



La Presse • Magazine

N°18

ISSN 0330-5791

Dimanche 23 mars 2025



ÉCHAPPÉES BELLES

KAIROUAN

UN VOYAGE SPIRITUEL AU CŒUR
D'UNE MÉDINA AUTHENTIQUE

HIGH-TECH

LA GUERRE DE DEMAIN :
UNE COURSE TECHNOLOGIQUE
SANS FIN

SANTÉ ET BEAUTÉ

JEÛNE ET BEAUTÉ (PARTIE 2)
COMMENT LE RAMADAN PEUT
SUBLIMER VOTRE PEAU

MOHAMED ALI BEN JEMAA

“JE SUIS INSTINCTIF AUTODIDACTE
ET SAUVAGE SUR LES BORDS”

13142



كسكسينا Express
مفوّر حاضر باش

توزيع: شركة كسكسينا، شارع الجمهورية، تونس. هاتف: 70 600 000. بريد إلكتروني: info@ksksina.com. الموقع الإلكتروني: www.ksksina.com. © 2025. جميع الحقوق محفوظة.



La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

La Presse •
Magazine

Édité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Saïd BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

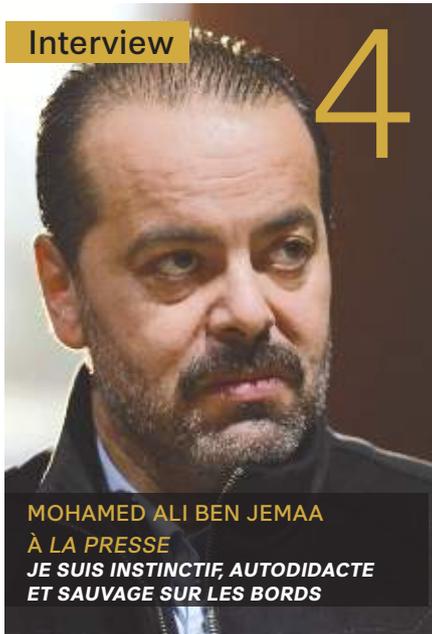
DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 23 mars 2025 - N°18

Interview

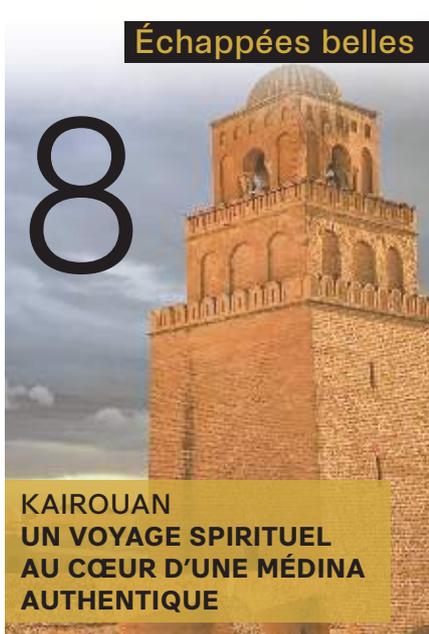
4



**MOHAMED ALI BEN JEMAA
À LA PRESSE
JE SUIS INSTINCTIF, AUTODIDACTE
ET SAUVAGE SUR LES BORDS**

Échappées belles

8



**KAIROUAN
UN VOYAGE SPIRITUEL
AU CŒUR D'UNE MÉDINA
AUTHENTIQUE**

Santé et beauté

14



JEÛNE ET BEAUTÉ
(PARTIE 2)

**COMMENT LE RAMADAN
PEUT SUBLIMER
VOTRE PEAU**

High Tech

LA GUERRE DE DEMAIN :
**UNE COURSE TECHNOLOGIQUE
SANS FIN**

10



12 Coaching

**VOUS VOUS SENTEZ
COUPABLE ?**

16 Gastronomie
special ramadan

Chef du mois par Frini

- MEDFOUNA
- KHOBEZ DAR (PAIN MAISON)

18 Gastronomie

Healthy et gourmet
«BOUZA» AUX PISTACHES

19 Auto

L'AUTOMOBILE DU FUTUR — ÉLEC-
TRIQUE, CONNECTÉE ET AUTONOME
UNE RÉVOLUTION EN MARCHÉ

20 Animaux

**COMMENT PRENDRE SOIN
DE MON CHIEN ÂGÉ ?**

22 Agenda culturel

- SOIRÉES RAMADANESQUES
- EXPOSITIONS

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

**MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU**

30 Horoscope

MOHAMED ALI BEN JEMAA À LA PRESSE

**“JE SUIS INSTINCTIF, AUTODIDACTE
ET SAUVAGE SUR LES BORDS”**



De sa prestigieuse interprétation dans «Jounoun» jusqu'à son rôle attachant de «méchanceté» dans le feuilleton «Fitna» cette année, Mohamed Ali Ben Jemaâ nous marque à chacune de ses apparitions quel que soit le rôle qu'il tient. En fait, il transforme ce rôle en un véritable liant pour tout le reste de la narration. C'est une question d'énergie, on vous dit ! mais aussi de talent, un talent qui a l'originalité de tout ce qui pousse sauvagement dans la nature.

Entretien conduit par Salem TRABELSI

COMMENT ES-TU VENU DANS LE FEUILLETON «FITNA» ?

Je ne peux pas parler de ce projet sans évoquer ma première rencontre avec Sawsen Jomni. J'ai connu Sawsen à l'époque où elle était l'assistante de Sami Fehrii. Je précise que le métier d'assistant-réalisateur est un lourd fardeau à porter, que ce soit au cinéma ou à la télé. Dans «Foundou», elle m'a appelé pour me proposer un petit rôle mais qui nécessite la présence d'un acteur. C'était un rôle très important. Après, j'ai enchaîné avec «Baraa» et «Falouja». Dans «Falouja», c'était un rôle où je me suis investi jusqu'à la moelle. Après le succès de la première partie, nous avons enchaîné avec la deuxième. Sawsen Jomni réalise ses feuilletons comme des films pour le cinéma. Elle intervient dans la direction des acteurs, chose qu'on ne voit pas souvent avec d'autres réalisateurs. Je peux dire qu'elle est le projet d'une réalisatrice de cinéma. Concernant «Fitna», j'ai pris le train en marche, mais j'ai mis le paquet pour être à la hauteur. C'était un travail de funambule, mais je savais qu'avec la réalisatrice j'avais le bon filet pour me protéger de la chute. Il y avait une bonne énergie entre nous et je jouais tout en étant confiant du résultat final qui sortira du montage.

C'était un travail de funambule, mais je savais qu'avec la réalisatrice j'avais le bon filet pour me protéger de la chute.



EN TANT QU'ACTEUR COMMENT VOUS VOUS DÉFINISSEZ ?

Je suis instinctif, autodidacte et sauvage sur les bords. Ce qui fait que je fournis cinq fois plus d'effort que l'acteur académique, ce n'est pas pour compenser quoi que ce soit, mais pour innover.

COMMENT VOUS VOUS ÊTES « COMPORTÉ » AVEC LE RÔLE DE DRISS DANS « FINTNA » AVEC MOHAMED MRAD QUI EST EN TRAIN DE GRIMPER DANS LA CATÉGORIE DES ACTEURS ?

Oui, en effet, il est en train d'évoluer. Avec Mohamed Mrad, nous avons eu une expérience de jeu ensemble dans « Falouja ». Mohamed Mrad est quelqu'un de passionné qui est toujours avide d'apprendre, il ne compte pas seulement sur son physique et j'apprécie cela en lui. Il me rappelle mes débuts en quelque sorte.

EN REGARDANT LE FEUILLETON APRÈS À LA TÉLÉ COMMENT VOUS L'AVEZ TROUVÉ ?

Ce que j'ai apprécié après coup, c'est que la réalisatrice a donné une belle image visuelle de la Tunisie avec ses vieilles et belles maisons de la Médina dont les murs sont tapissés par ces fameuses céramiques; il y a aussi les ports puniques. Un étranger, en regardant le feuilleton, aura envie de visiter la Tunisie. Sur un autre plan si ce feuilleton est doublé en turc ou dans une autre langue, n'importe quel spectateur peut suivre l'histoire et y coller.



Mohamed Mrad est quelqu'un de passionné qui est toujours avide d'apprendre, il ne compte pas seulement sur son physique.



VOTRE ACTUALITÉ EST AUSSI LE FILM «AÏCHA» OÙ VOUS ASSUREZ UN RÔLE TOUT AUSSI « MÉCHANT ».

En effet, il s'agit d'un autre personnage très dangereux et négatif. Mais les rôles que j'accepte j'essaie de les travailler à la perfection. J'essaie de les soigner comme des tableaux d'artistes. C'est ma manière d'être passionné par mon travail d'acteur. Je cisèle mes rôles comme des bijoux même si c'est un second rôle

LES PETITS RÔLES NE VOUS GÊNENT PAS ?

