

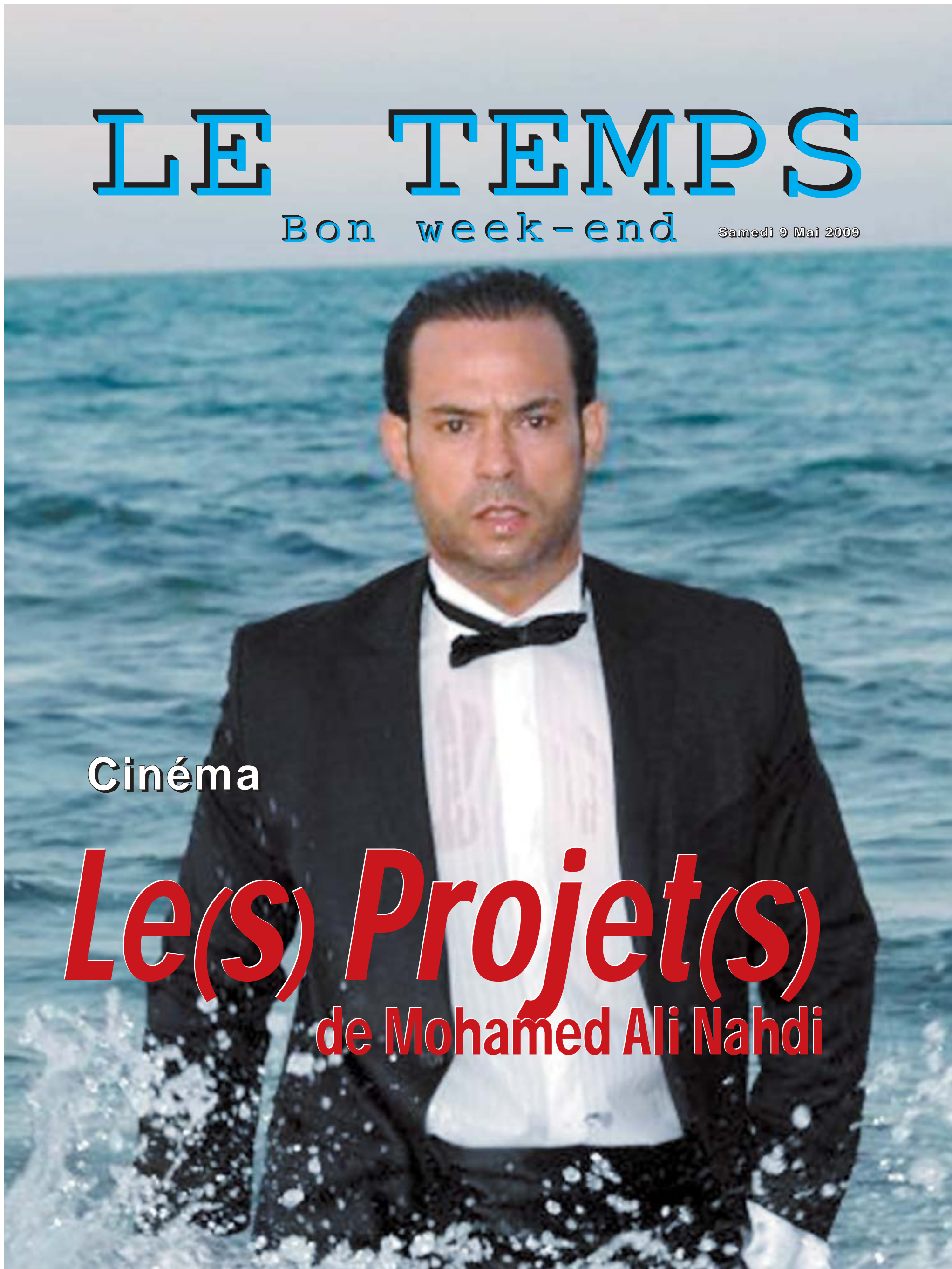
LE TEMPS

Bon week-end

Samedi 9 Mai 2009

Cinéma

Le(s) Projet(s) de Mohamed Ali Nahdi



Par: Hatem BELHAJ

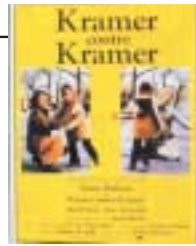
Samedi

J'ai rarement eu du mal à juger ma capacité de jugement, d'autant plus que, généralement, je m'abstiens de ce genre d'exercice. Et pourtant, ce film de Matthias Glasner « Le libre arbitre » avec l'acteur allemand le plus banquable du moment Jürgen Vogel nous met à l'aise dès le titre qui contient le mot libre mais vous gêne aussi avec le mot arbitre. Commençons par le pitch... C'est tiré de l'histoire vraie d'un jeune homme au fond très humain qui subit la pire des névroses, la jouissance par la violence. Arrêté après trois viols, presque inévitables, il est confié à un centre de soins psychiatriques. A sa sortie, il rencontre la fille de sa vie mais à laquelle il avoue tous ces méfaits. Convaincus qu'ils peuvent surmonter toutes leurs peurs, chacun reste libre de son existence mais le seul arbitre c'est le destin. Excellent et à voir !



Dimanche

Une récente rediffusion du film « Kramer contre Kramer » m'a replongé dans l'époque où j'ai vu le film pour la première fois. Une chose est indéniable, c'est le jeu des acteurs, Meryl Streep et Dustin Hoffman. Les deux sont époustouflants et alors, le gamin ! Un vrai comédien en herbe, qui n'a malheureusement pas continué sa carrière furtive. En tous les cas, à ma connaissance. Il faut dire que le thème du film, c'est-à-dire le divorce et la garde des enfants avait ému toute une génération. L'Amérique puritaine et conservatrice découvrait alors de nouveaux rapports entre les hommes et les femmes ainsi que leur nouvelle conception du couple.



Lundi

« Une femme à abattre » est un film français, un peu trop français même avec une morale politique qui se base sur l'assassinat mystérieux d'Anna Politkovskaïa. Tout commence lorsqu'une jeune femme française part à la recherche de son compagnon russe parti enquêter en Tchétchénie pour lui annoncer sa grossesse. Bref, après des périples auxquels même Indiana Jones n'aurait pu survivre. Au final, un film lent, lourd et invraisemblable.



Mardi

Un autre bon film allemand avec la même star citée ci haut, Jürgen Vogel « Braqueurs d'hiver », lui aussi inspiré d'une histoire vraie de deux quadras braqueurs qui avaient donné le tournis à la police fédérale. Leur astuce, se faire passer pour de jeunes voleurs et dérouter ainsi la police durant des dizaines d'années. Bien construit et efficace...



