

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 2 mars 2025 - N°15

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



ياسمين وفلة

« YASMINE W FOLLA » SUR LA CHAÎNE NATIONALE :
“ UNE DOSE DE BONHEUR
GARANTIE ”

«**Yasmine w Folla**» est la série ramadanesque qui vous accompagnera tous les jours à la rupture du jeûne sur la chaîne nationale Watania 1. Les premières images sont enfin dévoilées, laissant entrevoir une sitcom entre humour et émotion. Elle met en vedette Kawther Bardj, Rim Zribi et Tarek Baalouch, entourés d'acteurs talentueux en invités d'honneur qui apportent chacun leur contribution à cette série prometteuse. Nous les avons rencontrés sur le plateau du tournage pour en savoir plus.

Par Amal BOU OUNI

KAWTHER BARDI

Vous détenez le rôle de Yasmine, une instagameuse. Les réseaux sociaux sont-ils au centre de la série ?

C'est le rôle d'une instagameuse mais on ne va pas trop se concentrer sur Instagram lui-même. C'est loin de cette visée éducative. On va plutôt explorer d'autres facettes positives de cette application.

Est-ce que les 30 épisodes de « Yasmine w Folla » racontent des faits continus ?

C'est une série thématique qui sera diffusée à la rupture du jeûne. Comme c'est le prime time, il y a un concept particulier par rapport au contenu : un invité viendra à chaque fois partager notre table. Les événements seront alors articulés autour de cette visite. Il y aura Lamine Nahdi, Sleh Msaddak, Arwa Ben Ismail, Dalila Meftahi, Jouda Nejeh, Sofiene Dahech..

Peut-on dire que c'est une série légère ?

Non, pas vraiment. Le contenu est sympathique. On y trouve les soucis quotidiens d'une Tunisienne typique qui commence la journée avec la question déterminante : qu'est-ce que je prépare à manger pour aujourd'hui ?

Mais, le spectateur y décèle des clins d'œil et des messages forts et poignants. Il y a une large palette d'émotions qui va du rire à la compassion.

Quels sont, selon vous, les points forts de « Yasmine w Folla » ?

Il y a un travail sur les dialogues, mais aussi sur l'image. L'image porte des messages à part entière : nos costumes, nos looks.. Tout est choisi soigneusement et rien n'est laissé au hasard. Nous avons l'habitude de voir sur nos télévisions des scènes et des décors lugubres. On nous inonde de négativité et on nous dit que ça reflète la réalité. Or, quand on parle du contenu réaliste, sans fards, pourquoi se penche-t-on toujours vers le laid, le triste ? Nous avons choisi de montrer des scènes réalistes mais gaies, parfois même de façon exagérée. Nous présentons aux Tunisiens un modèle de la femme qui soigne son apparence et qui sait garder sa bonne humeur en

dépit des contraintes et de la pression du quotidien. Nous savons que ça va susciter des critiques mais on veut inciter les femmes à faire pareil. Nous montrons aussi le meilleur du dialecte tunisien dans son élégance pour faire face à ce langage dégradant qui sévit sur nos écrans. En un mot, cette série fait raviver ce qu'il y a de plus beau pour qu'on s'imprègne de positivité. La maison où on tourne, la musique, les mouvements de la caméra.. Tout ça, c'est un langage voulu. Le mot d'ordre, c'est la gaieté. Nous vous invitons alors à vous joindre à nous tous les jours à la rupture du jeûne pour une dose de bonheur garantie.

Le spectateur y décèle des clins d'œil et des messages forts et poignants. Il y a une large palette d'émotions qui va du rire à la compassion.





L'idée de la sitcom est venue trois ans avant la pièce.

RIM ZRIBI

Qu'est-ce que vous pouvez nous apprendre sur Folla, votre personnage ?

Je suis la sœur aînée. C'est une femme carrée qui voyage beaucoup comme ses enfants sont installés à l'étranger. Elle vient passer le mois de Ramadan chez sa sœur.

Vous avez en parallèle « Lellahom », la pièce de théâtre dont vous partagez l'affiche. Est-ce que la pièce est en rapport avec la série ?

L'idée de la sitcom est venue trois ans avant la pièce. Il n'y a aucun rapport entre les deux. D'ailleurs, notre amitié remonte à 35 ans en arrière, depuis nos débuts au théâtre.

TAREK BAALOUCH

Quel est votre rôle dans « Yasmine w Folla » ?

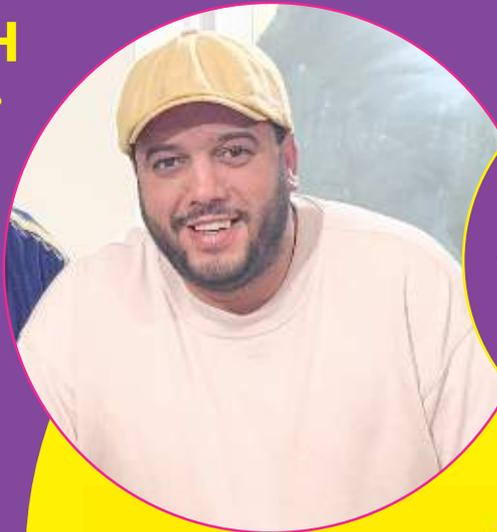
Je suis le gardien de la propriété. Mais j'ai une relation proche avec la famille comme je les connais depuis mon jeune âge. Je fais les courses, je m'occupe de tout à l'image du frère cadet dans une famille ordinaire. C'est un gardien moderne qui suit les tendances actuelles, loin du cliché de l'homme armé de son bâton que nous avons l'habitude de voir. Il se déplace à trottinette, regarde Netflix, écoute sa musique préférée sur Spotify... C'est surtout ce personnage qui apporte une touche humoristique à la sitcom.

Est-ce que c'est un rôle comique ?

Il faut qu'on se mette d'accord tout d'abord sur la définition du comique. C'est très relatif et à chacun son style. Nous ne sommes pas tous sensibles à l'humour au même degré. Il y a ceux qui optent pour la facilité comme dans un sketch. Ce n'est pas une série destinée uniquement à faire rire. Nous évoquons l'Alzheimer, les institutions d'accueil des personnes âgées, les personnes en détresse matérielle au cours du mois saint... Il y a les mêmes scènes de disputes dans les foyers tunisiens.

Avec la forte concurrence entre les chaînes, qu'est-ce qui inciterait les téléspectateurs à opter pour « Yasmine w Folla » ?

C'est une série qui convient à tous les âges. Nous prenons en considération le fait qu'elle sera regardée en famille et nous accordons beaucoup d'importance à un contenu respectueux. C'est l'ambiance du mois de Ramadan qui sera reproduite sur écran, comme chez une famille tunisienne typique. On reçoit tous des invités, amis, voisins, membres de la famille... C'est cet esprit de partage qui caractérise les foyers tunisiens. En regardant la série, on se dit c'est comme au jour où nous avons reçu tel ou tel ami. Nous nous identifions aux scènes et aux personnages. Vous verrez l'ambiance de « lilet el noss » à mi-Ramadan, « lilet 27 », les pâtisseries de l'aïd préparées à domicile... En bref, notre quotidien transposé sur écran mais avec beaucoup de surprises. Le générique en lui-même est une surprise. Vous écouterez pour la première fois Kawther Bardi et Rim Zribi chanter du rap avec Armasta.



Nous ne sommes pas tous sensibles à l'humour au même degré. Il y a ceux qui optent pour la facilité comme dans un sketch.



LAMINE NAHDI

Nous avons rencontré le grand comédien Lamine Nahdi que nous verrons dans « Yasmine w Folla ». Nous en avons profité pour lui poser quelques questions.

Pouvez-vous nous parler du personnage que vous campez ?

C'est un rôle spécial, totalement différent de tous les personnages que j'ai joués auparavant. J'incarne un invité algérien qui découvre la cuisine et les coutumes tunisiennes au mois de Ramadan. Je serai présent dans deux épisodes.