Pas du tout ! J'ai commencé avec Sawsen par un petit rôle. Je n'ai pas insulté l'avenir. Ce qui compte pour moi c'est la relation de qualité avec le réalisateur. Après tout, c'est un travail qu'on fait avec amour, ce n'est pas une corvée.

QUEL EST VOTRE REGARD SUR LA PRODUCTION RAMADANESQUE CETTE ANNÉE ?

D'abord, il y a un nombre croissant de productions et ceci est une bonne chose. Cela a ouvert des perspectives d'emploi pour nos techniciens et nos acteurs. J'étais content de voir la Télévision nationale travailler sur un feuilleton d'époque comme «Oued el bey» ou «Rafle» qui a une esthétique particulière et qui raconte une histoire vraie. «Ragouj» qui véhicule le monde particulier du réalisateur et sa folie artistique. C'est vrai que le menu est intéressant cette année. Le public a l'embarras du choix.

Sawsen Jomni réalise ses feuilletons comme des films pour le cinéma. Elle intervient dans la direction d'acteurs, chose qu'on ne voit pas souvent avec d'autres réalisateurs. Je peux dire qu'elle est le projet d'une réalisatrice de cinéma.



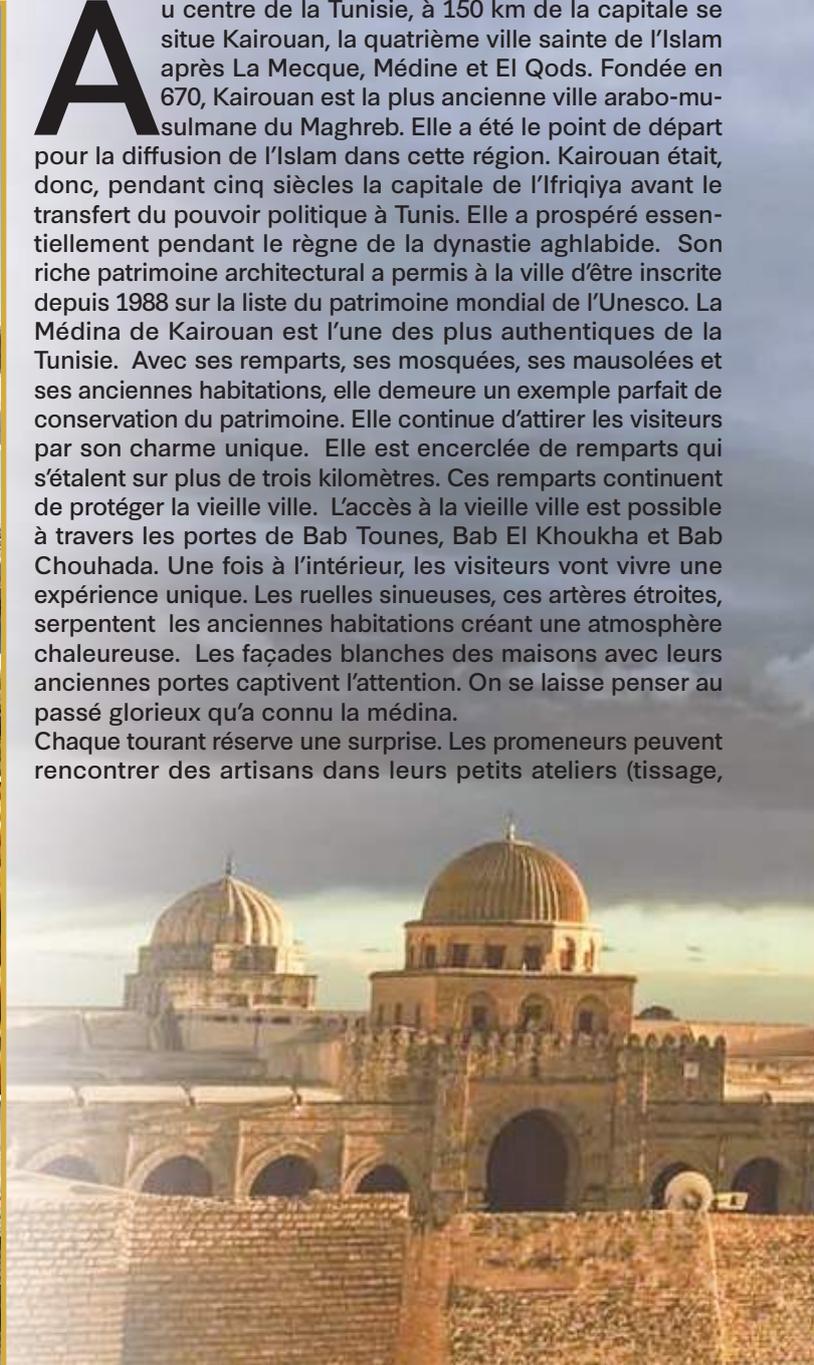
KAIROUAN

UN VOYAGE SPIRITUEL AU CŒUR D'UNE MÉDINA AUTHENTIQUE

Notre destination pour cette semaine est la ville de Kairouan. Durant le Ramadan, la ville aux 300 mosquées connaît une ambiance spirituelle unique. Les veillées nocturnes et les soirées sophistes se poursuivent jusqu'au shour. Et comme chaque année, Kairouan s'apprête à accueillir ses visiteurs venant des quatre coins du pays pour fêter lilet el qadr ou lilet 27 à la Grande mosquée de Okba Ibn Nafaa.

Par Samira HAMROUNI

Au centre de la Tunisie, à 150 km de la capitale se situe Kairouan, la quatrième ville sainte de l'Islam après La Mecque, Médine et El Qods. Fondée en 670, Kairouan est la plus ancienne ville arabo-musulmane du Maghreb. Elle a été le point de départ pour la diffusion de l'Islam dans cette région. Kairouan était, donc, pendant cinq siècles la capitale de l'Ifriqiya avant le transfert du pouvoir politique à Tunis. Elle a prospéré essentiellement pendant le règne de la dynastie aghlabide. Son riche patrimoine architectural a permis à la ville d'être inscrite depuis 1988 sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. La Médina de Kairouan est l'une des plus authentiques de la Tunisie. Avec ses remparts, ses mosquées, ses mausolées et ses anciennes habitations, elle demeure un exemple parfait de conservation du patrimoine. Elle continue d'attirer les visiteurs par son charme unique. Elle est encerclée de remparts qui s'étalent sur plus de trois kilomètres. Ces remparts continuent de protéger la vieille ville. L'accès à la vieille ville est possible à travers les portes de Bab Tounes, Bab El Khoukha et Bab Chouhada. Une fois à l'intérieur, les visiteurs vont vivre une expérience unique. Les ruelles sinueuses, ces artères étroites, serpentent les anciennes habitations créant une atmosphère chaleureuse. Les façades blanches des maisons avec leurs anciennes portes captivent l'attention. On se laisse penser au passé glorieux qu'a connu la médina. Chaque tourant réserve une surprise. Les promeneurs peuvent rencontrer des artisans dans leurs petits ateliers (tissage,



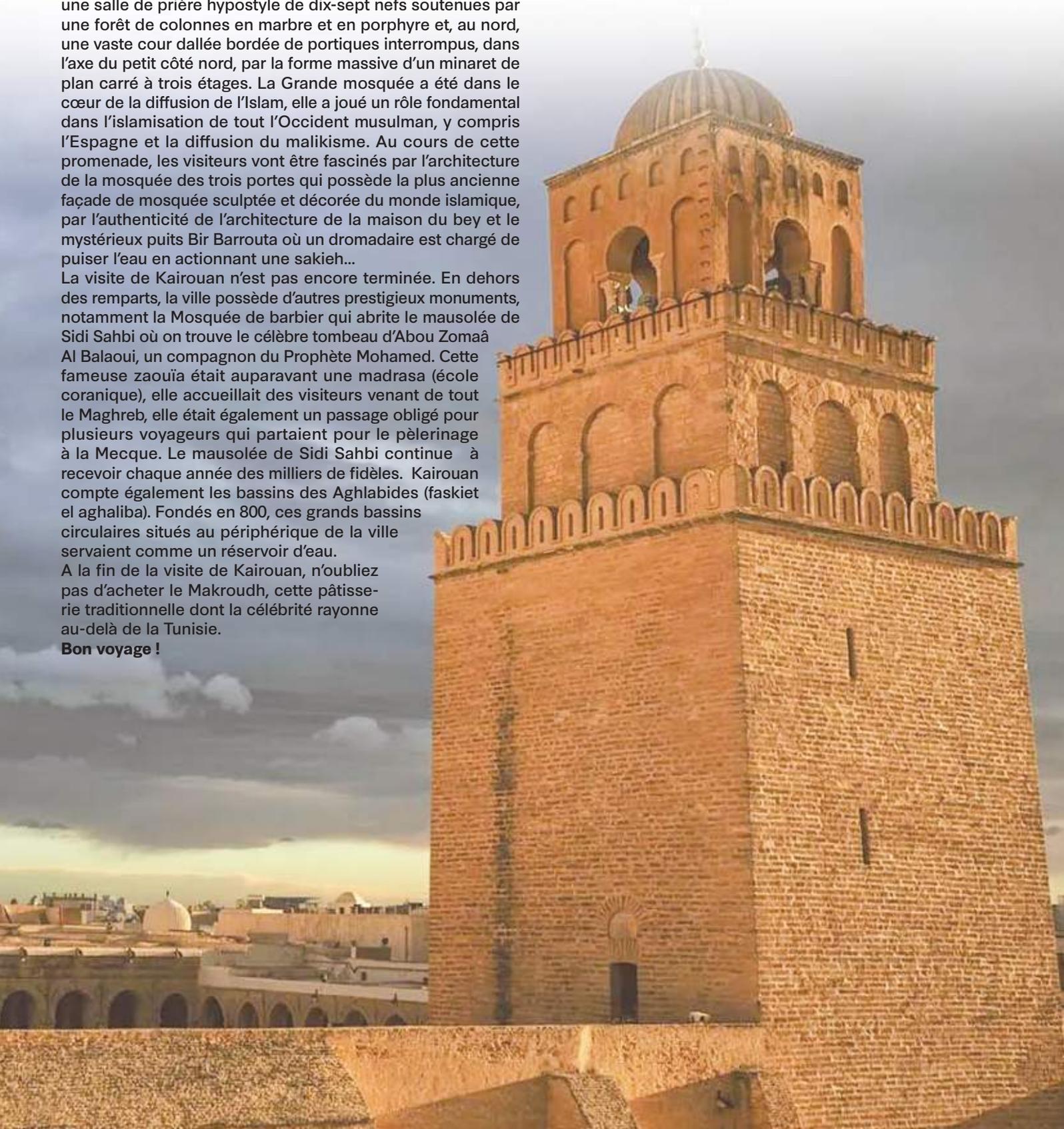
cuivre, argenterie, pâtisserie...). Ces artisans continuent de jouer un rôle important dans l'animation de la Médina, une médina vibrante qui invite ses visiteurs à explorer ses souks animés à travers une visite enchantée qui mêle culture, traditions et bonnes affaires.

