



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°20

Dimanche 6 avril 2025

ÉCHAPPÉES BELLES

TOZEUR

UNE VILLE-OASIS SUBLIME,
NICHÉE AU CŒUR DU DÉSERT

HIGH-TECH

QUEL ORDINATEUR PORTABLE
CHOISIR ? ÇA DÉPEND...,
MAIS ON VOUS GUIDE !

Aziz
DOUGAZ

JOUEUR DE TENNIS ET CHAMPION ARABE

“LE TENNIS EST UN SPORT
EXIGEANT ET IMPITOYABLE”

La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



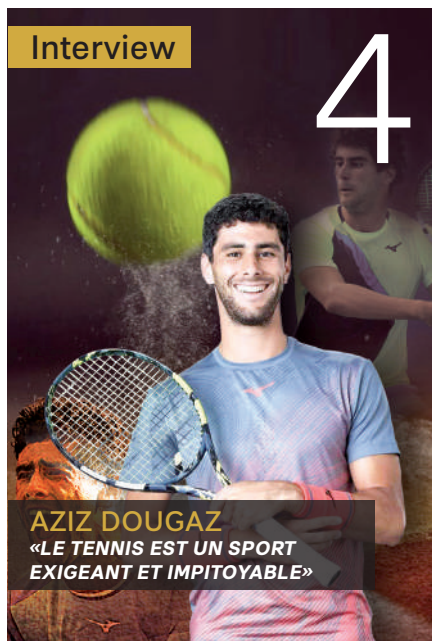
71 240 178



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 :

Saïd BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 6 avril 2025 - N°20

12 Santé et beauté

LES FILLERS :

LA BEAUTÉ D'UN RAJEUNISSEMENT
DOUX ET NATUREL

14 Coaching

POURQUOI ON SE SENT PARFOIS
COINCÉ ?

16 - 18 Gastronomie

Chef du mois

- TAJINE EL BEY
- MHALBIYA AUX DATTES

Healthy et gourmet

- GÂTEAU «COURANT D'AIR»
FAÇON «FORÊT NOIRE»

19 Auto

**MESURES PRÉVENTIVES ET DISPO-
SITIFS DE SÉCURITÉ ANTIVOL**
DES MOYENS DISSUASIFS EFFICACES

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- PRÉSENTATION DE LIVRES
ET DÉDICACES

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

AZIZ DOUGAZ

(JOUEUR DE TENNIS ET CHAMPION ARABE)

**“LE TENNIS EST UN SPORT
EXIGEANT ET IMPITOYABLE”**

Notre invité n'est autre que le joueur de tennis tunisien Aziz Dougaz, classé premier en Afrique, dans le monde arabe et en Tunisie. Il nous parle de sa carrière, de ses ambitions, de sujets autres que le tennis. Ambitieux, serein et armé de volonté, Aziz peut regarder l'avenir avec optimisme. Entretien.

Par Rafik EL HERGUEM





POUR UN DÉBUT DE SAISON, ON PEUT DIRE QUE 2025 COMMENCE FORT BIEN PAR RAPPORT AUX SAISONS PRÉCÉDENTES...

Effectivement, c'est mon meilleur début de saison dans ma carrière, chiffres à l'appui. J'ai pu accéder au tableau final de l'Open d'Australie après un bon parcours aux qualifications, j'ai battu des joueurs mieux classés que moi, et j'ai pu apprendre et progresser à tous les niveaux du jeu. Je gagne des points, j'essaye d'être au maximum de tournois ATP. Bref, ça commence bien lors de cette saison 2025

LA QUESTION CLASSIQUE, QUELS SONT VOS OBJECTIFS POUR CETTE SAISON ?

Améliorer mes performances et être

le plus régulier possible. Également, je vise à être présent au tableau final des trois tournois grands chelem qui restent. Ceci devra m'aider à avancer au classement et rentrer dans le Top 150 en jouant plusieurs tournois, les Challengers en premier lieu.

QUELS CONSEILS DONNEZ-VOUS AUX JEUNES JOUEURS PASSIONNÉS QUI VEULENT RÉUSSIR À ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU ?

C'est un conseil qui paraît un cliché : il faut toujours croire en soi et faire des sacrifices. Le tennis est une discipline exigeante et impitoyable. On doit, certes, gagner, mais on doit également accumuler de l'expérience en perdant. Les défaites sont utiles, au même titre que les victoires, pour apprendre et pour se forger

un mental. Et aussi pour atteindre un haut niveau de performance.

ON NE PEUT PAS PARLER DE TENNIS TUNISIEN ET NE PAS ÉVOQUER LE PHÉNOMÈNE ONS JABEUR. VOUS, QUI JOUEZ PARTOUT DANS LE MONDE, COMMENT PERCEVEZ-VOUS L'IMPACT DE ONS ?

C'est simple, Ons a réussi grâce à ses performances à faire connaître la Tunisie. Elle a véhiculé une belle et forte image, et ça, je le sens chaque fois que je me déplace. Ons est une belle vitrine pour le pays, pour sa notoriété dans le monde. Les gens l'aiment et se demandent qui est-ce, d'où elle vient et veulent connaître plus la Tunisie. C'est un impact considérable et inestimable sur le plan notoriété du pays. Mais sportivement, il n'y a pas

Les défaites sont utiles, au même titre que les victoires, pour apprendre et pour se forger un mental. Et aussi pour atteindre un haut niveau de performance.



eu vraiment un impact sur le tennis tunisien. Les clubs restent ce qu'ils sont et n'ont pas développé leurs méthodes de travail pour découvrir d'autres talents. Les sponsors ne croient pas encore au tennis et ne veulent pas associer leur image à celle des joueurs qui gagnent en Afrique, dans le monde arabe et qui percent au circuit ATP. Dommage que l'impact Ons Jabeur ne soit pas si palpable sur le tennis tunisien.

PARLONS DE LA VIE D'UN JOUEUR DE TENNIS DE HAUT NIVEAU COMME VOUS. D'UN TOURNOI À UN AUTRE DANS LES QUATRE COINS DE LA PLANÈTE, D'UN AÉROPORT À L'AUTRE, D'UN HÔTEL À L'AUTRE, C'EST PÉNIBLE. COMMENT FAITES-VOUS POUR TENIR LE COUP ?

C'est cela le tennis professionnel, il est impitoyable et usant. Je n'ai aucune « stabilité » avec des navettes et des

voyages pour jouer. Tu ne peux rien prévoir dans ta vie tellement c'est aléatoire et en fonction des résultats. Tu peux perdre d'entrée sur un tournoi et voyager le lendemain pour t'inscrire et préparer un autre tournoi, comme tu peux rester toute la semaine et gagner pour aller vite jouer ailleurs.

Quand on se déplace, on doit penser au moyen de transport, à l'hébergement. C'est dur quand même de perdre et de devoir partir tout de suite en train ou en avion pour un autre tournoi. Personnellement, je me suis habitué à ce rythme fou même si, mentalement, c'est dur à gérer.

COMMENT MEUBLE AZIZ DOUGAZ SON TEMPS ; QUELS SONT VOS DIVERTISSEMENTS ET « HOBBIES » ?

A part les matches et les entraînements, il y a assez de temps à meubler par les loisirs. J'ai suffisamment de temps pour exercer ou vivre une passion. Mes passe-



En tennis et dans n'importe quel sport individuel, la famille est une pièce maîtresse pour un jeune surtout. La famille est d'un soutien moral et financier inestimable.

temps ou divertissements sont essentiellement deux choses : le sport de haut niveau et la géopolitique. J'aime regarder les matches de grande renommée dans plusieurs sports outre le tennis, tels que le hand, la F1. Et je suis aussi intéressé par les émissions et les plateaux politiques, les documentaires géopolitiques, les conférences de presse des dirigeants politiques, sans oublier les documentaires qui retracent l'histoire du monde.

LE RÔLE DE LA FAMILLE DANS VOTRE CARRIÈRE

En tennis et dans n'importe quel sport individuel, la famille est une pièce maîtresse pour un jeune surtout. La famille est d'un soutien moral et financier inestimable. Les parents, ce sont ceux qui croient le plus en leur enfant et en ses chances de percer. C'est un chemin très long, très rude et qui demande tant de sacrifices de la part des parents qui suivent de près la carrière de leur enfant. Ma famille m'a beaucoup aidé. Je dois beaucoup à mes parents. Ce sujet, j'en sais beaucoup. Je suis passé par-là et j'ai vu à quel point mes parents m'ont soutenu.

VOS RÊVES LES PLUS CHERS ?

Je vais en citer deux : d'abord gagner un tournoi ATP 250, et puis disputer la deuxième semaine d'un tournoi de grand chelem.

SI CE N'ÉTAIT PAS LE TENNIS, QUEL QU'AURAIT ÉTÉ VOTRE MÉTIER PRÉFÉRÉ ?

Je dirais celui d'entrepreneur. Je ne suis pas fait pour les emplois classiques hiérarchisés où je travaille pour le compte des autres. J'aime monter mon entreprise, diriger des personnes et prendre des risques pour l'intérêt de l'entreprise. C'est d'ailleurs ma future reconversion une fois ma carrière de joueur terminée.

