

# La Presse • Magazine

N°10



Dimanche 26 janvier 2025

ISSN 0330-5791

## ÉCHAPPÉES BELLES

Mahdia  
LA DOUCE VILLE  
AU CHARME SINGULIER

## HIGH-TECH

DE LA TÉLÉMÉDECINE  
À L'INDUSTRIE 4.0:  
VOICI CE QUE PROMET  
LA 5G

Photo : Achraf WERGHEMMI

## DALILA MEFTEHI

“TOUTE MA VIE TOURNE  
AUTOUR DE L'ART”



# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



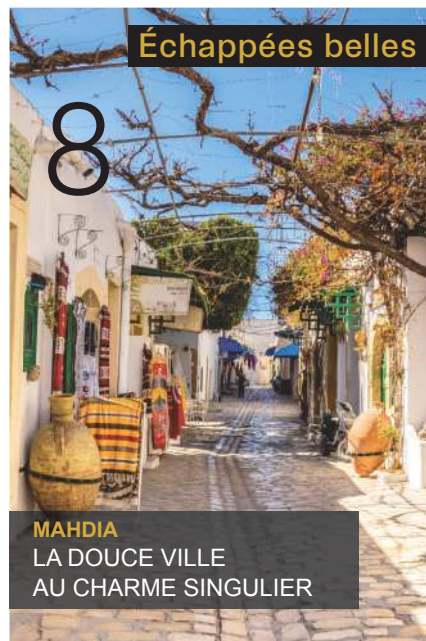
71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

# SOMMAIRE



La Presse •  
**Magazine**

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

**IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE**  
mail : lapressepub@gmail.com

**PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :**  
Said BENKRAIEM

**RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :**  
Salem TRABELSI

**RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :**  
Samira HAMROUNI

**CONCEPTION GRAPHIQUE :**  
Feten ABID TURKI

**DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :**  
Tél. : 71 240 178

**Dimanche 26 janvier 2025 - N°10**

**12 Coaching**

L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE

**16 Auto**

Le b.a.-ba du bon conducteur  
L'IDÉAL DU CONTRÔLE TOTAL

**18 Gastronomie**

Healthy et gourmet  
TAJINE MALSOUKA AU FOIE

**20 Agenda culturel**

- CINÉMA
- SPECTACLES
- EXPOSITIONS

**21 Sport**

BEST OF DE LA SEMAINE

**22 - 25 Détente**

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

**26 Horoscope**



Dalila Meftahi est une grande actrice et une personnalité qui, par son talent, sa polyvalence et sa crédibilité inébranlable, marque la scène culturelle tunisienne depuis des décennies. Sur les planches ou devant la caméra, elle a conquis le cœur de millions de spectateurs par ses rôles réalistes touchants, intenses et mémorables qui témoignent de sa capacité à repousser les limites de l'interprétation. Elle a participé récemment au Festival du théâtre arabe à Mascate avec sa pièce «Portail 52» qui rend hommage aux femmes tunisiennes résistantes face à la colonisation. Entretien exclusif avec une artiste passionnée et engagée.

Par Amal BOU OUNI

## ENTRETIEN AVEC DALILA MEFTAHI

“**TOUTE MA VIE TOURNE  
AUTOUR DE L'ART**”

### A QUAND REMONTE VOTRE CARRIÈRE D'ACTRICE ?

J'ai fait mes débuts artistiques au théâtre. J'ai commencé très jeune, à sept ans.

C'était quand j'étais encore à l'école primaire à l'avenue Habib-Bourguiba de Jendouba.

### APRÈS UN PARCOURS AUSSI RICHE ET BEAUCOUP DE SUCCÈS, COMMENT ÉVALUEZ-VOUS LA SCÈNE TUNISIENNE ACTUELLE ? QU'EST-CE QUI VA VERS LE PIRE ET QU'EST-CE QUI EST MIEUX QU'AVANT ?

On ne peut pas dire que les choses vont vers le pire. Les temps changent et chaque époque a ses critères pour la production artistique. Les préoccupations et la notion même de valeurs artistiques fondamentales ne sont pas identiques à toutes les époques. Mais je peux vous assurer que le paysage culturel en Tunisie prend de la maturité. La notion de politique culturelle bien définie est primordiale. En Tunisie, c'est particulièrement le théâtre qui connaît une certaine prospérité et nous avons une longueur d'avance par rapport à beaucoup d'autres pays arabes.

### Y A-T-IL UN RÔLE QUE VOUS AVEZ PARTICULIÈREMENT AIMÉ JOUER ET QUI EST SPÉCIAL À VOS YEUX ?

Tous les personnages que j'ai incarnés se valent pour moi, ou presque. Une chose est sûre, je n'accepte pas un rôle qui ne me plaît pas et dans lequel je ne me vois pas immerger.

