



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 9 février 2025

N°12

ÉCHAPPÉES BELLES

Sidi Bou Said
L'UN DES PLUS BEAUX
VILLAGES DU MONDE

AUTO PUBLIREPORTAGE

1,2 ET 3 « VICTOIRES
DE L'AUTOMOBILE »
POUR HYUNDAI TUNISIE

SUR LA TÉLÉVISION NATIONALE RAMADAN 2025

JAMEL MADANI

“ HARISSA LAND : UN MIROIR TENDU
À L'ADMINISTRATION TUNISIENNE ”



HYUNDAI Not Only The Leader...
Simply The Best.



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 9 FÉVRIER 2025 - N°12

Interview

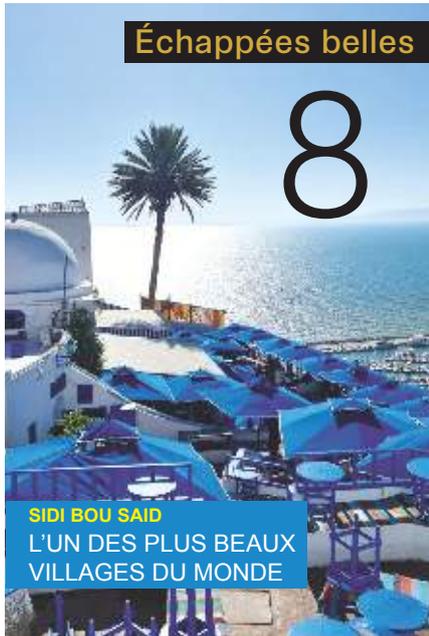
4



JAMEL MADANI À LA PRESSE
«HARISSA LAND : UN MIROIR TENDU
À L'ADMINISTRATION TUNISIENNE»

Échappées belles

8



SIDI BOU SAID
L'UN DES PLUS BEAUX
VILLAGES DU MONDE

Animaux

**COMMENT BIEN NOURRIR
SON CHIEN OU SON CHAT ?**

18



High Tech

DEEPPFAKE : LA VÉRITÉ EN DANGER !



10

12 Coaching

QUAND LE CORTISOL MONTE

16 Gastronomie

Healthy et gourmet
SALADE HIVERNALE
AUX ARTICHAUTS CRUS

Chef du mois

- FRICASSÉE TUNISIENNE
- CAKE AU CHOCOLAT
ET À LA BANANE

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- THÉÂTRE ET CONCERTS
- EXPOSITIONS

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



SUR LA TÉLÉVISION NATIONALE RAMADAN 2025

JAMEL MADANI À LA PRESSE

**“ HARISSA LAND : UN MIROIR TENDU
À L'ADMINISTRATION TUNISIENNE ”**

Ambiance conviviale sur le tournage de la sitcom de la Télévision nationale «Harissa Land» qui sera diffusée pendant le mois de ramadan 2025. Beaucoup d'humour à l'horizon et des acteurs triés sur le volet et qui incarnent l'esprit de cette production. Jamila Chihi, Riadh Hamdi et Hatem Karoui entourent le réalisateur Zyed Lytaiem mais il y a aussi Jamel Madani qui tient le rôle principal. Il nous a accordé cet entretien entre deux prises.

Entretien conduit par Salem TRABELSI



VOUS ÊTES LE PERSONNAGE PRINCIPAL DANS « HARISSA LAND ». COMMENT ÊTES-VOUS ENTRÉ DANS CE SCÉNARIO ?

Je suis entré dans ce scénario en participant déjà à sa réécriture. Puisque la production avec l'accord de la Télévision nationale a constitué un atelier d'écriture pour revisiter le scénario écrit déjà par Sami Agrebi. Sans toucher au fond, nous avons constitué un atelier.

Cet atelier m'a réuni avec Insaf Ajimi et le réalisateur Zied Lytaiem avec le dialoguiste Seif Omrane. Ce travail m'a beaucoup aidé à entrer dans cette sitcom que j'ai trouvée intéressante puisqu'elle expose la problématique de l'administration tunisienne. Une problématique qui est devenue malheureusement un véritable handicap pour le pays. C'est un miroir tendu à l'administration tunisienne. Une image qu'ils connaissent d'ailleurs et qu'ils ne font qu'ignorer.

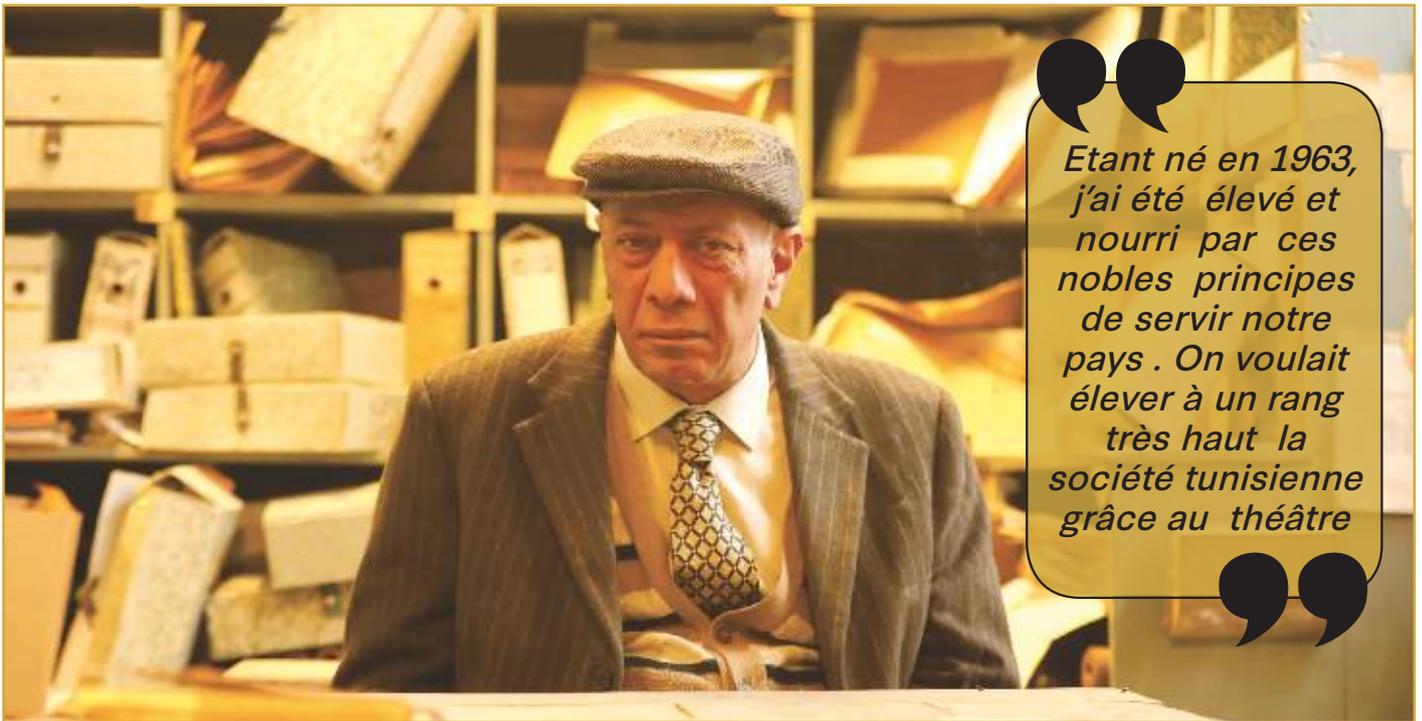
DANS CETTE SITCOM, VOUS INCARNEZ LE PERSONNAGE DE BÉCHIR, UN FONCTIONNAIRE TRÈS PARTICULIER...

