

La Presse. Magazine

N°11



Dimanche 2 février 2025

ISSN 0330-5791

ÉCHAPPÉES BELLES

Rimel-Bizerte
ENTRE MER ET FORÊT,
LA DÉTENTE AUTREMENT

HIGH-TECH

Lunettes connectées :
UN ÉCRAN ENTRE VOS
YEUX ET LE MONDE

COACHING

L'ANXIÉTÉ
DANS LE COUPLE

AMIRA DEROUICHE

“ J’AI SU TRÈS TÔT CE QUE
JE VOULAIS FAIRE ”



La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

Interview

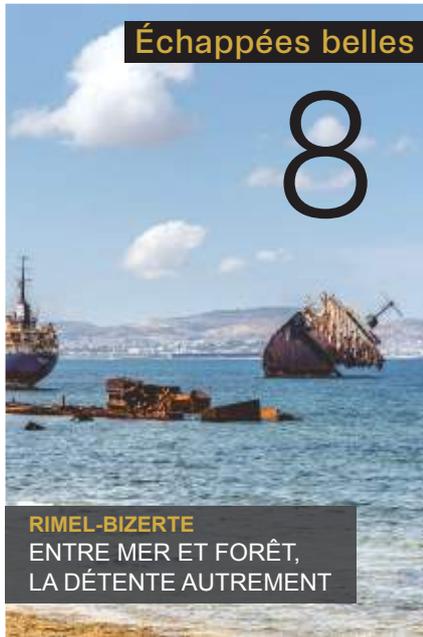
4



AMIRA DEROUICHE
« J'AI SU TRÈS TÔT CE
QUE JE VOULAIS FAIRE »

Échappées belles

8



RIMEL-BIZERTE
ENTRE MER ET FORÊT,
LA DÉTENTE AUTREMENT

High Tech

LUNETTES CONNECTÉES :
UN ÉCRAN ENTRE VOS YEUX
ET LE MONDE

10



Auto

**DOUBLE LAVAGE INTÉRIEUR
ET EXTÉRIEUR**
BICHONNER SA BAGNOLE

14



La Presse
Magazine

Edité 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 2 FÉVRIER 2025 - N°11

12 Coaching

L'ANXIÉTÉ DANS LE COUPLE

16 Gastronomie

Healthy et gourmet

« MLOUKHIYA » À LA VIANDE DE VEAU

Chef du mois

- CHAPPATI TUNISIEN
- YOYO TUNISIEN

18 Animaux

Chat agressif

LES DIFFÉRENTES CAUSES
ET COMMENT Y REMÉDIER ?

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- JOURNÉES DES ARTS DE LA
MARIONNETTE DE CARTHAGE
- THÉÂTRE ET CONCERTS
- EXPOSITIONS À NE PAS MANQUER

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

A black and white close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair. She is looking slightly to the left of the camera with a thoughtful expression. Her hand is resting near her chin, and she is wearing several rings on her fingers. The background is a soft, out-of-focus light grey.

ENTRETIEN AVEC
AMIRA DEROUICHE

**“ J’AI SU TRÈS TÔT CE QUE
JE VOULAIS FAIRE ”**

Amira Derouiche est une charmante et talentueuse actrice qui avance tout doucement, mais sûrement, pour se faire une belle place. Sa carrière est sur les bons rails, avec des expériences assez importantes. Elle a joué dans des séries qui ont cartonné au mois de ramadan comme « Naouret lahwe » et « Awled el Ghoul », ce qui lui a donné une certaine notoriété auprès du public tunisien. Actuellement, elle est à l'affiche du film « Ennafoura » ou « La Maison dorée » de Salma Baccar aux côtés de Rim Riahi et Ranim Allouani. Le film tourne autour du destin de trois femmes issues de milieux différents. Au-delà du drame personnel et familial, ce film est empreint d'éléments liés à l'Histoire de la Tunisie post-révolutionnaire. Il évoque, entre autres, l'assassinat de Mohamed Brahmî en 2013 et le sit-in quand les protestataires campaient chaque soir devant les grilles du palais du Bardo. À l'occasion de la sortie du film, l'heure était venue d'en savoir un peu plus sur Amira Derouiche qui y incarne « Saloua », une femme aussi charismatique qu'énigmatique.

Par Amal BOU OUNI

VOUS ÊTES ARCHITECTE DE FORMATION. COMMENT VOUS ÊTES-VOUS ALORS DIRIGÉE VERS LE MILIEU ARTISTIQUE ?

Oui, je suis architecte de formation. Je ne pratique plus et je préfère actuellement me concentrer sur ma carrière d'actrice. Mais je reste architecte dans mes idées et ma manière d'aborder les choses. J'étais très active dans le domaine artistique depuis mon enfance. J'ai fait de la danse et du théâtre. J'étais aussi dans la chorale de la maison des jeunes. Une véritable passionnée. Pour moi, c'était naturel de prendre cette voie. Je n'y ai pas trop pensé. J'ai su très tôt ce que je voulais faire.

VOTRE TOUT PREMIER RÔLE A ÉTÉ DANS LE FILM « BASTARDO ». COMMENT L'AVEZ-VOUS DÉCROCHÉ ?

C'était en 2012. Salem Daldoul m'a appelée pour le casting. J'ai accepté immédiatement bien que c'était un petit rôle. Je voulais surtout m'exercer, tourner au cinéma comme une véritable pro et élargir mon réseau professionnel. C'était avec Nejib Belkadhi et une grande boîte de production. L'équipe était bien. Je me rappelle des premières scènes que j'ai tournées. Je me suis sentie directement dans mon élément. Il y avait ce sentiment de trac, pas à cause de la caméra, mais parce que je tenais tellement à donner le meilleur de moi-même et être à la hauteur des grands noms à l'affiche.

SUITE À CE DÉMARRAGE, DANS QUELS AUTRES PROJETS AVEZ-VOUS PARTICIPÉ ?

Après « Bastardo », j'ai enchaîné les courts métrages avec des rôles prin-



Le nombre de films est synonyme d'activité culturelle prospérante et stimule le public pour venir découvrir le contenu. À voir les Tunisiens faire la queue devant les guichets, on ne peut que se réjouir de cette relation solide qui s'établit entre le public et les salles.



cupaux. « Tout est bien qui finit bien », « Mra w nos », « Le Cadeau »...

J'ai également fait un casting pour le feuilleton « Naouret lehwe » et c'était ma première apparition à la télé devant un large public. Ensuite sont venus « Al akaber », « Warda w kteb », « Awled I ghoul », « Jnoun I kayla » et « El balace ». J'ai aussi participé à des pièces du Théâtre national tunisien dont « Soukoun » en 2021.

ENTRE LE PETIT ET LE GRAND ÉCRAN, LEQUEL PRÉFÉREZ-VOUS ?

Le cinéma évidemment. Il a un charme particulier. De plus, l'approche est différente ainsi que l'organisation du travail. C'est plus profond et nous prenons tout notre temps pour un rendu perfectionné. Le rythme de tournage à la télé est beaucoup plus rapide. L'accord de financement et la recherche de sponsors occasionnent toujours beaucoup de retard et font qu'il y a après une pression de temps. Il faut alors filmer le maximum de séquences par jour.

PARLONS DE VOTRE RÔLE DANS « ENNAFOURA ». « SALOUA » A SON PROPRE UNIVERS CHARGÉ DE TENSION ET DE SECRETS, OÙ CHAQUE GESTE ET CHAQUE REGARD COMPTENT. ELLE A AUSSI SON LOOK ET SES MANIÈRES UN PEU SPÉCIALES. EST-CE QUE TOUS CES DÉTAILS FIGURENT DANS LE SCÉNARIO OU S'AGIT-IL DE VOTRE TOUCHE PERSONNELLE ?

