



# La Presse. Magazine

N°13

ISSN 0330-5791

Dimanche 16 février 2025

## ÉCHAPPÉES BELLES

LA GOULETTE  
POPULAIRE EN ÉTÉ,  
CHARMANTE EN HIVER

## HIGH-TECH

QUE VEUT ELON MUSK ?

## SANTÉ ET BEAUTÉ

MÉDECINE DE LA BEAUTÉ,  
MÉDECINE DE L'ÂME :  
MYTHE OU RÉALITÉ ?



# AHMED LANDOLSI

“ DU TALENT AVANT TOUTE CHOSE ”

# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

# SOMMAIRE

Interview

4



**AHMED LANDOLSI**  
«DU TALENT AVANT TOUTE CHOSE»

Échappées belles

8



**LA GOULETTE**  
POPULAIRE EN ÉTÉ,  
CHARMANTE EN HIVER

Santé et beauté



MÉDECINE DE LA BEAUTÉ,  
MÉDECINE DE L'ÂME :  
MYTHE OU RÉALITÉ ?

16

High Tech

10



QUE VEUT ELON MUSK ?

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 16 FÉVRIER 2025 - N°13**

## 12 Coaching

**COACHING PARENTAL :**  
DANS QUELS CAS FAIRE APPEL  
À UN COACH PARENTAL ?

## 14 Auto

**SYSTÈMES DE FREINAGE ET ABS**  
POUR DES FREINS OPTIMISÉS ET SÛRS

## 18 Gastronomie

**Healthy et gourmet**  
SALADE DE CAROTTES SPICY  
OU «OMMEK HOURIYA»

**Chef du mois**

- TAJINE AUX ÉPINARDS,  
RICOTTA ET VIANDE HACHÉE
- CAKE AU CITRON

## 20 Animaux

**COMMENT PRÉMUNIR MON CHIEN  
OU MON CHAT CONTRE LES PARASITES  
EXTERNÉS ET LES VERS INTESTINAUX ?**

## 22 Agenda culturel

- CINÉMA
- PRÉSENTATION ET DÉDICACE
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

## 23 Sport

**BEST OF DE LA SEMAINE**

## 24 - 29 Détente

**MOTS FLÉCHÉS**  
**SUDOKU**

## 30 Horoscope



# AHMED LANDOLSI

*“DU TALENT  
AVANT TOUTE  
CHOSE”*



Ahmed Landolsi est acteur, mais aussi producteur. Avec une carrière brillante et diversifiée, il a su naviguer entre rôles complexes et personnages mémorables, prouvant son incroyable polyvalence. Au mois de Ramadan, nous le verrons dans un nouveau feuilleton « Al Zaïm », qui sera diffusé sur Telvza TV. Comme il se montre toujours prêt à relever de nouveaux défis et à surprendre son public, il nous parle dans cette interview de son parcours, de son métier, mais aussi de ses projets à venir. Un échange sincère et enrichissant à découvrir.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI

**Au fil de votre carrière, vous vous êtes mis dans la peau de personnages dont les profils et le background sont très différents. On pense notamment à Mahdi de «Maktoub», suite auquel vous avez enchaîné avec Zied, le bandit dans «Awled Moufida». On s'apprête actuellement à vous voir dans « Al Zaïm ». Comment réussissez-vous ces métamorphoses ?**

C'est une question de préparation psychologique, de concentration et de technique. Il y a ceux qui ont tendance à demeurer dans leur zone de confort et à s'accrocher à leurs points de force. Moi, j'essaie toujours de tenter du nouveau dans le choix de mes rôles. On parle de la notion d'«acteur caméléon». Des fois, du début à la scène finale, c'est le même personnage qui évolue et se transforme au sein du feuilleton. Certains réalisateurs préfèrent aussi présenter l'acteur dans une nouvelle image avec leurs visions et leurs propres touches. La direction d'acteur a, ici, toute son importance pendant les répétitions comme au studio. Moi, personnellement, j'aime qu'on me coache et qu'on me dirige. C'est ainsi qu'on tente de nouvelles pistes et qu'on explore de nouvelles facettes de soi-même. C'est là aussi que se déploient la force du casting et l'importance du talent.

**Une polémique a été provoquée par vos déclarations récentes en rapport avec la question du talent et du diplôme universitaire. Est-ce que ceux qui ont fait des études universitaires dans ce domaine peuvent se considérer prioritaires dans les castings ?**

Non, évidemment. Le fait d'avoir un diplôme n'ouvre pas automatiquement les portes des studios. Je le redis encore : le talent avant tout, puis il y a la formation. Il y a une différence entre acteur et projet d'acteur. Il faut qu'il y ait cette disposition naturelle qu'on perfectionne avec le travail et l'apprentissage. J'ai évoqué dans ce sens le secteur de la télé et du cinéma d'une façon particulière parce que le passage devant la caméra n'a absolument rien à voir avec le jeu théâtral sur les planches. Ce n'est pas moi qui le dis, je n'invente rien. Ce sont mes collègues spécialistes du théâtre qui l'affirment. Le théâtre a ses spécificités et ses techniques particulières. Comme



*Le fait d'avoir un diplôme n'ouvre pas automatiquement les portes des studios. Je le redis encore : le talent avant tout, puis il y a la formation.*



ce n'est pas ma spécialité, je ne me permets pas d'y creuser et de donner mon avis là-dessus. Il y a certainement des acteurs polyvalents diplômés et qui ont brillé dans le théâtre comme à la télé et au cinéma. Mais on ne peut pas nier l'existence de personnes diplômées avec des cartes professionnelles et qui veulent s'imposer en dépit du manque de talent. Les diplômés sont donc prioritaires pour leur donner une chance dans les castings sans qu'ils soient retenus automatiquement. On opte des fois pour des castings sauvages. C'est ce qu'on fait même à l'étranger. Donc, je n'écarte pas la formation académique et le diplôme, mais la base c'est le talent pour le grand et le petit écrans.

**Qu'est-ce que vous pensez des castings qui se font sur Instagram, notamment pour les rôles féminins ?**

Qu'il soit instagrammeur ou banquier, ça ne change rien pour moi. Le métier n'y est pour rien. Si c'est quelqu'un qui a du talent, on peut le former et il peut très bien réussir dans ce domaine.

**Parlons de « Al Zaïm ». Quel est le thème principal du feuilleton ?**

C'est un drame sociopolitique mis en scène par Hamdi Jouni. Je suis derrière l'idée du projet et j'ai participé à l'écriture du scénario. Son point fort est que les personnages ressemblent aux Tunisiens que nous rencontrons dans la vie de tous les jours.

C'est aussi un hommage à de grands acteurs comme Mariem Ben Chaâbane, Atef Ben Hssine et Housseem Sahli. Nous y travaillons avec tout l'amour que nous portons à notre métier. Les acteurs en tête d'affiche font beaucoup de sacrifices pour mener ce projet à bon port en dépit des conditions de production extrêmement difficiles. C'est le budget le moins cher avec lequel j'ai travaillé dans toute ma carrière.



**Est-ce que les feuilletons peuvent encore être rentables avec cette tendance à délaisser la télé au profit des plateformes digitales, notamment quand le contenu est gratuit ?**

C'est tout un calcul à faire, en dehors de la télé nationale qui ne fait pas de productions à but lucratif. « Al Zaïm » sera diffusé sur une chaîne privée. Le rendement provient uniquement de la publicité et des plateformes de diffusion. Il n'y a pas d'autres sources de revenus. C'est alors la notion de risque qui détermine le budget. Un producteur n'est pas disposé à perdre de grandes sommes, surtout avec les conditions actuelles du marché que nous connaissons tous. Le problème

en Tunisie est avec les productions saisonnières reliées forcément au mois de Ramadan et où le nombre d'épisodes doit être forcément de 15 au moins. Il faut agir pour ouvrir le marché dans le domaine de la télé comme cela a été le cas dans l'industrie cinématographique. Je pense notamment à des mini-séries de quelques épisodes. C'est un format en vogue à l'échelle internationale et qui a beaucoup de succès comme il peut être produit à prix modéré et diffusé sur les plateformes.