Je suis intéressé par les émissions et les débats politiques, les documentaires géopolitiques, les conférences de presse des dirigeants politiques, sans oublier les documentaires qui retracent l'histoire du monde.



TOZEUR

UNE VILLE-OASIS SUBLIME, NICHÉE AU CŒUR DU DÉSERT

Notre échappée belle dans le sud tunisien se poursuit. Après Matmata, notre destination, cette semaine, est Tozeur, la ville natale du poète Abou El Kacem Chebbi. Tout à l'ouest du pays, à 450 km de Tunis, s'étend cette belle ville aux portes du Sahara. Son paysage désertique unique était la scène de tournage de la Guerre des étoiles.

Par Samira HAMROUNI



Cette oasis sublime, nichée en plein cœur du désert, fascine les visiteurs par sa palmeraie. Les paysages où se mêle le Sahara avec la verdure des palmiers sont à couper le souffle. Ils associent la beauté des oasis verdoyantes avec le charme de la culture locale.

Havre de paix au cœur du Sahara, Tozeur est un joyau à ciel ouvert. Elle s'annonce comme une destination agréable pour les personnes en quête de dépaysement. Cette zone oasienne de la Tunisie présente un potentiel touristique énorme avec ses atouts naturels, culturels et architecturaux. Ses oasis sont les plus belles dans le monde. Elles produisent les meilleures dattes à l'échelle internationale. Cette parenthèse apaisante, loin des bruits de la ville, est une occasion de découvrir le charme unique des palmeraies de Tozeur. Ces palmeraies qui comptent 400 mille palmiers invitent à la découverte. Une balade relaxante à pied ou en calèche permet aux visiteurs de découvrir la richesse de ces oasis. Ici, les palmiers, les arbres fruitiers et les cultures maraîchères s'imbriquent harmonieusement. Les visiteurs vont découvrir, également, un système d'irrigation unique. Un système traditionnel et un héritage précieux basé sur les séguis qui sont des canaux à ciel ouvert, ce modèle d'irrigation exceptionnel remonte au XIII^e siècle.

Quittons les palmeraies et allons vers la ville de Tozeur. Dès l'arrivée sur les lieux, les visiteurs vont découvrir l'hospitalité chaleureuse des habitants. Ils vont tomber sous le charme du style architectural de la médina, appelée également Oued El Hadeff, ce style est unique et typique. Les maisons sont construites et décorées par des briquettes fabriquées à base de sable et d'argile. Une promenade s'impose pour découvrir la vieille ville, ses ruelles charmantes et examiner de près les murs et les façades de ses habitations. Il faut noter que la médina de Tozeur n'est pas grande, mais elle est l'une des mieux conservées dans le pays. La vieille ville dispose d'un autre atout. Ses portes richement décorées sont typiques. Elles sont témoins de la richesse de l'artisanat. Elles sont fabriquées à partir du bois d'abricotier et de palmier. Au cœur de la médina, on trouve l'école coranique et son minaret magistral, la maison d'el Bey où le réalisateur Anthony Mingellah a tourné quelques scènes du film américano-britannique «Le patient anglais» et le petit musée de traditions locales situé dans l'ancien Koubba de Sidi Bou Aïssa. En se baladant dans les ruelles de la vieille ville, on tombe sous le charme des souks qui vendent des produits artisanaux. Tozeur est connue par son artisanat de cuir. Des sacs, des chaussures et des accessoires de bonne qualité sont confectionnés par les artisans locaux. BON VOYAGE !



QUEL ORDINATEUR PORTABLE — CHOISIR ? ÇA DÉPEND..., MAIS ON VOUS GUIDE !



Lorsque votre ordinateur portable est HS ou que vous devez vous en procurer un autre, le réflexe est toujours le même, demander à un ami qui s'y connaît même un tout petit peu, quel modèle choisir ? Et souvent, la réponse est la même et toujours frustrante : «Ça dépend». Une réponse qui ne vous avance pas beaucoup, mais qui, au fond, est une bonne réponse. En effet, le choix du modèle dépend de vos besoins. Le choix de votre nouveau laptop : un guide sur mesure pour vos besoins. Comment s'y retrouver et faire le bon choix ? On vous explique tout.

Par Karim BEN SAID

Dans les descriptifs des ordinateurs portables que vous trouvez sur les sites des différents revendeurs, vous trouvez toutes les tailles d'écran : 11", 12", 13", 14", 15", 16", 17" ou 18", alors que choisir ? En fait si vous bougez pas mal et que vous

sur le cœur de la bête. Le processeur est sans doute l'élément le plus important, le moteur qui fait tout tourner. Pas la peine de chercher de hautes performances si vous utilisez l'ordinateur à des fins de bureautiques donc un Intel Core i5 ou un AMD Ryzen 5 fera parfaitement l'affaire, et une mémoire vive de 4 Go vous suffira. Cependant, si on avance dans des utilisations plus pointues comme du montage vidéo ou un gamer invétéré, vous devrez vous préoccuper des performances. Dans ce cas, pour le moment,

les i7 ou le Ryzen 7, avec une mémoire vive de 8 Go et plus sont les plus puissants du marché.

Pour le stockage, c'est encore une affaire de besoins, mais généralement aujourd'hui, les espaces de stockage sont assez généraux, avec une capacité souvent de 512 Go présente sur la grande majorité des modèles. Par ailleurs, si vous êtes trop gourmands, il existe d'autres alternatives pour augmenter les disques de stockage, en faisant un combo entre les SSD (Solid State Drive), rapide, fiable et léger, et un disque dur classique.

Si auparavant la question ne se posait pas, aujourd'hui de plus en plus de marques proposent des ordinateurs portables avec des écrans tactiles. Faut-il pour autant se laisser séduire ou est-ce un gadget superflu ? Là encore, vous l'avez sans doute deviné, ça dépend. Si vous êtes un créatif ou un graphiste par exemple, l'écran tactile peut être un véritable atout, mais pour le reste des utilisateurs, on ne voit pas d'utilité à avoir un écran tactile. Evidemment, pour un confort visuel, les marques proposent généralement des écrans Haute Définition qui permettent de regarder par exemple des vidéos en très bonne qualité.

LA DURABILITÉ, ÇA COMPTE AUSSI

Si vous avez la fibre écolo, et que vous êtes résolument contre la surconsommation, et tourné vers la RSE, vous pouvez également chercher, sur le Net, des marques qui misent sur la durabilité de leurs produits. Ainsi, selon le site d'achat responsable Hello RSE, les critères de responsabilité environnementale à surveiller pour les ordinateurs sont la fabrication (matériaux recyclés, processus de production moins énergivores ...), la durabilité (robustesse et longévité), efficacité énergétique (certifié Energy Star) garantissent une utilisation jusqu'à 30 % d'énergie en moins qu'un modèle non certifié.

À noter enfin que le marché mondial des ordinateurs portables se porte bien ces dernières années. En 2024, la taille du marché était évaluée à environ 172,95 milliards de dollars américains, un chiffre qui peut doubler d'ici 2032, boosté par un taux de croissance annuel évalué à plus de 4%.

Sur le marché, Lenovo, HP, Dell, Apple et Asus continuent à être les locomotives, mais sont talonnés par d'autres marques, qui profitent d'une forte croissance.

êtes nés à utiliser le laptop partout, il est préférable d'opter pour les 13 à 14 pouces. Ainsi, vous bénéficiez du côté pratique et léger de l'ordinateur. Pour un usage plus régulier et moins nomade, vous pouvez vous orienter vers des 15 ou 16". Mais si vous êtes quasiment sédentaire et que vous utilisez votre écran pendant plusieurs heures par jour, mieux vaut y aller et choisir un grand écran de 17" et plus. Evidemment, n'oubliez pas cependant que la taille de l'écran a un impact direct sur le poids de votre Laptop. Venons-en maintenant à ce qui en fait un ordinateur, et parlons plus techniquement : processeur, mémoire ou encore taille du disque.

QUELS PROCESSEURS, QUELLE MÉMOIRE ?

Une fois la taille de l'écran choisie, il est temps de se pencher

LES FILLERS :

LA BEAUTÉ D'UN RAJEUNISSEMENT DOUX ET NATUREL

Envie de retrouver un visage radieux et rajeuni ? Les injections de fillers sont très bénéfiques aux résultats merveilleux et instantanés ! En un clin d'œil, ces traitements simples, non invasifs et efficaces, généralement à base d'acide hyaluronique, redonnent à la peau son éclat et sa fermeté et redéfinissent le visage en reconstituant ses reliefs et ses contours. Mais qu'en est-il des effets réellement miraculeux des fillers qui transforment un visage en apparence fatigué et marqué par le temps en une allure plus jeune et éclatante ?

Par Dr Imen Mehri TURKI

QU'EST-CE-QUE LES FILLERS ?

Les fillers sont des substances injectables destinées à remplir les creux, à regalber les formes affaissées et à redéfinir les contours estompés.