L'un des moments forts de la balade dans les ruelles de la vieille ville de Kairouan sera sans doute la visite de la Grande mosquée, également appelée mosquée Okba ibn Nafaâ en souvenir de son fondateur, le général arabe Oqba Ibn Nafaâ en 670. Il s'agit d'un chef-d'œuvre architectural qui a servi de modèle à plusieurs mosquées du Maghreb. Elle possède un répertoire unique de motifs décoratifs. La mosquée s'étend sur 135 mètres de longueur et 80m de largeur. Elle compte au sud une salle de prière hypostyle de dix-sept nefs soutenues par une forêt de colonnes en marbre et en porphyre et, au nord, une vaste cour dallée bordée de portiques interrompus, dans l'axe du petit côté nord, par la forme massive d'un minaret de plan carré à trois étages. La Grande mosquée a été dans le cœur de la diffusion de l'Islam, elle a joué un rôle fondamental dans l'islamisation de tout l'Occident musulman, y compris l'Espagne et la diffusion du malikisme. Au cours de cette promenade, les visiteurs vont être fascinés par l'architecture de la mosquée des trois portes qui possède la plus ancienne façade de mosquée sculptée et décorée du monde islamique, par l'authenticité de l'architecture de la maison du bey et le mystérieux puits Bir Barrouta où un dromadaire est chargé de puiser l'eau en actionnant une sakieh...

La visite de Kairouan n'est pas encore terminée. En dehors des remparts, la ville possède d'autres prestigieux monuments, notamment la Mosquée de barbier qui abrite le mausolée de Sidi Sahbi où on trouve le célèbre tombeau d'Abou Zomaâ Al Balaoui, un compagnon du Prophète Mohamed. Cette fameuse zaouïa était auparavant une madrasa (école coranique), elle accueillait des visiteurs venant de tout le Maghreb, elle était également un passage obligé pour plusieurs voyageurs qui partaient pour le pèlerinage à la Mecque. Le mausolée de Sidi Sahbi continue à recevoir chaque année des milliers de fidèles. Kairouan compte également les bassins des Aghlabides (faskiet el aghaliba). Fondés en 800, ces grands bassins circulaires situés au périphérique de la ville servaient comme un réservoir d'eau.

A la fin de la visite de Kairouan, n'oubliez pas d'acheter le Makroudh, cette pâtisserie traditionnelle dont la célébrité rayonne au-delà de la Tunisie.

Bon voyage !



LA GUERRE DE DEMAIN : UNE COURSE TECHNOLOGIQUE SANS FIN

Par Karim BEN SAID

A l'heure où la tension géopolitique est à son comble, la course à l'armement bat son plein au grand bonheur des industriels de matériel militaire. L'Europe, tout comme nos voisins proches, le Maroc et l'Algérie, achètent à tour de bras des armes de plus en plus sophistiquées et tentent même d'en fabriquer sur leur sol. Aujourd'hui, le matériel militaire est hautement technologique et nous avons voulu vous présenter quelques modèles très sophistiqués que les armées du monde rêvent de posséder. Des « bijoux » font tous les jours leur apparition sur le marché des armes et des dispositifs militaires ultrasophistiqués, comme s'ils sortaient de films de science-fiction, redéfinissent les stratégies militaires et même les relations internationales. Les plus en vogue en ce moment ? Ce sont sans aucun doute les drones militaires, des concentrés de technologies aux performances spectaculaires.

LES DRONES HAUTEMENT TECHNOLOGIQUES

Techniquement, ils sont appelés UAV (Unmanned Aerial Vehicles), et il y a encore quelques années, ce n'était au mieux que de

simples outils de surveillance mais, très vite, ils sont devenus des armes stratégiques majeures pour les armées modernes. Leur avantage principal est leur capacité à réaliser des missions de surveillance ou des frappes sans risque pour les pilotes, dans des zones se trouvant à des milliers de kilomètres de la zone de combat. Armés de missiles de plus en plus précis, capables de frapper des cibles fixes ou mobiles à des distances impressionnantes, ces drones sont de plus en plus petits et, surtout, de plus en plus autonomes. Pour ne citer que lui, le MQ-9 Reaper américain est capable de parcourir des milliers de kilomètres en restant des heures, voire des jours entiers en vol. Les armées du monde entier veulent s'en procurer car ce type de drone est non seulement utile pour mener des frappes chirurgicales, mais également précieux pour recueillir des renseignements militaires en temps réel. D'ailleurs, si l'Ukraine résiste autant dans sa guerre contre la Russie, c'est en partie grâce à ces drones américains, qui, combinés aux données des satellites d'Elon Musk, deviennent vraiment redoutables. Les pays européens, notamment la France et le Royaume-Uni, investissent massivement dans des projets de drones de nouvelle génération. Plus



près de chez nous, les voisins ennemis, le Maroc et l'Algérie, augmentent leurs budgets militaires pour s'offrir des drones sophistiqués à des fins de surveillance et de défense.

Si les drones dominent déjà les cieux, un autre domaine d'innovation, encore plus spectaculaire, est celui des armes hypersoniques. Ces engins, capables de dépasser cinq fois la vitesse du son (incroyable !), représentent une avancée technologique majeure, en raison de leur caractère ultra-rapide, mais aussi leur capacité à tromper les systèmes de défense antimissile traditionnels, qui ne peuvent pas les intercepter en raison de leur vitesse fulgurante et de leurs trajectoires imprévisibles.

UNE CONCURRENCE QUI FAIT LE BONHEUR DES INDUSTRIELS

Les Etats-Unis, la Russie et la Chine ont lancé une véritable course pour maîtriser cette technologie, et d'ailleurs, le système russe Avangard et le missile hypersonique chinois DF-17 sont des exemples éloquentes de cette nouvelle génération d'armements. En moins d'une heure, ces armes sont capables de frapper n'importe quelle cible et rabattent les cartes de l'équilibre des

puissances militaires.

L'Europe, en tantet en retard, tente de mettre en place des programmes de réarmement et de défense, à travers notamment des projets comme le programme européen « European Hypersonic Defence Programme » visant à combler cet écart. Le but est de développer des capacités permettant à l'Europe de ne pas rester dépendante des grandes puissances militaires et de disposer de ses propres armes hypersoniques.

Selon *The Guardian* et *Bloomberg*, les entreprises de l'armement enregistrent une forte hausse de leurs bénéfices depuis que le monde est en ébullition sur le plan géopolitique, et particulièrement la crise ukrainienne. Parmi les groupes européens concernés, BAE Systems (Royaume-Uni) affiche une augmentation de 15 % de ses bénéfices, Rheinmetall AG (Allemagne) de 14 %, tandis que Thales (France) et Leonardo (Italie) voient leurs profits grimper de 16 %. À l'échelle mondiale, la progression est encore plus marquée, à l'image de la société sud-coréenne Hanwha Aerospace Co qui double ses bénéfices (+100 %). Hyundai Rotem Co, également basée en Corée du Sud, connaît quant à elle une progression de 11 %.