Comment vivez-vous ce retour au petit écran après une longue absence ?

C'est vrai que je me suis concentré davantage sur le théâtre ces dernières années. La télé a un rapport plus proche avec le public et un avantage d'accessibilité contrairement au théâtre où il y a toujours le problème de moyens et de distance géographique.

La télé a un rapport plus proche avec le public et un avantage d'accessibilité contrairement au théâtre où il y a toujours le problème de moyens et de distance géographique.





MEDINA DE SFAX

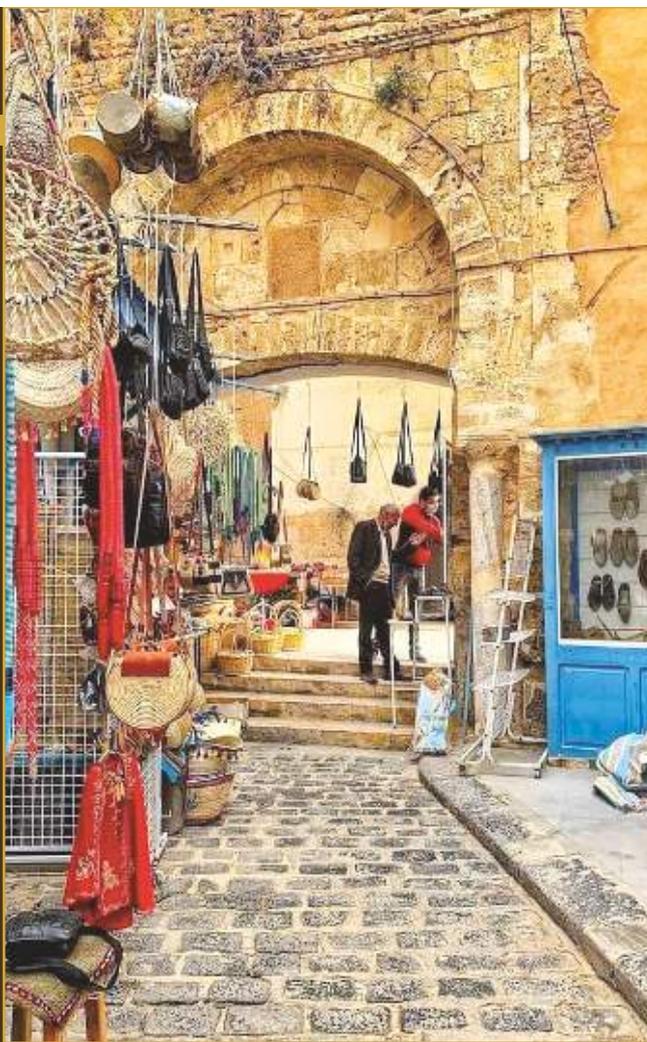
UN JOYAU DE L'HISTOIRE DE LA TUNISIE

Notre destination en ce premier dimanche du mois de ramadan est la Médina de Sfax : une vieille ville typiquement tunisienne, chargée d'histoire et qui a un charme particulier. Une vraie médina arabo-musulmane où se mêlent le spirituel, le culturel et le traditionnel dans une atmosphère bondée et bruyante.

Par Samira HAMROUNI

Sfax est la deuxième ville tunisienne vu son importance démographique et économique. Située à 270 km de Tunis, elle est considérée comme la capitale du sud puisqu'elle relie les villes du nord à celles du sud du pays. Elle bénéficie d'un excellent emplacement géographique. Elle est bordée à l'est par la mer, par le gouvernorat de Mahdia au nord, les gouvernorats de Kairouan, Sidi Bouzid et Gafsa à l'ouest et par le gouvernorat de Gabès au sud. Fondée en 849 après J.-C., la médina de Sfax est classée au patrimoine mondial de l'Unesco, car elle constitue l'exemple le plus représentatif et le mieux conservé dans tout le bassin méditerranéen de l'urbanisme arabo-islamique. Auparavant, la ville, connue sous le nom berbère Syphax, a vu le passage de plusieurs civilisations : romaine, byzantine, islamique, ce qui explique la richesse de son histoire. La Médina de Sfax est entourée par des remparts de 2.750 mètres magnifiquement bien conservés qui enferment toute la vieille ville. Ils comprennent des portes qui facilitent l'accès au cœur de la Médina, telles Bab Jebli, Bab Diwan... Jadis, la Médina a été habitée par de familles sfaxiennes aristocrates, mais, peu à peu, et essentiellement depuis les années 70, elles ont quitté la vieille ville pour s'installer dans les jnens (terre vaste) et construire leurs villas modernes. Ainsi, la

Médina de Sfax a connu une grande transformation. Aujourd'hui, elle est le cœur des activités artisanales et commerciales. De nombreuses habitations sont malheureusement transformées en ateliers de confection de vêtements et de chaussures... D'autres abandonnées se sont dégradées et sont tombées en ruine. Comme toutes les villes arabes, la Grande Mosquée, construite en 849, occupe le centre de la vieille ville. Des quatre faces, entourées de souks, se distingue la façade orientale par sa décoration harmonieuse constituée d'une alternance de portes et fenêtres dont les tympans sont circonscrits d'arcs à trois voûtures intercalées de niches en forme de Mihrab. Les motifs décoratifs employés caractérisent le répertoire décoratif ifriqiyen de l'époque fatimo-ziride. La hauteur de son gracieux minaret atteint 15 m (source islamicart.museumwnf.org). Foundek El Haddadine (les forgerons) est un autre monument phare de la Médina qui mérite être visité. Situé à proximité de Bab Jebli, cet ancien caravansérail datant de l'époque médiévale est l'unique témoin de ce genre d'établissements liés au commerce caravanier. Malgré les changements de fonction, ce monument a conservé sa morphologie originale, à savoir une série de cellules à deux niveaux devancées au rez-de-chaussée par une galerie circulaire entourant une vaste cour centrale. A



l'initiative de la municipalité de Sfax et en collaboration avec l'Association internationale des villes francophones et l'Institut national de sauvegarde du patrimoine, le fondouk a bénéficié en 2006 de travaux de restauration. Afin de mieux exploiter ce monument historique et faire participer les parties actives dans le domaine culturel, Foundek El Haddadine s'est transformé en un centre dynamique pour l'exposition du patrimoine artisanal dont le but est la présentation des métiers artisanaux de la ville et leur intégration dans la vie économique et culturelle actuelle afin de créer une dynamique économique dans la Médina. La vieille ville garde encore son charme. Pénétrez par l'une des portes, vous serez surpris par la beauté spécifique de cette Médina. Elle est tout simplement effervescente. Vivez le plaisir de vous plonger dans les ruelles étroites, de découvrir les différents souks... La Médina de Sfax dégage une énergie inexplicable surtout en ce mois saint. Elle ne retrouve son calme que vers 17 heures. Elle est bondée et bruyante. Tout au long de la journée, les différentes échoppes accueillent les clients : chaussures, vêtements, articles pour maison... Les prix sont généralement abordables. Ici, on adore discuter et débattre les prix jusqu'à obtenir les meilleures offres... N'hésitez pas à tenter votre chance. En sillonnant les ruelles de la Médina, vous allez découvrir que certaines demeures traditionnelles sont transformées en maisons d'hôtes tout en gardant le charme et le style typique de l'architecture arabo-musulmane comme Dar Baya. D'autres anciennes demeures abritent actuellement des restaurants où vous pouvez rompre le jeûne avec des plats typiquement sfaxiens : soupe aux poissons, poisson grillé, oija aux fruits de mer et autres plats délicieux... sans oublier à la fin de savourer un thé à la menthe accompagné d'un délice de la pâtisserie sfaxienne. Bon voyage !



