



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

Dimanche 23 février 2025

N°14

ÉCHAPPÉES BELLES

LES ILES KERKENNAH
UN SANCTUAIRE
DE TRANQUILLITÉ

HIGH-TECH

AVONS-NOUS ENCORE
UNE VIE PRIVÉE ?

SUR LE TOURNAGE DE « OUED EL BEY »
RAMADAN 2025 SUR LA CHAÎNE NATIONALE

SAWSEN MAALEJ

“ J’AI HÂTE DE VOIR LA RÉACTION
DU PUBLIC FACE À CE RÔLE ”

La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



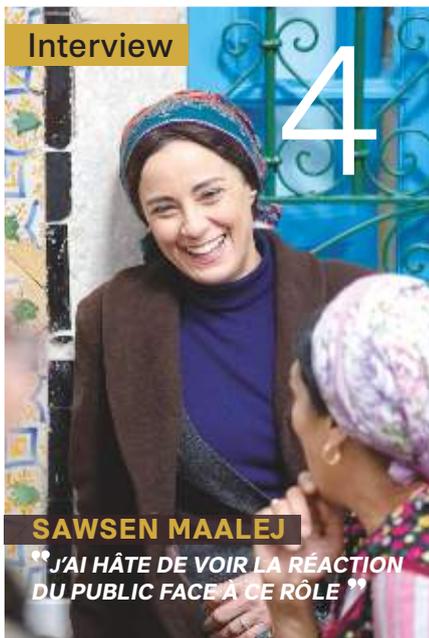
71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE



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 23 FÉVRIER 2025 - N°14

12 Coaching

**COMMENT SAIS-TU SI TU ES
CHARISMATIQUE ?**

14 Auto

**ACCESSOIRES INTÉRIEURS
ET GADGETS POUR VOITURE
NÉCESSITÉ D'ÉQUIPER
SON HABITACLE**

18 Gastronomie

**Healthy et gourmet
PÂTES SAFRANÉE AU POULET
ET AUX FOIES DE VOLAILLES**

Chef du mois

- PIZZA AU THON
- LIBANAISE

20 Animaux

**LA STÉRILISATION CHEZ
LE CHIEN, UN ACTE CITOYEN**

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- RENCONTRES LITTÉRAIRES
ET DÉDICACES
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

**MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU**

30 Horoscope

SUR LE TOURNAGE
DE « **OUED EL BEY** »
RAMADAN 2025
SUR LA CHAÎNE
NATIONALE

SAWSEN MAALEJ

“ J’AI HÂTE DE VOIR LA RÉACTION
DU PUBLIC FACE À CE RÔLE ”

« Oued El Bey » est l'un des feuilletons qui sera diffusé sur la télévision nationale au mois de Ramadan. Son histoire captivante, racontée en 15 épisodes, nous ramène dans l'ère de la colonisation et se penche sur la résilience des travailleurs dans les mines de phosphate de Gafsa et l'émergence des premiers mouvements syndicalistes. Ce qu'elle apporte d'original, c'est qu'elle met en lumière le rôle des femmes face à l'oppression et offre un modèle de bravoure et de détermination. Réalisé par Raouia Marmouche, «Oued El Bey» est un hommage émouvant à ces femmes que nous croyons réduites au rôle de mères au foyer et qui avaient pourtant leur mot à dire. Elles étaient des héroïnes à part entière. Le feuilleton est également doté d'un casting fort avec des actrices de renom telles que Sawsen Maalej, Wajih Jendoubi, Latifa Gafsi. Sur le tournage de «Oued El Bey», nous avons rencontré la jeune réalisatrice Raouia Marmouche et Sawsen Maalej. Entre deux séquences filmées, elles nous ont accordé cet entretien.

Entretiens conduits par Salem TRABELSI et Amal BOU OUNI



Vous portez un rôle historique qui n'est pas facile à incarner. Comment le vivez-vous ?

Je tiens avant tout à souligner que c'est un honneur et un plaisir immense de pouvoir camper ce genre de personnage. C'est un personnage composé, loin de ce qu'on fait habituellement.

C'est aussi une grande responsabilité comme il porte un message engagé...

Je vis tous mes rôles comme étant une grande responsabilité, même au niveau psychologique. Quand c'est un feuilleton d'époque comme Oued El Bey, et de surcroît quand c'est dans un autre dialecte, c'est une double responsabilité. Je le vis dans la peur, naturellement, et j'ai hâte de voir la réaction du public face à ce rôle .

Peut-on dire que c'est un rôle particulièrement difficile ?

Chaque rôle a sa difficulté, mais a sa passion aussi.

Pourquoi les Tunisiens ont-ils intérêt à voir « Oued El Bey » ?

Il faut regarder ce feuilleton parce que nous avons besoin d'œuvres de cette envergure et dans ce style. C'est une œuvre qui a beaucoup à dévoiler aux nouvelles générations de Tunisiennes et de Tunisiens.

D'autant plus que le public est de plus en plus demandeur de visages rassurants qui ont fait l'âge d'or de la fiction tunisienne, essentiellement à la télé nationale qui reste un service public, donc la vitrine de la fiction tunisienne.





RAOUIA MARMOUCH

RÉALISATRICE

UN FEUILLETON PATRIOTIQUE ET ENGAGÉ

C'est votre première expérience en tant que réalisatrice ?

En effet ! J'ai aussi participé au scénario que nous avons repris, avec les acteurs, en apportant des modifications aux dialogues.

Qu'est-ce qui vous a attiré quand vous avez choisi de travailler sur ce feuilleton ?

C'est évidemment le côté patriotique et engagé de ce travail qui s'inscrit dans un contexte historique spécial. Le rôle des femmes se déploie dans toute sa grandeur au petit écran. Ce sont elles qui escaladent les montagnes, munies de leurs armes, et qui participent activement aux actes de résistance.



Est-ce que vous pensez que les jeunes générations, dont la vôtre, sont tenues à rendre hommage à ces femmes résistantes ?

C'est l'un des messages transmis à travers «Oued El Bey». Nous aspirons surtout à leur montrer tout ce que nos aïeux ont souffert pour la prospérité de notre pays et pour que nous jouissions du bien-être et de la stabilité que nous connaissons aujourd'hui. C'est une leçon autour de l'amour de cette patrie pour laquelle ils ont tout sacrifié.

Est-ce que le fait de situer les événements dans le passé impose des difficultés particulières par rapport à votre tâche de réalisatrice ?

Les costumes et les décors demandent évidemment un soin spécifique. Mais, concernant l'image et le rendu final, c'est tout un plaisir de ressusciter cette époque que j'apprécie particulièrement

Comme dispositifs de tournage, est-ce que vous avez eu recours à des moyens et des techniques spéciaux pour reconstruire des scènes du passé ?

Il y a beaucoup de plans serrés comme je tiens à montrer de près les regards et les diverses expressions faciales. Il y a aussi des plans larges pour une immersion dans le monde du feuilleton à travers les décors. Nos caméras sont tantôt fixes, tantôt portées, en fonction des scènes à tourner.



LES ILES KERKENNAH UN SANCTUAIRE DE TRANQUILLITÉ



Si vous cherchez une destination calme, tranquille et adoucissante en cette période de l'année, les îles Kerkennah sont la destination idéale pour se ressourcer loin du stress de la vie quotidienne. Du mois d'octobre jusqu'à mai, ce petit coin du monde se transforme en havre de paix. Loin des foules estivales et des plages bondées, cet endroit devient un sanctuaire de tranquillité.