VOUS VOUS SENTEZ COUPABLE ?

La culpabilité est un sujet complexe, on le vit tous, sans s'en rendre compte. Cette émotion influence notre caractère et elle est installée en nous depuis notre existence dans notre inconscient collectif. Puis, elle s'est bien implantée dans notre enfance à travers une telle éducation qui l'a fait apparaître pour nous accompagner sur un chemin de vie dit « inconscient ».

Par Malak LABIDI (Coach d'accompagnement-Formatrice énergétique hypnothérapeute)

F.B. Coach Malak

Email : lamethodedelevel@gmail.com

Site : www.lamethodedelevel.com



1-L'INCONSCIENT COLLECTIF

L'univers est créé avec une sagesse extraordinairement confectionnée. D'abord, Dieu a mis en œuvre une nature, plantations, océans, ciel, jour, nuit, étoiles, planètes, etc. Ensuite est apparu l'animal, porteur de toutes les émotions dans leur intégralité : peur, joie, cupidité, ruse, amour, etc. Enfin, vient l'Homme. Dieu lui a offert et a mis à son service tout ce qu'il y a dans l'univers et l'a spécifié avec l'ajout de la Raison. Donc, l'homme a en lui la nature, l'authenticité, la vérité, le noyau, l'origine, la profondeur : l'Âme ! et les émotions entières incarnant l'Animal en lui ! Un Homme si complexe avec tout ce bien-fondé.

La culpabilité est ainsi installée en lui dans son côté spontané, animal, inconscient et il mène sa vie comme elle se présente avec ses émotions inconscientes en lui puis il souffre !

On peut imaginer l'inconscient collectif comme une chambre noire où sont installées des boîtes d'archives de notre historique humain sur terre et avant ; une boîte par exemple de peurs, où sont stockées les peurs comme émotions et pensées qui ont existé sur terre depuis que la Terre fut ! Idem pour inquiétude, attente, attachement, manque de confiance en soi et autres !

Rien ne se perd dans cet univers, tout est lié, tout est dans la continuité. D'ailleurs, on parle dans les laboratoires d'un poisson appelé zébra qui a une cellule en commun avec nous, l'homme sur terre. Ce zébra est le premier animal qui a existé dans les océans depuis que la terre fut ! Ceci dit, on porte en nous d'une façon innée cette chambre noire d'archives. A la naissance, elle est supposée fermée, mais s'ouvre doucement avec les faits de vie pour mettre en place ce qu'on appelle : un karma de vie. Un chemin inconscient proposé par l'univers et toi, qu'est-ce que tu vas en faire ? C'est un peu ça le sens en fait.

2-LES BLESSURES DE L'ENFANCE

Selon ce qui est dit ci-haut, on n'est pas né une page blanche, mais avec un historique épuisant. A partir de j1 de naissance à huit ans, on apprend, comprend, analyse, entend, voit, agit, réagit, sait, connaît et on a tout pour la suite ; on reçoit dans à peu près cette limite d'âge tout ce qui forge notre personnalité sociale, et ce, via ce qu'on perçoit et comment on le perçoit, ce qu'on hérite et comment on s'en rend compte dans la vie !

Les parents, comme ont fait pour eux leurs parents, veulent éduquer, faire des enseignements à leur enfant pour qu'il ne tombe pas dans l'erreur, le péché, la condamnation ; donc le meilleur moyen c'est quoi ? C'est l'inculcation, la condamnation, le blâme, la réprimande, la punition, le rejet, le refus, la critique, l'humiliation, bref : «Ce que tu fais, toi enfant, n'est pas bon, n'est pas assez ! »

Et l'enfant adopte à un très jeune âge cette moutonnerie guidée par le vieux en nous, l'aïeul, et c'est comme ça qu'on échappe à la punition ! Un mouton qui n'arrête pas de s'autocritiquer pour se corriger car, à la base, il est venu sur terre fautif !!

S'installent alors nos blessures appelées de l'enfance. Or, concrètement, ces blessures sont un chemin qui était destiné depuis qu'on était âme pour aller vers la purification spirituelle, en en prenant conscience ;

3-LA SIGNIFICATION DE TOUT CELA

Est-ce que c'est le hasard qui fait les choses ? Pourquoi sommes-nous ici ? Pourquoi souffrons-nous sur terre ? Est-ce vraiment ça le but de notre existence ?

La culpabilité est une parmi les centaines d'émotions animales existantes dans ce monde de la troisième dimension, le monde de la forme. La culpabilité est justement une des formes qui n'a pas de couleur ni de goût ; elle fait partie en tant que vibration de la terre et ne monte nulle part ! C'est notre côté animal qui la met en œuvre suite à un certain ancrage inconscient. On en a peut-être besoin si on est fautif pour aller au pardon, se pardonner et pardonner à l'autre, mais on n'en a pas besoin comme un compagnon de vie !

La leçon derrière tout ça est de surtout prendre conscience de combien elle peut nuire à notre vie avec soi, à nos relations, à notre productivité et tout ! Car si tu te sens fautif et indigne d'être, tu vas te rejeter et sentir la culpabilité d'être, tu ne vas pas te donner le droit d'être heureux ou riche ou bien ou en bonne santé ou aimé, etc, ce qu'on appelle : le manque de mérite !

Alors, est-ce que cet article t'a touché quelque part ? Est-ce qu'il te parle ? Est-ce que tu te vois coupable ? Et de quoi ?

Vos parents vous ont-ils responsabilisé de leurs émotions ? S'ils se fâchent tu dois leur obéir ?

Tout vient de là...



JEÛNE ET BEAUTÉ (PARTIE 2)

COMMENT LE RAMADAN PEUT SUBLIMER VOTRE PEAU

Au-delà des dimensions spirituelles et religieuses, le jeûne de Ramadan est un véritable moment pour une réinitialisation et un rajeunissement de votre peau afin qu'elle soit plus radieuse et en meilleure santé. La peau, organe le plus vaste de notre corps, considérée comme le reflet de notre santé et bien-être, mérite une attention particulière afin de maximiser les bienfaits du jeûne sur son apparence et sa beauté.

Par D^r Imen Mehri TURKI

SUBLIMER VOTRE PEAU : CONSEILS POUR GARDER UN ÉCLAT NATUREL

Le changement des habitudes alimentaires et la perturbation du sommeil, fréquemment observés durant le mois de Ramadan, sont des facteurs délétères qui entraînent des désagréments à votre peau et altèrent son apparence. De ce fait, elle peut devenir plus terne, sèche et vulnérable aux imperfections. Mais n'ayez crainte, en adoptant des mesures spécifiques, vous pouvez redonner à votre peau tout son éclat. Offrez-lui une hydratation optimale, une alimentation équilibrée et des soins adaptés pour la garder saine et éclatante. Prenez soin de vous pendant ce mois sacré, accompagnez votre peau en suivant les conseils ci-dessous pour lui offrir l'éclat et la vitalité que vous méritez.

MAINTENIR UNE HYDRATATION OPTIMALE :

Une bonne hydratation interne, assurée par une consommation suffisante d'eau pendant la période de rupture du jeûne, est essentielle pour garder votre peau en pleine santé. L'eau aide à éliminer les toxines, à régénérer les cellules cutanées et à prévenir la déshydratation qui peut rendre la peau sèche et rêche. Il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau en fonction de votre morphologie pendant les heures non-jeûnées. En complément de l'eau, il est préférable d'opter pour des boissons riches en antioxydants, comme les infusions de thé vert, qui protègent la peau contre les radicaux libres et aident à maintenir son éclat. Les jus naturels de fruits et légumes, tels que le concombre, les agrumes ou la pastèque, riches en eau, sont également d'excellents alliés pour hydrater encore plus le corps et particulièrement la peau. En revanche, les boissons sucrées ou contenant de la caféine entraînent une déshydratation supplémentaire et éliminent l'eau de votre corps.

ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

Le jeûne aide à éliminer les toxines, mais vous pouvez favoriser cela par une alimentation bénéfique pour la peau. En effet, les repas de l'iftar et du S'hour doivent être équilibrés, plutôt pauvres en glucides pour combattre l'inflammation, et riches en nutriments qui nourrissent la peau et l'hydratent de l'intérieur. Il serait mieux de privilégier les repas riches en fruits et légumes frais, faibles en glucides et riches en vitamines A, C, et E (potiron, agrumes, kiwi, carottes, persil, poivron, goyave) pour nourrir la peau et stimuler la production de collagène. Incorporez des oméga-3 (poisson, avocat, noix) et des antioxydants (fruits et légumes frais, chocolat noir) pour lutter contre les effets du vieillissement et retrouver une peau plus ferme et éclatante. N'oubliez pas d'intégrer les aliments riches en zinc (fruits de mer, viande rouge, fromage, pain complet, sésame, pignon de pin, graines de citrouille) qui sont également bénéfiques pour votre peau. Le citron, le gingembre et autres ingrédients (curcuma, haricots, lentilles, noisettes, amandes, noix, pistaches, pignon) ont un effet anti-inflammatoire qui soutient la détoxification.