**On déplore un taux de violence élevé dans les feuilletons ramadanesques récents. Est-ce que vous pensez que ce qu'on montre à la télé nourrit le comportement agressif chez les jeunes ?**

La violence et la délinquance à la télé sont le reflet de la société. Il faut arrêter de tout mettre sur le compte des feuilletons. Ce sont des maux réels et il faut



*La violence et la délinquance à la télé sont le reflet de la société. Il faut arrêter de tout mettre sur le compte des feuilletons.*

Les personnages du feuilleton « Al Zaïm » ressemblent aux Tunisiens que nous rencontrons dans la vie de tous les jours.



les évoquer pour les mettre en lumière et les corriger. Il y a un message clair derrière ce qu'on essaie de passer. Nous ne sommes pas tenus de tout montrer explicitement. On adoucit, on respecte beaucoup le mois saint. Mais on ne peut pas faire un produit totalement soft. C'est pour cette raison que j'insiste toujours sur les plateformes, ou mieux encore, si nous en avons le temps, de faire un format pour la diffusion à la télé et un autre pour les plateformes. Il faut aussi arrêter de comparer avec les productions anciennes. Le monde autour a évolué, le rythme n'est plus le même, les sujets et les soucis ont changé.

**Le public vous connaît en tant qu'acteur. Après une pause, nous constatons un retour en force en vous voyant en train d'élargir vos activités vers de nouveaux secteurs.**

Effectivement. Il ne faut pas lâcher. Je me suis senti plus impliqué après la pause, surtout avec mon expérience de producteur au cinéma. Nous avons travaillé sur le cinéma d'enfant.

« Khatem Ellissa » est le premier film pour enfants en Tunisie.

J'ai en tête beaucoup de projets en rapport avec le cinéma pour d'enfants. D'ailleurs, je travaille actuellement sur deux films que vous verrez bientôt en salle.

**Qu'est-ce que vous pensez de la hausse du nombre de films tunisiens produits récemment ?**

Je suis pour la diversité et j'ai toujours appelé à produire des films familiaux et à ne pas se limiter à la haute saison pour les projections. Le groupement Goubantini y est pour beaucoup en misant sur de grandes productions. Ça nous fait plaisir de voir autant de films de qualité. Finalement, les salles de cinéma existent grâce au public et ceux qui se prennent pour une élite n'ont pas le droit d'écartier les autres. Il faut faire des films auxquels le public s'identifie, qui font rire, qui font peur, qui savent émouvoir tout simplement.



# LA GOULETTE

## POPULAIRE EN ÉTÉ, CHARMANTE EN HIVER



Notre destination de cette semaine est La Goulette (Halk el Oued), une grande ville estivale qui attire chaque été des milliers de vacanciers. Mais, en hiver, il y a un autre charme caché. Elle devient plus intime. Elle séduit par une promenade au bord de la mer sans les foules étouffantes de l'été. Elle invite à l'évasion dans les ruelles et les lieux historiques.

Par Samira HAMROUNI

**L**a Goulette est une célèbre ville de la banlieue nord. Cette ville cosmopolite est située à une dizaine de kilomètres du centre-ville de Tunis. L'accès est très facile : en taxi, en voiture ou simplement par un train direct qui part de la station Tunis-Marine (TGM).

D'après l'encyclopédie d'histoire numérique de l'Europe, le nom arabe «Halk el Oued» ou le nom français «La Goulette» n'est qu'une traduction du nom venant de l'italien gola (gorge). Un nombre important d'Italiens y vivaient aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles. «Ce terme de «gorge»





désigne le goulet d'étranglement — un canal large de 28 mètres — grâce auquel le lac de Tunis communique avec le golfe de Tunis et aux bords duquel s'élève la cité. Ce passage à proximité d'une rade a fait de La Goulette le principal port du littoral tunisois après la destruction des installations portuaires de Carthage au début de la conquête arabe. Même si cette rade est peu abritée des vents d'hiver, il n'en existe pas d'autres dans le golfe qui auraient pu devenir le port avancé de Tunis. Symbole de puissance intellectuelle, ville de tolérance et d'harmonie, La Goulette a toujours été un lieu de brassage culturel : elle est l'image d'une société ouverte où cohabitaient musulmans, chrétiens et juifs. Les traditions et les rituels des différentes religions sont célébrés dans le grand respect. Un véritable havre de paix. Un mélange culturel qui a donné à La Goulette son charme et sa spécificité. Ainsi, la mémoire collective de la ville est l'addition de plusieurs mémoires essentiellement arabe et juive. Cette confrontation entre

les différentes civilisations a donné un patrimoine culturel et culinaire très riche. Peintres, photographes, auteurs, acteurs et autres sont tombés sous le charme de la ville. La Goulette était tout simplement une ville heureuse, où on aime profiter pleinement de la vie. Elle a connu la naissance de plusieurs célébrités comme la fameuse actrice Claudia Cardinale et la grande avocate qui a défendu la cause féminine Gisèle Halimi. Entre mer et anciennes maisons blanches qui s'ouvrent directement sur la rue, ce lieu, malgré tout, continue à séduire beaucoup de personnes. En été, la ville ne dort jamais. Les rues, les cafés et les restaurants sont envahis par les estivants. Mais, en hiver, La Goulette retrouve son calme. En cette période de l'année, la ville invite à l'évasion et à la découverte. Elle se vide partiellement car la plupart des personnes, qui aiment la visiter en été, redoutent les temps des pluies. Ainsi, les amoureux du calme peuvent profiter de cette ambiance pour explorer la vieille ville sans être submergés par la foule, faire

une balade sur le canal de Kheiredine, se promener sur la corniche et savourer un bon thé à la menthe en s'asseyant sur un rocher tout en admirant la mer. La forteresse de La Goulette ou la «Karraka» est un monument historique à visiter absolument. Pour la langue tunisienne, ce mot a pris le sens de pénitencier puisqu'au dix-neuvième siècle, l'édifice goulletois avait été utilisé comme prison. Mais l'histoire de ce fort remonte au XVI<sup>e</sup> siècle. Il a été construit pendant l'occupation espagnole (1535-1574). Le but était essentiellement défensif pour protéger la ville. Il jouait pendant des siècles un rôle militaire important. Un autre lieu à visiter est le port de La Goulette. C'est le principal port de la Tunisie. Il assure la quasi-totalité du transit des passagers. Ses constructions esthétiques attirent l'attention des visiteurs. La Goulette est connue également pour ses fameux restaurants. Les amoureux de la cuisine seront gâtés. Un grand choix est offert : poisson grillé, plats de fruits de mer, briks... **BON VOYAGE !**



Saison 2025

نرجعك  
... معنا نغيب



Réservez dès maintenant sur [tunisiaferries.ctn.com.tn](http://tunisiaferries.ctn.com.tn)



**QUE VEUT  
ELON MUSK ?**



Elon Musk est sans conteste l'un des esprits les plus visionnaires et les plus controversés de notre époque. A la tête de plusieurs entreprises révolutionnaires, de Tesla à SpaceX, en passant par Neuralink, il façonne un avenir digne de la science-fiction. Mais quelle est réellement sa vision du futur ? Derrière ses ambitions technologiques, Musk semble poursuivre un idéal bien précis : transcender les limites humaines, qu'elles soient biologiques, énergétiques ou même planétaires.

Par Karim BEN SAID

# Elon Musk

ne se contente pas d'innover ; il veut redéfinir l'humanité elle-même. Dans chacune de ses entreprises, on retrouve un fil rouge : repousser les frontières du possible.

