GRATUIT

La Presse Magazine

N°16

Dimanche 9 mars 2025

ISSN 0330-5791

HIGH-TECH

CRYPTOMONNAIES, LA FIN D'UN CYCLE (OU D'UNE ÉPOQUE) ?

ÉCHAPPÉES BELLES

RAF RAF

UNE RANDONNÉE RAMADANESQUE AU CŒUR DE LA NATURE

FATMA BEN SAÏDANE

« JE NE JOUE PAS. JE SUIS LE PERSONNAGE »

La Presse .tn

L'actualité en temps réel

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

Interview 4

FATMA BEN SAÏDANE
«JE NE JOUE PAS.
JE SUIS LE PERSONNAGE»

Échappées belles 8

RAF RAF
UNE RANDONNÉE
RAMADANESQUE
AU CŒUR DE LA NATURE

Santé et beauté 14

LA BLÉPHAROPLASTIE :
UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE DU
REGARD TOUT EN DÉLICATESSE

High Tech

CRYPTOMONNAIES, LA FIN D'UN CYCLE
(OU D'UNE ÉPOQUE) ? 10

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 9 mars 2025 - N°16

14 Gastronomie
special ramadan
Chef du mois par Frini
- KRABIZ
- MEDMOUJA

16 Gastronomie
Healthy et gourmet
GÂTEAU AU SORGHO
ET AUX NOISETTES
CONCASSÉES

17 Auto
BATTERIE D'AUTOMOBILE
LE CŒUR BATTANT DU MOTEUR

18 Animaux
COMMENT ÉVITER
L'HYPER-ATTACHEMENT
CHEZ VOTRE CHIOT ?

20 Agenda culturel
- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SOIRÉES RAMADANESQUES

21 Sport
BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 25 Détente
MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

FATMA BEN SAÏDANE

"Je ne joue pas. Je suis le personnage"

Fatma Ben Saïdane a montré au fil des décennies des performances exceptionnelles. Des planches au grand et au petit écrans, elle a su naviguer entre les genres et attirer l'attention, dès ses débuts, par son charisme naturel et son talent brut. Son parcours est marqué par de nombreuses distinctions qui ont salué son travail, dont même un timbre postal depuis 2023. Elle nous accompagne durant ce mois de Ramadan à travers son rôle dans « Raggouj ». En parallèle, un nouveau projet théâtral est en vue. Nous l'avons rencontrée pendant les répétitions. Entretien.

Par Amal BOU OUNI

Au théâtre je crée, devant la caméra j'interprète.

VOUS ÊTES ACTUELLEMENT EN TRAIN DE PRÉPARER VOTRE PROCHAINE PIÈCE DE THÉÂTRE. VOUS AVEZ ÉGALEMENT PLUSIEURS FILMS À VOTRE ACTIF ET VOUS JOUEZ DANS LA DEUXIÈME SAISON DE « RAGGOUJ ». ENTRE LE CINÉMA, LE THÉÂTRE ET LA TÉLÉ, LEQUEL PRÉFÉREZ-VOUS ?

Je suis faite pour être sur les planches. D'ailleurs, la toute première pièce à laquelle j'ai participé a été couronnée par le premier prix du Président de la République. Elle est intitulée « Mère courage ». Je ne m'y attendais pas du tout. J'étais chez moi quand j'ai appris cette consécration à la radio. Je répète toujours qu'au théâtre je crée, devant la caméra j'interprète. Il y a un autre plaisir, une extase dans cette rencontre avec le public. De plus, il y a toujours une place à l'improvisation, à l'apport personnel.

Mes performances ne se ressemblent pas et le même personnage est différent à chaque fois en fonction de ce que je ressens et surtout la réaction du public. Le public est un partenaire. Je ne joue pas pour lui, je joue avec lui. Quand je suis sur scène, je m'oublie. Je ne suis plus Fatma. Je deviens habitée par le personnage qui déploie ses ailes progressivement.

QUELLE EST LA RECETTE DE VOTRE SUCCÈS QUI FAIT QUE VOUS SOYEZ AUSSI SOLLICITÉE PAR LES RÉALISATEURS ?

J'ai collaboré avec tous les grands noms ou presque au théâtre et au cinéma. J'ai même joué dans des films étrangers dont celui de Franco Rossi. Je pense qu'ils m'appellent parce que je suis sincère dans ce que je fais.

J'aime mon métier et je me consacre totalement à mes rôles. Je ne joue pas. Je suis le personnage. Même s'il n'y a pas une référence qui correspond à ce rôle dans notre société, je fais des recherches. Un artiste qui croit en son art interprète tout. Je peux être violente, arrogante... Après, je redeviens la femme timide et réservée que je suis en réalité.

JE PENSE À VOTRE RÔLE DANS LE FILM « EL JAIDA » DE SALMA BACCAR. UNE GARDIENNE DE PRISON D'UNE GRANDE CRUAUTÉ. EST-CE QUE ÇA NE VOUS DÉRANGE PAS DE VOUS METTRE DANS LA PEAU D'UN PERSONNAGE AUSSI DÉTESTABLE ?

Je n'appréhende jamais la réaction du public quand je joue un personnage méchant.

L'art n'exclut pas les minorités. Un acteur ne doit être ni homophobe ni xénophobe. C'est comme un médecin, un enseignant, un artisan.. Il ne peut pas être sélectif. Il doit être ouvert sur toutes les catégories sociales et les accepter. Si je campe un personnage, je montre d'autres facettes de son caractère. Ce n'est jamais noir ou blanc.

À chacun ses vices et ses moments de faiblesse. Des fois, au théâtre, on aborde même des aspects tragiques d'une manière hilarante mais très sincère. Le public éclate de rire, mais en réalité il rit de ses propres malheurs.

Le public est un partenaire. Je ne joue pas pour lui, je joue avec lui.

PARLONS DE VOTRE PARTICIPATION DANS « RAGGOUJ ». QU'EST-CE QUI EXPLIQUE, SELON VOUS, LE SUCCÈS DE CE FEUILLETON DEPUIS LA PREMIÈRE SAISON ?

C'est un feuilleton qui n'est pas comme les autres. Tout comme "Ken ye mekenech" du même réalisateur. Abdelhamid Bouchnak n'imite personne.

Il a sa manière unique de traiter des thèmes sociaux. Loin des villas, du luxe, des drogues et du bling-bling, il a choisi un village plus qu'ordinaire avec des personnages familiers.

Pour cette saison, il a créé de nouveaux axes très intéressants.

Un autre élément qui fait le succès de « Raggouj », c'est l'ambiance du tournage. Nous avons travaillé dans le confort, le respect et la bonne humeur.

Nos liens ne se limitent pas aux heures du tournage. Nous sommes une équipe solidaire, en symbiose et nous tenons absolument à faire réussir ce feuilleton.

COMMENT EST VOTRE RELATION AVEC LES JEUNES COMÉDIENS, NOTAMMENT LES TALENTS EN HERBE ?

Ce n'est pas la première fois que je collabore avec des jeunes. Je l'ai toujours fait au théâtre. Au début, je les vois avec le trac avant de passer devant la caméra ou de monter sur scène, surtout quand il y a de grands noms en tête d'affiche. Après, ils prennent confiance en eux. J'essaie toujours de les encourager et de les mettre à l'aise. Je leur dis que, moi aussi, ça m'arrive d'oublier, de ne pas maîtriser quelques scènes aisément. D'ailleurs, les premiers jours, je suis Madame Fatma. Après, je deviens rapidement Fattouma. C'est très important même sur le plan professionnel de gagner la confiance et que toute l'équipe soit décontractée.

Moi-même quand je fais des répétitions et pendant le tournage, je ne cesse de demander si c'était bien. Je veux qu'on me fasse des remarques, qu'on me donne des critiques. Je ne suis pas arrogante. L'œil extérieur est très important. Je veux qu'ils soient satisfaits de ma performance, que ça soit exactement le personnage comme ils l'ont imaginé.

ON A REMARQUÉ UNE TENDANCE À LA VIOLENCE DANS LES FEUILLETONS QUI S'ACCENTUE DEPUIS QUELQUES ANNÉES. QU'EST-CE QUE VOUS EN PENSEZ ?

La violence est là et j'en parle dans mes pièces de théâtre. J'ai même une pièce intitulée « La violence » (Al Onf) sur les agressions en milieu scolaire. En fait, ça dépend de l'angle et il ne faut pas généraliser ce côté. Je préfère étudier les causes et y remédier plutôt que de montrer tout à l'état brut au public. Le problème, c'est que notre production de feuilletons se limite au mois de ramadan. Toute la famille est à table. On ne peut pas envoyer les enfants dormir par force pour les protéger. On a plein de sujets

Quand je suis sur scène, je m'oublie. Je ne suis plus Fatma. Je deviens habitée par le personnage qui déploie ses ailes progressivement.

