômes (à la maison, dans les lieux publics...). Le masque peut également servir dans un contexte de prévention de l'exposition au virus. Il a un «effet barrière» qui va empêcher le passage des particules bactériennes et virales. «Le mode de transmission du coronavirus est sensiblement le même que celui de la grippe, c'est-à-dire qu'il se transmet d'homme à homme lors de contacts rapprochés (se toucher ou se serrer la main par exemple) et par voie aérienne en toussant ou en éternuant (gouttelettes de salive, postillons)». Malheureusement, le port du masque n'est pas une pratique culturelle à l'inverse d'autres pays comme en Asie. «Au lieu de remercier les gens qui portent des masques car ils nous protègent de leurs virus, on a plutôt tendance à les juger comme «dangereux». C'est un regard qu'il faut vraiment changer ! Porter un masque est pourtant un très bon réflexe».



Santé africaine à Tunis

Une nigérienne sauvée en Tunisie

Wajih Rekik, un urologue qui a l'habitude de recevoir beaucoup d'Africains, nous expose le cas d'une nigérienne venue en Tunisie se soigner d'urgence. Comment cette malade s'en est sortie en période de la Covid-19 ?

Depuis des années, on a l'habitude d' accueillir les patients africains, qui viennent se faire soigner, surtout pour des pathologies complexes difficiles à traiter dans leurs pays ou en quête d'un traitement plus sophistiqué ou encore d'une exploration plus approfondie et surtout profiter pleinement de l' avancée de la médecine tunisienne.

Malgré les particularités de la période, on continue à les voir venir, en petit nombre et en petit groupe. En période normale, déjà, on ressentait leur volonté pour venir se faire soigner en Tunisie. Ils arrivent aujourd'hui bravement à surmonter toutes les difficultés. Mais en période de covid-19, en tant que femme, venir seule du Niger, là, l'audace est plus marquante. Soulignant que notre brave dame, sujet de cette réflexion dans votre magazine, connaît bien la Tunisie. Elle a des connaissances parmi les familles tunisiennes et a l'habitude de venir. Nous avons fait en effet sa connaissance sept ans en arrière. Elle avait un rein constitutionnellement petit, non fonctionnel et qui était source de douleurs et de perturbations cardiovasculaires. Nous avons réussi à l'enlever proprement sous cœlioscopie avec de bonne suite. Durant ces années, elle a été amenée à visiter la Tunisie presque annuellement pour des contrôles généraux et surtout pour contrôler son autre rein.

Durant le mois d'avril dernier, elle signale des douleurs du côté du rein précieux.

Elle bénéficie de plusieurs échographies dans son pays, et les résultats sont alarmantes : il y a des calculs dans ce rein. A ce moment, Mamata commence à s'inquiéter.

Les médicaments prescris sur place, les conseils des médecins ainsi que les injections n'arrivent pas à la rassurer. Lorsqu'elle nous a contactés demandant une évacuation sanitaire d'urgence, on ne pouvait que lui dicter les procédures administratives en rapport avec les risques épidémiques et les mesures de prévention sanitaire contre la contagion par le nouveau virus émergent « la covid-19 », sachant que le Niger, pays du départ, était classé pendant la période en question en zone orange.

Dés que l'espace aérien eut été ouvert, notre patiente a réalisé son test PCR sur place qui s'est révélé négatif. Nous l'avons transportée vers la clinique dès son arrivé à l'aéroport Tunis-Carthage, ceci après avoir obtenu l'accord du ministère de la Santé.

La patiente est soumise dès sa réception à l'isolement sanitaire obligatoire dans une chambre confortable, bien aérée et méticuleusement désinfectée. Ce confinement n'a pas empêché les soins et les explorations biologiques et radiologiques ainsi que le traitement adéquat. Grâce à son endurance exceptionnelle, son calme et sa volonté de coopérer avec tout le personnel de la clinique, notre patiente a pu supporter le confinement.

On la trouve toujours en forme et toujours avec son agréable sourire « caché sous son masque ». Dans la main le livre saint « le Coran » et

> ”Grâce à son endurance exceptionnelle, son calme et sa volonté de coopérer avec tout le personnel de la clinique, notre patiente a pu supporter le confinement.“

n'oubliant pas, son gel hydroalcoolique. On dirait aller en villégiature dans sa maison de campagne. Des copines tunisiennes viennent lui rendre visite avec des cadeaux, mais hélas, la visite est interdite ! « La loi c'est la loi » murmura le surveillant général.

Une semaine était suffisante pour redresser l'état de santé de Mamata. Les préparatifs du retour de notre patiente à son pays s'activent.

autre test PCR est réalisé. Négatif! Chose qui servira d'un côté à nos frères du côté des autorités nigeriennes au retour et qui va protéger d'un autre côté la famille et les compatriotes de notre patiente.