## CONQUÉRIR L'ESPACE : MARS COMME PLAN B

Qu'il s'agisse de conquérir Mars, d'augmenter l'intelligence humaine ou d'électrifier nos moyens de transport, l'entrepreneur controversé cherche à accélérer l'évolution technologique à un niveau sans précédent.

Mais pourquoi tant de hâte ? Pour Musk, l'humanité est menacée par plusieurs dangers existentiels : le changement climatique, les pandémies, l'intelligence artificielle incontrôlée, ou encore l'inévitable fin de la Terre à long terme. Ses solutions sont radicales : coloniser d'autres planètes, fusionner l'homme et la machine, et garantir une énergie propre et renouvelable pour éviter un effondrement écologique.

Avec SpaceX, Musk a un objectif clair : établir une colonie humaine sur Mars. Il ne s'agit pas simplement d'un défi scientifique, mais d'une nécessité selon lui. « Nous devons devenir une espèce multiplanétaire pour garantir notre survie », martèle-t-il.

Grâce au développement des fusées réutilisables et au projet Starship, Musk veut rendre les voyages interplanétaires aussi accessibles que les vols aériens d'aujourd'hui. Son ambition ? Un million de personnes sur Mars d'ici la fin du siècle. Un rêve peut-être utopique, mais pour lui, c'est une nécessité stratégique : il veut « garantir » la survie de l'espèce humaine au-delà des frontières terrestres.

## L'ÈRE DU TRANSHUMANISME

Avec Neuralink, Elon Musk pousse encore plus loin l'idée d'une humanité augmentée. Son projet de puce cérébrale vise à établir une interface directe entre le cerveau humain et les machines, ouvrant la voie à une nouvelle ère du transhumanisme.

Son idée est de non seulement permettre aux personnes atteintes de handicaps sévères de retrouver certaines fonctions perdues, mais aussi d'amplifier nos capacités cognitives,

même pour les personnes saines. A terme, Musk envisage une fusion entre l'homme et l'intelligence artificielle pour éviter que cette dernière ne devienne une menace pour l'humanité. « Si vous ne pouvez pas les battre, rejoignez-les... Nous sommes déjà des cyborgs dans une certaine mesure... Vous avez votre téléphone, vous avez votre ordinateur portable... Quand vous n'avez pas votre téléphone pour une raison X, cela est presque ressenti comme le syndrome du membre fantôme », a-t-il ainsi déclaré lors d'une discussion sur l'Intelligence Artificielle.

Mais cette vision pose aussi des questions éthiques majeures. Jusqu'où doit-on aller dans la modification de l'humain ? Qui contrôlera ces technologies ? Et surtout, ce pouvoir doit-il être entre les mains d'une entreprise privée ?

Si Musk voit l'IA comme une opportunité, il en perçoit aussi le danger. Il a cofondé OpenAI pour s'assurer que l'intelligence artificielle soit développée de manière éthique et bénéfique pour l'humanité. Pourtant, il n'a cessé de mettre en garde contre le risque d'une IA devenant incontrôlable et surpassant l'intelligence humaine. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il appelle à une sorte de « fusion » entre les deux intelligences.

Son pari est d'utiliser l'IA pour améliorer notre quotidien (et son business), mais aussi éviter qu'elle ne devienne incontrôlable.

Tesla en est un bon exemple : les véhicules autonomes utilisent des algorithmes avancés d'IA, mais Musk insiste sur l'importance de garder un œil vigilant sur leur développement.

Elon Musk se voit comme un architecte du futur, mais son ambition démesurée suscite autant d'admiration que de scepticisme. Pour certains, il est un génie prêt à repousser les limites de l'imaginable alors que pour d'autres c'est un milliardaire mégalomane jouant avec le destin de l'humanité. Son rêve est-il réalisable ? Est-il un danger à lui seul ? L'avenir le dira. Ce qui est certain, c'est que Musk ne se contente pas d'imaginer le futur : il le construit, brique par brique, conformément à sa vision. Certains lui prêtent même des ambitions présidentielles, et, vu le profil de l'intéressé, cela n'étonnerait guère.

# COACHING PARENTAL

## DANS QUELS CAS FAIRE APPEL À UN COACH PARENTAL ?

A hand is holding a clipboard with a silver clip at the top. The clipboard has a white sheet of lined paper. The text 'Parental Coaching' is printed on the paper in a black, sans-serif font. The background is a blurred image of a group of people, likely in a workshop or training session.

Parental Coaching



Faire appel à un coach parental peut être bénéfique dans divers cas où les parents rencontreraient des difficultés ou souhaiteraient améliorer leurs relations avec leurs enfants.

## COMMENT UN COACH PARENTAL PEUT-IL NOUS AIDER ?

Voici quelques situations dans lesquelles l'intervention d'un coach parental peut être utile :

**Problèmes de communication :** si la communication entre les parents et les enfants est tendue, difficile ou inexistante, un coach parental peut aider à développer des compétences de communication efficaces et à établir des relations plus saines.

**Comportement difficile :** lorsque les enfants présentent des comportements problématiques, tels que l'agressivité, la désobéissance ou l'opposition fréquente, un coach parental peut aider les parents à comprendre les causes sous-jacentes de ces comportements et à mettre en place des stratégies éducatives positives pour les gérer.

**Gestion des émotions :** les enfants peuvent avoir du mal à exprimer leurs émotions de manière appropriée, ce qui peut entraîner des conflits familiaux. Un coach parental peut aider les parents à comprendre et à soutenir les émotions de leurs enfants, ainsi qu'à enseigner des techniques de gestion des émotions.

**Problèmes de discipline :** si les parents se sentent dépassés par les problèmes de discipline ou qu'ils ont du mal à établir des limites claires et cohérentes, un coach parental peut fournir des outils et des stratégies pour renforcer les compétences parentales et instaurer une discipline positive.

**Transition familiale difficile :** des événements tels que le divorce, la reconstitution familiale, le déménagement ou l'arrivée d'un nouveau membre de la famille peuvent perturber l'équilibre familial. Un coach parental peut soutenir les parents et les aider à naviguer avec succès dans ces transitions.

**Développement de l'estime de soi :** les parents peuvent solliciter l'aide d'un coach parental pour aider leurs enfants à développer une estime de soi positive, renforcer leur confiance en eux et les encourager à atteindre leur plein potentiel.

**Problèmes scolaires :** lorsque les enfants éprouvent des difficultés scolaires, un coach parental peut aider les parents à soutenir leur apprentissage, à établir des routines d'études efficaces et à favoriser un environnement propice à la réussite scolaire.

**Gestion du stress parental :** être parent peut être une source de stress importante, surtout lorsqu'il y a des demandes multiples et des responsabilités où il faut jongler. Un coach parental peut aider les parents à développer des stratégies de gestion du stress, à trouver un équilibre entre leurs propres besoins et ceux de leur famille, et à prendre soin d'eux-mêmes.

**Éducation positive :** si les parents souhaitent adopter une approche éducative axée sur le respect mutuel, la coopération et la discipline non violente, un coach parental peut les guider dans l'utilisation de techniques d'éducation positive et de résolution de conflits respectueuse.

**Transition vers une nouvelle étape du développement de l'enfant :** lorsque les enfants atteignent des étapes clés de leur développement, comme l'adolescence, la préadolescence ou l'entrée à l'école, un coach parental peut aider les parents à mieux comprendre les changements qui se produisent et à s'adapter aux nouveaux défis éducatifs.

Il est important de noter que faire appel à un coach parental ne signifie pas que les parents sont «mauvais» ou incompétents. Au contraire, cela démontre une volonté de s'améliorer et de créer un environnement familial épanouissant pour les enfants. Il est essentiel de souligner que chaque situation familiale est unique, et les raisons de faire appel à un coach parental peuvent varier d'une famille à l'autre. L'objectif principal d'un coach parental est d'offrir un soutien personnalisé et des conseils adaptés à la situation spécifique de chaque famille, afin de favoriser des relations familiales harmonieuses et l'épanouissement des enfants... et des parents...