Je veux qu'on me fasse des remarques, qu'on me donne des critiques. Je ne suis pas arrogante. L'œil extérieur est très important.

importants à déployer à part la violence. Un feuilleton est un projet artistique qui a une vision propre. Il faut satisfaire tous les goûts tout en ayant conscience de présenter un produit de qualité.

LES CRITIQUES DES ŒUVRES RAMADANESQUES ONT COMMENCÉ DÈS LE PREMIER JOUR SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. FAUT-IL VRAIMENT SE FIER AUX COMMENTAIRES DES INTERNAUTES ?

Je ne suis pas adepte des réseaux sociaux. Le problème, c'est qu'on ne sait pas critiquer. On agresse directement. Je ne comprendrai jamais le recours à des propos haineux pour émettre un jugement sur une œuvre ou sur la performance d'un artiste. Je l'ai vécu moi-même à maintes reprises de la part de personnes qui n'ont même pas vu mes films et mes pièces. La plupart des Tunisiens sont cultivés et ont le sens de la morale. C'est une minorité qui sème le trouble sur les réseaux ils ne sont pas légion.

RAF RAF

UNE RANDONNÉE RAMADANESQUE AU CŒUR DE LA NATURE

Quoi de mieux avant la rupture du jeûne qu'une magnifique randonnée en pleine nature. N'ayez pas peur, jeûner et randonner apportent un bien être au corps et à l'esprit. En groupe ou en solo, vous allez apprécier ces beaux moments de détente. Chaussures de marche, tenue adaptée et allons-y. Notre destination est Raf Raf. Mer, forêt pins maritimes, souk et marché de poissons, un lieu idéal pour une balade ramadanesque.

Par Samira HAMROUNI

Pas loin de la capitale, à 60 kilomètres seulement, voici un bon plan pour une randonnée de quelques heures avant la rupture du jeûne. Le lieu est très intéressant, un endroit de détente et de découverte. Le trajet ne prend qu'une heure et quinze minutes pour accéder à Raf Raf. Tout le long du chemin, les paysages sont magnifiques. La vue est charmante. Les champs, les plaines et les forêts vertes longent tout le trajet. Plusieurs endroits situés au bord de la route sont appréciables pour faire une pause et admirer les vues panoramiques. Arrivant à notre destination : la célèbre plage de Raf Raf. Promener sur le sable doré en face de l'île Pilau qu'on surnomme «Sabbat» pour la ressemblance de la forme d'une chaussure offre des moments inoubliables en dehors de la saison estivale. Il est bon de jouir des vertus de la promenade au bord de la mer au printemps. Loin du stress des grandes villes, vous allez vous sentir moins anxieux en vous baladant sur la plage. Et si vous allez tôt le matin à Raf Raf, vous aurez la possibilité de rencontrer de petits pêcheurs. Vous aurez donc la chance d'acheter du poisson frais à des prix négociables. En bordure de cette plage s'étend la grande forêt de pins. Le début de printemps s'avère la bonne période pour découvrir la beauté de la nature et profiter du charme qu'offre ce coin de paradis. La singularité de cette forêt située au bord de la mer vous offre des moments forts de relaxation, une véritable évasion en pleine végétation. Se balader et explorer les sentiers pour s'immerger dans la forêt de Raf Raf afin de se ressourcer ne présentent aucune difficulté. Se reposer sous un arbre et profiter du cadre naturel exceptionnel. Par un temps clair, on peut admirer la vue panoramique époustouflante qui s'étale devant les yeux, on peut écouter le chant des oiseaux et flairer les senteurs des plantes qui se mêlent avec l'odeur de la mer. La randonnée au bord de la mer et dans la forêt est un moment pour se détendre et profiter du bien-être que procure le contact avec la nature.
Bon voyage !

CRYPTOMONNAIES, LA FIN D'UN CYCLE (OU D'UNE ÉPOQUE) ?

Le Bitcoin traverse une tempête depuis quelques semaines après avoir tutoyé les 109.000 dollars en janvier. Il s'est effondré sous la barre des 90.000 la semaine dernière, perdant près de 18 % en quelques jours. Pour les investisseurs, c'est un choc, d'autant qu'Ethereum (autre crypto) suit la tendance avec une baisse de 10%, tombant à 2.400 dollars. Que s'est-il passé? Entre une économie mondiale sous pression, un grave piratage et des mouvements stratégiques des gros porteurs, les explications ne manquent pas mais ne montrent pas tout.

Par Karim BEN SAID

Le contexte global pèse lourd depuis l'investiture de Donald Trump en janvier, car les marchés financiers vivent dans l'incertitude. En effet, le président américain brandit la menace de droits de douane élevés contre la Chine, le Mexique et le Canada, ravivant le spectre d'un conflit commercial majeur. Dans ce climat, les actifs spéculatifs comme le Bitcoin perdent de leur attrait et les investisseurs se tournent vers des valeurs refuges traditionnels comme l'or, par exemple, qui atteint un pic historique à 2.939,30 dollars l'once cette semaine.

UNE CONJONCTURE ÉCONOMIQUE QUI CHANGE LA DONNE

Longtemps présenté comme une alternative aux systèmes financiers classiques, le Bitcoin montre pourtant des signes de dépendance. Ses mouvements épousent désormais ceux des indices boursiers, à l'image du Nasdaq, mais face à l'inflation persistante, aux tensions géopolitiques et aux rumeurs de récession, nombreux sont ceux qui préfèrent temporiser avant de miser sur les cryptomonnaies.

Un autre coup dur est venu du secteur lui-même il y a deux semaines quand Bybit, une plateforme d'échange de premier plan, a subi une attaque informatique d'ampleur. Les pirates ont dérobé 1,5 milliard de dollars, un hold-up qui évoque l'effondrement de FTX en 2022. La nouvelle a déclenché une vague de retraits massifs sur la plateforme, accompagnée d'une vente précipitée de Bitcoins dont le cours, qui oscillait autour de 99.400 dollars, a chuté à 95.000 en quelques heures.

Cet incident met à nu la fragilité d'un système, et si la blockchain reste sécurisée, les infrastructures centralisées comme les plateformes d'échange sont vulnérables. La confiance des utilisateurs s'en trouve ébranlée, avec des répercussions immédiates sur les valorisations.

Les grands détenteurs de Bitcoin, surnommés «baleines», ont aussi leur part de responsabilité. Après la flambée de janvier, beaucoup ont choisi d'empocher leurs gains, ainsi des Bitcoins acquis à 30.000 dollars il y a deux ans, peuvent être revendus à 100.000 offrant aux spéculateurs une marge impressionnante. Les données montrent des ventes importantes ces derniers jours, amplifiant la pression baissière qui, combinée à l'expiration récente d'options sur Bitcoin et Ethereum (des contrats financiers qui accentuent la volatilité), a précipité la chute.

UN AVENIR INCERTAIN, MAIS DES SIGNAUX PERSISTANTS

Pour autant, tout n'est pas perdu car, sur la blockchain, l'activité reste stable, et les HODLers» (ces investisseurs qui conservent leurs Bitcoins contre vents et marées) tiennent bon. Un indicateur intrigue : une quantité croissante de bitcoin migre des plateformes vers des portefeuilles privés, signe d'une confiance maintenue chez certains.

À court terme, les regards se tournent vers le seuil des 85.000 dollars. S'il résiste, une reprise pourrait s'amorcer. Dans le cas contraire, une descente vers 70.000 dollars, voire en deçà, n'est pas exclue. Les prochains jours seront décisifs pour jauger l'ampleur de cette correction.

Cette semaine mouvementée illustre une fois de plus la nature du Bitcoin : un actif prometteur, mais imprévisible. Les tensions économiques, les failles de sécurité et les stratégies des grands acteurs ont convergé pour le faire plier.

Reste une question : cette baisse est-elle une secousse passagère ou le début d'un repli plus profond ? Dans l'univers des cryptomonnaies, la réponse appartient au marché et les surprises sont généralement légion.

LA BOITE À GANTS

LA PARTIE PRÉFÉRÉE DU CONDUCTEUR

Une boîte à gants est un espace de rangement le plus souvent fermé par une trappe, et intégré à la planche de bord d'une automobile, au-dessus de l'espace réservé aux jambes du passager avant. Une boîte à gants ouverte contient par défaut le manuel du véhicule. Mais le conducteur peut y placer ou fourrer un tas de paperasses et d'objets plus ou moins importants. D'où l'intérêt d'une boîte à gants spacieuse et harmonieuse.