Les produits les plus préconisés sont à base d'acide hyaluronique, mais il existe une large gamme de produits dont la qualité varie également. L'acide hyaluronique est fabriqué naturellement par notre organisme, particulièrement au niveau de la peau, du cartilage et des yeux. Il est constitué de plusieurs unités de sucre « saccharide » qui, liées à des molécules d'eau, forment un gel fonctionnant comme une éponge favorisant ainsi l'hydratation, la souplesse, la tonicité de la peau et le soutien des tissus. Au fil du temps, notamment avec l'âge, la production et la qualité d'acide hyaluronique diminuent.

De ce fait, la peau se dessèche, les rides apparaissent et le visage flétrit. D'où l'intérêt des injections de fillers en l'occurrence à base de cette substance qui est fabriquée grâce à une biofermentation bactérienne et modifiée chimiquement pour garantir un effet assez prolongé dans le temps. En effet, la durée du résultat dépend de la qualité du produit, du degré de sa viscosité et de la quantité utilisée.

UNE MÉTHODE NON INVASIVE, PRATIQUE ET RAPIDE

Dans une société où l'apparence joue un rôle de plus en plus important, les fillers représentent une option thérapeutique attractive pour ceux et celles qui souhaitent retrouver jeunesse et fraîcheur à leur visage sans contraintes encourues lors des interventions de chirurgie esthétique. En effet, les injections de fillers ne nécessitent pas d'anesthésie générale ni de salle opératoire ni même la réalisation d'incisions. Ce qui les rend plus accessibles et plus rapides à programmer. De plus, cette méthode, contrairement à la chirurgie, ne provoque pas l'apparition de plaies qui doivent être entretenues, ni de cicatrices qui peuvent marquer la peau et devenir indélébiles. De plus, aucune période de convalescence n'est nécessaire et l'individu peut reprendre son activité juste après cette procédure non invasive qui ne dure que quelques dizaines de minutes pour sa réalisation.

UN EFFET LIFTANT SUBTIL ET NATUREL, SANS CHIRURGIE

Contrairement aux idées reçues, les fillers ne cherchent pas à gonfler des visages pour les rendre « bouffis » avec des lèvres prêtes à éclater et des joues qui partent dans tous les sens lorsqu'elles bougent notamment lors du sourire et de la parole. Au contraire, l'objectif est de restaurer le volume perdu et de redonner une jeunesse d'une manière douce et naturelle en recréant les reliefs, les lignes et les contours du visage d'une manière parfaitement harmonieuse et cohérente, instantanément visible et agréable aussi bien au repos que lors de la mimique faciale. Par exemple, corriger des joues affaissées et

creuses revient à les remplir et les regalber subtilement pour donner un effet liftant et naturel du visage plutôt que de les gonfler pour tout simplement remplir le vide sans considération anatomique ni aucune touche artistique, ce qui transforme la beauté recherchée en une laideur ou en un visage désagréable notamment en présence d'un semblant de joues surajoutées, petites boules artificiellement implantées, encore plus visibles aux mouvements et qui bougent dans tous les sens. Toutefois, pour des résultats optimaux et sûrs, il est essentiel de choisir un praticien qualifié et expérimenté tout en ayant des attentes réalistes quant aux résultats.

D'ailleurs, un bon praticien saura vous guider et recadrer d'éventuelles dérives pour assurer un rajeunissement doux et naturel sans modifier l'authenticité des traits de votre visage, tout en préservant votre personnalité et en respectant votre expression naturelle. Alors, votre regard et ceux des autres seront sublimés par un visage radieux, naturel et rajeuni plutôt que choqués par un visage déplaisant et artificiel.

UN SOIN GLOBAL POUR UNE PEAU PLUS JEUNE ET HYDRATÉE

Par son effet volumateur, placé sous une peau flétrie et relâchée, l'acide hyaluronique permet de la tendre, de l'étaler et par conséquent de l'illuminer. Au-delà de cet effet, agissant comme une éponge qui retient l'eau dans les tissus, il améliore l'hydratation de la peau qui devient plus souple et radieuse. Mais aussi, l'acide hyaluronique stimule la production de collagène et d'élastine améliorant ainsi la texture et la fermeté de la peau qui devient plus lisse et plus jeune. Par ailleurs, il ne s'agit pas seulement de traiter les signes du vieillissement, mais aussi d'améliorer la qualité de la peau à long terme et de maintenir une peau tonique et rajeunie. Néanmoins, tous ces effets sont tributaires à une haute qualité du produit et à une technicité d'injection parfaite dispersant les fillers aux endroits opportuns. La dextérité et l'expertise médicale sont encore une fois cruciales pour aboutir à des résultats spectaculairement merveilleux.

UN TRAITEMENT PERSONNALISÉ ET ADAPTÉ À CHAQUE VISAGE

Les fillers sont incroyablement polyvalents. Ils peuvent être utilisés dans différentes zones du visage et s'adaptent à tous les types de peau et à tous les âges. Que ce soit pour combler les rides et les ridules, effacer les cernes, regalber les pommettes ou repulper les lèvres ... Bref, resculpter et illuminer le visage, cela nécessite non seulement l'utilisation du produit adéquat mais aussi le recours à un praticien qualifié qui saura accomplir correctement l'analyse personnalisée de votre visage, maîtriser une technicité sans faille tout en ajoutant sa touche artistique qui rajoute à la beauté de votre visage toute sa splendeur. Il paraît clairement qu'il ne s'agit pas d'une simple injection ni d'un simple comblement des

creux ou de remplissage à la hâte, mais c'est une véritable sculpture artistique et personnalisée du visage, région assez complexe, délicate et visible, tout en se référant aux attentes réalistes et en utilisant d'une manière appropriée et habile les fillers de haute qualité.

UN RÉSULTAT DURABLE, MAIS NON PERMANENT

L'un des avantages des fillers, c'est leur effet réversible et non permanent. Effectivement, lorsque mal réalisé et que vous êtes insatisfaits du résultat, heureusement que le produit disparaîtra au fil du temps, ou encore en recourant à des produits injectables qui dissolvent cet acide hyaluronique mis en excès ou mal placé. Comme l'acide hyaluronique est résorbable, c'est-à-dire qu'il est éliminé progressivement de la zone injectée, la durée du résultat dépend de la qualité du produit, de la quantité utilisée et de la zone injectée. Mais elle dépend également de la variation pondérale, de l'hygiène de vie (stress, tabac), et du processus du vieillissement qui est bien évidemment continu. Par conséquent, ces variations et cette flexibilité des résultats amènent à réévaluer votre visage au fur et à mesure du temps, offrant des ajustements et des améliorations progressives jusqu'au déclin ultime où la chirurgie esthétique devient incontournable. En effet, lorsque le rajeunissement ne sera réellement obtenu que par un lifting chirurgical, il est dérisoire de tenter des injections de fillers, ça ne sera qu'une illusion et une décision regrettable. Au final, les fillers sont une véritable révolution dans le domaine de l'esthétique. Ils offrent une solution non invasive, instantanée et durable pour rajeunir, jusqu'à une certaine mesure, le visage sans passer sous le scalpel.

Il ne s'agit pas de gonfler les joues ou de combler les creux, mais c'est une véritable sculpture du visage par des injections habiles et maîtrisées de ces fillers à des endroits précis, convenables et non dangereux pour aboutir à une œuvre artistique admirée par ceux qui la regardent. Ainsi la révélation en toute sécurité d'une beauté cachée par un rajeunissement naturel et harmonieux du visage impose le choix d'un praticien qualifié et expérimenté.

FÉLICITATIONS

Le docteur Imène Mehri Turki vient d'obtenir une distinction qui fait honneur à la Tunisie.

Sa technique chirurgicale pour le traitement du ptérygium colli vient d'obtenir une reconnaissance internationale par l'American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery

POURQUOI ON SE SENT PARFOIS COINCÉ ?

On peut vouloir être heureux à tout prix, mais s'il s'agit de la présence de quelques embarras, on ne va peut-être pas pouvoir s'en sortir, d'où le sentiment d'être coincé dans un carré morbide. Un carré sans vie car sans liberté de choix, tu ne peux pas faire ce que tu veux. Tu te sens emprisonné par les croyances, l'attachement ou la peur !

Malak LABIDI, thérapeute énergétique, coach d'accompagnement psychologique, sophrologue et hypnothérapeute

On se sent coincé et c'est une expérience humaine qui fait partie de la vie, mais il ne faut pas trop rester dedans !

LES ORIGINES DE CE SENTIMENT ET COMMENT Y REMÉDIER : FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

- Peur de l'inconnu : la peur de sortir de sa zone de confort peut paralyser et empêcher de progresser.
- Peur de prendre une mauvaise décision qui fera du mal à des personnes que vous aimez, comme par exemple une maman qui veut divorcer, mais qui ne peut pas car elle pense que ça va peut-être mal se répercuter sur ses enfants, ou une personne qui veut démissionner d'une fonction qu'elle n'aime pas, mais a peur de tomber dans l'embarras de la pénurie
- Manque de confiance en soi : le doute et le manque d'estime de soi peuvent créer un sentiment d'im-

puissance. Tu te sens coincé et incapable d'avancer pour par exemple demander la main de ta bien-aimée car tu sens que tu n'es pas assez, qu'il faut encore de choses pour que tu passes à l'action, que tu peux être refusé donc il vaut mieux ne pas faire ; d'où l'inhibition est manque d'action !

