



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°19

Dimanche 30 mars 2025

ÉCHAPPÉES BELLES

MATMATA
UN VILLAGE UNIQUE AVEC
SES MAISONS TROGLODYTES

HIGH-TECH

TOUT CE QUE VOUS
AVEZ TOUJOURS VOULU
SAVOIR SUR L'AIR FRYER
(SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER)



RIM RIAHI

“ JE VAIS BIENTÔT ME RELANCER
DANS LES FAWAZIR ”

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

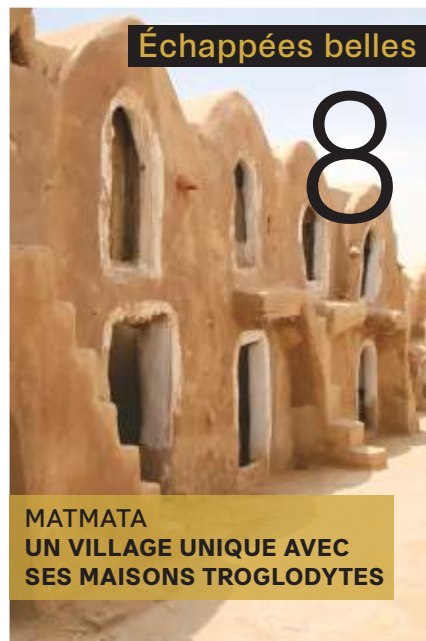
CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 30 mars 2025 - N°19



12 Santé et beauté

LA TOXINE BOTULIQUE :
L'ARME SECRÈTE POUR RÉÉCRIRE
VOTRE ÂGE

16 Gastronomie

Healthy et gourmet

- CRÊPES GRATINÉES AU POULET
ET AUX CHAMPIGNONS
- CHEESE CAKE À LA BANANE
ET AU CHOCOLAT

18 Animaux

**BIEN VOYAGER AVEC SON ANIMAL
DE COMPAGNIE EN VOITURE**

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- PRÉSENTATION DE LIVRES
ET DÉDICACES

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 25 Détente

**MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU**

26 Horoscope



RIM RIAHI

**“ JE VAIS BIENTÔT ME RELANCER
DANS LES FAWAZIR ”**

Connue pour ses performances intenses et son charisme magnétique, Rim Riahi est l'une des actrices les plus admirées et respectées. À travers son parcours fascinant, elle a su choisir des rôles divers et complexes qui ont démontré l'étendue de son talent. Cette année, elle est à l'affiche du film « La maison dorée » de Selma Baccar. Nous avons également applaudi sa performance dans le feuilleton « Fetna » diffusé au mois de ramadan. Dans cette interview, Rim Riahi partage avec nous les coulisses du tournage, ses réflexions sur sa carrière et ses projets d'avenir.

Par Amal BOU OUNI

«FETNA» A ÉTÉ SUIVI PAR UN GRAND NOMBRE DE TÉLÉSPECTATEURS. COMMENT VIVEZ-VOUS CE SUCCÈS ?

Nous recevons des retours positifs de la part de spécialistes du domaine, de nos amis, de nos familles et même de téléspectateurs qui nous croisent dans la rue et lors des soirées ramadanesques. Ça nous fait chaud au cœur quand on nous arrête pour nous dire bravo pour le feuilleton. Nous suivons aussi les commentaires sur les réseaux sociaux. Il y a des connaissances avec lesquelles nous n'avons pas un contact continu et qui nous appellent spécialement pour nous féliciter. Je ne parle pas uniquement de mon rôle. On ne peut pas triompher seul. C'est un projet, un tout indivisible : l'écriture, la réalisation, la direction d'acteur, le casting, le choix des comédiens, la combinaison parfaite, leur performance, la production, le confort...

NOUS AVONS VU DES VIDÉOS QUI MONTRENT UNE BONNE AMBIANCE DE TOURNAGE. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Saoussen Jemni a cet atout de nous mettre

Il ne s'agit pas forcément d'être amis dans la vraie vie, sauf que, pour «Fetna», j'ai eu la chance de collaborer avec des amis de longue date.



tous à l'aise. Elle sait transmettre le message avec des nuances. Il y a cette touche dans la direction d'acteur qui est très importante et une complicité avec le reste de l'équipe, qui collaborent ensemble depuis des années et se connaissent donc par cœur. Certains acteurs de «Fetna» ont déjà l'habitude de travailler avec elle.

Tous les réalisateurs ont, par ailleurs, des acteurs fétiches, ce que je trouve totalement légitime. Ça se passe même depuis l'écriture du scénario. On sait que tel acteur entrera dans la peau de tel personnage et l'incarnera exactement comme il est conçu. Il y avait des générations différentes au plateau. C'était donc un honneur d'être entourés de grands noms qui ont une longue carrière et d'aider les jeunes talents en herbe.

QUAND VOUS RECEVEZ DES PROPOSITIONS DE SCÉNARIO, EST-CE QUE VOUS DEMANDEZ AVEC QUI VOUS ALLEZ JOUER ?

Bien sûr. Le partenaire est très important. Je ne regarde pas que mon rôle. Il faut une communication adéquate et une bonne entente. Il ne s'agit pas forcément d'être amis dans la vraie vie, sauf que, pour «Fetna», j'ai eu la chance de collaborer avec des amis de longue date.

Je connais Mohamed Ali Ben Jema depuis plus de 30 ans. Nejib Belkadhi, aussi, et Nejla Ben Abdallah sont d'excellentes personnes en plus d'être d'excellents acteurs. L'ambiance que vous avez vue sur les vidéos est vraie. La bonne humeur règne sur le plateau. Même si une tension se crée, elle



s'absorbe rapidement.

PARLONS DU PERSONNAGE DE MALIKA. D'HABITUDE, DANS LES DRAMES SOCIAUX, IL Y A LE CLAN DES BONS ET CELUI DES MÉCHANTS. MALIKA SEMBLE INCLASSABLE.

C'est une vraie personne comme on en croise dans la vraie vie. Elle n'a pas été particulièrement méchante. Tout ce qu'elle voulait, c'était défendre les intérêts de son mari et de sa fille. C'est leur droit avant tout. Malika est femme au foyer mais avait des ambitions. Elle voulait progresser et avoir une autonomie professionnelle. Elle aurait pu être plus cupide, plus manipulatrice. Personnellement, je la trouve correcte dans son attitude.

D'ailleurs, tous les personnages sont réalistes et conçus d'une manière très intelligente pour qu'ils ne soient pas plats. Ils ne sont ni bons ni méchants. Ces modèles sociaux sont très fréquents et le conflit pour l'héritage se pose souvent.

IL Y A BEAUCOUP DE MESSAGES QUE VOUS AVEZ PASSÉS À TRAVERS CE FEUILLETON, NOTAMMENT LE PROBLÈME DE VIOLENCE CONJUGALE. PEUT-ON DIRE QUE C'EST UN FEUILLETON ENGAGÉ ?

Evidemment. C'est un feuilleton familial et engagé. En dehors de la violence physique, il y a cette manipulation sentimentale, la torture psychologique. Il y a des hommes qui écrasent leurs femmes et les rabaissent quand ils sentent qu'elles ont du potentiel. C'est une forme de violence qu'on ne peut ni cerner ni prouver et qui détruit à petit feu.

IL Y A DES SCÈNES D'AGRESSION PHYSIQUE ENTRE IDRIS ET TAHA OU QUAND AICHA SE FAIT TABASSER PAR SON MARI. COMMENT LES VIVEZ-VOUS LORS DU TOURNAGE ? ET QU'EST-CE QUE ÇA VOUS FAIT DE LES REVOIR SUR ÉCRAN ?

Chaque comédien donne de lui-même



pour sortir ce jeu aussi vrai que possible. L'ambiance devient alors électrique parce que l'énergie sera dirigée vers l'énerverment, la colère.

Il faut qu'on le sente et qu'on le croie. Saoussen Jemni fait en sorte de mettre les comédiens à l'aise et de les diriger correctement. Après, quand on les regarde sur écran, on les regarde d'une manière technique pour évaluer le rendement final. Le dernier épisode, par contre, on l'a regardé tous ensemble avec beaucoup d'émotion.