Par Mohamed Salem KECHICHE

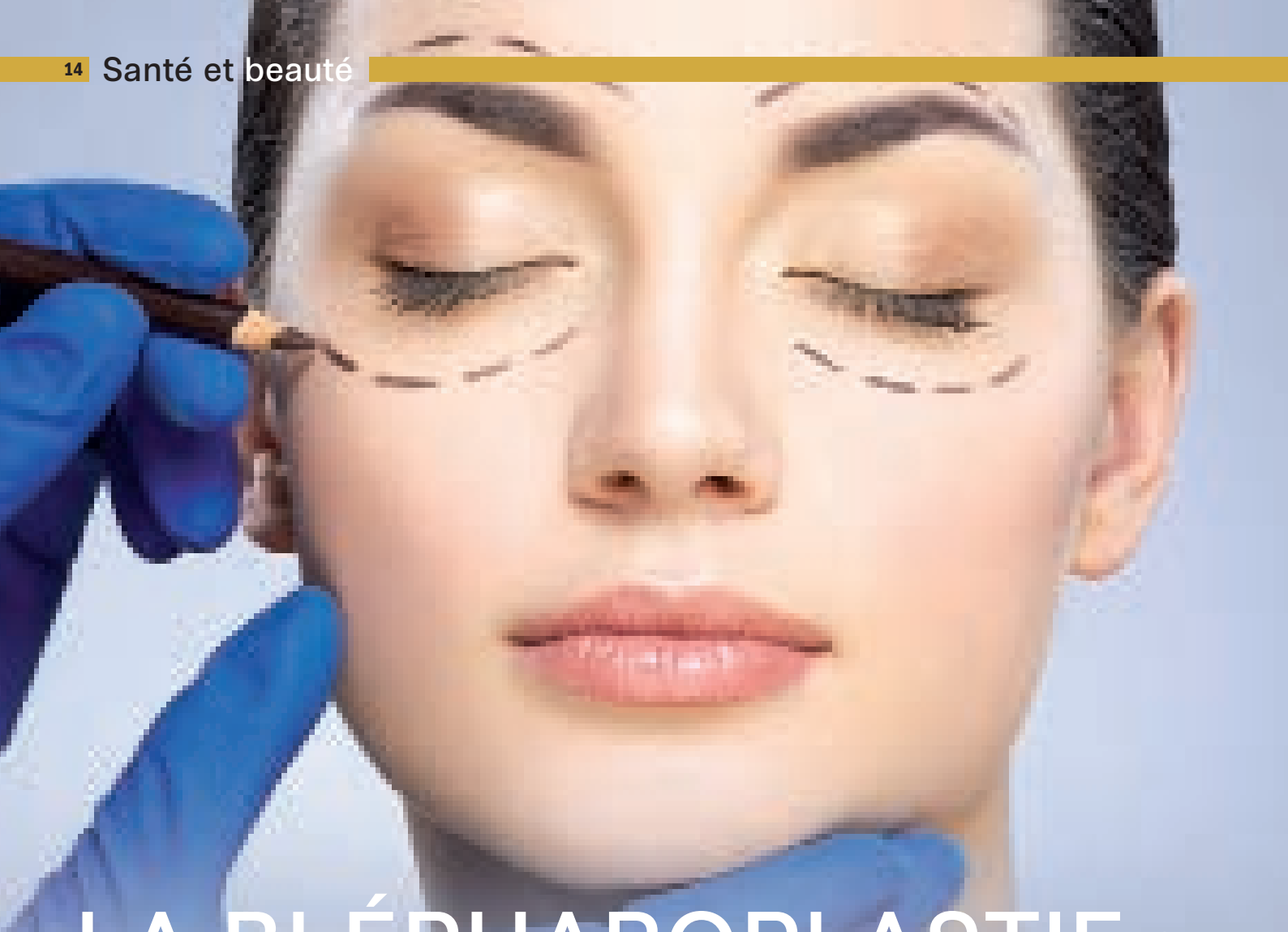
La boîte à gants d'une voiture est un espace de rangement pratique situé généralement du côté passager du tableau de bord. Parmi les utilisations les plus courantes de la boîte à gants, il y a le rangement de documents importants, d'accessoires et de petits objets. La boîte à gants est un endroit idéal pour ranger les papiers du véhicule tels que le certificat d'immatriculation, l'attestation d'assurance, le permis de conduire, etc. Elle peut également être utilisée pour ranger des accessoires tels que des lunettes de soleil, des stylos, un bloc-notes, une lampe de poche, etc.

PRATIQUE ET COMMODE

La boîte à gants est pratique pour ranger de petits objets tels que des pièces de monnaie, des jetons de parking, des mouchoirs en papier, etc. En plus de ces utilisations courantes, certaines boîtes à gants peuvent également être utilisées pour ranger des aliments ou des boissons, surtout si elles sont équipées d'un système de climatisation. Il est important de noter que la boîte à gants ne doit pas être utilisée pour ranger des objets de valeur ou des documents confidentiels. Il est préférable de les garder sur soi ou dans un endroit plus sûr. En résumé, la boîte à gants est un espace de rangement polyvalent et pratique qui peut être utilisé pour ranger une variété d'objets essentiels pour la conduite. Le choix du meilleur modèle de boîte à gants dépend de plusieurs facteurs, notamment de la taille, de l'organisation et des fonctionnalités supplémentaires. La taille de la boîte à gants est un élément essentiel à prendre en compte. Si on a besoin de ranger un grand nombre d'articles, il faudrait opter alors pour une boîte à gants spacieuse avec plusieurs compartiments. Si on n'a besoin que d'un petit espace pour ranger quelques objets essentiels, une boîte à gants plus compacte suffira. L'organisation intérieure de la boîte à gants est également importante. Certaines boîtes à gants sont équipées de séparateurs, de pochettes ou de petits compartiments qui facilitent le rangement et l'organisation des objets. Si on a besoin de retrouver rapidement certains articles, une boîte à gants avec une organisation intérieure claire et pratique sera préférable. Cependant, quelques modèles de boîtes à gants ont des fonctionnalités supplémentaires insoupçonnées de l'automobiliste et qu'il doit connaître, en cas de besoin.

FONCTIONNALITÉS SUPPLÉMENTAIRES

Certains modèles de boîtes à gants offrent des fonctionnalités supplémentaires telles que le verrouillage, l'éclairage ou la climatisation. D'autres sont équipées d'un système de verrouillage pour sécuriser les objets de valeur. Pour plus de luminosité, une lumière intérieure peut faciliter la recherche d'objets dans la boîte à gants, surtout dans l'obscurité. D'autres encore sont climatisées pour garder les boissons ou les aliments frais. Au niveau des matériaux et du design utilisé, il faut savoir que les boîtes à gants sont généralement fabriquées en plastique ou en matériaux composites. Le choix des matériaux dépend de ses préférences personnelles et de son budget. Certaines boîtes à gants sont conçues pour s'intégrer parfaitement à l'intérieur de la voiture, tandis que d'autres ont un design plus universel. Si on doit remplacer ou installer une nouvelle boîte à gants, il vaut mieux s'assurer de choisir un modèle compatible avec son véhicule. Si on n'est pas sûr de pouvoir l'installer soi-même, il est préférable de faire appel à un professionnel. En tenant compte de ces différents facteurs, on pourra choisir le modèle de boîte à gants le plus adapté à ses besoins et à son véhicule. Ne pas hésiter à comparer les différents modèles disponibles sur le marché et à lire les avis d'autres utilisateurs avant de faire son choix.



LA BLÉPHAROPLASTIE :
UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE DU REGARD TOUT EN DÉLICATESSE

La chirurgie esthétique des paupières est une chirurgie personnalisée, d'apparence simple mais parfois beaucoup plus sophistiquée qu'elle n'y paraît. Quoi qu'il en soit, son succès repose avant tout sur l'éclat et le reflet restitués du regard.

Par Dr Imen Mehri TURKI

L'ŒIL ET LE REGARD

«L'âme peut parler avec les yeux, et embrasser avec le regard», Gustavo Adolfo Bécquer (1839-1870). C'est une vérité qu'à travers un simple regard nous pouvons traverser le corps pour atteindre l'âme des autres. Ce regard est capable de transmettre une vaste palette de sentiments tels que la joie ou la tristesse, la confiance ou la méfiance, la colère ou la sérénité, l'amour ou la haine mais également le charme, la détermination et un riche éventail d'émotions et d'apparences. C'est ce que dit le dicton populaire « les yeux sont le miroir de l'âme», Cicéron (1er siècle avant J.-C.). En outre, les yeux, bien valeureux, sont impressionnants car ils reflètent le caractère de la personne et font briller la beauté. Hélas, avec l'âge ou en raison de facteurs héréditaires, les paupières lourdes, tombantes et ridées détériorent la beauté des yeux et leurs expressions. Par conséquent, le regard altéré ou indifférent brise le miroir de l'âme et crée un perpétuel éloignement social.

LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE DES PAUPIÈRES

La chirurgie esthétique des paupières appelée blépharoplastie est une intervention très délicate et souvent mal comprise. Elle paraît simple, pourtant elle est beaucoup plus sophistiquée. Elle reste personnalisée et minutieuse où chaque détail compte. Cette chirurgie se caractérise par une finesse et une intransigeance si grande de la part du chirurgien pour que le résultat escompté soit atteint. En un mot, restituer le regard de la jeunesse et retrouver la beauté de l'œil grâce aux résultats extraordinaires que procure la blépharoplastie et qui permet de remplacer l'aspect «fatigué» du regard par une apparence plus reposée, détendue et rafraichie avec des paupières lissées et rajeunies.