ÉVITEZ LES ALIMENTS SUCRÉS ET GRAS POUR UNE PEAU NETTE :

Les aliments riches en sucres, graisses saturées (les pâtisseries, le beurre, le fromage, et le lait entier, huile de palme, saucisses) et fritures peuvent avoir un impact négatif sur votre peau. Ces aliments stimulent la production de sébum, ce qui peut conduire à des éruptions cutanées, des points noirs et une peau grasse. De plus, l'inflammation est favorisée par la consommation de sucres raffinés et contribue à accélérer le vieillissement cutané. En limitant la consommation de ces aliments, vous réduisez l'apparition des imperfections et vous obtenez un teint radieux et unifié. Optez pour des choix plus sains pour préserver la jeunesse et l'éclat de votre peau !

ARRÊTEZ DE FUMER :

Le tabac a des effets néfastes sur votre corps, sur votre peau aussi. Il diminue l'oxygénation des cellules, déshydrate la peau et la rend sèche, rêche et terne. De plus, il favorise l'apparition prématurée des rides et des ridules. Le Ramadan est l'occasion

parfaite pour essayer d'arrêter de fumer, même le soir, ce qui donne à votre peau une régénération parfaite, lui permettant de retrouver son éclat et de préserver sa jeunesse.

MAÎTRISEZ VOTRE STRESS :

Le stress est l'un des pires ennemis de votre peau car l'hormone de stress « le cortisol » stimule la production de sébum et provoque alors l'apparition de boutons et aggrave certaines dermatoses telles que l'acné, l'eczéma et le psoriasis. Il rend également la peau plus vulnérable à l'irritation, à la déshydratation et accélère son vieillissement. Toutefois, le mois de Ramadan, avec sa dimension spirituelle, offre une véritable opportunité pour réduire le stress et représente une occasion unique de retrouver le calme et la sérénité grâce à la prière, la méditation et la réflexion intérieure. De plus, l'aspect communautaire et solidaire renforce également le soutien émotionnel, créant un bien-être qui se reflète non seulement sur votre esprit, mais aussi sur votre peau, la rendant plus lumineuse et équilibrée.

PLANIFIEZ UN SOMMEIL RÉPARATEUR ET RELAXANT :

Un sommeil insuffisant perturbe l'équilibre hormonal et augmente la production de cortisol, l'hormone du stress, ce qui provoque une production excessive de sébum à l'origine d'inflammation et d'imperfections cutanées. En outre, le manque de sommeil altère le renouvellement cellulaire, diminue la circulation sanguine et prive la peau d'oxygène et de nutriments essentiels, la rendant déshydratée et terne. Bref, pour maintenir une peau saine et radieuse, il est essentiel de dormir suffisamment (entre 7 et 9 heures) et de manière réparatrice (sommeil profond et ininterrompu). Pour cela, il est conseillé d'adopter des habitudes de relaxation avant le coucher, comme la méditation, la lecture d'un livre ou faire des exercices de respiration profonde. Limitez l'exposition aux écrans (télévision, téléphone, ordinateur) au moins 30 minutes avant de dormir. Créez un environnement calme et évitez les stimulants comme la caféine, les sodas et la nicotine. En outre, une sieste de 20 à 30 minutes est aussi considérée réparatrice pouvant compenser le manque de sommeil nocturne, offrant à votre peau un temps supplémentaire pour se régénérer et se revitaliser. De plus, elle permet à votre esprit de se ressourcer, vous laissant plus énergique et reposé.

RESPECTEZ UN RITUEL DE SOINS DE LA PEAU :

Pendant le Ramadan, en plus des bienfaits du jeûne, une routine de soins complémentaire s'avère utile et nécessaire. D'ailleurs, elle doit être un rituel quotidien même en dehors de ce mois sacré. Purifiez votre peau chaque matin et soir, par des nettoyants doux, pour éliminer les impuretés et les toxines et l'aider à respirer, puis appliquez un sérum hydratant et réparateur pour stimuler la régénération cellulaire. Hydratez avec une crème nourrissante et, surtout, ne négligez pas l'écran solaire pour empêcher les effets délétères des rayons UV sur votre peau. Ces gestes simples complèteront parfaitement les effets du jeûne, laissant votre peau éclatante, épurée et protégée.

POUR TOUT DIRE

Le jeûne de Ramadan vous offre une cure de jouvence exceptionnelle pour votre peau. C'est une occasion idéale pour l'épurer et la sublimer grâce à la détoxification naturelle, à la régénération cellulaire, à l'hydratation et à la réduction de l'inflammation. Le Ramadan vous aide à avoir une peau plus saine, éclatante et rajeunie, seulement si vous adoptez une approche holistique du jeûne qui inclut une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante, un sommeil réparateur et des soins cutanés appropriés. Votre peau sera alors radieuse, prête à affronter les mois à venir.

CHEF DU MOIS PAR FRINI

MEDFOUNA

S'il y a un plat qui m'a marqué depuis l'enfance, c'est bien la Medfouna, que Maman, Allah yerhmaha nous préparait le jour de l'Aïd Esseghir, accompagné de Hlalem et de... Khobez Eddar ou pain maison.

Devenus adultes, ce rendez-vous était resté sacré pour tous les membres de la famille, qui interrompaient leur tournée de l'aïd à 14h00, pour se retrouver chez «Tata Rachida» et se régaler de sa Medfouna servie avec son grand sourire et son amour...

Pour bien maîtriser ce plat, il faut remonter en fait à ses origines qui nous viennent aussi bien de Marqet khodhra qu'on cuisinait dans presque toutes les régions de Tunisie où on cultive la blette, généralement sous les oliviers. On la préparait surtout avec de la viande de veau et des pois chiches. Comme la Pkaila de la communauté juive de Tunis, Djerba et Bizerte, plat de la famille des Tfina, qu'on faisait mijoter pendant plus ou moins 24 heures. La particularité de la Pkaila c'est qu'elle est à base d'épinards, haricots blancs et Boubinout. Elle est servie généralement accompagnée de couscous blanc.

Et c'est à partir de ces deux plats qu'a été créée par les Tunisiens la Medfouna, adaptée aux standards de la cuisine tunisienne, cuisinée notamment avec des blettes, Banadak, pieds de veau, et haricots blancs.

Il y aurait d'autres déclinaisons de la Medfouna, celle avec des épinards, des banadak, des haricots blancs et sans les pieds de veau. On l'appelle aussi Marq Kahla.



Facebook : @chef.frini
Instagram : @ chef.frini
tiktok : @foued.frini

INGREDIENTS

Banadaks

- Viande hachée de veau 1kg
- Ail 6 gousses
- Tabel 1 cs
- Piment moulu 1 cs
- Sel 1 pincée
- Poivre noir 1 pincée
- Menthe séchée 1 cs
- Huile d'olive 1,5 dl

Medfouna

- Pied de veau 1
- Blettes 12 bottes
- Haricots 300 g
- Oignon 1
- Ail 1 tête
- Sel 2 cc
- Tabel 1 cc
- Menthe séchée 2 cs

ETAPES DE RÉALISATION

La Veille

1. Commencez d'abord par bien nettoyer les morceaux de Hargma (pieds de veau), puis les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, en prenant bien soin d'écumer pour enlever les impuretés
2. Cuire la Hargma dans de l'eau bouillante pendant 60 minutes, d'abord à feu vif puis à feu doux
3. Réserver la Hargma jusqu'à refroidissement total puis la mettre au frigo
4. Tremper vos petits haricots blancs dans un grand volume d'eau et les réserver pour la nuit

Boulettes

1. Disposer la viande hachée dans un bol en verre ou en inox, assaisonner de piment rouge moulu, tabel, sel, poivre et ail haché et menthe séchée.
2. Bien mélanger la viande et la pétrir légèrement, se mouiller les mains avec de l'eau et rouler une boule un peu plus petite qu'une noix, la disposer dans une casserole, continuer jusqu'à épuisement de la viande.
3. Mettre de l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les boulettes pendant 2 minutes des 2 côtés
4. Sortir du feu et réserver au froid
5. La cuisson des boulettes continuera dans la sauce de la Medfouna

Medfouna

1. Bien nettoyer les blettes en enlevant d'abord la nervure

centrale, laver avec du vinaigre, bien rincer à grand volume d'eau puis laisser égoutter et les sécher

2. Cuire les blettes à la vapeur dans un couscoussier pendant 20 minutes, puis les faire égoutter de leur eau. Réserver l'eau qui nous servira pour la cuisson

3. Piler les blettes au mortier ou au mixer

4. Dans une grande marmite, verser l'huile d'olive (Chemlali de préférence pour la note douce, fruitée herbe et un peu piquante), la réchauffer sans atteindre le point de fumée, faire revenir vos épinards jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs

5. Réserver les épinards en les égouttant de l'excès d'huile

6. Dans un grand faitout mettre de l'huile d'olive, ajouter les épinards avec leur eau et démarrer la cuisson d'abord à feu moyen, puis à feu doux

7. Continuer la cuisson jusqu'à absorption entière de l'eau, ajouter votre hargma avec son jus et vos haricots, assaisonnez et continuer la cuisson

8. Avant 5 minutes de la fin de cuisson, ajouter les banadaks et les cuire à feu doux

9. Éteindre le feu, rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de menthe séchée et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes avant de servir

Servir la Hergma chaude accompagnée de Khobz Eddar Chahia Tayba wou nchallah Aidekom Mabrouk



KHOBEZ DAR

PAIN MAISON

S'il y a une odeur caractéristique reconnaissable entre toutes, c'est bien celle des boulangeries et du bon pain à peine sorti du four. Plus on s'en approche, plus on est transportés par ces effluves. Et on n'a plus qu'une seule idée en tête, celle de grignoter à même le quignon. Et il n'est pas rare qu'en rentrant, on s'aperçoive que l'on a déjà largement entamé son pain. En Tunisie, cette odeur investit chaque maison lors de l'Aïd, durant Ramadan, et à chaque fois qu'on prépare une Mloukhia ou une Medfouna.