Tout a été travaillé avec l'écrivaine Emna Rmili et la réalisatrice Salma Baccar depuis l'écriture du scénario. « Saloua » a été conçue dès le début pour apporter son côté peps et son dynamisme. Elle allège l'atmosphère avec ses blagues et ses fous rires. C'est une fille légère, plutôt facile, qui vient du monde de la nuit. Sa rencontre avec les autres résidentes de La Maison dorée a fait qu'elle enlève ce masque et montre ses facettes humaines. Il y a beaucoup d'éléments qui devaient être précisés dans le film sur le niveau intime en rapport avec le vécu des per-

sonnages comme à un plan plus large en rapport avec le contexte politique et historique. Grâce à la direction d'acteurs de Salma Baccar, nous en avons discuté pleinement et elle m'a transmis comment elle a imaginé le personnage jusqu'aux moindres détails. Rien n'a été laissé au hasard en ce qui concerne « Saloua » : la couleur de ses cheveux, son style vestimentaire, sa façon de parler et d'agir...

EST-CE QUE VOUS N'AVEZ PAS EU PEUR D'ACCEPTER CE RÔLE AUDA-CIEUX ?

C'est vrai qu'il ne ressemble pas à mes rôles précédents et c'est justement pour cette raison que je l'ai fortement apprécié. Un acteur doit varier ses rôles. C'est enrichissant pour moi. Je n'ai pas eu peur de jouer ce rôle particulièrement. En fait, j'ai ce sentiment à chaque nouvelle expérience, ce que je considère comme étant un bon signe. C'est ce qui me permet de ne pas tomber dans la facilité, de me concentrer davantage sur le personnage

et de prendre le temps d'y réfléchir.

VOUS N'APPRÉHENDEZ PAS LES RÉACTIONS ?

J'ai une confiance absolue en Salma Baccar. J'ai vu tous ses films et je sais qu'elle n'est pas pour les scènes osées gratuites. C'est placé dans un contexte bien étudié et elle mise sur l'imagination du spectateur.

ACTUELLEMENT, NOUS AVONS SEPT FILMS TUNISIENS EN PROJECTION DANS LES SALLES. COMMENT VOYEZ-VOUS CETTE CONCURRENCE SERRÉE ?

C'est une concurrence qui est plutôt positive. Le nombre de films est synonyme d'activité culturelle prospérante et stimule le public pour venir découvrir le contenu. À voir les Tunisiens faire la queue devant

les guichets, on ne peut que se réjouir de cette relation solide qui s'établit entre le public et les salles. C'est devenu une sorte de rituel, une sortie hebdomadaire en famille ou entre amis. Les films commerciaux produits récemment ont beaucoup aidé dans ce sens. Les espaces de haute qualité dans les centres commerciaux contribuent aussi à drainer plus de public pour qu'il se réconcilie avec les salles.

NE DOIT-ON PAS CRAINdre POUR L'AVENIR DU CINÉMA TUNISIEN VU LES FILMS COMMERCIAUX LÉGERS ?

Les films d'auteurs s'affirment encore et toujours à l'échelle nationale et même dans de grands événements à l'étranger et continuent à cumuler les nominations et décrocher des trophées. Mais il faut quand même que des films de genres différents soient produits : comédies,

thrillers... C'est ainsi que l'équilibre se crée pour que chacun puisse trouver une création à son goût.

REVENONS À VOTRE PARCOURS. QUELLES SONT VOS AMBITIONS POUR LES ANNÉES À VENIR ?

Je veux incarner d'autres rôles engagés et qui mettent plus en valeur mes capacités d'actrice. Je veux également collaborer avec d'autres metteurs en scène avec des visions nouvelles. Travailler avec les jeunes talents est également très intéressant pour moi.

EST-CE QUE VOUS N'ÊTES PAS TENTÉE PAR UNE CARRIÈRE EN EGYPTE ?

Non. Ce n'est pas aussi aisé qu'on le fait croire. Si on me contacte pour un bon rôle, je pourrai accepter. Sinon, je ne vois pas pourquoi j'irai m'installer là-bas.

Je suis architecte de formation. Je ne pratique plus et je préfère actuellement me concentrer sur ma carrière d'actrice. Mais je reste architecte dans mes idées et ma manière d'aborder les choses.





Photo : Hichem KAOUANE

RIMEL-BIZERTE

ENTRE MER ET FORÊT, LA DÉTENTE AUTREMENT

Avec les beaux jours qui approchent, l'envie de prendre l'air se fait de plus en plus grande. Difficile pour les amoureux de la nature de rater une nouvelle aventure par une superbe journée ensoleillée. Donc, garder un œil sur la météo et profiter du beau temps pour aller découvrir un nouveau coin de la Tunisie. Notre destination cette semaine est la forêt de Rimel située à Menzel Jmil du gouvernorat de Bizerte. Une forêt artificielle de deux mille hectares plantés il y a à peu près 150 ans pour stabiliser les dunes qui menaçaient la mer. L'accès à notre nouvelle échappée est facile grâce à l'autoroute qui la longe. La ville de Menzel Jmil est située aux portes de Bizerte à 60 km de Tunis. Tout le long du trajet, les paysages sont incontournables ; la verdure s'étend à perte de vue.

Par Samira HAMROUNI

En arrivant à notre destination, le visiteur va tomber sous le charme des lieux. La forêt offre un paysage exceptionnel et une bouffée d'oxygène pour tous les flâneurs. A pied, en vélo, aventurez-vous dans cet endroit. Exploitez votre journée ensoleillée pour vous ressourcer dans ce coin de verdure, qui respire la sérénité et la tranquillité. Dans cette forêt aux arbres

immenses, vous pourrez emprunter ses nombreux chemins de randonnée pour contempler la beauté du cadre jusqu'à atteindre la plage. Les enfants vont vraiment apprécier ces balades entre les grands arbres de pins, d'eucalyptus et de mimosas. En vous baladant dans ces lieux, vous allez rencontrer des familles, des groupes de jeunes qui profitent au maximum de la nature. Certains fidèles des lieux installent leurs tables sous les



grands arbres, amènent leur matériel et font des barbecues. Une expérience inoubliable : se retrouver le temps d'un déjeuner en famille dans la forêt est une belle occasion de couper avec la routine, de partager du temps ensemble de façon exceptionnelle et originale. Les adeptes du running en pleine nature vont adorer le lieu. Courir dans la forêt sur un tapis de feuilles mortes offre une sensation unique qui unit défi physique et connexion avec la nature. Dans ce cadre verdoyant et vivifiant, les coureurs vont profiter de l'air frais. L'aventure sera au top, lorsqu'ils se déplaceront vers la plage, puisque la pratique du running sur sable est très bénéfique pour renforcer les muscles. Notons que chaque dimanche, l'équipe WE RUN RIMEL exerce son rituel sportif. Après un compte à rebours énergétique, les coureurs s'élancent sur un parcours désormais familier, le tout dans une atmosphère conviviale et solidaire. Ce rendez-vous incontournable est bien plus qu'une simple course : c'est un moment fort qui forge les liens, stimule l'esprit et nourrit le corps. D'autre part, pour les personnes qui aiment séjourner pendant quelques jours, l'auberge de jeunesse du Rimel est un espace sympathique pour les accueillir. Ce beau centre à l'architecture

andalouse est niché au cœur de la forêt et à 150 m de la plage au sable blanc, d'où son nom « Rimel ». Cette auberge compte également un espace à aménager pour être une destination aux amateurs du camping. Bon voyage !