- Peur de l'échec : la crainte de ne pas réussir peut bloquer toute initiative, d'ailleurs, hier dans mon bureau, j'ai reçu une fille brillante de 16 ans, elle est en 1^{ère} année secondaire ; elle était première du collège plusieurs fois. Elle avait peur que le prof ou le coach sportif (puisque'elle est aussi athlète en boxe) disent ou pensent qu'elle ne comprend pas vite tout ce qu'on lui explique et plus ! Alors, elle s'est chopée de pressions infinies et stress continu et excès de cortisol interminable, une maladie auto-immune qui ne devait atteindre que

des gens de plus de 70 ans ! «Le pemphigus profond», aussi compliqué que son nom, c'est une maladie cutanée chronique rare qui est sous forme d'ampoules inflammatoires très douloureuses dans tout le corps et de changement de couleur de la peau, des sortes d'urticaires dans tout le corps, très difficile à supporter en apparence comme en douleur.

Elle m'a fait énormément de peine cette petite, son stress, son perfectionnisme, sa tension, sa peur d'être jugée de «pas intelligente», son manque d'amour d'elle-même, sa peur de l'Autre, son refus de l'échec, sa projection totale sur le résultat avec la peur de ne pas réussir ont provoqué tout ça !

ATTENTION À VOS ENFANTS SVP

Eh bien, rien qu'une séance d'hypnose énergétique et elle a manifesté un soulagement inouï, non mais...



incroyable !

Elle a fait directement ce témoignage, après la séance :

«Je me sens soulagée, allégée d'un grand fardeau, plus légère. Je me sens bien. Et surtout mes vêtements avaient l'habitude de coller à ma peau, mais je vais essayer maintenant de détacher le tricot de corps de ma peau, c'est sec, il n'est pas collé ! Ce n'est pas fabuleux ça, après juste une séance d'hypnose énergétique ! En tant que coach, je n'ai rien fait à part la mettre au face-à-face d'une façon guidée et professionnelle avec son émotion, sa douleur, sa résistance inconsciente, sa colère et autres... Et c'est le résultat :

Et c'est le résultat :

Je lui souhaite la guérison de tout mon cœur. Sûrement, je vous mettrai au courant de ses nouvelles, au fur de l'évolution dans la thérapie par le rétablissement des émotions.

-Peur du jugement des autres : la peur du regard des autres peut nous empêcher d'être nous-mêmes, comme déjà vu dans l'exemple cité ci-dessus.

-Blocages émotionnels : des émotions refoulées ou non résolues peuvent créer des blocages internes, la cocotte soit elle implose, soit elle explose, mais ne reste jamais tranquille. L'implosion est une détonation inconsciente et interne, elle se manifeste surtout par des maladies auto-immunes, hypothyroïdie, syndrome sec ou le pemphigus vulgaris comme vu ci-dessus, ou autres...

-Schémas de pensée négatives : des pensées pessimistes et limitantes peuvent enfermer dans un cercle vicieux, c'est pourquoi il est indispensable de laisser ces pensées et choisir d'autres, c'est important de méditer, voir des amis, sortir, assister à des manifestations culturelles, aller dans la nature pour vous ressourcer, sinon c'est le calvaire.

-Manque de clarté sur ses objectifs: ne pas savoir ce que l'on veut peut rendre difficile l'avancement, il faut donner de l'importance à la fixation de vos objectifs, ce que vous voulez faire et comment l'atteindre, cette stratégie de communication avec votre mental va l'orienter vers le chemin de réalisation au lieu qu'il vous oriente inconsciemment vers l'autodestruction.

-Traumatismes passés : des expériences traumatisantes peuvent laisser des séquelles et entraver le développement personnel, c'est pourquoi la thérapie pour neutraliser les énergies négatives issues de vos traumatismes d'enfance est très recommandée. Une thérapie de changement de pensées et de gestion des émotions aide beaucoup aussi.

FACTEURS SITUATIONNELS

-Routine et monotonie : un manque de nouveauté et de stimulation peut entraîner un sentiment d'ennui et de stagnation, il faut donc prôner et privilégier le mouvement et l'activité.

-Se sentir seul et rejeté : ce sentiment peut détruire la vie car il nous met dans une situation de survie et de menace en continu ; quand vous apprenez à vous accepter heureusement comme vous êtes, à vous donner le droit d'être comme vous êtes, à sentir que vous êtes beau et séduisant tel que vous êtes, vous allez alimenter votre vie de bien-être et de bonne énergie, ce qui va vous soutenir pour dépasser la pensée de rejet.

-Stress et surmenage : un niveau de stress élevé peut épuiser les ressources et bloquer la créativité.

-Problèmes financiers : les difficultés financières peuvent créer un senti-

ment d'insécurité et limiter les possibilités.

-Relations toxiques : des relations malsaines peuvent drainer l'énergie et entraver le développement personnel.

-Environnement étouffant : un environnement de travail ou personnel peu stimulant peut freiner l'épanouissement.

FACTEURS EXISTENTIELS

-Crise de sens : se sentir perdu ou sans but peut créer un sentiment de vide et d'immobilisme.

-Remise en question de ses valeurs: une période de transition ou de changement de valeurs peut être déstabilisante.

Il est important de noter que ces facteurs peuvent interagir et se renforcer mutuellement. Le coach spirituel peut donc vous aider à trouver vos réponses en vous, sagement, confortablement, aisément.

En conclusion, si vous vous sentez coincé, il peut être utile de :

-Identifier les causes de ce sentiment.

- Prendre du recul et analyser la situation.

- Se fixer des objectifs réalisables.

- Sortir de sa zone de confort.

-Chercher du soutien auprès d'un professionnel.

-Prendre soin de soi, votre santé est votre priorité.



CHEF DU MOIS PAR RIM BEJI

Notre périple culinaire à travers les âges et les régions de notre beau pays se poursuit cette semaine avec deux joyaux de la cuisine tunisienne qui évoquent la richesse des tables familiales. La gastronomie tunisienne, riche de ses influences berbères, arabes, turques et méditerranéennes, nous offre un mélange subtil de saveurs où les épices se marient harmonieusement aux produits de saison. Cette semaine, je vous propose de découvrir le tajine el bey, ce plat aristocratique à la saveur délicate, ainsi que mhalbiya aux dattes, dessert onctueux qui clôture en douceur nos repas festifs.

Chef Rim Beji, l'ambassadrice audacieuse de la gastronomie tunisienne, allie tradition et innovation avec une maîtrise. Née au Cap Bon, autodidacte au parcours singulier (diplômée en finance mais passionnée par les recettes de sa grand-mère) marie rigueur et créativité pour sublimer le patrimoine culinaire tunisien. De son premier couscous préparé à 9 ans aux menus sophistiqués qu'elle conçoit aujourd'hui pour événements et plats gastronomiques (madfouna, mloukhia), elle réinvente les classiques sans en trahir l'âme. À travers ses ateliers, elle transmet aussi des savoir-faire menacés, incarnant sa vision : « Préserver les manuscrits culinaires tout en écrivant de nouveaux chapitres. » Son ambition ? Faire de Tunis une capitale gastronomique où luxe et authenticité dialoguent en harmonie.

Facebook : @chef Rim Beji
Instagram : @chef Rim Beji



TAJINE EL BEY

Contrairement au tajine marocain, le tajine tunisien est une préparation à base d'œufs et de viande, plus proche d'une frittata italienne que du plat mijoté en terre cuite. Le tajine el bey, ou «tajine du prince», est la version noble de ce plat, enrichie de viande, de fromage et de fruits secs. Cette recette traditionnelle de la Médina de Tunis était autrefois servie à la table des beys, ces gouverneurs qui régnaient sur la Tunisie durant l'époque ottomane. Sa préparation méticuleuse et ses ingrédients raffinés en font un plat d'exception qui mérite amplement sa place dans notre patrimoine culinaire.

INGRÉDIENTS

Pour la première couche

- Viande hachée : 300 g
- oignon
- Fromage râpé : 100 g
- Œufs : 2 œufs et 3 jaunes d'œufs
- Sel et poivre : à convenir

Pour la deuxième couche

- Epinards : 1,5 kg
- Fromage râpé : 50 g
- Œufs : 2 œufs et 3 jaunes d'œufs
- Sel et poivre : à convenir
- Noix de muscade : une pincée

Pour la troisième couche

- Ricotta : 400 g
- Blancs d'œufs : 6

ETAPES DE RÉALISATION

Le tajine el bey traditionnel se prépare en trois couches distinctes qui se superposent pour créer un plat d'une grande finesse.