INGREDIENTS

- Semoule fine 600 g
- Levure boulangère 5 g
- Sucre 1 cc
- Sel 1 cc
- Graines de pain 1 cs



ETAPES DE RÉALISATION

1. Diluer la levure dans de l'eau tiède, ajouter le sucre et la laisser lever pendant 30 minutes au minimum à 1 heure en fonction de la température ambiante. La quantité de levure et le temps de fermentation de la pâte seront d'autant plus importants que la température est plus basse

2. Mettre la semoule dans une calotte puis les mixer au robot ou manuellement. Incorporer d'abord la levure, la mélanger, puis ajouter l'eau et le sel. Pétrir au robot pendant 10 minutes, ou manuellement le double de temps. Réserver le pâton à couvert pendant 2 heures

3. Dégazer le pâton en appuyant dessus, ajouter l'huile d'olive et l'incorporer en l'huile d'olive, puis disposer la pâte dans le moule à pain

4. Laisser lever couvert d'une serviette pendant encore une demi heure. Entre-temps chauffer le four à 250° pendant 15 minutes

5. Avec la pointe d'une lame, tracer des formes sur la face supérieure du pain

6. Baisser la température du four à 180 degrés, placer un bol en verre incassable avec de l'eau et enfourner votre pain que vous avez préalablement badigeonné avec du jaune d'œuf, en veillant à le placer d'abord sur le plateau du bas, et de le monter au milieu puis en haut à peu près cinq minutes par niveau

7. Vérifier la cuisson de votre pain après 20 minutes, une fois cuit, éteindre le four et entrebâiller sa porte. Garder le pain encore 10 minutes, ce qui permettra une belle cuisson.

«BOUZA» AUX PISTACHES

Les pistaches deviennent le coup de cœur des gourmets et des fines bouches. Ce fruit à coque, qui se consomme naturel ou salé, et qui se marie avec bien des ingrédients, comme le chocolat ou encore la framboise pour donner des gâteaux exquis, peut, à lui seul, constituer l'ingrédient de base d'une recette imposante, légère et raffinée. Atemporelle et traditionnelle à la fois, la «bouza» doit, nécessairement, marquer sa présence durant les soirées ramadanesques. Voici celle aux pistaches.

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION :

D'abord, on utilise le blinder pour dissoudre la pâte de pistache. Pour ce, on mettra au blinder la pâte de pistache, un verre de lait écrémé ainsi que les quatre cuillères à soupe d'amidon. On mélange le tout à la vitesse maximale. Puis, on verse le mélange dans une casserole et on y ajoute la quantité restante de lait ainsi que les sept cuillères à soupe de sucre. On cuit la «bouza», à feu doux, en remuant sans interruption jusqu'à l'ébullition. On retire la crème du feu et on y ajoute une cuillère à café de beurre. Cette touche aura pour effet d'apporter à la « bouza » un surplus de brillance. Puis, on remplit les coupes, les bols ou les verres de présentation de crème de pistache à moitié. On saupoudre de pistache moulu, puis on ajoute une dernière couche de crème et on garnit la surface de pistaches moulus. On peut, en guise de décoration, opter pour des perles alimentaires ou des dragées argentées.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS :

- Un litre de lait écrémé
- 150g de pâte de pistache
- Sept cuillères à soupe de sucre
- Quatre cuillères à soupe d'amidon
- Une cuillère à café de beurre (facultatif)
- 100g de pistaches moulus





L'AUTOMOBILE DU FUTUR — ÉLECTRIQUE, CONNECTÉE ET AUTONOME

UNE RÉVOLUTION EN MARCHÉ

Le nouveau millénaire offre des perspectives sans limite à l'industrie automobile, pour peu qu'elle prenne le train de la révolution et des nouveaux modes de consommation. L'automobile du futur va devoir relever trois défis, à savoir l'électrification, la connectivité et la conduite autonome.

Par Mohamed Salem KECHICHE

On voit partout des vidéos sur les voitures automatiques et sans chauffeur en Chine ou au Japon et un peu ailleurs, avec un accès d'une facilité déconcertante pour le passager. Le tout connecté et d'une grande autonomie alliant les trois aspects phares de la voiture de demain pour l'ensemble du monde terrestre.

Un déploiement tous azimuts de véhicules intelligents qui attend une généralisation dans les décennies à venir. Plus que jamais, l'avenir de l'automobile a un horizon large et grand ouvert, avec les nouvelles tendances et les défis renouvelés du secteur. L'automobile est en pleine mutation entre électrification, connectivité et conduite autonome. Trois aspects qui vont révolutionner la voiture de demain. L'industrie automobile traverse une période de transformation sans précédent. Confrontée à des défis environnementaux, technologiques et sociétaux majeurs, elle doit repenser son modèle et se réinventer pour l'avenir.

Tout d'abord avec l'électrification. La transition vers une mobilité plus durable est au cœur des préoccupations. Les véhicules électriques (VE) gagnent en popularité, soutenus par des réglementations plus

strictes, des avancées technologiques et une prise de conscience croissante des enjeux climatiques. Les constructeurs investissent massivement dans l'électrification de leur gamme, avec l'objectif de proposer des véhicules toujours plus performants, autonomes et abordables. La connectivité ensuite, pour une expérience de conduite enrichie. La voiture connectée devient la norme. Les systèmes d'infodivertissement, les applications embarquées et les services en ligne transforment l'expérience de conduite, offrant une multitude de fonctionnalités. Navigation intelligente, divertissement à la demande, assistance à la conduite, etc. sont devenus incontournables. La connectivité ouvre également la voie à de nouveaux modèles économiques, basés sur les services et les données. Enfin, la conduite autonome réserve un avenir prometteur à l'automobile. La conduite autonome est l'une des technologies les plus disruptives de l'industrie automobile. Les progrès de l'intelligence artificielle, des capteurs et des algorithmes permettent de développer des véhicules capables de se déplacer de manière autonome, avec un niveau de sécurité et de confort accru. Si la conduite autonome totale n'est pas encore une réalité, les systèmes

d'aide à la conduite (Adas) se généralisent, améliorant la sécurité et le confort des conducteurs.

LES DÉFIS À RELEVER

La transformation de l'industrie automobile soulève également des défis importants. L'infrastructure de recharge : le développement d'un réseau de bornes de recharge dense et accessible est essentiel pour soutenir l'essor des VE. Le coût des batteries : la réduction du coût des batteries est un enjeu majeur pour rendre les VE plus abordables. La cybersécurité : la connectivité croissante des véhicules les expose à des risques de piratage et de cyberattaques. L'acceptation sociale : la conduite autonome suscite des questions éthiques et sociétales, qui nécessitent un débat public et une réglementation adaptée.

L'avenir de l'automobile s'annonce passionnant, avec des innovations technologiques qui vont transformer notre façon de nous déplacer. L'électrification, la connectivité et la conduite autonome sont les piliers de cette révolution, qui promet une mobilité plus durable, sûre et confortable. Cependant, des défis importants restent à relever pour que cette transformation se réalise pleinement.



COMMENT PRENDRE SOIN DE MON CHIEN ÂGÉ ?

Les signes de vieillissement chez le chien peuvent apparaître entre 8 et 10 ans selon la race, puisque la moyenne d'âge de vie est une quinzaine d'années. A partir de cet âge, votre compagnon nécessitera plus de soins et d'attention. Quels sont alors les changements dus au vieillissement et comment y faire face pour que votre chien continue à vivre le plus longtemps possible et en bonne santé ?

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Arrivé à l'âge de vieillesse, le chien a besoin d'une alimentation adéquate à son métabolisme ainsi qu'une activité physique assez régulière afin de prévenir certaines pathologies et de le garder en forme longtemps.

En fonction de leurs races, leurs modes de vie et leurs métabolismes, les chiens ne vieillissent pas de la même manière. Les petites races vieillissent vers l'âge de 13 ans, alors que les chiens de grande race deviennent vieux vers l'âge de 8 ans et parfois un peu plus tôt.

