

# La Presse. Magazine

N°9



ISSN 0330-5791

Dimanche 19 janvier 2025

## ÉCHAPPÉES BELLES

La Marsa

UNE VILLE QUI NOUS FAIT RÊVER

## HIGH TECH

5G

LA TUNISIE EST-ELLE PRÊTE  
À SURFER SUR LA VAGUE  
DU TRÈS HAUT DÉBIT ?

## COACHING

La culpabilité  
LE COUPABLE EST  
EN NOUS OU BIEN  
AUTOUR DE NOUS ?

**ABDELAZIZ MEHERZI**

“ NE MÉLANGEONS PAS  
LES GENRES ”

Pour tous vos travaux **d'impression**  
**de qualité supérieure**

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



**La Presse Magazine**  
DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024

**HIGH-TECH**  
Mohamed Nabil  
LE GAMING  
POUR PASSION

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Village de Beni Mtir  
L'IRRÉSISTIBLE  
APPEL  
DE LA NATURE !

**COACHING**  
LE « JE », LE « TU »  
ET LE « NOUS »,  
L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

**DORRA ZARROUK**  
« MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE  
SUR LE NETTOYAGE ÉTHNIQUE À GAZA »

**La Presse Magazine**  
DIMANCHE 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE 2024

**HIGH-TECH**  
Les montres connectées  
pour enfants :  
FUTUR COOL OU  
GADGET SUPERFLU ?

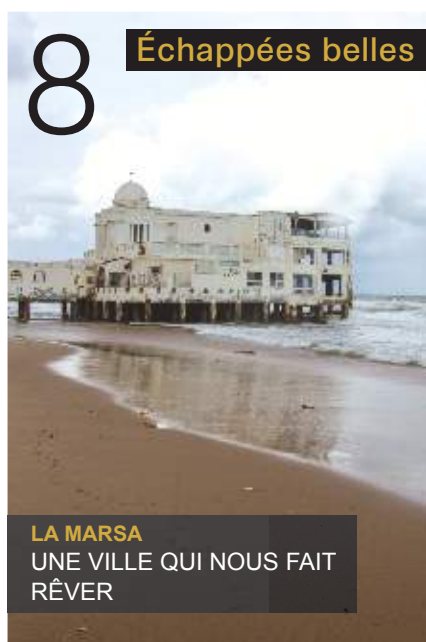
**COACHING**  
Société moderne  
JAMAIS SANS  
MON COACH

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Ain Sukano  
UN PARADIS  
SUR TERRE !

**EYA DAGHNOUJ**  
« J'AIME CE QUI EST FÉMININ,  
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION »

La Presse | Graphique

# 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 19 janvier 2025 - N°9

### 12 Coaching

**La culpabilité**  
LE COUPABLE EST EN NOUS  
OU BIEN AUTOUR DE NOUS ?

### 14 Auto

**Mallette à outils pour auto**  
SIMPLE, SÛRE ET EFFICACE

### 16 Gastronomie

**Healthy et gourmet**  
«BANADHEJ» À LA VIANDE  
HACHÉE

### 20 Agenda culturel

- PROGRAMME DES JOURNÉES MUSICALES DE CARTHAGE
- CONCERTS
- GALERIES
- PRÉSENTATIONS DE LIVRES ET DÉDICACES
- CINÉMA

### 21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

### 22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

### 26 Horoscope

**ABDELAZIZ MEHERZI**

“**NE MÉLANGEONS PAS  
LES GENRES**”

Vous découvrirez une bibliothèque vivante si vous évoquez avec Abdelaziz Meherzi l'histoire du théâtre tunisien ! Et pour cause ! Il fut l'un des premiers comédiens qui a vécu l'âge d'or du théâtre classique en Tunisie qui a fait l'ouverture du festival de Carthage en 1975 et qui continue son bonhomme de chemin jusqu'à ce jour. Sa dernière pièce de théâtre, *Saida Manoubia*, a été représentée au Théâtre municipal en mai 2024 et il a encore des projets sur sa table. Il nous a accordé cet entretien.

Entretien conduit par Salem TRABELSI  
PHOTO COUVERTURE

© La presse Yassine Mahjoub

#### Que reprochez-vous au théâtre d'aujourd'hui ?

Je pense que les genres se sont mélangés. On confond par exemple la comédie et le burlesque et le vaudeville. Ce mélange de genres a porté préjudice au théâtre à mon sens. A part ça, je constate le net recul des pièces classiques en Tunisie qui dépassent

préjudice aux autres genres et les rapetisser. Il faut se méfier du nombrilisme et appeler les choses par leur nom.

#### A votre avis, il n'y a plus de théâtre aujourd'hui ?

Pas du tout ! Il y a du travail qui est en train d'être effectué et il y a de très grandes pièces de théâtre qui se jouent en Tunisie. Mais, d'une part, elles ne sont pas nombreuses et, d'autre part, elles n'attirent pas le public parce que la tradition qui consistait à aller au théâtre a disparu.

#### Vous êtes témoin de la belle époque en Tunisie. Quel regard portez-vous aujourd'hui sur les relations sociales en Tunisie ?

Dans le quartier de Halfaouine, lieu de ma naissance, j'ai ouvert les yeux sur une société tunisienne très solidaire avec un immense sens du partage et beaucoup de convivialité. Puis, les gens se sont mis à s'éloigner les uns des autres et les relations sociales se sont effritées. J'adore la Tunisie et le Tunisien a un très bon fond en fin de compte, mais parfois, il s'emmêle les pinceaux par la force des choses. En ce qui me concerne, je mise beaucoup sur la chaleur familiale et le rapport de bon voisinage à l'ancienne.

#### Vous avez une position contre la littérature en dialecte tunisien, pourquoi ?

Cela dépend de quel dialecte tunisien on parle. Si on parle d'un dialecte qui utilise la manière vulgaire, je suis tout à fait contre ce genre de littérature, mais si c'est un dialecte qui réunit tous les Tunisiens, quel que soit leur accent et d'un niveau soutenu, ce dialecte-là peut être porteur d'un grand message.