CERTAINS AURAIENT VOULU VOIR UNE FIN OÙ IDRIS SERAIT PLUS SANCTIONNÉ. QU'EST-CE QUE VOUS EN PENSEZ ?

Non, au contraire. Idriss est cassé et souffrant à la dernière scène. Finalement, il n'était pas d'une grande cruauté. C'est le caractère typique du fils aîné égoïste qui était proche de son père et s'est senti trahi par la répartition de l'héritage. Il a reconnu ses fautes et cette prise de conscience est un message en soi.

VOUS AVEZ ENCHAÎNÉ LES FEUILLETONS RAMADANESQUES, CES DERNIÈRES ANNÉES, ET VOUS ÊTES ÉGALEMENT À L’AFFICHE DU FILM «LA MAISON DORÉE» AVEC SELMA BACCAR. QUELLE EST LA RECETTE DE VOTRE CARRIÈRE QUI FAIT RÊVER LES JEUNES ACTEURS ?

Je ne suis pas présente de manière continue dans les feuilletons. La production se limite au mois de ramadan, ce qui donne cette fausse impression que les acteurs qu'on y voit sont toujours les mêmes. Des fois, je ne fais qu'un seul projet par an. L'astuce, pour réussir, c'est de savoir choisir son rôle et avec qui on travaille. On ne se limite pas au papier. Il faut prendre en considération tous les autres éléments: les acteurs, le réalisateur, l'ambiance.. Je suis têtue, j'ai une sorte de flair et je me retire quand je sens que ça ne va pas partir sur de bonnes bases. J'étais super bien entourée depuis mes débuts dans ce domaine. J'ai appris, en observant les aînés, le sens de l'écoute, le respect et surtout à m'investir totalement pour le rôle. Je n'ai pas cherché à être belle dans mes rôles ni à incarner des personnages qui me ressemblent. Quand j'ai joué Zohra dans «Baraa», il y a quelques années, j'ai dû me métamorphoser. J'ai même pris 20 kg en deux mois pour ressembler à la femme populaire soumise dans sa tenue, sa posture... Je fais aussi beaucoup attention concernant ma présence médiatique. Il faut savoir se préserver.

APRÈS «FETNA» EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PROJETS EN VUE ?

Je vais bientôt me relancer dans les Fawazir. On a arrêté de produire ce genre d'émissions parce que ça demande un budget colossal pour les costumes, la construction des décors, la musique. Il faut aussi que le projet soit mené avec beaucoup de soin, de l'écriture jusqu'à la réalisation. Il y aura Zied Litaïem pour la mise en scène. C'est un jeune réalisateur qui cartonne et il a sa vision, son monde qui lui est propre. Le public tunisien est aujourd'hui ouvert aux productions télévisées du monde entier ce qui met la barre très haut. Ce que nous envisageons de faire, c'est le concept des Fawazir remis au goût du jour. J'ai fait cette expérience en 1986 et c'est avec beaucoup d'émotion que je la reprends après 30 ans. J'ai hâte de commencer la concrétisation de ce projet.

Saoussen Jemni a cet atout de nous mettre tous à l'aise. Elle sait transmettre le message avec des nuances.



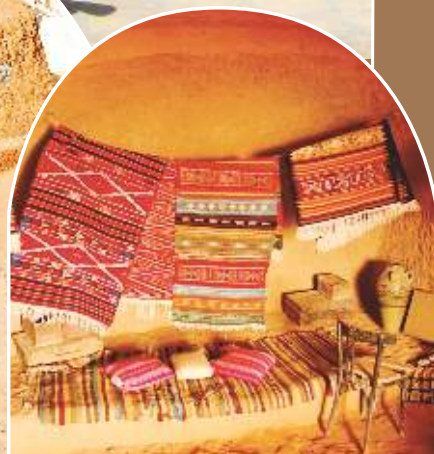
MATMATA

UN VILLAGE UNIQUE AVEC SES MAISONS TROGLODYTES

Pour cette nouvelle échappée belle, nous allons vers le sud tunisien, à Matmata, ce village berbère atypique aux habitations souterraines. En cette période de l'année, les températures ne dépassent pas généralement les 30 degrés, donc pas de fortes canicules. Ce climat, donc, est idéal pour découvrir ce village majestueux et profiter des excursions en plein air.

Par Samira HAMROUNI

A 40 kilomètres du centre de Gabès s'étend Matmata à 600 mètres d'altitude. Ce petit village troglodytique se cache derrière des collines de terre rouge. Il offre à ses visiteurs des paysages à couper le souffle. L'une des particularités de Matmata réside dans ses maisons troglodytes historiques. Elles ont été creusées dans les roches par les Amazigh. Le choix de ce modèle d'habitations n'était pas fortuit. Dans une zone aride, ces demeures offrent une isolation naturelle. Elles protègent les habitants d'un climat désertique rude et des fortes canicules. Les maisons troglodytiques de Matmata présentent une esthétique tout à fait unique. L'isolation thermique était faite naturellement : la température intérieure est régulée par la roche. L'été, il y fait naturellement frais, et l'hiver il y fait plus doux. Ces célèbres maisons souterraines de Matmata, qui ont pu résister à l'épreuve du temps, forment un paysage fascinant. Elles offrent une image unique sur l'adaptation humaine et la richesse culturelle. L'identité culturelle du village de Matmata est vraiment une fierté. La population berbère locale habitait ces habitations depuis des générations. Elle a su conserver ses traditions uniques. Certaines familles continuent jusqu'à aujourd'hui à préserver ce mode de vie et elles habitent encore ces maisons qui sont parfaitement adaptées aux conditions locales. Cette ancienne forme d'architecture séduit plusieurs visiteurs. Aujourd'hui, elle est devenue une attraction touristique majeure, attirant des touristes du monde entier. Ce village de renommée internationale a poussé George Lucas à tourner des





scènes de son film Star Wars. Certaines maisons se sont transformées en des petits musées ou galeries et les visites guidées des touristes constituent une source de revenus pour plusieurs familles.

Allant à la découverte de l'architecture intérieure de ces habitations, le visiteur va être surpris par le génie des berbères. Une maison troglodytique est formée de plusieurs chambres creusées à même la terre. Ces chambres sont organisées autour d'un patio (houch) qui constitue la seule partie à ciel ouvert de la maison et l'unique source de luminosité : Des chambres servent à la vie quotidienne et d'autres forment des greniers pour les provisions. On peut trouver une chambre réservée aux travaux de tissage. Notons que les habitants sont très accueillants. Ils sont les meilleurs guides qui peuvent expliquer les détails de cette architecture traditionnelle. Ils sont affectueux lorsqu'ils expliquent aux visiteurs leur mode de vie quotidienne. Dans ces maisons troglodytiques dont certaines sont transformées en des maisons d'hôtes, les plats traditionnels sont servis en cœur ouvert dans une ambiance unique. La balade à Matmata ne s'arrête pas au niveau des maisons troglodytiques, les visiteurs peuvent sillonner les montagnes avoisinantes et découvrir la richesse du centre artisanal qui expose des tapisseries inspirées des tapis du célèbre village d'Oudref. Bon voyage !



TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS
VOULU SAVOIR SUR L'**AIR FRYER**
(SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER)



L'équipement tendance en cuisine «jamais sans mon Air Fryer» devient même trend sur les réseaux sociaux. Une nourriture dorée, croustillante, fondante à l'intérieur, les beignets, les frites et autres plaisirs deviennent des plaisirs «non coupables» grâce à cette technologie démocratisée depuis quelques années.

Par Karim BEN SAID

TikTok, Instagram, Youtube... Il suffit de faire défiler quelques vidéos pour voir des influenceurs vanter les mérites de l'air fryer. Recettes express, comparaisons avant/après, démonstrations en direct : la friteuse à air est devenue une star du web. Son image de solution rapide, saine et efficace séduit particulièrement la génération Z et les jeunes actifs, toujours en quête d'astuces pour bien manger sans passer des heures en cuisine. La promesse est simple : une cuisson saine sans sacrifier la gourmandise.