Saison 2025

نرجعلك
... مصما نغيب



Réservez dès maintenant sur tunisiaferries.ctn.com.tn

WEL GOMES
LAS Vegas

CES

LE SALON «CONSUMER ELECTRONICS SHOW»

LES NOUVEAUX OVNIS TECHNOLOGIQUES

Par Karim BEN SAID



Le Consumer Electronics Show (CES) 2025, tenu à Las Vegas du 7 au 10 janvier 2025, a encore une fois surpris par ses innovations technologiques déroutantes, et les médias spécialisés se sont d'ailleurs fait l'écho de certaines d'entre elles. Mais d'abord expliquons ce qu'est ce salon ? Il s'agit ni plus ni moins du plus grand salon dédié à l'innovation et à l'électronique grand public. Pour certains, il s'agit d'une véritable vitrine du futur, et même un saut dans le futur. L'événement rassemble les plus grandes entreprises, des startup à la recherche d'investisseurs et de marchés et des milliers de visiteurs.

La presse spécialisée et particulièrement les médias américains ont repéré certains gadgets qui pourraient faire sourire ou vous donner envie de les posséder. Commençons par des produits qui parlent aux femmes (mais pas que !) : le « L'Oréal Cell BioPrint ». Destiné plus aux dermatologues et autres instituts de beauté, cet appareil rend possible un diagnostic cutané rapide et une analyse détaillée de la peau en seulement cinq minutes, et ce, grâce à un minuscule échantillon cutané. Un échantillon qui va donner par la suite des informations capitales sur l'âge biologique de la peau, les rides, la sensibilité aux taches brunes ou aux pores dilatés, et même la réaction aux ingrédients actifs comme le rétinol.



LE MASQUE DE ZORRO

Autre produit qui fera le bonheur des dames soucieuses de leur bien-être, le « Nanoleaf LED Light Therapy Face Mask ». Il s'agit tout bonnement d'un masque de luminothérapie LED, pour photothérapie grand public. Le masque, un peu masque de Zorro, est proposé à 150 dollars.

Pour sa part, NBC news s'est laissé séduire par Mirumi, un petit robot en peluche « conçu pour imiter les comportements d'un bébé ». Curieux comme un véritable bébé, il fait de petits gestes de la tête et exprime la timidité et d'autres émotions. Il peut même s'agripper à un sac ou être porté dans les bras. Une alternative idéale aux animaux de compagnie.

Son fabricant, Yukai Engineering. Ses bras longs et flexibles permettent de l'attacher à un sac ou de le porter autour du bras. Fabriqué par le Japonais Yukai Engineering, Une entreprise qui s'est spécialisée dans un secteur peu commun, celui des « robots mignons et interactifs ». Mirumi possède des capteurs et réagit même au toucher, aux mouvements et quand on s'en approche. Le reporter de la chaîne américaine craque aussi pour une nouvelle console de jeu proposée par « Lenovo Legion Go S », un nouvel essai de la marque après une sorte d'échec de la première tentative. La marque y intègre un nouveau système d'exploitation décrit comme « rapide et intuitif ».

Pour les amoureux des gadgets utiles, il y a aussi les incontournables écouteurs sans fil. Cette fois, ils viennent de chez « Audio-Technica » (ATH-CKS50TW2), un spécialiste en la matière. Ces nouveaux écouteurs affichent une autonomie incroyable de 40 heures avec la réduction de bruit activée (60 heures sans réduction de bruit). Par ailleurs, et cela devrait plaire aussi aux utilisateurs, les écouteurs s'aimantent entre eux pour s'éteindre automatiquement, ainsi économisent davantage la batterie même lorsqu'ils ne sont pas dans l'étui.

ON N'ARRÊTE PAS LE PROGRÈS

D'autres gadgets pourraient également vous parler, comme cette cuillère électrique développée par l'entreprise « Kirin » qui révolutionne l'expérience gustative en utilisant un léger courant électrique pour rehausser le goût des aliments et donner l'impression du salé. Le gadget a pour but de réduire notre consommation de sel tout en maintenant ce plaisir du goût. De son côté, la bague intelligente Oura au design épuré et discret est en fait un concentré de technologie qui permet de surveiller en temps réel des indicateurs clés de santé comme le sommeil, l'activité physique et le niveau de stress. Évidemment, pour certains de ces gadgets présentés lors du salon, elles seront jetées aux oubliettes des inventions, par manque de marchés ou des soucis liés aux coûts ou à l'innovation de la concurrence, mais une chose est sûre, on n'arrête pas le progrès.



LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE À L'ÈRE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Par D^r Imen Mehri TURKI

Avec le développement de l'intelligence artificielle, une nouvelle ère s'ouvre pour la chirurgie esthétique, offrant de nouvelles perspectives pour une chirurgie plus précise et sûre afin d'atteindre une beauté sur mesure et personnalisée.

QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ?

L'Intelligence Artificielle (IA) désigne un ensemble de technologies, alimenté par l'intelligence humaine, et basée sur le stockage d'une base de données colossale «Big Data» comportant des informations relatives à la diversité des situations et des stories et un grand nombre d'algorithmes spécialisés afin de traiter ces données. Cela veut dire une manipulation de données numériques pour produire une information significative. Il en résulte un apprentissage automatique «machine learning», reconnaissance et analyse du problème «Deep-learning», prise de décision exprimée soit par un langage naturel humain, soit par une action à travers une robotisation adaptée à chaque domaine. Cette intelligence artificielle est entretenue par des compétences humaines pour l'améliorer et la développer au fil du temps afin de suivre les progrès scientifiques.

LES DÉBUTS DE L'IA

Depuis au moins un siècle avant notre ère, l'Homme s'est penché sur le développement de machines capables d'imiter le raisonnement humain, dites «machines pensantes», renommée en 1955 «Intelligence artificielle» par John McCarthy, professeur au Dartmouth Collège (Hanover, Etats-Unis), dans le domaine de l'informatique et des sciences cognitives. Cet inventeur a organisé avec ses collaborateurs un séminaire intitulé «Dartmouth Summer Research Project on Artificial Intelligence», projet visionnaire, qui a été mené durant 2 mois, pendant l'été de 1956 et financé par la fondation Rockefeller,

organisation privée américaine philanthropique de recherche médicale et de financement des arts.

Depuis ses débuts en 1956, des jalons significatifs ont marqué le développement de l'IA, à ce jour, son influence actuelle façonne d'une manière inédite le monde dans lequel nous vivons, transforme les industries à une vitesse sans précédent et procure des avancées poussées dans différents secteurs, parmi lesquels celui de la santé.

LES ENJEUX ÉTHIQUES DE L'IA

L'IA est une formidable révolution, porteuse de grandes améliorations en termes de rapidité, de fiabilité diagnostique et de prise en charge, mais qui s'accompagne de risques importants qu'il faut maîtriser, en particulier des risques éthiques. Les enjeux éthiques de l'IA en santé sont nombreux et multi-formes. En effet, le développement de l'IA dans ce domaine impose le recueil de données exhaustives des patients. Les valeurs éthiques en conflit sont, d'une part, la communication de leurs données personnelles et, d'autre part, le respect de leur vie privée. De même, la transgression du secret médical est par ailleurs mise en cause. Ces valeurs constituent un obstacle pour le développement de l'IA dans le domaine de la beauté. Par ailleurs, une autre valeur éthique se discute à propos de l'utilisation du numérique pour le diagnostic ou pour le choix du traitement. Par conséquent, cela pourrait impacter la décision finale des médecins, parmi lesquels certains n'oseraient pas contester les systèmes d'aide à la décision, représentés par des machines où une marge d'erreur peut tout de même exister. Alors, à qui la responsabilité serait-elle imputée, aux fabricants des machines ou à leurs utilisateurs ? Aussi, ces machines ébranlèrent-elles la confiance des patients ? Et donc risquerait-on la déshumanisation de la médecine ?...



De nombreuses questions de valeur éthique se posent qui nécessitent de renforcer l'accompagnement du déploiement de ces technologies par une analyse continue des enjeux éthiques qui leur sont associées, ainsi que l'évaluation de l'impact de l'implémentation de l'IA dans le futur.