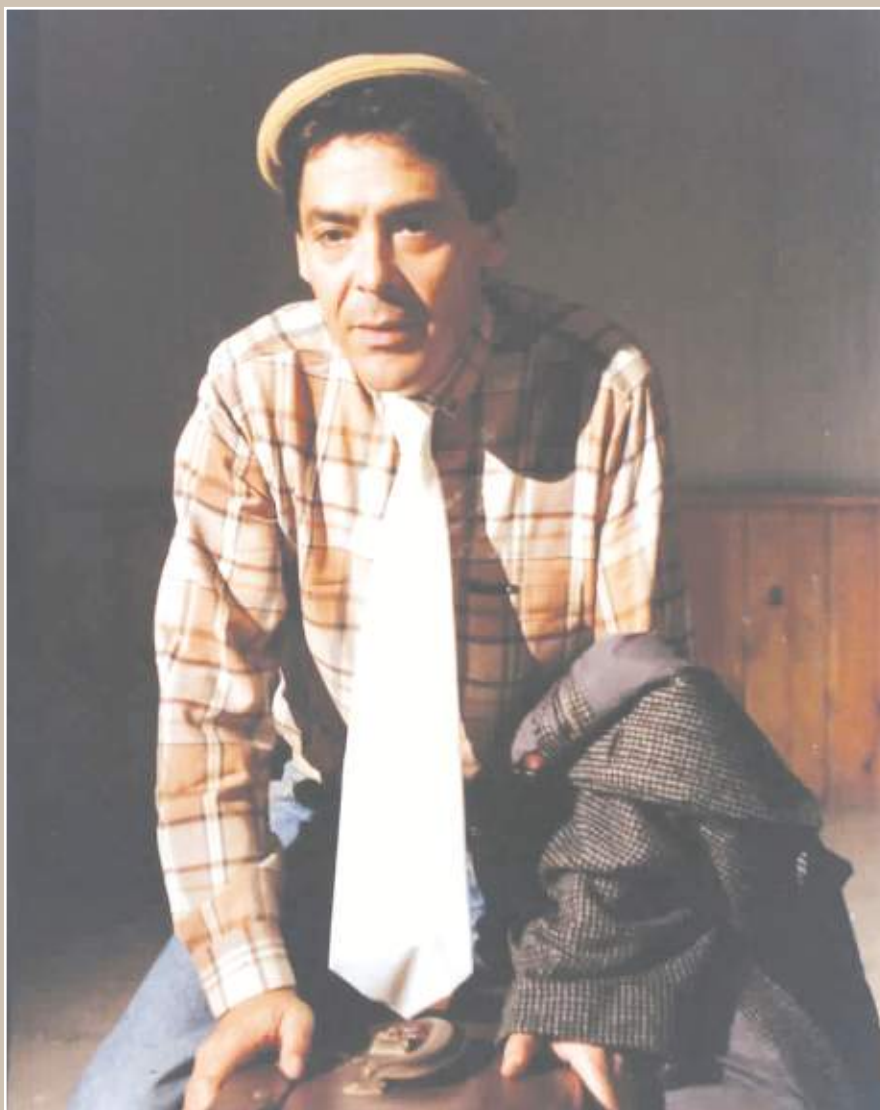
Abdelaziz Aroui était percutant et noble dans son dialecte. C'est pour cela qu'il a touché tous les Tunisiens. Il choisissait ses termes et c'était un travail de bijoutier qu'il faisait. Je considère qu'aujourd'hui, c'est Mohamed Sayari (que je salue) qui a repris le flambeau dans l'art de la narration en dialecte tunisien. Il est le digne héritier de Abdelaziz Aroui.

*J'adore la Tunisie et le Tunisien a un très bon fond en fin de compte, mais parfois, il s'emmêle les pinceaux par la force des choses. En ce qui me concerne je mise beaucoup sur la chaleur familiale et le rapport de bon voisinage à l'ancienne.*

le côté superficiel des choses et qui sont les fondamentaux du 4<sup>e</sup> art. Le théâtre classique se jouait dans les grands festivals à une époque. A 25 ans, j'ai eu l'honneur de faire l'ouverture du festival de Carthage avec une pièce de Frederico Garcia Lorca « La Savetière prodigieuse ». C'était en 1975. Maintenant, on est libre de faire ce qu'on veut comme genre, mais sans porter

*Il y a du travail qui est en train d'être effectué et il y a de très grandes pièces de théâtre qui se jouent en Tunisie. Mais, d'une part, elles ne sont pas nombreuses et, d'autre part, elles n'attirent pas le public parce que la tradition qui consistait à aller au théâtre a disparu.*

**Que pensez-vous de l'idée que « le plus grand ennemi des artistes tunisiens est leur ego démesuré » ?**  
Oui, en effet ! Et, de plus, cela conduit à une perte de vitesse dans l'imagination créatrice. Prenons l'exemple des chanteurs qui reprennent les chansons





du patrimoine en prétendant les « réhabiliter ». C'est un manque d'imagination créatrice pour moi. Il y a des chanteurs qui sont devenus des vedettes avec les chansons des morts et ils ne vont même pas se recueillir sur leurs tombes.

**Votre dernière création théâtrale est « Saida Manoubia ». Pourquoi ce choix ?**

En lisant le livre de Mohamed Bouamoud, j'ai découvert une grande dame! J'ai découvert une Saida Manoubia différente de celle que j'ai connue dans les récits populaires. J'ai découvert une icône qui a combattu et fait face à une société patriarcale en menant sa propre révolte. C'est aussi une femme soufie dans le bon sens du terme. Et même si elle avait des dons de guérisseuse, elle a refusé de faire l'intermédiaire entre le destin des créatures et le Dieu créateur. Elle refusait même l'autoritarisme du pouvoir, ce qui lui a valu des tortures et des tentatives d'assassinat. J'ai été vraiment fasciné par ce personnage et j'ai voulu lui rendre hommage dans le cadre de cette Semaine du théâtre municipal. C'est aussi une dame qui a été parrainée par Sidi Belhassen Chedhly qui lui a donné le statut d'imam et elle était la première femme à conduire la prière des hommes.

**Vous avez également évité, dans la mise en scène, la présence du côté folklorique, notamment avec les « ben-dirs » et l'aspect Hadhra...**

C'est justement pour donner à cette grande dame sa vraie valeur humaine et spirituelle et ne pas l'emprisonner dans le côté folklorique. Autrement, le spectateur va s'attacher à ce côté visuel et sonore et se détourner de la profondeur du personnage. Je n'ai pas voulu effectuer une mise en scène commerciale.



Photos : Yassine Mahjoub

# LA MARSA

## UNE VILLE QUI NOUS FAIT RÊVER

A seulement 20 kilomètres du nord-est de Tunis, se trouve La Marsa, ville splendide et séduisante. Située au bord de la mer, elle continue à exercer une véritable fascination sur ses visiteurs.

Par Samira HAMROUNI



L'histoire de La Marsa remonte à l'époque punique. Au temps d'Amilcar (homme d'Etat, général carthaginois et père de Hannibal), elle portait le nom de Mégara. Elle est située à la banlieue de la cité punique de Carthage. Cette plaine fertile attirait les cultivateurs et les pêcheurs. La Marsa était, donc, réputée par ses fameux jardins, ses champs de vigne et ses orangeries. Durant la période beylicale, la ville a connu un essor architectural remarquable. Plusieurs palais beylicaux ont été construits, certains sont actuellement dans un état dégradant, d'autres continuent de résister au temps.