Pour la première couche à base de viande, commencer par faire revenir la viande de bœuf hachée dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'oignon finement haché et une demi-cuillère à café d'ail écrasé. Assaisonner avec du sel, et du poivre. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes. Incorporer 100g de fromage râpé et œufs, puis bien mélanger pour obtenir une préparation homogène. Beurrer généreusement un moule rond de 20 cm et y étaler uniformément cette première préparation. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la deuxième couche aux épinards. Dans une poêle, faire fondre le beurre et y ajouter les épinards hachés avec une demi-cuillère à café d'ail écrasé. Faire revenir en remuant régulièrement jusqu'à ce que toute l'eau des épinards se soit évaporée. Hors du feu, mixer grossièrement les épinards, puis les assaisonner

avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade. Laisser tiédir, puis incorporer œufs et 50g de fromage râpé. Bien mélanger. Étaler délicatement cette préparation aux épinards sur la couche de viande précuite. Remettre au four pour 5 à 10 minutes.

Pour la troisième et dernière couche, mélanger la ricotta avec 6 blancs d'œufs. Répartir cette préparation sur la couche d'épinards de manière uniforme, en lissant bien la surface. Enfourner à nouveau pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le tajine soit bien ferme.

À la sortie du four, laisser reposer le tajine el bey pendant quelques minutes avant de le découper en losanges ou en carrés selon votre préférence. Décorer avec quelques pistaches concassées pour apporter une touche d'élégance et de croquant. Servir tiède ou à température ambiante, accompagné d'une salade fraîche et d'un bon pain traditionnel pour un repas complet qui met en valeur toute la richesse de la cuisine tunisienne. Ce plat emblématique représente parfaitement l'art culinaire tunisien où les saveurs se superposent en couches subtiles, créant une symphonie gustative à la fois réconfortante et sophistiquée. Le tajine el bey se déguste traditionnellement lors des grandes occasions et des célébrations familiales. Pour une version plus légère, vous pouvez substituer la viande hachée par du blanc de poulet haché, et remplacer une partie du gruyère par de la ricotta fraîche.



MHALBIYA AUX DATTES

Pour terminer notre festin sur une note sucrée, je vous propose de découvrir la mhalbiya aux dattes, une réinterprétation gourmande du dessert lacté emblématique de la pâtisserie tunisienne. Ce dessert onctueux et réconfortant, parfait pour les soirées d'hiver, allie la douceur du riz au parfum délicat des dattes, créant ainsi un moment de pure gourmandise qui clôture en beauté nos repas familiaux.

INGRÉDIENTS

(4 PERSONNES)

Pour la mhalbiya

- Riz blanc : 100 g (de préférence du riz basmati)
- Eau : 1/2 litre
- Sel : une pincée
- Lait : 1/2 litre
- Sucre : 40 g (selon votre goût)
- Lait concentré sucré : 2 cuillères à soupe
- Eau de fleur d'oranger ou eau de rose : selon votre goût

Pour la garniture

- Dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- Pistaches concassées pour la décoration (ou autres fruits au choix)

ETAPES DE RÉALISATION

Commencer par rincer soigneusement le riz à l'eau froide. Dans une casserole, verser le riz rincé, l'eau et une pincée de sel. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit bien tendre et que l'eau soit presque complètement absorbée. Quand le riz est cuit, le mixer directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une texture lisse et homogène.

Dans une autre casserole, porter le lait à ébullition. Verser le lait chaud sur le riz mixé et bien mélanger. Ajouter le sucre et le lait concentré sucré, puis parfumer avec l'eau de fleur d'oranger ou l'eau de rose selon votre préférence.

Laisser cuire le mélange à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous et que la préparation épaississe légèrement.

Verser la préparation dans des verrines individuelles ou des petits bols. Laisser refroidir à température ambiante, puis réfrigérer pendant au moins 2 heures pour que la mhalbiya prenne sa consistance crémeuse caractéristique.

Au moment de servir, garnir chaque verrine de morceaux de dattes et décorer avec des pistaches concassées ou tout autre fruit de votre choix.

Ce dessert à la fois simple et élégant incarne parfaitement l'art de la pâtisserie tunisienne, où les ingrédients de base se transforment en douceurs raffinées grâce à des techniques de préparation transmises de génération en génération. La mhalbiya aux dattes se déguste bien fraîche et constitue une conclusion parfaite à un repas printanier, alliant la légèreté crémeuse du riz au lait à la douceur

naturelle des dattes.

Pour une variante encore plus gourmande, vous pouvez ajouter une touche de cannelle ou incorporer quelques fruits secs hachés directement dans la préparation avant qu'elle ne refroidisse.



GÂTEAU «COURANT D'AIR»

FAÇON «FORÊT NOIRE»

Certains chérubins n'apprécient pas les gâteaux traditionnels. Or, c'est l'Aïd el Fitr, appelé aussi Aïd Es-Sghir ; une fête religieuse durant laquelle les enfants sont des rois ! Autant donc leur faire plaisir en leur préparant un gâteau qui allie gourmandise et valeur nutritionnelle. Pour ce, on vous propose la recette du gâteau «courant d'air» façon «forêt noire».

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION

D'abord, on prépare la crème. Pour ce, on a besoin de dissoudre dans un demi-litre de lait froid le contenu d'un sachet de crème pâtissière goût vanille et quatre cuillères à soupe de sucre. Une fois les ingrédients secs dissous, on porte à ébullition, à feu moyen, tout en remuant sans interruption. Dès que la crème s'épaissit, on la retire du feu, la verse dans un saladier, la couvre de papier cellophane et on la met au réfrigérateur afin qu'elle refroidisse. Dans un autre saladier, on met la crème fraîche épaisse et une pincée de sel et on la bat au mixer à la vitesse maximale, pendant trois minutes. La crème fouettée doit avoir quasiment la même texture qu'une crème chantilly.

En troisième temps, on nettoie les fraises et on les coupe en très petits dés. On épluche la banane et on la coupe en fines rondelles. On épluche également les kiwis et on les coupe en petits dés. Dans un troisième saladier, on dissout une cuillère à café de café soluble ainsi qu'une cuillère à soupe de cacao en poudre dans 200ml d'eau chaude. Puis on reprend les crèmes préparées séparément. On les mélange délicatement pour obtenir, à la fin, une crème onctueuse à souhait. Une fois toutes les composantes du gâteau courant d'air disponibles, on passe alors au montage dudit gâteau : pour ce, on a besoin d'un moule démontable, de forme rectangulaire ou carrée. On trempe les biscuits, un à un, dans le café-cacao et on les place, l'un à côté de l'autre, couvrant ainsi la totalité de la surface du moule. On couvre la couche de biscuit par une couche de crème et on la garnit de morceaux de fruits, puis on reprend avec la couche de biscuit et ainsi de suite jusqu'à l'obtention de quatre couches de biscuit et trois couches de crème. La dernière doit être celle de biscuit. On met le gâteau au réfrigérateur le temps de préparer la ganache de chocolat. Pour ce, on a besoin d'une casserole dans laquelle on fera fondre, à feu très doux sinon au bain-marie, cent grammes de chocolat noir dans trois cuillères à soupe de lait et une cuillère à café de beurre. Une fois la ganache prête, on la verse sur la surface du gâteau et on le remet au réfrigérateur pendant pas moins de deux heures. Avant de le découper et de le servir, il convient de le saupoudrer légèrement de sucre glace. Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- Deux paquets de biscuits petit-beurre goût cacao
- Un sachet de crème pâtissière goût vanille
- Quatre cuillères à soupe de sucre
- Un demi-litre de lait
- Un pot de crème fraîche épaisse
- 100gr de chocolat noir
- Une cuillère à café de beurre
- Trois cuillères à soupe de lait
- Une banane
- Cinq fraises
- Deux kiwis
- Une cuillère à soupe de sucre glace
- 200ml d'eau chaude
- Une cuillère à soupe de cacao en poudre
- Une cuillère à café de café soluble



MESURES PRÉVENTIVES ET DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ ANTIVOL DES MOYENS DISSUASIFS EFFICACES

Pour contrecarrer le vol qui menace n'importe quel véhicule, il y a de nombreux gestes élémentaires à pratiquer et d'équipements faciles à mettre en place.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le vol de voiture est un problème qui peut survenir à tout moment. Pourtant, quelques conseils et astuces pour protéger son véhicule, que ce soit de jour ou de nuit, existent. Pendant la journée, il faut rester attentif à son environnement. Être conscient des personnes et des véhicules aux alentours. Si on remarque quelque chose de suspect, faire confiance à son instinct et s'éloigner. Ne pas laisser sa voiture sans surveillance.