COMMENT ÇA MARCHE ?

D'abord comment fonctionne le Air Fryer ? L'engin tendance fonctionne grâce à une technologie qui permet la circulation d'air chaud à haute vitesse, ce qui favorise la cuisson des aliments avec très peu, voire pas du tout, de matière grasse. Le résultat semble magique : des frites dorées et croustillantes sans le bain d'huile traditionnel. Ces machines magiques peuvent être polyvalentes et donc cuire, rôtir ou griller différents mets. Dans les magasins d'électroménager leurs prix peuvent varier selon le modèle, les options et la capacité, pour en acheter il faut prévoir un budget entre 200 et 900 dinars.

Ce qui est génial avec ces friteuses sans huile, c'est qu'il y a peu d'odeurs, vu justement l'absence d'huile de friture. Par ricochet, l'utilisation des Air Fryer réduit considérablement les brûlures. Un argument qui pourrait peser dans la balance pour la ménagère qui sait ce que ça fait se brûler pendant la friture.

Cependant, malgré ces avantages miraculeux, l'Air Fryer est accusée d'être toxique, comme semblent le suggérer certaines vidéos sur les réseaux sociaux. Selon ceux qui défendent cette thèse, chauffer les parois antiadhésives, dont le revêtement est similaire à celui des poêles, libère des éléments chimiques éventuellement nocifs pour la santé, notamment la santé des fœtus et la robustesse du système immunitaire (Pfoa, Pfas, Pfos et BPA, des substances chimiques dites « éternelles »), selon le magazine français de la consommation UFC Que Choisir. D'après certains, l'usage de l'Air Fryer pourrait même favo-

riser l'apparition de cancers du rein et des testicules.

Pas de panique pour autant, car depuis juillet 2020, une réglementation européenne interdit l'utilisation du Pfoa dans la fabrication des objets de ce genre. On vous suggère alors de vérifier, avant d'acheter votre Air Fryer, si le modèle en question est fabriqué avec ou sans Pfoa.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Afin d'éviter toute dégradation du revêtement et ses méfaits, les organisations de consommateurs suggèrent d'utiliser des ustensiles en bois ou en silicone, de privilégier un nettoyage doux sans éponge abrasive et de remplacer le récipient dès l'apparition de rayures. Par ailleurs, il faut savoir que pour éviter ces substances, des alternatives existent, puisque certaines friteuses à air sont dotées de cuves en inox ou en céramique, offrant ainsi une solution sans un revêtement potentiellement dangereux pour la santé.

Plébiscitées pour leur rapidité et leur praticité, les friteuses à air séduisent un large public, mais toutes ne se valent pas. Nous avons scrollé le web pour voir quelques avis qui pourraient vous aider à faire le choix et il apparaît que certains modèles, comme la Ninja AF100 EU, sont loués pour leur efficacité et leur silence. «Beaucoup plus silencieuse et économe en énergie que mon ancienne Tefal», témoigne un utilisateur satisfait. D'autres, à l'image de la Cosori XXL, sont vantés pour leur polyvalence, comme en témoigne une acheteuse : «Ma belle-fille a testé poissons, donuts, légumes... Elle est hyper satisfaite». Pour les familles nombreuses, des modèles comme la Ninja Foodi FlexDrawer séduisent pour leurs fonctionnalités avancées. «Avec ses deux tiroirs, on peut cuisiner plusieurs choses en même temps, ce qui est super pour une famille de six», explique Guillaume, père de famille. Notons enfin que les modèles mentionnés ne sont que quelques exemples parmi une large gamme de friteuses à air disponibles sur le marché, où de nombreuses autres références offrent également des performances fiables et appréciées des utilisateurs.

LA TOXINE BOTULIQUE :

L'ARME SECRÈTE POUR RÉÉCRIRE VOTRE ÂGE

Par Dr Imen Mehri TURKI

A lors que la quête d'un look frais et naturel ne cesse de gagner en popularité, la toxine botulique se pose comme l'une des icônes dans le monde de l'esthétique où les attentes évoluent à la recherche de résultats subtils et harmonieux, loin des «visages figés» attribués aux injections mal réalisées. Avant de franchir le pas et tenter cette expérience miraculeuse, que devriez-vous savoir sur le Botox et qu'en est-il exactement de cette toxine dans le paysage moderne de la beauté ?

LA TOXINE BOTULIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La toxine botulique, communément connue sous le nom de «Botox», est une substance toxique produite par les spores d'une bacté-

rie «clostridium botulinum». Bien qu'elle soit connue comme l'une des substances puissantes et la plus dangereuse qui provoque le botulisme (intoxication alimentaire grave), elle est paradoxalement très bénéfique à des fins thérapeutiques et esthétiques. Elle bloque la communication entre les neurones et les muscles provoquant ainsi une paralysie musculaire, mortelle quand elle touche les muscles de la respiration. Cependant, appliquée à des doses contrôlées dans des muscles spécifiques du visage, elle procure des résultats inégalés et miraculeux en tant qu'une arme douce, sécuritaire et secrète contre les signes du temps, particulièrement les rides d'expression.

DE PRODUIT DANGEREUX À ÉLIXIR DE LUXE

La toxine botulique a été identifiée pour la

première fois par le microbiologiste belge, Emile van Ermengem, en 1895 suite à une intoxication alimentaire grave due à des aliments mal conservés.

Il s'agissait du botulisme qui se caractérise par une paralysie musculaire généralisée et mortelle par atteintes des muscles de la respiration. Cette paralysie est due à la toxine botulique. Depuis, il a fallu attendre un siècle pour exploiter cette toxine à des fins esthétiques et légaliser son utilisation en 2002.

En effet, les progrès médicaux et l'ingéniosité des recherches médicales ont commencé depuis les années 70 pour que la toxine botulique soit utilisée pour traiter le strabisme. Injectée dans les muscles de l'œil, les médecins ont remarqué la disparition des rides autour de cette région, ce qui a suscité l'expansion de l'utilisation de

cette toxine dans le monde de l'esthétique. Ainsi, la toxine botulique est devenue une icône de la beauté et du rajeunissement, mais devient de plus en plus controversée.

BIENFAITS ESTHÉTIQUES ET MÉDICAUX INCONTOURNABLES

L'utilisation de la toxine botulique a suscité l'intérêt de plusieurs domaines de la médecine, entre autres celui de l'esthétique et du rajeunissement facial.

Bien qu'elle soit encore taboue, elle s'est démocratisée dans le monde entier et au sein de générations différentes grâce à ses multiples avantages. En l'occurrence, il s'agit d'un traitement non invasif, ce qui veut dire qu'il n'est pas agressif et ne provoque pas de cicatrice. Sa réalisation est assez rapide, ne nécessite pas un environnement stérile comme une salle opératoire ni de matériel sophistiqué.

Tout de même, la réalisation du geste d'injection du produit doit respecter toutes les règles d'hygiène, de stérilité et de sécurité afin d'éviter les risques d'infection et de transmission de maladies entre les humains. Bien que l'injection du Botox paraisse simple et facile, la difficulté et même la dangerosité réside en une injection à un endroit erroné ou un dosage inadapté. Par ailleurs, l'absence de périodes de convalescence et l'apparition de résultats assez rapides constituent des facteurs attrayants pour les consommateurs, et les raisons principales pour la pérennité de ce produit comme pivot dans l'effacement des rides.

D'ailleurs, il est l'unique produit qui donne une relaxation musculaire et, par conséquent, le seul qui agit sur les rides dynamiques ou rides d'expressions telles que les rides du front, de la glabelle, de la patte d'oie et des lèvres.

Bien menées, les injections de Botox donnent des résultats subtils, mais visibles et remarquablement agréables, car elles effacent les rides et amoindrissent le plissé de la peau, causés par les mouvements musculaires qui sont souvent involontaires et inévitables.

Leur blocage adéquat permet de lisser la peau tout en préservant l'expressivité du visage. En d'autres termes, la toxine botulique adoucit les traits du visage, embellit le regard par l'élévation discrète des sourcils, affine l'ovale du visage et rafraîchit le sourire en lissant les plissés de la patte d'oie et des lèvres et en aplatissant les plis d'amertume. Bref, juste dosé et bien manipulé là où il faut, la toxine offre un rajeunissement agréable et naturel.