A temps, la patiente était à l'aéroport accompagnée par des agents de la clinique. L'embarquement a été souple et sans problèmes. Après des heures du départ de l'avion, le message attendu vient d'atterrir : « nous informons que madame M. H. est arrivée saine et sauve à son pays. Elle est contente et elle a réalisé l'essentiel ». Il est vrai qu' elle n'a pas pu sortir pour faire l'inscription de son fils à la faculté privée à Tunis, mais elle va pouvoir le faire en ligne. Son fils viendra dés l'assouplissement des mesures contre la propagation de la covid-19.

La Tunisie premiere d'Afrique francophone

Selon l'agence Bloomberg, la Tunisie présente le deuxième meilleur système de santé en Afrique et le premier d'Afrique francophone, ce qui montre la qualité de la médecine pratiquée dans le pays.

Se faire opérer ou se soigner en Tunisie présente aussi un avantage financier certain pouvant atteindre jusqu'à 60% par rapport aux prix européens sans aucun compromis sur la qualité et la sécurité des soins.

Santé

Que faut-il manger pour limiter les risques de cancer ?

Thé vert, soja, antioxydants, jeûne… Autant d'aliments, de substances ou de pratiques alimentaires auxquelles sont prêtées des vertus anti-cancer. Si certaines de ces affirmations sont infondées, d'autres sont étayées par les résultats de nombreuses études, et validées par des expertises collectives nationales et internationales.

Malheureusement, faire la part du vrai et du faux n'est pas toujours simple. Depuis deux décennies, le réseau NACRe (Réseau National Alimentation Cancer Recherche) fait avancer les connaissances sur les liens entre nutrition et cancer. Il met aussi à disposition du public les derniers résultats de la recherche dans ce domaine.

Les fruits et légumes

La consommation de fruits et légumes est associée à une diminution du risque de cancers aérodigestifs (cancers de la bouche, du pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac, et côlon-rectum), avec un niveau de preuve jugé probable.

Peu caloriques, les fruits et légumes contiennent notamment des fibres et des micronutriments (vitamines, minéraux) ainsi que de nombreux microconstituants. Ces derniers peuvent influencer la cancérogénèse à travers de nombreux mécanismes biologiques, tels que des activités antioxydantes ou antiprolifératives ou des modulations du métabolisme des molécules étrangères à l'organisme. Il est recommandé de consommer au moins cinq portions de 80-100 g par jour de fruits et légumes.

Les fibres alimentaires

La consommation de fibres alimentaires est associée à une diminution du risque de cancer colorectal, avec un niveau de preuve jugé probable. Cet effet protecteur s'explique par des effets biologiques variés : réduction des taux d'insuline dans le sang, de la résistance à l'insuline, des concentrations d'hormones stéroïdiennes circulantes, du temps de transit intestinal et de l'exposition des cellules du côlon aux substances cancérogènes présentes dans la lumière du gros intestin.

Il est recommandé de manger des aliments riches en fibres tels que des légumes secs comme les lentilles ou les haricots secs au moins deux fois par semaine. La consommation quotidienne d'un produit céréalier complet tel que le pain complet est aussi conseillé.

Les produits laitiers

La consommation de produits laitiers est associée à une diminution du risque de cancer colorectal (niveau de preuve jugé probable). Leur effet protecteur proviendrait du calcium qu'ils contiennent, ainsi que des bactéries lactiques qu'ils apportent. Il est de ce fait actuellement recommandé de consommer deux produits laitiers par jour tels que lait, yaourts non sucrés, ou fromages.

En complément de ces facteurs alimentaires, les recherches ont également démontré que la pratique d'une activité physique, même modérée, permet aussi de limiter le risque de survenue de cancer.

Fruits et légumes et activité physique contribuent également à diminuer les risques de surpoids et d'obésité, facteur impliqué dans la survenue de plusieurs cancers.

Le fruit roi de la saison en Tunisie

L'automne en Tunisie rime avec certains fruits aussi délicieux que bénéfiques pour la santé. Comme vous l'avez deviné, le roi des fruits est bien la grenade dite « Roumen » en tunisien. Notre pays compte plus de 20 variétés de grenades sur plus de 1100 espèces dans le monde. Originaire de la Perse, le grenadier est cultivé depuis plus de 5000 ans en Afrique du Nord. Les Romains connaissaient la grenade grâce aux Phéniciens, d'où son nom scientifique de "Punica".

Symboliquement, la grenade fait référence à la fertilité de par ses multiples grains, mais aussi à la puissance (symbole d'orbe impériale), au sang, à l'éros et thanatos.

Ses valeurs nutritionnelles ne sont plus à prouver. Il s'agit de l'un des antioxydants naturels les plus puissants. Le jus de grenade a ainsi des vertus bénéfiques remarquables sur la circulation sanguine, l'artériosclérose et la tachycardie. Des recherches suggèrent que la grenade pourrait également être efficace contre le cancer de la prostate.

En Tunisie, la grenade est utilisée en médecine traditionnelle : en gargarisme, elle soigne les toux persistantes, efficace en cas de fièvre, de diarrhées, de colique et comme vermifuge. La grenade est le 3e produit phare de l'agriculture tunisienne derrière l'huile d'olive et les dattes.