Aujourd'hui, la ville forme avec La Goulette, Le Kram et Carthage la banlieue nord. Elle garde encore son élégance et son patrimoine architectural. Ses bâtisses, datant de plusieurs époques historiques, lui offrent un charme majestueux et éternel.

La Marsa était le lieu de résidence préférée des beys pendant l'été. Les visiteurs de la ville seront toujours attirés par le fameux palais Kobbet El Haoua, avec sa célèbre coupole dominant la plage. Elle figure, également, dans la majorité des anciennes cartes postales de La Marsa. Ce palais est sans doute le symbole de la Ville. Sa construction remonte à la période de Ali bey III. Elle forme un des plus majestueux édifices balnéaires, dont les pieds sont dans l'eau. Le but de cette construction était de permettre aux princesses de se baigner en toute discrétion loin des regards. Toutefois, l'état actuel de ce fameux palais fait mal au cœur. Après l'indépendance, il fut transformé en un célèbre restaurant de la banlieue nord. Aujourd'hui, il est, malheureusement, en ruine. Il appartient à des propriétaires privés. La bâtisse emblématique ne cesse de se détériorer, toute une belle histoire risque de s'effondrer dans la mer. La décision d'un plan de réaménagement doit être prise pour sauver ce monument. Quitter Kobbet El Houa et se balader sur la fameuse corniche de La Marsa est un véritable moment de détente. En été ou en hiver, la place a son charme. Elle offre une large vue sur la mer. L'ambiance est toujours bon enfant. Les visiteurs peuvent se promener tout le long de la plage, profiter de l'air frais de la Méditerranée et passer des moments agréables en se décontractant du rythme de la vie quotidienne. Les visiteurs de La Marsa peuvent profiter au maximum de la richesse architecturale de la ville en visitant le palais Abdellia, un bijou de la période hafside. L'histoire rapporte que le sultan Abou Abdoullah Al Hafsi a construit ce palais en 1500 suite aux recommandations du médecin de sa fille souffrante qui a conseillé à cette dernière l'air marin rétablissant de la banlieue nord. Témoin de l'influence des modes architecturaux andalou, ottoman et occidental, le palais est bien entretenu, il est classé monument historique en 1923 et transformé en centre culturel qui accueille chaque année plusieurs manifestations culturelles comme Layali El Abdellia. Une pause thé au café Saf Saf s'impose après une longue balade. Située tout proche de la mosquée El Ahmadi, cette icône de la banlieue nord est un lieu de rencontres culturelles. Plusieurs artistes, chanteurs...ont adoré ce lieu magique. Toutes les générations sont tombées sous le charme de l'ambiance de cet espace.

Les visiteurs de la ville peuvent effectuer une tournée au palais Essaada (Kasr Essaâda) et son splendide jardin. Il a été construit pendant le règne de Ali Bey III (1882-1902). Ce bijou architectural abrite actuellement le siège de la municipalité de La Marsa.

Bon voyage !



# 5G

## LA TUNISIE EST-ELLE PRÊTE À SURFER SUR LA VAGUE DU TRÈS HAUT DÉBIT ?

La Tunisie s'apprête à franchir le pas de la 5G après des années de discussions et de tests. Elle se prépare donc à entrer dans l'ère de la cinquième génération de téléphonie mobile, ce qui constitue une avancée technologique prometteuse qui promet d'être bien plus qu'une simple amélioration de la 4G, mais une révolution des usages numériques.

Par Karim BEN SAID

**A**vec des débits jusqu'à 100 fois plus rapides, une latence quasi inexistante et une capacité à connecter des millions d'appareils simultanément, la 5G ouvre la voie à des innovations telles que les villes intelligentes, les véhicules autonomes (nous n'en sommes évidemment pas encore là) ou encore la télémédecine.

Pour notre pays en quête de transformation numérique, le déploiement de la 5G peut véritablement être un levier stratégique capable de dynamiser des secteurs tels que l'industrie, la santé ou encore l'agriculture, tout en renforçant l'attractivité du pays pour les investisseurs étrangers.

### AMBITIONS ET PRUDENCE

L'Instance nationale des télécommunications (INT) a dévoilé un plan ambitieux mais prudent pour l'introduction de la 5G. En 2021, des tests pilotes ont été menés dans plusieurs régions, notamment à Tunis et à Sousse, en collaboration avec les trois opérateurs principaux : Tunisie Telecom, Ooredoo et Orange. Les premiers déploiements commerciaux devraient cibler les zones urbaines denses, où la demande est forte, avant de

s'étendre progressivement aux régions rurales. Toutefois, ce calendrier dépend largement des investissements nécessaires, estimés à plusieurs centaines de millions de dinars.

Selon l'Instance nationale des télécommunications (INT), la 5G ne se limite pas à une évolution technique. Elle constitue un levier pour le développement de nouveaux usages, tels que les applications industrielles, la télémédecine ou encore les villes intelligentes. Cependant, pour maximiser son impact, la régulation doit s'adapter à cette nouvelle réalité. L'INT mise sur une approche flexible, favorisant la concurrence et l'innovation, tout en garantissant une transparence vis-à-vis des consommateurs. Lors d'un atelier organisé fin novembre 2024, les opérateurs ont exprimé certaines recommandations pour le déploiement commercial en 2025 de la 5G. Ainsi, Tunisie Telecom plaide pour une consultation continue des parties prenantes et une transition progressive des nouvelles règles. De son côté, Orange Tunisie met l'accent sur la simplicité du déploiement et demande un allègement des contraintes administratives. Elle souligne aussi l'importance de rendre la 5G accessible au plus grand nombre, et non un produit réservé à une élite. Pour sa part, Ooredoo Tunisie a estimé que face



# 5G

aux coûts élevés du déploiement, l'augmentation progressive des tarifs semble inévitable.

Malgré son potentiel, le déploiement de la 5G en Tunisie soulève plusieurs questions. Les coûts importants d'infrastructure et de terminaux 5G pourraient peser sur les opérateurs et les consommateurs. Les opérateurs télécoms devront trouver un équilibre entre des investissements colossaux et des tarifs accessibles pour les consommateurs. Avec un pouvoir d'achat en baisse, il reste à voir si les Tunisiens seront prêts à payer pour des services premium.

Pour les entreprises, en revanche, la 5G pourrait représenter un atout majeur. Les startups technologiques, notamment dans les secteurs de l'intelligence artificielle et de l'internet des objets, pourraient bénéficier d'un écosystème plus performant et compétitif.

Pour réussir cette transition, l'INT prévoit d'encourager le partage des infrastructures, de soutenir les initiatives pour développer l'écosystème 5G, et de moderniser le cadre réglementaire. L'objectif de l'instance est de garantir un accès équitable à cette technologie et d'en faire un moteur de croissance économique.