RISQUES ET LIMITES À NE PAS SOUS-ESTIMER

Le Botox a connu un succès considérable dans le rajeunissement facial. C'est un produit incontournable dans le traitement des rides, mais non miraculeux lorsqu'il y a un relâchement important de la peau ou lorsque les rides sont très profondes. Dans ces conditions, la chirurgie esthétique prend toute la place pour réparer ce que le temps a ravagé ou encore d'autres traitements doivent être combinés.

Cependant, le Botox reste plébiscité même pour de légères améliorations. Ce qui n'est

pas vraiment utile car le résultat sera insuffisant et toujours marqué par la persistance des rides.

Une autre limitation importante est que la toxine botulique a un effet temporaire et oblige des traitements répétitifs et réguliers pour maintenir les résultats et combattre la réapparition des rides dynamiques, celles dues aux mouvements des muscles sous la peau.

Bien que la toxine botulique soit le seul produit injectable efficace contre ces rides, elle est totalement sans effet pour lisser les rides statiques et les cassures de la peau. Pour ces derniers, le traitement par de l'acide hyaluronique ou des lifting chirurgicaux sont plus appropriés.

Ce produit phare est redoutable lorsqu'il est mal utilisé ou mis entre des mains non expertes à l'origine de résultats défectueux, de complications et d'une résistance à la toxine qui se développe au fil du temps. Certaines personnes auront alors un visage «figé», un regard de «sorcière» par élévation excessive du sourcil, un ptôsis (fermeture involontaire de l'œil), une vision double, un résultat de courte durée et même inexistant par élimination rapide du produit due à la production d'anticorps contre la toxine botulique...

Les risques de complications graves augmentent si la toxine botulique est administrée par une personne non qualifiée ou non expérimentée, si le produit est de mauvaise qualité, si les doses sont mal ajustées ou si les injections sont réalisées dans des zones incorrectes. Par exemple, la diffusion de la toxine dans des muscles non ciblés tels que les muscles de la respiration aura des conséquences extrêmement graves et constitue une urgence vitale.

L'EXPERTISE MÉDICALE : VOTRE ASSURANCE BEAUTÉ

La toxine botulique est une substance dangereuse et reste tout de même un poison qui ne doit pas être banalisé. En outre, les dérives de sa manipulation donnent des résultats qui ne seraient pas aussi naturels que souhaités, telles que des expressions faciales figées, asymétriques et inesthétiques, mais aussi des répercussions fatales pourraient survenir à savoir un retentissement respiratoire ou visuel. Pour franchir le pas, il est plus logique et amplement rassurant de se faire injecter par un médecin expert et expérimenté, qui saura choisir la qualité du produit, identifier le dosage adéquat et l'inoculer aux muscles appropriés pour garantir des résultats sûrs, harmonieux et satisfaisants. En effet, l'expertise médicale est cruciale pour garder une expressivité naturelle du visage tout en effaçant de manière subtile et visible les rides d'expressions.

Cela nécessite une étude personnalisée de l'anatomie des muscles responsables des rides dynamiques, de leur force et de leur intrication avec d'autres muscles voisins. Bien que l'effet recherché se répercute sur l'aspect de la peau, il apparaît clairement que le principe de ce traitement réside en un jeu de balance musculaire qu'il faut maîtriser, que le travail se fait en profondeur à

proximité des vaisseaux et des nerfs et que ce n'est point un acte superficiel limité à la peau. Ce qui met en évidence l'importance de la rigueur, la dextérité et la délicatesse dans la réalisation des injections de toxine botulique afin de pérenniser cette révolution thérapeutique dans le monde de l'esthétique et ne pas la rendre une tendance éphémère.

DÉMYSTIFIER LES FAUSSES IDÉES

•J'opte pour des injections préventives pour éviter l'apparition des rides

Cela n'a pas de sens. Si vous n'avez pas encore de rides, c'est que l'expressivité de votre visage n'a pas rendu vos muscles puissants et par conséquent, pas de rides d'expression. Donc, l'injection de toxine n'est pas justifiée, mais il y aura plutôt un risque de développer des anticorps donnant une résistance ultérieure à la toxine qui ne sera plus efficace lorsque vous en aurez besoin.

•Je veux du Botox pour avoir des lèvres pulpeuses

Vous pouvez sublimer vos lèvres par des injections d'acide hyaluronique qui permet de leur donner du volume. Quant au Botox, il bloque la contraction musculaire sans avoir un effet de remplissage.

•Je préfère remplir mes rides d'expression par de l'acide hyaluronique que de les traiter par du Botox, ça durera plus longtemps

Ce n'est pas une bonne option de procéder ainsi. Les rides d'expression sont formées par les mouvements perpétuels des muscles sous la peau, laquelle sera plissée continuellement pour donner naissance à des lignes visibles à sa surface.

Ces rides s'approfondissent encore plus d'autant plus que ces mouvements continuent dans le temps. Ainsi les remplir permettra de les estomper, mais elles seront très vite creusées par la persistance des contractions musculaires, lesquelles seront combattues uniquement par de la toxine botulique.

•Je veux éviter le Botox pour mes rides d'expression pour sa courte durée

Vous ne pourriez traiter efficacement les rides d'expression que par du Botox. Cependant, un traitement adéquat et régulier permet d'affaiblir vos muscles qui ne seront pas assez puissants pour recréer rapidement vos rides. Donc les intervalles d'injection seront de plus en plus espacés et le résultat encore plus naturel en ayant un visage apaisé et rafraîchi.

Au final, la toxine botulique est une solution parmi d'autres, mais reste incontournable dans l'univers de la beauté moderne. Toutefois, c'est un produit hautement dangereux à manipuler et qui requiert une expertise médicale hautement qualifiée dans le domaine de l'esthétique afin de révéler votre beauté naturelle et harmonieuse.

Ce qui exige un traitement adéquat, personnalisé et précis, lequel jugé spectaculairement réussi lorsqu'il atteint les attentes du patient tout en restant énigmatique, ne pouvant être découvert que par un œil averti.

LA PUISSANCE DU MOTEUR DANS UNE AUTOMOBILE

LA PUISSANCE EST UN «MUST»

Pour s'approprier un véhicule performant et avec de grandes capacités en conduite, de traction ou d'autonomie, il est indispensable que soit embarqué un moteur puissant et technologiquement avancé

Par Mohamed Salem KECHICHE

La puissance du moteur est un facteur clé et un élément essentiel qui détermine les performances automobiles. Elle est généralement mesurée en chevaux-vapeur (ch) ou en kilowatts (kW). Plus la puissance du moteur est élevée, plus la voiture est capable d'accélérer rapidement et d'atteindre des vitesses élevées. La puissance du moteur est la capacité du moteur à produire du travail. Elle est déterminée par plusieurs facteurs, notamment la cylindrée du moteur, le nombre de cylindres, le type de carburant utilisé et la technologie du moteur. La puissance du moteur a un impact direct sur les performances d'une voiture. De facto, une voiture avec un moteur puissant sera plus rapide et plus réactive qu'une voiture avec un moteur moins puissant. La puissance du moteur détermine la rapidité avec laquelle une voiture peut accélérer à partir d'un arrêt ou d'une vitesse lente. Elle détermine la vitesse maximale qu'une voiture peut atteindre. Mais également la rapidité avec laquelle une voiture peut accélérer pour dépasser un autre véhicule. Ce facteur importantissime dans une bagnole détermine la capacité d'une voiture à tenir et traîner une remorque ou une autre charge lourde. Mais alors on peut se demander quelle puissance choisir idéalement pour être complètement satisfait.

QUELLE PUISSANCE CHOISIR ?