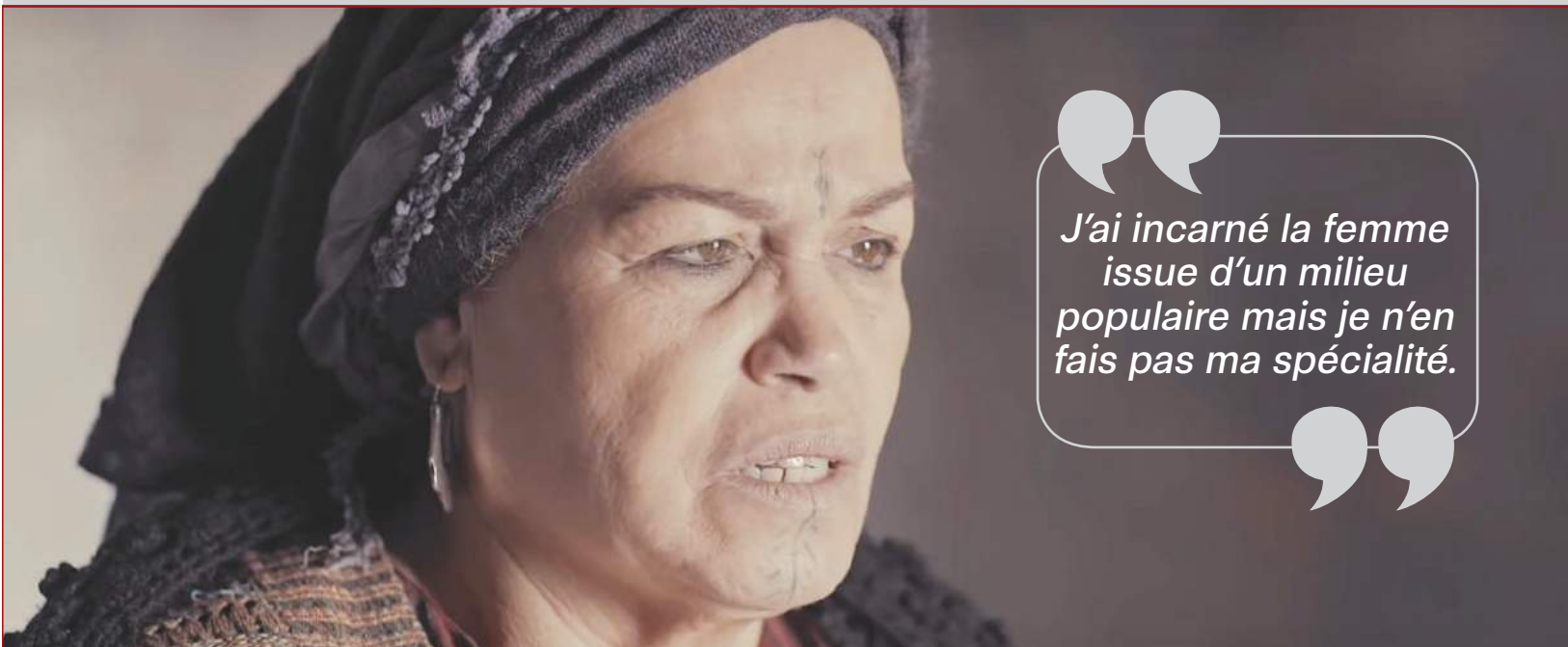
### VOUS AVEZ INTERPRÉTÉ AVEC JUSTESSE DANS BEAUCOUP DE VOS ŒUVRES LE PERSONNAGE DE LA FEMME ÉCRASÉE, FIGÉE DANS LA MISÈRE ET LA FATALITÉ ET SOUVENT EN PROIE À UN DESTIN TRAGIQUE. EST-CE VOTRE CHOIX DE PRIVILÉGIER CE GENRE DE PERSONNAGES. SONT-CE SONT PLUTÔT LES RÉALISATEURS QUI VOUS Y VOIENT ?

J'ai incarné la femme issue d'un milieu populaire mais je n'en fais pas ma spécialité. D'ailleurs, j'ai joué des catégories sociales différentes. Ce n'est en aucun cas un critère de sélection pour moi.

Quand je reçois un scénario, si c'est bien écrit et que j'aime le rôle, je prends. Je peux dire que je n'accepte que les rôles qui savent me convaincre.

*Le théâtre est en prospérité et nous avons une longueur d'avance par rapport à beaucoup d'autres pays arabes.*





*J'ai incarné la femme issue d'un milieu populaire mais je n'en fais pas ma spécialité.*

**QUELS SONT DONC VOS CRITÈRES DE SÉLECTION ?**

Un rôle qui a de l'impact, qui a son poids dans l'œuvre et auquel je pourrai ajouter ma touche et apporter une véritable valeur ajoutée.

**CERTAINS DE VOS FEUILLETONS COMME « IKHWA WA ZAMAN » ET « SAYD ERRIM » ONT ÉTÉ REDIFFUSÉS MAINTE FOIS ET LE PUBLIC LES REVOIT TOUJOURS AVEC BEAUCOUP D'ENTHOUSIASME. QU'EST-CE QUI EXPLIQUE À VOTRE AVIS CET ATTACHEMENT AUX ANCIENNES PRODUCTIONS TÉLÉ-**

**VISUELLES?**

Je dirais tout simplement que ce sont des personnages qui nous ressemblent, qui sont à l'image de notre société et de notre entourage. C'est ce qui fait qu'on continue à les aimer et à les regarder même des décennies après la première diffusion.

**VOUS AVEZ ÉTÉ RÉALISATRICE AU THÉÂTRE. EST-CE QU'ON PEUT VOUS VOIR BIENTÔT DANS LA RÉALISATION CINÉMATOGRAPHIQUE OU POUR LES SÉRIES TÉLÉVISÉES ?**

Je pense que c'est encore un peu

tôt pour entamer des expériences de réalisation en dehors du théâtre. Mais, à ce stade, je me vois bien en assistante de direction si une bonne occasion de collaboration se présente.

**QUAND VOUS N'ÊTES PAS EN TOURNAGE OU EN RÉPÉTITION, QUELLES SONT VOS ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES ?**

Je suis passionnée par toutes les activités qui sont en rapport avec mon métier. En dehors de ça, je m'intéresse beaucoup à la musique et aux arts plastiques. En fait, toute ma vie tourne autour de l'art, vous voyez !



*Je me vois bien en assistante de direction si une bonne occasion de collaboration se présente.*

## BIOGRAPHIE

**DALILA MEFTAHI** est une grande actrice qui a su s'imposer dès son jeune âge sur les planches comme dans le paysage du cinéma et de la télévision. Grâce à son talent, sa polyvalence et son charisme, elle a incarné des rôles variés, passant de la comédie au drame avec une aisance impressionnante. Son interprétation est toujours marquante par sa crédibilité inébranlable. Elle continue depuis des décennies à conquérir le cœur de millions de téléspectateurs par ses rôles réalistes, touchants, intenses et inoubliables. Les Tunisiens gardent encore en mémoire « Latifa » dans « Layem kif errih ». Ce célèbre feuilleton réalisé par Slaheddine Essid date de 1992 mais attire encore une large audience sur Youtube. Dalila Meftahi a partagé l'affiche avec deux grands acteurs disparus, Fethi Haddaoui et Mustafa Adouani. Dans « El douar », diffusé la même année, c'est dans la peau de « Monia » qu'elle donne la réplique à Houcine Mahnouch, alias El Ati. D'autres rôles bien fameux se sont enchaînés durant des années. On peut en citer « Al Assifa », en 1993, puis « Al Hassad », en 1995, réalisés par Abdelkader Jerbi ou encore « Wa yabkaa al hob » de Mohamed Al Ghadban diffusé en 1999. Elle a également joué dans « Manamet Aroussia » en 2000 avec le grand réalisateur Slaheddine Essid.

Dalila Meftahi a collaboré avec le metteur en scène Habib Msalmini dans des chefs-d'œuvre qui marqueront à jamais l'histoire des productions tunisiennes : « Anbar Al layl » en 1999, « Hisabat wa lkabat » en 2004 et « Bin Ethneya » en 2008. On la retrouve aussi dans « Kamanjet Sallema » de Hammadi Arafa produit en 2007. Tous ces feuilletons ont été rediffusés à plusieurs reprises sur la chaîne nationale Watania 2. Les téléspectateurs les revoient à chaque fois avec le même enthousiasme sans jamais se lasser, même s'ils connaissent par cœur l'intrigue et le dénouement.