160

180

## **SYSTÈMES DE FREINAGE ET ABS**

# **POUR DES FREINS OPTIMISÉS ET SÛRS**

Les freins sont un élément essentiel de la sécurité de votre véhicule. Il est important de les entretenir régulièrement et de les remplacer lorsqu'ils sont usés. Les freins de haute performance peuvent être coûteux, mais ils peuvent également améliorer la sécurité de votre véhicule.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Tout comme l'accélérateur ou l'embrayage, pour rouler à bonne cadence, sont importants, les freins le sont tout autant pour maîtriser la conduite, ralentir quand cela est nécessaire et pour s'arrêter net. Le freinage est une action qui permet de ralentir ou de stopper la voiture. Dans l'automobile moderne, il existe principalement trois types de freinage. Les freins à tambour, les freins à disque en acier et les freins à disque en carbone céramique. Chacun de ces systèmes correspond à une utilisation particulière. Il faut savoir que l'ennemi du freinage est la chaleur. Le meilleur type de freins pour son automobile dépend de plusieurs facteurs, notamment le type de véhicule que l'on possède, le style de conduite et le budget alloué. Les freins à disque sont le type de freins le plus courant et offrent une excellente puissance de freinage et une bonne dissipation de la chaleur. Ils sont généralement utilisés sur les roues avant, mais peuvent également être utilisés sur les roues arrière. Les freins à tambour sont moins chers que les freins à disque et sont souvent utilisés sur les roues arrière des véhicules, plus anciens ou plus petits. Cependant, ils sont moins performants que les freins à disque, surtout en cas de freinage brusque ou répété. En plus de ces deux types de frein, il existe également des systèmes de freinage avancés, tels que les systèmes de freinage antiblocage (ABS). Ils empêchent les roues de se bloquer lors d'un freinage brusque, ce qui permet de maintenir le contrôle du véhicule. Les systèmes de contrôle de la stabilité (ESP) aident à prévenir les pertes de contrôle en cas de dérapage. Plus précisément, les freins d'une voiture peuvent être classés en plusieurs catégories selon leur fonctionnement et leur emplacement. Les principaux types de frein se déclinent en 3 catégories. Selon le mécanisme de freinage, il y a tout d'abord les freins à disque qui utilisent des plaquettes qui pincent un disque fixé à la roue pour ralentir le véhicule. Ils sont plus performants et résistants à la chaleur que les freins à tambour. Ces derniers fonctionnent avec des mâchoires qui exercent une pression sur un tambour solidaire de la roue. Moins efficaces que les freins à disque, ils sont souvent utilisés sur les roues arrière des petites voitures. Selon le mode d'actionnement, il y a les freins hydrauliques. La plupart des voitures modernes utilisent un système de fluide hydraulique pour transmettre la force de freinage aux roues. Ensuite les freins pneumatiques utilisés principalement sur les poids lourds et les bus, ils fonctionnent avec de l'air comprimé. Les freins électromagnétiques présents sur certains véhicules hybrides ou électriques utilisent l'électricité pour ralentir le véhicule. Selon leur fonction spécifique. Le frein de service, principal système de freinage actionné par la pédale de frein. Le frein de stationnement, appelé couramment frein à main, est généralement un frein à tambour ou un frein à disque à commande mécanique ou électronique, utilisé pour immobiliser le véhicule. Le frein moteur assure la réduction de la vitesse en relâchant l'accélérateur et en utilisant la compression du moteur (particulièrement utilisé en descente). Systèmes de freinage antiblocage (ABS) et de contrôle de la stabilité (ESP): ils améliorent la sécurité en cas de freinage d'urgence ou de perte de contrôle. Le freinage d'urgence ABS et EBD : l'ABS (Antiblockiersystem) empêche le blocage des roues en cas de freinage brusque, et l'EBD (Electronic Brakeforce Distribution) optimise la répartition de la force de freinage.

### CONSEILS D'ENTRETIEN DES FREINS

Si on doit remplacer les freins de son véhicule, il est important de choisir le type de frein qui convient le mieux à ses besoins. Si l'on conduit un véhicule de sport ou si on a un style de conduite agressif, on aurait alors besoin de freins plus performants que si l'on conduisait une voiture de tourisme ordinaire. Il est également important de tenir compte de son budget. Les freins à disque sont généralement plus chers que les freins à tambour, mais ils offrent une meilleure performance. Si on a un budget limité, on peut envisager de remplacer uniquement les freins avant par des freins à disque et de laisser les freins à tambour à l'arrière. Voici quelques conseils supplémentaires pour choisir les meilleurs freins pour votre automobile : Faire des recherches en lisant des critiques et en comparant les prix de différents types de frein avant de prendre une décision.

Il faut songer également à demander conseil à un mécanicien.

Un mécanicien qualifié peut aider à choisir le type de frein qui convient le mieux à son véhicule et à son style de conduite.

Les voitures modernes combinent souvent plusieurs de ces systèmes pour améliorer la sécurité et les performances de freinage.





**MÉDECINE DE LA BEAUTÉ,  
MÉDECINE DE L'ÂME :**  
**MYTHE OU RÉALITÉ ?**



«Regard étonné et admiratif que les Hommes ne cessent de poser sur le mystère de la beauté de cet art médical»

Par D<sup>r</sup> Imen Mehri TURKI

Votre peau est le reflet de votre rythme de vie et de votre génétique. La perte de sa tonicité, de sa luminosité et de son teint velouté, ainsi que l'affaissement des traits du visage et la perte de sa plénitude reflètent la fatigue, la maladie ou tout simplement le défilement des années lié à l'âge. Or, chacun sait combien il est difficile de trouver un travail lorsqu'il est marqué par l'âge bien que le talent et l'expérience soient à leur plénitude, particulièrement dans le domaine artistique et médiatique. Néanmoins, il est aussi plus difficile de s'engager dans une relation de couple lorsque le visage est ravagé par les rides, effaçant ainsi les traits attrayants et ravissants de la beauté féminine. Dans les sociétés tribales comme les sociétés industrialisées, la beauté féminine apparaît souvent comme un signe clé de la modernité — comme un attrait, une menace morale ou même une libération. Sauf qu'il est crucial de considérer l'estime de soi, la sérénité psychique et le bien-être moral. Cependant, les femmes ont plus de difficulté à avouer ouvertement leur désir de rester jeunes, particulièrement face à un entourage généralement indifférent et parfois hostile. Les femmes se font alors opérer et ne le disent pas. Bien que la chirurgie et la médecine esthétique

Bien que la chirurgie et la médecine esthétique soient bien rentrées dans les mœurs dans les pays développés, elles restent timidement vulgarisées et sujet tabou dans notre pays. Cette médecine de la beauté est considérée futile, peu sérieuse et paraît facile, mais en réalité elle est pleine d'embûches et requiert beaucoup plus d'exigence et d'habileté procédurale.

soient bien rentrées dans les mœurs dans les pays développés, elles restent timidement vulgarisées et sujet tabou dans notre pays. Cette médecine de la beauté est considérée futile, peu sérieuse et paraît facile, mais en réalité elle est pleine d'embûches et requiert beaucoup plus d'exigence et d'habileté procédurale. Elle nécessite une technicité parfaite, une grande justesse de coups d'œil et surtout un esprit artistique, ce qui n'est pas une chose si commune. D'ailleurs, ceux qui pratiquent cette médecine pour embellir les corps et les visages doivent avoir une extrême circonspection afin de ne pas courir à des désastres et de pouvoir répondre aux attentes esthétiques des patients et de les dépasser, c'est-à-dire de les faire paraître plus jeunes et embellis aux yeux de leur milieu social et d'eux-mêmes.