La puissance du moteur appropriée pour une voiture dépend de l'utilisation prévue de la voiture. Si on recherche une voiture de sport haute performance, on aura besoin d'un moteur puissant. Si la conduite est prévue pour une voiture économique, principalement pour les déplacements quotidiens, un moteur moins



puissant suffira. Il y a quelques conseils à prendre en compte, pour choisir la bonne puissance de moteur. Considérer tout d'abord son budget, parce que les moteurs plus puissants ont tendance à être plus chers. Penser à son style de conduite. Si on aime conduire vite et de manière agressive, on aura besoin d'un moteur plus puissant. Tenir compte de l'utilisation prévue de la voiture. Si on prévoit de remorquer des charges lourdes, on aura besoin d'un moteur plus puissant. La puissance du moteur est un élément important à prendre en compte lors de l'achat d'une voiture. En choisissant la bonne puissance du moteur, on peut s'assurer que la voiture répondra à ses besoins et à ses attentes.

Avant de connaître les caractéristiques de la puissance du moteur dans une automobile et les dernières évolutions technologiques, il faut savoir que la puissance du moteur est au cœur de l'évolution automobile. Ce facteur déterminant reste un critère fondamental dans le choix d'un véhicule, même à l'ère de l'électrification. Elle ne se résume plus à de simples chevaux-vapeur, mais englobe désormais des technologies sophistiquées et des considérations environnementales. Parmi les caractéristiques clés de la puissance du

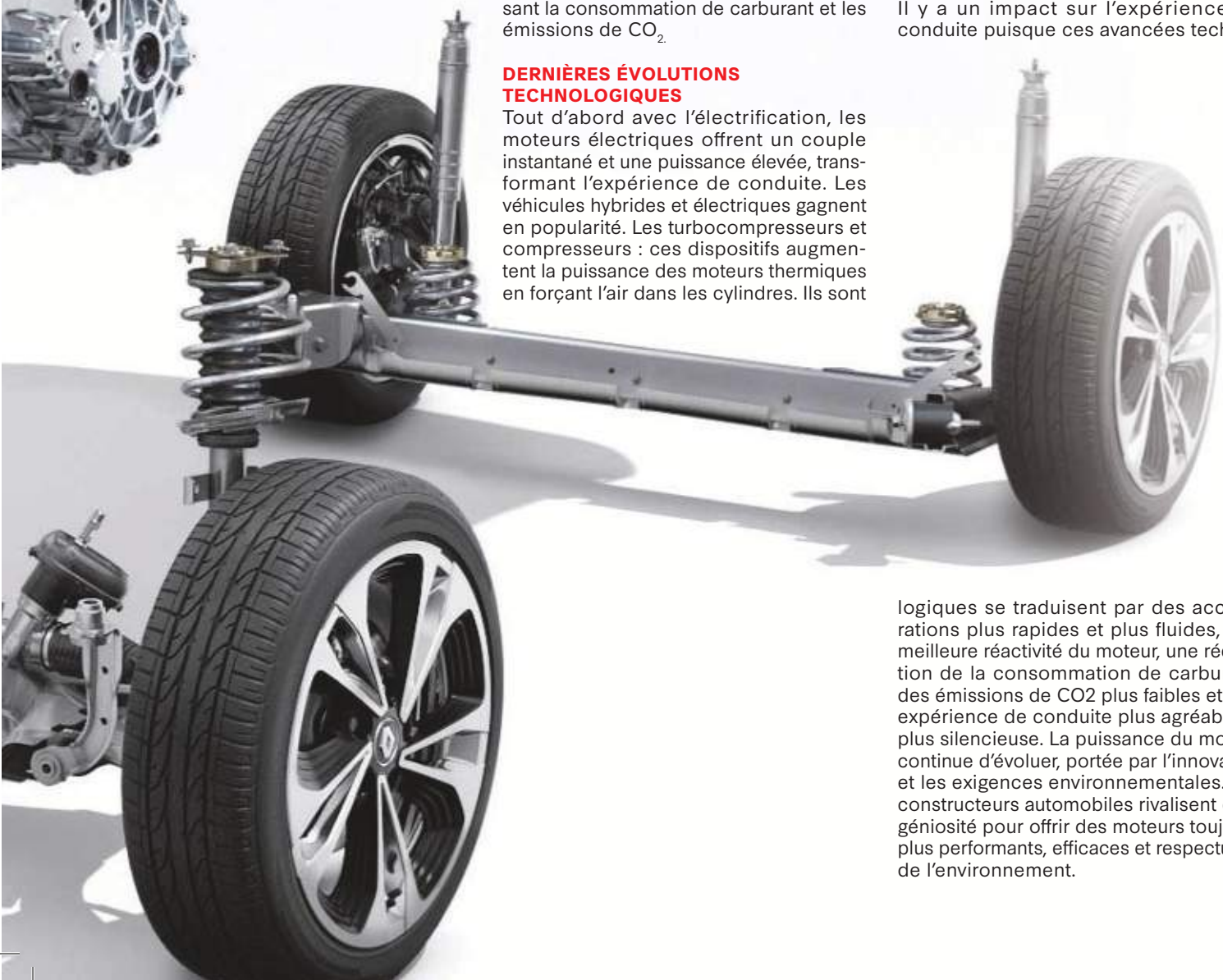
moteur, on trouve les chevaux-vapeur (ch) et kilowatts (kW), le couple (Nm), le régime moteur (tr/min) et l'efficacité énergétique. Les chevaux-vapeur (ch) et kilowatts (kW) sont des unités qui mesurent la capacité du moteur à produire du travail. Plus le chiffre est élevé, plus le moteur est puissant. Le couple (Nm) représente la force de rotation du moteur. Un couple élevé permet des accélérations franches, même à bas régime. Le régime moteur indique la vitesse de rotation du moteur. La puissance maximale est souvent atteinte à un régime élevé. Pour atteindre l'efficacité énergétique, les constructeurs cherchent à maximiser la puissance tout en minimisant la consommation de carburant et les émissions de CO₂.

DERNIÈRES ÉVOLUTIONS TECHNOLOGIQUES

Tout d'abord avec l'électrification, les moteurs électriques offrent un couple instantané et une puissance élevée, transformant l'expérience de conduite. Les véhicules hybrides et électriques gagnent en popularité. Les turbocompresseurs et compresseurs : ces dispositifs augmentent la puissance des moteurs thermiques en forçant l'air dans les cylindres. Ils sont

de plus en plus associés à des moteurs de petites cylindrées, pour plus d'efficacité. L'hybridation légère (mild hybrid). Un petit moteur électrique assiste le moteur thermique, améliorant l'efficacité et offrant un surcroît de puissance lors des accélérations. Les moteurs à cycle Atkinson optimisent l'efficacité énergétique, notamment dans les véhicules hybrides. Gestion électronique avancée : les systèmes de gestion moteur optimisent en temps réel les performances, la consommation et les émissions. L'utilisation de matériaux légers comme l'aluminium et la fibre de carbone réduit le poids des moteurs, améliorant ainsi leur efficacité et leurs performances. Il y a un impact sur l'expérience de conduite puisque ces avancées techno-

logiques se traduisent par des accélérations plus rapides et plus fluides, une meilleure réactivité du moteur, une réduction de la consommation de carburant, des émissions de CO₂ plus faibles et une expérience de conduite plus agréable et plus silencieuse. La puissance du moteur continue d'évoluer, portée par l'innovation et les exigences environnementales. Les constructeurs automobiles rivalisent d'ingéniosité pour offrir des moteurs toujours plus performants, efficaces et respectueux de l'environnement.



HEALTHY ET GOURMET

CRÊPES GRATINÉES

AU POULET ET AUX CHAMPIGNONS

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

Pour préparer les crêpes, on aura besoin de :

- Deux œufs, 150 gr de farine
- 250ml de lait
- Trois cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel.

Pour la farce, on aura besoin de :

- Une escalope de poulet
- 200gr de champignons frais
- Un petit oignon,
- Une cuillère à café d'ail en pâte
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café d'herbes de Provinces
- Une cuillère à soupe de beurre ou de margarine

Pour la béchamel, on aura besoin de :

- Deux cuillères à soupe de beurre ou de margarine
- Deux cuillères à soupe de farine
- Un demi-litre de lait
- Sel et poivre
- Noix de muscade
- Deux portions de fromage à tartiner
- Et on aura besoin de 150gr de mozzarella râpée pour gratiner les crêpes.