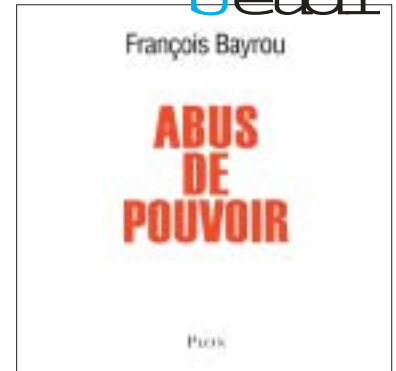
Mercredi

Charlie Winston fait revivre les mélodies qui avaient fait danser toutes les générations de la deuxième moitié du vingtième siècle. D'ailleurs, sa voix, sa façon de chanter et son attitude confirment le style Winston, une sorte de jeune dandy moderne dont le tube planétaire « Hobo » qui a déjà servi de jingle pour le Grand Journal de Canal Plus. Espérons qu'il aura une carrière aussi longue que possible avec le piratage !



Jeudi

Depuis que Ségolène Royal a réussi à occuper le poste de premier opposant de Sarkozy, François Bayrou ne cesse de convoiter la place. Sa dernière arme la publication d'un pamphlet anti-Sarko au titre provocateur et accrocheur de « Abus de pouvoir », aux éditions Plon quand même. Toutefois, une chose est sûre tous les opposants au sarkosisme n'ont qu'un seul allié, le temps et les excès...



Vendredi

Andrea Bocelli est un des premiers ténors converti à la variété et qui n'a jamais cessé de chanter dans les salles d'opéra les plus prestigieuses. Son tout dernier album « Incanto » est un savant mélange de classique et de moins classique, avec une voix très régulière. Il faut dire que la musicalité de langue italienne entretient une grande communauté de jeunes ténors.



LE GAG A GOGO

GRIPPE "A"



LE D - BLOQUE-NOIRS

A El Abdelliya à la Marsa

Les Palais de la Médina de Tunis et ses environs

LA MEMOIRE en éveil



Beit Al Hikma

Célébré à travers toute la République durant un mois, (du 18 avril au 18 mai 2009), le patrimoine est l'une des constituantes de notre identité d'où l'importance et la nécessité de le mettre à jour, voire de le révaloriser.

Tel est l'objectif de L'Agence de mise en valeur du patrimoine et de la promotion culturelle qui organise depuis jeudi 07 mai et, conjointement avec la revue Archibat, une manifestation majeure autour du thème : « Les Palais de la Médina de Tunis et ses environs », ayant pour cadre, le palais hafside d'Al Abdelliya.

La manifestation comprend deux volets ; le premier, une exposition de photos, signée : Salah Jabeur, Samia Chegour, Mrad Ben Mahmud, Nicola Fauqué, Nebrass Charfi, Pol Guillard, Skander Dhaoui, Ambre Courbot et Beit El Bannani. D'autres fins connaisseurs ont signé les textes accompagnant les oeuvres, comme : Olfa Ben Hassine, Ons Sakji, Lotfi Bouzouita, Inès Dimassi, Taher Ghailia, Feika Bejaoui, Zoubeir Mouhli, Olfa Hadj Saïd Saadi, Sonia Slim et Saloua Dargouth. une exposition multi-supports (photos, maquettes, mobiliers, éléments de décorations sur les palais de Tunis).

Le second volet, une matinée d'étude et de réflexion qui se tient aujourd'hui au même palais Al Abdelliya réunissant autour d'une même table, architectes, historiens et paysagistes, tels : Denise Lesage, Sondes Zaier, Lotfi Bouzouita, Saloua Dargouth, Mahsouna Sellami... On y abordera des thématiques telles que « L'évolution de l'architecture et des éléments décoratifs

des Palais en Tunisie, « L'intégration du mobilier dans l'architecture des grandes demeures traditionnelles, « Les Palais, lieux d'innovation technologique », « le devenir des jardins Husseinites », « Reconversion des Palais »... autant de thèmes que des spécialistes en la matière décortiqueront dans le seul but de sensibiliser aussi bien le public que les architectes, les mécènes, et les pouvoirs publics sur l'importance de pré-

server ces espaces, autrefois somptueux et inébranlables mais qui, avec l'usure du temps, deviennent plus fragilisés et voués à la disparition. Sera convié à cette table ronde pour témoigner, Laurand Revault, petit-fils de Jacques Revault, qui évoquera le parcours et l'oeuvre de son grand père qui a publié dans les années soixante et soixante-dix, d'importants travaux sur les palais et demeures à Tunis et ses environs depuis le XVI^{ème}, jusqu'au XIX^{ème} siècle

server ces espaces, autrefois somptueux et inébranlables mais qui, avec l'usure du temps, deviennent plus fragilisés et voués à la disparition. Sera convié à cette table ronde pour témoigner, Laurand Revault, petit-fils de Jacques Revault, qui évoquera le parcours et l'oeuvre de son grand père qui a publié dans les années soixante et soixante-dix, d'importants travaux sur les palais et demeures à Tunis et ses environs depuis le XVI^{ème}, jusqu'au XIX^{ème} siècle

server ces espaces, autrefois somptueux et inébranlables mais qui, avec l'usure du temps, deviennent plus fragilisés et voués à la disparition. Sera convié à cette table ronde pour témoigner, Laurand Revault, petit-fils de Jacques Revault, qui évoquera le parcours et l'oeuvre de son grand père qui a publié dans les années soixante et soixante-dix, d'importants travaux sur les palais et demeures à Tunis et ses environs depuis le XVI^{ème}, jusqu'au XIX^{ème} siècle

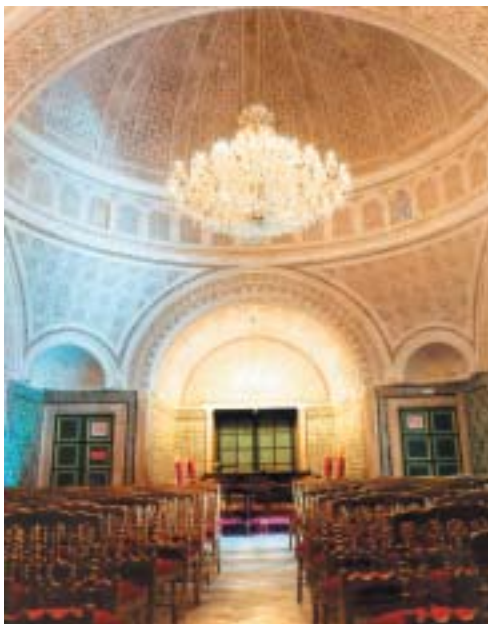
server ces espaces, autrefois somptueux et inébranlables mais qui, avec l'usure du temps, deviennent plus fragilisés et voués à la disparition. Sera convié à cette table ronde pour témoigner, Laurand Revault, petit-fils de Jacques Revault, qui évoquera le parcours et l'oeuvre de son grand père qui a publié dans les années soixante et soixante-dix, d'importants travaux sur les palais et demeures à Tunis et ses environs depuis le XVI^{ème}, jusqu'au XIX^{ème} siècle

server ces espaces, autrefois somptueux et inébranlables mais qui, avec l'usure du temps, deviennent plus fragilisés et voués à la disparition. Sera convié à cette table ronde pour témoigner, Laurand Revault, petit-fils de Jacques Revault, qui évoquera le parcours et l'oeuvre de son grand père qui a publié dans les années soixante et soixante-dix, d'importants travaux sur les palais et demeures à Tunis et ses environs depuis le XVI^{ème}, jusqu'au XIX^{ème} siècle

Sayda Ben ZINEB



Palais Al Manam



L'Agence de mise en valeur du Patrimoine et de Promotion Culturelle

L'Institut national du Patrimoine est l'opérateur scientifique et technique. Il est chargé de l'inventaire du patrimoine matériel et immatériel, de sa sauvegarde et de sa conservation. Il est chargé aussi de la recherche et des études, de la restauration des monuments et des objets ainsi que des fouilles, qui sont réalisées en partenariat avec l'université tunisienne et/ ou dans le cadre de la coopération bilatérale ou multilatérale.