L'ALLIANCE ENTRE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET INTELLIGENCE HUMAINE

Il est difficile de visualiser les vaisseaux, les muscles et les nerfs sous la peau, le corps n'étant pas transparent. C'est pourquoi l'imagerie médicale a été inventée, ce qui donne une vue en coupe de l'intérieur du patient. En outre, d'autres systèmes ont été utilisés, notamment les algorithmes à base d'intelligence artificielle pour obtenir des images en 3 dimensions qui reproduisent exactement le corps à l'intérieur. Ces images permettent de simuler une opération avant de la réaliser, ou encore mieux de contrôler ce qui se fait au cours de l'opération en temps réel. Nous pouvons dire que nous avons créé une intelligence qui nous aide à être plus intelligents et à prendre les bonnes décisions et les meilleures techniques opératoires. L'intégration de l'IA dans des domaines spécifiques tels que la médecine et la chirurgie esthétique constitue une aide appréciable pour le médecin dans le diagnostic et l'optimisation des soins. Pourtant, elle ne peut en aucun cas se substituer à lui, particulièrement dans le domaine de la beauté et anti-âge où se mêlent science et art.

L'IA SUBLIME-T-ELLE LA CHIRURGIE ET LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE ?

La singularité de la chirurgie et de la médecine esthétique se caractérise par l'intégration des aspirations individuelles des patients et de l'expertise médicale, ce qui sera davantage enrichi grâce à l'IA. Cette dernière ouvre de nouvelles dimensions dans l'analyse de la silhouette du corps et de

ses structures, permettant des diagnostics plus fins et plus rapides. L'IA excelle dans l'analyse morphologique et la détection de nuances subtiles en très peu de temps et d'une manière infaillible. Les algorithmes sophistiqués peuvent évaluer avec justesse les proportions du corps et d'autres caractéristiques essentielles qui permettent de faciliter la tâche au médecin pour planifier ses combinaisons thérapeutiques et ses choix techniques avec une précision sans précédent. L'IA révolutionne la pratique de la chirurgie esthétique par l'utilisation d'outils d'analyse avancés et des systèmes robotiques en salle d'opération. Elle offre des avantages considérables aussi bien aux praticiens en optimisant le contrôle de leurs gestes techniques qu'aux patients en obtenant des résultats plus que satisfaisants. Malgré les avantages cités de l'IA, les patients demeurent préoccupés par leur future apparence, c'est pourquoi ils assaillent les praticiens de multiples questions désirent être convaincus du traitement préconisé. Dans ce cadre-là, la simulation offerte par l'IA permet aux patients d'entrevoir les résultats des interventions avant même leur réalisation, alignant les espérances avec les possibilités réelles et aide à la prise de décision. Ce qui renforce la confiance et révolutionne la relation patient-médecin. D'un autre côté, les images simulées et produites par l'IA ne pourraient pas toujours correspondre au résultat qui sera réellement obtenu à cause des interactions du corps avec le traitement, ce que l'IA ne peut pas prendre en compte. Il en résulte que l'IA devient une arme à double tranchant car une insatisfaction écrasante pourrait s'installer chez ces patients méticuleux, devant une image déjà incarnée au préalable qui ne correspondrait pas au résultat obtenu, quel que soit le chef-d'œuvre réalisé. En conséquence, bien que l'avènement de l'IA en médecine et chirurgie esthétique ouvre des perspectives inédites pouvant transformer radicalement les soins de beauté et de bien-être, il est essentiel que l'expertise humaine reste au centre du processus décisionnel et thérapeutique. En effet, l'IA sert d'outil d'assistance et de performance de cette expertise, plutôt que de la remplacer. En outre, l'IA ne saura pas corriger les ratages et ne pourra non plus interagir ni comprendre les émotions ou subvenir aux besoins singuliers des patients. De ce fait, contrairement à d'autres spécialités médicales comme la radiologie et la radiothérapie, pour lesquelles l'IA est très performante, sa contribution à la chirurgie et la médecine esthétique demeure dubitative.

QUEL AVENIR DE L'IA EN CHIRURGIE ESTHÉTIQUE ?

L'intelligence artificielle est une nouvelle technologie en plein essor qui a le potentiel de perfectionner notre pratique chirurgicale. Les algorithmes sophistiqués, et de plus en plus mieux élaborés, ouvrent des horizons à un large éventail d'application pratique comme l'assistance aux chirurgiens esthétiques. L'IA est aujourd'hui au centre d'un débat sociétal dans différents domaines et a tendance à faire peur alors qu'elle est pertinemment inéluctable et va prendre de plus en plus d'importance à l'avenir notamment dans le domaine de la santé. L'IA est comme le feu qui fait peur, se propage rapidement mais demeure utile. Comparable au feu qui, entre les mains de l'humain, peut certes brûler, mais correctement manipulé, devient indispensable et vital. L'avenir de l'IA créé par l'intelligence humaine reste imprévisible, mais ce qui est certain c'est que l'IA et ses progrès scientifiques ont le potentiel de révolutionner la chirurgie esthétique.

En conclusion, si l'art n'était pas fait par les humains, il n'existerait pas ! La chirurgie esthétique va au-delà de cette dimension artistique, où se conjuguent art et science, celle-ci est amplement améliorée par l'IA. Cependant, il apparaît concrètement que cet art ne peut être une finalité ni une cible de l'IA, et restera à jamais le chef-d'œuvre du chirurgien esthétique.

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 - Médénine - 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

KRABIZ

Krabiz, ou encore **Tikerbizen**, est un plat typique du village à la crête du mont Matmata, Tamazret. C'est une spécialité basée sur des ingrédients conservables non périssables. J'ai découvert ce plat il y a huit ans au très beau gîte rural Dar Ayed à Tamazret, dont le propriétaire est le D^r Ali Ben Mamou, membre de l'Association de sauvegarde du patrimoine de Tamazret. C'est lui-même qui nous offre cette recette.

La première spécificité des Krabiz, c'est le fait que c'est une soupe (Jeri) réalisée avec des pâtes qui ressemblent beaucoup aux Nwasser, sauf qu'elles sont faites avec de la farine, et sont plus grandes. La seconde, c'est que c'est un plat terre ou mer, préparé soit avec du kadid (viande séchée), soit avec du Karnit chayah (poulpe séché). Enfin, la 3^e spécificité, c'est que ce plat est assaisonné avec une plante aromatique locale qui pousse dans les monts, chibet echeikh (poils blancs du vieillard). La plante tient son nom à son apparence qui ressemble à des cheveux blancs d'une personne âgée.

Pour la préparation, vous avez besoin de tremper les pois chiches la veille et de dessaler éventuellement les kadids s'il sont trop salés.

INGREDIENTS (avec du Kadid)

Ingrédients pour 4 personnes :

- Kadid (agneau ou bœuf) 200 g
- Oignon 2 moyens
- Ail 2 têtes
- Coulis de tomates
- Tomates séchées
- Pois chiche 100 g
- Fèves vertes
- Lentilles rouges 25 g
- Lentilles vertes 25 g
- Lentilles jaunes 25 g

Temps de préparation : 10'
Temps de cuisson : 90'

- Hrouss : 2 c.
- Piment séché
- Carvi : 3 c.
- Felfel Zina (fort ou doux au choix) : 2 c.
- 7 épices : 1 c.
- Chibet echeikh : quelques brindilles
- Sel : 1 pincée
- Poivre : 1 pincée
- Huile d'olive : 10 cl