Par Samira HAMROUNI

L'archipel de Kerkennah est un véritable trésor à découvrir, parfait pour un voyage authentique et ressourçant. Situées à dix-huit kilomètres au large de la ville de Sfax, les îles Kerkennah, qui s'étendent sur une longueur de 37 km et une largeur de 14 km, rassemblent environ quatorze îles. Les deux grandes - Mellita et Chergui - sont les seules peuplées. Elles sont reliées par une route de 600 mètres de long qui existe depuis l'époque romaine. Un seul maillon les relie à la ville de Sfax. Il s'agit des car-ferries de la Société nouvelle de transport de Kerkennah qui assure le transport des voyageurs, des véhicules et des biens. Durant la nuit et pendant le mauvais temps, l'archipel est complètement isolé.

Dès la fin de l'été, les habitants, dont la majorité sont des pêcheurs, retrouvent leur rythme paisible. Leur vie est simple et calme. Ils sont aimables et très accueillants. Les visiteurs vont sentir la générosité de ces gens qui aiment beaucoup discuter avec les hôtes à cœur ouvert : une hospitalité toute méditerranéenne.

Imaginez une île presque vierge où le bruit des vagues se mêle avec les cris des pêcheurs, où la nature retrouve sa beauté atypique.

Les visiteurs peuvent découvrir Kerkennah sous un autre angle. Ils peuvent profiter de l'authenticité des lieux sans les perturbations estivales, en prenant le temps d'explorer les coins de l'archipel et de déguster des spécialités locales (couscous au poulpe, market Galit...) dans une





ambiance bien plus intime. Ils peuvent, également, bénéficier de randonnées tranquilles à travers les palmiers, les oliviers et les vignes.

Ainsi, l'archipel de Kerkennah, bien que très prisé en été, devient un véritable havre de paix le reste de l'année. En cette période, les amoureux de la nature et de la tranquillité vont être comblés. D'autres activités apaisantes sont à découvrir : embarquer avec un pêcheur, faire une balade en mer et une visite de la Charfia qui est une méthode de pêche biologique et traditionnelle. Les pêcheurs de Kerkennah construisent des murs de palmes des deux côtés traçant ainsi un chemin afin de capturer les poissons vivants attirés dans des nasses (Drina). Les visiteurs peuvent participer à cette activité, capturer des poissons frais et bénéficier d'une délicieuse grillade.

L'archipel de Kerkennah offre une expérience singulière aux

visiteurs avisés, ceux qui cherchent à s'évader et à se ressourcer dans un cadre authentique.

DES PAYSAGES INCROYABLES EN SUS

Le visiteur peut découvrir en dehors de la saison estivale les côtes sauvages qui deviennent presque désertes, offrant un cadre idéal pour des balades réconfortantes ou des moments de méditation face à la Méditerranée. Les amateurs de running vont adorer courir au bord de la mer en écoutant le bruit des vagues et en sentant la brise marine. Avec ses plages, ses villages typiques, ses habitants bienveillants et sa nature préservée, l'île, en cette période de l'année, est un secret bien gardé des connaisseurs. En ce qui concerne l'hébergement les hôtels et les propriétaires des maisons d'hôtes offrent des prix plus avantageux et abordables par rapport à la saison estivale.



Saison 2025

نرجعك
مهما نغيب...
...مهما نغيب...



Réservez dès maintenant sur tunisiaferries.ctn.com.tn

AVONS-NOUS ENCORE UNE VIE PRIVÉE ?

Sur nos smartphones, toutes les applications ou presque sont gratuites... et même si l'application est payante, le plus souvent, il y a bien une version gratuite. Mais un adage moderne nous dit lorsque c'est gratuit, c'est que le produit, c'est vous ! Arrêtons de tourner autour du pot (ou de l'algorithme) et entrons dans le vif du sujet ! Vous êtes-vous demandé un jour où vont vos données que vous consentez à donner généreusement pourvu qu'on mette à votre disposition une application qui vous simplifie la vie ? Même si vous faites semblant de ne pas le savoir, en fait, lorsque vous utilisez une application, eh bien, vous donnez une véritable mine d'informations aux entreprises.

Par Karim BEN SAID

Votre identité, vos photos, votre localisation en temps réel, vos historiques de navigation, vos interactions sur les réseaux sociaux (même les messages privés), vos empreintes digitales (eh oui, le pouce que vous mettez pour déverrouiller votre smartphone), votre état de santé et éventuellement vos maladies... tout cela devient une marchandise qui se vend à la bourse des données personnelles.

VOUS ÊTES ÉCOUTÉS EN PERMANENCE

L'information de la semaine côté tech, c'est sans doute cette affaire Siri, vous savez ce sympathique assistant vocal de Apple. Eh bien, Apple vient, en effet, de verser la modique somme de 95 millions de dollars aux Etats-Unis pour indemniser des clients qui l'accusent « d'écoute illicite ». Oui, Apple, et ce n'est pas la seule firme, écoute bien aux portes. En France, suite à un signalement d'un lanceur d'alerte, un ex-employé de Apple, Thomas Le Bonniec, 29 ans, la Ligue des Droits



En naviguant sur le web, vous pouvez aussi privilégier l'utilisation de ce qu'on appelle un VPN (qui change votre adresse IP) et aussi d'utiliser des navigateurs respectueux de la vie privée comme Brave.

de l'Homme a déposé une plainte contre cette entreprise du Gafam. Thomas, comme beaucoup d'autres personnes recrutées, avait pour job d'écouter « les enregistrements de personnes en train de parler à leur assistant Siri ou sur des enregistrements captés à leur insu quand la machine se déclenchait par erreur » (source le journal *Le Monde* qui a recueilli le témoignage lors d'une enquête).

Les données personnelles collectées par diverses entreprises sont souvent vendues ou exploitées à des fins commerciales. Les principaux acheteurs incluent des annonceurs, des courtiers en données et parfois des entités moins scrupuleuses. Ces informations sont utilisées pour créer des profils détaillés des consommateurs, permettant de cibler les publicités de manière plus précise et d'influencer les comportements d'achat. Par exemple, des entreprises peuvent analyser vos habitudes de navigation et vos interactions en ligne pour vous proposer des annonces personnalisées.

Revenons à notre question initiale alors, où vont nos données les plus intimes ? Elles sont tout bonnement « vendues » (oui, puisque vous êtes le produit), à des entreprises prêtes à payer le prix pour vous proposer, vous consommateur un produit qui correspond très exactement à vos envies du moment et à votre état du moment.

C'est ce qu'on appelle en marketing, le « microciblage »... mais ça, c'est dans le meilleur des cas, car il peut arriver que ces données partent vers des « courtiers en données » ou pires, des gens malintentionnés (lorsque vous téléchargez des applications

peu sûres). En fait, les courtiers en données rachètent des informations brutes, les traitent, les organisent, puis les revendent à d'autres entités. Et ces entreprises ne le font pas en cachette, ce sont des entreprises qui ont pignon sur rue, à l'instar de l'Irlandais Experian, qui a déclaré en 2024 un chiffre d'affaires de 7,1 milliards de dollars, l'Américain Equifax, dont le chiffre d'affaires en 2024 s'élève à 5,68 milliards de dollars, ou encore des entreprises sionistes comme Verint Systems, spécialiste dans l'analyse des données et le renseignement d'entreprise.

COMMENT TENTER DE SE PROTÉGER

S'il est difficile aujourd'hui d'échapper totalement à la collecte de données sur smartphone, on peut faire en sorte de limiter les dégâts et la première des règles est de ne pas installer tout et n'importe quoi sur son téléphone intelligent. Par ailleurs, il ne faut surtout pas donner aux applications plus d'accès qu'elles n'en ont besoin. Pourquoi un jeu aurait-il besoin de votre localisation en permanence par exemple ?