Dalila Meftahi a été sollicitée pour d'autres séries dramatiques bien célèbres. Elle a participé au fameux « Maktoub » en 2008 avec le metteur en scène et producteur Sami Fehri. La même année, c'est « Sayd errim » réalisé par Ali Mansour qui a fait fureur par son thème et par son casting ingénieux.

Dalila Meftahi y incarne « Mongia », une mère résiliente, traînant sous le poids de la pauvreté et du déshonneur. Dans les années suivantes, on l'a retrouvée dans « Donia », en 2010, le réalisateur Naïm Ben Rhouma, « Njoum Ellil », « Li ajl Ouyoun Catherine » en 2012 avec Hamadi Arafa ou encore « Layem » de Khaled Barsaoui diffusé en 2013. Parmi les feuilletons les plus récents, on peut citer « Naourat Al-Hawa », « Awled Moufida 3 », « Chouerreb ».

Au cours de sa riche carrière, Dalila Meftahi a également été saluée pour la profondeur de ses personnages sur grand écran et sa capacité à interpréter des rôles complexes. Entre la tante « Hajer » dans « Un divan à Tunis » et la mère endeuillée dans « L'alba-

tros », beaucoup de nuances se dressent. Devant la caméra ou sur scène, elle témoigne en continu de sa capacité à repousser les limites de l'interprétation. Par sa personnalité et son jeu d'actrice captivant, c'est une figure bien établie dans le théâtre tunisien, ayant cumulé de nombreuses récompenses dans des festivals étrangers. Parmi les pièces les plus célèbres où elle a joué, on peut citer « Redeyef 54 » d'Ali Labidi, « Vivre au paradis » de Bourlem Guerdjou, « Khorma » de Jilani Saadi, « Le Chant des mariées » de Karin Albou et « Fin décembre » de Moez Kamoun. Elle est également réalisatrice au théâtre. Parmi ses plus

grands succès, la pièce « Shahrazade Lalat Ensa », une production tuniso-algérienne, « El hachachine » qui date de 2023 et, plus récemment, « Portail 52 » qui rend hommage aux femmes tunisiennes résistantes face à la colonisation.

Jouissant d'une énorme popularité, Dalila Meftahi suscite beaucoup d'admiration et de respect à travers ses passages télévisés ou à la radio. Elle garde toujours une certaine discrétion sur sa vie personnelle, préférant se concentrer sur sa carrière et ses engagements artistiques.

Entretien exclusif avec une artiste passionnée et engagée.





# MAHDIA

## LA DOUCE VILLE AU CHARME SINGULIER

Mahdia est notre destination pour cette semaine. Cette station balnéaire attire beaucoup de touristes en été grâce à ses belles plages aux sables dorés. Mais en hiver, cette ville côtière se transforme en un véritable havre de paix. Ce joyau séduit par son charme, son calme et sa riche histoire. Cette semaine, les conditions sont idéales pour s'offrir une échappée belle à cet endroit majestueux.

Par Samira HAMROUNI

**A** 200 km de la capitale et au centre du pays se situe la ville de Mahdia, ville magnifique et riche en histoire et en culture. Mahdia est une ville ancestrale dont les racines s'étendent tout au long de l'histoire. Elle était, comme la majorité des villes côtières, un comptoir punique. Mais la période qui a vraiment marqué son histoire était le règne des Fatimides puisqu'elle était la capitale de leur calife. Fondée en 920 par le calife fondateur, Abdoullah-El-Mehdi, qui lui avait donné son nom. Le calife l'avait certes choisie pour son emplacement stratégique, puisqu'elle surplombe la mer de trois côtés, et constitue par là une forteresse bien protégée, capable de tenir tête à tous les envahisseurs. De ce fait, Mahdia était devenue un comptoir commercial très important en Méditerranée. Par la suite, elle a connu le passage des Beni Hilal, des Espagnols, des Ottomans et des Husseinites. Les visiteurs de la ville peuvent admirer les traces de cette période glorieuse. Mahdia est vraiment un joyau architectural avec ses remparts impressionnants et sa

fameuse Skifa El Kahla ou Bab Zouila qui est une superbe porte fortifiée datant du X<sup>e</sup> siècle, l'un des points d'accès à la médina. Aujourd'hui, la Skhifa El Kahla est un point de repère pour les habitants locaux et les visiteurs de la ville. Le vendredi et surtout pendant la saison estivale, tout au long de ce fortin de 33 mètres, des artisans et des commerçants exposent leurs marchandises. En traversant la Shifa El Kahla, les visiteurs vont découvrir le charme de la médina avec ses ruelles pavées et son ambiance orientale. Les commerçants sont restés fidèles aux traditions de la ville. La majorité expose des produits artisanaux fabriqués par les artisans locaux, notamment des habits traditionnels, articles en soie, bijoux, tapis, pâtisseries... La grande mosquée, ce lieu sacré, est un autre joyau de la Médina. Fondée en 912, elle est la première mosquée fatimide. Elle ressemble à une forteresse puisqu'elle ne possède pas de minaret. L'appel à la prière se faisait du haut de l'une de ses deux tours. Malheureusement, sous l'occupation espagnole, la mosquée a été transformée en





sanctuaire. Il faut rappeler qu'elle a subi de grands travaux de restauration en 1961 tout en respectant sa structure originelle. Dans la vieille ville, les promeneurs peuvent passer devant la Maison de l'artisan où les tisseurs de soie confectionnent des motifs de toutes les couleurs et selon le choix des clients et visiter « Dar Sghir » qui est un musée constitué de coutumes et traditions mahdoises. Au cœur de la médina, le café Gamra accueille ses clients dans une belle ambiance atypique. Cet endroit gorgé d'histoire est le cadre idéal pour se reposer après une longue balade et déguster un thé ou un café accompagné de pâtisseries locales. Quittant la médina et prenant la direction ouest de la ville, les visiteurs vont découvrir le sublime cimetière marin. Il est en même temps étrange et insolite. Une fusion entre la vie et la mort dans un endroit atypique entouré de la mer des trois côtés. L'endroit est impressionnant par les tombes alignées et blanchies, la verdure qui couvre la terre et la mer qui s'étend vers l'infini. Un paysage qui réunit terre, mer et

ciel où tous les sens sont détectés. La visite de ce lieu singulier permet un épanouissement unique. Les visiteurs seront captivés par l'image des femmes de Mahdia qui déposent des galets sur les tombes de leurs chers regrettés, une tradition originale dont le but est de mythifier la mémoire du défunt. L'originalité de ce cimetière est qu'il est traversé par une rue surplombant le vieux port. Et pour rester dans cette ambiance singulière, le visiteur, les pieds dans l'eau, peut s'installer dans le café la Grotte qui est suspendu sur un rocher offrant une vue panoramique sur la mer. Et pour ceux qui aiment les balades, ils peuvent visiter le vieux port fatimide, creusé dans la roche avec les barques de pêcheurs aux jolies couleurs, et qui offre un paysage magnifique et admirer de près Bab Bhar - la porte de la Mer - qui est une arche faite dans le mur. Mer, spiritualité, histoire, originalité des monuments et hospitalité des habitants font de Mahdia une ville incontournable. Bon voyage !