ETAPES DE RÉALISATION

1. Comme presque pour toutes les recettes anciennes, on va opter pour un démarrage à froid en disposant presque tous les ingrédients en même temps dans une grande casserole, à commencer par l'huile, l'oignon, la moitié de l'ail (on réserve la 2^e moitié qu'on ajoutera en fin de cuisson), le coulis de tomates, les tomates séchées hachées finement, le kadid, tous les féculents et les épices sauf chibet echeikh,
2. Ajouter un grand volume d'eau dans la casserole puis allumer le cuiseur et commencer la cuisson d'abord à feu moyen,
3. A l'aide d'une écumoire, clarifier ce premier bouillon dès que l'eau commence à bouillir en ôtant toutes les matières grasses et impuretés que vont remonter et s'agglomérer à la surface. Ceci nous permettra d'avoir une soupe plus limpide et légère (astuces à appliquer à toute recette à base de bouillon ou sauce),
4. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux, *Salla Salla* comme on dit, car ça contribuera à préserver les saveurs des aliments,
5. Lorsque les pois chiches sont tendres, on peut finaliser la cuisson en ajoutant les Krabiz qui cuiront à peu près en 5 ou 7 minutes selon leur épaisseur
6. Laisser bouillir pendant 1 minute puis ajouter le reste de l'ail et chibet echeikh,
7. Rectifier l'assaisonnement et vérifier la cuisson des Krabiz en évitant la surcuisson
8. Servir chaud



MEDMOUJA

C'est un dessert qu'on préparait à Tunis du temps des Hafside spécialement pour la veille et le shour de Ramadan. La particularité de la Medmouja est qu'elle est réalisée à base de beignets de semoule coupés en petits dés, auxquels on ajoute la bounta, le sirop de sucre à la traditionnelle et de l'eau de rose ou de géranium. Les dattes sont aussi présentes, ce qui suppose qu'on utilisait ce mets comme provisions pour le pèlerinage à La Mecque. Les fruits secs lui donnent un aspect festif lorsqu'il était servi dans les grandes occasions. La Medmouja constitue aussi jusqu'à aujourd'hui un excellent petit-déjeuner. Pour la préparation, vous avez besoin de monder les fruits secs au four et de clarifier le beurre en le réchauffant et en lui ôtant son petit lait. Pour une Madmouja encore plus rustique, vous pouvez utiliser du beurre arabe (de ferme).

Temps de préparation : 30'
Temps de cuisson : 20'

INGREDIENTS

Ingrédients (12 personnes) :

- Semoule fine 500 g
- Beurre 125 g
- Sucre 250 g
- Eau de rose 2 cs
- 1 dl huile olive
- 2 dl eau
- 1 pincée sel fin
- Dattes 200 g
- Amandes 50 g
- Noisettes 25 g
- Pistaches 25 g
- Huile de friture



ETAPES DE RÉALISATION

1. Disposer la semoule dans un bol et bien la mélanger avec la pincée de sel
2. Creuser un puits au milieu et ajouter l'huile
3. Mélanger la semoule avec l'huile en la sablant des bouts des doigts
4. Creuser un puits au milieu
5. Ajouter l'eau en petites quantités et commencer à former un pâton en pétrissant la pâte jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse
6. Une fois votre pâton formé, mettre le pâton dans un bol couvert d'étirable
7. Laisser reposer pendant une heure
8. Sortir le pâton et l'aplatir sur le plan de travail pour le dégazer
9. Pétrir la pâte en l'étirant, diviser votre pâton en boules
10. Aplatir la boule sur le plan de travail huilé, rabattre les côtés

en porte-feuille et pétrir de nouveau

11. Au rouleau à pâtisserie, étendre la pâte et former des beignets carrés ou rectangulaires
12. Dans une poêle, chauffer l'huile de friture très chaude et y plonger les beignets un à un. Les retirer dès qu'ils deviennent blonds et les égoutter
13. Couper les beignets en petits dés, les mettre dans un grand plat, y ajouter les dattes dénoyautées et coupées en petits morceaux, ajouter le beurre, arroser de sirop de sucre encore chaud et d'eau de rose.
14. Garnir de dattes et de fruits secs et servir dans des coupes décorées
15. Conserver au froid. Se consomme à température ambiante

HEALTHY ET GOURMET

GÂTEAU AU SORGHO ET AUX NOISETTES CONCASSÉES

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

(On utilisera un bol à soupe comme unité de mesure)

- Un bol de farine
- Un bol de farine de sorgho
- Trois quarts du bol de sucre en poudre
- Quatre œufs
- Trois cuillères à soupe de lait

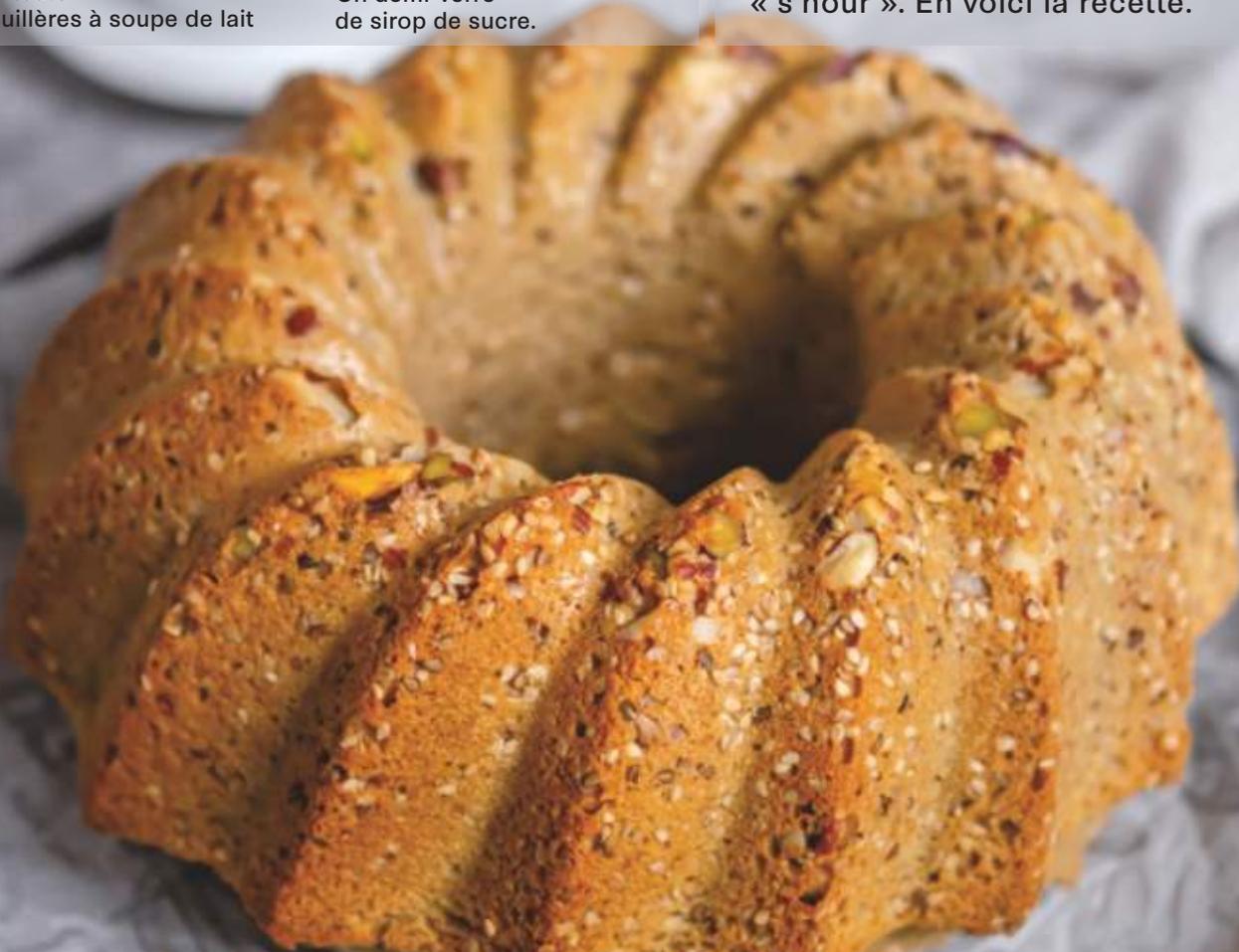
- Deux cuillères à soupe d'eau de fleur distillée (eau de fleur d'oranger, de rose ou de géranium).
- 100gr de noisettes grillées et concassées
- Un sachet de sucre vanillé
- Un sachet de levure chimique.
- Un demi-verre de sirop de sucre.