L'Agence de mise en valeur du Patrimoine et de Promotion Culturelle est l'opérateur économique du patrimoine. Il s'agit d'un établissement public doté de la personnalité civile et de l'autonomie financière et soumis à la

législation commerciale.

Parmi les missions de l'Agence, la mise en valeur du patrimoine archéologique et historique et sa gestion à des fins culturelles, touristiques et commerciales, la participation au développement du tourisme culturel, l'organisation de manifestations culturelles en collaboration avec différentes administrations et associations...

L'Agence qui continue à participer activement à l'animation du Mois du Patrimoine, a par le passé, monté des expositions- qui se sont déplacées à l'intérieur du pays et même au-delà des frontières nationales- sur les multiples strates de l'histoire de notre pays, de la préhistoire jusqu'à l'époque moderne.



Synopsis du film :

Ce n'est pas une histoire tout à fait fictive. Ce n'est pas non plus l'histoire d'un seul homme. C'est l'histoire des laissés-pour-compte, des marginalisés de la société, ceux qui n'ont plus rien à perdre. Sami le Pakistanais, un chômeur paumé qui vit dans un quartier pauvre démuné de toutes ressources, passe ses journées à traîner avec ses potes et en l'espace d'un seul jour, ses problèmes se succèdent, au point de mal tourner...

Loin du chiqué et du mièvre, Dali Nahdi a choisi sa voie. Il veut s'exprimer, parler de ce qui cloche dans notre société d'aujourd'hui. Il n'a pas usé des moyens faciles,

l'humour en l'occurrence, qu'il a eu en héritage. Car avec l'humour, c'est connu, le message passe mieux.

La fin du film est plutôt inattendue : un décor complètement différent : le bureau d'un responsable du département cinéma du ministère de la Culture discutant avec le réalisateur du film « Le Projet ».

Le responsable s'acharne sur le scénario en le disséquant et en le décortiquant jusqu'à en éliminer la majorité ; il ne manque pas de conseiller au jeune réalisateur de repenser son texte mais cette fois en veillant à ce qu'il représente « la réalité » de notre pays.

EN COUVERTURE

Le(s) Projet(s)

de Mohamed Ali Nahdi

Du haut de ses trente-cinq ans, il porte plus d'une casquette : comédien, scénariste, réalisateur, il est ce qu'on appelle communément : un artiste complet. Il n'hésite pas à exprimer le fond de sa pensée, et même si...cela dérange. Il a de la gueule et fait partie de ces objecteurs de conscience face aux déboires de la société. Il ne débite pas un langage messianique, mais il s'accroche à révéler ses convictions et ses idées. C'est Mohamed'Ali Nahdi ou « Dali »

comme tout le monde l'appelle. L'art, le théâtre, le cinéma c'est une affaire de famille. Fils de Lamine Nahdi, pionnier du one man show en Tunisie, et de la virtuose de l'art folklorique national, Souad Mahassen, Dali, ce passionné invétéré, ne pouvait pas mieux tomber pour devenir ce qu'il est aujourd'hui.

Des projets pour l'avenir, il en a. Son premier court métrage « Le Projet » vient de sortir. Il nous raconte.

Bon week-end : Comment l'idée du court métrage vous a-t-elle effleuré l'esprit ?

Dali Nahdi : En fait, l'idée m'est venue de façon indirecte. Cette idée je la dois surtout à mon cursus. Après avoir effectué des études en cinématographie à Paris et obtenu mon diplôme dans la section montage, j'ai commencé à faire des stages en tant qu'assistant sur deux films tunisien « Saida » et « Kessoua ». Et puis comme vous le savez, j'ai tourné dans beaucoup de films, j'ai une longue histoire avec le plateau.

En outre, j'ai travaillé sur des spots publicitaires et institutionnels dans le poste d'assistant de réalisateur. Vous savez : je suis comme une éponge qui aspire tout dans ma vie, dans mes expériences surtout avec mon père, Lamine Nahdi. Donc j'ai pu acquérir une certaine expérience tout au long de ces années. Mais ce qui m'a le plus poussé à faire ce projet c'est une certaine frustration qui m'habite depuis un bon

moment. Je commençais en fait à me lasser des rôles qu'on me proposait, ils se ressemblent quasiment tous et ne s'accordent pas tout à fait à ce à quoi j'aspirais. Je suis un aventurier dans l'âme et j'aime prendre des risques autant dans la vie que sur scène. Les personnages qui m'attirent le plus ne sont pas forcément des personnages forts, musclés, combattants, ceux dont je parle sont aussi l'homme atypique, le psychopathe, le clochard, etc. Comme vous savez, ce genre de personnages révèle le potentiel de l'acteur.

De fait, j'ai décidé de ne plus attendre et de passer à l'action parce que j'ai fini par comprendre que pratiquement personne ne me donnera un jour le rôle dont je rêvais. Là, j'ai commencé à écrire le scénario de mon film « Le Projet ».

Vous deviez jouer le rôle principal justement dans ce film, mais on ne vous y a pas vu finalement, pourquoi ?

- A dire vrai, le scénario je l'ai écrit autour du personnage que j'avais en tête. Quand j'ai fini d'écrire la première version j'étais voir un des mes amis, Mohamed Damak qui a plus d'expérience que moi et en parlant du texte j'ai eu un déclic.

Le deuxième, c'était par rapport à la fin du film et je me suis aperçu aussi qu'il valait mieux que je me concentre sur la réalisation puisque c'est mon premier film et je ne voulais surtout pas le rater.

Quelle était la réaction du public après la projection de votre film ?

- Le film a touché plein de gens. Je pensais en fait que l'histoire que je proposais avait de fortes chances de plaire et d'attirer l'attention, mais je ne pensais pas que cela allait prendre cette ampleur. La réaction était bien entendu favorable et positive. Bien sûr, cela ne peut que m'encourager et me reconforter surtout par rapport à mon choix.

Ce fût pour vous de produire le film, sur le plan matériel ?

- En réalité et comme tout jeune réalisateur, les moyens dont je disposais étaient plutôt très limités, presque inexistantst. Dès lors, j'ai contacté des amis pour solliciter leur aide ; ensuite c'était autour de la boîte SVP Production. Quand je me suis présenté j'étais très clair avec eux. Je leur ai dit que les moyens me manquaient et fort heureusement, l'idée du film a beaucoup plu et tout le monde était d'accord pour le produire. Nous avons ainsi commencé le tournage des premières scènes.