LUNETTES CONNECTÉES : UN ÉCRAN ENTRE VOS YEUX ET LE MONDE

Il fut un temps où les lunettes ne servaient qu'à corriger la vue ou protéger les yeux du soleil. Aujourd'hui, elles incarnent l'innovation technologique la plus futuriste et redéfinissent notre rapport au quotidien. Les lunettes connectées, longtemps inscrites dans l'imaginaire des films de science-fiction, s'imposent progressivement dans le monde réel, portées par des avancées spectaculaires et des ambitions sans limites.

Par Karim BEN SAID

Depuis l'échec relatif des Google Glass en 2014, le marché des lunettes connectées a parcouru un chemin impressionnant. Ce secteur, évalué à près de 5 milliards de dollars en 2023, connaît une croissance à deux chiffres, dopé par les géants de la tech comme Apple, Meta, et Samsung, mais aussi par des start-up audacieuses comme North (rachetée par Google) ou Xreal (anciennement Nreal). Ces appareils ne sont plus seulement des gadgets pour geeks ou early adopters ; ils trouvent désormais leur place dans des domaines aussi variés que la santé, l'éducation, le sport, et même la mode. Les modèles récents associent design épuré, légèreté et performances technologiques impressionnantes, rendant ces lunettes à la fois pratiques et élégantes.

L'EXPÉRIENCE AUGMENTÉE : AU CŒUR DE LA PROMESSE

Les lunettes connectées actuelles offrent une expérience immersive grâce à la réalité augmentée (AR). Imaginez : des informations projetées directement dans votre champ de vision - GPS pour se repérer en ville, notifications discrètes pour éviter de sortir son téléphone, ou encore traduction instantanée de textes étrangers. Apple Vision Pro, annoncées pour 2025, promettent une révolution avec une interface en réalité mixte permettant de passer du virtuel au réel en un clin d'œil. Meta, quant à lui, avec ses Ray-Ban Stories, mise sur l'interaction sociale : photos, vidéos, appels... tout est à portée de regard. Ces fonctionnalités s'accompagnent aussi d'un bond en avant dans l'intelligence artificielle. Grâce à des assistants vocaux

plus performants, les lunettes peuvent répondre à des commandes complexes, prédire vos besoins, ou même suggérer des actions basées sur vos habitudes. D'ici la fin de l'année 2025, les firmes qui commercialisent ce type d'appareils promettent de mettre sur le marché des lunettes quasiment impossibles à discerner si on les met près de lunettes classiques. Selon un article de France Info, ces lunettes connectées seront discrètes et « utiliseront la rétine comme écran grâce à un microprojecteur qui diffusera des informations sur l'œil ».

L'ŒIL DE L'EXPERT !

Interrogé par *La Presse magazine*, Mohamed Ali Souissi, journaliste spécialisé dans le High Tech, pense qu'il ne faut pas comparer les lunettes connectées com-



mercialisées aujourd'hui, ou celles qui le seront dans les années à venir, avec les Google Glass (échec cuisant de Google à l'époque).

« Les Google Glass peuvent être considérées comme un projet prématuré, freiné par des limitations technologiques et une acceptation sociale restreinte. Ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. Avec les progrès réalisés au cours de la dernière décennie, les lunettes connectées reviennent en force avec des fonctionnalités très avancées. La miniaturisation des composants (puces gravées en 3 nm, les capteurs compacts et ultra-performants) permet d'intégrer des technologies complexes dans des designs discrets et pratiques », explique Mohamed Ali Souissi.

Dans le détail, notre journaliste expert note que les processeurs offrent désor-

mais des performances bien supérieures, permettant d'exécuter des applications exigeantes tout en maintenant une bonne autonomie.

Selon l'expert, l'intelligence artificielle joue également un rôle clé dans cette transformation (rôle joué par le Deep Learning et le la Gen AI). Les lunettes connectées modernes intègrent des systèmes de reconnaissance faciale, vocale et gestuelle, rendant leur utilisation plus intuitive et adaptée à de multiples usages.

« Ces avancées sont renforcées par l'amélioration des réseaux mobiles : la 5G [bientôt chez nous], qui touche aujourd'hui près de 25 % de la population mondiale, assure une connectivité rapide et fiable, indispensable pour les fonctionnalités en temps réel ».

Comme nous l'avons mentionné plus

haut, Mohamed Ali Souissi confirme que l'entrée de grandes entreprises comme Meta, Ray-Ban et Apple, ainsi que le retour de Google et Samsung, est en train de dynamiser le marché.

« Ces acteurs majeurs suscitent un regain de curiosité chez les utilisateurs. Par ailleurs, la montée en puissance des cas d'usage liés à la réalité augmentée, virtuelle et mixte redéfinit les attentes et bouleverse l'industrie », conclut notre interlocuteur.

Au fond, la question n'est plus de savoir si ces lunettes s'imposeront, mais quand elles deviendront incontournables. Comme ce fut le cas pour les smartphones il y a quinze ans, nous pourrions bientôt ne plus pouvoir imaginer la vie sans elles. Alors ? Prêts à changer votre façon de voir le monde ?

L'ANXIÉTÉ

DANS LE COUPLE

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

QU'EST-CE UNE PERSONNALITÉ ANXIEUSE ?

On a l'habitude de parler d'une personnalité anxieuse mais pas de l'anxiété dans le couple !

En fait, un comportement trop stressé et stressant, une personne anxieuse est une personne qui se conduit avec pression vis-à-vis de tout, toujours inquiète, vit constamment le problème. Même s'il y a devant elle la solution, elle a besoin de vivre le problème et de trop ruminer avant de décider de voir la solution.

C'est une personne qui respire des blocages et des difficultés et ne voit ni ne perçoit la vie que de cet angle de vue. Tout devient course contre le temps et recherche vaine de la paix dans le brouhaha !

Elle a peur de ne pas prendre la bonne décision, alors elle rumine trop.

La personnalité anxieuse a un cerveau d'urgence très éveillé, d'ailleurs elle conçoit tout comme urgence et court en continu; si ce n'est pas une course physique, c'est une course mentale terrible dans le vide !

La personne anxieuse sent la menace un peu de partout, elle est très vigilante et ne dort presque pas !

Ces personnes sont très rigides et ont peur d'être refusées ou mal jugées d'où leur course par compulsion, pour subvenir aux besoins des autres et gagner leur approbation, tant recherchée.

Un homme anxieux a de la difficulté à lâcher prise, à se ressourcer, à se calmer et à sentir la tranquillité. Il vit dans l'attente que l'autre lui montre de l'intérêt, de la sympathie, de la gratitude, on va dire qu'il attend que l'autre lui donne le droit de vivre, etc...

Il s'agit de la blessure de l'injustice et d'un manque de mérite qui les prive de savourer leur réussite malheureusement.

D'OÙ VIENT L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété est génétique, héréditaire et reliée à nos blessures de l'enfance.

D'ailleurs, entre zéro et huit ans, on a reçu le nécessaire de situations de vie pour dévoiler et monter à la surface toutes nos blessures karmiques, de l'âme ou de l'enfance comme on l'appelle.

La personne anxieuse a déjà subi beaucoup de souffrances, de traumatismes et de peurs dans son enfance, dus par exemple à la mort d'un parent, le divorce des parents, la violence entre les parents devant les enfants, etc...

La mémoire encaisse mais n'évacue rien et ça se recycle en traumas qui suivent la croissance de la personne à travers le temps et l'âge.