Béchir appartient à cette race de fonctionnaires de l'après-indépendance et qu'on qualifie de bâtisseurs de la patrie, ceux qui ont fait l'âge d'or de la jeune Tunisie. Il n'y a pas eu de relève après ces fonctionnaires honnêtes et disciplinés malheureusement. Béchir est le genre de fonctionnaire qui se rase tous les jours et repasse même ses chaussettes.

C'est la discipline vestimentaire et comportementale de la Tunisie nouvellement libérée. Sérieux et discipliné dans son administration, il se trouve entouré de fonctionnaires qui n'ont aucun respect pour ses valeurs.

Ce sont des fonctionnaires paresseux et bien rémunérés, ce qui constitue à mon sens un genre de vol qualifié. L'honnêteté de Béchir ne lui permet pas d'être nommé à un poste supérieur.

Ce sont des fonctionnaires paresseux et bien rémunérés, ce qui constitue à mon sens un genre de vol qualifié. L'honnêteté de Béchir ne lui permet pas d'être nommé à un poste supérieur.



Etant né en 1963, j'ai été élevé et nourri par ces nobles principes de servir notre pays . On voulait élever à un rang très haut la société tunisienne grâce au théâtre

CE RÔLE VOUS L'AVEZ ENDOSSÉ EN TANT QU'ACTEUR OU EN TANT QUE CITOYEN TUNISIEN QUI A SOUFFERT DE L'ADMINISTRATION ?

Je l'ai vécu en tant que citoyen tunisien qui a conscience de ce problème qui ronge le pays. S'ajoute à cela ma formation théâtrale dont la motivation était la volonté de construire une patrie florissante et cultivée. Etant né en 1963, j'ai été élevé et nourri par ces nobles principes de servir notre pays. On voulait élever à un rang très haut la société tunisienne

grâce au théâtre. Moi aussi j'ai été déçu par l'administration comme beaucoup de Tunisiens. C'était très motivant pour interpréter le rôle de Béchir. Ce qui est bien dans cette sitcom c'est que les choses sont dites de manière claire et sans détour.

VOUS AVEZ TRAVAILLÉ AVEC PLUSIEURS GÉNÉRATIONS DE RÉALISATEURS, ZIED LYTAIEM FAIT PARTIE DE LA DERNIÈRE. DE QUELLE MANIÈRE CETTE COLLABORATION A-T-ELLE EU LIEU ?

J'ai travaillé avec Zied dans sa première œuvre « School » et cela s'est bien passé. Personnellement, j'ai assez de souplesse pour collaborer avec toutes les générations de réalisateurs. Pour moi c'est très constructif d'assimiler la nouvelle génération comme j'ai assimilé la génération précédente. C'est une sorte de gymnastique qui peut être très utile à l'acteur. Je crois beaucoup à la communication entre les générations.



FAROUK CHERIF est le producteur exécutif pour la Télévision nationale pour « Harissa Land ». Il est le fondateur de Framework en 2013. C'est sa première collaboration avec la Télévision nationale et il compte bien faire bonne impression en menant ce projet à bout.

La télévision se comporte avec nous de manière très professionnelle en respectant les délais qu'elle s'est fixés. Pour notre part, nous avons un planning à respecter. Nous effectuons le montage en parallèle de manière à ce qu'on puisse effectuer la livraison de tous les épisodes avant le mois de Ramadan



ZIED LYTAIEM, réalisateur

J'ai choisi des décors très particuliers, à savoir le style colonial. Le réel a besoin de visibilité et de « mood ». Il y a également de la fantaisie dans le visuel de « Harissa Land ». C'est une histoire tunisienne mais avec un visuel qui penche vers l'universel, c'est ce qui explique la sémiologie des décors particuliers. En fait, chaque décor est un personnage. Nous avons choisi un dispositif de tournage cinématographique, ce qui va pousser le spectateur à ne pas consommer de manière idiote. « Harissa Land » est pour moi de l'humour noir qui interpelle l'intelligence du spectateur. C'est entre la série et la sitcom.





SIDI BOU SAÏD

L'UN DES PLUS BEAUX VILLAGES DU MONDE

Sidi Bou Saïd, ce village typique, est un véritable havre de paix ; il conserve soigneusement son identité soufie. Surplombant le golfe de Tunis, ce lieu spirituel et maraboutique offre aux visiteurs une ambiance singulière et originale. Dès les premiers instants, ils seront surpris par l'atmosphère mystique chargée de spiritualité et de nostalgie. Ils seront également fascinés par ses fameuses maisons blanches aux volets bleus.

Par **Samira HAMROUNI**

Sidi Bou Saïd est l'un des plus beaux villages dans le monde, il est classé troisième. Il offre un paysage prodigieux de la Méditerranée. Situé à une vingtaine de kilomètres de Tunis et à deux kilomètres de la ville de Carthage, accroché à une falaise qui domine le golfe de Tunis, Sidi Bou Saïd est un vrai bijou, et l'une des destinations les plus pittoresques de Tunisie. Avec ses toits, ses maisons blanches et ses fenêtres bleues, le village a l'air de sortir d'un conte de fées. Ses ruelles étroites et sinueuses cachent des perles rares et donnent l'envie de s'échapper pour une balade de rêve. Elles invitent à la randonnée. Les visiteurs seront émerveillés par l'architecture et par la richesse de la culture. Ses cafés emblématiques chargés d'histoire, ses galeries d'art et ses échoppes d'articles artisanaux sont des lieux incontour-

nables pour toute personne souhaitant découvrir la beauté de cet endroit authentique de la Méditerranée.