« Je suis un aventurier dans l'âme et j'aime prendre des risques autant dans la vie que sur scène. Les personnages qui m'attirent le plus ne sont pas forcément des personnages forts, musclés, combattants, ceux dont je parle sont aussi l'homme atypique, le psychopathe, le clochard, etc. Comme vous savez, ce genre de personnages révèle le potentiel de l'acteur. »

Revenant au personnage principal. Comment avez-vous choisi celui du film « Le Projet » ?

- Il faut dire que le hasard a bien joué dans ce choix. Au départ, j'ai porté mon choix sur un acteur avec qui on a eu des discussions pendant un mois et qui devait entre autres savoir conduire une moto. Toutefois, à la première scène tournée, l'acteur a eu un petit accident. En fait, il ne savait pas conduire. Du coup, j'ai du changer mes plans et trouver un autre acteur. Le hasard a fait que sur le plateau de tournage, il y avait un jeune homme qui habitait le coin, il venait me rassurer qu'on n'aura aucun problème et qu'il assure notre protection notamment. Il n'a pas arrêté de faire le pitre. C'est là que j'ai pensé à lui : il répondait exactement aux besoins du personnage. Il en avait le caractère et la nature même. Je le lui ai proposé et sachant qu'il n'a absolument rien à avoir avec le domaine du cinéma, je lui ai tout de même fait passer une petite audition et la mayonnaise a pris. Et l'aventure a commencé pour lui. C'est avant tout son naturel qui m'a attiré et convaincu, on dirait qu'il joue son propre rôle dans la vie.

Quels sont vos projets pour l'avenir ?

- « Mes projets sont sur la même ligne de conduite. Je prépare un deuxième court métrage qui évoque les conditions de travail des artistes en Tunisie dont le tournage commencera le mois prochain et puis un long métrage « Kader et Toufik » d'ici l'année prochaine et qui raconte la galère des beures à s'intégrer et à s'adapter dans leurs pays d'origine. Par ailleurs, j'ai aussi reçu des propositions de rôles à jouer dans des films. Hier, j'ai rencontré les frères Karoui qui m'ont proposé d'écrire un feuilleton pour le mois de Ramadan de l'année 2010. Je leur ai déjà fait une proposition de textes et d'idées qu'ils ont beaucoup appréciée. Bientôt nous commencerons à tourner les premières scènes. Egalement, avec Lamine Nahdi nous préparons un nouveau one man show ; je ferai bien entendu la mise en scène.

Justement, cela fait un moment qu'on ne vous a pas vu sur le petit écran. Qu'en est-il ?

- Disons que jusque là je n'ai pas eu de propositions intéressantes tant sur le plan artistique que sur celui financier. Pour cette année, j'ai eu deux propositions, l'une ne convenait pas avec mes intérêts professionnels et l'autre ne répondait tout simplement pas à mes critères de cachet. Je ne formule pas de demande de cachet exagéré mais j'estime tout à fait normal et logique que celui-ci soit augmenté en fonction du temps, ce que malheureusement ne comprennent pas certains réalisateurs tunisiens.

Vous êtes aussi connu pour vos « coups de gueule » sur ce qui se passe dans les coulisses de la télévision tunisienne, en l'occurrence la main mise des réalisateurs sur l'industrie des feuilletons ramadanesques ?

- C'est surtout un ras-le-bol en fait. Tout le monde sait qu'il existe deux ou trois noms connus qui se



relayant la production des feuilletons du mois Saint. Je me suis beaucoup demandé pourquoi ne donne-t-on pas la chance aux jeunes scénaristes et réalisateurs afin qu'ils apportent du sang neuf à notre télévision. Nous voyons chaque année les mêmes histoires qui se répètent, les mêmes fins, les mêmes personnages, etc.

« Tout le monde sait qu'il existe deux ou trois noms connus qui se relayant la production des feuilletons du mois Saint... Je me suis beaucoup demandé pourquoi ne donne-t-on pas la chance aux jeunes scénaristes et réalisateurs afin qu'ils apportent du sang neuf à notre télévision. Nous voyons chaque année les mêmes histoires qui se répètent, les mêmes fins, les mêmes personnages, etc. »

Il y a quelque temps, j'ai écrit un texte pour un projet de « star académie » dédié aux comédiens et humoristes, je l'ai présenté au Directeur Général de la Télévision Tunisienne et il a été très enthousiaste et tout à fait partant pour le concrétiser. Dès lors, nous avons signé un contrat et nous attendions le démarrage la production quand j'ai eu la nouvelle de suspension du projet, le directeur m'a dit qu'il n'est plus question de le produire. J'ai dépensé 26000 DT pour ce projet et j'ai même commencé à tourner le premier épisode.

Ce genre de sabotage et de déboire creuse un fossé abyssal entre vous et la Télévision Tunisienne. C'est le cas ?

- Je dois dire que oui. Lorsque vous vous engagez dans un projet qui vous tient à cœur et pour lequel vous vous dépensez à 100% et qu'à la fin on vient vous dire : on ne prend pas, comment voulez-vous que je continue à traiter à nouveau avec eux. Depuis que j'ai déclaré à une radio que « les réalisateurs tunisiens n'ont plus rien à dire » je me suis fais pas mal d'ennemis professionnels. Je ne suis plus le bienvenu pour eux et on ne veut même plus travailler avec moi.

Pourtant vous ne faisiez que vous exprimer

- Le problème c'est que dans notre milieu lorsque quelqu'un s'accapare d'un domaine ou d'un secteur, il devient quasiment impossible de s'y intégrer. De surcroît, on n'a pas le droit d'apporter une critique quelconque ou d'avoir un avis contraire ou tout simplement différent. Alors que la différence cultive l'évolution et le progrès.

Et les subventions alors ?

- Les subventions ! Elles demeurent une grande question. Le ministère de la culture essaie de faire de son mieux mais ce n'est pas toujours réussi, ils veulent s'engager pour des projets réussis, d'autant plus qu'il a un budget qu'il doit gérer et ce n'est toujours pas facile. Le véritable problème réside en fait dans les entreprises privées qui, malgré les moyens dont elles disposent et les avantages fiscaux dont elles peuvent bénéficier en accordant des subventions aux projets ayant trait à la culture, elles refusent de s'y impliquer. Personnellement, j'ai eu énormément de mal à en avoir. Je ne veux pas non plus insister car ce n'est pas mon job et puis cela est une perte de temps pour moi. Malencontreusement, les entreprises privées préfèrent donner des subventions aux artistes étrangers plutôt qu'aux « ouled lebled ». Une entreprise a refusé une subvention de 5000DT à ma mère (Souad Mahassen) alors qu'elle en a accordé 15000DT à des artistes étrangers. Et puis sachez que les avantages ne manquent pas : non seulement le montant des subventions est soustrait de celui des impôts de la société mais en plus il existe un prix présidentiel accordé à l'entreprise qui aura le plus aidé les artistes. Malgré tout cela, les choses ne bougent toujours pas. »

Revenons à votre film Le Projet. Le choix de la musique « Rap » pour la bande originale chantée par Balti est-ce parce que c'est une nouvelle recette de réussite ?