Même si on ne s'absente que quelques minutes, il est important de verrouiller ses portières et ses fenêtres. Se garer dans un endroit sûr. Si possible, dans un endroit bien éclairé et fréquenté. Éviter de se garer dans des endroits isolés ou peu fréquentés. Ne pas laisser d'objets de valeur en évidence car cela attire les voleurs et ne rien laisser de visible dans sa voiture. Pendant la nuit, se garer dans un garage si possible. Si on n'a pas de garage, se garer dans un endroit bien éclairé et visible de son domicile. Installer un système d'alarme est recommandé. Un système d'alarme peut dissuader les voleurs et alerter si quelqu'un tente de forcer une portière de votre voiture. Utiliser un dispositif antivol. Il existe de nombreux dispositifs antivol comme les bloque-volants et le repérage GPS. Éclairer son allée et son entrée. L'éclairage peut dissuader les voleurs et leur rendre plus difficile l'entrée par effraction.

Parmi les conseils supplémentaires, il ne faut pas laisser les clés dans sa voiture, même si on ne s'absente que quelques minutes. Si on doit laisser sa voiture tourner, ne pas la laisser sans surveillance. Faites graver son numéro d'identification de véhicule (NIV).

Le fait de faire graver son NIV sur les vitres de sa voiture peut dissuader les voleurs. Envisager de souscrire une assurance contre le vol. L'assurance contre le vol peut aider la personne à couvrir les coûts si sa voiture est volée.

Il y a également des mesures préventives et des dispositifs de sécurité essentiels pour protéger son véhicule contre le vol comme miser sur la prévention, verrouiller le véhicule en tout temps, éviter d'attirer la convoitise des criminels ou encore ajouter des dispositifs de sécurité. Il est recommandé de miser d'abord sur la prévention. Plusieurs petits gestes peuvent contribuer à déjouer le plan des criminels.

Le premier bon réflexe à adopter est de ne jamais laisser ses clés dans son véhicule, ni le moteur en marche sans surveillance. Dans le même ordre d'idées, fermer les fenêtres et verrouiller les portes de son véhicule sont des gestes indispensables, même si « on n'en a que pour 5 minutes ». Il faut éviter de laisser tout objet de valeur, comme un téléphone cellulaire ou un ordinateur portable, à la vue dans son véhicule et placer ses objets personnels dans le coffre.

Par ailleurs, conserver son certificat d'assurance, son permis de conduire et son certificat d'immatriculation avec soi, et non dans le coffre à gants de son véhicule. Être prudent au moment de vendre un véhicule. Si on compte vendre son véhicule par un site Internet de petites annonces, ne pas divulguer l'adresse de son domicile lors de ses discussions préliminaires. Convenir plutôt d'un endroit neutre et sécurisé pour permettre à l'acheteur éventuel de faire l'essai du véhicule.



PROTÉGER LES CLÉS INTELLIGENTES DU VÉHICULE

Les techniques de vol de véhicules se sont grandement affinées au cours des dernières années. De nos jours, nul besoin de fracasser une vitre et de jouer avec les fils du démarreur, tel que vu dans les films d'action, pour que son véhicule disparaisse! Les voleurs peuvent désormais capter le signal des clés intelligentes à l'aide d'un amplificateur pour pénétrer dans un véhicule et le faire démarrer sans difficulté. Afin d'éviter cette situation, placer ses clés électroniques dans un étui ou une boîte métallique — une cage de Faraday, conçue à cet effet — qui bloque les fréquences radio. Cette protection empêche les malfaiteurs d'intercepter et de copier le code de ses clés, rendant ainsi le vol plus difficile à perpétrer. Garer le véhicule de façon stratégique. Si on possède un second véhicule, le garer derrière celui qui fonctionne avec des clés électroniques. Cette astuce risque de décourager un éventuel cambrioleur, qui choisira sans doute de ne pas déplacer une première auto pour accéder ensuite à celle recherchée. Plusieurs dispositifs de sécurité permettent de prévenir le vol de voiture, dont la traditionnelle barre de verrouillage du volant.

DISPOSITIFS DE SÉCURITÉ

Un système de repérage peut permettre de retrouver son véhicule à la suite d'un vol, en le localisant en temps réel. Il peut ainsi avoir un effet dissuasif sur les malfaiteurs, qui hésiteront à commettre leur larcin, en sachant qu'ils seraient traqués du point A au point B. Un capuchon protecteur en métal protecteur de prise ODB empêche l'accès non autorisé à la prise universelle OBD (on-board diagnostics) du véhicule. Il est verrouillé au moyen d'une clé unique et il ne peut être retiré autrement, au risque d'endommager la fiche. Ce système empêche le criminel de se brancher directement sur cette prise qui donne accès à l'ordinateur de bord. Il ne pourra alors pas découvrir le code lui permettant de reprogrammer une clé intelligente. Le recours au marquage ou burinage de différentes pièces d'un véhicule est une bonne stratégie à adopter pour empêcher le vol d'une voiture. Les voleurs préfèrent évidemment s'attaquer aux véhicules non marqués. Investir dans le marquage antivol intensif pourrait même donner droit à un rabais sur sa prime d'assurance auto. Il est bon de savoir que lorsqu'on se fait voler son véhicule, c'est l'assurance automobile qui couvre la perte du véhicule comme tel. Toutefois, si on se fait voler des biens que l'on transporte dans son véhicule, comme un ordinateur portable ou des bagages, c'est l'assurance habitation qui indemnise pour ces biens en cas de réclamation.



UN CHIEN «**AGRESSIF**» NE NAÎT PAS MÉCHANT !

L'agressivité du chien est l'un des sujets les plus délicats à traiter lorsqu'on parle d'éducation et de comportement canins. Nous allons découvrir ensemble qu'est-ce qu'un état agressif chez le chien ? Quelles sont les principales causes d'un comportement agressif ? Ainsi que des conseils primordiaux pour éviter l'agressivité du chien.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

L'agression est un acte physique ou une menace qui permet au chien de réduire la liberté d'un autre animal ou d'un être humain. Ainsi, l'agression fait partie du comportement normal d'un chien ; c'est sa fréquence et/ou sa violence excessive qui la rendent anormale.

Un état agressif se caractérise par : grognement, menace, aboiement, morsure ou pincement, attaque d'un autre animal ou d'un humain.

En éducation et analyse des comportements canins, on distingue différents types et causes d'agressivité :

AGRESSION PAR POSSESSIVITÉ

Dans ce cas, le chien cherche à faire fuir l'intrus qui menace sa ou ses ressources comme la nourriture « le chien qui protège sa gamelle », l'espace ou encore le besoin de contrôle d'un membre du groupe social.

AGRESSIVITÉ PAR PRÉDATION

Concernant principalement les chiens qui chassent pour se nourrir ou pour ceux qui ont un très fort instinct de prédation comme le chien de chasse.

On peut également observer ce comportement chez les chiens ayant besoin de contrôler ce qui est en mouvement, un troupeau par exemple.

AGRESSIVITÉ PAR IRRITATION

Cette agression concerne les chiens qui sont « à bout » et qui n'arrivent pas à contrôler une situation qui les irrite.

L'irritation est d'ailleurs souvent la cause principale des agressions sur enfants par exemple.

En effet, les enfants ont rarement la capacité de lire les signaux d'avertissement des chiens et cela amène alors les chiens à les agresser pour se sortir de certaines situations irritantes pour eux. D'où l'importance de mettre en place des règles de vie pour tous les membres de la famille en ce qui concerne les contacts avec les chiens.

AGRESSIVITÉ PAR PEUR

Cette agression est la plus difficile à gérer car lorsqu'un chien agresse par peur, il ne prévient pas ses « victimes ». Cela fait donc du chien agressif par peur un chien pouvant être complètement imprévisible.

AGRESSIVITÉ MATERNELLE DU CHIEN

Cette agression concerne les mères qui veulent protéger leurs petits et donc faire fuir les éventuels dangers de sa portée.

AGRESSIVITÉ DU CHIEN PAR DOULEUR

Cette agression concerne les chiens malades, blessés ou âgés.

Le chien le plus gentil du monde pourrait se montrer agressif à la suite d'une blessure pour se protéger et éviter une nouvelle douleur. C'est certainement une attitude de protection et de survie du point de vue du chien et cela ne signifie absolument pas que le chien devra ensuite être étiqueté comme « agressif » par la suite.

Il y a d'autres causes qui peuvent amener un chien à être agressif comme une mauvaise socialisation, une mauvaise expérience ou une prédisposition à la crainte.

Quels sont alors les conseils majeurs pour éviter l'agressivité du chien ?

- SAVOIR LIRE ET COMPRENDRE LES SIGNAUX ÉMIS PAR LE CHIEN

Naturellement, un chien cherchera à éviter un conflit plutôt que de le provoquer.

Ainsi, il est important de savoir décoder tous les signaux envoyés par le chien, notamment pour éviter les agressions sur humains.

Voici quelques exemples de signaux pouvant vous alerter sur le mal-être du chien : il baillera, détournera le regard et la tête, se lèchera la truffe par des mouvements rapides et répétés. Puis il y a bien entendu les signaux d'avertissement : aboiement et grognement.

PROPOSER UNE SOCIALISATION DE QUALITÉ

Permettez à votre chien de rencontrer le plus de chiens possibles et bien évidemment les rencontres doivent être contrôlées.

Permettez à votre chien aussi de rencontrer une multitude de situations et environnements divers : la ville, la forêt, le marché, la voiture, des bruits improbables, des gens différents, des objets atypiques, etc.