PRÉPARATION :

On commence par préparer les crêpes. Dans un saladier, on casse deux œufs auxquels on ajoute la farine et la moitié de la quantité du lait. On bat le tout au mixer jusqu'à ce qu'on obtienne une texture lisse. On ajoute, alors, le restant du lait ainsi que l'huile et une pincée de sel. Là, il faut bien mélanger la pâte afin d'obtenir une texture à la fois légère et fluide. La pâte à crêpe doit reposer pendant une demi-heure, un temps suffisant pour préparer la farce et la béchamel. Dans une poêle, on met une cuillère à soupe de beurre et on y fait dorer un petit oignon haché finement ainsi qu'une cuillère à café d'ail en pâte. On ajoute le poulet qu'on a bien lavé et coupé en petits dés. On assaisonne, le tout, de sel, de poivre et d'herbes de Provinces. Puis, on nettoie les champignons en les épluchant. On les coupe très finement et on les ajoute à la poêle. Et pour s'assurer quant à la bonne cuisson des ingrédients, on ajoute l'équivalent d'un verre à thé d'eau, on réduit le feu et on couvre pendant dix minutes. Encore faut-il savoir que, pour réussir la recette, il faut que la sauce de la farce soit parfaitement réduite. On passe à la préparation de la sauce béchamel. Pour ce, on aura besoin d'une casserole dans laquelle on fera fondre deux cuillères à soupe de beurre ou de margarine. Une fois le beurre fondu, on ajoute deux cuillères à soupe de farine et on mélange, énergiquement, pour obtenir un roux. Ensuite, on ajoute le lait, d'abord, petit à petit, puis dans sa totalité. On remue la sauce béchamel jusqu'à ce qu'elle bouillonne.

Là, on la retire du feu, on l'assaisonne d'une pincée de sel, de poivre, de noix de muscade râpée ainsi que de deux portions de fromage à tartiner. On mélange de sorte à faire fondre le fromage dans la sauce.

Une fois que la farce et la sauce sont prêtes, on passe à la cuisson des crêpes. Pour ce, on aura besoin d'une poêle non adhésive, de beurre ou de margarine, d'un pinceau de cuisine siliconé et d'une spatule. On met la poêle sur un feu moyen. On beurre l'ustensile au pinceau à chaque fois que l'on s'apprête à cuire une crêpe. On verse une louche de pâte crêpe dans la poêle et on la répartit sur la totalité de la surface. On cuit les crêpes, une à une, sur les deux côtés. Une fois les crêpes prêtes, on prend un plateau à four et on le tapisse de sauce béchamel. Puis, on prend les crêpes, une à une, les remplit de farce et les enroule pour en faire des rouleaux similaires aux cannellonis. On les dispose dans le plateau, les couvre de béchamel et on garnit le tout de mozzarella râpée. On ajoute deux ou trois pincées d'herbes de Provinces et on enfourne à 180°C pendant dix minutes. Les crêpes doivent être servies chaudes. Elles peuvent être dégustées en entrée ou en plat de résistance.

Bon appétit !



CHEESE CAKE

À LA BANANE ET AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS :

Pour le fond du gâteau, on aura besoin de :

- Un paquet de biscuit « petit beurre »
- Une cuillère à soupe de sucre
- Un sachet de sucre vanillé.
- Deux cuillères à soupe de beurre ou de margarine

Pour la crème, on aura besoin de :

- Deux bananes
- Un pot de crème fraîche épaisse
- Quatre portions de fromage à tartiner « triangles »
- Une cuillère à soupe de sucre
- Une pincée de sel.

Pour la ganache, on aura besoin de :

- Une tablette de chocolat au lait
- Une cuillère à soupe de beurre ou de margarine
- La moitié d'un pot de crème fraîche liquide.

Les nutritionnistes ne cessent de dissuader les jeûneurs quant à la consommation des sucreries durant les soirées ramadanesques. Cependant, il n'est pas évident de se plier aux consignes après une journée de privation. Aussi, autant opter pour des délices savoureux tout en contenant peu de sucre, dont le cheese cake.

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION :


D'abord, on prépare la première couche du cheese cake qu'est le biscuit. Pour ce, on réduit le contenu d'un paquet de biscuits « petit beurre » en poudre. On fait fondre le beurre ou la margarine et on l'ajoute au biscuit en poudre ainsi que le sucre et le sucre vanillé. On mélange le tout et on le répartit dans les verres ou verrines de présentation, en veillant à ce que la couche de biscuit de dépasse pas le un quart de la capacité du verre ou de la verrine. Ensuite, on passe maintenant à la préparation de la crème. Dans un saladier, on écrase à la fourchette deux bananes. Puis, on les mixe aux mixer plongeant ainsi que le sucre, la crème fraîche, le fromage et la pincée de sel. La crème doit augmenter de volume et avoir une consistance parfaitement onctueuse. On remplit les parts individuelles de crème au fromage, en prenant soin de préserver un centimètre à la ganache au chocolat. Et en attendant la préparation de la ganache, il convient de mettre le cheese cake au réfrigérateur. Pour préparer la ganache de chocolat au lait, on met dans une casserole à feu très doux ou au bain-marie, des morceaux de chocolat au lait, le beurre et la crème fraîche. On remue le mélange délicatement jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus et homogènes. On retire la ganache du feu et on couvre les cheese cake de chocolat. On peut garnir ce gâteau-à-la-cuillère par des rondelles de bananes. Le cheese cake doit être gardé au frigidaire pendant au moins deux heures avant d'être servi. Bon appétit !



BIEN VOYAGER AVEC SON ANIMAL DE COMPAGNIE EN VOITURE

C'est les vacances et on est amenés parfois à partir en voiture quelque part pour changer d'air même à l'intérieur du pays et on veut emmener notre animal de compagnie avec nous. Mais bien souvent on pense que voyager avec son animal de compagnie s'avère compliqué. Pas de panique ! Avec une bonne organisation et des informations utiles, votre voyage avec votre animal deviendra un pur moment de plaisir.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)

The image shows the interior of a car, specifically the back seat area. A bright yellow suitcase is placed on the seat, and a light-colored straw hat with a dark band is resting on top of it. The car's interior is dark, and the seats are visible. The trunk is open, and the car's body is light-colored. The overall scene suggests a car packed for a trip.

Avant d'embarquer votre chien ou votre chat en voiture, réservez-lui une place entière. Ne le coincez pas entre les valises comme un simple bagage ! il doit pouvoir dormir et se retourner à son aise. Si votre chat est peureux ou bien agité, il est préférable de le mettre dans une cage de transport assez grande pour qu'il soit à l'aise dedans et de préférence mettre un petit coin litière dans la cage et une fontaine d'eau s'il fait trop chaud ou si le voyage est long. Et si votre chien est turbulent ou trop encombrant, mieux vaut le séparer des autres passagers par un filet ou une grille de protection afin d'éviter qu'il saute sur le conducteur et les autres passagers. Voici quelques conseils pratiques pour passer un bon voyage en voiture avec votre chien ou votre chat ou bien les deux !

Il faut éviter absolument d'enfermer votre chien ou chat dans le coffre de la voiture et si votre animal est nerveux et ne supporte pas le voyage en voiture laissez-le à jeun au moins pendant douze heures pour qu'il ne vomisse pas durant le voyage. Si c'est nécessaire, demandez conseil à votre vétérinaire pour vous prescrire un médicament à administrer à votre chien ou chat entre une demi-heure et une heure avant le départ ainsi que sa posologie afin de prévenir le mal de transport. Quant à votre chien, ne le laissez pas passer sa tête par la vitre ouverte pour renifler le vent car il risquera d'arriver à destination avec une conjonctivite, une otite ou une rhinite. Pour les longs trajets, votre chien a besoin comme vous de se désaltérer et de se dégourdir les pattes. Faites alors des pauses toutes les deux heures, dans des endroits calmes si c'est possible pour qu'il puisse faire ses besoins tranquillement. Il faut faire très attention aux coups de chaleur. Si vous êtes dans la nécessité de laisser votre chien à l'intérieur de la voiture en sortant faire une course, il faut qu'elle soit garée à l'ombre et les vitres laissées entrouvertes pour faire circuler un courant d'air afin de baisser la température dans la voiture. Avant de programmer votre voyage en voiture, il faut, avant quelques jours, apprendre à votre chien à rester calme dans la voiture et ne pas aboyer. En faisant avec lui des petits tours en voiture, en le récompensant à chaque fois qu'il restera calme en augmentant progressivement les distances, votre chien apprendra à supporter un voyage assez long et pourquoi pas à l'apprécier !