POURQUOI UNE BLÉPHAROPLASTIE ?

La finalité de la blépharoplastie est d'améliorer, de façon durable, l'esthétique de la région autour de l'œil, en supprimant chirurgicalement les excès de la peau, du muscle et de la graisse tout en cachant les cicatrices et en préservant naturellement les fonctions essentielles des paupières et la forme de l'œil. C'est une intervention très demandée à partir d'un âge jeune entre 30 et 40 ans. En effet, la finesse de la peau des paupières et la fragilité

de ses muscles laissent apparaitre les signes du vieillissement à un âge précoce, contrairement à d'autres zones du visage. Ces modifications s'installent progressivement soit au niveau des paupières supérieures uniquement soit au niveau des paupières inférieures et même les quatre paupières. Elles affectent la peau, le muscle et la graisse pour se manifester différemment à chaque étage palpébral comme suit :

• Au niveau des paupières supérieures, la peau devient distendue et ridée pour commencer à empiéter sur le pli palpébral et le cacher. Cette peau progressivement distendue s'accompagne généralement d'un aspect gonflé qui correspond à la graisse qui s'est échappée à travers un muscle fragilisé. Ce sont les poches qui alourdissent les paupières et abaissent le sourcil en donnant un aspect d'air fatigué et attristé. Pire encore, cette paupière affaissée entraîne une gêne de la vision et oblige la personne à soulever constamment les sourcils pour mieux voir. Ce qui est à l'origine de l'apparition des rides du front qui s'accentuent au fur et à mesure que cette attitude continue.

• Au niveau des paupières inférieures, la peau devient flétrie et ridée. Cette paupière s'allonge vers le bas par affaissement des pommettes et peut se creuser pour devenir cernée ou au contraire laisse apparaître les poches de graisse.

Il en résulte que cette chirurgie vise à supprimer les disgrâces esthétiques sur les paupières, éliminer un obstacle à la vision, restaurer une beauté naturelle et retrouver la jeunesse du regard. Le chirurgien procède alors à une correction subtile de l'excès de peau et à l'excision ou la redistribution de la graisse pour redonner à l'œil sa forme, sa jeunesse et son regard naturel. Par ailleurs, la blépharoplastie peut être aussi conçue chez des patients plus jeunes qui désirent changer la forme initiale de leurs paupières comme le cas des paupières asiatiques ou tout simplement rafraîchir un regard chez les patients méticuleux qui cherchent la perfection du détail.

UNE CHIRURGIE PERSONNALISÉE

La chirurgie des paupières est très gratifiante lorsqu'elle est bien menée. Cela débute par une écoute attentive des désirs du patient et une observation minutieuse et personnalisée des yeux et des paupières qui doivent rester en harmonie avec la beauté holistique du visage pour garantir l'obtention d'une apparence plus dynamique et reposée du regard. En outre, une évaluation des caractéristiques et des problèmes uniques du visage permet de discuter les options chirurgicales avec le patient pour comprendre ses préférences et ses attentes. De même, les risques et les complications qui sont rares doivent être discutés en détail avant l'opération tout en éclairant les enjeux et les bénéfices de cette chirurgie. De ce fait, les demandes sont variées et les attentes qui en découlent sont nombreuses et imposent l'utilisation d'une technique chirurgicale adaptée et parfaitement réalisée. Afin d'avoir une beauté harmonieuse, certaines procédures chirurgicales peuvent s'y ajouter telles qu'un lifting des sourcils, des injections de toxine ou un lipofilling des tempes. Cette approche globale garantit que la procédure appropriée est sélectionnée en fonction des besoins uniques du patient et des résultats souhaités.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ES INTERVENTIONS

La chirurgie des paupières, fine et délicate, se pratique en ambulatoire. Autrement dit, le patient rentre chez lui le jour même de l'intervention. Toutefois, elle doit être réalisée au bloc opératoire, après vérification du bilan d'opérabilité et si nécessaire un examen ophtalmologique serait exigé. Bien que d'apparence simple, ces impératifs de sécurité doivent être respectés pour mener à bien l'intervention.

Comme c'est une chirurgie personnalisée, les techniques chirurgicales, parfaitement maîtrisées par le chirurgien, sont adaptées à chaque cas selon les imperfections à corriger. Quoi qu'il en soit, le patient s'intéresse plus particulièrement au résultat : l'aspect des cicatrices, la forme de l'œil et le changement du regard.

La blépharoplastie supérieure : c'est l'intervention qui rajeunit la paupière supérieure. Elle se déroule habituellement sous anesthésie locale. La cicatrice doit être placée exactement au niveau du pli palpébral, que ce soit pour enlever les poches ou l'excès de peau. Plus les gestes sont adaptés, plus la forme de l'œil sera préservée et le regard subtilement restitué.

La blépharoplastie inférieure : c'est l'intervention qui rajeunit la paupière inférieure. Puisque cette région est assez sensible, il est difficile de réaliser cette intervention sous anesthésie locale uniquement. Souvent, on a recours à un léger endormissement (neuroleptanalgésie) ou carrément à une anesthésie générale. La cicatrice est placée au ras des cils. L'excision de la peau pour retendre son plissé doit être déterminée avec justesse et précision pour ne pas déformer l'œil et la paupière.

De surcroît, lorsque la peau est de bonne qualité ayant un relâchement insignifiant, les poches peuvent être retirées en passant par l'intérieur des paupières (voie conjonctivale) ne laissant alors aucune cicatrice.

La blépharoplastie des quatre paupières : elle regroupe les deux précédemment décrites qui se pratiquent habituellement sous anesthésie générale. Selon l'expérience et l'habileté du chirurgien, une anesthésie locale avec un léger endormissement (néoroleptanalgésie) peut être préconisée.

DÉCRYPTER LES IDÉES REÇUES SUR LA BLÉPHAROPLASTIE

La blépharoplastie est une intervention chirurgicale délicate et souvent mal comprise. Certaines idées courantes reçues sur cette chirurgie ne sont pas fondées, pourtant largement répandues comme :

• Je ne vais pas reconnaître mon regard

Non, parce qu'une blépharoplastie ne vise pas une transformation radicale du regard. Elle a pour finalité la restauration de votre regard d'avant, avant qu'il soit modifié par les signes du vieillissement. Par conséquent, le regard sera le vôtre, avec une expressivité naturelle, comme vous l'avez connu étant plus jeune.

• La forme de mes yeux va changer

Non, une blépharoplastie est réalisée pour rajeunir la région autour de l'œil et la mettre en valeur sans modifier sa forme. Par ailleurs, une correction d'une forme indésirable, telle qu'un œil rond, est possible notamment en créant des yeux en forme d'amande.

• Mes cicatrices seront probablement visibles

N'ayez aucune crainte si vous êtes entre de bonnes mains ! Ce qui traduit l'importance du choix du chirurgien qui doit être expert dans ce domaine. En effet, la qualité des cicatrices dépend d'une part de l'œuvre du chirurgien et d'autre part du patient qui doit respecter rigoureusement les consignes spécifiques après l'opération.

• La blépharoplastie se fait une seule fois dans la vie

Non, le processus naturel du vieillissement est indéniable, ce qui ne permet pas de conserver le résultat de la blépharoplastie à vie. Elle peut être alors réindiquée pour avoir un nouveau souffle de jeunesse. L'apparence du regard rajeuni après cette chirurgie reste visible jusqu'à 10 ans, voire plus si des mesures hygiéno-diététiques sont respectées (éviction du tabac et de l'exposition au soleil notamment).

LES BÉNÉFICES D'UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE DES PAUPIÈRES

La chirurgie esthétique des paupières offre des bénéfices à la fois esthétiques, fonctionnels et même émotionnels :

• **Un regard rajeuni,** authentique et radieux

• **Un visage plus reposé,** attrayant par son harmonie, son expressivité personnalisée et son charme naturel

• **Une vision plus claire** après correction des paupières tombantes qui gênent la vue

• **Des cicatrices discrètes presque invisibles**

De façon plus générale, cette chirurgie participe au sentiment de bien-être global, renforce l'estime de soi et procure une meilleure confiance, sans complexes, dans les relations conjugales et sociales.

In fine, la blépharoplastie gagne progressivement en notoriété. Synonyme de jeunesse et de vitalité, un regard éclatant et limpide peut être retrouvé grâce à cette chirurgie esthétique des paupières. En étant bien préparés et informés, les patients peuvent prendre des décisions éclairées et atteindre des résultats magnifiques, notamment en choisissant un chirurgien expert et qualifié dans ce domaine.

CHEF DU MOIS PAR FRINI

Pour ce mois saint de Ramadan de l'année 2025 (1446 Hijri), je vous ai choisi des recettes emblématiques et uniques de la cuisine ancestrale tunisienne, qui témoignent de l'infinie richesse de notre patrimoine culinaire. Aussi, vous invité-je à me suivre dans un voyage espace-temps, qui va partir des montagnes du Dhaher (Gabès - Médenine - Tataouine), plus précisément de Tamazret (Matmata), village berbère où on parle Amazigh depuis des dizaines de siècles jusqu'à aujourd'hui, pour arriver à Tunis, capitale de la Tunisie depuis les Hafsides au XIII[e] siècle, qui a connu l'apogée du raffinement gastronomique arabe de l'époque.

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

MROUZIA

La cuisine tunisienne a la réputation d'être une cuisine trop épicée voire trop piquante. Il est vrai que cette réputation n'est pas usurpée, nous sommes le seul peuple au monde à avoir réussi à enregistrer l'harissa comme patrimoine immatériel mondial en 2022. Et c'est de Nabeul que je vous ai choisi une recette... sucrée-salée à base d'eau de fleur d'oranger (Zhar), de safran, de miel, de marrons secs et de viande de veau ou d'agneau. C'est la Mrouzia, ou Mourouzia, un plat d'un raffinement et d'une délicatesse extrêmes. En fait, le sucré-salé aidait beaucoup à la conservation de la viande. C'est pour des histoires et des anecdotes pareilles que la cuisine me passionne !

INGREDIENTS

Ingrédients pour 4 personnes :

- Viande de veau ou d'agneau 500 g
- Marrons secs décortiqués 200 g
- Amandes blanches mondées 100 g
- Raisins secs jaunes 75 g
- Vinaigre de pomme 2 cs
- Limoune 1/2
- Amidon 3 cs

ETAPES DE RÉALISATION

1. La veille, tremper les marrons secs dans de l'eau, infuser le safran dans l'eau de la fleur d'oranger et mariner la viande avec du sel, poivre, miel et vinaigre
2. Tremper les raisins secs dans de l'eau froide un quart d'heure avant la cuisson
3. Dans une casserole, mettre la viande et ajouter les marrons secs et les faire cuire dans un litre et demi de fond de veau ou de jus d'agneau préparés maison, en démarrant la cuisson à froid. La cuisson sera meilleure à basse température (salla salla) et elle peut durer 2 heures ou même plus
4. Prélever de la sauce de cuisson pour y délayer le miel et le vinaigre. Les ajouter dans la casserole et touiller
5. Délayer l'amidon dans de l'eau froide, le verser dans la sauce en courant constamment. Ajouter les amandes, les raisins secs et le limoune coupé en petits dés.
6. Lorsque la sauce épaissit, sortir du feu et servir dans de petits plats creux.

Ce plat se mange froid et se conserve très bien plusieurs jours.

RECHTA NJARA HLOWA

INGREDIENTS

- **500 g Rechta (pâtes fraîches traditionnelles-marque Taqualid)**
- **10 cl lait**
- **10 cl eau**
- **10 cl eau de géranium**
- **100 g sucre semoule**
- **100 g beurre ou smen**
- **50 g raisins secs**
- **100 g dattes**
- **150 g fruits secs**

ETAPES DE RÉALISATION

1. Disposer la Njara dans le keskes et de l'eau dans le makfoul et commencer à la cuire sur feu moyen
2. Faire fondre le beurre et le clarifier en enlevant le petit lait à la surface
3. Ajouter le 1/3 du beurre dans le keskes et mélanger très délicatement avec la Njara
4. Au bout de 5´, on met la Njara dans un bol, et on ajoute le lait et l'eau et on remet le couscoussier pour poursuivre la cuisson pendant encore à peu près 5'
5. On ajoute la moitié des dattes coupées en petits morceaux et on mélange avec la Njara
6. Au bout de 5 minutes, on met la Njara dans un grand plat
7. On dissout le sucre (au goût) dans l'eau de géranium (ou de rose)
8. On ajoute la mixture d'eau de géranium et de sucre à la Njara en mélangeant très délicatement
9. On sert la Njara dans une coupe et on décore avec les fruits secs préalablement mondés.

La Rechta Njara cuite se mange froide et se conserve au froid. Les pâtes non cuites se conservent au congélateur comme toutes les pâtes fraîches.

HEALTHY ET GOURMET

CORDON-BLEU AUX CREVETTES

Le cordon bleu constitue une recette qui allie finesse et gourmandise. Le fameux mélange d'escalope de poulet, de fromage et de jambon est une véritable tentation gustative, tant pour les enfants que pour les adultes. Cependant, en remplaçant les tranches de jambon par des crevettes, l'on découvre alors une recette « terra et mare » nettement plus riche et plus appétissante.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS

- Deux escalopes de poulet
- 150gr de crevettes décortiquées
- 150gr de gruyère
- Trois œufs
- Un bol de farine
- Un bol de chapelure
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café d'herbes de province moulues
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Huile de friture
- Du papier cuisson.

PRÉPARATION

On commence par laver les crevettes décortiquées. Dans une casserole, on les cuit à l'eau légèrement salée et poivrée.
Pendant que les crevettes bouillonnent, on lave les escalopes de poulet, on les coupe en dés et on les met dans le hachoir électrique en y ajoutant tous les condiments précités, à savoir le sel, le poivre, les herbes de province moulues et le curcuma. On hache la viande blanche à la vitesse maximale pour avoir une consistance lisse. On répartit la viande blanche en quatre parties égales. Et, usant de huit feuilles de papier cuisson, on place chaque portion de pâte de poulet entre deux feuilles et on la rabaisse au rouleau. Puis, à l'aide d'une assiette de quinze centimètres de diamètre, on contourne chaque couche d'escalope de poulet en prenant soin d'éliminer les excédents, pour avoir des disques de pâte de poulet parfaitement égaux.
Puis, on égoutte les crevettes et on les sèche à l'aide du papier essuie-tout. On coupe le fromage en slices ou on le râpe grossièrement.
On prend alors les disques de pâte de poulet en préservant, toujours, les feuilles du papier de cuisson inférieures. On les garnit de fromage et on dispose le quart de la quantité de crevettes dans chaque disque. Puis, on plie les feuilles du papier de cuisson afin de fermer les cordons bleus, lesquels prendront la forme d'un chausson. Chaque cordon bleu doit être contenu dans le papier de cuisson.
Une fois les cordons bleus préparés, on les met au congélateur pendant un quart d'heure afin qu'ils durcissent suffisamment pour être maniables.
Entre-temps, on prend une assiette creuse assez grande. On y casse trois œufs, on les assaisonne d'une pincée de sel et d'une pincée de poivre et on les mélange à l'aide d'une fourchette pour avoir une consistance homogène. Dans une assiette plate on met un bol de farine. Et dans une autre assiette plate, on met un bol de chapelure.
Dans une poêle, on met suffisamment d'huile de friture pour frire les cordons bleus.
Une fois le quart d'heure passé, on fait ressortir les cordons bleus du congélateur. On les retire, un à un, du papier de cuisson. On enrobe chacun de farine, l'imprègne d'œuf puis de chapelure et on le plonge de l'huile chaude. Les cordons bleus sont cuits une fois leur couleur vire au doré, sur les deux côtés. Ils peuvent être servis, par exemple, accompagnés d'une salade et des pâtes au beurre.
Bon appétit !

DIARI
2025
حاضر في 4 دقائق
DIARI
Express
كسكسينا Express
مفوّر حاضر باش
13152

VOS ÉNERGIES NÉGATIVES SE SONT-ELLES ACCUMULÉES ?

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

COMMENT LES ÉNERGIES NÉGATIVES S'ACCUMULENT-ELLES EN NOUS ?

Les énergies négatives s'accumulent pour plusieurs raisons, notamment :

1 - **Pensées et émotions négatives : lorsque nous nous concentrons sur les pensées et les émotions négatives, telles que la colère, la tristesse et la peur, nous créons une énergie négative qui attire davantage du même type d'énergie.**

2 - **Personnes négatives : les personnes qui nous entourent et qui ont tendance à se plaindre, à critiquer et à râler peuvent nous transmettre leurs énergies négatives.**

3 - **Lieux négatifs : les lieux qui ont connu des événements négatifs, tels que des guerres ou des catastrophes naturelles, peuvent porter des énergies négatives.**

4 - **Evénements traumatisants : les événements traumatisants que nous vivons, tels que la perte d'un être cher ou un accident, peuvent laisser une énergie négative dans notre corps et notre esprit.**

QUE FAITES-VOUS POUR VOUS PROTÉGER DE CES ÉNERGIES ?

Pour nous protéger des énergies négatives, nous pouvons suivre quelques conseils, notamment :

- **Pensée positive :** nous devons nous concentrer sur les pensées et les émotions positives, et éviter de penser aux choses négatives.
(Vous pouvez participer avec nous, gratuitement, à des cours de développement personnel gratuits sur www.lamethodedeleveil.com

- **Eviter les personnes négatives :** nous devons essayer d'éviter les personnes qui diffusent de l'énergie négative et passer notre temps avec des personnes positives qui nous soutiennent.

- **Nettoyage des lieux :** nous pouvons nettoyer les lieux où nous vivons ou travaillons en utilisant certaines méthodes, telles que la combustion de sauge.

- **Pratique de la méditation et du yoga :** la pratique de la méditation et du yoga peut nous aider à calmer notre esprit et à soulager le stress, ce qui réduit l'impact des énergies négatives sur nous.
(Vous pouvez participer avec nous, gratuitement, tous les lundis soir sur Google meet.

- **Bain de sel :** un bain de sel peut aider à éliminer les énergies négatives de notre corps.
Si vous réussissez avec ces solutions, c'est bien.

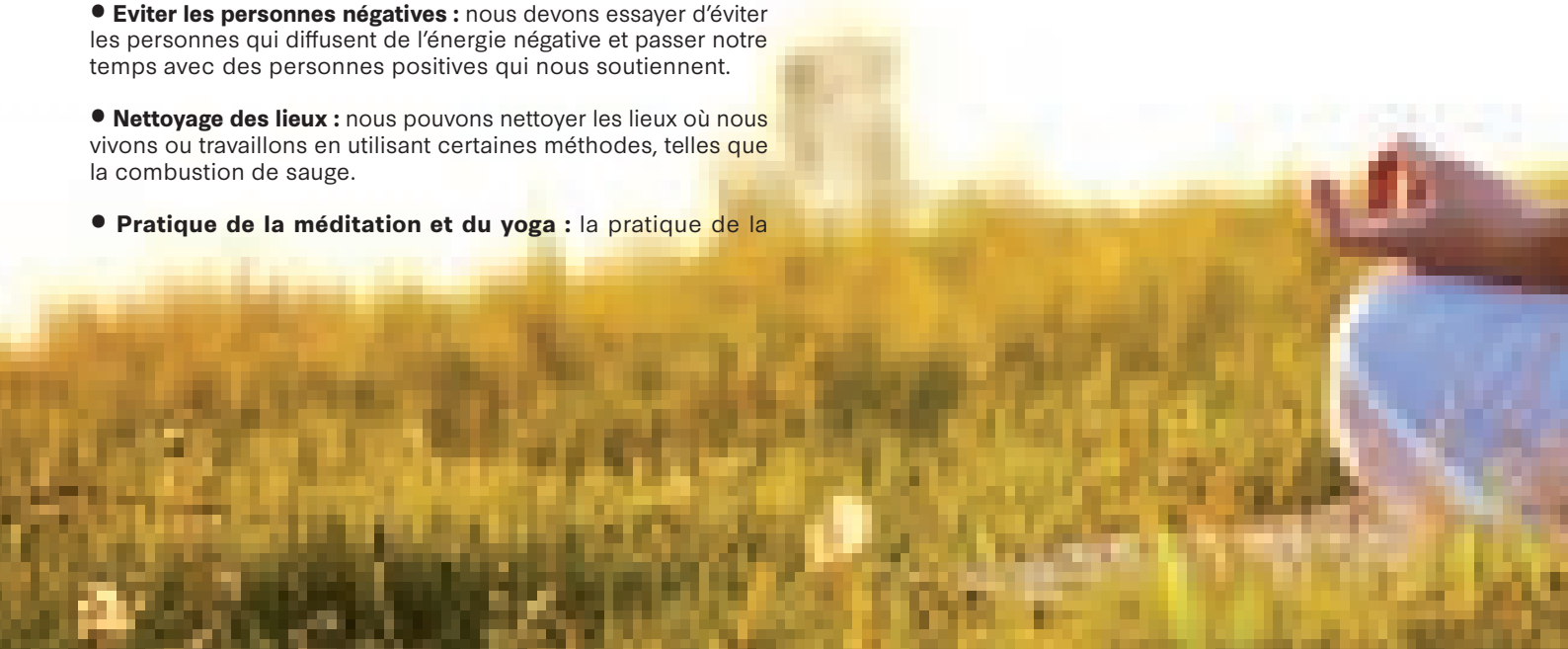
Mais, si vous trouvez que vous avez besoin d'un spécialiste pour accélérer le processus de guérison, vous pouvez également demander de l'aide dans ce domaine, auprès de thérapeutes et d'experts en énergie.

PROFITEZ DE L'ÉNERGIE DE RAMADAN

Ramadan est le mois de la disponibilité à la remémoration de notre piété, que le stress et la course contre le temps nous font parfois oublier.
Profitons alors pour nous connecter à notre énergie divine en nous et de nous ressourcer en par exemple : prier, ou tasbih, ou jeûne de manger mais aussi de trop bavarder inutilement ; autant alors vous occuper de vous-même dans ce mois, votre connaissance de vous-même et une possibilité de réinstaller une relation d'amour avec soi-même.

Savez-vous qu'en vous connectant à vous-même, vous allez amplifier votre aura et protéger votre santé physique, émotionnelle et mentale ?

D'ailleurs, si vous vous sentez loin d'être connecté à votre nature, cherchez ou demandez une formation en connexion énergétique et transcendance spirituelle et vous allez apprendre doucement à vous retrouver avec votre cœur, dans l'amour divin, la stabilité, la richesse intérieure et extérieure.



CONCLUSION

Il est important de réaliser que les énergies négatives sont une partie naturelle de la vie, et que nous y sommes tous exposés de temps en temps. Cependant, en suivant quelques conseils simples, nous pouvons nous protéger et réduire l'impact de ces énergies sur nous.

MON CHIOT MORDILLE, QUE FAIRE ?

Si votre chiot vous mordille ou mordille des objets dans la maison, il est primordial de lui apprendre à abandonner cette mauvaise habitude dès son plus jeune âge, car, en grandissant, avec des dents plus grandes, les dégâts des morsures seront palpables.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)

L'apprentissage du contrôle du mordillement ne concerne pas que les grandes races de chiens, il est tout aussi important pour les petits chiens ainsi que les chiens réputés très sociables et qui peuvent mordre lors de situations stressantes.

Alors comment procéder ? Il faudra procéder comme la maman du chiot qui consiste à laisser dans un premier temps le chiot mordiller, mais dès que la morsure fait mal aux autres chiots de la fratterie, elle le pousse et l'ignore. Le chiot au lieu de mordiller ses frères, il mordillera votre main, votre jambe ou une autre partie de votre corps, dans ce sens, retirez votre main ou autre immédiatement dès que le chiot vous mordille, montrez une grande souffrance en émettant un cri simulant une douleur. Tout de suite après, cessez toute interaction avec le chiot pendant un petit moment. Ainsi, il devient possible de jouer avec lui en montrant votre contrariété à chaque fois que ses dents vous effleurent la peau et en arrêtant immédiatement de jouer avec lui, même pour une courte durée. Avec cette méthode, votre chiot comprendra les conséquences de son mauvais comportement et arrêtera par la suite de vous mordiller. Le fait de gronder son chien ou le punir ou même de lui donner une petite tape ne servira à rien, car tout simplement il ne va pas comprendre pourquoi on le punit. Donc, pour arrêter un chiot qui mordille, il est important de réagir de manière

cohérente et calme. On pourra aussi utiliser des techniques de renforcement positif, lorsque votre chiot vous mordille il faut détourner son attention en lui présentant un jouet à mordre ou un os à mâcher à la place. S'il continue de mordiller, ignorez-le brièvement et récompensez-le lorsqu'il ne vous mordille pas.
Pendant la période de croissance et d'éducation du chiot, de mauvaises habitudes se développent rapidement et peuvent perdurer. En offrant des alternatives de jeu et des règles claires à votre chiot, vous favoriserez un comportement sain à l'âge adulte. Il faut aussi offrir à votre chiot des jouets à mordre et à macher et veillez à ce qu'ils soient adaptés à la taille de sa mâchoire afin d'éviter tout risque d'ingestion. Il faut aussi éviter les objets trop durs qui peuvent endommager les dents.
Quand on apprend à notre chiot de ne pas mordiller ou pour d'autres apprentissages, il faut rester patient et persévérant et surtout cohérent. Si votre chien continue à mordiller, il faut s'inquiéter quelle que soit la race de votre chien, car avec des dents plus fortes cela pourra se transformer en véritables morsures. Dans ce cas, il faut en parler avec votre vétérinaire ou un comportementaliste afin de contrôler cette pathologie de comportement. En conclusion, canaliser le mordillement d'un chiot est essentiel pour éviter qu'il ne devienne une habitude à l'âge adulte et se développe en morsures qui peuvent être plus graves.

Après une journée de jeûne, place à la fête ! Notre agenda culturel vous propose des idées de sorties au Grand Tunis mêlant traditions et modernité. Musique, humour et expositions de peinture sont au rendez-vous. Une programmation diversifiée pour tous les passionnés de galeries et de spectacles vivants.

Par Amal BOU OUNI

THÉÂTRE ET CONCERTS

7 mars :
Ghalia Ben Alia au Théâtre municipal de Tunis

9 mars :
Chaima Srairi-Electro Oud au Centre culturel Taher Hadded

10 mars :
• Chkri Omar Hanachi et Najha Jamel à Dar Lasrem
• « Binomi S+1 » de Aziz Jebali au Théatre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis

• Hadhret Rjel Tounis au Centre culturel Menzah 6

11 mars :
• Ghonwa tghani à Dar Lasrem
• Ines et Faycel Riahi- Ishq el zamen el jamil au Théâtre municipal de Tunis

12 mars :
• Lotfi Bouchnak au Théâtre municipal de Tunis
• Spectacle « El hal » de Amine Lartisto au Centre culturel Taher Hadded

13 mars :
• Spectacle « Deadline » de Souad Ben Slimane
• Hommage à Hedi Jouini, Mohamed Jamoussi et Aliu Riahi au Théâtre municipal de Tunis

14 mars :

• Zied Gharsa au Théâtre municipal de Tunis

• « Zokhref » de Bechir Salmi à Dar Lasrem
• « Tounsi wou nos » de Nabil Kolleb au Zéphyr La Marsa

15 mars :
• Spectacle « 10 ans de mariage » au Théâtre municipal de Tunis
• « Yama inta wahechni » de Abdallah Merich à Sainte-Croix de Tunis
• « Arboun 3 » de Fadhel Jaziri au Centre culturel Bir Lahjar

EXPOSITIONS

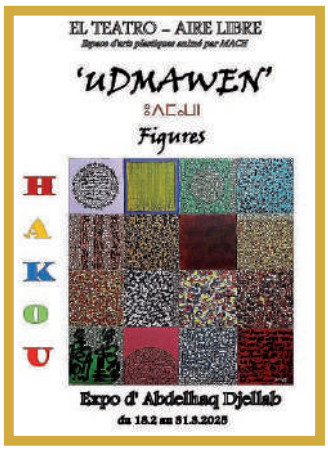
• « Ecrire en français-Histoires de langues, voyages de mots » jusqu'au 14 mars à l'Institut français de Tunisie

• **Sur les notes d'Octave** de Zeineb Ben Haoula et Sonia Ben Salem jusqu'au 16 mars à Archivart

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

• **In her hands,** exposition collective jusqu'au 23 mars à TGM Gallery

• **Lignes en transe** exposition rétrospective de l'artiste Amara Ghrab jusqu'au 15 mars



• **UDMAWEN** Figures d'Abdelhaq Djellab jusqu'au 31 mars à La Galerie Aire libre de El Teatro

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

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

PRESTATION XXL DE GHANDRI

Le longiligne défenseur central d'Akhmat Grozny en championnat de Russie, Nader Ghandri, 30 ans, a fait parler de lui le week-end dernier. Elu homme du match, il a été notamment l'auteur de deux buts, le 1er sur penalty et le second de la tête sur corner qui ont permis à son club de remporter la mise 2-1 contre Rubin Kazan. Un succès qui permet à Grozny de quitter la zone de relégation.

PLAY OFF POUR LE TITRE EN HANDBALL

Le tirage au sort des play offs pour le titre de champion de Tunisie de handball a livré les deux poules finales. La 1ère comporte le CA, CS Sakiet Ezzit, Makarem Mahdia et Baâth Beni Khiar, et la seconde poule est composée du champion en titre, l'Espérance de Tunis, l'Etoile Sportive du Sahel, Sporting Moknine et CHB Jemmel. A noter que l'EST et le CA ont un bonus de 3 points et l'ESS et le CSSE 2 points notamment.

GROS DÉRAPAGE D'UN COACH

L'image surréaliste de l'entraîneur de l'Olympique de Lyon, Paulo Fonseca, qui vient tête contre tête avec l'arbitre central, M. Millot, après avoir reçu un carton rouge a fait jaser la presse sportive française. Après avoir consulté la VAR pour un penalty qu'il ne sifflera pas pour Brest, Millot a été intimidé par l'Uruguayen Fonseca qui a récolté la pire note de la part du journal sportif *L'Équipe* pour son comportement antisportif avec un zéro pointé. Le coach lyonnais s'est excusé après le match qu'il a tout de même gagné 2-1.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 9 au samedi 15 mars 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui
ESS-ES Zarzis à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/Nilesat)
US Monastir-Olympique Béja à 14h00 sur Watania 2 HD
Cercle Bruges-Club Bruges à 13h30 sur Dazn Pro League 1 HD (sharing/Astra)
Getafe-Atletico Madrid à 14h00 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)
Eintracht Francfort-Union Berlin à 15h30 sur Beln Sports FR 4 HD (IPTV°
Napoli-Fiorentina à 15h00 sur BeIN Sport HD Mena (IPTV)
Real Madrid-Rayo Vallecano à 16h15 sur La Liga TV Bar Espana HD
Antwerp-KAA La Gantoise à 18h00 sur Dazn Pro League 1 HD (sharing/Astra)
Juventus-Atalanta à 20h45 sur beIN sport HD MENA (IPTV)

Mardi 11/03:
Liverpool-PSG à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Mercredi 12/03
Atletico Madrid -Real Madrid à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

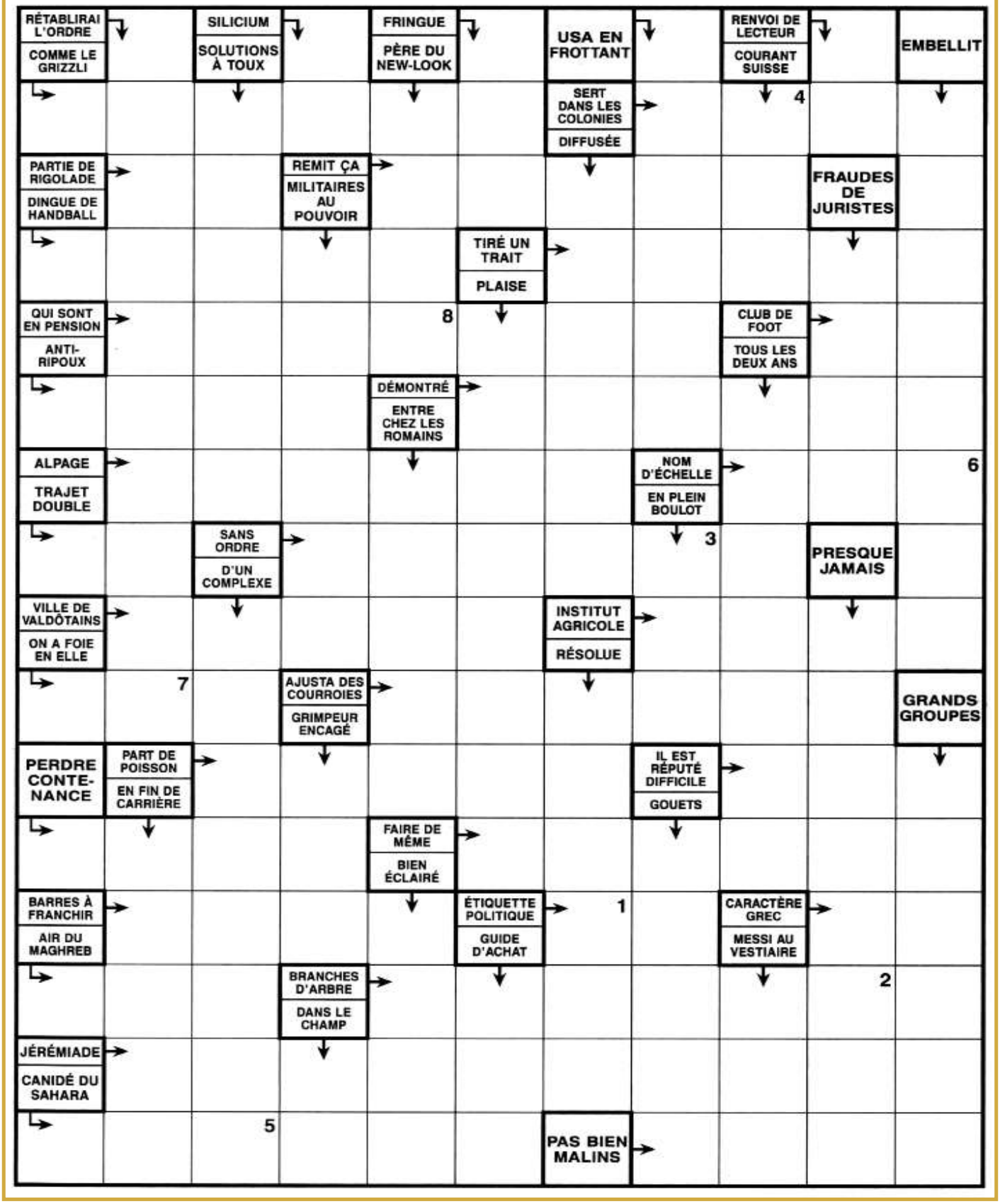
Samedi 15/03
Villareal-Real Madrid à 18h30 sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)

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

Mots fléchés

Une comédie d'épouvante-horreur de Tony Datis.

1 2 3 4 5 6 7 8



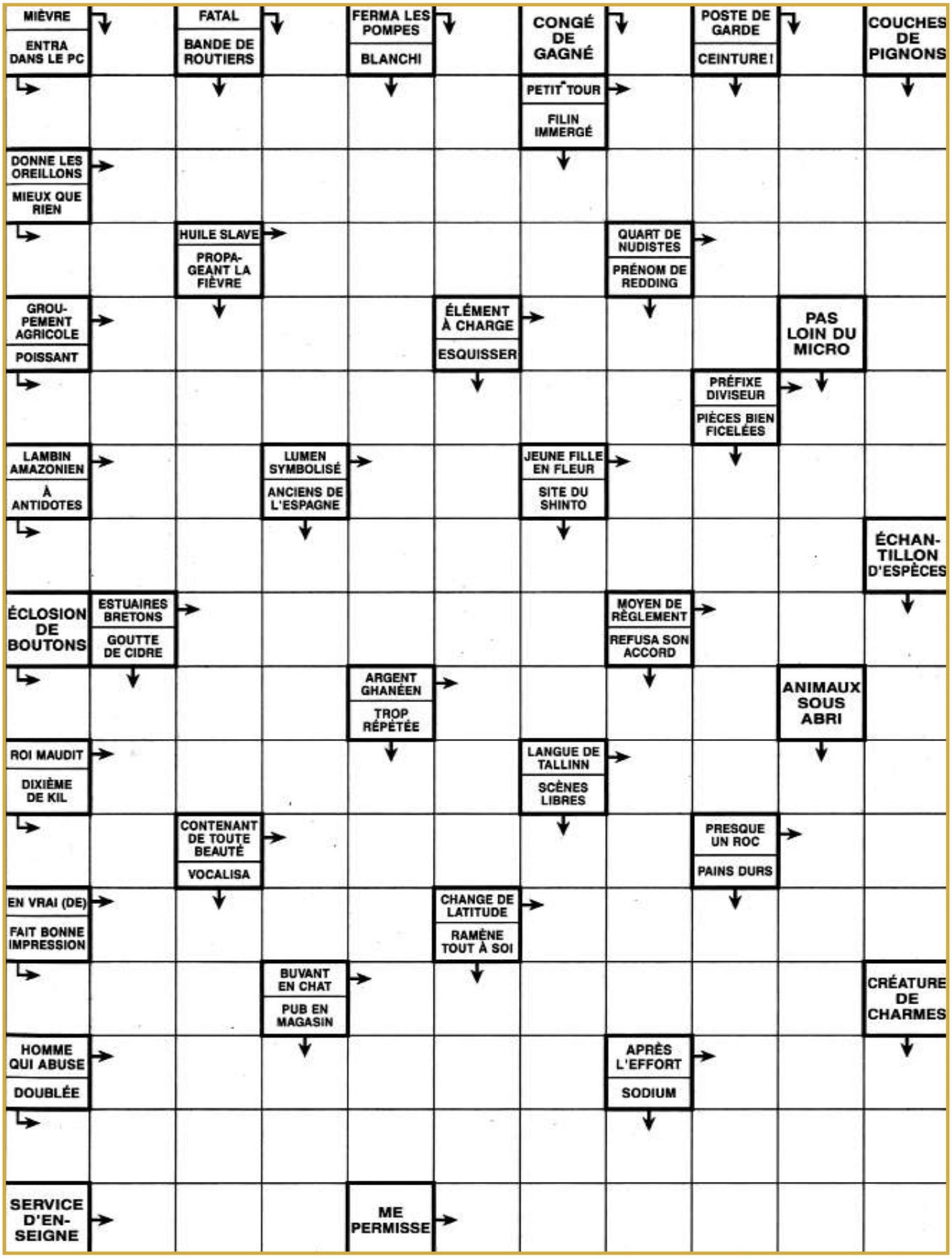
Sudoku

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

solutions

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

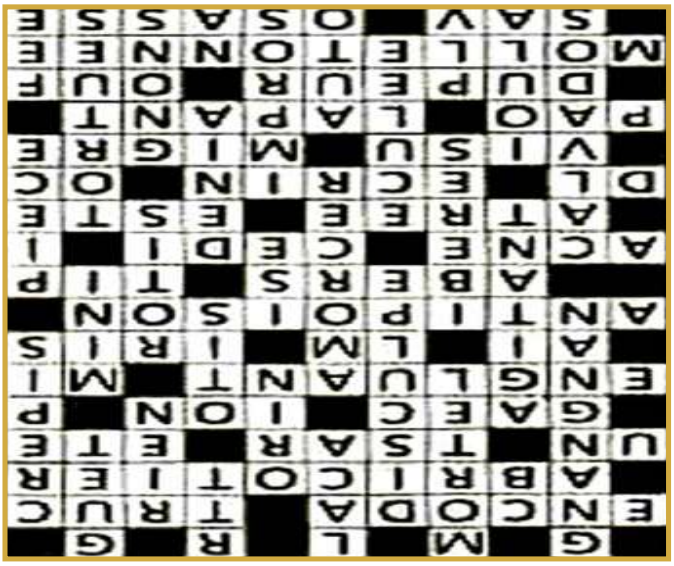
Mots fléchés



Sudoku

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

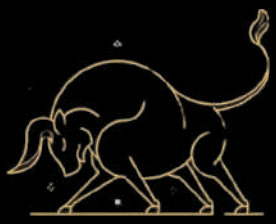
solutions



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

BÉLIER

Prenez garde aux risques d'hypertension artérielle. Veillez à diminuer votre consommation d'alcool, de sel, et à garder une bonne hygiène de vie générale. Votre moral semble en nette hausse et pourrait vous pousser à dépasser vos limites.



TAUREAU

N'hésitez pas à provoquer la chance. Vous devrez sortir de la routine dans laquelle vous vous complaisiez ces derniers temps. Vous pourriez mettre sur pied de nouveaux projets ou chercher de nouveaux interlocuteurs.

GÉMEAUX

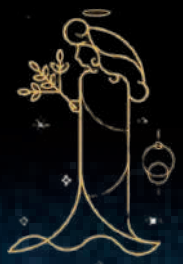
Si vous souffrez d'une maladie chronique, il se pourrait que vous trouviez enfin le traitement adapté qui vous soulagera. Vous pourrez envisager de vous reposer : il est temps.

CANCER

Vous réaliserez les projets qui vous tenaient à cœur grâce à votre ténacité et votre courage. Cette semaine sera particulièrement chargée dans le domaine professionnel, mais cela ne vous fait pas peur.

LION

Le risque d'asséner un coup violent à votre train-train quotidien est bien réel, mais il faudra en passer par là si vous souhaitez voir évoluer durablement votre vie personnelle et professionnelle.



VIERGE

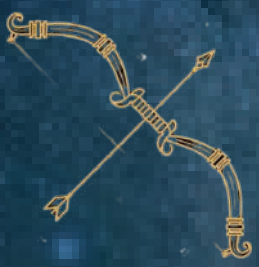
Vous avez très envie de partir vers de nouvelles aventures. Une vague d'opportunités nouvelles et excitantes est à l'horizon, incitant à explorer de nouvelles avenues et à prendre des risques calculés.

BALANCE

Adopter une meilleure hygiène de vie ne pourra que vous faire du bien. Si vous n'avez jamais été un as aux fourneaux, demandez de l'aide à une connaissance qui se fera un plaisir de vous initier à de meilleures habitudes alimentaires, tout en vous amusant.

SCORPION

Vous traversez une grande période d'incertitude quant à votre avenir professionnel. Ne cédez pas à la panique : les périodes de vaches maigres ne durent pas éternellement.



SAGITTAIRE

Vous manquerez probablement un peu de ressort et ce sera certainement dû à votre moral défaillant. Cette semaine vous paraîtra, par moments, interminable mais à d'autres le temps passera trop vite.

CAPRICORNE

Vous faites le point sur la morosité des dernières semaines avec clairvoyance. Si vous pensez que la voie choisie n'est pas la bonne, n'hésitez pas à élargir vos horizons, plutôt que de vous enliser.

VERSEAU

L'ambiance professionnelle sera agitée et peu propice à la concentration. Il sera donc indispensable de vous isoler pour rester efficace. Vous ne pourrez pas compter sur le soutien de vos collègues qui n'auront pas de temps à vous consacrer.

POISSONS

Vous êtes exalté et surexcité par autant de bonheur. Résultat, vous fixez encore le plafond en pleine nuit ou comptez les moutons sans parvenir à vous endormir.

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

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

contactez-nous

71 240 178
lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique

رمضان كريم

RAMADAN
•KAREEM•