## DES OBJECTIONS ET DES CRAINTES

Si les promesses de la 5G enthousiasment les milieux technologiques, d'autres voix s'élèvent pour dénoncer des priorités mal alignées. Certains estiment que la Tunisie devrait d'abord résoudre les problèmes d'accès à l'internet de base, particulièrement dans les régions intérieures, où le taux de pénétration numérique reste relativement faible.

Par ailleurs, des inquiétudes subsistent quant à l'impact environnemental et sanitaire de la 5G. Bien que les études scientifiques n'aient pas confirmé de risques significatifs, ces craintes alimentent un débat mondial. En Tunisie, elles pourraient freiner l'acceptabilité sociale du projet.

Le déploiement de la 5G en Tunisie est une opportunité stratégique, mais il exige une vision claire et une coordination entre les acteurs publics et privés. Pour que cette transition ne soit pas un simple effet d'annonce, il est impératif d'assurer une couverture équitable sur l'ensemble du territoire et de sensibiliser la population aux avantages réels de cette technologie. Dans notre prochain numéro nous expliquerons à nos lecteurs comment, concrètement, la 5G pourrait changer leur rapport à l'internet.



# LA CULPABILITÉ

**LE COUPABLE EST EN NOUS  
OU BIEN AUTOUR DE NOUS ?**

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

**Q**ue ressens-tu en écoutant cette phrase : « Tu es coupable de... » ? A-t-on vraiment besoin de cour de justice, de juge et de prisonnier pour l'entendre ? Ou bien sommes-nous à écouter cette voix inconsciente en nous, en continu, nous dire :

Ce n'est pas assez !  
 Vous auriez dû mieux faire !  
 On n'est pas satisfait de vous !  
 Vous n'êtes pas la bonne personne à la bonne place !  
 Vous êtes fautif !  
 Vous avez quelque chose à corriger en vous pour ne plus répéter cette même erreur !

### ETRE COUPABLE ! C'EST ÇA LA SITUATION

Imaginez que vous êtes coupable, comment va être votre vie ? Procès, jugement, peine à subir... Mais imaginez que cette culpabilité est en vous, cette voix qui contrôle tout, voit tout et juge tout ! Comment allez-vous agir ? Ce contrôlant en vous qui vous dit toujours que « vous pouvez mieux faire... »

Donc il y a toujours une faille irrémédiable et quel que soit votre effort, vous serez toujours mal jugé. Si vous mangez, il y a quelqu'un qui vous voit et contrôle et vous dicte ce que vous deviez faire. Si vous parlez, pensez, éprouvez un sentiment, etc.

Du réveil au coucher, c'est l'insatisfaction. Tout ça c'est inconscient, on réagit mais sans s'en rendre compte, en fait.

### D'OÙ VIENT CE SENTIMENT DE CULPABILITÉ ET COMMENT SE MANIFESTE-T-IL ?

On a tous vécu une enfance révélatrice. Une nature de relation avec les parents ou tuteurs qui nous apprend ce qu'on aime et ce qu'on refuse, ce qu'on fait et ce qu'on subit...

C'est cette enfance qui déclenche nos traumas, déceptions, problèmes, besoins émotionnels inaccomplis, comme le besoin de sécurité. Le coupable a, donc, besoin de sécurité. Également, la peur du jugement, l'éducation basée sur les reproches, la privation de plaisir...

Je suis coupable, donc je ne mérite pas d'être accepté, aimé, soutenu, alors je suis rejeté !

Celui qui souffre de cette blessure a peur d'être refusé, rejeté, nié, écarté ; alors il demande le pardon, s'incline et fait tout pour ne pas être délaissé. Ce sentiment vient de la blessure de l'injustice qu'on a en nous ; on se sent injuste, on a peur d'être condamné et on fait tout pour se justifier et se libérer.

On veut se libérer et on pense que la libération est ce bonheur qu'on ressent d'avoir participé grandement au bonheur des autres. On se sent même responsable des émotions des autres.

On veut leur faire tout ce dont ils ont besoin rien que pour satisfaire ce sentiment de culpabilité, de sentir une certaine satisfaction en sauvant l'autre.

### COMMENT DÉPASSER CE SENTIMENT ?

Le porteur de cette blessure souffre d'être incompris, victime de ne pas être considéré sur sa propre valeur et demeure inhibé dans sa robe triste et désespérée. La culpabilité tout comme tout autre sentiment est une énergie très bouleversante et destructrice. Cette énergie vient de nos pensées et de nos émotions qui vont avec. C'est du karma négatif que plus on maintient, plus il prend de la place dans notre vie.

La première chose à faire, c'est de prendre conscience de la présence de ce sentiment en vous, de cette blessure d'injustice qui vous imprègne, à travers les schémas répétitifs de la même douleur. La prise de conscience peut à elle seule se charger de taire votre inconscient et ses dictions répétitives pour le mal-être. Quand on ne fait pas la paix avec une blessure, on se voit monter en crescendo dans sa perception, à travers des situations de vie où ça devient de plus en plus étouffant et visible, jusqu'à la libération.

La seconde solution est de créer une nouvelle énergie dans votre vie, qui est basée essentiellement sur votre priorisation, vous passez vraiment avant tout, vos plaisirs, votre joie de vivre, votre quotidien, le temps que vous vous donnez, la bonne attention pour vous-même, vos objectifs, votre formation instructive que vous désirez faire...

La troisième chose est d'investir pour votre bien-être ; vous vous permettez des séances d'hypnose énergétique pour libérer vos blessures de l'âme et vous libérer d'elles.

Vous vous permettez aussi des soins énergétiques chez un énergéticien, pour équilibrer vos yin et yang. Êtes-vous prêt ?

Allez-y et bon vent.

*Celui qui souffre de cette blessure a peur d'être refusé, rejeté, nié, écarté ; alors il demande le pardon, s'incline et fait tout pour ne pas être délaissé. Ce sentiment vient de la blessure de l'injustice qu'on a en nous ; on se sent injuste, on a peur d'être condamné et on fait tout pour se justifier et se libérer.*

# MALLETTE À OUTILS POUR AUTO

## SIMPLE, SÛRE ET EFFICACE

Avoir une mallette à outils dans sa voiture, c'est le summum de la bonne organisation pour un conducteur bien averti et autonome. Qu'on la constitue personnellement pour plus d'économies, avec des objets de bric-à-brac ou qu'on l'achète de préférence toute prête auprès des détaillants automobiles, le choix doit être clair et vite fait.