L'anxieux a toujours cette peur de perdre, causée par une angoisse de perte ou de morcèlement qu'il a vécue, enfant. Ce qui engendre un attachement émotionnel et beaucoup d'affection inexplicquée et un excès de sensibilité et fragilité intérieure et... L'anxieux, dès lors, se rend compte de son besoin d'exister, d'être accepté, d'être approuvé et aimé, puisqu'à un très jeune âge, il a découvert un manque d'amour pour lui et a naturellement appris à ne pas s'aimer mais à privilégier l'autre ou le problème et la souffrance, une humiliation apprise à un très jeune âge au détriment de son amour et de son estime de lui-même.

Ce qui met en relief son évolution traumatique en crescendo, surtout s'il ne commence pas une thérapie qui neutralise l'impact de ces traumatismes sur sa vie.

Et la peur devient avec un « s » à la fin :

peur de perdre : le partenaire, les enfants, le travail, la renommée, les amis, la famille, l'argent, etc...

Rappelons-nous qu'on attire vers soi ce qu'on a à l'intérieur de soi : si tu n'as pas le mérite de l'argent et que tu as peur de le perdre, il va peut-être venir vers toi, mais tu vas le perdre inévitablement car tu as besoin de souffrir la peur de la perte, en perdant justement les bonnes choses dans la vie !!! Malheureusement ! Et c'est un phénomène inconscient !!!

LES CONSÉQUENCES D'UNE PERSONNALITÉ ANXIEUSE

Une personne anxieuse, qui ne se fait pas suivre par un thérapeute pour neutraliser ces blessures de l'âme et démarrer avec confiance, assurance et stabilité sa vie, risque d'amplifier ses pertes au fur et à mesure du temps, il s'agit d'une personne qui noue ses relations avec les choses et les personnes sur la base de la peur de perdre, donc il y a la présence d'une certaine compulsion qui se manifeste dans la pensée et la rumination psychologique incessante, l'empêchant ainsi de se sentir libre. Un attachement émotionnel frustrant et qui se projette en continu dans un futur où les choses sortent peut-être de son contrôle !! alors, que va-t-il se passer ?

Sa pensée va tout simplement lui dire que c'est l'apocalypse et une attitude envahissante va émaner de lui, pour chaque personne ou chose qui semble l'intéresser pour l'étouffer inconsciemment à cause de la peur, de l'attachement, du désir de liberté, une vraie perplexité s'impose !!

UN PARTENAIRE ANXIEUX :

- Vous voyez maintenant à quoi ressemble la vie de couple, avec un partenaire anxieux ?

Imaginez un partenaire anxieux qui attire une personne de ce même caractère de personnalité.

Un homme et une femme anxieux, ils vont, chacun, tout faire inconsciemment pour s'encourager l'un l'autre à prendre conscience de sa blessure, puis le chemin de la guérison va se prononcer pour chacun à part ; et toute personne a son tao ; d'où ce qu'on voit chez plusieurs personnes qui se rencontrent pour l'amour et le mariage mais derrière, se cache la synergie des blessures entre les deux. Avec le temps et l'évolution, chacun va avancer à son rythme ; alors, soit continuité soit divorce ! Selon ce que chacun voit, perçoit, comprend et veut.

Dans le couple maintenant, une femme ou un homme anxieux est un compagnon très désagréable ; toujours insatisfait, nerveux, colérique et triste. Il te dit ce que tu as en toi et que tu refuses de reconnaître ou d'avouer ; on a toujours refusé de confronter nos émotions ! Le partenaire est donc là pour nous aider à le faire ! Il a peur de tout et est toujours inquiet ; il anticipe le pire et baigne donc dans le désarroi et l'attente du mal. Avant de dormir, il fait le tour pour bien fermer portes et fenêtres, même pendant le jour, il a besoin de s'enfermer pour sentir sa pseudo sécurité. Un époux anxieux se nourrit constamment et inconsciemment du problème ; donc même si tout va bien, il a besoin de s'inquiéter pour quelque chose et de la faire assumer par son partenaire ou la partager avec lui ; un climat plutôt triste, de jugement, de refus, de mal-être et ce qui en découlera comme maladie : impuissance sexuelle chez l'homme, hypothyroïdie chez la femme, dépression, maladies auto-immunes ou autres... Bon vent aux couples qui tiennent malgré tout car ils ont compris que le partenaire est le meilleur professeur et qu'avec lui, on apprend la meilleure leçon de vie..

POSSIBILITÉ DE SOLUTIONS :

- 1-L'univers nous propose en continu des solutions, de l'assurance, de la confiance, on a intérêt à savoir lire les signes.
 - 2-L'hypnose énergétique ciblée traite ces problèmes et aide la personne à trouver son équilibre et sa bonne santé cognitive et comportementale.
 - 3-La méditation est un super outil de paix intérieure.
 - 4-Le lâcher-prise par la programmation neurologique.
 - 5-L'accompagnement d'un coach-thérapeute pour changer la pensée et gérer l'émotion.
 - 6-La confrontation courageuse avec nos émotions et leur compréhension, avec l'aide du bon thérapeute.
- Bon rétablissement

DOUBLE LAVAGE INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

BICHONNER SA BAGNOLE

Les conducteurs tunisiens sont devenus de grands adeptes du lavage automobile, mais il est nécessaire de le faire plus régulièrement et de préférence dans une station de lavage automatique, pour entretenir le bon état et l'aspect global de la carrosserie. L'art de bichonner sa voiture et d'en prendre soin grâce au lavage.

Par Mohamed Salem KECHICHE

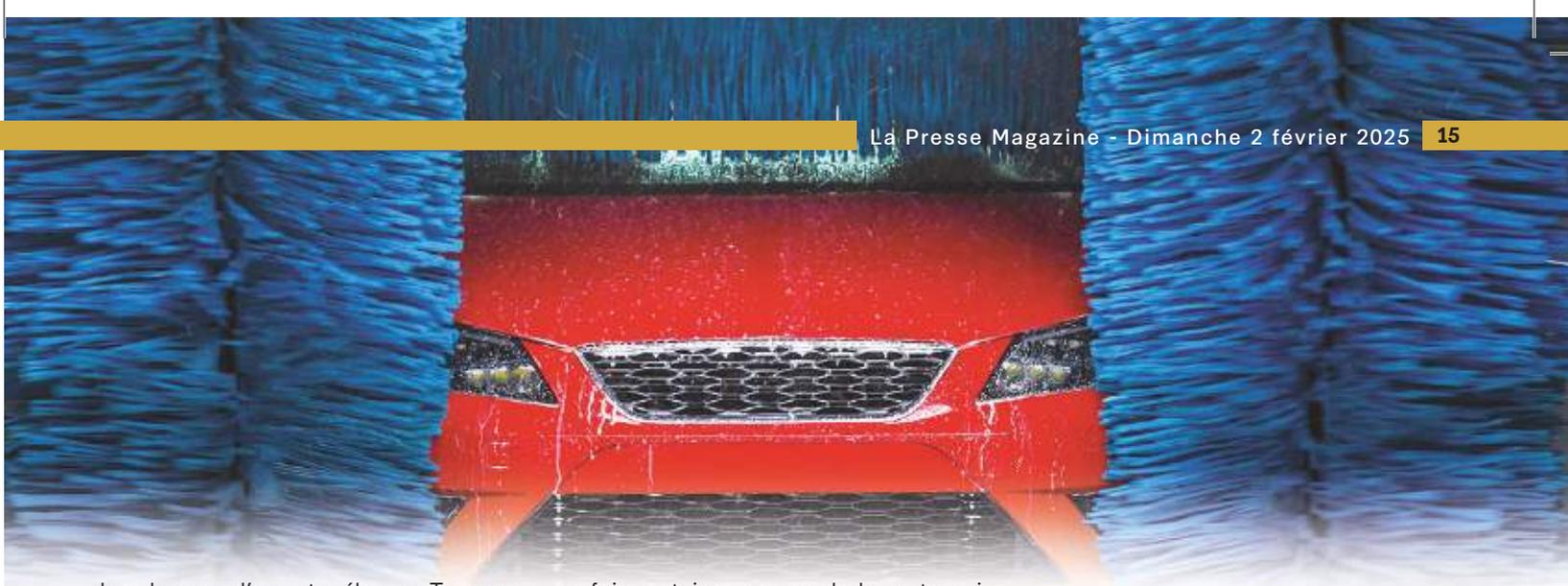
Le nombre de stations de lavage pour automobiles a décuplé ces dernières années, à mesure que le parc automobile grandissait en Tunisie et que le lavage auto à domicile a perdu du terrain, devenant carrément prohibé sous d'autres cieux. Le meilleur moyen de laver sa voiture dépend de plusieurs facteurs, tels que le niveau de saleté, le type de peinture et le temps dont on dispose. Pour ceux qui tiennent à le faire dans leur garage ou leur jardin, il y a une approche générale qui permet d'obtenir un résultat satisfaisant : de la préparation au séchage, en passant par l'indispensable lavage. Il faut tout d'abord choisir un bon endroit. Un endroit à l'ombre, à l'abri du vent et du