Parmi les signes de vieillesse du chien on remarque une perte de vitalité, des douleurs articulaires, des troubles du sommeil ainsi que des problèmes oculaires tels que la cataracte et le glaucome.

Arrivé à l'âge de vieillesse, le chien a besoin d'une alimentation adéquate à son métabolisme ainsi qu'une activité physique assez régulière afin de prévenir certaines pathologies et de le garder en forme longtemps.

Le chien âgé n'a plus les mêmes besoins alimentaires qu'un jeune chien, vu qu'il devient moins actif et que son métabolisme plus lent, sa nourriture doit être adaptée à ses besoins énergétiques et c'est essentiellement sur la qualité des aliments qu'il faudra agir.

Le chien âgé doit consommer des aliments plus faciles à digérer et contenant des protéines et des fibres de bonne qualité afin de faciliter le transit.

Si vous optez pour la nourriture industrielle, il faudra progressivement passer à des aliments spécifiques pour chien sénior parfaitement adaptés à ses besoins contenant entre 18 et 20 % de protéines animales de très haute qualité.

Quant à une alimentation ménagère, les rations journalières doivent favoriser de la viande blanche, viande rouge maigre ou du poisson en respectant la proportion de 10 à 20 mg par kg de poids vif par jour bien sûr mélangés avec du riz ou des pâtes et des légumes cuits comme des carottes, des courges et des courgettes en respectant les proportions de 1/3, 1/3, 1/3.

On pourra ajouter un filet d'huile d'olive et de la levure de bière pour le bon transit et un beau pelage.

Voici quelques conseils pour bien prendre soin de la santé de votre chien âgé et les premiers signes qui nécessitent une visite chez le vétérinaire :

- Lorsque votre vétérinaire détecte un début d'insuffisances rénale ou hépatique chez votre chien, il faudra diminuer la quantité de protéines animales selon les recommandations de votre vétérinaire en respectant un apport suffisant d'énergie ou bien opter pour une alimentation industrielle spécialisée à visée hépatique ou rénale.
- Lorsque votre chien souffre d'une maladie cardiaque, un régime sans sel doit être mis en place en plus de ses médicaments qui se donnent à vie.
- Lors d'une insuffisance hépatique chronique, il faut fractionner la ration journalière sur deux ou trois repas pour une bonne assimilation des aliments.
- Il est conseillé de faire un check up complet pour votre chien dès l'âge de 7 ans et de préférence chaque année. Ce check up se fait chez le vétérinaire et comporte un examen clinique complet, une prise de sang pour faire plusieurs analyses de contrôle ainsi que l'état de ses dents et ses gencives.

Les veillées ramadanesques se poursuivent pour une dernière semaine entre art et spiritualité. Notre agenda culturel vous offre une multitude d'opportunités pour vivre pleinement cette période.

Par Amal BOU OUNI

SOIRÉES RAMADANESQUES

23 mars



- « **Kolna nghan, Edition ramadanesque** » au Théâtre municipal de Tunis
- « **Le Kef, terre de culture et d'histoire** » : expositions, musique.. à Al Kitab Mutuelleville

24 mars :

- Lotfi Bouchnak au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis
- Troupe Al Rachidia et Dorsaf Hamdani au Théâtre municipal de Tunis

25 mars

- **Visa** de Karim Gharbi au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis
- **Kalthoumiat Khadija El Afrite** à Sainte-Croix de Tunis

26 mars

- Concert de clôture du Festival **Les solistes-Orchestre symphonique de Mégrine** au Théâtre des Régions à la Cité de la culture de Tunis
- Projection de « **Itinérances** » de Khaled Bar-saoui et Ali Saidane en présence de l'équipe du film au Rio

28 mars

- « **Binomi S+1** » au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis



- Zied Gharsa au Théâtre municipal de Tunis

29 mars

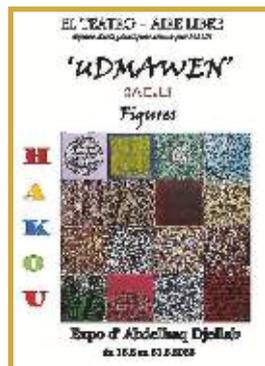
- **Zied Gharsa** au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis

EXPOSITIONS

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



- **Exposition collective** jusqu'au 31 mars à la Librairie Fahrenheit 451



- **Udmawen Figures** d'Abdelhaq Djellab jusqu'au 31 mars à La galerie Aire libre d'El Teatro

- « **Ya'aburnee** » de Monia Ben Hamouda jusqu'au 19 avril à Selma Feriani Gallery



- Exposition photographique « **Les mots en photos** » à l'Institut français de Tunis

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

MOUINE CHAÂBANI SUR LE TOIT DU MAROC



L'ancien entraîneur espérantiste Mouine Chaâbani a remporté la semaine dernière le titre tant convoité de champion du Maroc avec le RS Berkane et ce pour la 1^{ère} fois dans les annales du club du royaume chérifien. Chaâbani a estimé que «ce n'est que le début et on ne compte pas s'arrêter là». Un parcours très honorable avec une seule défaite en 25 matchs, à 5 journées de la fin pour Ennahdha Berkane. Rappelons que les

techniciens tunisiens sont en vogue au Maghreb puisqu'un autre ex-coach tunisien et enfant du club de Bab Souika, Khaled Ben Yahia, brille en Algérie et il est sur la bonne voie afin de glaner le titre de champion d'Algérie avec son équipe, le MC Alger, qui compte 7 points d'avance sur son dauphin CR Belouizdad, à 10 journées de la fin.

DEMBÉLÉ, FUTUR BALLON D'OR ?

Un sondage des internautes du quotidien sportif français *L'Equipe* a placé Ousmane Dembélé avec 40,9% des votants comme probable futur Ballon d'Or 2025, leur favori pour succéder à Rodri. L'attaquant français du PSG surfe sur la vague avec 30 buts au compteur et s'apprête à disputer les 1/4 de finale de la Champions League Uefa face à Aston Villa les 9 et 15 avril prochains. Quasi-ment auréolé du titre de champion de France de Ligue 1,

l'ancienne star du FC Barcelone est au firmament de sa carrière à 27 ans malgré ses frasques et quelques incartades extra sportives. Dans ce même sondage, les deux artificiers du FC Barcelone Raphina qui compte 25% et Lamine Yamal du FC Barcelone 8% sont respectivement 2^e et 3^e, et enfin la star madrilène Kylian Mbappé 8% et Mohamed Salah, le seul à être déjà éliminé de la C1 avec Liverpool, a obtenu 7,4% et ferment tous deux la marche du Top 5.



JABEUR GAGNE ENCORE 2 PLACES

La tennismoman Ons Jabeur a gagné deux places dans le classement WTA par rapport au dernier classement et remonte à la 30^e place. Elle lorgne désormais sur le Masters 1000 de Miami aux Etats-Unis qui se déroule du 18 au 30 mars 2025. Elle est entrée en lice lors du 2^e tour vendredi 21 mars dernier face à une adversaire issue des qualifications. On lui souhaite d'aller le plus loin possible dans cette compétition, malgré son âge un peu avancé de 30 ans.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 23 au samedi 29 mars 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

Ligue des Nations UEFA

France -Croatie à 20h45 sur TF1 France HD (sharing/Astra)

Allemagne-Italie à 20h45 sur RTL Deutschland HD (en clair/Astra)

Portugal-Danemark à 20h45 sur RTP 1 Portugal HD (IPTV)

Espagne-Pays-Bas à 20h45 sur TVE la 1 HD España (sharing/Astra)

Lundi 24/03

Tunisie-Malawi à 22h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat)

Mercredi 26/03

Argentine - Brésil à 1h00 sur l'Equipe live foot (IPTV)

Chili-Equateur à 1h00 sur l'Equipe live foot (IPTV)

Colombie - Paraguay à 1h00 sur l'Equipe live foot (IPTV)

Samedi 29/03

Samsunspor-Kasimpasa (Ben Ouannes) à 14h sur beIN sport 7 max FR HD (IPTV)

Grenoble -Lorient (Talbi) à 14h sur beIN sport 1 FR HD (sharing/Astra)

Bayern Munich St-Pauli (Saad) à 15h30 sur beIN sport 2 FR HD (sharing/Astra)

Burnley (Hannibal)- Bristol City à 16h

Guingamp-Laval à 20h sur beIN sport 2 FR HD (sharing/Astra)

Lecce (Rafia)-AS Roma à 20h45 sur l'Equipe live foot (IPTV)

AS Monaco-OGC Nice à 21h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et nilesat)