Par Mohamed Salem KECHICHE



La mallette à outils est un objet important, dans de nombreux espaces de la vie quotidienne de chacun et dans certaines circonstances. La posséder à la maison pour assurer le bricolage et l'entretien est devenu, au fil du temps, une évidence. Avec tous les instruments qui la composent pour dépanner, cela se reflète tout autant dans la voiture, où il est nécessaire d'avoir une boîte à outils adaptée pour parer au plus urgent, pour mieux prévenir les risques encourus quotidiennement sur les routes et sentiers de Tunisie. Alors pour ceux qui ne le savent pas, la mallette à outils, si elle n'est pas fournie par le concessionnaire automobile, doit être incluse dans son arsenal de bon conducteur. Dans la malle de chaque automobiliste prudent et prévenant, en plus du matériel de secours on trouve tout ou presque. Des tournevis, des clés, un marteau, une pince. Parmi les outils indispensables dans une mallette à outils, il y a les tournevis avec des plats, cruciformes, de différentes tailles, les clés à douille, plates, les pinces multiprise, coupantes, à bec, le marteau, le mètre ruban. Et bien plus encore, soit tout ce qui peut rendre bien des services dans des moments difficiles comme les pannes, les crevaisons de roue. S'affranchir de la boîte à outils pour un automobiliste, c'est trouver des solutions, surtout quand il n'y en a pas autour de soi, sinon s'aventurer, loin dans l'arrière-pays ou dans les campagnes.

#### MIEUX AVEC QUE SANS

Dans une automobile, une mallette à outils, c'est comme une trousse de secours, mieux vaut l'avoir et ne pas en avoir besoin que l'inverse. Elle est indispensable pour remédier aux pannes mineures, un écrou qui se desserre, un fusible qui grille, un pneu crevé... Une boîte à outils permet de régler rapidement ces petits soucis et d'éviter de se retrouver bloqué. D'autres accessoires permettent une meilleure sécurité routière, comme le triangle de présignalisation, le gilet jaune, les fusibles de rechange. Tout cela contribue à assurer la sécurité du conducteur et celle des autres en cas de panne. Économie: réparer soi-même permet d'éviter de payer un garagiste pour des interventions simples. En résumé, une boîte à outils bien équipée permet de gagner en autonomie, de faire des économies et d'éviter bien des tracas sur la route.

Les mallettes à outils se déclinent en une multitude de modèles, chacun adapté à des besoins et des usages spécifiques. Voici un aperçu des principaux types.

Il y a les mallettes à outils en plastique. Elles ont pour avantages d'être légères, résistantes aux chocs, économiques et souvent colorées pour une meilleure identification. Mais leur inconvénient est d'être moins robustes que les modèles métalliques pour un usage intensif. Leur utilisation est particulièrement adaptée aux bricoleurs amateurs et aux petits travaux. Ensuite, les mallettes à outils en métal ont comme avantages d'être très résistantes, durables, capables de contenir des outils plus lourds et souvent équipées de serrures pour sécuriser le contenu. Mais elles ont pour inconvénients d'être plus lourdes et plus onéreuses que les modèles en plastique. Elles sont idéales pour les professionnels et les bricoleurs expérimentés qui ont besoin d'un outillage complet et robuste. Il y a les mallettes à outils mixtes qui ont pour inconvénients un prix généralement plus élevé. Polyvalentes, elles peuvent être utilisées par les particuliers comme par les professionnels. Enfin, les mallettes à outils spécifiques ont pour avantages d'être conçues pour un usage particulier (électricien, mécanicien, etc.), elles contiennent l'outillage nécessaire à une tâche précise. Comme inconvénients, elles sont moins polyvalentes que les mallettes génériques. Idéales pour les professionnels et les amateurs ayant des besoins spécifiques. Parmi les critères de choix d'une mallette à outils, il y a la taille: en fonction du nombre d'outils à ranger et de la fréquence d'utilisation. Le matériau: plastique pour la légèreté, métal pour la robustesse, mixte pour un compromis. L'aménagement intérieur: présence de compartiments, de mousses alvéolées pour maintenir les outils en place. Les accessoires: serrures, poignées de transport, roulettes, etc. Le prix: En fonction du budget et des besoins avec des prix allant de 50 D pour une mallette simple et basique à 400 D pour une ultra perfectionnée.

En résumé, le choix de votre mallette à outils dépendra de son utilisation. Que l'on soit un bricoleur occasionnel, une mallette en plastique avec l'essentiel suffira. Si l'on est un professionnel ou un bricoleur assidu, une mallette en métal ou mixte, plus robuste et mieux équipée, sera plus adaptée.



HEALTHY ET GOURMET

# «BANADHEJ» À LA VIANDE HACHÉE





Trouver des collations appétissantes et nutritives, qui feraient plaisir aux enfants, n'est point chose évidente ! Néanmoins, en fouillant dans le répertoire culinaire traditionnel, l'on découvre autant de recettes à ressusciter. Les « banadhej », par exemple, sont des amuse-gueules tunisiens, riches en protéines. Savoureux, rassasiants, ils figurent parmi les recettes plus ou moins healthy.

Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS :

**Pour la pâte, on aura besoin de :**

- 250 gr de semoule fine
- 250 gr de farine
- 175 cl d'huile végétale
- 175 cl d'eau
- Une cuillère à café de sel.

**Pour la farce, on aura besoin de :**

- 300 gr de viande hachée
- Un petit oignon
- Trois cuillères à soupe d'huile végétale

- 50 gr de gruyère râpée
- Une cuillère à soupe de parmesan
- Un œuf dur
- Un œuf cru
- Une cuillère à soupe de câpres
- Une cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café de coriandre
- Une demi-cuillère à café de curcuma.

## PRÉPARATION :

On va commencer par la préparation de la pâte afin de la laisser reposer, par la suite, pendant au moins une demi-heure. Dans un saladier, on mélange les ingrédients secs, à savoir la semoule, la farine et le sel. Puis on ajoute l'huile petit-à-petit et on malaxe le tout pour que tous les ingrédients secs soient imprégnés d'huile. Puis, on ajoute l'eau, en petite quantité et on malaxe dans le but d'obtenir une pâte homogène. Cette dernière doit, nécessairement, être assez ferme. Aussi, pourrions-nous nous contenter de la moitié ou des trois quarts de la quantité d'eau mentionnée ci-dessus. Finalement, tout est question de texture et de qualité de la farine et de la semoule. Une fois la pâte finalisée, on l'enveloppe dans du papier cellophane et on la laisse reposer pendant une demi-heure. Entre-temps, on prépare la farce. Dans une poêle, on fait dorer un petit oignon haché finement dans trois cuillères à soupe d'huile végétale. On ajoute, par la suite, la viande hachée et on assaisonne le tout de sel, de poivre, de coriandre et de curcuma. Une fois la viande cuite, on la retire du feu et on la met dans un saladier afin qu'elle refroidisse. Ensuite, on y ajoute les autres ingrédients qui donneront plus de saveur à la farce, à savoir un œuf dur haché, le gruyère râpé, le parmesan et les câpres. On ajoute, enfin, l'œuf cru et on mélange le tout afin qu'il ait une consistance homogène. Sur un plan de travail légèrement fariné, on rabaisse la pâte à l'aide du rouleau à seulement trois millimètres d'épaisseur. Muni d'un emporte-pièce de douze centimètres de diamètre ou - à défaut de cet ustensile- d'un bol, on découpe des disques de pâtes. On rabaisse, encore, chaque disque à l'aide du rouleau de pâtisserie et on y place une cuillère à soupe, assez généreuse, de farce. On ferme le disque de pâte pour former un chausson. On poursuit cette étape jusqu'à épuisement des ingrédients. Et au lieu de frire les « banadhej », comme c'en est le cas pour « brik dannouni », on les dispose sur un plateau tapissé de papier de cuisson et on les cuit, au four, à 180°C jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie dorure. Les « Banadhej » sont servis chauds ou froids. Bon appétit !