En naviguant sur le web, vous pouvez aussi privilégier l'utilisation de ce qu'on appelle un VPN (qui change votre adresse IP) et aussi d'utiliser des navigateurs respectueux de la vie privée comme Brave.

Ah, et ces assistants vocaux qui écoutent en arrière-plan ? Nous pourrions tout simplement les désactiver si on ne les utilise pas. Pour les plus soucieux, vous pouvez opter pour des « bloqueurs de traqueurs et de pubs » qui compliquera la tâche de tous ceux qui voudraient accéder à vos données personnelles.



COMMENT SAIS-TU SI TU ES **CHARISMATIQUE** ?

Charisme est un mot qui vient de l'étymologie grecque : kharisma, qui signifie « avoir un don divin ». Etre, donc, charismatique c'est : avoir une faveur, une grâce, une bénédiction spécifique et spéciale, car elle vient directement de Dieu. Or, depuis le XIXe siècle, on a commencé à attribuer à ce substantif une connotation politique et de pouvoir. D'ailleurs, vous remarquez bien que le son «k», dans le mot «charisme», s'exprime dans les deux mots : étymologique et récent avec deux lettres : «ch» et «kh», ce qui met en relief la vénération que donne la langue à ce concept comme tel. Ce terme comprend sa valeur en lui-même, alors comment reconnaît-on un charismatique ?

LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE CHARISMATIQUE :

UNE PERSONNE FORTE

C'est une personnalité pleine de confiance en elle, elle respire le bien-être et impressionne les autres par son positionnement plein de sûreté et d'assurance. Cette personne croit fort en elle, en ses capacités à réussir et en Dieu, la force majeure derrière tout ce fort. C'est une personnalité qui se fait des croyances qui l'aident à évoluer et non à se bloquer dans des limitations d'échec. Elle est une personne qui aime les aventures et n'a pas peur du risque, elle croit que « qui ne risque rien n'a rien ».

UNE PERSONNE CAPTIVANTE

C'est une personne qui sait se faire aimer et entourer de gens qui s'intéressent à elle. Elle parle, regarde, se comporte en tentant d'attirer la bonne attention de l'autre.

ELLE S'EXPRIME BIEN

Cette personne sait quand parler et quand se taire ; elle est éloquente et sait bien parler. Elle a l'art de bien communiquer ses messages avec sagesse et logique. Elle transmet ses messages clairement car sa vision des choses est déjà claire dans sa tête. Elle est convaincante et sait manipuler par la bonté de cœur et l'empathie qu'elle fait passer spontanément et naturellement.

ELLE VOIT CLAIR LES CHOSES

C'est une personne qui sait avoir un point de vue bien justifié et convaincant des choses, des personnes, des situations et de tout. C'est une personne cultivée et riche d'informations et de connaissances. Elle évolue dans sa vie selon des objectifs fixés au préalable. Et attire les autres par son sens de l'organisation. Elle a de l'énergie, juste pour ce qu'elle aime et aime faire : la personnalité charismatique aime faire les choses avec amour et passion, elle s'investit bien dans tout ce qu'elle entreprend et sait avoir les pieds sur terre. Elle gère bien sa vie et motive les autres par sa bonne énergie et son enthousiasme. C'est une personne active et bonne vivante, elle sait faire la part des choses et être dans le bon discernement.

ELLE EST EFFICACE ET PRAGMATIQUE

Elle a un grand sens de la responsabilité et de la prise d'initiative, surtout dans ce qu'elle considère comme un chemin vers son évolution et sa réussite. Elle ne regarde que devant et délaisse facilement tout ce qui ne convient pas à la bonne réalisation de son objectif.

ATTENTION AU RISQUE !

Finalement, cette personne ne peut qu'être admirée par ses talents. La personne charismatique, grande comme elle est, a intérêt à prendre conscience de sa grandeur humblement, («le plein ne fait pas de bruit», comme dit un adage tunisien), pour ne pas tomber dans la vanité et le caractère de convoitise et la mauvaise manipulation, sinon elle risque de dérouter vers le narcissique manipulateur.

La personnalité charismatique aime faire les choses avec amour et passion, elle s'investit bien dans tout ce qu'elle entreprend et sait avoir les pieds sur terre. Elle gère bien sa vie et motive les autres par sa bonne énergie et son enthousiasme.

ACCESSOIRES INTÉRIEURS ET GADGETS POUR VOITURE

NÉCESSITÉ D'ÉQUIPER SON HABITACLE



Il y a toute une panoplie de gadgets et d'accessoires que l'on peut se procurer sur le marché, pour améliorer l'expérience de la conduite dans son automobile. Il y a ceux auxquels on pense, ceux auxquels on ne pense pas ou moins...

Par Mohamed Salem KECHICHE

Les accessoires les plus importants dans une voiture sont ceux qui contribuent à remplir 3 conditions. A savoir, la sécurité optimale, le confort du trajet et la fonctionnalité complète du véhicule. Pour assurer convenablement sa sécurité et celle des passagers à bord du véhicule, il y a la roue de secours qui est essentielle en cas de crevaison.

Mais aussi, le gilet de sécurité et haute visibilité fluorescent obligatoire dans de nombreux pays, car il permet d'être vu en cas d'arrêt d'urgence.

L'extincteur dans la malle est utile pour éteindre un début d'incendie ou un feu qui se propage.

La trousse de premiers secours pour soigner les blessures légères en cas d'accident est idéalement requise.

Le triangle de signalisation pour signaler un véhicule immobilisé, notamment en cas de panne en bordure de route ou d'autoroute.

Après avoir assuré tous les aspects sécuritaires, tout auto-

mobile, qui se veut exigeant et perfectionniste, va chercher à améliorer les attributs liés au confort.

APRÈS LA SÉCURITÉ, LE CONFORT

A ce titre, la climatisation ou l'air conditionné est indispensable pour maintenir une température agréable dans l'habitacle. Le système audio doit être optimisé pour écouter de la musique ou des livres audio avec beaucoup de plaisir. Disposer de sièges confortables et modulables pour réduire la fatigue lors des longs trajets.

Avec le progrès industriel, beaucoup d'équipements intérieurs sont devenus automatiques et électriques. Finies les manivelles poignées de lève-vitre pour tirer, relever et baisser les vitres automobiles. Elles sont requises pour ouvrir et fermer les vitres facilement. Tout comme les rétroviseurs qu'il faut choisir en modèle électrique pour faciliter le réglage.

Enfin, au niveau de la fonctionnalité, il y a l'aspect pratique de la géolocalisation dans son automobile pour guider les



trajets. En effet, le GPS permet de se guider facilement. Il y a une caméra de recul pour faciliter les manœuvres de stationnement. Les capteurs de stationnement pour éviter les obstacles lors des manœuvres. Le régulateur de vitesse pour maintenir une vitesse constante sans avoir à appuyer sur l'accélérateur. Les essuie-glaces automatiques pour s'adapter aux conditions météorologiques. En plus des accessoires généralement fournis par le concessionnaire automobile lors de l'achat du véhicule, ou à acquérir en option, il y a tout un tas de gadgets souvent utiles, parfois amusants ou ludiques qui pourront accompagner les longs trajets des conducteurs et automobilistes. On a listé quelques-uns des gadgets les plus utiles pour une voiture. Soit une douzaine de supports à installer à l'intérieur de l'habitacle auto.