Ce village porte le nom d'un saint : Abou Saïd El Béji, originaire de la ville de Béja. Il est né en 1156 et décédé en 1231. C'est autour de son mausolée que se constituera le village de Sidi Bou Saïd qui porte son nom depuis 1893. Peu à peu, le village est devenu un lieu très apprécié par les célébrités étrangères, telles que André Gide, Georges Bernanos, Johnny Hallyday, Simone de Beauvoir ainsi que le peintre allemand Paul Klee, qui ont fréquenté le désormais célèbre Café des Nattes. Niché tout en haut du village, ce café ne manque pas de séduire les visiteurs passionnés par les paysages enchanteurs. Depuis des dizaines d'années, cette perle architecturale à identité atypique offre charitablement à ses visiteurs le charme de l'Orient soi-



gneusement conservé. Prendre un café ou savourer un thé à la menthe dans ce lieu charmant sont des moments incontournables de la visite de Sidi Bou Saïd.

Un autre café séduit, également, les visiteurs. Il s'agit du café Sidi Chabaâne, rebaptisé Café des Délices. Construit en 1960, il portait le nom du marabout enterré non loin du lieu. Ce café bénéficie évidemment de l'une des plus belles vues sur le golfe de Tunis. Il offre aux visiteurs un paysage panoramique et fascinant de la grande bleue. Le Café des Délices s'est rendu absolument célèbre dans le monde par la chanson populaire de Patrick Bruel. Sa grande terrasse en étages, décorée de coussins très confortables et de parasols bleus, est un lieu extraordinaire pour profiter pleinement du coucher du soleil. De cette terrasse, les visiteurs peuvent jouir d'une vue époustouflante du port.

Le palais Ennejma Ezzahra, la maison du Baron d'Erlanger (1872-1932), est un autre bijou architectural du village. Cette merveille d'architecture, jouissant d'une superbe vue sur mer, a été vendue à l'Etat tunisien. Classé depuis monument historique, il est conservé comme un musée. Il est équipé jusqu'à aujourd'hui d'une grande partie de son mobilier d'origine, dont des peintures réalisées par Rodolphe d'Erlanger et un coffre à trésor présumé avoir appartenu à Soliman le Magnifique. De plus, ce palais majestueux bénéficie d'un grand jardin éblouissant qui fascine les visiteurs par son ambiance gracieuse et la richesse de sa végétation. Il est actuellement le siège du Centre des musiques arabes et méditerranéennes. D'autres célèbres lieux à visiter, tels les galeries d'art El Gorgi et Hédi Turki, la galerie Lella Salha consacré aux articles artisanaux, le musée Dar El Annabi... Après une longue balade, les visiteurs peuvent acheter les fameux bambalounis de Sidi Bou Saïd et se reposer dans le jardin méditerranéen situé au cœur du village, Notons que la Tunisie vient de déposer officiellement la proposition d'inscription du paysage culturel « le village Sidi Bou Saïd, hub d'inspiration spirituelle et culturelle de la Méditerranée » auprès du Centre du patrimoine mondial de l'Unesco. Cette démarche vise à inscrire ce site sur la liste du patrimoine mondial de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture. Bon voyage !

DEEPPFAKE : LA VÉRITÉ EN DANGER !

Par Karim BEN SAID



Vous avez très probablement croisé, en naviguant sur les réseaux sociaux, une vidéo de Cristiano Ronaldo chantant un chant islamique, ou encore une séquence où ce même Cristiano s'exprime en dialecte tunisien dans l'émission «Andi Ma Nkollek» d'Alaa Chebbi. Si cela n'était pas si improbable, on pourrait facilement y croire. En réalité, ces vidéos sont le fruit d'une technologie avancée qui permet de faire dire ou faire faire à n'importe qui ce que l'on souhaite, avec un réalisme saisissant. Ces outils, aujourd'hui de plus en plus accessibles au grand public, incluent des applications gratuites comme DeepFaceLab, Synthesia, ou encore Voicemod. Bien entendu, cette démocratisation rapide soulève de nombreuses questions éthiques, notamment sur les risques de désinformation, d'usurpation d'identité et d'exploitation malveillante de ces technologies.

le «deepfake bot» pour les faire chanter ou usurper leur identité.

Ces manipulations sont si réalistes qu'il devient difficile de distinguer les images truquées des authentiques. Ce bot, propulsé par une intelligence artificielle, opère au sein d'une messagerie privée sur *Telegram*. Il suffit aux utilisateurs d'envoyer une photo d'une femme pour que l'outil génère en quelques minutes une version manipulée, la dénudant numériquement, et ce, gratuitement. Entre juillet 2019 et 2020, environ 104.852 femmes à travers le monde, dont des influenceuses renommées sur TikTok, ont été ciblées et ont vu ces images falsifiées circuler publiquement.

Mais avec la montée en puissance des deepfakes, des applications et plateformes spécialisées ont émergé pour détecter ces manipulations numériques sophistiquées. Parmi elles, Deepware Scanner analyse les fichiers audio et vidéo pour repérer des anomalies caractéristiques des deepfakes. Sensity AI, une plateforme avancée, propose des solutions basées sur l'Intelligence artificielle pour identifier les vidéos falsifiées, notamment en s'appuyant sur des signaux visuels subtils, comme des clignements d'yeux incohérents ou des ombres irrégulières.

D'autres outils comme Microsoft Video Authenticator évaluent la probabilité qu'une vidéo ait été manipulée en analysant chaque image pour y déceler des signatures artificielles. Ces technologies sont cruciales pour lutter contre les abus liés aux deepfakes, qu'il s'agisse de désinformation, d'arnaques ou d'usurpation d'identité, mais elles nécessitent une vigilance constante face à l'évolution rapide des techniques de falsification.

LA SENSIBILISATION EST ESSENTIELLE

«Il est essentiel de mettre en place des initiatives locales pour lutter contre la désinformation. Cela inclut le renforcement de l'éducation aux médias, le développement d'outils de détection des deepfakes et la collaboration entre les plateformes numériques et les autorités pour réguler ces contenus », recommande Souhir Lahiani.