DE LA TÉLÉMÉDECINE  
À L'INDUSTRIE 4.0 :

**VOICI CE QUE PROMET  
LA 5G**

Par Karim BEN SAID

**A**vec la montée en puissance de la 5G, et l'imminence de son déploiement en Tunisie, il est utile de dire que cette avancée promet de transformer notre quotidien, bien plus que le passage de la 3G à la 4G. Mais concrètement, qu'est-ce que la 5G peut offrir à ses usagers ? Voici un tour d'horizon des avantages qui vont redéfinir notre rapport au numérique.

Imaginez pouvoir télécharger un film entier en quelques secondes ou profiter d'un streaming en 4K sans jamais voir ce cercle de chargement frustrant. Avec des débits ultra-rapides, la 5G rend cela possible, même dans des lieux bondés comme les centres commerciaux ou les gares. Elle garantit une expérience fluide, peu importe la densité du réseau. La 5G, c'est aussi une connexion ultra-stable. Adieu les appels vidéo interrompus ou les jeux en ligne ponctués de décalages : grâce à une latence quasi nulle, la communication et les interactions en temps réel n'ont jamais été aussi fluides. Les réunions virtuelles, autrefois sujettes aux caprices du réseau, gagnent en efficacité et en sérénité. Dans les stades, lors des concerts ou au cœur des grandes villes, la surcharge des réseaux est un problème récurrent, mais la 5G change la donne en permettant de connecter simultanément des milliers d'appareils sans compromettre la qualité de service.

Par ailleurs, la 5G ouvre la voie à des services inédits et à une expérimentation des nouvelles technologies. En effet pensez à la réalité augmentée, la télémédecine, qui rend les consultations médicales à distance aussi fiables qu'en cabinet...sont autant d'applications possibles et facilitées par la 5G.

L'arrivée prévue de la 5G en Tunisie en 2025 ouvre un champ inédit d'opportunités pour les entrepreneurs et start up locaux. Par exemple, dans le domaine de la télémédecine, des start-up pourraient développer des plateformes permettant des consultations médicales à distance en temps réel, même dans les zones rurales mal desservies par les infrastructures traditionnelles.

Ces avancées ne se limiteront pas à la santé : des secteurs comme la logistique, les villes intelligentes ou encore les jeux vidéo en cloud pourraient également connaître un essor, favorisant la création d'écosystèmes technologiques dynamiques et renforçant la compétitivité nationale.

Enfin, la 5G pourrait bien être la clé pour résoudre une problématique majeure : la fracture numérique et l'accès à Internet dans les zones rurales ou mal desservies. En offrant un haut débit partout, elle permettrait, à terme, de réduire les inégalités numériques et de désenclaver numériquement des régions entières.

Préparez-vous donc à embrasser un futur où la technologie se met au service de votre quotidien, avec une promesse de rapidité, de stabilité et d'innovation sans précédent.

Lors de ses vœux pour la nouvelle année, Mansoor Al-Khater, PDG de Ooredoo Tunisie, a assuré que l'année 2025 sera celle de la transformation, qui redéfinira, à la fois, la vitesse, l'innovation et la connectivité. Des ingrédients nécessaires au lancement de la 5G et à « l'exploitation des possibilités infinies de l'intelligence artificielle ». Selon nos informations, Ooredoo s'apprête à lancer sous peu la commercialisation de la 5G.

Vous avez très certainement vu également la campagne d'affichage publicitaire effectuée par l'opérateur historique Tunisie Telecom depuis le début de l'année 2025. Une campagne qui ne laisse aucun doute sur la détermination de l'opérateur à placer 2025 sous le signe de la 5G. Il faut dire que TT a été le premier à tester, dès 2020, la 5G sur son réseau. Dans sa communication, l'opérateur met en avant ses plus de 50 000 kilomètres de fibre optique déployés, nécessaires à l'accompagnement de ce tournant numérique majeur.

La promesse est claire : « offrir aux clients un accès aux vidéos en haute définition, à des applications live Stream, une nouvelle expérience pour les cloud gamers pour les clients B2C ».

Les responsables de la société affirment sans détour que la 5G apportera « une contribution au développement des IOT de la robotique et ouvrira des perspectives à d'autres usages plus exigeants en termes de latence ou de débits et ouvrira la porte à une industrie 4.0 et aux use case B2V [gestion des véhicules intelligents et autonomes] ».

*La 5G pourrait bien être la clé pour résoudre une problématique majeure : la fracture numérique et l'accès à Internet dans les zones rurales ou mal desservies. En offrant un haut débit partout, elle permettrait, à terme, de réduire les inégalités numériques et de désenclaver numériquement des régions entières.*



# L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE

Beaucoup de personnes passent dans notre vie et chacun laisse une trace, une empreinte, une blessure, peut-être légère ou intense. Quand on ne vide pas le sac, quand on cumule les douleurs, on bloque les énergies de réussite, la prospérité, la joie de vivre, etc. et on attire, inconsciemment, des maladies.

Par Malak LABIDI (Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute)

**C**es énergies envahissent notre inconscient et créent ainsi une relation avec l'univers à contresens de notre bien-être. Ainsi, serons-nous exposés à des épreuves de plus en plus répétitives dans notre vie, jusqu'à comprendre le message du ciel et libérer toutes ces énergies inutiles à notre existence.

## C'EST QUOI L'HYPNOSE ÉNERGÉTIQUE ?

Il s'agit d'une approche qui focalise sur la présence énergétique et la connexion spirituelle du coach hypnotique avec le coaché.

En fait, le coach hypnotique qui pratique cette technique est censé être à la base énergétique, il sait se

mettre en liaison astrale avec la personne et ainsi il va développer une possibilité d'approfondissement dans les émotions et le mental du coaché pour les libérer des blessures de l'enfance, des blessures de l'âme (selon Lise Bourbeau), du karma négatif (selon Dihravamsa); plusieurs appellations pour un même phénomène. Et l'objectif principal de tout cela est de vivre mieux, d'être mieux et d'alléger donc les tensions cumulées, que ce soit sur le plan mental, émotionnel ou physique. Cette technique repose sur un sondage dans les profondeurs pour extirper le mal venant, par exemple, de notre inconscient collectif comme l'appelle J.C. Jung, une boîte d'archives où sont stockées les émotions et pensées, les croyances

*Cette technique repose sur la visualisation, selon ce que désire libérer le coaché ; le coach-hypnotique tend à mettre son coaché en relation directe avec ses émotions éparpillées pour les rapiécer, faire monter à la surface puis faire un contrat de réconciliation avec, dans l'harmonie, la paix et l'acceptation totale et sans le moindre jugement.*

de l'humanité.