La beauté ne reflète pas seulement les inégalités internes à la société ; elle devient également un domaine d'identification nationale ou culturelle. La beauté est en partie un mythe, mais les mythes ne sont pas seulement des mensonges ; ce sont aussi des histoires qui sont racontées collectivement, un modèle de souvenir et de compréhension. La beauté est harmonie et régularité. Elle est rayonnante — elle attire littéralement le regard vers elle — tandis que la normalité est discrète. Mais lorsque la beauté les transcende aussi paradoxalement, devenant tout sauf normale. Le métissage de la beauté et la normalité imposent l'harmonie et évitent les exagérations. C'est le dogme et le paradigme de l'esthétique médicale, désirable et amplement réussi. Ce qui n'est malheureusement pas toujours le cas. En effet, le développement de la chirurgie et de la médecine esthétique s'est également accompagné d'une augmentation des cas de fautes professionnelles et d'histoires médiatiques de complications horribles. Les critiques érudites de la chirurgie esthétique partent souvent du principe que cette pratique défigure le corps ou, du moins, entraîne des changements peu naturels : des visages étirés dans un masque, des caricatures de nez évasés, des seins en forme de ballon... Or, ces résultats ne reflètent pas les soins conformes et la technicité des médecins de haut niveau de compétence.

Nous soulignons que la médecine de la beauté répare les méfaits de l'âge, de la fatigue et de la maladie, en l'occurrence l'amaigrissement. Le visage devient alors affiné et reprend toutes les perfections de ces lignes grâce aux soins extraordinaires d'un artiste dans ce domaine médical particulier. Il en résulte un immense réconfort et une immense sécurité. La gaïté apparaît et la confiance renaît rendant la vie plus facile, avec une sérénité émouvante, sans propos stigmatisants ou regards poignardants. Apparaît alors clairement le rôle magnifique de la chirurgie et de la médecine esthétique et le splendide résultat moral qui devrait la rendre très respectée et préconisée par tous. Cette médecine de la beauté, lorsque elle est correctement pratiquée, devient médecine de l'âme et interfère avec la santé du corps et la santé sociale.

## HEALTHY ET GOURMET

# SALADE DE CAROTTES SPICY OU «OMMEK HOURIYA»

On ignore qui est Houriya, cette femme dont le prénom a toujours été accolé à l'une des plus célèbres salades tunisiennes. Mais ce qui est certain, c'est qu'elle a eu le génie de métamorphoser le goût de la purée de carotte en une entrée singulièrement succulente.

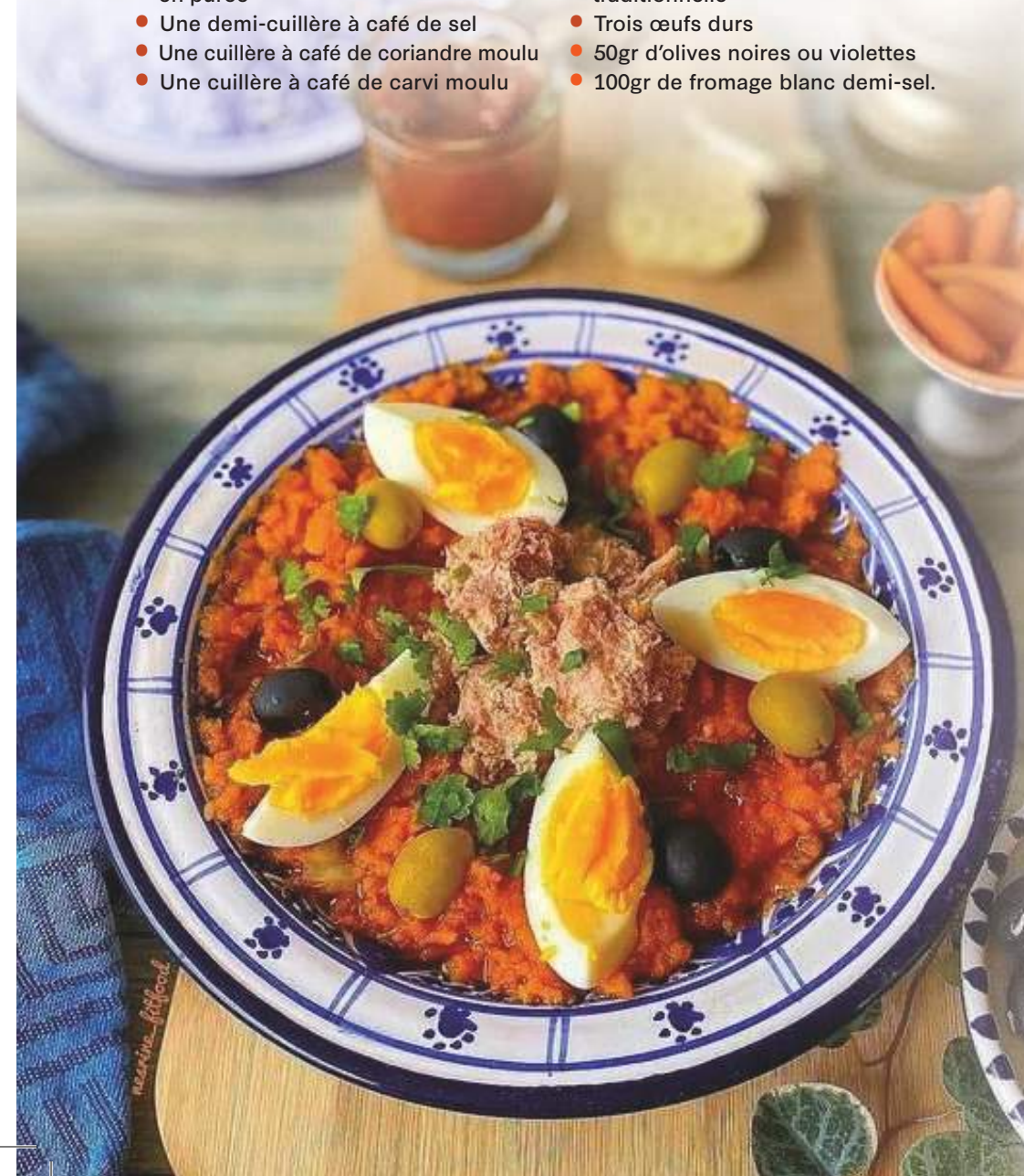
Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS

- 500gr de carottes
- Une demi-cuillère à soupe d'ail en purée
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une cuillère à café de coriandre moulu
- Une cuillère à café de carvi moulu
- Six cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Une demi-cuillère à soupe d'harissa traditionnelle
- Trois œufs durs
- 50gr d'olives noires ou violettes
- 100gr de fromage blanc demi-sel.

## PRÉPARATION

On épluche les carottes et on en coupe les tiges et les bouts. On les lave à l'eau du robinet, les coupe en rondelles et on les cuit à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. On les filtre, alors, à la passoire et on les écrase au mortier ou simplement à l'aide d'une fourchette. Il est préférable que la purée de carottes soit hétérogène et pas entièrement lisse. Pour ce, nous devons prendre soin, en les écrasant, d'en garder des petits morceaux. Une fois les carottes écrasées, on les assaisonne de sel, de coriandre, de carvi, de vinaigre blanc, d'harissa traditionnelle, de pâte d'ail et de deux cuillères à soupe d'huile d'olive. On mélange bien les carottes avec tous ces condiments. Les effluves de la harissa, de l'ail et du vinaigre vont, déjà, conférer à la salade toute son identité olfactive. Là, on dresse la salade dans une assiette et on l'égalise à l'aide de l'envers d'une cuillère. On la décore des autres ingrédients précités, notamment des olives noires ou violettes, des morceaux de fromage blanc demi-sel et de quarts d'œufs durs. Il est bon à savoir, par ailleurs, que contrairement aux deux autres salades-phares de la gastronomie tunisienne, à savoir la salade tunisienne (faites d'oignon, de tomates et de poivrons) et celle «méchouia» (ou grillée), « ommek houriya », elle, ne nécessite pas d'être sublimée par des filets de thon. D'ailleurs, c'est le mariage entre les carottes - assez sucrées pour un légume- et les condiments de caractères - dont la harissa, l'ail et le vinaigre- qui lui donne toute sa particularité et toute sa saveur. Une fois le dressage de la salade terminé, on l'arrose de quatre cuillères à soupe d'huile d'olive pour conférer à la surface de la salade un aspect encore plus alléchant. Cette salade, douce et spicy à la fois, doit être servie avec du bon 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, 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.