soleil direct est l'idéal. Ensuite rassembler le matériel nécessaire composé d'un seau rempli d'eau tiède et de shampooing auto, deux seaux, dont un pour le rinçage et des éponges ou gants de lavage microfibre. Plus encore, un seau pour les roues, une brosse à roues, un séchoir à microfibres. Parmi les produits indispensables, il y a le produit nettoyant pour les vitres et celui pour les plastiques. Enfin le pré-rinçage nécessite d'enlever la grosse saleté à l'aide d'un jet d'eau.

PROCESSUS COMPLET DE LAVAGE

Il faut commencer par les roues, en utilisant une brosse à roues et un produit spécifique. Ceci avant de passer à la carrosserie en versant un peu de shampooing





dans le seau d'eau et mélanger. Tremper son éponge ou gant dans la solution et bien essorer. Laver la voiture par sections, en effectuant des mouvements circulaires. Rincer régulièrement son éponge ou gant dans le seau de rinçage pour éviter les rayures. Sécher immédiatement la voiture avec une microfibre pour éviter les traces d'eau. En termes de finition, il ne faut pas omettre de passer un coup d'éponge sur les vitres et les plastiques. Il est donc nécessaire de nettoyer les vitres avec un produit spécifique et un chiffon microfibre propre et appliquer un produit adapté sur les plastiques avant d'essuyer. Parmi les conseils supplémentaires que donnent les spécialistes du lavage auto, travailler de haut en bas pour éviter de déposer la saleté, ne pas utiliser de produits ménagers qui peuvent endommager la peinture. Évitez de laver la voiture en plein soleil, car la chaleur peut assécher les produits et laisser des traces. Cirer sa voiture régulièrement, car cela la protégera des UV et facilitera les lavages futurs. Pour un nettoyage plus en profondeur, on peut envisager d'utiliser un nettoyeur haute pression. Pratique pour enlever la saleté incrustée, mais à utiliser avec précaution pour ne pas abîmer la peinture. De l'argile pour éliminer les contaminants incrustés dans la peinture. Envisager un polissoir pour redonner de la brillance à la peinture. En suivant ces étapes, on pourra conserver sa voiture propre et brillante pendant longtemps. Mais de nombreux conducteurs privilégient le recours à une station de lavage. Car on se dirige de plus en plus vers la fin du lavage à domicile. Pour l'heure en Tunisie, les conducteurs ont tendance à laver à grands jets d'eau la voiture chez eux, avec des produits lavant spécialement pour la voiture, vendus en libre-service. Alors qu'une partie infime de gens consentent à payer davantage et emmènent leur bagnole se refaire une beauté dans une des stations de lavage qui pullulent dans la capitale et les villes environnantes. L'imminence des journées ensoleillées coïncide généralement avec le retour en grande pompe des lavages de son véhicule. Variant entre 10 et 25 dinars, le prix des lavages automatiques rebute

parfois certains usagers de la route qui préfèrent, dans ce cas, le faire eux-mêmes à domicile. Bien que la pratique soit courante et tolérée, il est pourtant interdit de laver sa voiture chez soi, que ce soit devant son portail, dans la rue ou à l'intérieur de son jardin. En France, par exemple, l'interdiction est le plus souvent mentionnée dans le règlement sanitaire de l'agglomération ou du département qui interdit généralement toute projection d'eaux usées, ménagères ou autres sur les voies publiques. En outre, le code de l'environnement sanctionne le fait de déverser ou laisser s'écouler dans les eaux souterraines directement ou indirectement, une ou des substances quelconques...

Si bien que l'on se demande que prévoit le code de l'Environnement tunisien, dans ce cas d'espèce ? Sans attendre que l'Etat prenne les devants par des mesures radicales, il est désormais conseillé aux Tunisiens de suivre la tendance internationale qui vise à prohiber le lavage de sa propre automobile, à domicile. Il y va de la préservation de l'environnement. Un florilège de questions envahit alors l'esprit du conducteur. Où trouver les meilleures stations de lavage à Tunis ? Quel est le prix moyen d'un lavage complet ? Quels sont les produits d'entretien les plus recommandés pour ma voiture ?

STATIONS DE LAVAGE AUTO EN TUNISIE

Il est difficile de donner un nombre exact de stations de lavage automobiles en Tunisie, car ce secteur est en constante évolution, avec de nouvelles ouvertures régulières. Cependant, on peut affirmer que le nombre de ces établissements est important et en croissance, répondant à une demande croissante des automobilistes tunisiens. Parmi les services proposés, les stations de lavage en Tunisie proposent une gamme variée de services, allant du simple lavage extérieur au nettoyage complet intérieur et extérieur. Le lavage extérieur est un lavage haute pression, avec application de cires et de produits protecteurs. Le nettoyage intérieur se contente de l'aspiration, avec nettoyage des sièges, des tapis, des vitres et du tableau de bord. Plus onéreux, l'entretien spécifique prévoit le nettoyage des jantes, des moteurs, des pneus, traitement des cuirs, etc. Les services complémen-

Cirer sa voiture régulièrement, car cela la protégera des UV et facilitera les lavages futurs. Pour un nettoyage plus en profondeur, on peut envisager d'utiliser un nettoyeur haute pression.

taires incluent le gonflage des pneus, la vérification des niveaux, la vente de produits d'entretien. On distingue différents types de stations de lavage, à savoir les stations automatiques où le véhicule est guidé à travers des portiques équipés de brosses et de pulvérisateurs. Les stations self-service où le client effectue lui-même le lavage à l'aide de lance haute pression et de produits nettoyants. Les centres de lavage premium offrent des services haut de gamme, avec des produits de qualité et des prestations personnalisées. De nombreuses marques internationales et locales sont présentes sur le marché tunisien des équipements de lavage auto, parmi lesquelles l'une est connue pour ses nettoyeurs haute pression professionnels et ses solutions pour les particuliers. L'autre pour être un des premiers centres de lavage auto libre-service en Tunisie. Pour trouver une station de lavage près de chez soi et comparer les prix et les services proposés, on peut utiliser les annuaires en ligne ou les applications mobiles dédiées. Les tarifs et les services peuvent varier d'une station à l'autre. Il est conseillé de se renseigner directement auprès des établissements pour connaître les prestations disponibles et leurs coûts.