Un sentiment de culpabilité par exemple (comme on l'a développé dans le précédent numéro), la tristesse, le désespoir, les blocages qui freinent notre chemin sans que nous puissions comprendre de quoi il s'agit, etc.

Cette technique repose sur la visualisation, selon ce que désire libérer le coaché ; le coach-hypnotique tend à mettre son coaché en relation directe avec ses émotions éparpillées pour les rapiécer, faire monter à la surface puis faire un contrat de réconciliation avec, dans l'harmonie, la paix et l'acceptation totale et sans le moindre jugement.

Ainsi allons-nous retrouver notre paix intérieure.

### **D'OÙ VIENT CETTE APPROCHE ET POURQUOI EXISTE-T-ELLE ?**

L'hypnose énergétique est une technique novice redevable à la méthode de l'Eveil, sa fondatrice aspire à l'utiliser pour aider les personnes qui demandent

ce service à :

- Se libérer de l'influence de leurs émotions négatives qui se trouvent en elle et qui ne leur appartiennent pas.
- Accepter ce qui se passe en soi, sans jugement ni blocages.
- Modifier l'attitude et le comportement reliés à un tel fait
- Percevoir les imageries mentales qui surgissent pour compléter un sens non défini à l'œil nu.

En conclusion, l'hypnose énergétique est une possibilité proposée pour nous libérer de l'influence de la pensée et de l'émotion ingérables et démarrer de nouveau, sur son Tao, en toute confiance que l'on a en nous la réponse à toutes nos questions. Respectueusement.

# ENEZ, CHOISISSEZ, EMPORTEZ !

Meubles disponibles toute l'année  
Visitez nos showrooms  
Touchez vos meubles  
Emportez-les immédiatement

 Showrooms : Tunis et Sfax  71 206 460

Canapés -lits  
offrant à la fois  
confort, gain de  
place et solutions  
de rangement.



[www.lecnt.com](http://www.lecnt.com)



القطر  
19



Rangements  
pratiques  
pour  
un intérieur  
toujours  
organisé

# LE B.A.-BA DU BON CONDUCTEUR

## L'IDÉAL DU CONTRÔLE TOTAL

Au-delà de ce qu'enseigne le Code de la route, il y a des gestes de bon conducteur à acquérir et des connaissances en matière de premiers secours à adopter. Pour un « total contrôle » de la voiture et une conduite optimale par le biais des acquisitions du b.a.-ba.

Par Mohamed Salem KECHICHE

**E**tre un bon conducteur, c'est bien plus que simplement savoir conduire un véhicule. Cela implique une combinaison de compétences techniques, de connaissances théoriques et d'attitudes responsables. Il y a tout un rituel de gestes à acquérir et des connaissances essentielles que tout bon conducteur devrait maîtriser. Le ba.-ba d'un domaine, ce sont les connaissances de base que toute personne de ce domaine est supposée maîtriser. Enseigner le b.a.-ba, c'est donner des explications de base, qui ne nécessitent pas de prérequis. Car il ne faut pas se contenter de l'enseignement par le Code de la route.

### GESTES UTILES ET CONNAISSANCES

Parmi les gestes du bon conducteur, il y a la maîtrise du véhicule avec le passage





des vitesses en douceur. Les changements de vitesse doivent être fluides pour assurer un confort de conduite et une consommation optimale. Le freinage progressif est essentiel. Anticiper les freinages et adapter la force de freinage en fonction de la situation. La maîtrise des virages nécessite d'adapter la vitesse et l'inclinaison du véhicule en fonction du virage. Effectuer des manœuvres de stationnement avec précision et sans gêner les autres usagers. La vigilance et le sens de l'anticipation sont également requis. Le regard lointain permet de balayer des yeux régulièrement la route et les abords pour anticiper les éventuels dangers. Le respect des distances de sécurité, le fait de maintenir une distance suffisante avec le véhicule qui précède et l'utilisation optimale des rétroviseurs sont indispensables pour une bonne conduite. Il faut vérifier régulièrement les rétroviseurs pour surveiller l'environnement. Utiliser les clignotants et les

feux de détresse de manière appropriée pour une bonne signalisation. En sus, le respect du code de la route a trait au respect des limitations de vitesse pour adapter sa vitesse aux conditions de circulation et aux limitations, les priorités qui visent à respecter les panneaux de signalisation et les cédez-le-passage. Ne pas omettre les feux tricolores. Respecter les feux rouge, orange et vert est une obligation en tout état de cause et dans toutes les circonstances. Au passage piétons, il faut céder obligatoirement le passage aux piétons qui ont la priorité sur la chaussée, au moment de traverser. Adopter une conduite écoresponsable nécessite d'anticiper les arrêts pour éviter les freinages brusques. D'autres éléments sont à considérer comme la réduction de la vitesse et l'entretien du véhicule. Rouler à une vitesse raisonnable pour réduire la consommation de carburant. Effectuer régulièrement l'entretien de son véhicule pour optimiser

les performances et réduire la pollution. Les connaissances essentielles avec le code de la route permettent de maîtriser l'ensemble des règles de circulation, mais aussi des comportements et nécessitent de comprendre la signification de tous les panneaux de signalisation. Avoir des connaissances de base sur le fonctionnement d'un véhicule. Premiers secours: Savoir réagir en cas d'accident, connaître les itinéraires et les particularités de la région. Autres qualités importantes: la concentration: être attentif à la route et à son environnement être conscient des risques liés à la conduite et agir en conséquence, faire preuve de courtoisie en respectant les autres usagers de la route et de patience en ne se laissant pas emporter par le stress ou la colère. En définitive, être un bon conducteur demande une combinaison de compétences techniques, de connaissances théoriques et d'un état d'esprit responsable. En adoptant ces comportements, on peut contribuer à améliorer la sécurité routière et à préserver l'environnement. Certains estiment qu'un bon conducteur est « celui qui rentre chaque jour sain et sauf jusqu'à son domicile, sans causer ni dommages humains, ni dégâts routiers ».



**HEALTHY ET GOURMET**

# **TAJINE MALSOUKA AU FOIE**

Le foie s'aligne parmi les aliments à forte teneur en protéines. Il en compte pas moins de 22%. Facile à mâcher et à digérer, il est recommandé, avec modération évidemment, aux enfants. Mais vu son goût assez prononcé, mieux vaut l'introduire dans des recettes bien appétissantes, notamment le tajine. Aussi proposons-nous celle du tajine mal-souka.

Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS :

- Un oignon moyen
- Trois cuillères à soupe d'huile végétale
- 300 g de foie de veau, d'agneau ou de dinde (selon le goût)
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Sept œufs crus
- Deux œufs durs
- 100 g de gruyère râpé
- Deux cuillères à soupe de chapelure
- Dix feuilles de brik
- Deux cuillères à soupe de margarine ou de beurre fondu.

## PRÉPARATION :

Commençons par préparer la sauce du tajine ! Pour ce, on a besoin de couper un oignon moyen finement et de le faire revenir dans trois cuillères à soupe d'huile végétale. On lave abondamment le foie et on le coupe en petits dés. On le rince encore une fois puis on l'ajoute à la marmite. Là, on l'assaisonne de sel, de poivre et de curcuma. Il faut que le mélange soit bien doré et que la couleur des morceaux de foie vire au marron avant d'ajouter de l'eau. Laisser mijoter la sauce jusqu'à ce que l'eau soit réduite et la sauce, assez onctueuse. Il est à noter que, pour faire cuire le foie coupé en dés, une vingtaine de minutes suffisent. Entre-temps, on met deux œufs à bouillir à l'eau salée. L'ajout du sel aura pour finalité de faciliter l'épluchement des œufs. Ces derniers doivent être durs afin de pouvoir les couper, par la suite, en dés ou en rondelles. Dans un saladier, on casse sept œufs crus et on y ajoute cent grammes de gruyère et deux cuillères à soupe de chapelure. D'un autre côté, dans une petite casserole, on fait fondre deux cuillères à soupe de margarine ou de beurre. Une fois la sauce du tajine prête, on l'ajoute au mélange d'œufs, de fromage et de chapelure et on fusionne le tout.


Puis, on beurre un plateau à four. On prend les feuilles de brik, une à une, et on les badigeonne de beurre ou de margarine fondue à l'aide du pinceau de pâtisserie. On dépose une feuille au milieu du plateau à four, puis on l'entoure de six autres feuilles. Il est important que la moitié de chaque feuille soit à l'intérieur du plateau alors que la deuxième moitié soit à l'extérieur. Une fois les six feuilles de brik bien disposées, on met le mélange du tajine à l'intérieur et on y coupe des rondelles ou des dés d'œufs durs. On referme le mélange en rabattant les demi-cercles de feuilles de brik et on les couvre des trois feuilles restantes. On recouvre le tajine de papier de cuisson puis de papier aluminium afin que la surface ne brûle pas. On le cuit à 180°C pendant une demi-heure. Puis, on enlève le papier aluminium et le papier de cuisson afin que les feuilles prennent une belle dorure pendant cinq minutes supplémentaires. Une fois sorti du four, on laisse le tajine refroidir pendant cinq minutes avant de le découper en tranches. Il peut être servi avec une salade bien fraîche. Bon appétit !



# LES HAMSTERS :

## CES MINUSCULES NOUVEAUX ANIMAUX DE COMPAGNIE !

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Les hamsters sont de petits rongeurs de la famille des muridés et de la sous-famille des cricetina. Il existe le hamster doré ou syrien, le hamster russe, le hamster de Campbell et le hamster chinois ; ce sont les races d'hamsters les plus domestiquées.

Les hamsters pèsent entre 14 et 250 g et mesurent entre 5 et 34 cm selon les races. Les couleurs et motifs de la fourrure varient en fonction des races, mais on retrouve généralement des tons gris, noir, brun et roux, avec souvent une rayure sur le dos. Les hamsters sont présents dans le Nord de l'Afrique, en Europe, au Moyen-Orient et en Asie. A l'état naturel, ils affectionnent les vastes territoires dégagés, tels que les déserts, les steppes, les champs, les zones rocheuses.

Le hamster est capable de se reproduire dès l'âge de deux mois avec une durée de gestation qui varie entre deux et trois semaines avec une portée de cinq à neuf petits. Les petits qui naissent ne présentent que 2 à 3 grammes, sont allaités pendant 3 semaines et deviennent adultes à 6 ou 8 semaines selon les races.

La plupart des hamsters ne vivent pas plus que 2 ou 3 ans, que ce soit à l'état sauvage ou en captivité.

Le hamster est un animal assez fragile, mais c'est rare qu'il tombe malade si l'on s'occupe de lui avec toute l'attention qui lui est due.

Il se nourrit principalement de graines, mais il mange aussi les végétaux comme les légumes, les tubercules et les fruits. Certaines races sont omnivores et consomment, en plus des graines et des végétaux, des aliments d'origine animale, tels que les insectes, les escargots et les grenouilles.

Deux critères sont alors à respecter lorsqu'on prend soin d'un hamster. Le premier concerne de l'emplacement de la cage qu'il faut mettre dans une pièce à l'abri des écarts de température et des courants d'air et le second critère est celui de l'alimentation parce que les hamsters ont besoin d'une alimentation variée constituée de fruits et légumes comme la laitue, la carotte, le chou-fleur, la pomme ou encore le raisin... Les graines et les céréales sont nécessaires pour l'alimentation du hamster comme les graines de tournesol, d'arachide ou de potiron ainsi que des noix et noisettes. Il faut compter environ 15 g de nourriture par jour pour le hamster doré et 10 g pour les hamsters nains. Ils doivent aussi avoir de l'eau fraîche à leur disposition et à tout moment de la journée.

Le hamster est un petit rongeur très sensible, donc il faut être assez vigilant pour sa santé. Il peut attraper un rhume et il peut être aussi victime de blessures dues aux morsures d'autres animaux et congénères et il est aussi très sensible aux coups de chaleur.

Les abajoues pleines sont la maladie la plus spécifique aux hamsters et il ne faut pas prendre à la légère les mycoses de la peau car ils sont transmissibles à l'homme et cela marche aussi dans l'autre sens. Donc, si vous souffrez de mycoses de la peau, votre hamster risque de l'attraper aussi.

Chez le hamster, une mycose se manifeste d'abord au niveau de la tête et des pattes. Puis le champignon se répand sur tout le corps, la peau devient écaillée, le hamster se gratte fréquemment, les poils tombent aux endroits touchés. Dès l'apparition des premiers symptômes, il est primordial de consulter en urgence son vétérinaire et de se désinfecter les mains après chaque contact avec son hamster et ses ustensiles afin d'éviter la contagion.

En général, si vous avez l'impression que votre hamster est malade, emmenez-le chez le vétérinaire le plus rapidement possible et idéalement de le transporter dans sa cage, d'une part pour ne pas le stresser et d'autre part parce qu'elle pourra fournir toute une série d'informations utiles au vétérinaire.