## TAJINE AUX ÉPINARDS, RICOTTA ET VIANDE HACHÉE

### INGRÉDIENTS

- 2 bottes d'épinards
- 300 g de viande hachée
- 200 g de fromage ricotta
- 8 œufs
- 100 g de fromage râpé
- Fromage fondu pour la décoration (facultatif)
- Une pincée de sel et de poivre noir
- 3 cuillères à soupe d'huile



### PRÉPARATION :

Faites revenir la viande hachée dans un peu d'huile, assaisonnez avec le sel et le poivre noir.

Nettoyez les épinards, coupez-les et ajoutez-les à la viande. Faites cuire légèrement.

Laissez refroidir, puis ajoutez la ricotta, les œufs et le fromage râpé. Mélangez bien le tout.

Graissez légèrement un plat avec un peu d'huile, versez le mélange dedans et décorez avec le fromage fondu.

Faites cuire le tajine au four pendant 35 minutes à 180 °C.

Bon appétit !

## CAKE AU CITRON

### INGRÉDIENTS :

- 3 œufs
- 200 g de sucre
- 200 g de farine
- 5 cuillères à soupe d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- Jus d'un citron
- Zeste d'un citron

### PRÉPARATION :

Fouettez les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchâtre.

Ajoutez l'huile, le jus de citron et le zeste, mélangez bien.

Tamisez la farine et la levure, puis incorporez-les progressivement au mélange tout en remuant.

Beurrez et farinez un moule à cake, versez-y la préparation.

Enfournez dans un four préchauffé à 160 °C et laissez cuire pendant 35 minutes.

Vérifiez la cuisson en insérant la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Bon appétit !




# COMMENT PRÉMUNIR MON CHIEN OU MON CHAT CONTRE LES PARASITES EXTERNES ET LES VERS INTESTINAUX ?

Avec l'arrivée du printemps et jusqu'en automne, plusieurs parasites prolifèrent et peuvent infester nos animaux de compagnie, chiens et chats, leur causant plusieurs maladies plus ou moins graves.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)







**S**i votre chien ou chat se gratte tout le corps ou au niveau des oreilles, on a des signes cliniques assez graves, il faut penser à une infestation par des parasites externes. Ces derniers englobent de nombreux arthropodes qui appartiennent à la

famille des insectes comme les puces, les poux et les moustiques ou à la famille des acariens comme les tiques, les agents de la gale et d'autres parasites. D'où les signes cliniques sont différents d'un parasite à l'autre.

Les puces provoquent un prurit et parfois des allergies aux piqûres de puces.

Otodectes cynotis est responsable de la gale des oreilles qui se manifeste par une otite très prurigineuse et très douloureuse. La cheyletiellose est une maladie de la peau se présentant chez les chiens et les chats sous forme de dépilations avec un prurit intense, de prime abord au niveau de la partie lombaire jusqu'à devenir généralisées sur tout le corps ainsi que des pellicules au niveau du pelage.

Les tiques sont très dangereuses pour les chiens car elles inoculent deux maladies qui peuvent être mortelles si l'animal n'est pas pris en charge dès l'apparition des premiers symptômes qui sont assez nombreux et parfois atypiques. Si votre chien s'arrête de manger subitement et devient fébrile avec la présence même d'une seule tique, il faut penser aux maladies inoculées par les tiques et l'emmener en urgence chez le vétérinaire !

Il existe plusieurs types d'antiparasitaires externes, sous forme de spray pour les petits chiots et les chatons ou sous forme de pipettes pour les animaux adultes, dont le poids dépassera les 2 kg. Il existe sur le marché des colliers contre ces parasites externes pour les chiens et les chats, mais il est plus recommandé d'appliquer les autres formes car le collier ne protège pas tout le corps de votre animal et s'il est au contact de l'eau, il ne sera plus très efficace. Le meilleur médicament existant actuellement sur le marché tunisien est sous forme de comprimés appétissants, mais pour le moment ça ne concerne que les chiens.

Quant à la fréquence des applications, elle est de chaque mois pendant toute l'année et à vie car notre climat est propice à la prolifération des puces et des tiques pendant toute l'année.

Lorsque nos animaux de compagnie sont infestés de puces, en se léchant ils développent des vers au niveau de leurs intestins. L'intestin des animaux de compagnie peut être parasité par plusieurs vers, tel que les ascaris, dipylidium, ténia, protozoaires, etc.

Ces parasites sont souvent à l'origine de troubles digestifs tels que la diarrhée, le vomissement, la constipation aiguë ou un amaigrissement. Une infestation massive peut provoquer des dégâts irréversibles et peut être fatale comme une anémie sévère, les retards de croissance chez les chiots et les chatons et des diarrhées hémorragiques qu'il ne faut pas prendre à la légère.

Enfin, la plupart de ces parasites sont transmissibles à l'homme et particulièrement aux enfants.

En conclusion, le meilleur remède contre l'infestation par ces vers intestinaux c'est de traiter les parasites externes, nettoyer l'environnement et donner des vermifuges sous forme de comprimés ou sirop et il est judicieux de demander conseil auprès de votre vétérinaire pour vous prescrire le vermifuge adéquat pour votre animal de compagnie selon sa taille et son âge ainsi que la présence ou non d'enfants en contact avec lui.

Chaque semaine, notre agenda culturel vous invite à plonger dans une multitude d'événements passionnants dans le Grand Tunis et ses alentours. L'art sous toutes ses formes s'invite ainsi dans votre quotidien ! Que vous soyez amateur de théâtre, passionné de musique, cinéphile averti ou curieux de découvrir de nouvelles expositions, cette semaine ne manquera pas de surprises !

Par Amal BOU OUNI

## CINÉMA

### NOUVEAU !

#### ● Mercato- Comédie

Avec Jamel Debbouz  
Une plongée dans les coulisses du football d'aujourd'hui, industrie planétaire où les intérêts se chiffrent en milliards. Driss, agent à la dérive, a sept jours pour sauver sa peau avant la fin du mercato...

#### ● 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.



#### ● Captain America:

#### Brave New World- Action/Aventure/ Science Fiction

Carl Lumbly, Xosha Roquemore, Danny Ramirez, Liv Tyler  
Peu après avoir fait la connaissance du nouveau président des Etats-Unis, Sam Wilson se retrouve dans une lutte acharnée contre un complot qui risque de mettre le monde entier à feu et à sang...

#### ● L'Amour ouf- Comédie/Drame/Romance

Avec Benoît Poelvoorde, François Civil, Adèle Exarchopoulos  
Les années 80, dans le nord de la France. Jackie et Clotaire grandissent entre les bancs du lycée et les docks du port. Elle étudie, il traîne. Et puis leurs destins se croisent et c'est l'amour fou. La vie s'efforcera de les séparer, mais rien n'y fait.

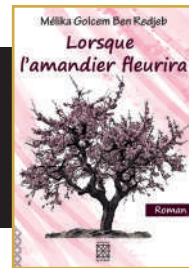
### FILMS TUNISIENS À NE PAS RATER !