Elle note également que les médias tunisiens s'efforcent toutefois d'instaurer une culture de vérification rigoureuse des faits. Toutefois, ces efforts restent insuffisants tant qu'ils ne s'appuient pas sur des outils innovants et sécurisés, explique la professeure.

En tout cas, pour vous, chers lecteurs et lectrices, une règle d'or s'impose : la prudence. Chacun doit adopter de bons réflexes pour se protéger. Ainsi, évitez de partager des informations personnelles ou des photos intimes avec des inconnus, soyez vigilants face aux vidéos et enregistrements audio qui semblent trop sensationnels pour être vrais, et vérifiez toujours vos sources avant de relayer un contenu. N'oubliez pas ! La désinformation prospère sur la crédulité.

IA ET RÉSEAUX SOCIAUX

Pour Souhir Lahiani, maître-assistante à l'Institut de presse et des sciences de l'information et chercheure en sciences de l'information et de la communication, cette prolifération de l'utilisation du Deepfake inquiète énormément.

«Ces vidéos truquées exploitant l'IA facilitent la manipulation de l'information. Ce phénomène pose un sérieux problème de désinformation, y compris en Tunisie, où la prolifération de contenus erronés affecte la perception publique et la confiance dans les plateformes digitales», déclare-t-elle à La Presse. Lahiani précise également que ce sont les réseaux sociaux qui permettent finalement de faire circuler ce type de «déformations de la réalité».

«Le 29 juillet 2024, une vidéo largement relayée sur Facebook semblait montrer le Président en exercice et candidat à sa réélection, Kaïs Saïed, présentant des excuses pour un incident survenu lors du festival d'Hammam-Sousse. Toutefois, une enquête approfondie a révélé qu'il s'agissait d'un montage.

À l'œil nu, un décalage perceptible entre la voix, les mouvements du visage et les paroles du Président laissait soupçonner une manipulation. Grâce à l'outil de vérification vidéo InVid, la vidéo originale a pu être retrouvée, confirmant ainsi la supercherie», note-t-elle.

D'autres exemples interpellent. Ainsi, selon notre interlocutrice, désormais, des individus malintentionnés exploitent des images de femmes, les modifiant à l'aide d'outils comme



QUAND LE CORTISOL MONTE

Le cortisol est une hormone produite par les glandes surrénales ; elle est libérée en réponse au stress. Cette hormone est appelée l'hormone du stress, car elle s'injecte dans le sang en excès sur une longue période et d'une façon répétitive, elle peut causer l'hypertension, les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, les maladies auto-immunes et autres...

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

Quand on est dans une société où tout court à une vitesse extraordinaire, comment peut-on échapper au pire ? Trop de stress, d'anxiété, d'angoisse... comment les dépasser, surtout que c'est un facteur essentiel de déséquilibre du cortisol ?

As-tu l'habitude de te regarder dans le miroir le matin, de voir ton visage, ton regard, de toucher tes joues, le contour de tes yeux, tes mâchoires ? Es-tu sensible à ton regard, ton œil ou plutôt ton iris ? Tu te dis par exemple : comment je vais aujourd'hui ?

Ou bien : hummm, aujourd'hui je suis beau, quel visage rayonnant ? As-tu ces habitudes de communiquer avec toi-même, te regarder, sentir ton feeling, te sentir proche de l'être que tu es ? Es-tu proche de toi-même ? T'aimes-tu ? Te vois-tu beau, lumineux, et qui mérite le bonheur ?

Les gens disent qu'ils peuvent ne pas se regarder dans le miroir durant des jours, et ce, par manque d'estime pour eux-mêmes ! D'autres disent qu'ils peuvent passer des heures devant le miroir, chaque jour avec beaucoup de stress, car ils se regardent avec les yeux des autres et se jugent pire, donc ne s'acceptent pas, se refusent et se sous-estiment aussi. Un grand moteur

du cortisol est la sous-estime de soi-même, tu n'écoutes pas ton corps, tu ne te fais pas plaisir, tu avances les autres à ton insu. Tu te refoules trop, introverti pour ne pas risquer de blesser les autres...

À l'intérieur de chacun de nous, il y a un cerveau ressources censé nous aider à la réalisation de soi.

Tout ça peut provoquer une injection à flux de cortisol dans votre sang, d'où le mal-être continu, le désarroi, le pessimisme, la mélancolie, etc.

À l'intérieur de chacun de nous, il y a un cerveau ressources censé nous aider à la réalisation de soi. Quand vous faites du sport par exemple, cela peut vous aider mais pas si que ça, car l'activité sportive, en dépit de son importance, ne change pas la pensée ni la vision

de vie. C'est pourquoi je vous invite, si vous êtes concernés par le problème de perturbation du cortisol, de penser à ce qui vous aide à changer le regard, la façon de voir, à couper avec les anciennes croyances limitantes et forger une nouvelle perception basée sur toi comme centre du monde et de l'existence, que peux-tu alors faire pour toi-même pour que la vie sur terre soit équilibrée ?

Quand tu te donnes le temps de t'écouter, de t'occuper de tes besoins émotionnels inaccomplis, de te former sur les moyens de communication avec ta paix intérieure, ton calme mental, ton repos d'esprit ; tu vas pouvoir, seul, gérer ton cortisol dans le sang et éviter les maladies qui nuisent au bien-être justement. Quand on s'énerve facilement, on comprend que c'est un excès de cortisol qui a provoqué cela ; alors on cherche à prendre des vitamines, avec l'approbation de notre médecin de famille bien sûr, vitamines D, oméga 3, spiruline, vitamine C, magnésium mais aussi griffonia. Ce sont des plantes qui aident à mieux être, surtout tenant compte de notre alimentation riche en pesticides, source principale de fluctuation de cortisol.

Voilà donc quelques conseils sur la prévention d'un cortisol déséquilibré. **Prenez soin de vous.**

VENEZ, CHOISISSEZ, EMPORTEZ !

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

TUNIS

10 Rue de l'Energie Solaire Charguia 1 - Tunis 2035

TÉL: (216) 71 206 460 Fax (216) 70 014 218

SFAX

Route de Gabès Km1,5 - Sfax 3003

TÉL: (216) 74 467 500 Fax (216) 70 014 218



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



www.lecnt.com

HYUNDAI Not Only The Leader... Simply The Best.