HEALTHY ET GOURMET

«MLOUKHIYA» À LA VIANDE DE VEAU

Riche en protéines et en minéraux comme le calcium et le magnésium, la corète contient aussi des vitamines, notamment la vitamine A et la vitamine D. Elle possède des vertus purgatives, diurétiques, mais aussi, relaxantes ! En Tunisie, sa cuisson nécessite de longues heures, certes, mais la patience vaut bien la peine. Son goût est unique ; un régal aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS

- 150g de corète moulue « mloukhiya »
- Un kilo de viande de veau
- 150 ml d'huile végétale
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une cuillère à café de coriandre moulu

- Une demi-cuillère à café de poivre
- Deux feuilles de laurier

Pour ceux qui préfèrent un goût plus relevé, ils peuvent ajouter aux condiments :

- Une cuillère à café d'harissa traditionnelle
- Une cuillère à café d'ail en pâte

PRÉPARATION

On commence par mettre à ébullition assez d'eau pour faire cuire la « mloukhiya », six à sept heures durant. Une fois que l'eau commence à bouillonner, on choisit un faitout assez grand (on peut opter pour le « maqfoul » du couscoussier) pour y faire cuire la « mloukhiya ». L'essentiel, c'est que l'ustensile choisi soit de qualité et de double ou de triple fond afin que la corète ne colle pas au fond et ne donne pas un goût de brûlé. Dans ce faitout ou « maqfoul », on met la corète moulue et l'huile. On mélange l'ingrédient en poudre avec celui liquide et on met le tout sur feu doux jusqu'à ce qu'il bouillonne et que l'odeur de la corète commence par se répandre. A ce moment-là, on ajoute, petit à petit, l'eau chaude qu'on a maintenue en ébullition et on remue, à l'aide d'une cuillère en bois afin que les grumeaux de corète disparaissent et ne collent pas au fond. Une fois que toute l'eau chaude a été versée dans le faitout, on couvre la « mloukhiya » à moitié, en maintenant le couvercle grâce à la cuillère en bois. Cette astuce est capitale dans la réussite de la recette puisqu'elle empêche la formation des gouttelettes d'eau sous le couvercle et, par conséquent, leur chute dans la « mloukhiya ». Encore faut-il rappeler qu'il est nécessaire de vérifier la texture de la « mloukhiya » en la remuant, de temps en temps durant la cuisson, et on y ajoutant de l'eau très chaude en cas de besoin. Puis, on prépare le deuxième ingrédient de base, à savoir la viande de veau. Cette dernière doit être d'excellente qualité et dépourvue de toute graisse. On la coupe en morceaux assez grands serait de la couper en morceaux dont l'épaisseur ne dépasse pas les deux centimètres, et ce, afin que l'assaisonnement puisse pénétrer dans la totalité de la viande. On la lave à l'eau du robinet, on essuie à l'aide d'un essuie-tout et on l'assaisonne de sel, de poivre, de coriandre et, éventuellement, d'harissa traditionnelle et d'ail en pâte. Il faut que tous les côtés des morceaux de viande soient bien assaisonnés. On la couvre de papier cellophane et on la garde au réfrigérateur pendant quatre heures. Durant tout ce temps, la corète bouillonne, tranquillement. Après quatre heures de cuisson, on incorpore la viande et on laisse cuire à feu doux pendant deux heures de plus. Et avant que ce temps ne touche à sa fin, on ajoute les deux feuilles de laurier. Au bout de six heures de cuisson, la consistance de la « mloukhiya » semble optimale ; la viande est cuite. La « mloukhiya » est prête une fois que l'huile, versée au début, réapparaît à la surface en prenant une couleur noire. Ce plat doit être servi avec du pain chaud. 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, il y a 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.



CHAPPATI TUNISIEN

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE :

250 g de farine
250 g de semoule fine
2 cuillères à soupe d'huile
1 sachet de levure boulangère
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de nigelle (sinouj)
2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

Pour la garniture :

Omelette
Thon
Harissa
Mayonnaise
Jambon
Fromage en tranches

PRÉPARATION :

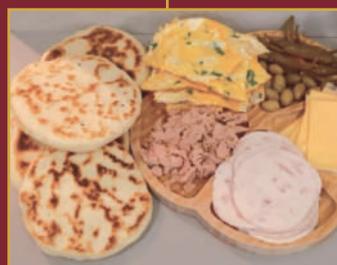
Mélangez les ingrédients de la pâte et pétrissez avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte molle et légèrement collante. Couvrez et laissez reposer pendant 30 minutes.

Divisez la pâte en 8 boules. Huilez vos doigts et aplatissez chaque boule en une forme ronde. Préparez toutes les boules de la même manière et placez-les dans un plat.

Faites chauffer une poêle à feu moyen, puis faites cuire chaque chappati pendant environ 3 minutes de chaque côté.

Couvrez les chappatis avec un torchon propre et laissez-les reposer un moment. Ouvrez-les légèrement à l'aide de ciseaux, puis garnissez-les avec de la harissa, de la mayonnaise, du thon, du jambon, de l'omelette et des tranches de fromage.

Bon appétit !



YOYO TUNISIEN

INGRÉDIENTS :

3 œufs
3 cuillères à soupe de sucre
1 yaourt nature
1 pot (vide de yaourt) d'huile
1 pot de lait
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
500 g de farine (gardez environ 50 g pour travailler la pâte)
Huile pour la friture

Pour le sirop :

2 verres de sucre
1 verre et demi d'eau
Quelques gouttes de jus de citron

PRÉPARATION :

Fouettez les œufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez le yaourt, le lait et l'huile, mélangez bien.

Incorporez progressivement la farine et la levure tout en remuant. Gardez 50 g de farine de côté. La pâte doit être légèrement collante et souple.

Formez une boule avec la pâte et laissez reposer 15 minutes.

Saupoudrez le reste de farine sur la pâte et pétrissez légèrement. Étalez-la avec un rouleau à pâtisserie et formez les yoyos à l'aide d'un emporte-pièce rond (ou un verre).

Faites frire les yoyos dans de l'huile chaude à feu moyen, en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

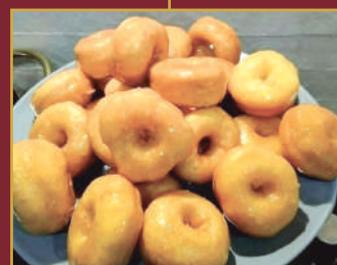
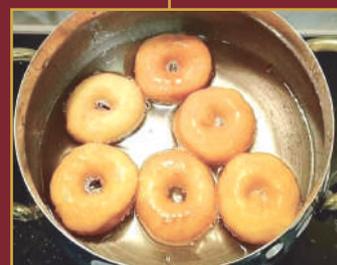
Pour le sirop :

Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et le jus de citron. Portez à ébullition.

Une fois que le sirop bout, comptez 15 minutes, puis retirez du feu.

Trempez les yoyos chauds dans le sirop et laissez-les bien s'imprégner.

Vous pouvez les décorer avec des graines de sésame ou des pistaches moulues. Bonne dégustation !



CHAT AGRESSIF

LES DIFFÉRENTES CAUSES ET COMMENT Y REMÉDIER ?