- Backstage
- Ennafoura (La maison dorée)
- Mè el Aïn (La Source)
- Aïcha
- Sahbek Rajel

### ENCORE DANS LES SALLES

- Un Parfait inconnu : Biopic sur Bob Dylan
- Companion: Horreur/Science Fiction/Thriller
- El Hawa sultan: film égyptien- drame/ romance
- Une nuit au zoo / Night Of The Zoopocalypse : Animation/Aventure/Comédie

## PRÉSENTATION ET DÉDICACE



**20 février :**

Lorsque l'amandier fleurira de Mélika Golcem Ben Redjeb à la Librairie Al Kitab Mutuelleville

## EXPOSITIONS

- « Group show- Nouveau regard » à TGM Gallery jusqu'au 23 février 2025
- « En suspens » de Mohamed Amine Inoubli à la galerie El Marsa jusqu'au 28 février 2025
- « Voir et imaginer une autre façon de rêver » de Bernard Roth à la Galerie Saladin jusqu'au 23 février 2025
- « Absence habitée » de Aya Ben Amor à A. Gorgi Gallery à Sidi Bou Saïd jusqu'au 26 février
- « Escapades et couleurs scandinaves » de Samia Ben Youssef à la librairie Farhenheit 451 jusqu'au 17 février

## SPECTACLES

- 16 février : Lellahom de Kaouther Bardi et Rim Zribi au Théâtre municipal de Tunis



- 19 février : Récital de piano « Rêveries nocturnes » de Mariem Allouche avec la participation de l'Orchestre symphonique et la chorale de Mégrine au Théâtre municipal de Tunis

- 20 février : Concert de Eya Daghnoij « Fi Hadhrat el hob » au Théâtre municipal de Tunis



- 22 février : « Quand Makni rencontre Tchaikovski » du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre municipal de Tunis

- 23 février : Spectacle « Ranin » au Cinéma théâtre le Rio



# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## BEN YAHIA PORTE LE MCA

L'ancien libéro légendaire de l'Espérance de Tunis et actuel entraîneur du Mouloudia Club d'Alger, Khaled Ben Yahia, n'a rien perdu de son management. En place depuis près de 2 mois et en l'espace d'une dizaine de matchs avec enjeu, il a réussi à décanter la situation flottante du MCA pour redresser la barre. Dernier succès en date, la Supercoupe d'Algérie face au Chabab Belouizdad avec un 1<sup>er</sup> trophée à la clé. Plus encore, il a réussi le pari de qualifier l'équipe en 1/4 de finales de la Champions League africaine et de conforter le leadership en championnat et de qualifier le MCA en 1/16<sup>e</sup> de finales de la coupe d'Algérie. Ceci sans aucune défaite, pour un club encore en lice sur 3 tableaux. Qui dit mieux ?



## DES NAGEURS EN OR

La Fédération des activités subaquatiques et de sauvetage en Tunisie a publié sur sa page officielle les nageurs récompensés lors d'un tournoi mondial. L'équipe nationale de natation avec palmes a brillé lors de la dernière Coupe du monde de la discipline en France. Les nageurs tunisiens ont remporté 8 médailles, 7 records nationaux et un record arabo-africain battu. Principalement, la nageuse Sarra Ben Ahmed a remporté deux médailles d'or sur 200m et 400m BF, tandis que deux médaillés d'argent et 4 de bronze ont été cités.



## LE TROPHÉE DU MONDIAL DES CLUBS À TUNIS

Le nouveau trophée de la coupe du monde des clubs Fifa qui aura lieu aux Etats-Unis en juin-juillet 2025 va être présenté avant la Supercoupe de Tunisie opposant l'EST, champion sortant, au ST, détenteur de la Coupe. Le public espérantiste mais aussi stadiste va admirer depuis les gradins du stade Hamadi-Agrebi de Radès ce trophée. Imaginé par la Fifa et réalisé en collaboration avec le joaillier de luxe Tiffany & Co, le trophée sera remis au vainqueur de l'édition inaugurale de la nouvelle Coupe du monde des Clubs de la Fifa à l'issue de la finale qui aura lieu le 13 juillet 2025 au MetLife Stadium de New York- New Jersey.



## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 16 au samedi 22 février 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui :

Supercoupe de Tunisie :

Espérance Sportive de Tunis-Stade Tunisien (horaire à définir) sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et nilsat)  
Liverpool-Wolverhampton à 15h sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)

Tottenham-Manchester United à 17h30 sur Canal+ FR HD (sharing/Astra)

Juventus-Inter à 20h45 sur l'Equipe TV (sharing/Astra)

#### Lundi 17/02 :

Barcelona FC-Rayo Vallecano à 21h00 LaLiga TV Bar España HD (sharing/Astra)

#### Mercredi 19/02:

Champions League Europe (barrages retour)  
Borussia Dortmund-Sporting à 18h45 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Real Madrid-Manchester City à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

PSV Eindhoven-Juventus à 21h00 sur Canal+ 360 HD (sharing/Astra)

#### Premier League:

Aston Villa-Liverpool à 20h30 Canal+ Premier league HD (sharing/Astra)

#### Samedi 22/02:

Aston Villa-Chelsea à 18h30 sur sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Valence-Atletico Madrid à 18h30 sur La Liga TV Bar España HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

L'étude de la Lune, en astronomie.



SUPPRIMA LE MOURON		ACTEUR QUI INSPIRA DUMAS		MOT DE RIEUR		PARTI OUTRE-RHIN		PIERRE DES RIVIÈRES		MONTRE LES DENTS
ÉCLAIRCIR UNE LIAISON		AÉROBIC		MORCEAU RAPIDE		NUMÉRO DE PRESSE		FAIRE LA PLANCHE		
			2							
ELLE GAGNE À ÊTRE CONNUE				DÉGUSTAI						
LANDIERS				ALLER DE TRAVERS						
						1	PRÉDÉCES- SEUR DE LA BCE			
TÊTE D'ÉPINGLE	11		PASTICHA				TOMBER MAL			RAIDIRA SA TENUE
SUR UN BILLET			DEBOUT ET IMMOBILE							
		LETTRES DE POSTIERS				LE 61		8		
PAS TRÈS FIN		METTENT EN PAGES				PEUT ÊTRE AUSSI URBAINE				
FUT INSATISFAIT								TRADEMARK EN ABRÉGÉ		
				DÉPÔT D'EAU				DIEU DE LA BISE		NE RESTENT PAS CLOUÉS
COIFFERA LE RASTA		CONSULTE		ÉPROU- VERAI						
		MÉMOIRES								
							JOLIE FLEUR	7		
ARRIVÉES APRÈS LE TRAVAIL	5						PERSON- NAGE BIBLIQUE			
CHAÎNE										
			FEUILLES DE SALON							6
			ABOMINER					CONJONC- TION		
IL N'EST PAS FIDÈLE						4	MIT NOIR SUR BLANC			
ENTRÉE DE CLUB							AGENT SUCRÉ			
		PAS COMMODE								JEU DE STRATÉGIE CHINOISE
		DONNEUR D'ORDRES								
EUT À L'ŒIL!										9
ÉCHANGE DE BOTTES				VIEUX PARAPHE						
					10		SERVICE HORS SERVICE			



Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

Le réalisateur du film *la Ritournelle* (2014).