1,2 ET 3 « VICTOIRES DE L'AUTOMOBILE » POUR HYUNDAI TUNISIE

L'année 2024 a été une année exceptionnelle pour **HYUNDAI TUNISIE**. Pour la troisième année consécutive, la marque a dominé le marché automobile tunisien, atteignant le sommet des immatriculations de véhicules légers, selon les données officielles de l'Agence Technique des Transports Terrestres (ATTT). Ce triomphe remarquable reflète la confiance accrue des consommateurs tunisiens dans les véhicules Hyundai, réputés pour leur fiabilité, leur design moderne, et leur excellent rapport qualité-prix.

Parallèlement à son succès commercial, Hyundai Tunisie a également été élue « **Service Client de l'Année 2025** » pour la quatrième année consécutive. Ce prix prestigieux met en avant l'engagement de la marque à offrir une expérience client réussie, grâce à un réseau de 20 agences réparties à travers le pays et une garantie de 5 ans sur tous ses véhicules. La satisfaction client étant au cœur de sa stratégie, **HYUNDAI TUNISIE** continue de se démarquer par un service après-vente de qualité et une assistance clientèle réactive.

Lors des « Victoires de l'Automobile », **HYUNDAI TUNISIE** a été honorée de plusieurs distinctions à savoir :

- La Marque Numéro 1
- Le modèle le plus vendu Hyundai i20
- Excellence opérationnelle : pour l'action promotionnelle de la Tunisie suite à l'arrivée du Robot Spot.

Ces distinctions et ces reconnaissances témoignent de sa capacité à s'adapter aux exigences d'un marché en constante évolution et viennent renforcer la position de Hyundai en tant que marque leader, non seulement en termes de ventes, mais aussi en termes d'image de marque et de satisfaction client.

M. Mehdi Mahjoub, Directeur Général d'Alpha Hyundai Motor, a exprimé sa fierté face à ces réalisations : « Nous sommes extrêmement honorés de recevoir ces prestigieuses distinctions. Elles reflètent le travail acharné de notre équipe avec notre réseau et notre engagement indéfectible à fournir des produits et services de qualité supérieure. Être reconnu à la fois comme leader du marché et pour l'excellence de notre service client est une source de grande fierté et nous pousse à continuer à nous investir davantage pour nos clients. »

Avec ces succès, **HYUNDAI TUNISIE** entame 2025 avec optimisme, déterminée à maintenir son leadership et à élargir encore plus sa présence sur le marché. La marque continuera à investir dans des solutions innovantes et à renforcer sa relation avec ses clients, tout en contribuant activement au développement de l'industrie automobile en Tunisie.

SALADE HIVERNALE AUX ARTICHAUTS CRUS

Les légumes de la saison hivernale sont particulièrement soft et doux. C'est en cette saison que l'organisme se ressource en fibres, en minéraux et en vitamines, garantis par un panier de ménagère aussi varié que gourmand. D'ailleurs, même les personnes qui optent pour un régime alimentaire healthy y trouvent, à souhait, de quoi régaler les papilles tout en gardant la ligne et en préservant leur santé et leur bien-être.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS

- Un quart d'artichaut
- 250g de betteraves
- Un poireau
- 200g de carottes
- Une petite botte de persil
- 50g d'olives noires dénoyautées
- Deux pincées de sel
- Deux pincées de poivre
- Une cuillère à café d'harissa traditionnelle (facultatif)
- Le jus d'un citron
- Quatre cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

On commence par nettoyer le quart d'artichaut en n'en gardant que les fonds. Puis, on les lave à l'eau du robinet, on les coupe en fines lamelles et on les préserve dans un bol contenant de l'eau ainsi que le jus d'un demi-citron. On couvre le bol et on laisse les lamelles d'artichaut macérer le temps de préparer les autres ingrédients de la salade. On épluche, par la suite, les betteraves, les lave et on les fait cuire à la vapeur dans le couscoussier pendant dix minutes. Puis, c'est au tour des carottes d'être épluchées, nettoyées, coupées en fines rondelles et ajoutées au couscoussier. Une fois ces légumes cuits, on les met dans un saladier jusqu'à ce qu'ils refroidissent. Entre-temps, on trie les feuilles de persil, les lave à l'eau du robinet et on les hache finement. Les betteraves refroidies, on les coupe en fines rondelles et on les rajoute aux carottes. On reprend les lamelles

d'artichaut, on les filtre et on les ajoute au saladier. Enfin, on épluche un poireau, on le lave et le hache finement. On coupe les olives noires dénoyautées en rondelles. Enfin on met tous les légumes dans le saladier. Et pour que la salade hivernale acquière en goût à la fois acidulé et « spicy », on prépare une vinaigrette pas comme les autres ! Pour ce, on prend un bocal en verre et on y met deux pincées de sel, deux pincées de poivre, le jus d'un demi-citron, une cuillère à café d'harissa traditionnelle et quatre cuillères à soupe d'huile d'olive. On ferme le bocal et on l'agite, énergétiquement, afin que la vinaigrette — sans vinaigre —, soit bien homogène. On verse la vinaigrette sur la salade et on mélange le tout, délicatement, afin de ne pas écraser les légumes cuits. Cette salade hivernale peut être servie tiède ou froide. Elle peut servir d'entrée tout comme d'accompagnement aux grillades. Bon appétit !





CHEF DU MOIS

PAR CHEF MOHAMED AMINE BEN SALAH

Nous entamons, cette semaine, une nouvelle expérience dans les pages «Gastronomie». Chaque mois, un chef cuisiner de renommée révélera les secrets de ses délicieuses recettes. Donc, nous vous invitons à découvrir l'art de cuisiner d'une manière facile. Ce mois, notre invité est le chef **Mohamed Amine Ben Salah**, très célèbre sur les réseaux sociaux avec sa page « **Koujinet chef Amine** ». Il est autodidacte. Il a tout appris sur le terrain dans la cuisine de sa pizzeria. Encouragé par sa passion, il continue à concocter de nouveaux plats avec des techniques culinaires simples.