# LE LAPIN

## UN NOUVEL ANIMAL DE COMPAGNIE

Si les chiens et les chats sont bien plus nombreux dans les foyers tunisiens que les lapins domestiques, cet animal n'en demeure pas moins un compagnon tout aussi propre et affectueux.

Par D<sup>r</sup> Ines BEN AMARA (vétérinaire)

**A**vant d'adopter un lapin de compagnie, il faut préparer son arrivée, lui laisser le temps de s'habituer à son nouvel environnement et être au courant du type d'alimentation à donner et du protocole de sa vaccination.

### COMMENT PRÉPARER L'ARRIVÉE DE SON LAPIN DE COMPAGNIE ET BIEN L'ACCUEILLIR ?

Le lapin est un animal très sociable, il a besoin de partager le quotidien de son foyer et ne doit pas être exclu. Plusieurs solutions sont disponibles afin d'aménager l'enclos de votre lapin et le rendre confortable. Le lapin fait souvent ses besoins pendant qu'il mange, il faut lui mettre dans son enclos un espace pour manger et boire ainsi que sa litière. En cage, il aura besoin d'être sorti car un lapin a besoin de bouger et de se dépenser réguliè-

rement chaque jour et pour qu'il ne s'ennuie pas, vous pouvez munir sa cage de cachettes comme des tuyaux et des cartons. Et lors de son transport, il lui faut impérativement une cage de transport pour ne pas le stresser car il est très sensible au stress.

Les besoins alimentaires du lapin domestique sont proches de ceux du lapin dans la nature. Il s'agit d'un animal herbivore se nourrissant de végétaux frais, herbes, foin, luzerne... Le lapin par contre n'est pas granivore contrairement aux hamsters.

Hormis le foin qui peut être donné à volonté, on doit le compléter par une ou deux rations par jour de végétaux et de fruits frais qui sont une source essentielle de vitamines comme la banane, pomme, abricot, melon, herbe coupée, salade, carottes, betteraves et épinards.

Les granulés peuvent être une solution pratique à donner comme





nourriture à son lapin avec le foin, mais il ne faut pas dépasser 1 à 2 cuillères à soupe par kg par jour et compléter le tout avec des végétaux et des fruits frais.

Les aliments à bannir pour les lapins et qui s'avèrent dangereux pour leurs systèmes digestifs sont les aliments industriels contenant beaucoup de sucre, de sel et de gras. Ne pas administrer une nourriture riche en blé comme le pain et les pâtes et enfin ne pas donner à votre lapin le chocolat, les produits laitiers et le maïs.

Enfin, la vaccination des lapins domestiques est nécessaire pour les protéger de certaines maladies graves et même mortelles. La myxomatose et la maladie hémorragique virale sont deux maladies virales, mortelles et redoutables pour le lapin. Ces maladies ne sont pas transmissibles à l'homme et à d'autres

animaux, mais contagieuses pour les autres lapins. De plus, il n'existe pas de traitement adéquat pour ces maladies. D'où la vaccination est primordiale pour protéger votre lapin contre ces maladies assez graves !

Un premier vaccin se fait à 3 mois d'âge contre la myxomatose et la maladie hémorragique virale, après un mois de la primo-vaccination, on fait un rappel. Il y aura après des rappels annuels contre ces deux maladies afin d'avoir un lapin en bonne santé tout au long de sa vie.

Le lapin est un animal affectueux, joueur et qui aime le contact, donc, vous devez vous occuper de votre lapin tous les jours, il a besoin de contact humain et de moments de jeux. Et c'est très important de le manipuler avec douceur car le lapin est un animal qui stresse rapidement.

Cette semaine, plongez dans un tourbillon d'événements culturels qui animeront la capitale. Entre spectacles, expositions et projections, il y en aura pour tous les goûts. Les Journées musicales de Carthage (JMC) se tiennent du 18 au 24 janvier 2025. Préparez-vous à découvrir des artistes émergents, des performances saisissantes et des moments inoubliables. Voici votre guide pour ne rien manquer !

Par Amal BOU OUNI

## PROGRAMME DES JOURNÉES MUSICALES DE CARTHAGE

Des spectacles tunisiens, africains et méditerranéens sont à l'affiche de la 10<sup>e</sup> édition des JMC 2025.

### DIMANCHE 19 JANVIER

- **Avenue Habib Bourguiba** : ARS Nova Napoll (Italie)
- **Théâtre des Régions** : Mosaïc Hamdi Jamoussi (Tunisie, Bulgarie, France, Portugal)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Sinouj, Benjemy (Tunisie)
- **Théâtre de l'Opéra** : Tarabband (Suède, Irak, Égypte)

### LUNDI 20 JANVIER

- **Avenue Habib Bourguiba** : FBK (Tunisie) & Aïta mon Amour (Tunisie, Maroc, France)
- **Théâtre des Régions** : Rebirth Quartet, Ahmed Litaïem (Tunisie, France)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Argiope, Kais Frihat (Belgique, Tunisie)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Fashion weak, Don Pac (Tunisie)
- **Théâtre de l'Opéra** : Si Lemhaf (Tunisie)

### MARDI 21 JANVIER

- **Avenue Habib Bourguiba** : Stambeli Fusion, Belhassen Mihoub (Tunisie)
- **Théâtre des Régions** : Mirage, Helmi M'Hadhbi (Tunisie)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Kamer Standards, Jazz stellation (Cameroun)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Jousour - Heqantarine, Amel Zen (Algérie)
- **Théâtre de l'Opéra Tunis** : Autostrad (Jordanie)

### MERCREDI 22 JANVIER

- **Théâtre des régions** : Louken, Wifa (Tunisie / France)
- **Théâtre des Jeunes Créateurs** : Shadows of Atlas, Outail Maaoui (Tunisie)
- **Théâtre des Jeunes Créateurs** : Free, Zied Bagga (Tunisie)
- **Théâtre de l'Opéra Tunis** : Elida almeida (Cap-Vert)