A ce jour, aucun vaccin n'est disponible pour les rongeurs même celui contre la rage, il est donc recommandé de prendre les précautions nécessaires comme indiqué ci-dessus afin d'éviter certaines maladies qui peuvent être assez graves pour votre hamster.

Dans cet agenda culturel, nous mettons en lumière les événements incontournables de la semaine au Grand-Tunis et ses alentours : des spectacles éblouissants, des concerts mémorables, des expositions fascinantes et des films à voir absolument. Explorez, découvrez, et laissez-vous inspirer par les nombreux rendez-vous que nous avons soigneusement sélectionnés pour vous.

Par Amal BOU OUNI

## CINÉMA

### FILMS TUNISIENS

#### Nouveaux



● **Ennafoura (La maison dorée)** de Salma Baccar

Le parcours de trois femmes d'âges et de conditions différents en pleine turbulence de l'été 2013

Avec Rim Riahi, Amira Derwiche, Ranim Aliani, Mohamed Grayaâ, Khaled Houissa



● **Mè el Ain (La Source)**

de Meryam Joobeur  
Aïcha et Brahim sont dévastés par le départ inexplicable de leurs fils partis pour une guerre indicible. L'un d'eux revient avec une mystérieuse fiancée voilée et muette.

Avec Adam Bessa, Salha Nasraoui, Dea Liane, Malek Mechergui, Mohamed Grayaâ



● **Aïcha** de Mehdi Barsaoui  
Aya, seule survivante d'un accident, se réfugie à Tunis sous une nouvelle identité, mais tout est bientôt compromis lorsqu'elle devient le principal témoin d'une bavure policière.  
Avec Nidhal Saâdi, Yasmine Dimassi, Fatma Sfar

#### Encore en salle

- Sahbek Rajel
- Le Pont
- Bolice

### FILMS ÉTRANGERS

- Assemblage : Thriller
- Sing Sing : drame
- Vol à haut risque : thriller
- Wolf Man : horreur

## SPECTACLES

**26 janvier** : « Kolna nghani » Concert-chorale au Théâtre municipal de Tunis

**28 janvier** : « Lila ajab » au Théâtre municipal de Tunis

**30 janvier** : hommage à Mohamed Jamoussi et Hédi Jouni au Théâtre municipal de Tunis

**31 janvier** : Spectacle cartoons au Théâtre municipal de Tunis

**31 janvier** : Yalla nghanni au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis



**31 janvier** : Sinfonica spécial tubes français- Zéphyr La Marsa

**02 février** : Lotfi Bouchnak au Théâtre municipal de Tunis

### FESTIVAL DES PREMIÈRES CHORÉGRAPHIQUES À BIZERTE : AU MAJESTIC BIZERTE

**31 janvier** : Flow, Cie Linga (Suisse)



**1<sup>er</sup> février** : Une fête dans ma tête, Majd Mastoura (Tunisie)



## EXPOSITIONS

● Exposition de peinture « Escapades et couleurs scandinaves » de Samia Ben Youssef jusqu'au 17 février à la librairie Farhenheit 451

● Exposition rétrospective « L'Art et l'Âme », dédiée à la mémoire de l'artiste surréaliste Moncef Ben Amor jusqu'au 8 février à La Maison des arts du Belvédère

● Exposition « Anima » de ANASKA (Anas.K) jusqu'au 14 février à El Teatro

# BEST OF

## DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

### LE «7» TUNISIEN À L'HONNEUR

L'équipe nationale de handball a réussi la gageure de battre l'Algérie, d'un tout petit point, mais s'est qualifiée pour le second tour, faisant mieux que lors du dernier Mondial en Pologne où elle a remporté la Coupe du président récompensant la meilleure équipe éliminée au 1<sup>er</sup> tour.



### L'ASCENSION DE JABRI

Achraf Jabri, attaquant de 23 ans encore à Zarzis il y a moins d'un mois, est retourné sous la casaque de l'Espérance de Tunis pour la porter haut. En témoigne son triplé contre Sagrada Esperanca pour un succès 4-1, lors du dernier match de groupe de Champions League CAF. Jabri, lui-même satisfait de sa performance en ayant récupéré le ballon du match, a été nommé dans la liste de l'équipe type de la journée. Une progression qui dénote son application et sa détermination.



### JAZZ ET «ERROUGE» S'ILLUSTRENT

Les deux attaquants tunisiens évoluant en Egypte ont fait parler la poudre en coupe de la Confédération CAF. A savoir Seïfeddine Jaziri avec Ezzamalek, auteur d'un joli doublé contre Enyimba du Nigeria, dont un sur un numéro solitaire traversant tout le terrain avant de scorer. Pour une victoire 3-1 des Zamalkaouis, qui enregistrent le retour de blessure, après 2 mois d'absence de l'ex-pensionnaire du CSS Hamza Mathlouthi. Mais aussi, son ancien coéquipier Fakhreddine Ben Youssef qui a planté un retentissant coup du chapeau «hatrick» en une seule mi-temps, lors du succès d'Al-Masry 3-1 contre les Mozambicains de Black Bulls. Les deux joueurs sont qualifiés en 1/4 de finale.



### GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 26 au samedi 1<sup>er</sup> février 2025

#### FOOTBALL

##### Aujourd'hui

L'affiche

US Monastir-EST à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/nilesat)

Le classico

CSS-ESS à 14h00 sur Watania 2 HD

St Pauli-Union Berlin à 17h00 sur beIN sport fr 7 HD (IPTV)

FC Barcelone-FC Valence à 21h00 sur La Liga Bar España HD (sharing/Astra)

##### Mercredi 29/01

CSS- AS Gabès à 14h00 sur Watania 1 HD

US Tataouine-EST à 14h00 sur Watania 2 HD

##### Samedi 1<sup>er</sup> /2

ZED FC-Al-Masry à 15h00 (Ben Youssef) sur ON Time 1 HD en clair/Nilesat)

Juventus-Naples à 19h00 sur l'Equipe TV (sharing/Astra)

Espanyol-Real Madrid à 21h00 sur La Liga Bar España HD (sharing/Astra)

Lille-St-Etienne à 21h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et Nilesat)