- En fait, ce n'est uniquement lié au fait que le rap soit la nouvelle vague et une recette de réussite. C'est plutôt parce que ce genre de musique correspond le plus au sujet de mon film. Le rap est la musique de la rue, mon texte parle de l'histoire d'un jeune de la rue, de la vie urbaine violente. Avec Balti, nous avons coécrit le texte de la chanson et c'était très amusant. Et nous avons d'ailleurs tourné un clip qui sera diffusé pour la première fois sur Nessma TV.

Le pseudo de votre personnage principal du film « Sami le pakistanais » d'où vous le détenez ?

- Encore une fois c'est le hasard. C'est juste une



coupe de cheveux que je me suis faite lors du tournage et sur laquelle un collègue a fait un commentaire disant que je ressemblais à un Pakistanais avec les cheveux gominés à l'avant. Alors, j'ai eu un déclic et je l'ai utilisé comme pseudo du personnage principal.

Question assez classique : la situation du cinéma tunisien ? Qu'en pensez-vous ?

- Le cinéma tunisien ne pourra s'améliorer et progresser sur le marché de l'industrie cinématographique que quand il y aura une vraie volonté politique. Au Maroc, par exemple, le roi en personne avait décrété que le cinéma est une priorité nationale. Il a compris que le cinéma est générateur de profit surtout en voyant les Américains investir des milliards de dollars au Maroc pour le tournage de leurs films. C'est aussi un moteur pour le tourisme. Le cinéma permet de véhiculer l'image du pays à travers soit nos propres films soit ceux des étrangers filmés sur notre sol. Il devient urgent de réagir et vite.

Un dernier mot concernant votre participation au film « Cinecitta ». Votre rôle était secondaire, pourtant vous aviez beaucoup de présence, comment vous l'expliquez ?

- J'ai toujours pensé et dit que la qualité d'un bon acteur ne réside pas dans l'importance du rôle. Ce qui importe le plus c'est la façon de jouer le personnage, pour moi il n'y a pas de petit ou de grand rôle. A partir du moment où l'acteur dégage quelque chose et attire l'attention des spectateurs c'est qu'il a réussi son jeu. Un excellent acteur c'est d'abord une âme bien inspirée et une implication profonde.

Interview conduite par
Nadya B'CHIR LOUATI



BIEN FAIRE

5 gestes pour de beaux cheveux

Envie d'une crinière glamour ? Suivez ces 5 gestes faciles pour avoir de beaux cheveux. Savez-vous que les brosser deux fois par jour suffit, que le séchage doit se faire en douceur ou encore, qu'il existe des petits massages pour booster vos cheveux? N'attendez pas la prochaine visite chez le coiffeur pour lui poser des questions voici tous les conseils beauté pour une belle chevelure.

Brossez vos cheveux deux fois par jour

Inutile de dégainer votre brosse à cheveux dix fois par jour pour avoir une jolie crinière. Les brosser deux fois suffit pour obtenir de beaux cheveux à condition de réaliser les bons gestes et d'utiliser le bon matériel.

Investissez dans une brosse en poils de sanglier qui respectent les écailles des cheveux. Matin et soir livrez-vous au même rituel : passez votre brosse à cheveux dans tous les sens pour aérer la chevelure. Le soir, votre séance de brossage vous permettra aussi d'éliminer les poussières accumulées pendant la journée et d'éviter les épis qui se forment souvent la nuit. Soyez délicate avec votre cuir chevelu notamment au niveau des racines. Le surplus de sébum reste concentré au niveau des racines, des gestes trop violents risquent d'exciter les glandes sébacées et donc de graisser vos cheveux.

Massez votre cuir chevelu

Et oui, il n'y a pas que le dos qui a besoin d'un massage. Profitez de votre shampooing pour vous livrer à une petite séance de massage. Détente et stimulation de la circulation garanties.

Avec les bouts des doigts, faites bouger la peau de votre crâne avec des petits mouvements circulaires. Massez doucement, ne frottez surtout pas car vous risquez d'exciter vos glandes sébacées.

La bonne fréquence ? 5 minutes de massage deux fois par semaine.

Le séchage en douceur

Le bon geste : tamponner les cheveux et non les frotter dans une serviette. Si vous les séchez au séchoir, arrêtez quand la chevelure est aux trois quarts sèche pour ne pas

déshydrater et conserver un aspect brillant.

Envie d'un joli brushing, préséchez vos cheveux avant d'attaquer la partie mise en forme à la brosse. Vous éviterez ainsi de casser vos pointes.

Un long rinçage pour obtenir de beaux cheveux

N'hurlez pas mais vous devez rincer vos cheveux pendant 4 minutes. C'est long mais c'est la garantie d'obtenir de beaux cheveux. La technique : émulsionnez en massant votre cuir chevelu, rajoutez l'eau jusqu'à ce que toute trace de shampooing ait disparue. Pour les plus courageuses, terminez par un jet d'eau froide sur les longueurs et les pointes pour plus de brillance.

Nourrissez vos cheveux

On parle ici des racines car ce sont elles qui sont en contact direct avec la circulation sanguine. Elles transmettent aux cheveux les nutriments puisés dans l'alimentation. Le meilleur ami des cheveux, c'est la vitamine B qui fortifie la kératine. La vitamine A, le zinc et le fer (si vous en manquez vous risquez de perdre vos cheveux) sont également vos alliés pour garder de beaux cheveux. Dans vos menus n'oubliez pas la levure de bière, les champignons, les bananes et les lentilles.

L'astuce en plus : pensez aux gélules qui ne sont pas réservées uniquement aux personnes qui perdent leurs cheveux. Des cures de deux ou trois mois aux changements de saison peuvent vous permettre de garder de beaux cheveux. Enfin buvez du thé vert, bon pour la ligne, il protège aussi les bulbes du stress.



(Proposé par El Jed Esseghir Myriam)

ALLERGIE AU POLLEN

Attention, c'est la saison !

Qu'est-ce que le rhume des foins ?

Dans la langue parlée, l'allergie au pollen est souvent appelée « rhume des foins ». Il s'agit d'une maladie allergique, transmise le plus souvent héréditairement. L'organisme réagit aux protéines du pollen, qui sont une substance en soi inoffensive que l'on appelle alors allergène. Les grains de pollen servent à la fécondation naturelle des plantes et l'on distingue les plantes fécondées par les insectes et celles qui le sont par le vent. Ces dernières sont responsables de l'allergie au pollen.



Quelle est la fréquence du rhume des foins ?

Le rhume des foins est l'affection allergique la plus répandue sous nos latitudes. Il se déclare rarement avant l'âge de trois ans, mais le plus souvent à l'âge scolaire ou ensuite.

Qu'est-ce qui provoque le rhume des foins ?