Le sorgho figure parmi les aliments phares de la gastronomie tunisienne hivernale. Utilisé, essentiellement, comme ingrédient de base dans la préparation de certaines recettes de pâtisseries traditionnelles, le « drô » apporte à l'organisme moult bienfaits : il est, en effet, source de fibres, de vitamines et de minéraux. Il contribue aussi à la régulation du taux de cholestérol et de la glycémie. Il est indéniablement reconnu pour être un allié de l'immunité. Cela dit, le gâteau au sorgho représente une recette à la fois gourmande et healthy, idéale pour le petit déjeuner et, prochainement, pour le « s'hour ». En voici la recette.

PRÉPARATION :

On commence par préparer le sirop de sucre. Pour ce, on va dissoudre un verre de sucre dans trois quarts de verre d'eau et on va le mettre à bouillir pendant cinq minutes. Avant de le retirer du feu, on va y ajouter une cuillère à café de jus de citron. On laisse le sirop de sucre refroidir à température ambiante. Puis, on préchauffe le four à 180°C (si le four est un peu trop puissant, on se contente de 170°C comme température de cuisson). Dans un saladier, on mélange les ingrédients secs, soit la farine, la farine de sorgho et le sucre en poudre. Dans un autre saladier, on bat au fouet manuel les œufs, le lait et l'eau de fleur distillée choisie ainsi que le contenu d'un sachet de sucre vanillé. Une fois ce mélange devenu bien homogène, on l'incorpore au premier saladier et on mélange bien le

tout pour avoir une consistance lisse et équilibrée. On y incorpore alors cinquante grammes de noisettes grillées et concassées ainsi que la levure chimique et on mélange une dernière fois à la spatule. On verse, ensuite, le tout dans un moule tapissé de papier de cuisson et on égalise la pâte pour avoir une finition parfaite du gâteau. On saupoudre la surface des cinquante grammes de noisettes restantes et on enfourne le gâteau jusqu'à ce qu'il soit cuit. Pour vérifier la cuisson, on le pique à la pointe du couteau. Si cette dernière en ressort sèche, c'est que le gâteau est prêt. On le fait sortir, alors, du four et on l'arrose, aussitôt, du sirop de sucre déjà refroidi. Il est toujours utile de rappeler que pour arroser un gâteau refroidi, il est impératif que le sirop utilisé soit chaud et vice-versa : un gâteau à peine sorti du four doit être arrosé de sirop froid. Bon appétit !





BATTERIE D'AUTOMOBILE

LE CŒUR BATTANT DU MOTEUR

D'une durée de vie de 4 ans généralement, en fonction de plusieurs facteurs liés à l'utilisation, l'entretien, la qualité de la batterie ou aux conditions climatiques, c'est un dispositif électrique essentiel et le cœur battant du moteur d'un véhicule.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Tout automobiliste en quête de la batterie idéale pour sa voiture doit connaître les principes de fonctionnement de cette dernière et s'enquérir des nouveautés sur le marché avec des batteries optimisées et technologiquement évoluées. Les raisons pour lesquelles une voiture a besoin d'une batterie se déclinent en 4 situations lors de la conduite. Au démarrage du moteur d'abord. La batterie fournit l'énergie électrique nécessaire pour actionner le démarreur, qui lance le moteur à combustion interne. Sans batterie, le moteur ne pourrait pas démarrer. Ensuite pour l'alimentation des accessoires électriques. La batterie alimente également tous les accessoires électriques de la voiture, tels que les phares, l'autoradio, les vitres électriques, le système de navigation, etc. La stabilisation de la tension ensuite. La batterie aide à stabiliser la tension du système électrique de la voiture, ce qui est important pour le bon fonctionnement de tous les composants électroniques. L'alimentation de secours. Dans certains cas, la batterie peut servir d'alimentation de secours si l'alternateur (qui recharge la batterie pendant que le moteur tourne) tombe en panne. En clair, la batterie est essentielle au bon fonctionnement d'une voiture. Sans elle, la voiture ne pourrait pas démarrer et de nombreux équipements électriques ne fonctionneraient pas.

La durée de vie d'une batterie de voiture varie en fonction de plusieurs facteurs, mais en moyenne, elle est d'environ 4 à 5 ans. Cependant, cette durée peut être influencée par différents éléments, tels que les conditions climatiques : les températures extrêmes, qu'elles soient très chaudes ou très froides, peuvent réduire la durée de vie d'une batterie. L'utilisation du véhicule entre en jeu également. Une voiture qui roule régulièrement a tendance à avoir une batterie qui dure plus longtemps qu'une voiture qui est utilisée occasionnellement. Pour l'entretien, il faut vérifier régulièrement le niveau d'électrolyte et nettoyer les bornes de la batterie peut aider à prolonger sa durée de vie. Certaines batteries sont conçues pour durer plus longtemps que d'autres. L'utilisation intensive d'accessoires électriques, tels que le système de navigation, l'autoradio ou les phares, peut solliciter davantage la batterie et réduire sa durée de vie. Il est important de noter que même si une batterie peut durer jusqu'à 5 ans, il est recommandé de la faire vérifier régulièrement par un professionnel pour s'assurer de son bon état et éviter les pannes.

PROLONGER SA DURÉE DE VIE

Il y a quelques conseils et recommandations à suivre pour prolonger la durée de vie de la batterie d'automobile. Éviter de laisser sa voiture garée trop longtemps sans rouler. Si on doit s'absenter pendant une longue période, débrancher la batterie ou utiliser un chargeur de maintien de charge devient nécessaire. Ne pas laisser les phares ou d'autres accessoires électriques allumés lorsque le moteur est éteint. Veiller à vérifier régulièrement le niveau d'électrolyte de la batterie et nettoyer les bornes pour éviter la corrosion. Faire vérifier l'état de sa batterie par un professionnel lors des entretiens réguliers de son véhicule. En suivant ces conseils, on peut contribuer à prolonger la durée de vie de sa batterie et éviter les mauvaises surprises. Une synthèse des meilleures batteries de voiture en termes de prix, de durabilité et de performance peut se résumer comme ci-après.

BATTERIES OPTIMISÉES

Pour le meilleur rapport qualité-prix, il y a la Black Dynamic, parfaite pour les véhicules standards, cette batterie offre un excellent équilibre entre prix abordable et performances fiables. La Formula X : une autre option économique qui ne sacrifie pas la qualité, idéale pour les voitures classiques. Le plus durable, la Silver Dynamic AGM : spécialement conçue pour les véhicules équipés de la technologie Start/Stop, cette batterie AGM offre une durée de vie exceptionnelle et une résistance accrue aux cycles de charge/décharge. La YellowTop : reconnue pour sa robustesse et sa capacité à résister aux conditions extrêmes, cette batterie est un excellent choix pour les véhicules tout-terrain ou les voitures très sollicitées. Le plus performant Silver Dynamic AGM : en plus de sa durabilité, cette batterie offre une puissance de démarrage élevée et une excellente performance même par temps froid. La S5 : une autre option haut de gamme qui garantit une puissance de démarrage optimale et une fiabilité à toute épreuve. Autres facteurs à considérer, le type de véhicule : le choix de la batterie dépend du type de véhicule (citadine, berline, SUV, etc.) et de ses besoins énergétiques. La technologie compte puisque les batteries AGM sont plus performantes et durables que les batteries conventionnelles, mais elles sont aussi plus chères. La capacité de la batterie (exprimée en ampères-heures, Ah) doit être adaptée aux besoins du véhicule.



COMMENT ÉVITER L'HYPER-ATTACHEMENT CHEZ VOTRE CHIOT ?

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)

Bien souvent, lorsqu'un maître se plaint du fait que son chiot détruit tout à la maison ou fait ses besoins un peu partout, cela pourrait refléter un trouble du comportement causé par l'angoisse.