Si votre chat crache, meule, mord ou griffe, vous attaque ou attaque un autre animal, il est important de ne pas le brusquer ni le punir mais d'en comprendre la raison.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Si le comportement agressif de votre chat se produit suite à une manipulation ou dans un contexte particulier : réveil brutal, bruit inhabituel... , il faut savoir reconnaître les signaux d'excitation et s'en éloigner. Si l'agressivité est répétée, il sera préférable de s'orienter tout d'abord vers un vétérinaire pour vérifier son état de santé : douleurs...

Il existe différentes causes qui peuvent rendre un chat agressif comme l'agressivité territoriale. Vu que le chat est un animal territorial, un changement brutal au sein de son environnement pourra être difficile à vivre pour lui comme un déménagement ou l'arrivée d'un nouvel animal. Dans ce cas il faudra du temps et de la patience afin que le chat s'y adapte. Un chat mâle, même socialisé, pourra avoir tendance à menacer voire à attaquer lorsqu'il ne se sent pas en sécurité sur son territoire et cette agressivité pourra être renforcée s'il est non castré.

Il y a un autre type d'agressivité qui est l'agressivité défensive. Comme de nombreux animaux, le chat est amené à se défendre lorsqu'il se sent agressé : contrainte, geste brusque, manipulation...

C'est pourquoi il est important de commencer la socialisation dès le plus jeune âge. Un chat qui n'a pas l'habitude d'être dans les bras, par exemple, pourra se montrer agressif.

L'effet de surprise ou un stimulus désagréable pourront aussi l'amener à mordre ou à griffer.

En cas de changement brutal de comportement, une cause somatique pourra être suspectée : c'est ce qu'on appelle l'agressivité d'origine somatique ou comportementale. Une douleur, certaines maladies ou encore des troubles vasculaires ou cérébraux qui pourraient aussi rendre le chat agressif avec son maître. Si les symptômes ne sont pas évidents, une visite chez le vétérinaire permettra de valider ou non cette hypothèse.

Un sevrage anticipé ou un chaton séparé trop rapidement de sa mère et de sa fratrie peuvent créer aussi des troubles émotionnels et par conséquent développer ce type d'irritabilité.

En tant que prédateur, le chat présente parfois des réactions agressives liées à son instinct de chasseur, c'est ce qu'on appelle l'agressivité instinctive. Dans ce cas, il est fréquent de le voir s'attaquer aux mollets de son maître, voire aux meubles et aux objets.

Une carence alimentaire ou un problème d'accès à la nourriture peuvent aussi expliquer cette irritabilité. Le chat est carnivore, sa ration doit donc contenir principalement des protéines d'origine animale. S'il vit en intérieur, lui proposer des jouets distributeurs de nourriture, cela pourrait l'apaiser. En conclusion, lorsqu'un chat devient brutalement agressif envers son maître, il est important d'en comprendre la cause.

Une visite chez le vétérinaire pourra être envisagée, pour détecter d'éventuels problèmes de santé. Si cet état agressif survient après un déménagement ou l'arrivée d'un nouvel animal, seule la patience sera nécessaire.

Quand le comportement d'agressivité chez le chat est bien installé, nous conseillons l'intervention d'un éducateur ou d'un vétérinaire comportementaliste qui pourront aider à régler des problèmes de phobies ou une mauvaise socialisation.

Les vacances démarrent aujourd'hui ! Si vous êtes sur le Grand-Tunis et ses alentours, il existe une multitude d'activités culturelles qui peuvent transformer votre semaine en une véritable aventure intellectuelle et artistique. Voici un aperçu du programme culturel des vacances pour tous les goûts et toutes les envies qui comblera les amateurs de culture, de découvertes et de créativité.

Par Amal BOU OUNI

CINÉMA

FILMS ÉVÈNEMENTS



Un parfait inconnu

Un jeune Bob Dylan secoue la scène de la musique folk lorsqu'il branche sa guitare électrique au Newport Folk Festival en 1965. Il s'agit d'un film biographique adapté de l'ouvrage Dylan Goes Electric d'Elijah Wald. Avec Timothée Chalamet, Elle Fanning, Edward Norton,



Interstellar

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

FILMS POUR ENFANTS

- Nouveau : Une nuit au zoo / Night Of The Zoopolocalypse
Une nuit, une météorite s'écrase sur le zoo de Colepepper, libérant un virus qui transforme les animaux en mutants zombies baveux !

Sonic 3

Sonic, Knuckles et Tails se retrouvent face à un nouvel adversaire, Shadow, mystérieux et puissant ennemi aux pouvoirs inédits.

Mufasa : le roi lion

Mufasa : le roi lion se présentera sous forme de flashbacks. Rafiki, Timon et Pumbaa raconteront à un jeune lionceau l'histoire et l'ascension d'un des plus grands rois que la Terre des Lions ait jamais portés.

FILMS TUNISIENS À L'AFFICHE

Ennafoura (La maison dorée)

Mè el Ain (La Source)

Aicha

Sahbek Rajel

Le Pont

Bolice

JOURNÉES DES ARTS DE LA MARIONNETTE DE CARTHAGE



DU 1^{ER} AU 8 FÉVRIER

100 marionnettistes, 19 pays étrangers et 33 spectacles ! Un programme riche qui fera le bonheur des jeunes et des moins jeunes

THÉÂTRE ET CONCERTS

Les scènes accueillent des artistes talentueux qui vous feront vivre des moments magiques.

2 février :

concert de Lotfi Bouchnak au Théâtre municipal de Tunis

5 février :

Visa : one man show de Karim Gharbi

6 février:

Kolna nghani : concert choral au Théâtre municipal de Tunis

7 février :

Flashback 80s 90s au Théâtre municipal de Tunis
Lellahom avec Rim Zribi et Kaouther Bardi au Cinéma Zephyr à La Marsa

8 février :

El Maestro de Bassem Hamraoui au Théâtre municipal de Tunis

8 et 9 février :

Ad Vitam de Leila Toubel au Théâtre le 4^e art

EXPOSITIONS À NE PAS MANQUER



● 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 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

UNE GRANDE PREMIÈRE EN BOXE EN TUNISIE



Le jeune boxeur tunisien, graine de champion, Youssef Rafrafi, a gagné son combat au cours d'un nouvel événement pugiliste international qui s'est tenu, lors d'une soirée gala à Sidi Bou Saïd le vendredi 24 janvier 2025. Il a dominé le redoutable boxeur camerounais Ngon A Ngon Brandone. Il a fait passer un message plein de sens et de détermination suite à sa victoire à l'Open international de boxe de Tunis dans la catégorie semi-pro à l'occasion

d'une soirée de fraternité et de solidarité. L'entrée de ce tournoi reconnu par l'Association internationale de boxe était gratuite. Un Open de boxe qui va désormais se dérouler au mois de janvier de chaque année. Voici un extrait : « Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les personnes qui ont contribué à ce moment inoubliable ». Il a tenu à remercier de nombreuses personnes dont le coach « pour leur guidance et leur soutien sans faille » et son père « pour sa présence et ses encouragements constants ». S'adressant aux riverains de Sidi Bou Saïd, il termine par faire remarquer que leur « énergie m'a porté vers cette victoire, et c'est en grande partie grâce à vous que ce succès est possible ».

NOUVELLE BLESSURE POUR MATHLOUTHI

Le défenseur central d'Ezzamalek, Hamza Mathlouthi, a fini l'année dernière comme il commence celle-ci avec une nouvelle blessure, cette fois lui causant une déchirure aux ligaments croisés qui va l'éloigner longtemps des terrains. Après deux matchs suite à son retour d'une blessure qui l'a éloigné quasiment deux mois, le voilà encore qui joue de malchance. A 32 ans, au summum de sa carrière, multipliant les titres personnels et collectifs, on lui souhaite un prompt rétablissement.