GADGETS UTILES

Il y a la caméra de tableau de bord ou «dashcam» qui enregistre la route et peut servir de preuve en cas d'accident. Le kit de démarrage portable qui permet de redémarrer la voiture en cas de panne de batterie. Le chargeur de voiture USB, indispensable pour recharger les appareils mobiles pendant les trajets. Le support de téléphone, pour utiliser le GPS ou passer des appels en mode mains libres en toute sécurité. Les câbles de démarrage toujours utiles en cas de panne de

batterie. La lampe de poche, pour les situations d'urgence ou les vérifications de nuit. La trousse de premiers secours pour les petits bobos. Les outils de base, composés d'un jeu de clés, un tournevis, etc, peuvent être utiles en cas de petits problèmes mécaniques. Le détecteur de radar avertit de la présence de radars et peut aider à éviter les excès de vitesse. Cependant, leur utilisation peut être prohibée et illégale dans certains pays. Le système de navigation GPS pour se repérer facilement et éviter de se perdre. Le kit de réparation de pneus pour réparer une crevaison mineure sans avoir à changer la roue. L'aspirateur de voiture portable pour garder l'intérieur propre. Enfin, également, l'organisateur de coffre, pour ranger les affaires et éviter qu'elles ne se baladent. Il est important de noter que cette liste n'est pas exhaustive et que les accessoires les plus importants peuvent varier en fonction des besoins et du budget de chacun.

Il y a quelques conseils supplémentaires pour choisir des accessoires de qualité: ils dureront plus longtemps et seront plus efficaces. Il est souvent nécessaire de faire installer les accessoires par un professionnel pour garantir leur bon fonctionnement et la sécurité.

Ne pas hésiter à demander conseil à son concessionnaire ou à un spécialiste: ils pourront aider celui qui les consulte à choisir les accessoires les plus adaptés à sa voiture et à ses besoins.



LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE : UN ALLIÉ DE LA BEAUTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Chacun d'entre vous, à sa manière, apporte une beauté unique et authentique à la toile de la diversité humaine qui sera scrupuleusement meilleure sous l'effet d'une touche artistique apportée par la médecine esthétique.

Par D' Imen Mehri TURKI

LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE, C'EST QUOI ?

La médecine esthétique ou médecine morphologique et anti-âge est une discipline médicale minutieuse mais qui n'est pas encore une spécialité en soi.

Elle comprend un ensemble de techniques et de moyens non invasifs pour corriger certaines imperfections et effets du vieillissement particulièrement le visage mais également le corps. Ce qui permet de retarder ou d'éviter le recours à la chirurgie esthétique puisqu'elle permet de préserver une jeunesse apparente aussi longtemps que possible. Elle exige une connaissance approfondie et détaillée de l'anato-

mie (science qui étudie les composantes du corps et leurs rapports), du processus de vieillissement des tissus (peau, graisse, muscles et os), des propriétés des différents produits et techniques utilisés, ainsi que leur interaction avec le corps. Par ailleurs, un bon médecin esthétique doit comprendre ce qui fait la beauté d'un visage, comment harmoniser les traits et les proportions, comment améliorer sans jamais dénaturer, c'est quelque chose qui s'acquiert avec le temps et l'expérience.

Entre autres, la médecine esthétique est une science en constante évolution obligeant les praticiens de se tenir à



jour pour offrir à leurs patients les meilleures et les plus sûres options disponibles.

POURQUOI LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE EST-ELLE CONTROVERSÉE ?

La médecine esthétique, réservée autrefois à une certaine élite et fortunée, devient plus accessible mais reste onéreuse. Elle est en plein essor bien qu'elle reste encore taboue et laisse couler beaucoup d'encre et propager de nombreux préjugés. En réalité, elle offre de véritables bienfaits et séduit de plus en plus de femmes modernes et audacieuses. Paradoxalement, elle reste une pratique controversée et critiquée notamment face à des normes de beauté irréalistes laissant augmenter la pression sociale chez les jeunes et les plus vulnérables voulant se conformer à leurs idéaux aux images attirantes mais souvent caricaturales. Ces cas extrêmes marquent les esprits et alimentent les critiques. C'est ainsi que la médecine esthétique a malheureusement une mauvaise presse à travers ces images caricaturales de célébrités transformés, véhiculées par les médias et les réseaux sociaux, stigmatisant l'excès où l'authenticité fait défaut. Ces images stéréotypées, ces transformations radicales et ces résultats artificiels sont mal accueillis par les hommes et les femmes qui, pourtant, continuent à plébisciter cet art médical à la recherche de la beauté naturelle et l'harmonie. D'un autre côté, le risque d'addiction et de demandes incessantes des patients ainsi que les débats éthiques sur des procédures non médicalement nécessaires et tant onéreuses s'ajoutent à la controverse de la médecine esthétique. De plus, les risques de complications et de résultats inattendus ou désastreux soulèvent des préoccupations quant à la sécurité et à la réglementation de cette pratique. D'où une méfiance s'installe et une vigilance est requise.

SUBLIMER SA BEAUTÉ NATURELLE : UN VOYAGE VERS L'HARMONISATION

La beauté du visage et du corps se conforme à un idéal esthétique, prodigue une admiration et offre une splendeur et élégance.

Cependant, les normes de la beauté varient selon les époques, les ethnies et les cultures. L'idéal contemporain peut devenir éphémère et, pourquoi pas, disgracieux demain ! Comment atteindre cette beauté idéale assez personnalisée pour ceux qui ressentent le besoin de s'offrir les soins prodigieux et miraculeux de la médecine esthétique ? Serait-il judicieux de succomber intégralement à n'importe quelle demande des patients ? C'est une mission difficile puisque le médecin, contrairement à d'autres spécialités médicales, ce n'est pas lui qui pose l'indication.

Toutefois, il devrait le faire et convaincre son patient de ce qui va le mieux pour lui !

Au-delà des apparences, il s'agit de corriger des complexes physiques qui affectent l'estime de soi et peuvent peser lourdement sur la santé mentale et sur la vie sociale. Il peut s'agir de l'apparition des premières rides, ou d'un affaissement des pommettes, de l'apparition de cernes ou encore de la perte du magnifique ovale du visage... Tout cela rappelle, pour certains, les années qui passent, l'âge qui avance et la mort qui se rapproche. Chacun le perçoit différemment ! Pour d'autres, notamment les femmes, bien qu'elles se trouvent belles, elles veulent l'être encore plus, plus attirantes et plus séduisantes !

La tendance actuelle est de corriger les défauts, d'embellir tout en restant dans le métissage du magnifique naturel, de l'harmonie et de la proportionnalité adéquate sans déraper ni glisser dans l'anormal, dans l'excès pour en arriver à un point de non-retour vers la vulgarité jusqu'à la monstruosité fatale ! Ce qui n'est évidemment pas la finalité de cette médecine aussi noble et gracieuse. Il s'agit effectivement d'un travail d'art et de haut niveau de connaissances scientifiques et d'une expertise technique. Cette tâche délicate ne peut être garantie que par un expert en médecine esthétique qui, tout comme un artiste, doit avoir un sens aigu du détail et une appréciation de la beauté naturelle.

SAVOIR ÉVITER LES EXCÈS ET L'EXAGÉRATION

Vous pouvez tous voir les images choquantes de visages transformés de nombreuses vedettes et célébrités devenus méconnaissables. Hélas, la liste est longue et nombreux sont à le regretter aujourd'hui !

Ces personnes, comme d'autres d'ailleurs, ont usé et abusé de la médecine esthétique qui a rendu leurs visages complètement transformés, mais laids ! Est-ce que c'est l'abus ou c'est la mal-façon de faire ou encore la combinaison des deux ?

Dire non à une demande qui pourrait compromettre l'harmonie naturelle du visage ou la santé du patient est peut-être l'une des compétences les plus précieuses que l'expérience peut apporter au médecin, et elle est essentielle pour maintenir l'intégrité et l'éthique de la médecine esthétique.