Cette angoisse chez le chiot est due à de l'hyper-attachement envers son maître et, pour bien comprendre ce trouble de l'hyper-attachement, il faut comprendre tout d'abord comment le détachement s'opère de manière naturelle avec la mère du chiot.

A l'état naturel, la mère effectue le détachement quand ses chiots atteignent l'âge de 4 mois environ. Ce détachement est nécessaire pour que les chiots deviennent adultes et s'attachent à tous les membres de la meute. Mais un chiot, de manière légale, est « adoptable » dès l'âge de 2 mois. Lorsque vous adoptez un chiot à cet âge, il n'a pas encore effectué le détachement avec sa mère. Il va donc automatiquement s'attacher à un membre de la famille d'adoption. Ce qui s'appelle « le second détachement primaire ».

Dans les premières semaines, cet attachement se doit d'être renforcé pour permettre au chiot de se sentir en sécurité à vos côtés et dans sa nouvelle famille d'adoption.

Tout comme à l'état naturel, vous allez devoir opérer un détachement progressif pour permettre au chiot de développer son indépendance et donc de lui permettre d'être équilibré et surtout ne pas développer ce qu'on appelle « l'anxiété de séparation » se manifestant par plusieurs symptômes comme une anxiété exagérée quand le chiot reste seul, destruction des objets et meubles de la maison, émission de vocalises et aboiement excessif, le chiot devient malpropre ou bien n'assimilera pas l'éducation de la propreté.

Votre chien pourra garder des attitudes juvéniles même à l'âge adulte comme l'appel au jeu et des gémissements quand il sentira qu'il va être seul. Il n'est pas rare d'observer des activités de substitution c'est-à-dire des léchages excessifs d'un membre pour pallier l'anxiété. Il est donc très important d'identifier ce trouble d'hyper-attachement le plus tôt possible pour pouvoir le gérer rapidement, à long terme ça deviendra un calvaire pour le propriétaire et le chien. Si le chien présente ce trouble du comportement lorsqu'il est seul, il est nécessaire de consulter un vétérinaire ou un vétérinaire comportementaliste afin de remédier à ce problème et vous fournir des consignes et des conseils utiles ainsi que des exercices à effectuer avec votre chien.

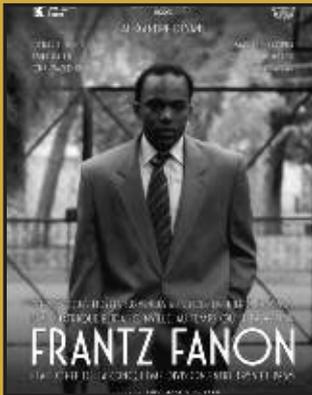
Cette thérapie comportementaliste peut être facilitée par des traitements anxiolytiques prescrits par un vétérinaire comportementaliste.

Le principe de la thérapie de détachement consiste en un changement des habitudes du chien avec sa relation avec son propriétaire afin d'établir un attachement sain et non pathologique. On est amené à ne pas répondre systématiquement aux sollicitations du chien quand il demande des câlins, c'est le propriétaire qui devra prendre l'initiative des câlins ou des jeux et d'arrêter quand il le décidera. Il ne faut pas laisser votre chien dormir avec vous dans votre lit ou bien manger avec vous quand vous êtes à table. Et il convient aussi de changer les rituels de départ et de retour lorsqu'on s'absente. Il est très important que la thérapie de détachement doit se faire progressivement et sans punition car si elle est brusque, elle peut engendrer un stress supplémentaire et maintenir l'état d'anxiété.

Le Ramadan, mois sacré de jeûne, de prière et de spiritualité, est aussi une période d'intense vie culturelle offrant un mélange de traditions, d'art et de partage. Nous vous proposons dans cet agenda culturel des idées de sorties pour égayer vos soirées au Grand Tunis et ses alentours. Entre concerts, théâtre, cinéma et expositions, il y a une multitude d'opportunités pour découvrir, s'inspirer et se divertir.

Par Amal BOU OUNI

CINÉMA



● **Frantz Fanon** : Biopic (production franco-algérienne) A l'hôpital de Bli-da-Joinville, en 1953, Frantz Fanon, jeune psychiatre noir, tente de soigner les Algériens de leurs aliénations. En écrivain et penseur engagé, il participe au mouvement de libération de

l'Algérie.

Avec Omar Boulakirba, Alexandre Desane, Gérard Dubouche.

● **The Monkey** : Epouvante - Horreur

Les jumeaux, Bill et Hal, trouvent dans le grenier un vieux jouet de leur père, une série de morts atroces commence.

Avec Rohan Campbell, Christian Convery, Elijah Wood, Theo James.



● **Yōkai, le monde des esprits**: Drame Claire, une célèbre chanteuse, s'envole pour le Japon pour un dernier concert à guichets fermés. Une nouvelle vie inattendue s'offre alors à elle un au-delà dans lequel Yuzo, l'un de ses plus grands fans, l'attend. Avec Catherine Deneuve, Jun Fubuki, Masaaki Sakai

● **Prosper**: Comédie

Prosper, chauffeur Uber à côté de ses pompes, prend comme passager un homme mourant qui vient de se faire tirer dessus. Il se débarrasse du cadavre tout en lui volant sa paire de bottines en croco. En les portant, Prosper se retrouve habité par l'esprit de l'homme assassiné : King - un gangster respecté et craint de tous.

Avec Steve Tientcheu, Slimane Dazi, Jean-Pascal Zadi, Yohann Gloaguen.

EXPOSITIONS



● « **Sur les notes d'Octave** » de Zeineb Ben Haouala et Sonia Ben Salem jusqu'au 6 mars à Jinene Edonia, La Marsa



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

SOIRÉES RAMADANESQUES

● **3 mars :**



Soirée ramadanesque au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis avec Zine El Haded, Aziz Ghanem et la troupe musicale Lina

● **5 mars :**



- « **Hadhret Rjel Tounes** » au Théâtre des Régions à la Cité de la culture de Tunis

- « **Arabica : the musical show stage** » au Théâtre municipal de Tunis

● **6 mars :**



« **Le cœur hanté** » de Walid Ayadi à El Teatro

● **7 mars :**

Nouha Rhaïem, malouf et chansons tunisiennes à Dar Sadika

● **8 mars :**

- **Karim Gharbi** à la salle Le Colisée

- « **Big Bossa** » de Wajiha Jendoubi au Théâtre municipal de Tunis

● **9 mars :**

« **Lellahom** » de Kaouther Bardi et Rim Zribi au Théâtre municipal de Tunis

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BRÈVES DU CHAMPIONNAT DE TUNISIE

Le gardien de l'US Monastir, Abdessalam Hallaoui, n'a encaissé que 2 buts au cours des 10 derniers matchs. 6 matchs sans succès depuis la phase retour pour le champion d'automne, le Stade Tunisien. Avant d'affronter l'EST, l'ESS a aligné 6 victoires consécutives. 11 buts dont 4 sur penaltys pour le meilleur buteur de la LP1, le Monastirien Hazem Mastouri.



LA STAR MBAPPÉ EST DE RETOUR

Kylian Mbappé semble avoir mieux débuté l'année 2025, qu'il n'a fini la devancière. Il empile les buts match après match, au grand bénéfice du Real Madrid qui remonte la pente. Dernier acte en date : un but à l'aller et un triplé au retour en Champions League face à Manchester City. Le Real Madrid est en tête de la Liga avec le FC Barcelone et le coach Carlo Ancelotti lui fait totalement confiance. Il compte 17 buts toutes compétitions confondues cette saison. A ce rythme, le prochain Ballon d'Or c'est peut-être lui...