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

COMPTRENDU		MISE MINIMALE		ACCES- SOIRE DE DRIVE		POUR LUI		PERDU LA NIAQUE		MILLIÈME DE MICRO- MÈTRE
VILLE RUSSE		BELLE HISTOIRE		ON L'A À LA BOTTE		JUSTE UNE LARME		PROTES- TASSE		5
				TRIANGLE BCBG						
LAME DE FOND DE POCHE								AVION LÉGER		
TRINQUA								LE MUR DU PACIFIQUE		
					ON PEUT Y VOIR LA CÔTE				4	ÉTÉ SUR LE POINT DE BOUILLIR
					ÉTÉ SOUMIS					
GENRE D'ALBUM			LABORIEUX							2
LESSIVÉ			RANG							
		7		FEMMES À ENFANTS						LE CRIME EN RAYON
				VILLE DU FINISTÈRE						
MANGER OU DORMIR						SCORPION D'EAU				
IL EST À POINTS						FROMAGE FRAIS				
			RÉDUISIT LA FORTUNE				8	MANTRA HINDOU		
			ÉTAIENT MORDUS					SAINT SIÈGE		
NOBLE EN SARI					3	GORGÉ				
BANDE DE GEISHAS						MANCHE OUTRE- MANCHE				
				METTRA EN LIGNES						CHEF D'OR- CHESTRE FRANÇAIS
				MSF PAR EXEMPLE						
ESQUINTA		1						RÉVOLU- TIONNAIRE AVEC ÇA I		
UNI								CHOC		
				ESPÈCE DE CÉLERI						INCISIVE AVEC DU MORDANT
				COMME DABE						
PETIT GROUPE DE SALARIÉS	SIGLE DE POLICE					MERCKX EN BELGIQUE				
	RATION DE RÉGIME					ÉLÉMENT NUMÉRO 93				
				POSE UN PROBLÈME					9	ARTICLE PARTITIF
				TÊTE DE TURC						
ENGAGE										
PARTAGÉ										
					6			GAZE DES PETITS RATS		





Mots fléchés

JEU DE MIROIRS L'ÉTOFFE DES HÉROS	↓	CHERCHA LA TARE CUIR DU REBELLE	↓	SORTE DE GLUCIDE	↓	CASSE-TÊTE CHINOIS CORPS À CORPS	↓	PORTERA QUI REGRETTE SON GESTE	↓	TROISIÈME PERSONNE
↓		↓		POINTS DE RENCONTRES LOTERIE DU NORD	→	↓		↓		↓
DEVENUE PESANTE CRÉAI UN COURANT	→			↓				ÊTRE DU PASSÉ PARKER AU GÉNÉRIQUE	→	
↓						ACTE QUI RAVIT POÈTE À LYRE	→	↓		STOCK DE MUNITIONS
GYMNOSPERME DU GENRE PARFAIT	→		FERA UNE RAZZIA ENTRÉE EN ACTION	→						↓
↓			↓			TAPE SUR LE SYSTÈME BELLE ENVOLÉE	→			
COUCHANT HEP!	→									QUI DÉGAGE DE LA VAPEUR
↓			C'EST BEAU SANS ESPRIT D'ÉQUIPE	→				CITÉ DES YORUBA CAISSE MILITAIRE	→	↓
AUTEUR ARGENTIN LE MOLYBDÈNE	→		↓		LA TIRELIRE VIDE ENSEMBLE DE QUALITÉ	→		↓		
↓		BOIS AU BUFFET ADJOINTE AU MAIRE	→		↓			PAS À TA POMME FÊTE EN LICE	→	
DANGER QUI GUETTE HOMMES DE LA RUE	→	↓				HALTE DE CHALAND NULLEMENT DÉMUNI	→	↓		
↓				VICTOIRE DE JUDOKA PAS EN CHŒUR	→	↓				ACTIVITÉ DE PLEIN AIR
PROTECTION ANTIVOL LONGS NEZ	→	LIEU DE SOINS FAMILIER	→					ÉCHELLE DE TEMPS SANS ISSUE	→	↓
↓		↓		AGIR 8 <sup>E</sup> POUR LA TÉLÉ	→			↓		
LAC D'ASIE DONNIONS LE FEU VERT	→			↓		FILM D'AKIRA KUROSAWA FIN DE LOUP	→			POINT DE BOUSSOLE
↓						↓				↓
DESSUS DE TABLE	→			OBLIGÉES DE PURGER	→					



Sudoku

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

solutions

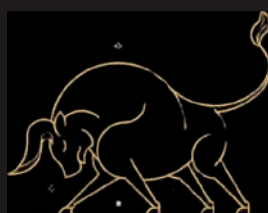
K	P	O	G	M						
C	A	P	E	S						
L	E	S	T	E						
A	E	R	A	I						
I	F	R	A	F						
I	D	E	A	L	E					
P	S	T	B	E	L					
M	O	C	P	I	B	E	N	E		
M	P	E	R	I	L	P	E	T		
M	E	C	H	O	S	I	P	O	N	
D	C	A	H	O	S	T	O	P	O	N
A	P	R	A	L	O	V	A	N	I	O
S	E	T								

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



### BÉLIER

Si vous forcez le passage, vous perdrez la main. Si vous ouvrez le dialogue, vous désamorçerez les sujets sensibles et vos échanges seront plus constructifs tout en étant moins fatigants.



### TAUREAU

Malgré votre désir de renforcer vos acquis financiers, vous risquez de déstabiliser des personnes qui pourraient vous être pourtant utiles. Modérez-vous, vous risquez de heurter certaines personnes par votre expression.



### GÉMEAUX

Aux yeux de ceux qui vous entourent (admiratifs ou quelque peu envieux) vous paraissez pratiquement insubmersible ! Le ciel dynamise encore le secteur professionnel et vous redoublez d'efforts et d'attention pour remplir (très efficacement) vos fonctions.



### CANCER

C'est un cycle prometteur qui s'annonce pour vos finances. Comme par enchantement des gains tombent du ciel. Vous pariez sur des projets un peu fous qui vont vous rapporter de l'argent. Dans le domaine des finances, il y aura des rebondissements.



### LION

La chance financière débarque en grande pompe et vous offre des gains on ne peut plus intéressants qui regonflent votre portefeuille d'une façon presque providentielle.



### VIERGE

Le plus important est de méditer et de vous demander sérieusement si votre travail, votre façon de gagner de l'argent et de l'investir sont les plus appropriés puisque vous aurez une possibilité de changement.



### BALANCE

Vous faites preuve d'une grande créativité sur le plan professionnel et d'une grande constance dans vos objectifs. Vous êtes rassuré et vous savez reconforter les autres ! Vous naviguez en eaux calmes, vous vous sentez apprécié et vous adorez !



### SCORPION

Vos relations avec votre entourage professionnel commencent à s'apaiser. Ce n'est pas encore gagné mais c'est déjà un bon début. À présent vous pouvez vous détendre et laisser de côté les tensions de ces dernières semaines pour passer à autre chose.



### SAGITTAIRE

Si vous n'avez pas la solution d'un problème tout de suite, lâchez prise. Aujourd'hui, vous êtes inspiré, la lune vous soutient en vous apportant des réponses qui ne sont pas forcément toutes faites.



### CAPRICORNE

En cette journée, l'imprévu sera très favorable à l'évolution de vos projets financiers. Tendez bien l'oreille ! Les conseils d'un proche vous aideront à y voir plus clair et à boucler plus facilement votre budget. Que de bonnes nouvelles !



### VERSEAU

Le ciel vous encourage à exprimer vos compétences et vous souffle une pléiade d'idées audacieuses pour faire décoller votre carrière. Vous n'avez d'ailleurs aucun mal à recueillir des suffrages. Il faut dire que vous faites tout pour qu'on vous remarque...



### POISSONS

Si vous rencontrez quelques difficultés à vous faire entendre, n'ayez aucune inquiétude. Vos discours sont mal perçus mais, fort de votre bon droit, vous défendez avec conviction vos plans et vous finissez par obtenir gain de cause !



Pour tous vos travaux  
d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



LA PRESSE

GRAPHIQUE



**BNA ASSURANCES**

**L'AMI**

**إلى تعرفوه**

**AMI ASSURANCES DEVIENT  
BNA ASSURANCES**