Mots fléchés

SONT AUX COMMANDES		SUJET POUR EUX		VIRAGE SUR PISTE		FORCE LA MAIN		VAIS PASSER DE L'HUILE		LÀ, C'EST LE PÉROU!
BLOC DE BOURREAU		GADIDÉ DE RIVIÈRE		MÉTROPOLE JAPONAISE		ÇA FAIT LONGTEMPS		ACQUIERS		
						FONT DES ÉTINCELLES				
CINÉASTE ITALIEN										
BON TUBE										
			DEVENU MUET					PETIT D'UN ÉTALON		
			TENTER SA CHANCE					FIT LE GÉOMÈTRE		
FAN DE TECH					SORTIT DU DROIT CHEMIN					
BORD D'EAU					CRÈME					
		BAISSERA LA TÊTE								BORD OBLIQUE
		QUI RONGENT								
NESCAFÉ SERRÉ				TRAJET COMPLET			RICHESSE D'UN PAYS			
DÉFAUT DE LA VISION				SERVICE À LOUER			LE GRAND TIMONIER			
								NON ACCOMPLI		
UNE FIN PAS SYMPA	ET DUNE, IL FIXE					PEUT ÊTRE ÉTOILÉ				
	MESURIONS DU BOIS					SUINTE				
				PIERRE, PAUL, JACQUES?						
				ÉTUDIA						
ÉDITION							COUSIN DE JACQUOT			
VAISSEAU À BREBIS							SITUÉE			
			ENTRE VERT ET BLEU					EUROPIUM DU LABO		
			HOMME HAUT PLACÉ					DIVISAS UN OUVRAGE		
AMÈNE UNE RÉPONSE					ÉTENDIT EN COUCHES					DÉCHET ORGANIQUE
					ROUES DE BATEAUX					
		EN PROIE AU DOUTE								
		REGISTRE DE GREFFE								
BACCHA- NALE						HUILE DE PALMERAIE				
POUSSÂT						PAS À BIBI				
							RÉSINE DE PHARMA- COPÉE			
FIN DE MESSE				TRIÉE AU PASSAGE						

Mots fléchés

BOUTEILLE PETIT FAUCON	ARTICLE OU PRONOM TOUT SUR UN AUTEUR	EXTRAIT D'AVOCAT SOUPÇON	BOUT DE CHANDELLE FAIRE DU PLAT	SES VAPEURS ENDORMENT	CALE DE MÉCANIQUE
				RÉCEPTEUR TERRE CEINTE	
CINÉASTE TRANSALPIN VILLE SHOGUNALE			ARGENTÉ REVINT SUR L'OUVRAGE		
		À PEINE ENTAME OISEAU COURANT			LIVRE CULTÉ!
BOIS TRÈS DURS TEMPS DE BUREAUX				IL ARROSE BÉZIERS INDICATEUR CHIFFRÉ	
			À PEU PRÈS À VIN ROSÉ FRANÇAIS		DONNENT LES JETONS
ABRUTIRA RENDIS PLUS FLUIDE				MENTION FLATTEUSE ASSAINIS	
			A CIRCULÉ EN CHINE BONNE ASSIETTE		
BASE DE RÊVE DEVISE DE FREETOWN		PARC À MOULES FAIT DES PERLES			
			MESURE DE PRESSION AVALEUR DE SOURIS		MOUVEMENT POUR LE PROGRÈS
PRÉNOM PROFILA CONFIANCE EN SOI				LABEL DE QUALITÉ LIEU D'EXPOSITION	
		MARCHERA DROIT BOÎTE À MOUJIK			
JOUAIT CHAÎNE DE L'EUROPE				LA FIN DU MOIS VAUT LE COUP D'ŒIL	
			COLLETS MONTÉS MANDELA LE DIRIGEÀ		CHEF EN ÉTHIOPIE
MARQUE DE SURPRISE FAISANT LE SINGE		RÉAGIR À L'ENNUI ÉLÉMENT N° 43			
				ARCHIVES DE L'AUDIO-VISUEL	
MORCEAU DE FLÛTE			PRIS EN ÉCHARPE		

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

METTRA EN ÉVEIL		CHARGE DE MÉTHANIER		CAPACITÉ DE MÉMOIRE		PLAIDERAIS NON COUPABLE		FEMME À LA CAISSE		PATRIE DE JEAN CARMET
PARKER OU STIVELL		J'ÉCOUTE		CHANGEÂT DE FORME		PUBLICITÉ		FINISSENT FORT		
				PIED DE CANNE						
INDICATION MUSICALE										
SITUE UN SITE										
			CRATÈRE D'ORIGINE VOLCANIQUE					CELÉ		
			ARRIVES					MÉPRISERA		
FILS DE LOT					METTRE EN SITUATION					
SE RAPPORTE À TOI					QUALITÉ DE PHOTO					
		SUIVIS								
		ÊTRE SUR LE DÉPART								
TOUCHÉE						MESSAGE CODÉ				SON FIL EST CONDUCTEUR
PETIT PAIN AU LAIT						UN ÉLÈVE				
							MESURE SONORE			
							PIERRE À MONTER			
IRAI VITE EN BESOIN	PRÉCISE UNE DATE			DIGNITÉ OÙ SE DRAPER					HARPONNER	
	CUISINIERS BRETONS			PIÈCE DE SOMMIER						
USÂT DE FICELLES						EST MIS EN BIÈRE				
ÊTRE AU POUVOIR						LES COUPS DE 19 H				
			ÉQUIPE ANGLAISE					IL REÇOIT LE TESSIN		
			FIS LE CURIEUX					IL FAIT LE GLAND		
AVANCE DIFFICILE À CONSERVER					NOIX D'AMÉRIQUE					
NICKEL					TOUCHE DES INTÉRÊTS					
		DESQUAME					CINQUIÈME DE LIVRE			FLUX DU WEB
		IL CONNAÎT LE MÉTIER					COURANT MUSICAL			
DANS LE MIL				HUMAINE FAIBLESSE						
ÉCHAPPANT À TOUT CONTRÔLE				PAIRE D'AS						
EXCELLENTE RÉPLIQUE						BERCEAUX DE RADOUB				



BÉLIER

Jupiter annonce une phase d'expansion, y compris financière. Des projets que vous avez souvent différés se réalisent. Des petits plaisirs que vous vous êtes longtemps interdits vous mettent en joie. La vie en famille est formidable.



TAUREAU

La conjonction Vénus-Mercure en Bélier met l'amitié à l'honneur. Des liens se resserrent. L'importance de certaines relations vous saute aux yeux. Heureuse d'être aussi bien entourée, vous donnez de votre temps et de votre énergie sans compter.



GÉMEAUX

Environnée de personnes partageant la passion qui vous anime, vous êtes motivée à passer un cap dans ce domaine. Il y a de fortes chances pour que vous y consacriez tout votre temps, que vous développiez des activités en lien avec ce hobby.



CANCER

Le passé se rappelle à votre bon souvenir, via un héritage ou un événement qui apparaît comme le copié-collé de ce que vous avez déjà connu. Mais vous avez appris de vos erreurs et tout ce que vous avez mal fait, mal vécu, à l'époque ne se reproduira pas.



LION

Vous êtes capable de rebrousser chemin pour vérifier que le gaz est bien fermé et la porte dûment verrouillée. Et pour en être sûre archi sûre, vous vérifiez encore. La Pleine Lune dans votre signe exacerbe votre nature hyper consciencieuse.



VIERGE

Vous vérifiez que le vase est à sa place, que les couverts sont bien positionnés dans le lave-vaisselle, qu'aucune chaussette ne traîne. Votre foyer est source de soins constants afin que ceux qui y vivent, y compris vos animaux de compagnie, soient à leur aise. Vous vous sentez en sécurité.



BALANCE

Ça rumine pas mal sous l'influence de la Pleine Lune. Des questions que vous n'avez jamais osé vous poser, de peur de la réponse, vous assaillent. Des problèmes auxquels vous ne vous êtes jamais réellement confrontée exigent une solution.



SCORPION

En cas de conflit, vous vous posez en médiatrice et même en justicière. Vous distribuez des bons points aux personnes méritantes. Vous infligez des blâmes à celles qui se seraient mal comportées.



SAGITTAIRE

On vous a connue plus marrante. Ne supportant pas l'à-peu-près, selon vos critères, vous envoyez bouler les gens sans expliquer ce qui ne va pas. Vous imposez des tâches à tout le monde et houspillez à tout-va. Cette rigidité morale vous donne l'impression d'être droite dans vos bottes.



CAPRICORNE

Tant qu'à faire les choses, autant les faire bien et, si possible, mieux que bien. Un désir d'excellence vous rend hyper pointilleuse. Ces exigences incessantes saoulent vos proches, mais ils savent aussi que vous avez raison. Avec un minimum de tact et d'encouragements, vous parviendrez à motiver tout votre petit monde.



VERSEAU

Si vous aviez un différend avec un frère, une sœur, voilà qu'il s'aplanit. Vous parvenez à trouver un terrain d'entente, le dialogue s'apaise. La raison de ce revirement? Une souplesse intellectuelle qui aide à changer de point de vue et à comprendre celui des autres.



POISSONS

Votre partenaire va être d'un grand secours car il vous connaît tellement bien qu'il sait comment vous parler. Votre créativité alliée à son pragmatisme font que vous allez mettre sur pied de grands projets pour votre couple.

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
Graphique



Pour tous vos travaux **d'impression**
de qualité supérieure

Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