Pourtant, au-delà des excès, la médecine esthétique représente une rencontre entre médecine et art, entre rêve et réalité.

Elle vise à corriger un défaut, à embellir une beauté existante, mais toujours dans la normalité et l'harmonie. Son objectif est de valoriser les atouts d'un visage et du corps sans jamais tomber dans l'excès ou induire une difformité. En fait, elle doit vous offrir un rajeunissement naturel et une beauté radieuse sans que personnes ne remarque votre recours à cette miraculeuse médecine. Ce secret ne sera dévoilé que par vous-même. Cette situation assez désirée est le résultat escompté et recherché de la médecine esthétique.

HEALTHY ET GOURMET

PÂTES SAFRANÉE AU POULET ET AUX FOIES DE VOLAILLES

Parmi les recettes de pâtes les plus prisées par les enfants, figure celle à la sauce safranée. Cette recette contient autant de protéines que de saveurs. Elle sied surtout aux pâtes dites « papillon » ou autres dites « farfalles », reconnues pour être des plus légères. Autant, par conséquent, régaler les enfants — et les adultes — en leur offrant le meilleur des protéines animales.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

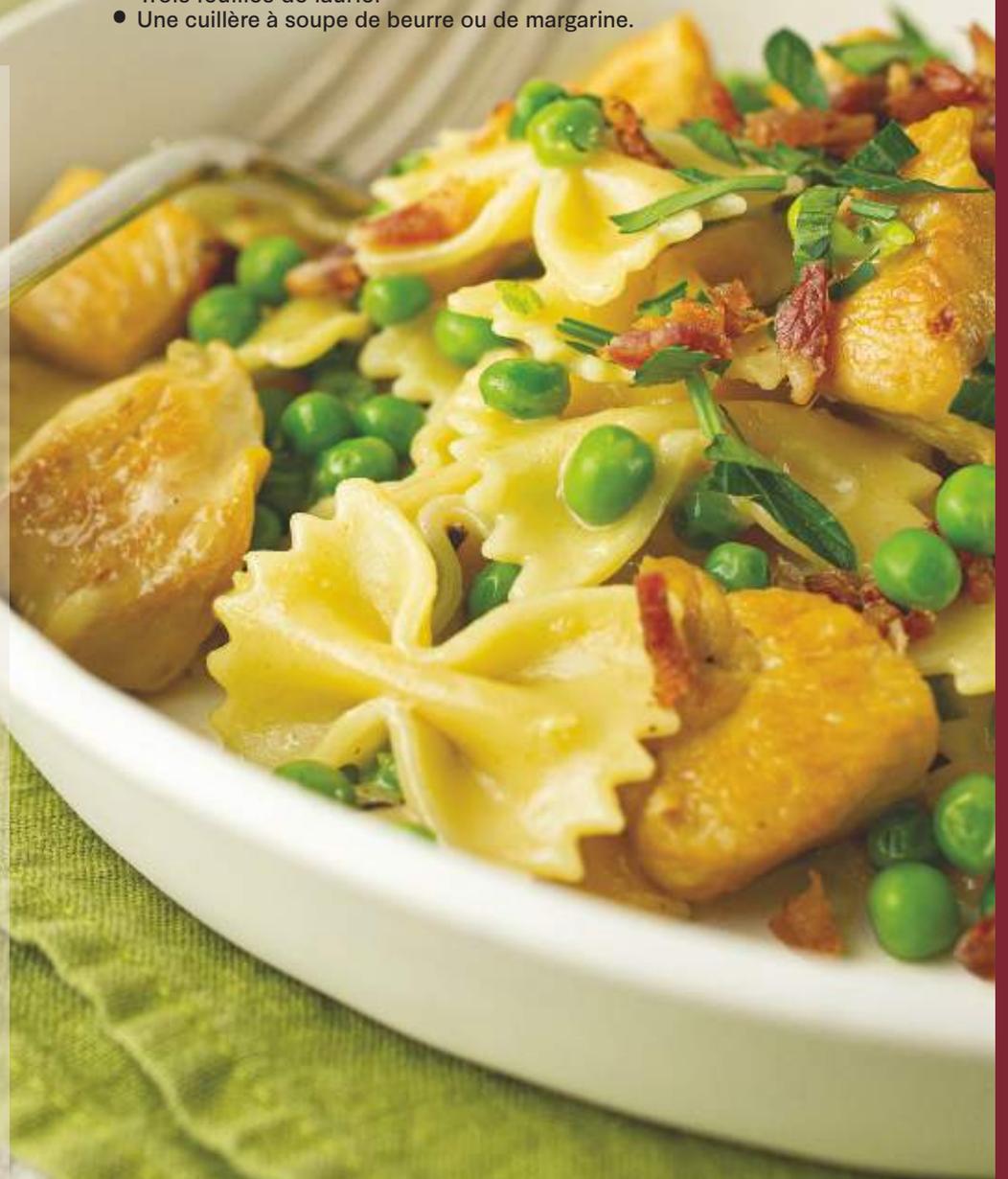
- Une escalope de poulet
- Trois foies de volailles
- Trois œufs
- 150gr de gruyère ou de fromage de Hollande
- 500gr de pâtes papillon
- Un petit oignon
- Une cuillère à soupe d'ail en purée
- Quatre cuillères à soupe d'huile végétale
- Une cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Une cuillère à café de coriandre moulu
- Une cuillère à café de safran
- Trois feuilles de laurier
- Une cuillère à soupe de beurre ou de margarine.

PRÉPARATION :

On commence par préparer la sauce safranée. Pour ce, on hache finement un petit oignon qu'on fera revenir dans l'huile végétale. On lave et on coupe en petits dés aussi bien l'escalope de poulet que les foies de volailles et on les ajoute à la marmite. On assaisonne le tout de sel, de poivre, de coriandre, de curcuma et d'ail. Une fois que la viande a pris une couleur légèrement dorée et que les foies de volaille ont perdu leur couleur rosée, on arrose d'eau et on couvre, le temps de préparer le safran. Ce dernier doit être infusé dans de l'eau chaude puis filtré. L'infusion du safran est prête, alors, pour être ajoutée à la sauce dont la durée de cuisson ne nécessitera pas plus d'une demi-heure. Cela dit, au bout de vingt minutes de cuisson, on ajoute les feuilles de laurier afin qu'elles ne bouillonnent pas plus qu'il en faut et qu'elles ne donnent pas un arrière-goût amer.

Pendant que la sauce bouillonne, on fait cuire trois œufs à l'eau. Il faut que les œufs soient durs afin que l'on puisse les couper en dés. On coupe, également, le fromage en petits dés. Parallèlement, on fait bouillir suffisamment d'eau pour cuire les cinq cents grammes de pâtes.

La sauce réduite, les pâtes cuites, on filtre ces dernières et on les place dans un grand saladier. On y ajoute une cuillère à soupe de beurre ou de margarine ainsi que la sauce safranée au poulet et aux foies de volaille. On mélange délicatement le tout, puis on y ajoute le fromage et les œufs et on mélange à nouveau. On sert, aussitôt, dans les assiettes pour régaler les papilles. 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.