YOUSSEF MET LE CAP SUR CHYPRE !

Le talentueux buteur et international tunisien Ali Youssef, 24 ans, a rejoint les rangs du club chypriote Apollon Limassol. Il quitte le club suédois de Hacken BK de son compère Amor Layoune, après une expérience pleine, totalisant 22 buts et 4 passes décisives malgré des blessures à répétition, pour rester au même niveau d'un club qui aspire à une participation européenne. Le contrat expire le 31 mai 2027.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 2 au samedi 8 février 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

L'affiche

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

EST-AS Soliman à 14h00 sur Watania 2 HD

Ajax Amsterdam-Feyenoord à 14h30 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Arsenal-Manchester City à 17h30 sur Canal+ FR HD (sharing/Astra)

Milan AC-Inter à 18h00 sur l'Equipe TV (sharing/Astra)

AS Roma-Napoli à 20h45 sur l'Equipe TV

Olympique de Marseille-Olympique de Lyon à 20h45 sur Dazn 1 HD (IPTV)

Mardi 04/02: ¼ de finale coupe d'Allemagne

Stuttgart-Augsbourg à 20h00 sur ARD Das Erste HD (en clair/Astra)

¼ de finale coupe de France

Le Mans-PSG à 21h10 sur France 2 HD (sharing/Astra)

¼ de finale coupe d'Espagne

Atletico-Madrid-Getafe à 21h30 sur sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Mercredi 5/02 ¼ de finale coupe d'Allemagne

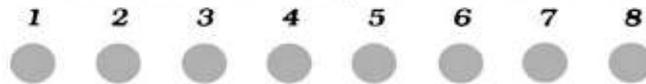
Bayer Leverkusen-FC Cologne à 20h00 sur ARD Das Erste HD (en clair/Astra)

Samedi 8/02

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

Mots fléchés

Un ornement saillant répété sous une corniche



ARBUSTE ODORANT	↓	SE COMPORTE EN REQUIN	↓	RÉFÉRENCE DE TEMPS	↓	TINTIN EN ESPAGNE	↓	FISSA	↓	AU MOINS SIX JEUX
RENDIT MENAÇANT		RÉDUIT		CHÉRIS	→	OUED DU MAGHREB	↓	TSIGANE	↓	
	↙		↓	VIEUX JEU				2	↓	
RENDRE IRRITABLE	→				↓			FERRAILLE À MALMÔ	→	
RONDE DES SAISONS								EXPLICATION		
	↙					FINIT PAR RECONNAÎTRE	→	3	↓	
						VIRÉE				
GIGAOCTET	→		BAIE DE SORBETS	→				DÉBONNAIRE		COLLECTION DE FOSSILES
GOUTTE DE GUIGNES			BULLES DE BIEN-ÊTRE							
	↙	4	↓			MESSAGE INTRUSIF	→		↓	↓
						ÉLÉMENT N° 84				
LA PÊCHE	→			RESSORTI	→					
TÊTE DE GAVROCHE				L'HOMME À LA HOULETTE						
	↙		EXCUSÉES	→				7		
			AÉRODROME À MEGÈVE							
TARTES	→		↓				PRONOM RÉFLÉCHI	→		DÉSTOCKÉE
AU BOUT DE LA GAULE							BLEU			↓
	↙		5	ENCORE PAUMÉ	→					
				APPÂT						
PROCÉDER PAR PALIERS	→		↓					ROULEAU D'ASIE	→	
A L'AVANTAGE								EN CONCLUSION		
	↙		1		GROUPES DE VERS	→		↓		BUT DU DIMANCHE POUR BÉCAUD
					MÉCHAMMENT					↓
PRÉNOM RUSSE		ALBUM PHOTOS	→							
	↙	ÉMÉCHÉ	↓		TITRE DE KUROSAWA	→		ÉTIQUETTE POLITIQUE	→	6
					PIEUSES INITIALES			ÉLÉMENT NÉGATIF		
PALETTES CÉLESTES	→							↓		
ALLURE										
	↙							8	LE BRAVE DES BRAVES	→

Sudoku

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

solutions

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

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

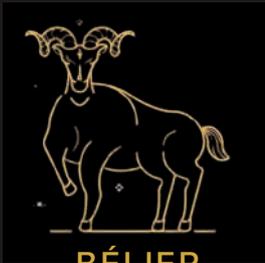
Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Votre engagement dans de nouvelles entreprises ne sera pas seulement profitable sur le plan professionnel, mais également enrichissant personnellement.



TAUREAU

Vous êtes en pleine possession de vos moyens, prêt à faire des choix judicieux et à prendre des décisions éclairées. Vous maîtrisez tellement mieux vos outils technologiques, selon la sphère d'activité dans laquelle vous évoluez.



GÉMEAUX

Assurez-vous d'avoir un plan de match bien ficelé avant de vous lancer tête première dans un projet. Cela dit, vous bénéficierez de gains financiers ou matériels substantiels.



CANCER

Vous aurez surtout envie de faire bouger les choses, de développer, de réaliser, de produire et de prendre une première place. Plusieurs parmi vous décrocheront un emploi prestigieux ou prendront une place laissée vacante.



LION

Vous continuerez d'interagir avec tous ces gens qui ont fait votre succès. En fait, vous ne voulez surtout pas changer une recette gagnante. Cette stratégie continuera d'être payante et à bien des niveaux.



VIERGE

Vous connaîtrez un accroissement de votre popularité cette semaine par l'entremise d'heureux hasards ou de coups de chance du destin.



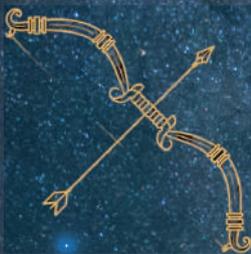
BALANCE

Vous serez en mesure de faire preuve de prudence et de clairvoyance en toutes circonstances. Cet heureux mélange vous permettra surtout de prendre des décisions éclairées et d'établir de belles relations avec vos collègues, clients et patrons.



SCORPION

Si vous œuvrez dans le domaine artistique, par exemple, en tant qu'auteur, compositeur, réalisateur, producteur, éditeur ou chanteur, vous subjuguerez le grand public. Sinon, bien des clients parleront de vous en bien.



SAGITTAIRE

Vous aurez du flair et serez donc en mesure de cibler les bons clients. Un nouvel employé ou collègue allège l'atmosphère au bureau.



CAPRICORNE

Il se peut que vos tâches vous ennuiant par moments. Que voulez-vous, l'action n'est pas encore au rendez-vous, mais cela viendra. Vous trouverez bientôt de nouveaux centres d'intérêt.



VERSEAU

Vous sentez l'urgence de changer de travail et vous réussirez ce tour de force. Sinon, le travail vous amènera à beaucoup vous déplacer.



POISSONS

Un apprentissage ou nouvelle connaissance ou formation vous familiarise avec les nouveaux outils de travail qui ont été récemment implantés au bureau.

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



La Presse Magazine - Dimanche 12 janvier 2025

SOUK EL KAHINA,
L'ÉTENDARD DE L'ARTISANAT TUNISIEN

La Presse Magazine

Dimanche 12 janvier 2025

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

COACHING
Loi 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



LA MAISON
DU
BIEN-VIVRE

SPÉCIAL MEUBLES
du 30 janvier au 09 février

-15%



Meublez votre intérieur et extérieur sans délai.
Tout est disponible **IMMÉDIATEMENT !**
Facilité de paiement.

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



www.lecni.com