FRICASSÉE TUNISIENNE

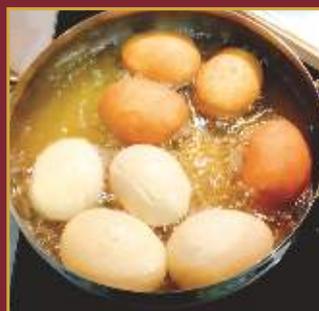
INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE :

- 500 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 sachet de levure boulangère
- Une pincée de levure chimique
- Huile pour friture

POUR LA GARNITURE :

- Harissa
- Œufs durs
- Thon
- Olives
- Pommes de terre cuites
- Une pincée de persil



PRÉPARATION :

Mélangez les ingrédients de la pâte et pétrissez avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte molle et légèrement collante. Couvrez et laissez lever pendant 1 heure. Formez des boules de pâte, aplatissez-les légèrement en étirant les bords, ou utilisez un emporte-pièce pour leur donner une forme régulière. Laissez reposer à nouveau pendant 10 minutes. Faites chauffer l'huile à feu moyen, puis faites frire les morceaux de pâte en les retournant constamment pour assurer une cuisson uniforme. Égouttez-les sur du papier absorbant. Coupez les fricassées en deux, garnissez-les avec un peu d'harissa (diluée dans un peu d'eau), de purée de pommes de terre (cuites, écrasées et assaisonnées avec



du sel, du poivre et un peu d'harissa), du thon, d'œufs durs en tranches, d'olives et une pincée de persil.
Bon appétit !

CAKE AU CHOCOLAT ET À LA BANANE

INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 3 bananes bien mûres
- 100 ml d'huile
- 2 cuillères à soupe de cacao
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de vanille

Pour la décoration : chocolat et noix

PRÉPARATION :

Écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sucre, les œufs et le sucre vanillé, puis mélangez bien. Incorporez l'huile, puis tamisez la farine, le cacao et la levure chimique. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Tapissez un moule avec du papier sulfurisé et versez-y la pâte. Décorez avec des morceaux de chocolat et des noix. Préchauffez le four à 180 °C et enfournez le gâteau pendant 40 minutes. Laissez refroidir avant de servir.
Bon appétit !



COMMENT BIEN NOURRIR SON CHIEN OU SON CHAT ?



On peut nourrir son chien ou son chat de différentes manières, avec une alimentation ménagère ou une alimentation industrielle équilibrée de bonne qualité. Que choisir pour une alimentation équilibrée ? Et comment être certain de ne pas commettre d'erreurs en choisissant l'alimentation de son animal de compagnie ?

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)

La première mesure d'hygiène à prendre en compte pour maintenir votre chien ou votre chat en bonne santé est l'alimentation. Un chien ou un chat nourri de façon équilibrée et saine est un animal en bonne santé. Il est donc important de connaître les bases de l'alimentation canine et féline pour le bien-être et la bonne santé de votre cher animal de compagnie.

Les chiens et les chats n'ont pas besoin comme les humains de varier leur repas. Ils peuvent donc se satisfaire chaque jour du même type d'alimentation. Mais vous pouvez vous informer auprès de votre vétérinaire pour vous fournir les conseils et informations nécessaires pour bien nourrir votre animal de compagnie en fonction de son espèce, de sa race, stérilisé ou non ainsi que de son âge.

Pour le chat, une distribution en libre-service est un mode qui lui convient bien. Pour le chien, un fractionnement des repas 2 à 3 fois par jour pour les jeunes chiens et un seul repas pour les adultes sera la meilleure façon pour sa physiologie et pour lui apprendre la propreté. Les aliments industriels équilibrés de bonne qualité possèdent plusieurs avantages par rapport à une alimentation ménagère comme un vaste choix en fonction de l'âge, de la physiologie et du degré d'activité de l'animal. Ils représentent une facilité de stockage, de conservation et de transport lors de déplacements ainsi que l'assurance d'apporter à votre animal une alimentation répondant exactement à ses besoins. Si on préfère ne pas donner à son animal de compagnie une alimentation industrielle, en cuisinant soi-même ses repas est une autre solution. A condition de préparer des portions équilibrées. Le vétérinaire peut conseiller sur les quantités à donner selon le poids de l'animal et son âge.

De ce fait, l'alimentation des chiens doit être composée d'un tiers de protéines animales, un tiers de légumes tel que courgette, potiron et carottes et un tiers de pâtes ou riz.

Quant au chat, vu qu'il est essentiellement carnivore, on aug-

mente la quantité des protéines animales par rapport au chien, selon ses besoins énergétiques qui varient avec l'âge et le poids. Si on opte pour une alimentation ménagère, il faut la compléter par des compléments alimentaires nécessaires comme le calcium qui est important et primordial lors de la période de croissance et d'allaitement. L'huile de saumon, la levure de bière ou les oméga 3 favorisent la stimulation de l'appétit, l'entretien de la flore intestinale, le renforcement du système immunitaire et aident à préserver la peau et le pelage. Lors de l'administration d'une alimentation ménagère ou même si on veut gâter notre chien ou chat, il faut éviter certains aliments qui seront néfastes pour sa santé, voire toxiques, comme le chocolat, l'ail et l'oignon, le lait de vache, le blanc d'œuf, les pommes de terre, le sel, les pépins des raisins, la tomate et le chou.



À travers cet agenda culturel, nous vous invitons à explorer des propositions marquantes de cette semaine au Grand-Tunis et ses alentours. Des performances envoûtantes, des films à découvrir absolument et des expositions innovantes célébrant la diversité et la richesse des expressions artistiques qui nous entourent !

Par Amal BOU OUNI

CONCERTS ET THÉÂTRE

DIMANCHE 9 FÉVRIER :

Ad Vitam de Leila Toubel au Quatrième Art

MARDI 11 FÉVRIER :

concert d'Ahmed Rebai et Amira Ameer
au Théâtre municipal de Tunis

MERCREDI 12 FÉVRIER : spectacle Sinfonica spécial tubes français au Théâtre municipal de Tunis

JEUDI 13 FÉVRIER : Yalla Tounès tghanni
au Théâtre municipal de Tunis

VENDREDI 14 FÉVRIER :

● 10 ans de mariage avec Mohamed Dahech et Nejla Ben Abdallah au Théâtre municipal de Tunis



● Tounsi w nos de Nebil Kolleb à la salle Zéphyr La Marsa

SAMEDI 15 FÉVRIER

● La Promesse Brel- Arnaud Askoy
au Théâtre municipal de Tunis

Festival Les Enfants de Tunis :



Sami Dorbez et Anis Haddad au Centre culturel El Menzah 6 à 14h00
Ammi Radhwen au Centre culturel Menzah 6 à 16h00

CINÉMA

NOUVEAU À L'AFFICHE :

● **BACKSTAGE** - Drame, film tunisien
Avec Sondos Belhassen, Afef Ben Mahmoud, Saleh Bakri
Une troupe de danse est sur le point de conclure une tournée marocaine. Lors de l'avant-dernière représentation, Aida provoque Hédi, son partenaire de vie et de scène, qui la blesse sous les yeux horrifiés des autres membres de la troupe.