AVOIR UNE RELATION DE CONFIANCE ET DE RESPECT MUTUEL AVEC VOTRE CHIEN

Sachez que votre chien doit vous considérer comme son référent et son gardien, vous devez donc tenir ce rôle. Ayez alors une attitude cohérente et des règles bien définies avec votre chien pour lui offrir un cadre et une attitude sécurisants.

Le chien le plus gentil du monde pourrait se montrer agressif à la suite d'une blessure pour se protéger et éviter une nouvelle douleur.



Chaque semaine, une multitude d'événements culturels prennent place dans le Grand Tunis, offrant une occasion parfaite de découvrir de nouvelles formes d'art, de rencontrer des créateurs inspirants, et de partager des moments uniques. Nous vous proposons un guide des événements culturels de la semaine, soigneusement sélectionnés pour vous aider à ne rien manquer des incontournables.

Par Amal BOU OUNI

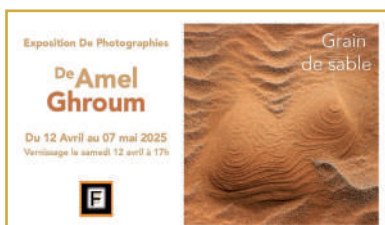
EXPOSITIONS

• « Murmures d'un jardin féérique des Aghlabides »:

Exposition collective du 5 au 20 avril à la Galerie Alain Nadaud, espace Sadika Gammarth



• « Grain de sable » : Exposition de photographies de Amel Ghroum du 12 avril au 7 mai à la Librairie Fahrenheit 451



• « Le mois des arts plastiques » : exposition annuelle de l'Union des artistes plasticiens tunisiens se tient encore jusqu'au 15 avril. Plus de 270 artistes et 350 œuvres réparties entre 5 espaces : le Palais Kheireddine, le centre culturel municipal Sainte-Croix, la Galerie Yahia au Palmarium, la Maison des arts au Belvédère et la Galerie d'art de Ben Arous

• « Sprintart show : un nouveau souffle de l'art contemporain tunisien » Exposition de jeunes artistes visuels et artistes invités jusqu'au 20 avril au 11 Rue Nelson Mandela, Jinene Eddonia, La Marsa



• « L'Eternel jeu des dualités » exposition collective jusqu'au 20 avril à Al Gallery



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



CINÉMA

NOUVEAU !

• FANON :

Drame — Historique
Avec Olivier Gourmet, Alexandre Bouyer, Deborah François
Frantz Fanon, un psychiatre français originaire de la Martinique, vient d'être nommé chef de service à l'hôpital psychiatrique de Blida en Algérie. Ses méthodes contrastent avec celles des autres médecins dans un contexte de colonisation. Un biopic au cœur de la guerre d'Algérie où se livre un combat au nom de l'Humanité.

• IN THE LOST LANDS:

Action/Aventure/Fantastique
Avec Dave Bautista, Milla Jovovich, Fraser James
Une reine pactise avec la puissante et redoutée sorcière Gray Alys afin qu'elle lui rapporte un trésor capable de lui conférer un pouvoir immense.

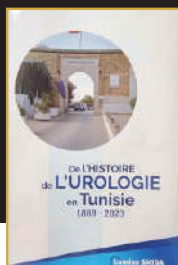
• THE ALTO KNIGHTS:

Biopic/Drame
Avec Robert De Niro, Debra Messing, Cosmo Jarvis
Deux des plus redoutables caïds de la mafia new-yorkaise, Frank Costello et Vito Genovese, se livrent une guerre de territoires qui risque de remodeler le visage de la mafia – et de l'Amérique – pour toujours...

• NEFARIOUS :

Epouvante - Horreur/Thriller
Avec Sean Patrick Flanery, Stelio Savante, Eric Hanson
Le jour de son exécution, un tueur en série condamné à la chaise électrique subit une dernière évaluation psychiatrique au cours de laquelle il révèle être possédé par un démon. Il affirme qu'avant la fin de la journée, le psychiatre aura lui-même commis trois meurtres.

PRÉSENTATION DE LIVRES ET DÉDICACES



LE 11 AVRIL :
De l'histoire de l'urologie en Tunisie 1889-2023 de Lamine Smida à la librairie Al Kitab Mutuelleville

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

LA CAN U17 A DÉBUTÉ SUR ARRYADIA HD



La sélection tunisienne U17 participe au tournoi marocain qui a débuté dimanche dernier. Lundi 7 avril 2025, elle jouera son 3^e match du groupe C contre la Gambie à 19h au stade Berrechid de Casablanca, après avoir affronté la Somalie et le Sénégal, tenant du titre. Une compétition qui est intégralement retransmise sur la chaîne satellitaire sportive marocaine Arryadia HD disponible en clair sur Nilesat, mais aussi Canal +, beIN sport. En cas de qualification, la sélection U17 jouerait un quart de finale le vendredi 11 avril 2025. On souhaite une bonne campagne à nos aiglons de Carthage.

4 JOUEURS EXPATRIÉS BANNIS DE LA SÉLECTION



Le sélectionneur national Sami Trabelsi aurait définitivement classé le dossier d'intégration de 4 joueurs expatriés avec la sélection nationale pour manque de motivation. A savoir, Youssef Chermiti (Everton/Angleterre) qui n'a pas donné une réponse claire, exprimant son désir de représenter le Portugal, bien qu'il n'ait pas encore reçu d'invitation officielle; Ismail Gharbi (Braga/Portugal) qui s'accroche toujours à son rêve de représenter la France; Haitham Hassan (Real Oviedo/Espagne) qui a ouvertement déclaré qu'il préférerait jouer pour l'Égypte; Aymen Sliti (Feyenoord/Pays-Bas) qui a clairement manifesté son désir de représenter les Pays-Bas.

DOUBLÉ DE JEBALI



L'attaquant de Gamba Osaka, Issam Jebali, a marqué deux buts face à Albirex Niigata 3-3. A son actif, trois buts en ce début de saison en championnat du Japon. A noter que Seyfallah Letaief a débloqué son compteur buts aux Pays-Bas avec Twente FC face à Héraclès Almelo, malgré une défaite 1-2. En Scandinavie, Sebastian Tounekti a effectué une passe décisive avec Hammarby lors du succès inaugural face à Goteborg 4-0.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 6 au samedi 12 avril 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

Anderlecht-Genk à 12h30 sur Dazn Pro League 1 HD (sharing/Astra)

Manchester United-Manchester City à 16h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Atalanta-Lazio Rome à 17h00 sur beIN sport HD MENA (IPTV)

AS Rome-Juventus à 19h45 sur beIN sport HD MENA (IPTV)

FC Séville-Atletico Madrid à 15h15 sur La Liga TV Bar Espana HD

Villareal-Athletic Bilbao à 20h sur La Liga TV Bar Espana HD

Anderlecht-Genk à 17h30 sur Dazn Pro League 1 HD (sharing/Astra)

FC Porto-Benfica à 20h30

Samedi 12/04:

Bayern Munich-Borussia Dortmund à 17h30 sur beIN sport 2 FR HD (IPTV)

Leganes-FC Barcelone à 20h sur La Liga TV Bar Espana HD (sharing/Astra)

RC Strasbourg-Nice à 20h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et Nilesat)

Mots fléchés

RÉDUISIT	↓	DÉCANILLA	↓	SÉLÉNIUM AU LABO	↓	PRÎT UN AUTRE TON	↓	FEMME À QUI SE VOUER	↓	IMPRÉVU
JEUNE ASPIC		AMI DU PEUPLE		CORDE DE GUITARE		ANGLES		MARQUE LA PROPRIÉTÉ	→	
	↙		↓		↓		↓	SÉRAIL		
BOMBE	→				SUD SAHARIEN	→				
PRÉSENTA LES SOURCES					MONT CORSE					
	↙			ARRÊTA, MAIS PAR CHOIX	↓				ÉTÉ SUR LE POINT DE BOUILLIR	
PARTIE DE CERCLE	→			BÉCOTER				ÉTAT D'APRÈS- GUERRE	→	
CENT UN DE ROME								HAUTS CRIS		
	↙	TRAVAILLER SANS RÉPIT	→							MANIF SUR PLACE
		MARSUPIAL								
STYLES MUSICAUX	→		↓		CELÂMES	→				
LANGUE THAÏE					PLUS À LA RUE					
	↙			LANGUE DE L'ÉCOSSE	→			MARQUE DE PARTAGE	→	
				TRANCHE D'ÂGE				CE N'EST PAS GRAVES		
ARRÊTA LE JEU		A FAIT SURFACE	→			PASSA SUR LES ONDES	→			
	↙	GAZ PIQUANT	↓			PÉRIODE ATTENDUE				
				MAL SERVI	→				EUS UN MAUVAIS DÉBIT	
				ATOLL ATOMISÉ						
CROQUÉ EN ATTENDANT	→							BROWN OU AYKROYD	→	
FIN DU PRIMAIRE								FIN DE LA DIVISION		
	↙	D'UN PAYS NORMAND	→							PARENTE DES ENFANTS
		LOIN DU CENTRE!								
NETTEMENT EXAGÉRÉ	→		↓			PARTIE DU RÈGLEMENT	→			
GAZ LIQUÉFIÉ						PUISSANCES EN PHILO				
	↙			PAS ORIGINALS	→			LE SODIUM	→	
				ET TOUT LE TOUTIM				IL A UNE BELLE PLUME		
PROJET NUCLÉAIRE	→					LAISSANT UN VIDE	→			
SERAI TRÈS BON						VETO À L'ONU				
	↙									
PRODUITS À CABOSSE	→							UN EXTRAIT DE FÉRULE	→	