### JEUDI 23 JANVIER

- **Théâtre des Régions** : Kamar Mansour (Maroc)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : On My Mind, Wajih Bejaoui (Tunisie)
- **Théâtre des jeunes créateurs** : Fleuves de l'âme, Houeïda Hedfi (Tunisie)
- **Théâtre de l'Opéra Tunis** : Big Sam (Palestine)

### VENDREDI 24 JANVIER

- **Théâtre des jeunes créateurs** : Rust (Liban / Syrie)
- **Théâtre des régions** : BalQeis Live, BalQeis (Egypte)
- **Théâtre des régions** : Gasba électrique, Boubakar Maatalla (Algérie)
- **Théâtre des régions** : Chakâm (Iran / Palestine / France)

## CONCERTS



- **Al jil dhahabi yghani**  
19 janvier 2025 au Théâtre municipal de Tunis



- **Sinfonica spécial tubes français**  
23 janvier 2025 au Théâtre municipal de Tunis

- **Spectacle Sinfonica spécial tubes français**  
24 janvier 2025 au Centre culturel Menzah 6

- **Concert Duplessy & The Violins Of The World**  
24 janvier à l'Hasdrubal Hall (Yasmine Hammamet).



- **Zied Gharsa**  
25 janvier 2025 au Théâtre municipal de Tunis

- **Kolna nghani**  
26 Janvier 2025 au Théâtre municipal de Tunis

## GALERIES

« **Primitif** » d'Ahmed Stambouli  
à la Galerie TGM jusqu'au 26 janvier

## PRÉSENTATION ET DÉDICACE

Lancement de l'anthologie de la poésie québécoise de Catherine Cormier-Larose  
Vendredi le 24 janvier à Al Kitab Mutuelleville

## CINÉMA

### FILMS TUNISIENS

**La Maison dorée** de Salma Baccar

Avec Rim Riahi, Amira Derwiche, Ranim Aliani, Mohamed Graïaa, Khaled Houïssa

**La Source** de Meryam Joobeur  
Avec Adam Bessa, Salha Nasraoui, Dea Liane, Malek Mechergui, Mohamed Grayaâ  
Aïcha de Mehdi Barsaoui  
Avec Nidhal Saadi, Yassmine Dimassi, Fatma Sfar

**Sahbek Rajel** de Kaïs Chekir  
Avec Karim Gharbi, Yas-

sine Ben Gamra, Dorra Zarrouk, Younes Farhi

**Le Pont** de Walid Mattar  
Avec Mohamed Amine Hamzaoui, Sarra Hannachi, Saïf Omrane, Issam Absi, Zohra Chtioui

### FILMS ÉTRANGERS :

**L'amour au présent** : drame/romance

**Babygirl** : thriller

**Vol à haut risque** : thriller

**Assemblage** : thriller

**Wolf Man** : horreur

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## LE BRONZE POUR FERJANI

Le détenteur de la médaille d'argent en sabre individuel aux derniers Jeux Olympiques de Paris, Farès Ferjani, s'est contenté de la médaille de bronze lors du tournoi Grand Prix de sabre 2025 organisé dans la coupole multisports de Radès, dimanche 12 janvier.



## L'ASM ET LA JSK CHAMPIONS D'AUTOMNE EN LIGUE 2



En Ligue 2 de football national, la fin de la phase aller a livré le nom des champions d'automne des groupes A et B, mais aussi quelques statistiques clés. Dans les groupes A et B, l'ES Hammam-Sousse et l'AS Kasserine ont la meilleure attaque avec 21 et 18 buts, tandis que la meilleure défense revient à Korba et la JS Kairouanaise avec 5 et 2 buts concédés. Les lanternes rouges sont l'ES Radès et l'Espoir de Rogba. Le meilleur buteur est Tahar Hammouda de l'ESHS avec 10 brindilles au compteur.

## DOUGAZ AVEC LES HONNEURS

Mohamed Aziz Dougaz est sorti par la grande porte lors du 1<sup>er</sup> tour de l'Open d'Australie 2025, un des 4 grands chelems et tournois majeurs du tennis mondial. Une défaite face au nippon Nishioka, en 4 sets 6-3/4-6/-6-7/3-6 après avoir remporté le premier set, ce qui ne doit pas le faire rougir. En effet classé 232<sup>e</sup> mondial et ayant remporté 3 matchs de qualifications pour se hisser au tableau principal, il continue de gravir les échelons malgré son âge avancé (27 ans) et le meilleur peut encore venir pour Dougaz.



## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 19 au samedi 25 janvier 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Leeds United-Sheffield Wednesday (Valery) à 13h00 sur beIN sport fr 5 HD (IPTV)

CSS-Bravos de Maquis à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT)

US Monastir-CAB à 14h00 sur Watania 1 HD (Nilesat)

Stade Tunisien-ESZ à 14h00 sur Watania 2 HD (Nilesat)

Real Madrid-Las Palmas à 16h15 sur LaLiga TV Bar España HD (Astra/sharing)

#### Lundi 20/01

Chelsea-Wolverhampton à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Al Ettifaq-Al Ahli Jeddah à 18h00 sur Sportdigital Fussball HD (Astra/sharing)

#### Mercredi 22/01

CAB-CSS à 14h00 sur Watania 1 HD

Champions League UEFA

PSG-Manchester City à 21h00 sur Canal + HD (sharing/Astra)

#### Samedi 25/01

Manchester City-Chelsea à 18h30

PSG- Stade de Reims à 21h05 sur TV5 Europe et Maghreb HD (en clair/Astra+Nilesat)

## Mots fléchés

RECETTE DE VEAU	↓	PRÈS DE LA	↓	EN PLEIN ESSOR	↓	SECONDA	↓	PRIVÉES DE LIBERTÉ	↓	DU TEMPS LIBRE
FUS STUDIEUX		DÉLIRE HALLUCINATOIRE		SECRÉTAIRE		QUI S'EN PREND À LA MAJORITÉ		MARQUE VERBALE	→	
	↙		↓		↓			GRAND PAS		
GYMNASTIQUE EN MUSIQUE	→			COUPENT COURT	→					
FAIT VIVRE				MAGOUILLE						
	↙					TAS DE BOUE	→			
						BASE EN SPARTERIE				
ACQUIESÇAI	→							85 À TABLE	→	
DANS LE CHAMP								A L'ENVERGURE DE PIAF		PREMIÈRES FOIS
	↙									
		DONNE LES NOUVELLES	→							
		PETIT GROS								
PÂTE IMPÉRIAL	→			PROCÉDEZ	→					
ARMOIRES À GLACE				BABY DEVENU PAPY						
	↙									
								MOT DE LICENCIÉ	→	
								COMPTA LES ÂMES		
TEL UN ART	→					REVINT SUR LE CHAMP	→			
SCIENCES PO						PAS D'ACCORD				
	↙									
				ALSACIENNE CÉLÈBRE	→					DE TOUS LES JOURS
				HABITAT EN PRÉFIXE						
RESTE DANS L'OMBRE	→	CELA COUPE EN DEUX	→					ESPÈCES DISPARUES	→	
		IL VA DROIT AU BUT						ÉCOLE DE JUSTICE		
	↙									
						FASSES ENDOSSER	→			EXTRAITS
						LARGESSES				
POINT IMPORTANT	→							NUIRE DANS LE PASSÉ	→	
ALIMENTE LE DANUBE								HUIT AU DÉBUT		
	↙									
				ENTENTES PARFAITES	→					
				EST GONFLÉ						
CINÉASTE ITALIEN	→							EFFETS DE TRAVAIL	→	
IMITENT UN BATRACIEN								NEPTUNIUM EN AMPHI		
	↙									
									AVANT L'APPROBATION	→
HORS D'AFFAIRES	→									
				LA FOUGÈRE EN A	→					