Le fait de respirer ou d'entrer en contact direct avec les pollens présents dans l'air entraîne un gonflement de la conjonctive oculaire et des muqueuses du nez. Les cellules des tissus affectés (mastocytes) libèrent alors de l'histamine qui provoque des démangeaisons. Le sujet atteint réagit en se grattant et en se frottant, avec pour conséquence une augmentation du gonflement et une inflammation des muqueuses.



avant le sport. Tout spécialement pendant et après l'effort, il convient de ne consommer que des boissons et des aliments « sûrs », car le corps est alors plus enclin aux réactions allergiques.

Conseils de prévention

Une personne qui sait à quel pollen elle est allergique peut limiter le plus possible son exposition à ce pollen et ainsi se donner la chance de diminuer la durée et /ou l'intensité de la manifestation de son allergie.

- Prêtez attention aux informations polliniques actuelles dans votre région.
- Ne séchez pas votre linge en plein air, car sinon du pollen risque de se déposer sur le linge humide et d'y rester collé.

Du pollen se dépose facilement dans les cheveux, c'est pourquoi il est recommandé de les laver le soir.

A l'extérieur, portez des lunettes de soleil. Elles ont deux effets positifs : elles retiennent une partie du pollen qui pourrait arriver dans vos yeux et limitent votre éblouissement. Les yeux sont en effet plus sensibles à la lumière lorsque la conjonctive est irritée par une réaction allergique.

• Ne pratiquez pas de sport en plein air les jours de fortes concentrations de pollen. Plus vous respirez d'air, plus vous respirez de pollen. Il vaut parfois mieux pratiquer du sport aux premières heures de la journée, mais encore mieux lors de journées pluvieuses ou en salle.

• Prenez vos vacances pendant la saison pollinique et choisissez une destination dépourvue de pollen auquel vous êtes allergique.

De façon générale, le pollen est moins abondant en montagne et en bord de mer.

Maintenez l'herbe courte dans votre jardin par une tonte régulière. Une personne allergique ne devrait pas tondre elle-même, car de très petits fragments de plantes, qui contiennent des allergènes au même titre que le pollen, sont mis en suspension dans l'air.

Si vous fermez la fenêtre, la concentration de pollen dans l'air intérieur diminue après une dizaine de minutes déjà. Le pollen déposé sur le sol peut cependant facilement être remis en suspension par des mouvements d'air (par exemple ventilateur ou déplacements dans la pièce).

Utilisez des aspirateurs hygiéniques avec des filtres.

Des filtres à pollen peuvent être installés sur les fenêtres pour permettre l'aération sans risque.



Symptômes

Les symptômes les plus fréquents sont les suivants: crises d'éternuement, rhume avec écoulement nasal (rhinite), nez bouché, picotement et larmolement des yeux, démangeaisons au niveau du palais, du nez et des oreilles. Le mucus emprisonné dans les sinus peut induire des douleurs de la mâchoire et des maux de tête. Les spécialistes mettent en garde contre ce que l'on appelle un « changement d'étage » de la maladie: une allergie au pollen non traitée peut se développer en un asthme allergique.

Traitement

Il est recommandé de pratiquer un traitement des symptômes faisant appel à des antihistaminiques et des antiallergiques, présentés sous forme de spray nasal, de collyre ou de comprimé, éventuellement aussi en association avec de la cortisone. Des traitements relevant de la médecine complémentaire peuvent également être pratiqués avec succès. Cependant, les différents mécanismes d'action devraient être discutés avec les thérapeutes concernés. La désensibilisation représente à ce jour la seule possibilité de réduire, de façon plus durable, une allergie au pollen. Elle doit être précédée d'un bilan allergologique établi par un spécialiste.

Pratique du sport

Les personnes souffrant de rhume des foins peuvent pratiquer tous les sports d'intérieur. A l'aide d'un traitement médicamenteux, il leur est en principe aussi possible de se mouvoir sans problèmes à l'extérieur, en veillant à prendre leurs antihistaminiques environ une heure avant l'activité sportive. En cas de réactions croisées avec certains aliments (voir fiche « Réactions croisées »), on s'abstiendra de manger des fruits ou des noix



Un week-end d'histoire

Avec les longues journées de printemps, reviennent les possibilités d'organiser de longues « promenades ». La location de deux « microbus » de huit places a résolu tous les problèmes posés par l'organisation d'un voyage pour un groupe d'amis.

Ceux qui pouvaient partir dès samedi matin, étaient ensemble. Ils se relayaient pour conduire, allaient où ils voulaient et avaient même pu emmener un chien dont on sait quoi faire, en cas de voyage en car. Les « acharnés du travail » s'étaient regroupés dans le deuxième « microbus » et nous avaient rejoints à l'hôtel, le samedi soir.

Le long de l'autoroute, la nature, revigorée par les dernières pluies avait revêtu ses plus beaux atours de verdure parsemés de fleurs. Ces dernières années, la Tunisie s'est dotée d'un excellent réseau routier qui continue à se développer rapidement.

KAIROUAN



Nous avons atteint la « Capitale de la culture islamique » – Souhaitons qu'elle le reste et qu'elle conserve longtemps l'aspect avenant qu'elle a actuellement ! – sans même nous en rendre compte.

Bien sûr, la visite de la Grande Mosquée s'imposait. Tous les visiteurs sont toujours sensibles à la majesté de la grande cour aux margelles incisées par les cordes utilisées pour puiser l'eau des citernes. Nous nous sommes arrêtés longuement devant les sculptures des portes et de leurs tympans de bois. La « forêt » des colonnes et l'ombre dorée régnant sous les voûtes prédisposent au recueillement. « La mosquée du Barbier » ou plutôt l'ensemble culturel édifié à la mémoire du compagnon du Prophète, Abou Zamâa Oubeyd Ibn El Arqam El Balaoui, mort en 654, lors d'un combat contre les troupes byzantines près de Jeloula voisine est remarquable. Les couleurs douces de ses zliz, la finesse des sculptures des stucs des coupes, la blancheur des marbres des cours, l'élégance des colonnettes qui soutiennent les arcades en font un monument très harmonieux. Les bassins des Aghlabides sont très bien mis en valeur mais les vieux remparts mériteraient bien des retouches.

Et la zaouïa de Sidi Abid El Ghariani et Bir Barouta et la « mosquée-musée » de Sidi Amor Abada dite mosquée des sabres et ... mais les énergiques protestations de ventres affamés nous ont accompagnés jusqu'au restaurant « Errachid ». Aménagé avec beaucoup de goût en maison patricienne traditionnelle, il offre aux visiteurs un self-service aimable et une cuisine tunisienne aussi copieuse que savoureuse. Dommage, il fallait ... non, pas encore partir, mais aller acheter des makroudh chez ... et uniquement chez Omrani ! Devant la pâtisserie une file d'acheteurs s'allongeait. De retour dans le véhicule, certains, prévoyants, portaient deux boîtes de gâteaux : une à ramener à la maison et une autre à consommer en route avec les « spartiates » qui avaient trouvé que d'acheter des makroudh à Kairouan était du temps perdu !