UN STADE FLAMBANT NEUF À BENGHAZI

La Libye franchit une étape symbolique en matière d'infrastructures sportives. La ville de Benghazi a inauguré jeudi 20 février 2025 un nouveau stade international d'une capacité de plus de 40.000 places, en présence de légendes du football mondial telles que Roberto Carlos, Michael Owen et Luis Figo. Ce nouveau stade représente une avancée majeure pour la Libye, un pays en quête de renouveau sur la scène internationale. Plus qu'une simple infrastructure sportive, il incarne, pour les autorités de l'Est, un message d'espoir, de paix et de développement, offrant à la jeunesse libyenne et africaine un espace moderne pour pratiquer et célébrer le sport.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 02 au samedi 08 mars 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

CSS - US Monastir à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/nilesat)

ESZ - OB à 14h00 sur Watania 2 HD

Mardi 04/03

Enppi (Kabou)-Zamalek (Jaziri) à 20h30 sur ON time sport HD (nilesat)

Uefa Champion League

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

Borussia Dortmund - Lille à 21h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)

Mercredi 05/03

Uefa Champion League

PSG-Liverpool à 21h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)

Bayern Munich-Bayer Leverkusen à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Benfica-FC Barcelone à 21h00 sur Canal+ 360 HD (sharing/Astra)

Samedi 08/03

Nottingham Forest-Manchester City à 13h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

FC Barcelone-Osasuna à 21h00 sur LaLiga Bar TV HD Espana (sharing/Astra)

Olympique de Marseille - RC Lens à 21h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et nilesat).

Mots fléchés

L'introduction à un exposé, un discours.



ELLE EST PLUTÔT CAUSANTE MÉTISSÉ	APPARENCE GÉNÉRALE CHOISIT UN PARTI	À MOITIÉ SEULEMENT CHIEN AUX ARRÊTS	ÉTRE, DONC	DIRECTION DU VAR LETTRES DE VACCIN	METS À MAL			
→	↓	↓	↓	↓	↓	9	JARDIN ORIGINAL FERA DU PLAT	→
RUDEMENT DONNENT CONGÉ	1							TELE UNE ÉPREUVE SPORTIVE
→		FÂCHEUSES HABITUDES BAISSE DE PRIX						CALCUL MENTAL LE SALUT DE ROME
FAÇON DE PRENDRE LES GENS LE CURIE		↓		SORTES DE DÉCHARGES JETANT UN SORT	2			↓
→		RECRÉA DES LIENS CHANGE D'ENFANT		↓				
ACHÈVERAS VIEILLE ÉCURIE		↓					MÉTAL DE BARQUETTE VOITURE POUR DEUX	→
→				PLANQUE DES MOUTONS LEVA			↓	
TERME DE TOUAREG	VILLE DU GERS EN PAGAILLE			↓				PFFT!
→	↓			SOUFFLÉ, AUTREFOIS ABÎMAI DES FRUITS				↓
RAME À PARIS PETITS MESSIEURS							SE JETTE DANS LA MÊLÉE A SON AGE	→
→	5	FERAI DIVERSION RÉCUPÉRA DU VIN					↓	
SAUTE AUX YEUX S'ÉCOULA		↓	4				SIGLE DU BÉTON LETTRE	→
→				IL FAIT PROTECTION COULÉE DE LAVE			↓	
VILLE EN BOUTEILLE AVANT L'ARCOM				↓			PRIMO, IL EST ÉCRIVAIN	8
→								
		ENFLAMMÉE	→					3

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

Un photographe américain d'origine hongroise.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRÉSAGE ÉLÉMENT POUR LE BOIS		DUR D'ORTEIL POUPÉE DE SIR		NE RÉSISTA PAS À LA TENSION		HUMAIN RÉDUIT LA PEINE		POUR UNE RÉPÉTITION PIQUETS DE GRÈVE		UN TEMPS GLACIAL
				TRINQUER SANS PLAISIR INSULTÉ		7				
NUMÉRO 10 ARGENTIN PARTI EN ALLEMAGNE			5						FIT LA VELETTE	
			PARLER CHINOIS PRIVÉ				L'URSS EN COMPTA 15 LA FIN DES ÉCHECS			
HOMME DE CARACTÈRE SYNDICAT					MORCEAUX DE BŒUF PAS DU BIDE!				6	
		PRIT EFFETS DONNER DU FEU								OISEAU TROPICAL
MALIN CHAÎNES DE SÛRETÉ							LIT DE BÉZIERS POINT SUR L'ÉCRAN			3
				FAIT LA FERMETURE MURS DE VARAPPEUR			9			
EMPLOYÉ COMME AVANT	RATITES DISPARUS EST EN PLEIN DÉNI					NUMÉRO DE REVUE CHANTS DE GUERRE (L)				
			BUT DE TRAITÉ PETITE IDÉE		10			L'ARGENT DE LA RECHERCHE ÉTOFFES		
PAS CLAIRS 72 À TABLE		1								DESCENDU EN MER
		POSTE IMPORTANT FIN D'UN CYCLE			DES TRIPES GRAND POÈTE PERSAN					
VILLE EN UKRAINE FAIRE UN CAMAÏEU	2						ANCIEN MINIMUM FRÈRE ADOPTIF			
				VIEILLE SENTENCE CERVEAU DE MACHINE						PRONOM PERSONNEL
SANS SE FAIRE D'ILLUSIONS TRANSMIS								4		
				8		ORATEUR DE LA GRÈCE ANTIQUE				



BÉLIER

Vous ne manquerez pas d'énergie. Vous usez d'efficacité et d'éloquence pour marquer les esprits et convaincre ceux qui vous entourent. Vous disposez d'une bonne marge de manœuvre pour satisfaire vos attentes. Tout va bien !



TAUREAU

Vous êtes plus détendu et confiant en vous-même. Cela vous attire bien des faveurs extérieures. Si vous vous attellez à temporer votre impatience, vous y gagnerez, votre optimisme en hausse vous renforce en énergie.



GÉMEAUX

Les rapports humains vous sont facilités, c'est le moment de faire progresser les contacts que vous avez pris le mois dernier. N'acceptez pas trop vite les prises de risque. Mettez sur la sécurité dans votre travail !



CANCER

Votre optimisme exalté attire à vous les heureuses rencontres. Vous êtes en phase avec votre entourage. La journée est placée sous le signe de la communication et vous n'aurez aucun mal à convaincre les autres de vous suivre.



LION

Vous prendrez plaisir à partager davantage et plus en profondeur avec votre entourage. Le climat du moment se veut détendu et chaleureux. C'est le moment idéal pour se retrouver en famille ou entre amis.



VIERGE

Votre volonté et votre éloquence sont en hausse. Vous avez tous les atouts nécessaires pour soigner les détails et pour composer avec vos collaborateurs ou vos proches. Votre attitude sera payante. Alors, foncez !



BALANCE

Vous n'hésitez pas à écouter ce que les autres pensent de vos projets. Vous êtes réconcilié avec les remarques favorables ou pas que l'on pourrait vous faire.



SCORPION

Ne vous laissez pas envahir par les demandes des autres, pensez aussi à vous et préservez votre vie privée. Bien que vous soyez plongé dans une foule d'activités, vous tenez la forme avec éclat.



SAGITTAIRE

Rien ne viendra entamer votre optimisme aujourd'hui. Vous ne manquerez pas de ressources pour aller de l'avant, partager vos idées et votre bonne humeur. D'agréables échanges et de belles satisfactions sont à prévoir.



CAPRICORNE

Ne vous laissez pas culpabiliser ! Vous avez besoin de vous pencher sur vos préoccupations personnelles. De toute façon, les gens ne sont pas très attentifs, il y a de la distraction et de la négligence dans l'air.



VERSEAU

Vous allez pouvoir éviter des conflits et à la fois montrer plus fermement vos valeurs. Vous tenez la grande forme, vous avez besoin de vous défouler au travers d'une activité sportive pour stabiliser votre énergie.



POISSONS

Vous êtes positivement armé pour défendre les autres, votre sens de la justice teinte vos relations et rehausse votre cote de popularité. Les échanges seront particulièrement constructifs et mettront du baume au cœur à chacun.

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