● **EL HAWA SOLTAN** - Romance, film égyptien
Avec Ahmed Daoud, Mena Shalaby, Ahmed Khaled Saleh
Une jeune femme et un jeune homme amis depuis l'enfance font face à de nombreuses situations et des changements se produisent dans leur relation.

● **BRIDGET JONES** : folle de lui - Comédie/Drame
Avec Renée Zellweger, Emma Thompson, Hugh Grant
Bridget Jones a cinquante-deux ans et deux enfants. Après le décès de Mark Darcy, avec qui elle a vécu dix ans de bonheur, elle est à nouveau en quête de l'homme idéal.

● **UN PARFAIT INCONNU**
Avec Timothée Chalamet, Elle Fanning, Edward Norton
Film biographique sur Bob Dylan adapté de l'ouvrage Dylan Goes Electric d'Elijah Wald.

● **INTERSTELLAR**
Avec John Lithgow, Matt Damon, Jessica Chastain, Anne Hathaway, Casey Affleck
Le film raconte les aventures d'un groupe d'explorateurs qui utilisent une faille récemment découverte dans l'espace-temps

ENCORE DANS LES SALLES : CES FILMS TUNISIENS À NE PAS RATER !

- ENNAFOURA (La maison dorée)
- MÈ EL AIN (La Source)
- AICHA
- SAHBEK RAJEL

EXPOSITIONS



● **Œuforique** : 100 artistes exposent au profit de SOS Villages d'enfants jusqu'au 11 février à la librairie Culturel Gammarth

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

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

● **Exposition « Absence Habitée »** de Aya Ben Amor jusqu'au 26 février à Gorgi Gallery à Sidi Bou Saïd

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

LA TUNISIE QUALIFIÉE EN DAVIS CUP

La Tunisie s'est de nouveau qualifiée pour la phase finale de la Davis Cup Groupe I qui va se disputer à partir de septembre 2025, en ayant battu l'Ukraine 3 matchs à 2 à la cité nationale sportive d'El Menzah. Moez Chargui a remporté le match décisif final 7-5 et 6-1 face à Vitaly Sschko, après avoir été mené 5-3 au 1er set.



JABEUR REMONTE À LA 33^E PLACE

La tennismoman Ons Jabeur, qui a bien commencé l'année 2025, s'est hissée à la 33^e place au classement du tableau féminin WTA, gagnant 7 places par rapport à son classement précédent. Depuis mardi 4 février, elle concourt au tournoi d'Abu Dhabi WTA 500 aux Emirats arabes unis, en ayant affronté en 1/16^{es} de finale la Lettone Ostapenko 35^e mondiale.



L'OFFRE PHARAONIQUE

Al-Hilal a proposé 300 millions d'euros au Real Madrid pour Rodrygo et 140 millions d'euros par an pour le Brésilien, afin de remplacer, comme superstar de la Saudi League, Neymar retourné au Brésil à Santos. Le transfert le plus élevé de l'histoire reste celui de Neymar au PSG en 2017 contre 222 millions d'euros. Mais Rodrygo 24 ans a décliné l'offre ayant une clause libératoire d'un milliard d'euros, tout comme Vinicius Junior l'a fait avec d'autres clubs saoudiens. Deux joueurs intransférables.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 9 au samedi 15 février 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

CA - EGS Gafsa à 14h sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/Nilesat)

US Monastir- AS Gabès à 14h00 sur Watania 2 HD

Anderlecht-Antwerp à 13h30 sur DAZN Pro League 1 HD (sharing/Astra)

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

Mercredi 12/02:

Le derby :

Everton-Liverpool à 20h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Samedi 15/02:

Leicester-Arsenal à 13h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

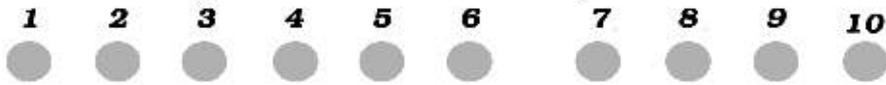
Lazio Rome-Napoli à 18h00

Bayer Leverkusen-Bayern Munich à 18h30

Toulouse-PSG à 21h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et Nilesat)

Mots fléchés

L'album qui a révélé la chanteuse Juliette Armanet.



RÉNOVATION DE BASSINE	↓	DROIT AU LOGEMENT	↓	PETITE ENTREPRISE	↓	CAUSE DE FIEVRE	↓	36 15	↓	ENCLUME D'ORFÈVRE
NOVICES DU BAL		ÉTAT D'ASIE		PRIT UNE VESTE	→ 1	FINNO-OUGRIEN		UN HÉROS		
↓		↓		POINT COMMUNS		↓		↓		↓
JEUNES BOVINS	→ 5			↓				MÈRE D'HUILES	→	
ENTRA EN PISTE								POMME DE COMPTINE		
↓						CHINOIS EN CUISINE	→	↓		
						RETOUR DE MER				
MARQUE DE CABRIOLET	→		FAIT LE MUR	→						ROGNAI
AUX DOIGTS JOINTS			TONNEAU							
↓			↓		2	FIXE CHEZ L'OBSTINÉ	→ 4			↓
						EUROPIUM AU LABO				
SE PAIE LA TÊTE (SE)	→ 7							HABITATION COLLECTIVE	→	8
PIÈCE GHANÉENNE								PETIT ÉPARGNANT		
↓						SIGNE DE FATIGUE	→	↓		ENDROIT BIEN PRÉCIS
						PÈRE DE VENDREDI				
LAINES À ÉPARGNER	RECUEIL NORDIQUE	→						BLOUSON	→	9
	EN CONTACT							VIEUX METS		
↓	↓							↓		
			PAS ENCORE BLANCHI	→					POIDS LÉGER	→
			FORMULASSE						PAS EN PREMIER	
MENEUR D'HOMMES	→		↓			EST PLEINE DE POIL À GRATTER	→			
ORGANE DE DIRECTION						FEU STOP!				
↓						↓				
			CACHÉE	→				3		UN ACTEUR
			SIÈGE DANS UN TRIBUNAL							
ESPÈCE DE VIORNE	→		↓		6			À LA VILLE POUR LA BÉNIR	→	
SORTIS DU LOT								CALES		
↓								↓		
						PRÉVINT À TEMPS	→			ON L'A DANS LE SANG
						DIMINUTIF AMÉRICAIN				
METTRA PLUS BAS QUE TERRE	→									↓
RENDUS								10		
↓										
									SOURD DU LARZAC	→

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

Un acteur de la saison 1 de la série *Game of Thrones*.