Empêtrée dans de graves difficultés économiques, la Tunisie devrait miser sur l'exportation d'une manière générale, et celle de la grenade en particulier. Pour rejoindre la cour des grands exportateurs, en l'occurrence, l'Espagne et la Turquie, la Tunisie doit se mettre par conséquent au diapason. Un grenade nationale qui, depuis 2016, a son festival à Testour.

AFEK
HMISSI

Une Tunisienne spécialisée dans la pâtisserie française

Créer sa gamme de pâtisserie, en spécialités françaises? Afek Hmissi en rêvait depuis gamine. Cette aspiration, elle la concrétise enfin dans son atelier niché dans la maison familiale. La jeune pâtissière régale aujourd'hui les gourmands avec une pâtisserie fine pour le plaisir des palais les plus fins. Elle sillonnera les meilleurs endroits pour dénicher les meilleurs ingrédients et régaler les gourmands. « Ça me titillait depuis un moment ! » Cheveux tirés en arrière, le regard pétillant, Afek observe fièrement ses réalisations qui connaissent déjà un franc succès. Elle se remémore les moments passés « chez mamie» qui aimait si bien concocter des plats salés et sucrés dans sa cuisine. Afek ne la quittait pas des yeux et suivait avec intérêt les réalisations et les gestes.
C'est avec cette envie, qu'elle choisira sa voie professionnelle. Avide d'apprendre encore et encore, encouragée par un grand chef qui l'encadre, elle obtient haut la main son diplôme en spécialités françaises.

•Aujourd'hui, son rêve se réalise pour proposer des gourmandises de la pâtisserie française haute couture. Afek aime l'originalité et l'exceptionnel, une romantique pure et dure dont la fleur préféré est le Gardenia qui représente l'amour et la passion. Le gardénia est rare et le plus divinement parfumé du monde végétal. Ce n'est pas étonnant qu'elle donnera ce nom à ses créations sucrées. Depuis quelque temps, Afek ne cesse d'évoluer du haut de ses 24 ans dans le monde de la douceur «je ne cesse de développer ma passion, grâce à « Gardenia by Afek », je peux la partager avec vous en vous offrant une recette que je chéris ».

• Voici la recette de son succulent Brownie rocher unique !

Brownie rocher

Les ingrédients d'appareil à brownie :

- 4 œufs
- 200g sucre roux ou sucre blanc
- 200g beurre
- 20g cacao en poudre
- 150g noisettes
- 100g chocolat noir
- 50g farine
- 30g pépites de chocolat blanc
- 30g pépites de chocolat au lait
- 30g pépites de chocolat noir

Préparation

- Torréfier les noisettes, laisser refroidir et les découper grossièrement
- Fondre le chocolat et le beurre au bain marie
- Battre les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Ajouter le chocolat fondu et une pincée de sel et bien mélanger le tout
- Incorporer la farine et le cacao en poudre et mélanger
- Ajouter les noisettes torréfiées et concassées
- Verser l'appareil à brownie sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisée, légèrement graissée
- Etaler délicatement l'appareil à l'aide d'une spatule ou une cuillère
- Parsemer les pépites de chocolat
- Enfourner dans un four préchauffé à 170°c pendant 15 à 20 min
- Après la cuisson, découper un nombre pair à l'aide d'un emporte-pièce (la forme de la découpe se fera selon votre choix)

NB : l'appareil correspond au mélange

Ingrédient de caramel :

- 180g sucre
- 85g crème liquide
- 130g beurre
- Une pincée de fleur de sel (facultative)

Préparation :

- Couper le beurre froid en petits morceaux
- Verser le sucre dans la poêle, lorsque le sucre commence à caraméliser, mélanger pour obtenir un caramel roux et homogène
- Toujours sur le feu, ajouter la crème petit à petit et mélanger
- Assaisonner le tout à fleur de sel (facultatif)
- A l'aide d'une cuillère en bois, ajouter progressivement le beurre tout en mélangeant entre chaque ajout hors du feu

Ingrédient glaçage rocher :

- 40g noisettes hachées
- 200g chocolat au lait ou chocolat noir
- 45g huile neutre (tournesol ou pépin de raisin)

Préparation :

- Fondre le chocolat
- Ajouter l'huile et les noisettes

Montage :

- Couler le caramel sur la première partie de brownie, mettre une couche assez généreuse
- Placer immédiatement la deuxième partie de brownie sur le dessus
- Passer le tout au congélateur, 2 heures minimum
- Démouler les brownies et les napper généreusement une fois que le glaçage atteint les 30°c

Office National du Thermalisme

et de l'Hydrothérapie

La thalassothérapie en Tunisie mille et une vertus…

Tunisie Telecom

CONNECTEZ ET MAITRISEZ VOTRE BUSINESS

SMART SOLUTIONS BY TUNISIE TELECOM

Smart Solutions by Tunisie Telecom est une plateforme IoT*.
Smart Solutions by Tunisie Telecom propose des outils intelligents et interconnectés qui vous permettent de mieux gérer votre entreprise à distance par :

- Un suivi des process en temps réel
- Une anticipation des dysfonctionnements
- Une optimisation des interventions
- Une meilleure analyse des indicateurs

1288
www.tunisietelecom.tn