PIZZA AU THON

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE :

- 500 g de farine
- 1 petite cuillère de sel
- 1 levure de boulanger
- 1/2 levure chimique
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 œuf
- Lait tiède pour pétrir

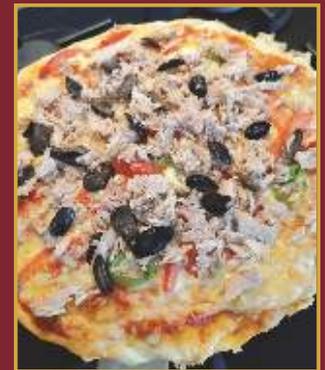
POUR LA SAUCE :

- 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 petite cuillère de harissa
- Un peu d'huile
- Sel
- Poivre noir
- Thym



PRÉPARATION :

Mélangez les ingrédients de la pâte, pétrissez avec le lait tiède jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis laissez lever pendant 30 minutes. Préparez la sauce : ébouillantez légèrement les tomates, pelez-les et mixez-les. Ajoutez l'huile, la harissa, l'ail, le sel, le poivre noir et le thym. Faites cuire la sauce jusqu'à épaississement. Étalez la pâte sur une feuille de cuisson, garnissez-la avec la sauce, puis ajoutez le fromage (mozzarella et gruyère). Faites cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes. Garnissez avec le thon et les olives. Bon appétit !



LIBANAISE

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 100 g de beurre
- Une pincée de sel
- 100 g de sucre glace
- 5 œufs
- 200 g de biscuits écrasés
- 100 g d'amandes avec peau, concassées
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de sucre

- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Confiture d'abricot ou de fraise

POUR LE SIROP :

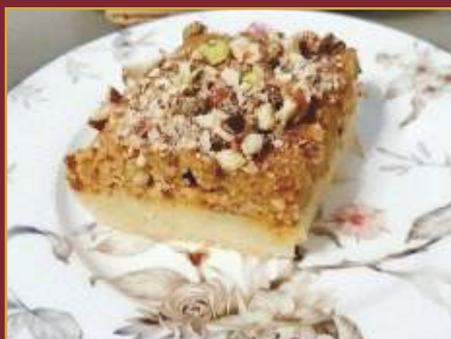
- 1,5 tasse de sucre
- 1 tasse d'eau
- Quelques gouttes de citron

POUR LA DÉCORATION :

- Amandes concassées

PRÉPARATION :

Mélangez le beurre avec le sucre glace, la moitié du sachet de sucre vanillé et 1 œuf. Travaillez bien le mélange. Ajoutez la farine et la moitié du sachet de levure. Pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer pendant 30 minutes. Beurrez et farinez un moule, puis étalez la pâte dans le moule. Piquez-la avec une fourchette et enfournez à 180 °C pendant 10 minutes. Pendant ce temps, mélangez les amandes concassées, les biscuits écrasés, les 3 cuillères à soupe de sucre, le reste du sucre vanillé, la levure et l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez 4 œufs et mélangez pour obtenir une préparation légèrement liquide. Étalez une fine couche de confiture sur la pâte précuite, versez le mélange dessus, étalez-le uniformément, puis enfournez à 180 °C pendant 20 minutes. Préparez le sirop en faisant cuire le sucre, l'eau et le citron sur feu doux pendant 10 minutes. À la sortie du four, arrosez le gâteau chaud avec le sirop tiède. Saupoudrez d'amandes concassées. Laissez reposer avant de découper. Bon appétit !



LA STÉRILISATION

CHEZ LE CHIEN, UN ACTE CITOYEN

La stérilisation des animaux de compagnie fait souvent l'objet de nombreuses discussions des propriétaires qui refusent la stérilisation chirurgicale de leurs chiens, vu qu'elle changera leur comportement.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

Les propriétaires ont de plus en plus tendance à humaniser leurs chiens, ils leur attribuent des sentiments humains. Mais si l'on raisonne du point de vue de l'animal et non de l'homme, qu'en est-il vraiment ?

Les chiens, que ce soit mâles ou femelles, sont guidés par leur instinct et leurs hormones. Il est donc faux d'imaginer qu'une chienne a besoin, pour son équilibre, de s'accoupler ou d'avoir une portée au moins une fois dans sa vie. Pareil pour le chien mâle, s'accoupler ne nuira pas à son équilibre comportemental.

La solution la plus efficace, la moins coûteuse et la moins risquée pour la santé future des chiens, est la stérilisation chirurgicale. La stérilisation est une intervention chirurgicale réalisée sous anesthésie générale ayant pour objectif de retirer les testicules chez le mâle et les ovaires chez la femelle afin de rendre l'animal stérile et d'empêcher sa reproduction.

L'idéal est de stériliser la chienne avant ses premières chaleurs qui apparaissent vers 6 à 7 mois chez les petites races et vers 10 à 12 mois chez les grandes races. Chez le mâle, lors des premiers signes de la maturité sexuelle tels que le marquage urinaire et les fugues à la recherche de femelles en chaleur, il est préférable de procéder à la castration.

ALORS, QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA STÉRILISATION ?

Il a été prouvé qu'une sécrétion permanente d'hormones sexuelles est à l'origine de nombreuses maladies du chien adulte. La stérilisation aide à éviter la plupart des maladies de l'appareil reproducteur de la chienne comme les kystes au niveau des ovaires, les tumeurs mammaires, le pyromètre ainsi que le diabète qui peut être favorisé par un dérèglement hormonal.

Chez le mâle, la castration permet d'éviter la transmission des maladies sexuellement transmissibles ainsi que de limiter les fugues et diminuer l'agressivité entre les chiens mâles.

Pour les chiens mâles et femelles, la stérilisation permet de limiter la reproduction et ainsi limiter le nombre d'abandons de chiots.

Le post opératoire n'est pas lourd à gérer, juste une administration d'antibiotiques pendant une semaine pour éviter les infections bactériennes ainsi que le port de la collerette qui permettra d'empêcher le chien ou la chienne de lécher sa cicatrice de stérilisation afin d'éviter des complications dues à l'ouverture des points de suture.

Après la stérilisation, le mode de vie de l'animal change. Le chien devient plus sédentaire et avec une période de croissance achevée, ses besoins nutritionnels changent. De plus, l'absence d'hormones sexuelles favorise davantage l'accumulation de graisse avec un risque de surpoids qui pourra s'installer après

trois mois de l'acte de la stérilisation.

Pour éviter ce risque de surpoids qui pourra devenir dangereux pour le chien, s'il n'est pas pris au sérieux, le chien pourra développer plusieurs maladies telles que le diabète et les insuffisances hépatiques. Il faudra alors opter pour une alimentation moins grasse et moins riche en protéines animales spécialement destinée aux chiens stérilisés. Votre vétérinaire pourra vous conseiller sur l'alimentation adéquate et sa mode d'utilisation que ce soit pour une alimentation industrielle ou ménagère.

La stérilisation aide à éviter la plupart des maladies de l'appareil reproducteur de la chienne comme les kystes au niveau des ovaires, les tumeurs mammaires, le pyromètre ainsi que le diabète qui peut être favorisé par un dérèglement hormonal. Chez le mâle, la castration permet d'éviter la transmission des maladies sexuellement transmissibles ainsi que de limiter les fugues et diminuer l'agressivité entre les chiens mâles.



Que vous soyez un habitué des lieux culturels ou que vous souhaitiez vous y plonger pour la première fois, notre agenda culturel vous propose, chaque semaine, une sélection d'événements à ne pas rater au Grand Tunis et ses alentours. Théâtre, concerts, expositions et sorties cinéma, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies ! N'attendez plus pour explorer la culture sous toutes ses formes et faire de chaque événement une expérience unique !

Par Amal BOU OUNI

CINÉMA

NOUVEAU !