OBJET DE MUSICIEN	IL EST MÂLE OU FEMELLE	OISEAU QUI A DU NEZ	GAZ DE MÉTHANIER	AGIT SUR UN FLÉAU	TELE UNE VOILE EN TRIANGLE
RÉPARA	52 À TABLE	VINS DE BORDEAUX		HORS D'ŒUVRE	
↳	↓	↓	↓	8	↓
COUPA LA PÊCHE			BELLES PLANTES		
BARRES PARALLÈLES			↓		
↳		6		PLATEAU	
	HUILE DU DÉSERT			POSSÈDES	
	COINCÉS			↓	LE GRAND SOT
FIS PERDRE EN INTENSITÉ	↓				↓
BRAS SALÉ			MOYEN		
↳			BÊTES DE CIRQUE		
PART D'OMBRE		SOURD EN BELGIQUE	↓		PROTECTION DU MAJEUR
SINGES D'AFRIQUE		DU TEMPS POUR SOI			PRÉVENIR
↳		↓			2
			TITRE DE PRINCE		
			MODESTE PIÈCE		INSTRUMENT DE STAN GETZ
			↓		↓
BASE D'HUILE	FIS BONNE MESURE		3	POSSESSIF	
	PAN DE LOQUE			COMPORTEMENT DE MACHO	
↳	↓			↓	
		PRÉNOM FÉMININ			
		MODIFIA UN ATOME			
TOUJOURS PRÉSENTES	1	↓			AGRESSEURS NOCTURNES
POUR CES MESSIEURS					↓
↳		HOMÈRE Y REPOSE		ÉTRANGER GREC	
		MERS DE DUNES		FLEUVE D'IRLANDE	
ANIMATEUR TÉLÉ	5	↓		↓	
PIQUE DES MEUBLES			VIEUX BLÉ ITALIEN		INDIEN D'AMÉRIQUE
↳			EX-PARTI DE ROCARD		↓
		ARBRES DES TROPIQUES	↓		DEMANDE EN ROUTE
		C'EST-À-DIRE			AFFIXE VERBAL
MANŒUVRE BLÂMABLE		↓			4
CRÉNEAU HORAIRE					
↳			7		
				DIALECTE DES HIGHLANDS	
				↓	

Sudoku

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

solutions

M	G	T	G	P	A	P	A	N	O	E	L
R	E	T	A	M	O	R	A	L	I	S	A
I	D	E	M	O	R	A	L	I	S	A	T
A	T	T	E	M	O	R	A	L	I	S	E
E	T	I	O	R	N	A	I	F	I	N	I
D	R	O	M	I	S	A	I	D	E		
O	L	D	I	L	S	S	A	I	D	E	
O	L	E	I	S	I	R	A	S	I	V	O
A	S	S	I	D	O	S	I	R	A	S	A
M	A	S	I	O	S	I	R	A	S	I	X
M	B	E	R	I	N	S	I	R	E	N	O
V	E	R	I	P	E	S	L	I	R	E	N
A	G	I	S	E	M	E	N	T			
F	U	S	E	A	S	E	U	E	R	S	E

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



BÉLIER

Soyez très prudent dans vos dépenses si vous voulez éviter des surprises désagréables ; vous risquez, en effet, de vous laisser entraîner à vivre au-dessus de vos moyens pour faire plaisir à votre entourage.



TAUREAU

Votre travail acharné commence à porter ses fruits, bien que la concurrence reste vive. Restez concentré sur vos objectifs, et n'ayez pas peur d'innover pour vous démarquer.



GÉMEAUX

Vous sentez l'aventure comme d'autres respirent le bon vin. Et vous ne vous trompez pas ! C'est le moment idéal pour vous lancer à l'assaut de nouvelles conquêtes. Vous qui aimez l'action et les grands espaces, vous serez servi !



CANCER

Si vous travaillez en équipe, respectez le rythme de chacun. Tout le monde n'a pas votre résistance ni votre capacité de travail. Vous devriez le comprendre, d'autant que, cette semaine, les contraintes professionnelles risquent d'être difficiles à supporter.



LION

Sachez un peu penser à vous ! Sans être égoïste, bien sûr, mais ne vous encombrez pas de scrupules inutiles. Lorsqu'il s'agit de votre avenir professionnel, il n'y a pas de mal à penser à vos intérêts avant ceux des autres.



VIERGE

Au boulot, attention à ne pas commettre des erreurs de jugement et d'appréciation par excès de confiance en vous ou en autrui.



BALANCE

Repenser vos stratégies de budget et d'épargne. Optez sur une approche prudente et réfléchie. Évitez les dépenses impulsives et concentrez-vous sur la consolidation de vos acquis.



SCORPION

Sur le plan professionnel, vos interlocuteurs et ceux qui sont associés à votre parcours devraient apprécier vos efforts et surtout vos bons résultats. Vous êtes de plus en plus performant ce qui vous permet de prendre de l'assurance.



SAGITTAIRE

Votre créativité sera à son apogée cette semaine. Vous ne manquerez pas d'audace au boulot et votre caractère va-t-en-guerre trouvera des solutions innovantes à tous les problèmes. Vous réaliserez de brillantes performances et cela sera remarqué.



CAPRICORNE

Trouvez un équilibre entre votre travail et votre vie personnelle. Le surmenage peut avoir des effets néfastes sur votre santé mentale et physique. Si possible, déléguiez certaines tâches à vos collègues ou sous-traitants. Vous n'avez pas à tout faire vous-même.



VERSEAU

Ne soyez pas trop confiant dans la réalisation de vos projets professionnels. Le climat astral pourrait bien les contrecarrer. Une surprise est toujours possible, alors pensez à vous ménager une issue de secours.



POISSONS

Vous devriez bénéficier de circonstances favorables, vous garantissant une bonne autonomie professionnelle, ce que vous attendiez depuis déjà un certain temps. Cependant, gare à ceux qui jaloueraient cette indépendance pourtant durement gagnée.

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^{ème} couverture et

LA PRESSE
GRAPHIQUE



حافزین 5G

ooredoo®