Mots fléchés

Une danse d'Haiti, proche de la samba



FAIRE OPPOSITION TIRER UN TRAIT	DEGRÉ AJOUT DE WHISKY	LE THORIUM AMANDE DE COCOTIER	-	ON LE MET EN PAGE VERT DE TERRE	HASHTAG	APPELLE EN PLEINE FORÊT
↓	↓	↓		↓ 8	NÉANMOINS MALMENAI	↓
AGRÈMENTE LA RAVE DONNE LE MAXIMUM			REÇOIT AU POSTE RESTES À PARTAGER		↓	
↓		BON POUR LE MOMENT AVANCE AVEC PEINE	↓			
OPPOSÉ À PROFANE TAXES NON COMPRIS					PART DE STRUDEL INDIEN DE RÉSERVE	SUPPORT DE CAISSE
↓	ASSEMBLÉE AUTEUR DE L'ÂNE CULOTTE				↓	2
LAISSÉ BABA COUP DE PIED				POILS SUR LE CAILLOU SE FAIRE CROQUER		
↓	3		OUVERT À LA COMPÉTITION FIGNOLAGES	↓	5	PARTIE DE GOLF
PLUTÔT DÉTENDU	SAUT À GLACE BAS FONDS				FAIT SON DEVOIR DIRIGEANT DE L'URSS	
↓	↓		SECOND COUTEAU PAS LES VÔTRES	↓		
ROULER EN ANGLAISE GRAY EN SYMBOLE					BÉNÉFICIAIRE FAIT BONNE MINE	7
↓		RAQUIN POUR ZOLA PARTI PRIS		4	↓	MATIÈRE DE GANT
IL A DU CACHET! DEGRÉ DE SENSIBILITÉ				TIGE DE SIÈGE A SON HEURE		↓
↓		RICHE EN GRAINS SAINT DE PYRÉNÉENS	6	↓		COULÉE DE LAVE
VAIS COGNER DÉVIDOIRS DE COCONS	1	↓				↓
↓			CITÉ DE SOURCE SÛRE	↓		



Sudoku

	5					3	6	
8		4						
		1	5		3			
1				9	5			2
	2							6
4				1	7			8
		6	7		1			
7		8						
	1					7	5	

solutions

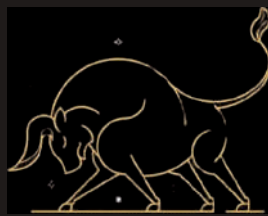
D	R	T	T	C	H	E	R	D	M
D	S	C	O	N	C	A	R	P	O
P	I	C	A	C	R	A	B	O	L
H	T	A	R	A	B	A	H	I	T
D	R	O	B	A	P	A	H	I	S
D	R	O	P	A	L	O	P	E	N
L	A	C	H	E	S	B	I	R	E
L	B	O	C	H	E	L	E	R	E
G	Y	T	H	E	R	E	R	E	S
A	S	C	E	A	L	G	A	L	O
A	S	A	G	R	E	N	U	R	A
A	S	M	P	E	S	T	E	R	A
A	S	P	E	S	E	V	I	A	N

2	5	9	1	8	4	3	6	7
8	3	4	9	7	6	1	2	5
6	7	1	5	2	3	8	4	9
1	8	3	6	9	5	4	7	2
9	2	7	4	3	8	5	1	6
4	6	5	2	1	7	9	3	8
5	9	6	7	4	1	2	8	3
7	4	8	3	5	2	6	9	1
3	1	2	8	6	9	7	5	4



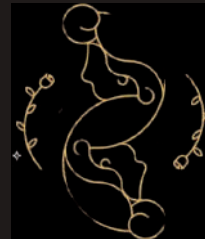
### BÉLIER

Béliers, cette semaine au travail, Mars stimule votre audace naturelle ! Il est temps de charger tête baissée vers de nouveaux challenges. Mais gardez un œil sur Saturne, qui vous rappelle d'organiser votre fougue avec finesse.



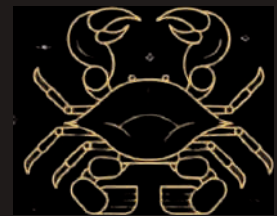
### TAUREAU

Cher Taureau, Vénus caresse vos sens et pourrait bien chatouiller aussi votre portefeuille. Si votre nature aime la stabilité, il n'est pas exclu qu'un vent frais souffle sur vos revenus.



### GÉMEAUX

Vous avez touché une somme d'argent récemment ? C'est le moment parfait pour épargner. L'orientation de votre Maison II indique des événements financiers favorables.



### CANCER

Cher Cancer, la Lune, votre astre tutélaire, éclaire vos journées de travail de ses doux reflets, chers Cancer. Cette semaine, vous trouverez un confort émotionnel inhabituel dans vos tâches quotidiennes.



### LION

Les astres rugissent en faveur des Lions cette semaine, mes amis félins, et il n'est pas question de ronronner dans un coin ! Avec le Soleil en Capricorne, votre ambition est renforcée, et Vénus vous souffle l'art de séduire vos partenaires professionnels.



### VIERGE

Mercury affûte votre sens des affaires tandis que Saturne vous incite à la prudence budgétaire. L'équilibre parfait ! La méticulosité vous caractérisant pourrait faire éclore de judicieuses optimisations financières.



### BALANCE

Sous le regard bienveillant de Vénus, votre semaine au bureau, chère Balance, s'annonce harmonieuse mais active. L'équilibre est dans votre nature et vous saurez jongler entre les dossiers avec une grâce aérienne.



### SCORPION

La patience est de mise, cher Scorpion ! Saturne vous teste dans le cadre professionnel, mais votre force intérieure s'avère être votre meilleur allié. C'est le moment de puiser dans votre stratégie habituelle pour surmonter les obstacles.



### SAGITTAIRE

La sphère professionnelle pour les Sagittaires se pare de nuances jupitériennes cette semaine, annonçant expansion et prospérité. Que vous lanciez des flèches vers de nouveaux objectifs ou consolidez des acquis, votre nature optimiste vous servira.



### CAPRICORNE

Dans la froideur de janvier, le Capricorne trouve sa chaleur dans la certitude de son efficacité au bureau. Sous l'égide de Saturne, maître de l'organisation, votre ambition grimpe comme la température d'un bon thé.



### VERSEAU

Verseau, alors que Saturne fait de l'œil à vos finances, cette semaine pourrait bien ressembler à un jeu de Monopoly cosmique. Heureusement, avec votre esprit inventif, trouver des solutions originales pour gérer votre budget devrait être un parcours stimulant plutôt qu'une chasse au trésor épuisante.



### POISSONS

Mars stimule votre élan créatif au travail, alors que Mercure harmonise votre parole : vos idées novatrices séduisent, et le vent en poupe pourrait flirter avec une éventuelle prime. Toutefois, gardez le cap et ne plongez pas tête première dans des dépenses aquatiques imprévues.

Pour tous vos travaux  
d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



LA PRESSE

GRAPHIQUE

# أحسن SERVICE CLIENT لسادس مرّة على التوالي

طوّر  
عالمك



ooredoo®