SBEITLA

Nous avons d'abord traversé une région verdoyante. Les barrages sur l'Oued Merguellil,



dont les crues ravageaient jadis la contrée, et les sondages permettent d'irriguer une plaine dominée par la pointe isolée du Jebel Trozza.

Puis, après Hajeb El Ayoun, le paysage devient plus sec, les terres plus sablonneuses. A l'Ouest, se dresse la grande lame du Jebel Mrihla qui culmine à près de 1400 mètres. Il est tellement isolé et tellement peu habité qu'il pourrait parfaitement être transformé en un parc naturel dans lequel on pourrait réintroduire la gazelle de montagne et le mouflon à manchette.

Arrivée à la fin de l'après-midi à Sbeitla. Interdiction de regarder les « ruines » ! Les « acharnés » ont pu aller admirer le mausolée de Kasserine, doré au soleil couchant, et les ruines romaines bientôt mises en valeur. La soirée dans un hôtel à l'architecture curieuse mais remarquablement efficace pour lutter contre la chaleur des jours de canicule a été particulièrement animée.

Le lendemain matin, émerveillement ! Le « guide » avait raison. La patine blonde de l'arc de triomphe de « La Tétrarchie » puis de l'Arc d'Antonin et des temples « capitolins » flamboie au soleil. Comme il faut voir l'amphithéâtre d'El Jem au soleil couchant, le capitole de Dougga en plein midi, il faut visiter Sbeitla durant la matinée.

Le site antique est remarquablement mis en valeur. Certes il faut regarder l'ensemble des basiliques avec « les yeux du cœur » mais les petits murs restaurés permettent à tous les visiteurs de délimiter chaque bâtiment, de se faire une « idée » de ce qu'il était.

La promenade a été volontairement longue parce qu'intéressante jusqu'au « pont aqueduc » bien conservé puis vers les grands thermes publics, la fontaine monumentale, le théâtre et les fortins. Le soleil étant déjà haut, et chaud ce jour-là, une petite, visite au musée a été bien agréable. La création de musées régionaux tels que ceux d'El Jem, de Makthar, de Chemtou, de Lemta et même de Salakta nous semble très intéressante. A quand de petits musées à Bulla regia, Kasserine et Haïdra, entre autres très beaux sites antiques ? Après le repas, direction Makthar, via Sbiba, Rouhia.

HAMMAM ZOUAKRA / THIGIBBA

Le retour a été coupé, pour le plaisir, de plusieurs arrêts. D'abord, une courte halte à Sbiba, l'antique Sufès devenue une riche bourgade agricole, pour « voir » les vestiges de la « Jamâ Sidi Oqba », une des plus anciennes d'Afrique du Nord. A l'Ouest, le Jebel Tiouicha et les grandes tables d'Oum Jedour, au-dessus de Rouhia déroulaient leurs pentes boisées de pins d'Alep.

Moins de 10 kilomètres avant Makthar, une petite route, en lacets, nous a amenés, d'abord à l'entrée de camp militaire de Souk El Jemâa puis à l'énorme nécropole mégalithique de



Hammam Zouakra. C'est là, au pied de la porte monumentale de Thigibba, qu'il est gravé, en latin et en majuscules, que : « celui qui urinera là, suscitera la colère de Mars » !

MAKTHAR / MACTARIS

La visite a été trop courte : il faudra revenir ! Le forum fermé par l'Arc de Trajan, les multiples colonnes de la Schola des Juvenes et les voûtes majestueuses des grands thermes ont été parcourus au « pas de charge ». C'est promis : nous reviendrons faire du tourisme à Makthar !

D'autant qu'au lieu de rentrer directement vers Siliana par la petite route P. 4, nous avons allongé le parcours pour admirer un monument unique en passant par la « départementale » C. 80, fort jolie par ailleurs.

LE KBOUR KLIB



Construit juste au sommet des collines qui dominent la plaine du Sers, il est un des très rares vestiges de l'architecture monumentale numide. Les boucliers sculptés dont il était orné, indiquent-ils qu'il serait le monument commémoratif de la bataille de Zama ? Elle se serait déroulée à ses pieds dans la plaine du Sers. Serait-il un cénotaphe ; dédié à qui ?

Le soleil se couche là-bas vers Ellès et Zanfour / Assuras derrière les monts bleutés qui ferment l'horizon. Il reste encore près de 200 kilomètres à parcourir. Les relais de conducteurs, malgré une pause café à Siliana, seront les bienvenus au terme d'un week-end qui nous a fait passer de Kairouan musulmane aux dolmens de Thigibba et au Kbour Klil numide par Sbeitla romano-byzantine : un grand tour dans l'histoire de Tunisie.

Roland et Alix MARTIN



Cheb Khaled, de retour à Carthage

L'événement sera de taille cet été à l'occasion du passage du grand chanteur algérien Cheb Khaled à Carthage. Ce grand chanteur retrouvera son public après l'avoir enflammé il y a quelques années. Un public fidèle qui l'admire et la sublime. Khaled chantera devant ses admirateurs ses derniers tubes rai. Le public de Carthage vibrera avec ses rythmes et ses chansons. Durant ce grand show, P, il offrira une kyrielle de ses chansons en vogue. La musique de cette voix algérienne est donc comme les paroles de ses chansons d'une grande simplicité. Une musique à la limite de la nudité, sur des rythmiques simples, les rythmes connus de la musique rai. Sa voix si imposante cadre avec cette tendance générale de la simplicité. Il essaiera de régaler ses fans et à les séduire. Il les invitera à chanter avec lui. Comme il les invitera à danser. Un grand spectacle en perspective pour cet été !

Ses deux grands tubes "Didi" et "Aïcha" ont fait le tour du monde. Khaled, cette star du rai est né à Oran à Sidi El Haouari le 29 février 1960. Il a appris à chanter tout seul. Il sentait s'épanouir l'amour de la musique dans son cœur. « La musique a décidé pour moi. Elle est venue à moi. J'ai pris conscience de mon penchant pour cet art depuis mon jeune âge. Voulant concrétiser mon rêve et grâce à ma persévérance, ma soif d'apprendre ainsi que le soutien de mes parents, j'ai pu m'imposer dans ce milieu musical » Khaled a cru à cette musique et il a toujours essayé de rester soi-même et de garder les pieds sur terre car on aime cette musique si belle et ce patrimoine le plus. Mais dans sa famille, personne n'est musicien, hormis son oncle paternel qui joue de l'accordéon. En effet, à cette période, il chante dans les mariages et les cabarets à l'insu de son père avec son groupe les "Cinq Etoiles". En 1974, c'est son premier enregistrement sur un magnétophone deux pistes "Trig El Lici", qui sort en 45 tours et passe inlassablement sur les radios. Le public accroche tout de suite. Cheb (le jeune) Khaled comme on le nomme à Oran, ne touche pas un sou de ce succès. Pour gagner sa vie, il est amené à faire divers métiers, garçon de café, cordonnier tout en cherchant des paroliers et des compositeurs.