Sudoku

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

solutions

P	A	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M
A	N	G	O	R	C	A	S	A	M

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

Mots fléchés

SON POUR ATTIRER		LÉOPARD DES NEIGES		PLANTOIR DE VIGNE		RAPPORT EN TÊTE		TIRE LES FICELLES		TINT FERME
GROS POISSON		FORMATION PAR HUIT		PROPAGER LA FIÈVRE		CORVIDÉ QUI JASE		TITRE DE PAIEMENT		
				FRÈNE À MANNE						
ADJOINT								AVANT LA BCE		
METTRE BOUT À BOUT								DONNÉE CHIFFRÉE		
						ENGINS À SOIE				
						NAVIRE DE JASON				
TENU CACHÉ				POINT					51 À ROME	
AGIR EN SUPÉRIEUR				HOMME DE THÉÂTRE ITALIEN					CHEF INDIEN	
						ON LES MET EN TRANCHES				
						AMENA				
ANIMAL DISPARU				LOGE COMME HIER						CAPITALE EN CALI- FORNIE
DÉBUT D'OPÉRETTE				GÉNIE DE L'AIR						
		ÉCLAIRE AU CAFÉ						REVENU AU PLUS BAS		
		SORT DE L'ŒUF						L'HÉLIUM AU LABO		
EX-ARGENT CHINOIS						PROVINCE D'ÉTHIOPIE				
IL EST EN ROUET						PRISE DE PANIER				MEULE DE FROMAGE
				BEL OBJET DE GIEN						
				FERA MAIGRE						
AU PLUS BAS								TECHNIQUE MÉDICALE		
FEMME DE CHAMBRE								POUR MÉMOIRE		
				ON S'Y FAIT SUER						
				PRENDRE À LA GORGE						
FÉLICITÉ AU QUOTIDIEN	CHANGEA DE PLACE					DIVISION DE LA GRÈCE MODERNE				
	COUVRIT DE TEINTURE					FAMILLE				
									À L'EST D'EDEN	
									NET SOULA- GEMENT	
COMMUNE DE L'AVEYRON						PARTIE AU DÉBUT DU COURS				
COMICS						DÉSINENCE				
		SE REPASSA LE MORCEAU								
TENU À LA CORDE								COMME UN ESPOIR IRRAI- SONNÉ		







## BÉLIER

Côté pro, les propositions qui vous ont été faites ou qui arrivent sont sérieuses. Les négociations commencent. Si vous ressentez de la fébrilité, c'est normal car l'enjeu est important. Vous êtes bien partie, votre candidature est solide.



## TAUREAU

Dès le 19, passez en mode brainstorming. Des portes s'ouvrent pour démarrer un projet, un départ à l'étranger, l'entrée en formation ou en reconversion professionnelle. Vous recevez de nombreux soutiens. Reste à trouver le financement.



## GÉMEAUX

C'est une excellente semaine sur le plan professionnel et des ressources financières. Sur ce point précis, il reste à prouver votre bonne foi à des partenaires exigeants. Préparez soigneusement vos entretiens. Vous avez toutes vos chances.



## CANCER

Avec votre conjoint, un futur associé ou partenaire, d'importantes discussions, négociations démarrent autour d'un projet d'envergure. Et ce ne sont pas quelques divergences ici ou là qui vont plomber votre détermination à aller jusqu'au bout.



## LION

Vous avez identifié la racine d'un problème à forte dose émotionnelle qui pollue vos relations. La solution est dans la mise en place d'une discipline quotidienne. Conjoints, amis, amoureux sont à vos côtés pour vous accompagner.



## VIERGE

Toujours focus sur votre vie privée et amoureuse, les astres encouragent tous les projets à long terme et les grandes décisions surtout si cela concerne les enfants. Naissance, études, réussite scolaire, vous êtes aux anges et fier.



## BALANCE

Si vous avez des projets de déménagement ou d'aménagement d'un espace pour votre activité professionnelle à la maison, passez la vitesse supérieure. Attention au budget et aux devis, restez dans une fourchette de prix raisonnable.



## SCORPION

Un projet s'emballe. Cela peut être l'envie d'emménager chez votre amoureux qui habite loin de chez vous, reprendre des études ou entamer une reconversion pro, les options sont nombreuses. Les astres disent banco. Tenez-vous prête.



## SAGITTAIRE

En couple, en famille, un projet important est sur la table. Il est temps de parler « gros sous ». Bonne nouvelle, un financement est trouvé à condition de rester dans les clous côté budget. Votre conjoint vous recadre gentiment.



## CAPRICORNE

Le projet qui vous occupe depuis quelques semaines est sur le point de se concrétiser. Vous êtes à la manœuvre sur le plan des négociations et du budget. Ça bloque avec votre conjoint ou un associé mais vous parvenez à les convaincre.



## VERSEAU

Bravo ! Vous êtes sur le point de lâcher prise pour prendre du temps pour vous en solo ou accompagné. Faites-vous plaisir, offrez-vous une journée au spa, un stage de yoga, de méditation peu importe. Ralentissez, cela fait un bien fou.



## POISSONS

C'est la semaine de tous les plaisirs. Célibataires, les clignotants sont au vert pour une rencontre douce et réconfortante. En couple, avec les enfants, l'entente est parfaite. C'est bon d'être ensemble et de partager sans limites.

Pour tous vos travaux  
d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Béja  
UNE MISE AU VERT PENDANT  
LE WEEK-END

**COACHING**  
Lol de l'attraction  
QUE VOULEZ-VOUS  
OBTENIR EN 2025  
ET COMMENT L'ATTIRER ?

**NAJLA BEN ABDALLAH**  
" JE NE SUIS PAS UNE ICÔNE  
DE LA MODE "

**LA CIGALE**  
— TABARKA —  
HÔTEL - THALASSO & SPA - GOLF

**JOYAU HÔTELIER F  
AU NORD-OUEST**  
Lire la 2<sup>ème</sup> couverture et

LA PRESSE  
GRAPHIQUE

# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com