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fl  ch  s

QUINZI��ME SI��CLE EN ITALIE	��	DEUX QUI FONT SIX	��	CHANTEUR DE ROCK	��	EMBRASSE	��	R��SIDER	��	DONN��ES COMPL���ES
ABAT-JOUR		COURONNÉS		EN TÊTE DE LISTE		VICTIMES DE L'ACNÉ	��	ROULE AU CASINO		
��		��		��		INCLINA UN BEC	��			��
COULÉE DE LAVE	��		RETROUVE SA PLACE	��						
PAS FINS			METTRA EN MIETTES							
��			��					PAS LA MIENNE	��	
TRAIN ÉLECTRIQUE	��				RÉPÉTA	��		PERSONNE DE LA LOGE	��	
CADEAUX DE BAPTÊMES					CÉLÈBRE ONG	��				
��					��		FORMAT OU FLUX	��		
							IMITA PIAF	��		
GLUCIDE	��			NIPP��T	��					FIL DOUX
LE MESSIE				LES DEUX INDISTINC- TEMENT						��
��		CHASSE DE SA MAJESTÉ	��	��		DO��A ASSASSINÉE	��			
		DONNENT LE LA				ÉLÉMENT NUMÉRO 42				
HOLLANDE EN BOULE	��	��			PRÉFIXE DE GRANDEUR	��				
SITE DE TURQUIE					POTERIE NIPPONNE	��				
��			BRUIT DE MOULIN	��	��				IL APPRÉCIE LES PUCES	
			GOUTTES DE RAISIN						��	
SUISSE D'AMÉRIQUE	��		��			SERRE LES CORDONS	��			
REMONTA						VOL BAS	��			
��				PERTES DE VALEURS	��					RÈGLE L'ADDIC- TION
				VIANDE DE VEAU	��					��
CULTURE DES MASSES	PENCHA �� DROITE OU �� GAUCHE	��				ENTENDS ARCHAÏQUE	��			
��	ENGRAIS	��				DAME DE LA COUR?	��			
	��				PLUME	��				
					D'UN GROUPE TSIGANE	��				
VILLE DE MESSI	��							LETTRES D'ADRESSE	��	
PI��CETTE DE GEISHA								TÊTE D'ÉPINGLE	��	
��			HOMME D'ÉGLISE	��						
ATTRIBUE UN PRIX	��					AIRE DE DUEL	��			

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

FIS UNE PONCTION	↓	PARISIEN AÎSÉ	↓	VOITURE DU GÉNÉRAL	↓	SE JETÂT À L'EAU	↓	USURPA DES DROITS	↓	DANS LES AFFAIRES
FUS AILLEURS	↓	EXAMINA	↓	COUCHE DE TERRE	↓	TUBE DE 1965	↓	MÉGAVOLT	→	
↓		↓		↓		↓		IL A UN PARRAIN	↓	
TENTE EN RÉSERVE	→				LE GÉNIE S'Y CACHE	→				
COULEURS CHAUDS	↓				GROS PARDESSUS	↓				
↓			METTAIT EN PAGE	→						
			BÂTISSEUR CATALAN	↓						
PETIT D'AIRE	→						S'OUVRE EN TIRANT	→		
ABOUTA	↓						PANIQUE COLLECTIVE	↓		
↓				AMERTUME PASSAGÈRE	→					FERVEUR
				TOURNA EN DÉRISION	↓					↓
DONNE RAISON	→					SÉRIE SANS FIN	→			
AMPÈRE- HEURE	↓					PRINCIPE ORIENTAL	↓			
↓		CHICS TYPES	→						N'ARRIVE JAMAIS PREMIER	
		PASSÉE À PIED	↓						↓	
PRODUIT DES ACTES	→				C'EST SECON- DAIRE	→				
PARTI AUTREFOIS	↓				ÉPARGNE	↓				
↓			VILLE DE MALAISIE	→				VELETTE DE CINÉMA	→	
			PARALYSER	↓				FLEUR POUR LA DAME	↓	
ASEPTISÂT	→	C'EST QUELQU'UN!	↓			PASSE AU ROUGE	→			
	↓	BRÉVI- LIGNES				AU CENTRE DE L'IRIS	↓			UNION QUI FAIT LA FORCE
↓										↓
ÉLÉMENTS DE DAVIERS	→				LIVRA	→				
OUI DE MOUJIK	↓				CHEF DE CORPS	↓				
↓		TRAITÉ AUX USA	→				OFFICIER DEMAIN	→		
		ACHAT DIABOLIQUE	↓				FLEUVE CÔTIER	↓		
TOURS DE VIS	→			COMPOSÉ DE CHIMIE ORGANIQUE	→				PAR LÀ !	
BLAGUES	↓			STÉRADIAN	↓				↓	
↓										
SON EFFET RÉCHAUFFE	→					BLÉ THAÏ- LANDAIS	→			

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Votre regard sur demain pourrait changer, vos amitiés se régénérer, vos idéaux se transformer. Grâce à Neptune – dès mars –, vous laisserez vagabonder vos rêves et votre imagination, mais Saturne, qui le rejoindra en mai, vous fera revenir dans la réalité.



TAUREAU

Évitez de vous bercer d'illusions. Contentez-vous d'apprécier ce que vous vivez actuellement, tout simplement. Vous aurez l'occasion de vous exprimer sur une situation délicate qui s'enlise depuis plusieurs semaines.



GÉMEAUX

Côté santé, le moral est en hausse. Vous avez une belle énergie. Concernant l'humeur, la journée sera propice à la communication. Côté argent et travail, certaines opportunités pourraient vous ouvrir des portes vers un avenir professionnel radieux.



CANCER

Niveau humeur, les astres brouillent les pistes. Du côté de la santé, vitalité en baisse. Remettez-vous au sport. Côté argent et travail, ne reculez pas devant la somme de travail qui vous attend. C'est le seul moyen d'avancer et de vous faire remarquer.



LION

Vous êtes plus envoûtant que jamais... il ne sera pas difficile pour vous de conquérir ou de consolider vos liens amoureux. Toutefois, la vie de famille ne vous laissera pas vraiment beaucoup de temps et vous aurez du mal à trouver un moment pour un tête à tête dans la journée.



VIERGE

À propos de l'argent et le travail, la patience vous fait défaut. Vous devez revoir votre façon d'agir pour obtenir ce que vous voulez. Ne foncez pas sur les obstacles mais usez plutôt de stratégie pour les contourner ou les affronter avec intelligence !



BALANCE

Côté argent et travail, journée propice aux discussions et aux éclaircissements. Sachez rester courtois et diplomate. Concernant l'amour, vous aurez des contacts agréables. Cela vous ouvrira des portes sur de nouvelles amitiés très prometteuses.



SCORPION

Concernant l'amour, vous multipliez les disputes et les reproches sans fondement et vous allez même jusqu'à penser que votre partenaire en est responsable. Il ne tient qu'à vous d'enterrer la hache de guerre. C'est le seul moyen pour que la paix revienne.



SAGITTAIRE

La fin de journée s'annonce difficile, d'autant que vous aurez du mal à trouver le calme dont vous aurez besoin pour vous détendre. À propos de l'argent et le travail, notez bien les idées qui peuvent germer dans votre tête, car vous pourrez bientôt les utiliser avec profit.



CAPRICORNE

Côté santé, une certaine nervosité. Par rapport à l'argent et le travail, vous traversez une période d'intense activité qui peut vous permettre d'accroître votre réseau de relations. Ne négligez pas cette opportunité, vous pourrez ainsi créer des liens cruciaux pour la suite de votre carrière.



VERSEAU

En ce qui concerne l'argent et le travail, vous n'êtes pas entièrement satisfait de ce que vous faites mais la période ne se prête pas aux changements. Prenez sur vous quelque temps encore, ce que vous attendez finira bien par se concrétiser. Certaines dépenses risquent de mettre l'équilibre de vos finances en danger.



POISSONS

Vous aurez tendance à vous replier sur vous-même. Ne vous laissez pas gagner par cet état confortable d'isolement ou rien ne peut vous arriver et cette solitude dans laquelle vous vous complaisez, ce n'est pas bon pour vous. Vous ne compterez plus vos heures et vous vous investirez corps et âme dans votre travail.

La Presse.
Magazine

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

Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE



La Presse.
Magazine

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



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique