



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 16 mars 2025

N°17

## ÉCHAPPÉES BELLES

LA MÉDINA DE TUNIS  
LE RAMADAN AUTREMENT

## HIGH-TECH

LE TOURISME SPATIAL  
NOUS FAIT RÊVER

# SOUHIR BEN AMARA

“ UN FEUILLETON RAMADANESQUE  
EST UNE GRANDE RESPONSABILITÉ  
ET UNE CHARGE ÉMOTIONNELLE ”

PHOTO : ABDEL BELHADI

# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



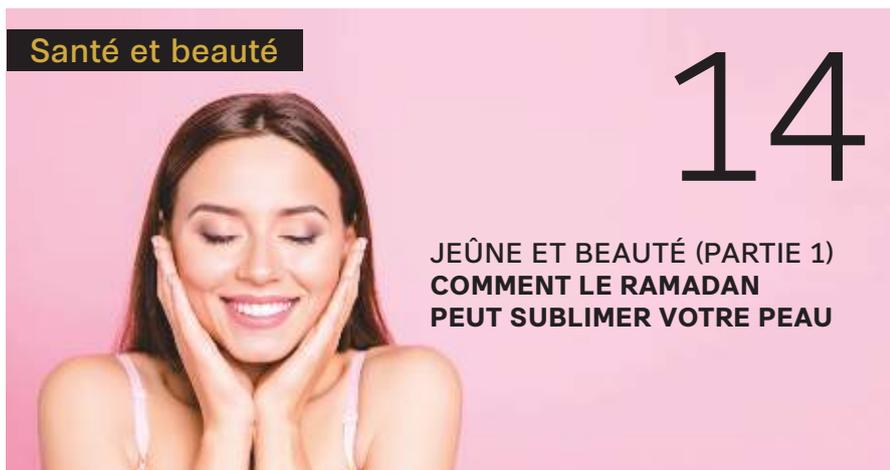
71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

# SOMMAIRE



La Presse •  
**Magazine**

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

**IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE**

mail : lapressepub@gmail.com

**PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :**

Said BENKRAIEM

**RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :**

Salem TRABELSI

**RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :**

Samira HAMROUNI

**CONCEPTION GRAPHIQUE :**

Feten ABID TURKI

**DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :**

Tél. : 71 240 178

**Dimanche 16 mars 2025 - N°17**

## 12 Auto

LE TUNING AUTOMOBILE  
LE PLAISIR DE S'IDENTIFIER

## 16 Gastronomie special ramadan

**Chef du mois par Frini**

- KOSKSI BOU ROUHINE  
AU VEAU (DJERBA)
- ZRAIGA

## 18 Gastronomie

**Healthy et gourmet**  
TIRAMISU À LA FRAISE

## 20 Coaching

RAMADAN ! JE T'AIME,  
M'AIMES-TU ?

## 22 Animaux

AQUARIOPHILIE : L'ART D'ÉLEVER  
LES POISSONS EXOTIQUES  
EN AQUARIUM

## 24 Agenda culturel

- FESTIVAL DE LA MÉDINA
- EXPOSITIONS

## 25 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

## 26 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 30 Horoscope

Photo : Abdel BELHADI

## **SOUHIR BEN AMARA** À LA PRESSE

**“UN FEUILLETON RAMADANESQUE EST UNE GRANDE RESPONSABILITÉ ET UNE CHARGE ÉMOTIONNELLE”**

Souhir Ben Amara se distingue comme étant l'une des actrices les plus en vue du moment. Sa carrière ne cesse de prendre de l'ampleur grâce à son talent indéniable et son charisme naturel. Elle cherche constamment à repousser ses limites, à explorer de nouveaux genres et à collaborer avec des réalisateurs visionnaires. Cette année, elle est à l'affiche de deux feuilletons ramadanesques remarquables : «Mouaouia», une épopée grandiose produite par le groupe MBC, et «Rafle», diffusé sur la chaîne nationale Watania 1.

Par Amal BOU OUNI

**PARLONS TOUT D'ABORD DU FEUILLETON «MOUAOUIA» OÙ VOUS INCARNEZ LE PERSONNAGE DE HIND, PRÉSENTE DÈS LES TOUTES PREMIÈRES SCÈNES. COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI À L'INTERPRÉTER D'UNE MANIÈRE AUSSI INNOVANTE?**

Bien évidemment, le premier repère est le scénario. J'ai étudié le personnage historique de Hind selon plusieurs sources, même si les données sont au centre d'une controverse. J'ai essayé d'apporter une touche personnelle, ma manière à moi de sentir et de transmettre les émotions de Hind : sa rage, ses déceptions, son amour pour son fils et sa famille... C'est la particularité du feuilleton de mettre en lumière le côté intime de ces personnages historiques.

**LE FEUILLETON A SOULEVÉ DES DÉBATS, AVANT MÊME SA DIFFUSION, ET QUI SE SONT ACCENTUÉS DÈS LES PREMIERS ÉPISODES. EST-CE QUE CES RÉACTIONS SONT DÉRANGÉANTES POUR VOUS ?**

Non, pas du tout dans le sens où chacun est libre d'émettre un avis subjectif et personnel. Finalement, on ne peut pas plaire à tout le monde.

**ON NOTE PAR CONTRE UNE RÉCEPTION TRÈS POSITIVE EN DEHORS DE LA TUNISIE...**

Oui. J'ai reçu des retours positifs venant de critiques et de professionnels. J'ai lu des textes de spécialistes du domaine, bien structurés et nuancés avec des points positifs et négatifs pertinents sur le feuilleton. Ce sont des avis objectifs de la part de personnes sérieuses et c'est toujours à prendre en considération, une sorte de boussole qui montre à l'artiste la bonne voie à prendre.

Photo : Ghazi SAKOUHI





**LES CHIFFRES DÉVOILÉS SUR LE BUDGET DE «MOUAOUIA» ONT LEVÉ LA BARRE DES ATTENTES. POURTANT, CERTAINES SCÈNES ONT SOULEVÉ DES CRITIQUES PAR RAPPORT AUX DÉCORS ET AUX COSTUMES. VOUS AVEZ ÉTÉ SUR PLACE PUIS VOUS AVEZ VU LE RENDU SUR ÉCRAN. QU'EST-CE QUE VOUS EN PENSEZ ?**

Quand nous rejoignons le site du tournage, tout est déjà installé. Pour les feuilletons historiques, particulièrement, ils ont recours à des professionnels spécialisés en décors et costumes. Ce sont eux qui font le travail de recherche malgré le manque de données archéologiques exactes sur l'époque. Le travail se fait en collaboration avec le réalisateur, la direction artistique et la production. Nous, les acteurs, nous ne sommes pas censés nous impliquer dans ces détails. Finalement, à chacun ses tâches.

*C'est la particularité du feuilleton de mettre en lumière le côté intime de ces personnages historiques.*



**APRÈS VOTRE PARTICIPATION À «MOUAOUIA» À CÔTÉ DE GRANDS NOMS À L'ÉCHELLE ARABE, EST-CE QUE VOUS AVEZ L'IDÉE DE LANCER VOTRE CARRIÈRE EN DEHORS DE LA TUNISIE ?**

Le feuilleton peut ouvrir de nouveaux horizons. Je reste toujours réceptive à toute suggestion qui pourrait me sembler intéressante et me faire évoluer.

**VOUS AVEZ ÉGALEMENT UN AUTRE FEUILLETON, «RAFLE», DIFFUSÉ SUR LA CHAÎNE NATIONALE ET QUI EST INSPIRÉ D'UNE HISTOIRE VRAIE. EST-CE QUE LEILA QUE VOUS INCARNEZ A RÉELLEMENT EXISTÉ ?**

C'est l'axe de Oussema Kochkar, alias Raad, qui est tiré d'une histoire vraie. Les autres personnages sont des éléments fictifs inventés pour enrichir la trame des événements. La femme que j'incarne est mystérieuse et ce n'est que vers la fin que l'on comprend ce qu'elle cache. La chronologie n'est pas linéaire et il y a une intrigue qui se dévoile progressivement. Il faut regarder tous les épisodes pour assembler les morceaux du puzzle.

**VOUS AVEZ DES TOURNAGES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE OU PRESQUE. EST-CE QU'IL Y A UNE PARTICULARITÉ DANS LA PRÉPARATION DES FEUILLETONS DE RAMADAN ?**

Oui évidemment, vu l'attente comme les productions télévisées sont en général limitées au mois de Ramadan. C'est aussi vouloir réussir, donc une grande responsabilité et une charge émotionnelle. La télé atteint un public très large par rapport au cinéma et au théâtre.

C'est un rituel ancré au sein des foyers tunisiens. Il faut donc offrir un contenu de bon niveau, accrochant dès les premiers épisodes et être vigilant par rapport aux messages qui peuvent passer même implicitement. Les conditions des productions actuelles sont difficiles avec l'explosion des prix. Les studios de tournage, les locaux extérieurs, même le carburant.. Tout devient de plus en plus cher et ça impacte naturellement le rendement final.

**AVEC LE NOMBRE DE FEUILLETONS RAMADANESQUES EN HAUSSE RÉCEMMENT, EST-CE QUE VOUS PENSEZ QUE NOS PRODUCTIONS SONT CONCURRENTIELLES PAR RAPPORT AUX AUTRES CHAÎNES ARABES ?**

Les Tunisiens attendent naturellement les productions annuelles nationales par identification.

Ce sont des œuvres qui nous touchent de près et nous avons tous grandi avec cette tradition de nous réunir devant la télé pendant la soirée. Mais nous sommes loin de la course frénétique que nous voyons ailleurs. Nos feuilletons ne sont pas exportés, en dehors de quelques pays voisins qui commencent récemment à produire leurs propres séries. Le marché est vraiment très restreint.



*La télé atteint un public très large par rapport au cinéma et au théâtre. C'est un rituel ancré au sein des foyers tunisiens.*



Photo : Hamdi Van Buuren

Photo : Bayrem Ben Mrad

**EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PROJETS EN VUE ?**

J'ai fini récemment le tournage d'un nouveau film «Jed». Le titre est un hommage au médecin militant décédé récemment, Jed Hinchiri, mais sans qu'il figure sur le scénario. Il est réalisé par Jamil Najjar et basé sur une histoire vraie.

**EN DEHORS DE CETTE VIE BIEN REMPLIE DE TOURNAGES ET D'ÉVÉNEMENTS, QUELLES SONT LES ACTIVITÉS QUE VOUS PRATIQUEZ À VOS HEURES PERDUES ?**

Je suis passionnée de peinture. Je fais des tableaux pendant mes phases de fortes émotions. Je me suis aussi lancée dans l'écriture cinématographique et je prépare un projet qui, j'espère, verra le jour prochainement. Je fais du sport. J'ai une grande passion pour les animaux et les plantes.



# LA MÉDINA DE TUNIS

## LE RAMADAN AUTREMENT

Dans la Médina de Tunis, le Ramadan revêt un caractère tout particulier. Entre spiritualité et rencontres, la vieille ville se métamorphose durant le mois saint à une véritable effervescence. Jour et nuit, ses ruelles se transforment en une fourmilière animée par une grande foule en quête des repas incontournables et des moments inoubliables autour d'une table généreuse dans un café atypique.

Par Samira HAMROUNI



**P**lus le coucher de soleil s'approche, plus le rythme se ralentit et les ruelles se vident. Certaines personnes continuent à sillonner les vieilles venelles. Ils prennent le chemin des restaurants. Ces derniers ont créé une ambiance ramadanesque dans un cadre arabe pour accueillir les clients. Rompre le jeûne à l'extérieur devient, depuis quelques années, une tendance chez un bon nombre de Tunisiens. Et il faut dire que les restaurants de la Médina sont parmi les lieux les plus sollicités ; lumière douce, monuments chargés d'histoire et appels à la prière qui résonnent dans l'air offrent une atmosphère authentique pour la rupture du jeûne. Entre amis ou en famille, l'iftar devient une fête, un moment de convivialité autour d'une table ornée de plats traditionnels.

Une ambiance unique règne sur la Médina. Après l'iftar, l'atmosphère est fascinante. Elle devient vibrante. La spiritualité se mêle avec les traditions. On entend les appels à la prière. Une douce sérénité est sentie dans chaque coin de la Médina. Des centaines d'habitants se rassemblent dans les mosquées notamment à la célèbre mosquée la Zitouna pour les prières nocturnes (tarawih). Le mois de Ramadan est essentiellement un moment de partage, de prière et de réflexion collective.

Après l'iftar, la Médina se réveille. Les ruelles reprennent vie. Elles sont bondées d'une foule en quête d'une ambiance ramadanesque. Il faut dire que l'effet des réseaux sociaux est très marquant. La Médina est depuis quelques années devenue le lieu préféré d'un bon nombre de Tunisiens qui sont attirés par l'authenticité et la spécificité des lieux. Chaque soirée, le nombre des visiteurs de la vieille ville ne cesse d'augmenter ; ces derniers viennent découvrir l'ambiance nocturne et célébrer ce mois saint d'une manière unique.

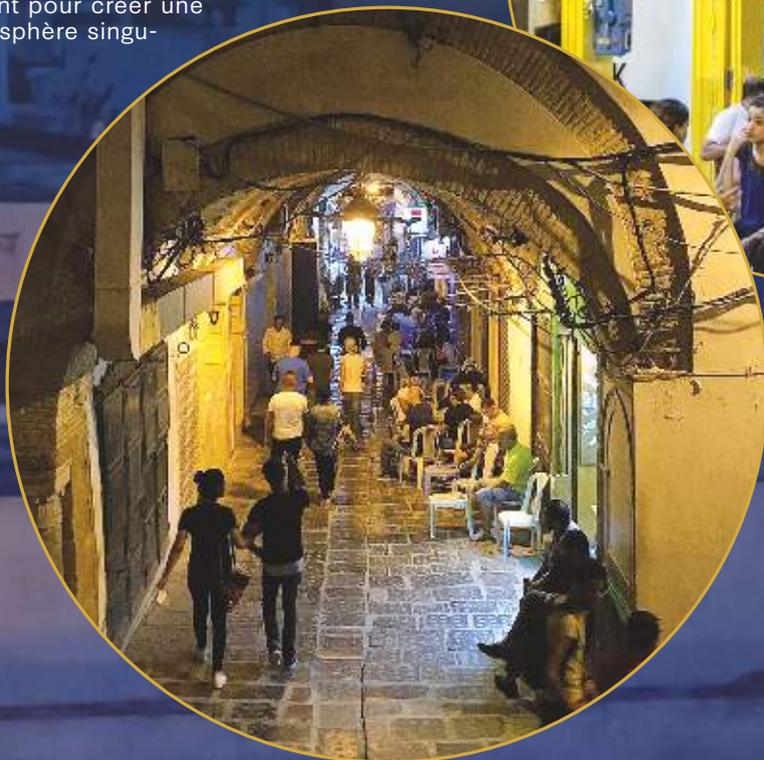
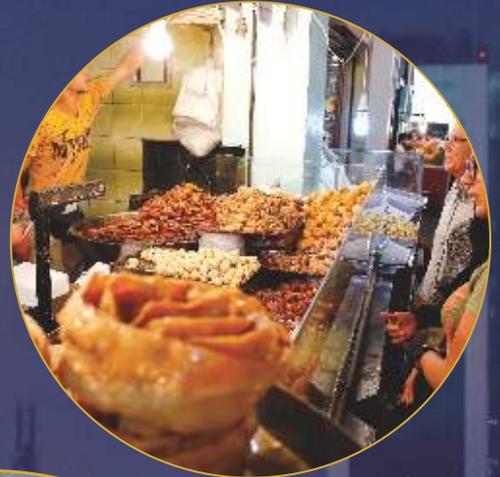
Faire une balade nocturne à travers les ruelles étroites, découvrir l'autre facette de la vieille ville de Tunis devient une tendance et une activité ramadanesque très séduisante pour plusieurs personnes, essentiellement les jeunes. Les soirées de la Médina deviennent un moment fort du mois de Ramadan, centres culturels et cafés s'investissent dans cette ambiance.

Siroter un thé à la menthe accompagné d'une chicha, déguster un délice de la pâtisserie traditionnelle entre amis en écoutant les chants soufis, le malouf et la musique orientale deviennent des moments très sollicités par plusieurs Tunisiens, tout en profitant de la beauté de l'architecture et la vivacité des couleurs.

A la Médina de Tunis, le mois de Ramadan est une période où le religieux, la spiritualité, la tradition, le partage et la convivialité se mêlent pour créer une atmosphère singulière.

Cette ambiance unique se confirme par l'événement de «la Médina des lumières». Des illuminations artistiques subliment les sites emblématiques, tels que Bab Bhar, Bab Mnara et la mosquée Zitouna, offrant aux visiteurs une redécouverte inédite de ces joyaux architecturaux. Les amoureux de la Médina peuvent également assister aux concerts et aux projections des films et profiter des offres du marché des artisans. En cette période, les différents cafés et restaurants invitent les habitants de la vieille ville et les visiteurs à vivre des moments inoubliables dans un cadre unique et typique. Ainsi et durant le mois de Ramadan, la Médina se transforme. Elle acquiert un charme et une magie singulière. Elle vit au rythme d'une ambiance nocturne exceptionnelle après la rupture du jeûne jusqu'à des heures tardives de la nuit.

**Bon voyage !**

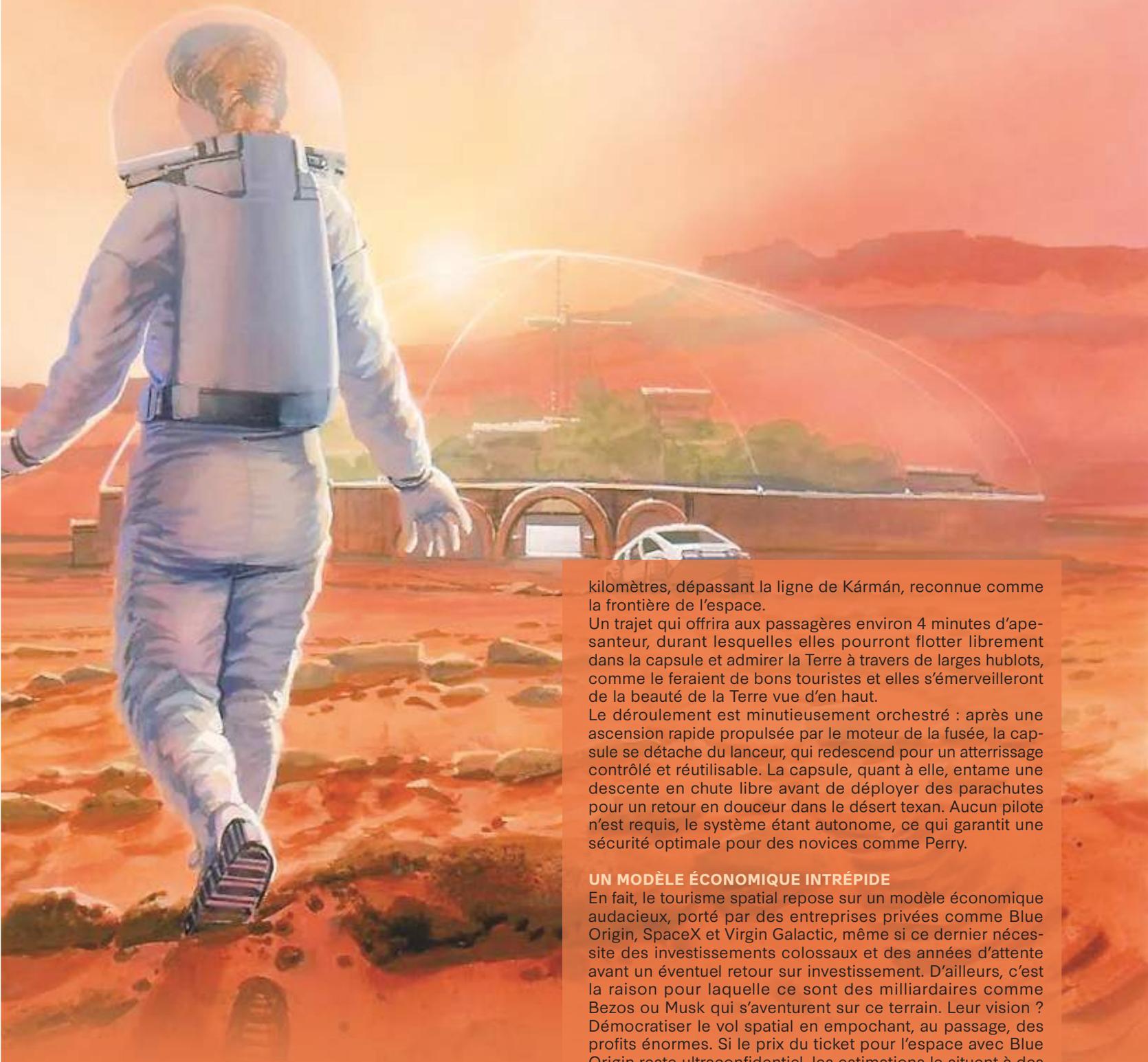


# LE TOURISME SPATIAL NOUS FAIT RÊVER



Le tourisme spatial, même s'il symbolise un monde de plus en plus inégalitaire où des gens privilégiés se paient le luxe de traverser la stratosphère tandis que des populations souffrent de la faim et des guerres, est devenu la nouvelle tendance des ultra-riches. Vous connaissez très certainement la célèbre chanteuse pop Katy Perry, eh bien elle s'apprête ce printemps à marquer l'histoire en rejoignant la mission NS-31 de Blue Origin, une expédition entièrement féminine, dirigée par Lauren Sánchez, fiancée du patron d'Amazon et de Blue Origin, Jeff Bezos.

Par Karim BEN SAID



**A**ccompagnée de figures comme Gayle King, Aisha Bowe, Amanda Nguyen et Kerianne Flynn, Perry veut incarner une nouvelle vague d'explorateurs, des explorateurs ultra riches qui ont évidemment payé cher leur place pour l'espace. Le départ pour voir la planète bleue de très très haut est prévu pour le printemps 2025, et marque une nouvelle étape dans le tourisme spatial et son potentiel rentable.

#### ONZE MINUTES DE BONHEUR

Concrètement, le voyage de Katy Perry et de ses coéquipières à bord du New Shepard sera une expérience intense mais brève, puisque, en tout, ce voyage durera environ 11 minutes. Le décollage aura lieu depuis le site de lancement de Blue Origin dans l'ouest du Texas et la fusée, un système entièrement automatisé, s'élèvera à une altitude d'environ 100

kilomètres, dépassant la ligne de Kármán, reconnue comme la frontière de l'espace.

Un trajet qui offrira aux passagères environ 4 minutes d'apesanteur, durant lesquelles elles pourront flotter librement dans la capsule et admirer la Terre à travers de larges hublots, comme le feraient de bons touristes et elles s'émerveilleront de la beauté de la Terre vue d'en haut.

Le déroulement est minutieusement orchestré : après une ascension rapide propulsée par le moteur de la fusée, la capsule se détache du lanceur, qui redescend pour un atterrissage contrôlé et réutilisable. La capsule, quant à elle, entame une descente en chute libre avant de déployer des parachutes pour un retour en douceur dans le désert texan. Aucun pilote n'est requis, le système étant autonome, ce qui garantit une sécurité optimale pour des novices comme Perry.

#### UN MODÈLE ÉCONOMIQUE INTRÉPIDE

En fait, le tourisme spatial repose sur un modèle économique audacieux, porté par des entreprises privées comme Blue Origin, SpaceX et Virgin Galactic, même si ce dernier nécessite des investissements colossaux et des années d'attente avant un éventuel retour sur investissement. D'ailleurs, c'est la raison pour laquelle ce sont des milliardaires comme Bezos ou Musk qui s'aventurent sur ce terrain. Leur vision ? Démocratiser le vol spatial en empochant, au passage, des profits énormes. Si le prix du ticket pour l'espace avec Blue Origin reste ultraconfidentiel, les estimations le situent à des centaines de milliers de dollars, voire davantage... c'est dire que le commun des mortels, lui, est à des années lumières de pouvoir s'offrir des vacances dans l'espace. Jusqu'à présent, Blue Origin se targue d'avoir transporté 52 personnes au-delà de la ligne de Kármán (frontière théorique située à 100 kilomètres d'altitude au-dessus du niveau de la mer).

D'ici 2030, c'est-à-dire dans seulement 5 ans, certaines prévisions estiment le marché à 3 milliards de dollars, à mesure que s'intensifie la concurrence et que l'innovation avance. Les entreprises de ce domaine futuriste misent notamment ce qu'on appelle « les lanceurs réutilisables », pour tenter de compresser les coûts.

Ils veulent également diversifier leur offre en allant sur plusieurs terrains, de l'expédition scientifique aux vols de célébrités, même si cette nouvelle tendance interroge d'un point de vue éthique et écologique (par exemple, un vol suborbital de six passagers à environ 100 km d'altitude émet environ 27,2 t de CO<sub>2</sub>, soit 4,5 t par passager).



## LE TUNING AUTOMOBILE LE PLAISIR DE S'IDENTIFIER

En créant ou en recréant un modèle seul et unique en son genre, l'automobiliste qui passe par la case «tuning» cherche généralement à s'identifier à son véhicule et à transmettre des messages. Le plaisir de s'identifier et de se différencier ne s'en trouve que plus renforcé.

Par Mohamed Salem KECHICHE

**O**n l'a vu récemment encore lors de la dernière St-Valentin célébrée le 14 février 2025, certains automobilistes tunisiens ont offert à leur dulcinée une voiture taguée de messages romantiques et de fleurs rouges. Une initiative qui a amusé les internautes qui ont validé le fond et la forme. Le tuning automobile, c'est l'art de personnaliser et de modifier un véhicule de série pour le rendre unique, tant sur le plan esthétique que mécanique. Cette pratique englobe une large gamme de modifications, allant de l'ajout d'éléments de carrosserie et de jantes personnalisées à l'amélioration des performances du moteur et de la suspension. Diffé-

rentes options sont offertes avec le tuning esthétique. Il y a de nombreux éléments modifiables pour chaque aspect du véhicule. La personnalisation esthétique passe par l'ajout de kits de carrosserie, d'aileurs, de spoilers, de bas de caisse. La peinture personnalisée s'effectue grâce au «covering» et la pose de stickers. La modification des feux, des vitres teintées est l'apanage des amateurs de tuning. L'installation de jantes surdimensionnées, de pneus à profil bas aussi. Pour l'aménagement intérieur, on peut modifier la sellerie, le volant, le tableau de bord et les systèmes audio/vidéo. L'amélioration des performances passe par la modification du moteur avec la préparation moteur, l'ajout de turbocom-

il faut revenir aux sources et aux origines du tuning pour en comprendre tout l'intérêt.

### ORIGINES DU TUNING AUTOMOBILE

Les premières formes de tuning remontent aux années 1930 aux États-Unis, avec l'émergence des «hot rods». Les passionnés modifiaient des voitures d'occasion pour améliorer leurs performances et leur donner un look unique. Après la Seconde Guerre mondiale, le tuning a continué à se développer avec l'apparition de nouvelles tendances et de nouveaux styles. Dans les années 1960 et 1970, le tuning s'est répandu dans le monde entier, avec l'influence des cultures automobiles américaine, européenne et japonaise. Aujourd'hui, le tuning est une pratique mondiale, avec une grande diversité de styles et de tendances. Le tuning peut être un loisir coûteux, en fonction de l'ampleur des modifications apportées. Il est essentiel de respecter la réglementation en vigueur concernant les modifications apportées aux véhicules. Le tuning peut avoir un impact sur l'assurance du véhicule. Le tuning peut également avoir un impact sur la sécurité et la légalité du véhicule. Il est essentiel de faire appel à des professionnels compétents pour les modifications mécaniques. On doit s'assurer que les modifications sont conformes à la réglementation en vigueur. Le coût du tuning automobile peut varier considérablement en fonction de plusieurs facteurs, notamment l'étendue des modifications, le type de véhicule, la qualité des pièces et de la main-d'œuvre et des modifications souhaitées. Les modifications esthétiques (peinture, carrosserie, jantes) sont généralement moins chères que les modifications mécaniques (moteur, suspension, freins).

### COÛTS ET TARIFS DES MODIFICATIONS

Un simple changement de jantes coûtera moins cher qu'une transformation complète de la carrosserie. Le coût diffère aussi selon le type de véhicule. Les pièces et la main-d'œuvre peuvent être plus chères pour les voitures de luxe ou les modèles rares. La qualité des pièces et de la main-d'œuvre est prise en considération. Les pièces de marque et les professionnels qualifiés factureront généralement plus cher. Selon les sources, les tarifs varient entre 1.200 et 4.000 dinars selon le type de véhicule et les ajustements souhaités. Parmi les exemples de coûts potentiels, il y a les modifications esthétiques par le recours à la peinture personnalisée de quelques centaines à plusieurs milliers de dinars. Tout comme pour les jantes et les kits de carrosserie. Les modifications mécaniques vont de l'amélioration des performances du moteur aux freins, en passant par la suspension de quelques centaines à plusieurs milliers de dinars. Il faut aussi prendre en compte que le tuning d'une voiture peut impacter le coût de l'assurance. Les prix moyens d'une assurance auto pour une voiture tuning sont très variables. Il est important de demander des devis détaillés à plusieurs professionnels avant de commencer les travaux.

presseurs, de systèmes d'échappement sport. L'optimisation de la suspension, des freins, de la transmission et la reprogrammation du boîtier électronique (ECU) constituent une finalité. Les kits carrosserie pour le pare-chocs, bas de caisse, ailerons, etc. ; la peinture personnalisée pour les couleurs, motifs, effets spéciaux. D'autres aspects du tuning sont liés à la géométrie des roues. Le réglage du carrossage, du parallélisme et de la chasse requiert l'optimisation de la tenue de route et de l'usure des pneus. Enfin volet pneumatiques, le choix de pneus adaptés à l'utilisation et au style de conduite est une étape nécessaire et importante. Mais



# JEÛNE ET BEAUTÉ (PARTIE 1) 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<sup>r</sup> Imen Mehri TURKI



## LE RAMADAN : UNE VÉRITABLE CURE DE JOUVENCE POUR VOTRE PEAU

En plus de la purification spirituelle et du bienfait physique et mental, le jeûne de Ramadan peut aussi offrir des avantages remarquables pour votre peau. Si cette période est perçue comme une contrainte et une privation, elle est en réalité une occasion unique pour la purification naturelle de la peau, en favorisant son rajeunissement. Voici quelques-uns des bienfaits du jeûne sur votre peau :

### DÉTOXIFICATION EN PROFONDEUR :



Le jeûne déclenche un nettoyage naturel du corps, grâce au processus d'autophagie qui élimine les cellules endommagées et les toxines. Ce phénomène biologique commence au début du jeûne, puis se poursuit par un processus de renouvellement cellulaire qui est à l'origine d'une peau d'apparence plus jeune, plus claire et homogène.

### RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION :

En l'absence d'alimentation, le tube digestif au repos a un impact positif sur la peau en la débarrassant des toxines, ce qui entraîne une diminution de l'inflammation. Cette réduction de l'inflammation apaise la peau et favorise une belle texture plus claire et uniforme. Entre autres, certaines dermatoses sont améliorées telles que l'acné, la dermatite atopique, le psoriasis et la rosacée.



### RÉDUCTION DE LA PRODUCTION DE SÉBUM :

Le jeûne est une condition propice pour une régulation hormonale, ce qui aide à rééquilibrer la production de sébum, l'huile naturelle de la peau. Il en résulte une réduction des impuretés et de l'inflammation, et par conséquent l'apparition de boutons diminue. Le teint de la peau devient visible-ment plus clair et homogène.



### AMÉLIORATION DE L'HYDRATATION :

Contrairement à l'idée reçue selon laquelle le jeûne de Ramadan entraînerait une déshydratation de la peau, il peut, en réalité, favoriser une meilleure hydratation. En effet, les individus ont tendance à boire davantage pendant la rupture du jeûne. Cette hydratation de l'intérieur est essentielle pour maintenir la santé et la vitalité de votre peau et prévenir sa sécheresse qui est à l'origine d'irritation et de vieillissement prématuré.



### AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE :



Pendant le jeûne, la digestion étant mise au repos, le flux sanguin est mieux distribué vers les organes vitaux, y compris la peau. Cela permet une meilleure circulation d'oxygène et de nutriments essentiels pour le renouvellement de la peau. Par conséquent, la peau devient radieuse et tonique. De plus, la production de collagène est améliorée, ce qui redonne

à la peau sa fermeté et son élasticité et réduit l'apparition des ridules.

### RENOUVELLEMENT CELLULAIRE ACCÉLÉRÉ :

Lorsque le corps est en période de jeûne prolongé, il augmente la production de certaines protéines et favorise la régénération des cellules, notamment les cellules souches, et améliore la vascularisation et l'oxygénation de la peau. Par conséquent, le jeûne agit comme un accélérateur naturel du renouvellement cellulaire donnant à la peau une apparence plus fraîche et un teint plus uniforme, moins marqué par les signes de l'âge.

### UN MOMENT DE RÉFLEXION ET DE BIEN-ÊTRE :



Le jeûne de Ramadan, en offrant l'opportunité de se recentrer sur la spiritualité et le bien-être intérieur, exerce un effet apaisant sur le corps, réduisant ainsi le stress. Cet état mental favorise la production d'hormones bénéfiques, limite la production d'hormones de stress tout en améliorant la qualité du sommeil.

Ces bienfaits auront un retentissement positif sur la peau en entraînant une régénération cellulaire et une prévention de l'inflammation, cela contribue à l'obtention d'une peau plus saine et éclatante.

## CHEF DU MOIS PAR FRINI

Notre périple culinaire à travers les âges et les régions de notre beau pays va nous mener cette semaine à l'île aux lotos où Ulysse a failli oublier sa mère patrie. Ne dit-on pas que celui qui va à Djerba pleure deux fois. La première avant d'y aller à cause de son éloignement et de son isolement, et la deuxième parce qu'on s'y attache tellement qu'on ne peut plus en partir. Pour avoir vécu personnellement cette expérience pendant quelques mois, je peux vous dire que ce ressenti vient de plusieurs facteurs. La beauté presque immaculée de l'île et la pureté de son air ; l'authenticité, l'hospitalité et la gentillesse naturelle des Djerbiens ; et surtout leur attachement à leurs traditions et valeurs authentiques et... un sentiment extraordinaire de sérénité et plénitude. De Djerba on ne peut revenir qu'à Tunis, capitale gastronomique de la Tunisie pour servir un dessert qui a bercé toute notre enfance selon la recette originale de Ella Zeineb Kaak, Allah Yerhamha, dame cultivée d'une très grande famille dont l'œuvre «La Soufra» est une référence incontournable de la cuisine tunisoise.



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

## KOSKSI BOU ROUHINE AU VEAU (DJERBA)

La technique de cuisson Bou Rouhine, littéralement 2 âmes, consiste à cuire le couscous, riz et pâtes d'une façon générale dans un makfoul (marmite) pour la sauce, superposée de 2 couscoussiers, le premier pour la viande ou le poisson, et le deuxième pour la semoule ou les pâtes. Cette technique permet de transcender le goût des aliments, et la magie fait le reste...

### INGREDIENTS

#### Ingrédients (4 personnes)

- Couscous maison : 600 g

#### Pour la sauce

- Poivron doux ou piment piquant selon goût : 2
- Têtes d'ail : 2
- Coulis de Tomates (Dija) : 4 cs
- Tabel : 2
- Carvi : 1 c
- Piment moulu doux ou fort : 2 c
- Sel
- Poivre

#### Pour la viande et légumes

- Viande de bœuf (jarret ou plat de côtes) : 400 g
- Oignon : 1
- Ail : 6 gousses
- Persil : 1 botte
- Tabel : 2 c
- Pomme de terre : 2
- Piment moulu doux ou fort 2 c
- Concentré de tomates 1c
- Harissa au goût
- Sel et poivre
- Huile d'olive : 15 cl
- Huile Kadid ou gras d'agneau (Liya)



### ETAPES DE RÉALISATION

Mariner la viande avec toutes ses épices et l'oignon, le persil haché finement, le concentré de tomates, l'harissa (éventuellement) et de l'huile d'olive pendant au moins 2 heures au frais

Préparer la graine du couscous en l'arrosant d'eau, séparer les grains en l'enroulant avec les paumes des deux mains, répéter l'opération à deux reprises puis ajouter l'huile d'olive et séparer. Dans le makfoul (marmite), faire revenir le coulis de tomates et les épices dans le gras d'agneau ou l'huile de qadid et l'huile d'olive

Ajouter du fond de veau et de l'eau à hauteur de 2 litres, éclaircir la sauce avec un écumeoire dès qu'elle bout puis la laisser mijoter la sauce à feu moyen.

Disposition la viande avec ses légumes et ses épices dans le 1<sup>er</sup> couscoussier

Mettre le couscous dans le 2<sup>e</sup> couscoussier

Cuire l'ensemble à feu modéré en remuant le couscous de temps en temps

A vingt minutes de la fin de cuis-

son, rectifier l'assaisonnement de la sauce et ajouter les pommes de terre

Ajouter 2 louches de sauce au couscous qu'on a disposé dans un plat, bien le mélanger puis le remettre dans le couscoussier et poursuivre la cuisson. Verser le couscous dans un grand plat, l'arroser d'abord avec l'idem (huile de cuisson) qui a remonté à la surface, mélanger délicatement en prenant soin de bien séparer les grains de couscous, ajouter une bonne quantité de sauce, couvrir le couscous d'un linge propre et le laisser absorber la sauce pendant 10 minutes. Découvrir le couscous et bien le mélanger, ajouter de la sauce si nécessaire

Servir le couscous chaud dans un grand plat de service ou des plats individuels avec la graine en bas, recouvrir de viande et de légumes

Servir avec un verre de Leben (babeurre)

Cette même recette de Kouskous Bourouhine peut être aussi faite avec du poisson.

Chahia Tayba !



# ZRAIGA

Par Feu Ella Zeineb Kaak, Allah Yerhamha  
La Soufra Cuisine tunisienne  
traditionnelle - Pages 247-248

C'est avec beaucoup d'émotion et d'humilité que je vous livre ici la recette de la Zraiga de l'une de mes inspiratrices avec maman et mes tantes, la Grande Zeineb Kaak, Allah Yerhamhom el kol. Ella Zeineb est auteur de : la Soufra Cuisine Tunisienne Traditionnelle, qu'elle a écrit avec amour, dévotion et une grande précision. Dame très cultivée et descendante d'une grande lignée tunisoise, elle a dédié des années de sa vie à reproduire avec amour et générosité les perles des recettes tunisoises apprises de sa maman et de sa grand-mère. J'ai personnellement côtoyé Ella Zeineb lors des dernières années de sa vie, elle était d'une grande gentillesse et disponibilité.



## INGREDIENTS

### Pour la crème :

- ½ l de lait - 75 g de sucre
- 2c. à soupe de maïzena
- 1c. à soupe de mé ward ou de aterchiya.

### Pour les mâasems aux amandes :

- 12 demi-feuilles de malsouka
- 500 g de beurre
- 500 g d'amandes mondées
- 250 g de sucre
- huile pour friture
- 125 g de beurre
- ½ verre de lait chaud
- 2c. à soupe d'eau de rose
- 50g de pistache en poudre

## ETAPES DE RÉALISATION

Préparer une crème ainsi : délayer la maïzena dans le lait ; passer le tout. Faire cuire à feu moyen en tournant constamment après avoir ajouté le sucre. Lorsque la préparation épaissit et commence à bouillir, sortir du feu et ajouter l'eau de rose ou de géranium. Ensuite, monder les amandes, les sécher au soleil ou dans un four tiède car elles doivent rester bien blanches. Les râper finement ou les mixer, y incorporer le sucre. Ajouter la poudre d'amande peu à peu à l'eau de rose afin d'obtenir une pâte bien lisse. Avec cette pâte, faire des rouleaux de la grosseur d'un crayon normal. Mettre ce rouleau dans la demi-feuille de malsouka, rabattre les bords et rouler en cigarette. Rouler ainsi toutes les demi-feuilles en y mettant la pâte d'amande. Cuire les « mâasems » ainsi obtenus au four, dans du beurre. Les passer ensuite au sirop de sucre (page 227), les égoutter. Garnir le fond d'un compotier avec les petits mâasems, les arroser de lait chaud. Laisser tremper un moment puis arroser de crème. Saupoudrer de pistache en poudre et servir frais.



## HEALTHY ET GOURMET

# TIRAMISU À LA FRAISE

Savoureuses, esthétiques et glamour, les fraises s'affichent en haut du podium des fruits rouges les plus prisés. Elles viennent apporter au printemps une touche gourmande bien particulière. Outre leur goût sucré et acidulé et leur aspect juteux, elles sont, incontestablement, une source de vitamine C. Pour les célébrer, nous proposons, ci-dessous, la recette du tiramisu à la fraise.

Par Dorra BEN SALEM

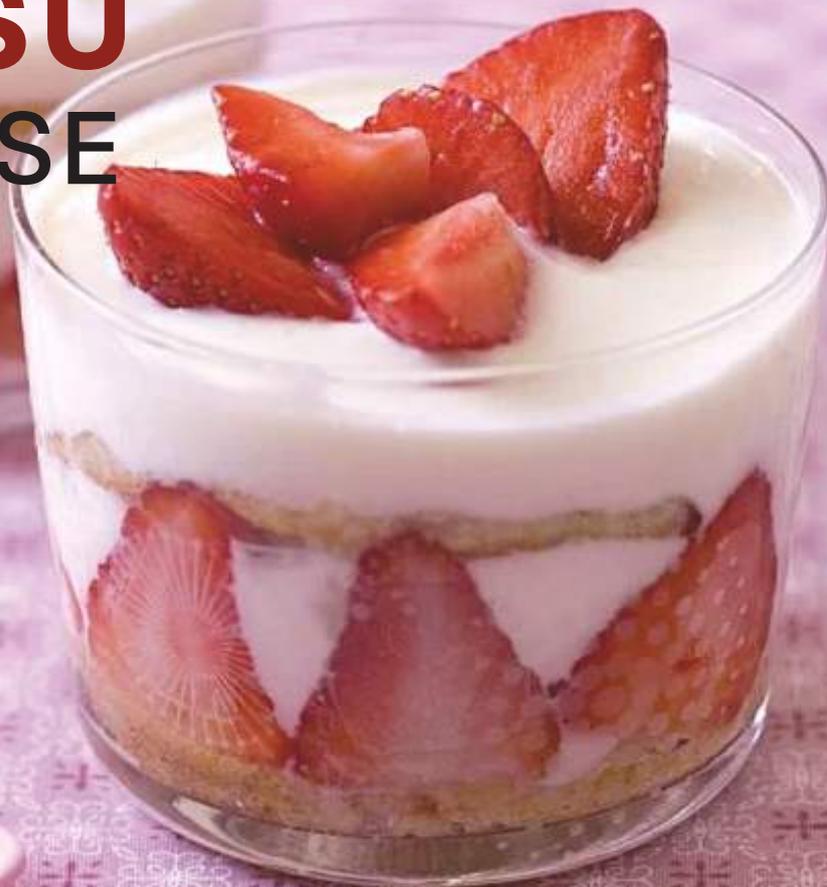
## INGRÉDIENTS :

- Un kilo de biscuit « langue de chat »
- 800gr de fraises
- 250gr de mascarpone ( sinon, de ricotta )
- Un pot de crème fraîche épaisse
- Un jaune d'œuf
- 150gr de sucre
- Un sachet de sucre vanillé
- Une cuillère à soupe d'amidon

## PRÉPARATION

On commence par préparer la crème. Pour ce, on bat au fouet électrique à la vitesse maximale le jaune d'œuf ainsi que cent grammes de sucre et le contenu d'un sachet de sucre vanillé. Une fois que le mélange a pris une texture bien homogène, on y incorpore le mascarpone (ou la ricotta) et la crème fraîche épaisse. On bat, encore, à la vitesse maximale pendant dix minutes. Puis, on couvre la crème au papier cellophane et on la garde au réfrigérateur, le temps de préparer le jus de fraises et le coulis de fraises. Dans un saladier, on déleste les fraises de leurs tiges et on les lave soigneusement à l'eau claire. On en garde trois cents grammes de côté pour décorer le gâteau. On coupe les cinq cents grammes restants en dés, on les met au blinder en y ajoutant l'équivalent d'un verre de thé d'eau et une cuillère à soupe de sucre. On mixe le tout pour avoir un bon jus de fraises. On répartit la quantité du jus en deux parties inégales : on aura besoin, en effet, d'un verre de jus pour le convertir en coulis. Le reste, on le verse dans un saladier pour y faire tremper les biscuits. Et pour avoir tous les ingrédients à portée-de-main, on prépare le coulis de fraises. Dans une casserole, on dilue une cuillère à soupe d'amidon dans l'équivalent d'un verre de jus et on y ajoute

une cuillère à soupe de sucre. On cuit le coulis à feu doux en remuant sans interruption jusqu'à ce qu'il prenne une consistance onctueuse et à ce moment-là on le retire du feu et on le laisse refroidir à température ambiante. On coupe, par la suite, les trois cents grammes de fraises qu'on a conservées intactes, en fines lamelles et on les laisse de côté pour la décoration. Une fois tous les ingrédients sont prêts, on passe à la préparation du tiramisu. Pour ce, on aura besoin d'un plateau à four pyrex, rectangulaire ou carré. On prend les biscuits « langue de chat », un à un. On les trempe dans le jus et on les dépose, l'un à côté de l'autre, dans le plateau pour obtenir une couche de biscuits. On couvre la couche de biscuits par une couche généreuse de crème. Puis, on recommence avec les biscuits pour avoir, au final, trois couches de biscuits et trois couches de crème ; la dernière doit être celle de crème. On la couvre de coulis de fraises et on décore le gâteau par les lamelles de fraises. Le tiramisu doit être conservé au réfrigérateur pendant, au moins, deux heures avant d'être servi. Mieux vaut, à vrai dire, le préparer huit heures à l'avance et ce, afin que les biscuits soient impeccablement juteux. Ce gâteau, qui ne nécessite pas de cuisson, constitue un parfait dessert, à la fois succulent et frais. Bon appétit !



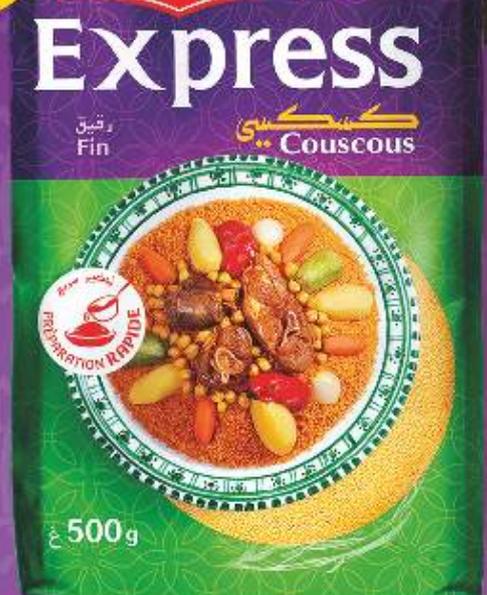


حاضر في دقائق  
4 min



# كسكسينا Express مفؤور حاضر باش

دراسة إحصائية ومستقلة مركزة على التجديد أجريت من قبل معهد العموري للدراسات على عينة مكونة من 2200 مستهلك تونسي، بالإضافة إلى عينة مكونة من 1000 مستهلك تونسي عن طريق تطبيق «élu produit de l'année»



# RAMADAN !

## JE T'AIME, M'AIMES-TU ?



«Joyeux Ramadan». Ils me l'ont souhaité...Mais est-il vraiment joyeux pour moi, toi, nous ? C'est cela la question ! Le jeûne est un exercice mentionné par la sagesse humaine depuis la nuit des temps. C'est une pratique spirituelle et religieuse répandue à travers de nombreuses traditions dans le monde.

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

F.B. Coach Malak

Email : [lamethodedeveille@gmail.com](mailto:lamethodedeveille@gmail.com)

Site : [www.lamethodedeveille.com](http://www.lamethodedeveille.com)

**D**ans le bouddhisme, par exemple et avant son illumination, Siddhartha Gautama a pratiqué l'ascèse extrême, y compris le jeûne prolongé, dans le but de transcender la souffrance. Il a poussé son corps à ses limites, mangeant très peu, voire rien, pendant de longues périodes. C'était pour se purifier et s'élever spirituellement.

On parle également, dans les monastères bouddhistes, de jeûne intermittent, comme s'abstenir de manger l'après-midi, une pratique très ancienne et qui a été revisitée par plusieurs nouvelles écoles contemporaines de santé.

Justement, ces pratiques visent à cultiver la discipline, la piété, la purification spirituelle, mais aussi la santé intestinale, la simplicité et la clarté mentale qui en découleront inévitablement.

Dans le christianisme, le jeûne est pratiqué pendant le carême, une période de 40 jours précédant les Pâques. Il symbolise la pénitence, la purification et la préparation à la célébration de la résurrection de Jésus-Christ. Les Chrétiens se contentent alors de manger un peu de pain, légumes et on s'abstient de manger la viande.

Le judaïsme spécifie la pratique du jeûne lors de certaines fêtes religieuses, comme Yom Kippour, le jour du Grand Pardon. Yom Kippour est un jour de

jeûne complet, où les juifs s'abstiennent de manger, de boire et de se livrer à d'autres plaisirs.

Le jeûne donc a pour but de se repentir de ses péchés, de se libérer de la culpabilité et donc de se rapprocher de Dieu. Le jeûne vise à purifier le corps et l'esprit, à exprimer la dévotion et à obtenir par la suite des bénédictions. Mais, au-delà de ses aspects religieux, le jeûne est également considéré comme une pratique bénéfique pour la santé physique et mentale. Il peut favoriser la détoxification, la perte de poids et la clarté mentale.

Citons par exemple l'école de la Naturopathie avec son pionnier Daniel Keiffer. Ce savant et expert en santé holistique propose, dans son livre : «La détox holistique», de s'abstenir de manger 14h00 sur 24, par exemple en jeûne intermittent, pour donner le temps et l'espace au corps de travailler la digestion du déjà avalé et de se reposer aussi pour amplifier notre immunité physique et mentale et vivre mieux.

Nous observons donc combien depuis très longtemps la quête de l'Homme était sa santé et son bonheur et combien le jeûne a pu accompagner son existence, pour ses objectifs les plus nobles.

En Islam, le jeûne de Ramadan est l'un des cinq piliers de l'islam. Pendant un mois, les musulmans s'abstiennent de manger et de boire du lever au coucher

du soleil. Le jeûne vise à purifier l'âme, à renforcer la piété et à éprouver de l'empathie envers les moins fortunés.

### OR, SOMMES-NOUS DÉJÀ LÀ ?

On court comme des fous pour travailler, gagner de l'argent, acheter les caprices, préparer une table somptueuse et ne pas arrêter de savourer les sucreries, les pâtes, les fritures, etc, du crépuscule à l'aube !!!

Est-ce l'objectif de Ramadan et du jeûne déjà existant depuis l'existence de l'homme ? Est-ce qu'on est sûr d'être sur le chemin ?

### A MÉDITER...

Avant de partir, voici un petit exercice de 5 mn, à faire sans modération pendant ce mois, si vous voulez gagner en équilibre :

Si vous désirez le recevoir en audio, veuillez contacter 00216.23449539, ou [lamethodedeveille@gmail.com](mailto:lamethodedeveille@gmail.com) pour vous le transmettre gratuitement et avec beaucoup d'amour.

- Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
- Asseyez-vous confortablement, le dos droit mais détendu.
- Fermez doucement les yeux ou baissez le regard.
- Prenez une profonde inspiration et expirez lentement, en relâchant les tensions.
- Portez votre attention sur votre respi-

ration. Sentez l'air qui entre et qui sort de vos narines.

- Observez le mouvement de votre ventre qui se soulève et s'abaisse à chaque respiration.
  - Si votre esprit vagabonde, ramenez doucement votre attention à votre respiration, sans jugement.
  - Laissez les pensées passer comme des nuages dans le ciel.
  - Sentez le contact de vos pieds avec le sol, de vos mains sur vos cuisses.
  - Remarquez les éventuelles tensions dans votre corps, sans chercher à les modifier.
  - Visualisez ces tensions comme des nuages sombres qui se dissipent peu à peu.
  - Imaginez-vous dans une forêt paisible qui vous apporte du calme.
  - Imaginez-vous dans cet endroit, en paix et en harmonie. Couleurs, ciel, odeurs, tout est super beau et fait juste pour vous.
  - Répétez mentalement «Je suis calme», «Je suis en paix», «Tout va bien».
  - Reprenez conscience de votre corps et de votre respiration.
- Bougez doucement vos doigts et vos

orteils.

- Ouvrez doucement les yeux lorsque vous vous sentez prêt.
- Prenez un moment pour apprécier ce sentiment de calme et de paix intérieure.

**CONSEIL :** la régularité est la clé; essayez de méditer quelques minutes chaque jour pour cultiver durablement la paix intérieure.

Bon Ramadan avec plein de paix, équilibre et amour

*Le jeûne vise à purifier le corps et l'esprit, à exprimer la dévotion et à obtenir par la suite des bénédictions. Mais, au-delà de ses aspects religieux, le jeûne est également considéré comme une pratique bénéfique pour la santé physique et mentale.*



# AQUARIOPHILIE :

## L'ART D'ÉLEVER LES POISSONS EXOTIQUES EN AQUARIUM

L'aquariophilie est un loisir qui consiste à s'occuper d'animaux et de plantes aquatiques dans un aquarium ou un étang en mettant en valeur l'aspect esthétique d'un milieu aquatique.

Par D<sup>r</sup> Ines BEN AMARA (vétérinaire)

**L'**aquariophilie est une activité complexe et chronophage mais passionnante. Même si vous ne comptez avoir que quelques espèces dans un petit aquarium, il est nécessaire de bien se renseigner.

### CONSEILS AUX DÉBUTANTS

Le recours à des aquariums d'eau douce est recommandé pour les débutants parce qu'ils sont plus faciles à gérer. Les poissons d'eau douce sont aussi meilleur marché et demandent moins d'équipements.

Des espèces, telles que le guppy, le platy ou le xipho coloré sont plus tolérants face aux erreurs, sont plus faciles à trouver dans le commerce et se reproduisent facilement. Mais le poisson rouge reste la star des poissons d'aquarium !

### L'ÉCOSYSTEME DES AQUARIUMS

Les plantes aquatiques sont utilisées autant pour leur fonction décorative que pour les apports bénéfiques pour les poissons.

Elles se nourrissent des nitrates qui sont toxiques pour les poissons d'où une flore abondante contribue à l'équilibre de cet écosystème. Les plantes permettent en plus aux poissons de se cacher et de pondre leurs œufs.

Plus l'aquarium est planté, plus il est équilibré et de préférence planter toute la surface du bac ou au minimum 80% de la surface. Pour accélérer la croissance de ces plantes aquatiques, il est possible d'ajouter du CO<sub>2</sub> par un système spécifique.

Il existe différents types de plantes vers lesquelles se tourner en fonction du type d'aquarium comme les Amazoniennes : Ceratophyllum Demersum, mousse de java, Cabomba..., les Asiatiques : Hydrilla Verticillata... ainsi que les Africaines : Anubias, Acorus...

### LA NOURRITURE DES POISSONS D'AQUARIUM

Attachez-vous d'abord de connaître parfaitement le régime alimentaire de vos poissons : herbivores, carnivores ou omnivores : afin de bien adapter leur nourriture à leurs besoins.

Ne les suralimentez pas, donnez de petites quantités deux



fois par jour. Le repas ne doit pas durer plus que 5 minutes, après, il faut enlever les excès de nourriture car ils sont source de pollution.

La nourriture lyophilisée se représente sous forme de flocons, comprimés ou granulés. Elle constitue une base parfaite pour l'alimentation des poissons. Et il faut additionner des larves d'insectes, des petits vers, crustacés et mollusques qui sont source de vitamines.

#### **SOINS DE L'EAU D'AQUARIUM ET DES POISSONS**

La surveillance et la maintenance de la qualité de l'eau est vitale pour les poissons : elle fait partie des tâches routinières de l'aquariophilie.

La mauvaise qualité de l'eau, un PH et une température inadaptés stressent les poissons et les empoisonnent.

Le mois de Ramadan est un moment propice pour les sorties et les échanges culturels et intellectuels. Notre agenda culturel vous propose une sélection d'événements pour meubler vos soirées ramadanesques, où la musique, le théâtre, les expositions artistiques et les discussions enrichissantes seront au rendez-vous.

Par Amal BOU OUNI

## FESTIVAL DE LA MÉDINA

### Dimanche 16 mars

Al Hamzia-Dalael Al Khayrat à l'Espace Sainte-Croix

### Lundi 17 mars

- Samir Zghal à Dar Lasrem



- Spectacle espagnol au Théâtre municipal de Tunis

### Mardi 18 mars

Nafaa Allani à Dar Lasrem

### Mercredi 19 mars

Troupe Tassahil à l'Espace Sainte-Croix

### Jeudi 20 mars

Raouf Maher au Théâtre municipal de Tunis

### Vendredi 21 mars



Malek Lakhoua au Centre Culturel Bir Lahjar

### Samedi 22 mars

- Raoudha Ben Abdallah au Centre Culturel Bir Lahjar  
- Hadhra de Sidi Bouali, musique soufie de Nefta à l'Espace Sainte-Croix

### Dimanche 23 mars

- Maher Hammami, concert de malouf au Club Taher Haddad :  
- Troupe de Testour au Centre Culturel Bir Lahjar

### MEDINA DES LUMIÈRES DU 15 AU 22 MARS



Exposition art et lumière, concerts et soirées artistiques, conférences...

## PRÉSENTATION ET DÉDICACE DE LIVRES

**16 MARS** : L'algorithme du chaos de Mehdi Kattou à Al Kitab Mutuelleville

**20 MARS** : Le mentor de vie de Sami Bdira à Al Kitab Mutuelleville

## AUTRES CONCERTS ET SPECTACLES

### 17 MARS



« Ziara » au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis

### 19 MARS

Flashback 90s 80s au Théâtre municipal de Tunis

### 21 MARS

- « Tounsi wou nos » de Nabil Kolleb au Théâtre municipal de Tunis
- « Le quatrième pouvoir » de Khaled Houissa à l'Institut français de Tunis

### 22 MARS



- **Mortadha** au Théâtre municipal de Tunis

- Concerts de rock « Implosion-Mazel ghodwa » et « Genosuite » au Théâtre El Hamra

## EXPOSITIONS



- « L'Eternel jeu des dualités », exposition collective jusqu'au 20 avril à AI Gallery

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

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



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

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

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## CHAÂBANI PROCHE DU TITRE AU MAROC

L'entraîneur du RS Berkane, Mouine Chaâbani, a franchi un nouveau pas dans la quête du titre suprême de champion du Maroc. Une première dans les annales du club chérifien. Plus que 1 ou 2 points à composer lors des 6 journées restantes pour être définitivement sacré. Une avance de 17 points sur ses poursuivants immédiats l'AS FAR et le Wydad Casablanca qui lui donne une assurance pour le dernier sprint de la saison, après son succès 2-0 face au Moghreb Tetouan.



## YOUTUBE DIFFUSEUR DES ÉLIMINATOIRES ZONE ASIE

La plateforme de vidéos en ligne Youtube diffuse l'intégralité des matchs des qualifications à la Coupe du monde USA/Canada et Mexique 2026. La chaîne s'intitule « AFC Asian Cup ». Neuf matchs seront à l'affiche durant la seule journée du jeudi 20 mars 2025 dont Japon-Bahreïn à 11h35 ; Iran-EAU à 17h00 ou encore le duel palpitant entre deux nations partenaires Arabie saoudite-Chine à 19h15. Rebelote le mardi 25 mars 2025.



## LA SUÈDE AU MENU DE LA TUNISIE

La Tunisie s'attendait à un gros morceau pour le 1<sup>er</sup> tour du groupe Mondial I en Coupe Davis lors du dernier tirage au sort et le moins qu'on puisse dire c'est qu'elle est bien servie. Ce sera donc une opposition face à la Suède, pays d'excellence en matière de tennis avec l'ancienne gloire mondiale Bjorn Borg. RDV donc le 13-14 ou 14-15 septembre 2025 pour la bande à Malek Jaziri. Mais au vu du classement ATP des joueurs des deux pays, la Tunisie semble favorite pour cette empoignade qui va se dérouler à Stockholm en Suède. Pour rappel, la Tunisie s'est inclinée 3 matchs à 2 en 2017, face aux Scandinaves.



## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 16 au samedi 22 mars 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Celtic-Rangers à 13h30 sur Sport Digital Fussball HD (sharing/Astra)

Arsenal-Chelsea à 14h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

#### Finale Coupe de la Ligue anglaise

Liverpool-Newcastle à 17h30 sur beIN sport FR 1 HD (IPTV)

#### L'affiche :

PSG-OM à 20h45 sur Canal+ HD (sharing/Astra)

Atletico Madrid - FC Barcelona à 21h00 LaLiga Bar TV HD Espana (sharing/Astra)

Atalanta - Inter Milan à 20h45 sur AD Sport Premium 1 HD (Iptv)

#### Mercredi 19/03

Liberia-Tunisie à 17h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat) et beINsport 2 FR HD (IPTV)

#### Vendredi 21/03

Brésil-Colombie à 1h45 sur Sport Digital Fussball HD (sharing/Astra)

#### Samedi 22/03

Uruguay-Argentine à 00h30 sur Sport Digital Fussball HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

PROIE D'UN ROI EN ÉMULE (A L')		AIDE AUX FUTURS PARENTS CONCERNA		AU BORD DE LA RUPTURE TERRE DÉFRICHÉE FORTE EN ANATOMIE		SORTE DE BEC DÉRANGÉ		MOUVEMENT QUI PARALYSE BLOUSES		MIT EN EXAMEN
TIBUR DES ROMAINS TIGE								POLITIQUE D'ÉCOLE SOL QUI SE DÉROBE		
			AVANCE AU PIF DÉCO SUR BOIS						CONTRE MARQUE D'ALCOOLS	
UN CERTAIN TEMPS CAP SUR BREST					LÉZARD OU SERPENT? FRUITS DU CÈDRE					
		AGAVACÉES PIE								ASSURER LA REPRISE
TOUR DE HANCHES JEU D'ENFANT						COL DES PYRÉNÉES CHARGÉ DE MISSION				
				RECOUVRIT DE GELÉE EST MIS AU PANIER						LIEU OÙ TOURNER
TISSU ABIMÉ	PLUS QUE CERTIFIÉ CRÉENT DES RELIEFS							DEUX DE CÉSAR BAIE DE SORBETS		
							COUP GAGNANT JOLIE BOÎTE JAPONAISE			
ORIFICE D'ORGANE PREMIÈRE CLASSE					L'HOMME DU TABAC SON DUVET EST PRISÉ					
		VOISIN DU LAOS LE MAL DES LADRES								FORMULA UNE PLAINTÉ
ATTERRI AU LOIN DOCTORANT						SE MIT AUX VERS EAU-DE-VIE				
				PRINCIPE CHINOIS DÉVORE DES YEUX				FICHTRE! ESTUAIRE À LORIENT		
PRENDRE AU MOT TROUPES GAULLISTES							ALLEMAGNE DÉFUNTE PHASE ASTRALE			
			IL A UN REGARD PERSAN							
BOIS DE PONTS					UN PRÉNOM FÉMININ					

Sudoku

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

solutions

U	A	C	N	L	P	A	S	E	N	A
T	R	E	P	L	E	R	K	S	I	L
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S
A	P	V	E	C	A	R	G	O	R	S

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

Mots fléchés

CONNAÎTRE UN BOOM	UN SYNDICAT	DOUBLE LE PION	PAPIER DE PETIT FORMAT	DEVÊTENT	SUJET À RÉFLEXION
FIT PASSER	SILICATE DE ROCHES	EÛT DU FLAIR	FAIT SORTIR DU NÉANT	POISSON QUI S'ACCROCHE	
			LE GRAND JACQUES		
NE FAIT PAS ÇA!		VOILENT			
SAVOURER SA BÊTISE		ÉLÉMENT HUILEUX			
				IL PORTE PLINTHE	
				PANSE BÊTE	
BOUT D'HELICE			PRATIQUE L'USURE		
DIXIÈME À BOIRE			PRÉFIXE SPATIAL		
	ENVELOPPE DE GRAINE				A SA ROBE DE GALA
	DE BASE 10				
ACTES DU ROI			LARVES NUISIBLES		
BOVIDÉ À LASCAUX			REPREND SA LIBERTÉ		
		SUFFIXE PÉJORATIF		1 000 GIGAOCETS	
		CITÉ PÉRUVIENNE		IL A DONNÉ LE MAKI	
REMONTE QUAND ON EST CREVÉ	AGRUMES				ENVELOPPE DE FER
	ARTISTES				
			C'EST UN MANTRA	UNITÉ DU SUPÉRIEUR	
			OBJETS À FARTER	COUP DE Foudre	
PILE					PRENDRE EN MAINS
UNITÉ DE PRESSION			PIÈCE DE MEXICAÏN		
			SURNOM D'ÉSAÛ		
		SAUCE ROUGE			
		ACTRICE FRANÇAISE			
JETÉ DU CANAPÉ				CIRCULAIT À ROME	
ANNONCE UN POINT				FJORD ÉCOSSAIS	
	ENFILA UNE GAINÉ				CHAÎNE DE TÉLÉVISION RUSSE
	ARGENT ALBANAIS				METS FIN
AVION LÉGER			FAIRE CHATOYER		
PARÉS POUR NAVIGUER			UNITÉ DE CUBAGE		
				FIS FORT À L'ORAL	
LA VIE EN PLUS DRÔLE					BIEN VRAI

Sudoku

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

solutions

D	D	F	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D
D	D	D	D	D	D	D	D	D

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



### BÉLIER

Vos articulations vous font souffrir. La douleur articulaire peut être influencée par divers facteurs, y compris l'activité physique, l'alimentation, et le niveau de stress. Commencez par intégrer la marche, le yoga ou la natation, dans votre routine quotidienne.



### TAUREAU

Quelques obstacles se dresseront sur votre route, mais vous pourrez les surmonter à force de ténacité. Vous avez parfois une trop haute opinion de vous-même et pensez que vous arriverez à vos fins en un claquement de doigts !



### GÉMEAUX

Bon dynamisme et moral en hausse. Rien n'est jamais parfait mais vous serez en bonne forme et vous en profiterez pour tester de nouvelles activités plus ou moins sportives.



### CANCER

Vous vous ferez un peu de souci pour votre travail. Vous aurez l'impression que des éléments vous échappent et probablement plus de mal que d'habitude à harmoniser vos ambitions personnelles et l'évolution de votre carrière.



### LION

Tout ira bien dans ce domaine, cette semaine. Vous vous sentirez bien dans votre corps et votre esprit sera aiguisé. Vous mettrez donc tout en œuvre pour mettre en route les projets que vous avez en tête.



### VIERGE

Depuis quelque temps, vous désirez concrétiser un projet qui vous tient à cœur mais le processus de mise-en route est plus lent que vous ne l'escomptiez. Prenez patience, ce contretemps est peut-être nécessaire pour parfaire la qualité de votre travail.



### BALANCE

Votre énergie débordante vous permettra de gérer efficacement vos affaires courantes. Toutefois, il est conseillé de maintenir un équilibre et de ne pas négliger la planification à long terme au profit de l'action immédiate.



### SCORPION

Montrez vos compétences et votre engagement. Votre capacité à prendre des initiatives et à relever des défis pourrait attirer l'attention favorable de vos supérieurs ou décideurs clés.



### SAGITTAIRE

Des troubles du sommeil peuvent apparaître au cours de la semaine. Il est important que vous ne gardiez pas à l'intérieur de vous des choses qui devraient être dites haut et fort, autrement cette frustration pourrait rendre vos nuits compliquées.



### CAPRICORNE

Vous manquez cruellement d'énergie. Un sommeil de qualité est essentiel pour recharger vos batteries. Assurez-vous de dormir suffisamment et de respecter un horaire régulier.



### VERSEAU

Une opportunité inattendue de renforcer votre situation financière pourrait se présenter. Soyez à l'affût des propositions qui sortent de l'ordinaire, mais ne précipitez pas les choses.



### POISSONS

Vous allez entrer dans une bonne période pour tout ce qui concerne vos finances. Vous pourrez enfin mettre en route des projets qui vous tiennent à cœur et que vous repoussiez par manque d'économies.

# La Presse. Magazine

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

Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com)

[lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

LA PRESSE  
GRAPHIQUE



Pour tous vos travaux d'impression  
De qualité supérieure

Contactez-nous



71.240 178



lapressepub@gmail.com

lapressepa@gmail.com



Ramadan  
kareem