Vous avez maintenant toutes les astuces pour voyager tranquillement avec votre animal de compagnie. Du coup, vous minimisez les coûts des pensions pour animaux et évitez de l'abandonner dans une association ou de le faire adopter par une autre famille si vous envisagez de passer un long séjour surtout en été.

Aidkom mabrouk ! Finies les soirées ramadanesques, mais les vacances se poursuivent. Dans cet agenda culturel, nous vous proposons un aperçu des événements incontournables à ne pas manquer pendant cette période. Expositions, festivals, concerts ou projections: il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Préparez-vous à vivre des moments inoubliables en explorant l'offre culturelle au Grand-Tunis et ses alentours !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- **«Le Mois des Arts Plastiques»** : exposition annuelle de l'Union des artistes plasticiens tunisiens se tient encore jusqu'au 15 avril.

Plus de 270 artistes et 350 œuvres réparties entre 5 espaces : le Palais Kheireddine, le centre culturel municipal Sainte-Croix, la Galerie Yahia au Palmarium, la Maison des arts au Belvédère et la Galerie d'art de Ben Arous

- **« Sprintart show : un nouveau souffle de l'art contemporain tunisien »** : exposition de jeunes artistes visuels et artistes invités jusqu'au 20 avril, 11, rue Nelson Mandela, Jinene Eddonia, La Marsa
- **« L'Eternel jeu des dualités »** : exposition collective jusqu'au 20 avril à Al Gallery
- **« Ya'aburnee »** de Monia Ben Hamouda jusqu'au 19 avril à Selma Feriani Gallery

PRÉSENTATION DE LIVRES ET DÉDICACES

L'effondrement, démantèlement de l'Etat tunisien issu de l'Indépendance, de Ridha Ben Slama
le 4 avril à la librairie Al Kitab Mutuelleville.



CINÉMA

NOUVEAU !



- **«Seeking Haven for Mr Rambo»**: film égyptien, drame
Un homme se bat pour sauver son chien bien-aimé.
Prix spécial du Jury aux Journées cinématographiques de Carthage.

- **«The Alto Knights»** : drame ; biopic
Avec Robert De Niro, Debra Messing, Cosmo Jarvis
Deux des plus redoutables caïds de la mafia new-yorkaise, Frank Costello et Vito, se livrent une guerre de territoires qui risque de remodeler le visage de la mafia — et de l'Amérique — pour toujours...



- **Mickey 17** :
Aventure/Drame/
Science-Fiction
Avec Steven Yeun, Naomi Ackie, Toni Colette
Mickey7 est un individu envoyé coloniser

une planète gelée. A chaque fois qu'il meurt, ses souvenirs sont implantés dans un nouveau corps et sa mission reprend. Après être mort à six reprises, Mickey7 commence à comprendre le but réel de sa mission...

- **The insider** : Thriller
Avec Pierce Brosnan, Regé-Jean Page, Michael Fassbender, Cate Blanchett
Seul un espion peut en traquer un autre.

FILMS POUR ENFANTS

- **Pororo et le Dragon Géant** : Animation/
Aventure
Pororo et ses amis partent en mission au cœur des montagnes pour sauver le château du dragon et son puissant joyau capturés tous les deux par un mystérieux méchant.

- **Super Wings**:
Vitesse maximum : Animation/Aventure
Jett est fier d'être l'avion le plus rapide du monde, mais aspire à faire autre chose que de simplement livrer des colis. Avec ses amis des Super Wings, ils doivent relever le défi, travailler ensemble pour sauver le monde !



- **Minecraft, le film** : Action/Aventure/Famille
Avec Jack Black, Jason Momoa, Kate McKinnon, Danielle Brooks
Quatre outsiders sont soudainement projetés à travers un mystérieux portail menant à La Surface — un incroyable monde cubique qui prospère grâce à l'imagination.



- **Ozi, la voix de la forêt** : Animation — Famille
Ozi, une jeune orang-outan, est séparée de ses parents et grandit dans une réserve. Guidée par son instinct, elle décide de partir à la recherche de sa famille. Dans sa quête, elle va découvrir la beauté de la nature, mais aussi les dangers qui la menacent.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

LA TUNISIE, SECOND RECORD AFRICAIN



Avec 6 participations en coupe du monde des nations respectivement en 1978, 1998, 2002, 2006, 2018 et 2022, la Tunisie fait partie des équipes africaines qui ont participé au plus grand nombre d'éditions de la coupe du monde depuis sa création en 1930. Le Cameroun possède le record continental avec 8 participations. A noter que le Nigéria et le Maroc, demi-finaliste de la dernière édition au Qatar, comptent également 6 participations.

UN TUNISIEN EN MSL SOCCER

L'attaquant **Anisse Saidi**, pensionnaire du FC San Diego aux Etats-Unis, a disputé ses premières minutes en MLS soccer, la ligue supérieure américaine de football à 16 ans. Face à Austin FC et une défaite 2-1, Saidi est entré à la 82ème minute de jeu. Son contrat avec le club californien expire le 31 décembre 2028 et Saidi, international U17 tunisien, aura le temps de prouver l'étendue de son talent.



LA TUILE POUR JABEUR



Une nouvelle blessure pour Ons Jabeur, cette fois contre Paolini au cours du 3^e tour de l'Open de Miami WTA 1000. Entre son genou fragile et son épaule douloureuse, la saison 2024 a déjà été émaillée de blessures à répétition. On la croyait à l'abri en 2025. Moins de tournois, plus de renforcement musculaire et un suivi médical strict pourraient l'aider à rebondir. Régulièrement plombée par les blessures, Ons Jabeur a été contrainte d'abandonner face à Jasmine Paolini au deuxième tour du Masters 1000 de Miami alors qu'elle était menée 3-4 dans le premier set. Visiblement touchée au niveau du mollet gauche, la triple finaliste en Grand Chelem est sortie du court en boitant.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 30 mars au samedi 05 avril 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

L'affiche:

PSV Eindhoven-Ajax Amsterdam à 13h30 sur Digital Fussball HD (sharing/Astra)
 FC Barcelona-Girona à 15h15 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
 Borussia Dortmund-Mayence à 16h30 sur beIN sport FR 4 HD (IPTV)
 Inter Milan-udinese à 17h sur Dazn 2 Bar Deutsch HD (sharing/Astra)
 Racing Genk-La Gantoise à 17h30 sur DAZN Pro League 1 HD (sharing/Astra)
 Estoril-FC Porto à 18h00 sur RTP Internacional (en clair/Hotbird)
 Napoli-Milan AC à 19h45 sur Dazn 2 Bar Deutsch HD (sharing/Astra)
 Betis Séville-FC Séville à 20h sur La Liga TV Bar Espana HD

Mercredi 2/04:

Stuttgart-RB Leipzig à 20h45 sur ZDF Deutschland HD (en clair/Astra)
 Liverpool-Everton à 21h sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)
 AC Milan-Inter Milan sur Dazn 1 Bar Deutsch HD (sharing/Astra)
 Atletico Madrid-FC Barcelone à 21h30 sur TVE La 1 HD et l'Equipe TV HD (sharing/Astra)

Samedi 5/04:

Real Madrid-FC Valencia à 15h15 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
 FC Barcelone-Betis Séville à 20h00 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
 Lyon-Lille à 20h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et Nilesat)

Mots fléchés

MACHINES À VAPEUR		DODELINE DE LA TÊTE		POISSON PLAT		FAIT LE TOUR D'UN BASSIN		CROISEZ DES FILS		LA TERRE DES GRECS
DÉSINFECTANT		CORPS DE CONSUL		NOM D'UNE AMANITE		CHAMPION DE TENNIS		REDDING INTIME		
						CRÉATURE D'ENFER				
RENDUE PLAUSIBLE										
MARK SYMBOLISÉ										
		ÊTRE REÇU						INDICE D'ÉGALITÉ		
		PORTIONS AUX NUES						BIEN POSSÉDÉ		
JOLIMENT					TABLE À SARDINES					FER À BOUCLER
GARÇON D'HONNEUR (LE)					SCORPION DES MARES					
				COUREUR AFRICAIN				GENRE D'ALBUM		
				CACHE D'ANGUILLE				EFFORCÉE DE FAIRE		
HABITANT D'ASIE								VILLAGE AZUREEN		
UNE CAPITALE								NUANCE		
					GAZ NATURELS					GARDES INTIMIDANTS
					DÉBRIEF					
ESTAMPE	JEU DE SCÈNES					ORGANISATION D'ÉTATS				
	DESSERT GLACÉ					ILLÉGITIME				
					BOÎTE À PILULES JAPONAISE					SIGLE DU SEIGNEUR
					PARASITE					
PAPIER À FLEURS								FILS, DANS UN NOM ARABE		
CIRCULENT À IASI								LIBELLÉE		
				ENFLURES						
				ENLEVAS UN COLLIER						
TROMPE DES BOIS					TIRER LA LANGUE					POINT DE VUE
ENGUILANDAÏT					MOITIÉ D'UN DEMI-DIEU					
						DOSES D'IRRADIATION				
						SUFFIXE PÉJORATIF				
FIS SORTIR DE L'EAU								ÉDENTÉ POILU		
VARIATION DE TON								QUEUE DU CHIEN		
		SONNENT LE TOCSIN								
EFFETS ENDOSSÉS					SERRÉ					

Sudoku

		8		12	2					5	
	3			10			4	6			
2						8	10	7	12		
	6			3					8	7	1
3	2			8		11	7		9		
		9	10					4			2
5			1					8	6		
		12		2	11		6			8	7
4	1	3					9			12	
		7	8	9	10						11
			4	1			3			9	
	11					12	8		4		

solutions

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

11	7	8	6	12	2	3	1	9	10	5	4
12	3	1	7	10	8	5	4	6	11	2	9
2	9	5	11	4	1	8	10	7	12	6	3
10	6	4	5	3	9	2	11	12	8	7	1
3	2	6	12	8	4	11	7	5	9	1	10
7	8	9	10	5	6	1	12	4	3	11	2
5	10	11	1	7	3	9	2	8	6	4	12
1	4	12	9	2	11	10	6	3	5	8	7
4	1	3	2	11	5	6	9	10	7	12	8
6	12	7	8	9	10	4	5	2	1	3	11
8	5	10	4	1	12	7	3	11	2	9	6
9	11	2	3	6	7	12	8	1	4	10	5

Mots fléchés

SERAIT BAVARD	↓	FAIT PRENDRE DE LA GOUTTE	↓	CENTRE DE TIRS	↓	CAP EN BOUSSOLE	↓	RETARD	↓	TENDRE PUIS INGRAT
RACCOMMODERA		LE PLATINE		PIÈCE DE COUCHAGE		TUEUR À GAGES		SOCIÉTÉ		
	↙		↓		↓		↓		↓	
SIÈGE DU PARLEMENT EUROPÉEN	→									
LAIZE DONC										
	↙	FIS CRÉDIT (ME)	→					PARTICIPE À LA JOIE	→	
		EN FORME DE POIRE						AU COUTEAU		
MULTIPLIE LES COUPS	→		↓		C'EST LE DERNIER CRI	→			↓	VIDE
PÈRES VERTS					FILS DE SARA					
	↙			SCIENCES PO	↓			DES COUPS EN FANFARE	→	
				UN BOLIDE				MYTHES POILUS		
TERRES CRÉOLES	→					ALCOOLS CANADIENS	→		↓	
SERVICE EN 1943						COIN DE L'ŒIL				
	↙			PARIÉE	→					MISES AU BLOC
				ÉMANANT						
DRÔLES D'EFFETS	→	D'UN BLANC MANTEAU	→					HABITUDE À CHANGER	→	
		OISEAU						USAIS DE FICELLES		
	↙		↓	LIEU DE PÊCHE	→				↓	FEMME SOLDAT
				LIGNE DE NEZ						
DJIBOUTIENS	→					RAPPELA L'ARTISTE	→			
HAUT DIRIGEANT						BIEN ÉLEVÉE				
	↙	NE PUT ÊTRE MIS EN ATTENTE	→					CONFER	→	
		STATUE						DIT		
PERLES DE CULTURE	→		↓			CENTRE DE RECHERCHES	→		↓	
ON AIME SES FRUITS						ELLE EST FÊTÉE				
	↙			DIMINUAIT LE VOLUME	→					
				LANGUE D'ASIE						
DON DU SANG?	→		↓					MOITIÉ DE PART	→	POUR UNE RÉPÉTITION
COCOTTE SICILIENNE								PETIT RENCARD		
	↙			S'ISOLER (SE)	→				↓	
BANDE DE PRÊTRES	→					RESTE AU FOND DU LIT	→			

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Mercure et Vénus reculent dans votre signe et vous demandent de faire preuve d'authenticité, de travailler sur vos valeurs. Elles réclament un besoin de clarté, d'honnêteté et de vérité dans vos actions.



TAUREAU

Cette semaine, les astres vous envoient de nouvelles têtes à découvrir, de nouveaux projets à enclencher, de nouvelles opportunités se présentent, des connexions se font.



GÉMEAUX

L'amas planétaire dans votre secteur pro vous encourage à voir les choses autrement, à prendre de la hauteur, à changer de comportement ou une nouvelle manière de prendre contact et de modifier votre trajectoire.



CANCER

Ne laissez pas les événements extérieurs vous déstabiliser. Restez dans votre ligne de conduite, bien concentré. Mercure pourrait vous faire aller trop vite, vous emballer pour des choses que vous pourriez regretter.



LION

Mercure et Vénus remettent de l'ordre dans vos idées, vous proposent de faire un tri, de faire place nette pour accueillir quelque chose de neuf dans votre vie. C'est le moment de voir les événements avec un autre regard et de relâcher la pression.



VIERGE

Mercure rétrograde augmente votre charge mentale, vous pousse vers un besoin de rationaliser ce qui ne l'est pas autour de vous, un besoin de se raccrocher à ce que vous connaissez et à ce qui est concret.



BALANCE

Mercure et Vénus reculent toujours et font réfléchir à la portée de vos actes et de vos paroles. C'est un moment pour se reconnecter à l'autre et ce qui fait sens pour vous dans la relation amoureuse et amicale.



SCORPION

Vénus et Neptune accentuent votre réceptivité et vos antennes. Vous savez ce qui est bon pour vous, au fond de vous. Ne cherchez pas plus loin. Saturne vous aide à poser des actes précis et constructifs pour l'avenir.



SAGITTAIRE

Il y a des réajustements à opérer au niveau familial et de vos fondations affectives, un repositionnement au niveau de vos conditionnements et de votre environnement. Attention aussi dans la transmission des messages à bien formuler correctement vos intentions, avec le cœur et non avec votre tête.



CAPRICORNE

Mercure rétrograde continue son travail de fond, vous invitant à plonger dans vos racines, à nettoyer ce que vous ne voulez plus dans votre vie. Entre deux éclipses, la période est intense et propice à la transformation.



VERSEAU

Vénus rétrograde vous propose de partager, de vous engager pleinement dans une relation. Plus la peine de vous isoler ou de faire le vide autour de vous. Vous pouvez faire confiance à l'autre et à vous-même.



POISSONS

Ce n'est plus le moment de fuir mais bien de voir la vérité en face. Vénus recule dans votre signe dès mercredi et vous demande de la justesse dans l'expression de vos sentiments, d'approfondir vos liens, de comprendre l'importance des autres dans votre vie et d'en prendre soin.

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



La Presse.
Magazine