Les années 70 et la montée du rai

Le rai commence à se développer vers la fin des années 70 en tant que musique urbaine pour laquelle les jeunes oranais se sentent attirés. Logiquement, Khaled s'inscrit dans la génération des "chebs" qui accompagnent ce mouvement musical et culturel. Entre le désespoir du blues et une formidable envie de faire la fête, les paroles du rai permettent à Khaled d'exprimer son anticonformisme et son désir de dépasser les tabous ; mais aussi plus prosaïquement, de faire l'apologie de l'amour et de l'alcool. Khaled innove et essaie de sortir des sentiers battus. Il est sollicité dans tous les cabarets oranais avec sa musique moderne mais aussi traditionnelle. A dix-sept ans, il a déjà enregistré cinq disques ou plutôt, des cassettes audio. Il devient une star en Algérie, à tel point que la jeunesse dorée, dite "Tchi tchi" adopte sa musique et ses textes qui sont à

l'opposé de la morale ambiante

Son rêve : partir en France

Cheb Khaled connaît un grand succès à Oran. Ses cassettes étaient rapidement prêtes pour la diffusion, permettant à certains éditeurs peu scrupuleux de se faire de l'argent aux dépens du jeune chanteur. Elles sont mêmes diffusées dans les différentes villes françaises notamment à Barbès, lieu de rencontre des maghrébins. Khaled reconnaît qu'à l'âge de vingt ans, c'est la France qui le fait rêver. Ce pays représente pour lui le symbole de la liberté, où les amoureux peuvent se promener sans problème main dans la main. Ce n'est que six ans plus tard, que son rêve se réalise. Il arrive sur le sol français en 86 et est invité à chanter durant un grand Festival à Bobigny en banlieue parisienne, où se retrouve tout le gratin du rai. Sur scène, il fait forte impression avec sa voix rauque et ample. Il y rencontre celui qui devient son manager, Djilali Ourak. Celui-ci met de l'ordre dans la carrière discographique de Cheb Khaled.

Ce grand chanteur du rai commence à sillonner l'Europe. En 88, il enregistre ensuite sous la houlette de Martin Meissonnier, producteur français passionné de "world music", et avec Safy Boutella, musicien algérien, un album intitulé "Kutché", qui est le premier produit ailleurs qu'en Algérie, avec des moyens nettement plus importants. Mais le succès est moyen. Sa carrière internationale commence à prendre son envol car il se produit aussi au Japon, à Tokyo. En juillet 91, il représente "la chanson francophone" à l'occasion du "World Summer Festival" qui a lieu à Central Park à New York.

Didi en tête des hits parade

Le roi du rai ne recule pas. Il fonce et veut aller loin avec sa musique surtout après la sortie de son nouvel opus "Khaled" en 1992. Produit à Bruxelles par Michael Brook et à Los Angeles par Don Was, la machine funk-raï se met en route pour une série de succès qui commence par le tube "Didi", premier titre en arabe à entrer dans le Top 50, classement français de référence. Il est aussi en tête des hit-parades dans les différentes radios de la planète. Plus d'un million et demi d'exemplaires sont vendus à travers le monde. Il repart ensuite en tournée internationale surtout avec la sortie de son album "N'ssi N'ssi", qui constitue aussi en partie la bande originale du film de Bertrand Blier "Un, deux, trois, soleil". En 1994, il fut récompensé par le monde du cinéma avec le César de la meilleure musique de film.

Le mariage avec la marocaine Samira

Khaled, bon vivant est un véritable amateur de fête, d'alcool et de femmes, Khaled surprend un peu ses admirateurs quand il annonce son mariage avec la belle Samira, d'origine marocaine, qui a lieu le 12 janvier 95. En février 95, il obtient la "Victoire de l'artiste-interprète francophone de l'année", décernée par trois mille professionnels de l'industrie musicale et des médias français. Le chanteur la dédie "à tous les jeunes qui font de la culture et de la musique en Algérie". Cette

reconnaissance est l'aboutissement de quelques huit cents chansons déposées auprès de la SACEM (Société des Auteurs Compositeurs français). Mais ce crooner oranais est très attaché à son pays. Il fonde avec Idir l'association "Algérie la vie" et organise un grand concert pour la paix et la libre expression en Algérie, le 22 juin 95 au Zénith à Paris. La salle est comble.

Aïcha, le grand succès de l'automne 96

Khaled, un grand fonceur brille dès l'automne 96 par son disque "Aïcha" écrite par Jean-Jacques Goldman en français. Enregistré en France, à Los Angeles et à la Jamaïque, le disque bénéficie de la présence de Rita Marley et des I Threes ainsi que de IAM, donnant ainsi au rai des airs de reggae, ce qu'on savait déjà, et de hip hop. Environ 500.000 exemplaires sont vendus, propulsés sans doute par la Victoire de la Chanson de l'année avec "Aïcha". Son charisme naturel et son physique avenant intéressent le milieu du cinéma. En 1997, Khaled est sur les écrans avec "100% Arabica", du réalisateur Zemmouri, comédie où il a comme partenaire l'autre représentant doué du rai, Cheb Mami. L'album Kenza (du prénom de sa fille) sort en 1999. En 2004, il a participé au CD Agir Réagir en faveur des sinistrés du tremblement de terre qui a secoué la région d'Al Hoceïma au Maroc le 24 février. En 2006, il chante en duo à San

Francisco avec Carlos Santana, titre de la chanson Love to the people. En 2007 il chante en duo avec Melissa, le titre Benthî. En 2009, après la sortie de « liberté » il chanta avec le groupe Magic System « Même pas fatigué. » Il a fallu attendre la fin du mois de février 2009 pour entendre à nouveau parler de Khaled à l'occasion de la sortie d'un nouvel album intitulé "Liberté" et grâce auquel il compte renouer avec le succès d'antan. Ce nouvel album est entièrement dédié au rai, ce style musical de l'Ouest algérien dans lequel Khaled s'était imposé en Algérie. Cheb Khaled, est un grand ami de la Tunisie. Il a chanté à Carthage, Hammamet et Bizerte. « Je suis très heureux d'être en Tunisie et encore plus d'y chanter. J'aime être sur scène et me donner à fond. » avoue Khaled lors de son passage en 2005 à Carthage. « Ce roi du rai n'a cessé de prendre position pour la Palestine pendant le conflit au Moyen Orient, déclarant qu'il était prêt à prendre les armes pour prêter main forte aux Gazaouis contre les Israéliens. Cheb Khaled est père de trois enfants : Sara, Kinza et Ghossen. Elles ont dix, neuf et cinq ans, et pour ce père de famille heureux, leur éducation est une préoccupation majeure. « Vus de l'extérieur, on nous croit différents, planant au-dessus du quotidien. Nous sommes comme tout le monde. Nous avons besoin de tendresse. Et chez nous, on dit que rien n'est plus tendre que l'amour d'une fille pour son père. Je viens d'un pays où l'on a le sens de la famille, des valeurs morales. J'essaie d'appliquer ces valeurs maghrébines à l'éducation de mes enfants, pour ne pas avoir à me dire un jour : où ai-je pu me tromper ? avoue Khaled lors de son dernier passage à Tunis.

Kamel BOUAOUINA