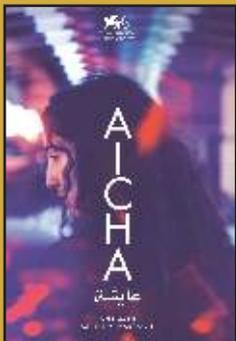
● **L'Amour ouf** : Comédie/Drame/Romance
Les années 80, dans le nord de la France. Jackie et Clotaire grandissent entre les bancs du lycée et les docks du port. Elle étudie, il traîne. Et puis leurs destins se croisent et c'est l'amour fou. La vie s'efforcera de les séparer mais rien n'y fait. Avec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

● **The Monkey** : Epouvante - Horreur
Les jumeaux Bill et Hal trouvent dans le grenier un vieux jouet de leur père, une série de morts atroces commence...
Avec Sarah Levy, Laura Mennell, Theo James



● **Mercato** : Comédie
Une plongée dans les coulisses du football d'aujourd'hui, industrie planétaire où les intérêts se chiffrent en milliards.
Avec Jamel Debbouze

FILMS TUNISIENS ENCORE À L'AFFICHE



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

● **«Sahbek rajel»** : de Kaïs Chekir
Azouz et Mehdi, deux policiers aux opposés extrêmes: l'un opportuniste, impulsif et sans moral, l'autre intègre, honnête et patriote. Entre actions, comédie et romance, leur collaboration improbable les mène dans des situations aussi hilarantes que dangereuses.
Avec Karim Gharbi, Dorra Zarrouk, Yassine Ben Gamra.

RENCONTRES LITTÉRAIRES ET DÉDICACES

23 février:

Carthage wa houdhourouha fi Almotawasset, de Mohamed Hassine Fantar à Al Kitab Mutuelleville



27 février:

Tozeur, chronique d'une ville des sables de Alya Hamza à Al Kitab Mutuelleville

EXPOSITIONS



● **« En suspens »** de Mohamed Amine Inoubli à la galerie El Marsa jusqu'au 28 février 2025

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

SPECTACLES

● 23 février :

- Spectacle **« Ranin »** avec Mouna Chtourou au Cinéma Théâtre Le Rio
- **« Visa »** de Karim Gharbi à Zéphyr La Marsa
- **« Rêveries nocturnes »** : récital de piano de Meriem Allouche avec la participation de l'Orchestre symphonique et la chorale de Megrine au Théâtre municipal de Tunis

● 25 février :



« La Nuit des chefs » de l'Orchestre symphonique tunisien au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis

● 26 février :

- Spectacle de **Malouf** au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis
- **« Avec le temps »** : concert hommage à Dalida du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre municipal de Tunis

● 27 février :

- **« Au violon »** de Fadhel Jaziri au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis
- **« Casting »** de Faycel Hdhiri à Zéphyr La Marsa

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

LA SÉLECTION FÉMININE DE RUGBY À VII, CHAMPIONNE ARABE

La sélection féminine de rugby a été sacrée à Alexandrie en Egypte championne arabe pour la 4^e fois consécutivement. Ceci après des victoires face à l'Arabie-Saoudite 78-0, les EAU 27-0, le Liban 39-0, la Jordanie 48-0 et en finale face à l'Egypte 38-0. Aucun essai, ni point concédé au passage. La rugbywoman Lamia Mlawah a été consacrée meilleure joueuse du tournoi. On peut regretter l'absence de leurs homologues masculins dans ce même tournoi remporté par les EAU face au Maroc 14-7.



MEJBRI VICTIME DE RACISME

Le milieu de terrain de Burnley, Hannibal Mejbri, a dénoncé des propos racistes à son encontre de la part du Monténégrien Milutin Osmajic de Preston. L'incident s'est déroulé à la 56^e du match soldé sur le score de 0-0 et Hannibal a dû quitter le terrain à la 70^e visiblement en colère. Il a posté sur les réseaux sociaux le message suivant : « Je ne garderai pas le silence sur ce qui s'est passé aujourd'hui. Je dénoncerai toujours le racisme chaque fois que j'en entends ou que je le vois. C'est la seule façon de changer en tant que sport et société. Je suis une personne forte, mais personne ne devrait avoir à subir ces abus dégoûtants sur le terrain ». Chaudes retrouvailles le samedi 1^{er} mars en Coupe d'Angleterre.



L'ETOILE U12 VAINQUEUR DE LA 3^E ÉDITION DU TOURNOI DU CENTENAIRE

A l'occasion des festivités du Centenaire de l'ESS, les Minimes de la catégorie U12 ont brillé le week-end dernier en remportant le trophée mis en jeu. Le tournoi a réuni au complexe sportif de Sousse des clubs tunisiens comme le CA, le ST et le CAB, 5 clubs français dont l'Olympique de Marseille qui a terminé 5^e et un club portugais avec le FC Porto. L'ESS U12 a remporté la finale face à l'Olympique Lyonnais 5-5 dans le temps réglementaire et 3-2 après la séance des tirs au but. Le Club Africain U12 a terminé sur la 4^e marche.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 23 au samedi 1er mars 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Club Africain- Olympique Béja à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/nilesat)
ESZ - CSS à 14h00 sur Watania 2 HD
Real Madrid -Girona à 16h15 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
Newcastle-Nottingham Forest à 15h00 sur Canal+Foot HD (sharing/Astra)
Manchester City-Liverpool à 17h30 sur Canal+ HD (sharing/Astra)
Bayern Munich-Eintracht Francfort (Skhiri) à 17h30 sur beIN sport 2 HD

Mercredi 26/02/2025

Al Khaleej-Al Ittihad à 18h010 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Demi-finale aller de la coupe d'Espagne

Real Sociedad-Real Madrid à 21h00 sur L'Equipe TV HD FR (sharing/Astra)

COUPE DE FRANCE

STADE BRIOCHIN-PSG à 21H10
SUR FRANCE 3 HD (SHARING/ASTRA)

Samedi 01/03/2025

FA Cup
Preston-Burnley (Mejbri) à 13h15 sur beIN sport Mena 4 HD (IPTV)
St Pauli (Saad) - Borussia Dortmund à 15h30 sur beIN sport 3 HD (IPTV)
Eintracht Francfort (Skhiri)-Bayer Leverkusen à 18h30 sur beIN sport 1 HD (IPTV)
Atletico Madrid-Athletic Bilbao à 21h00 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
PSG-Lille à 21h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et nilesat)

Mots fléchés

Ce poisson s'appelle haddock, une fois fumé.



| | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------|---|------------------------------|--|--------------------|---|--------------------|---|------------------------|
| CIRCUIT IMPRIMÉ | | CONFRÉRIE NOTRE-DAME | | SERT À ANOBLIR | | CUIR DE VEAU | | UN AMI INSÉPARABLE | | FLUX DU WEB |
| SE MONTRA BRILLANT | | PAS VOCAL | | UN TEST MÉDICAL | | RAPPROCHERA | | PARTI À DROITE | | |
| | | | 7 | | | | | DONNERA UN SIÈGE | | |
| CONTRAIRE À LA RÈGLE | | | | ILS N'ONT PAS DES TAS D'ÂMES | | | | | | |
| CAUSE D'OUTRAGE | | | | FRAIS | | | | | | |
| | | CARTES À JOUER | | | | | 5 | | | |
| | | MURIDÉ MAL-AIMÉ | | | | | | | | |
| IL PREND UN PIED | | | | | | MARQUE D'UN GROUPE | | | | REMIT AU TRAVAIL |
| MANQUA D'ADRESSE | | | | | | VIVAT | | | | |
| | | | | POUSSER À LA RÉVOLTE | | | | | | |
| | | | | GARDE ILLÉGALE | | | | | | |
| PAS PAREILLE | | | | | | ENVIE VIOLENTE | | | 2 | |
| ROMAN DE KIPLING | | | | | | RÉUNION DE FILS | | | | |
| | | GREFFA UN VÉGÉTAL | | | | | | OUI VIEUX | | |
| | | PORT MEXICAIN | | | | | | RÈGLEMENT PARTIEL | | |
| REMIS EN VIGUEUR | | | | | | | 6 | | | MEMBRE D'UN TRIUMVIRAT |
| SOUS DE SOHO | | | | | | | | | | |
| | | | | | | GALETTE NIÇOISE | | | | |
| | | | | | | PARTIE DU CONTRAT | | | | |
| SILENCE, ON TOURNE! | | POUDRES DOUCES | | 3 | | | | MÉTAUX LOURDS | | |
| | | PIEUX DIPLOMATE | | | | | | EMPEREUR BLANC | | |
| | | | | JOUTAS | | | | | | |
| | | | | CENTRALE NUCLÉAIRE BELGE | | | | | | |
| SUT ÉVITER | | 4 | | | | | | PAS LA VÔTRE | | |
| MARQUE D'AUTOS | | | | | | DIPLÔME NATIONAL | | VRAIMENT DE PRÈS | | |
| | | | | | | | | | | XÉNON DE TABLE |
| | | JEUNES DÉVOYÉS | | | | | | | | |
| | | DISPENSE DE CHOISIR | | | | | | | | |
| DE LONGUE CONSERVATION | | | | | | | | | | |
| RABOUGRIS | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | FIN DE LA MESSE | | 1 |

Sudoku

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

solutions

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | D | C | I | N | C | E | L | A | L | R |
| E | T | I | N | D | U | I | L | E | T | S | |
| A | N | S | T | R | I | E | R | I | R | | |
| E | R | R | A | R | I | E | R | C | A | B | R |
| E | A | U | T | R | E | C | A | B | R | A | G |
| K | I | M | E | N | T | A | V | E | O | C | |
| P | R | E | M | A | C | T | I | V | E | L | |
| P | E | N | C | E | S | O | C | C | A | | |
| T | A | L | C | S | O | R | S | | | | |
| C | L | A | P | L | U | T | A | S | | | |
| E | L | U | D | A | L | U | T | A | S | | |
| M | G | L | O | U | B | A | R | S | | | |
| A | N | C | E | S | T | R | A | U | S | | |
| E | T | I | O | L | E | S | | | | | |

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

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

Un sport de balle, au Canada, opposant deux équipes.



| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---------------------------------------|
| FERA L'ANQURE DU FUTUR BÉBÉ | SIGLE DE FEDERER RIVIÈRE DE NORMANDIE | SAINT FRANC PRODUIT DE L'ÉNERGIE | GRAND ÉTAT DU BRÉSIL | GARÇON DANS LE VAN BÈCHEUR | PORTE BAGAGES |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ 7 | ↓ |
| FOUILLÉ ÇA FAIT TOURNER LA TÊTE | | | LAC DE SYRIE RÉGAL DE LAPIN | | |
| ↓ | | PHOTO DE CLASSE PROTECTION PATRONALE | | | ARRIVÉES AVANT |
| LARGEMENT RÉPANDU VOIE INONDABLE | | | 8 CRÉBUS PLAISIR | | |
| ↓ | | POULE AU POT COUPER LE PIN | | PLAQUE DES PAYS-BAS BANS DES GRADINS | 1 |
| CÔTÉ VISIBLE BOBINE | | | POISSON FAIT L'OUVER- TURE | | |
| ↓ | 2 | | UN ÊTRE ADORABLE TRAÎTRE | | AVEC LUI, ÇA VA CHAUFFER |
| FILET DE LOUP DE MER | ON LUI PAYE SES ÉTUDES MIS EN SCÈNE | | | ARME DE SERVICE LANGUE VERTE | |
| ↓ | ↓ | | 3 NOM DE PIGEON FACTEUR DE DIVISION | | |
| SOUS LES VERROUS DU FLANI | | | | DOIGTIER MORCEAU DE BEURRE | |
| ↓ | | 4 GARNIE DE PLANCHES UN GRAND VIDE | | | IL N'A JAMAIS VOLÉ DE SA VIE |
| INFIDÈLE 1 M ³ | | | POSTE DE VIGIE TROU BORGNE | 5 | |
| ↓ | | CHASSEUR EN VILLE QUANTITÉ SUFFISANTE | | | TRADEMARK POSTE CLEF |
| ORIGINE D'EAU MIMIQUE MIMI | | | FILLE QUI A DU CHARME | | |
| ↓ | | | | PARTI POLITIQUE ALLEMAND | 6 |

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

La semaine s'annonce sous le signe de l'énergie martienne, chers Béliers, ce qui accentue votre envie de conquérir de nouveaux sommets financiers. Votre nature impétueuse pourrait vous pousser à bousculer un peu les lignes budgétaires habituelles.



TAUREAU

Semaine studieuse pour les Taureau, sous le regard bienveillant de Saturne, qui invite à structurer vos pensées au bureau. L'heure est à la concentration et à l'endurance, qualités que ne vous font guère défaut.



GÉMEAUX

Avec Mercure, votre planète tutélaire, qui chuchote au cœur de votre foyer, chers Gémeaux, la communication dans le cercle familial sera au premier plan de cette semaine.



CANCER

La Lune, votre astre tutélaire, Cancer, fait des siennes en jouant avec votre porte-monnaie. Durant cette période, vous pourriez sentir l'envie de consolider vos finances, comme pour construire un nid douillet face aux caprices de l'économie.



LION

La crinière bien lissée et la démarche assurée, cher Lion, cette semaine s'annonce riche en rebondissements professionnels. Avec le Soleil en votre royaume, votre éclat naturel brillera de mille feux dans la savane de la carrière.



VIERGE

Avec Mercure en Capricorne, les Vierge au bureau, c'est l'efficacité personnifiée ! Vos dossiers sont aussi organisés qu'une bibliothèque du Vatican. Néanmoins, ne laissez pas Saturne vous stresser avec ses délais rébarbatifs.



BALANCE

Avec Vénus qui flirte avec votre secteur financier, chère Balance, attendez-vous à une semaine teintée d'harmonie dans vos comptes. Vous avez l'art et la manière de jongler entre dépenses et épargne, toujours en quête d'équilibre parfait.



SCORPION

Dans l'arène professionnelle, chers Scorpions, votre perspicacité sera votre meilleur atout cette semaine. Saturne pourrait vous exiger de l'organisation et un zeste de prudence dans vos dépenses.



SAGITTAIRE

Sagittaire, votre carquois financier pourrait bien recevoir quelques flèches providentielles cette semaine. Avec Jupiter, votre astre de prédilection, flirtant avec le domaine monétaire, attendez-vous à d'agréables surprises.



CAPRICORNE

La persévérance du Capricorne portera ses fruits cette semaine, alors que Saturne, maître de la discipline, veille sur vos finances. Votre compte en banque pourrait afficher des signes de progrès, grâce à une gestion méthodique.



VERSEAU

En cette semaine mi-février, cher Verseau, alors que le froid semble encore pincer les portefeuilles, votre vision avant-gardiste de l'économie pourrait bien se révéler payante. L'influence d'Uranus stimule votre inventivité pour trouver des solutions originales à d'éventuelles tensions financières.



POISSONS

Les étoiles susurrent à nos amis Poissons que cette semaine, le courant de leur carrière pourrait connaître de doux remous. Avec un Mercure inspiré, attendez-vous à ce que votre intuition vous guide vers des choix judicieux.

La Presse. Magazine

Pour tous vos travaux d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE



5G OOREDOO

تونيس أقوى، تونيس تتطور

5G

ooredoo
طوّر عالمك