



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

N°21

Dimanche 13 avril 2025

BASSEM HAMRAOUI

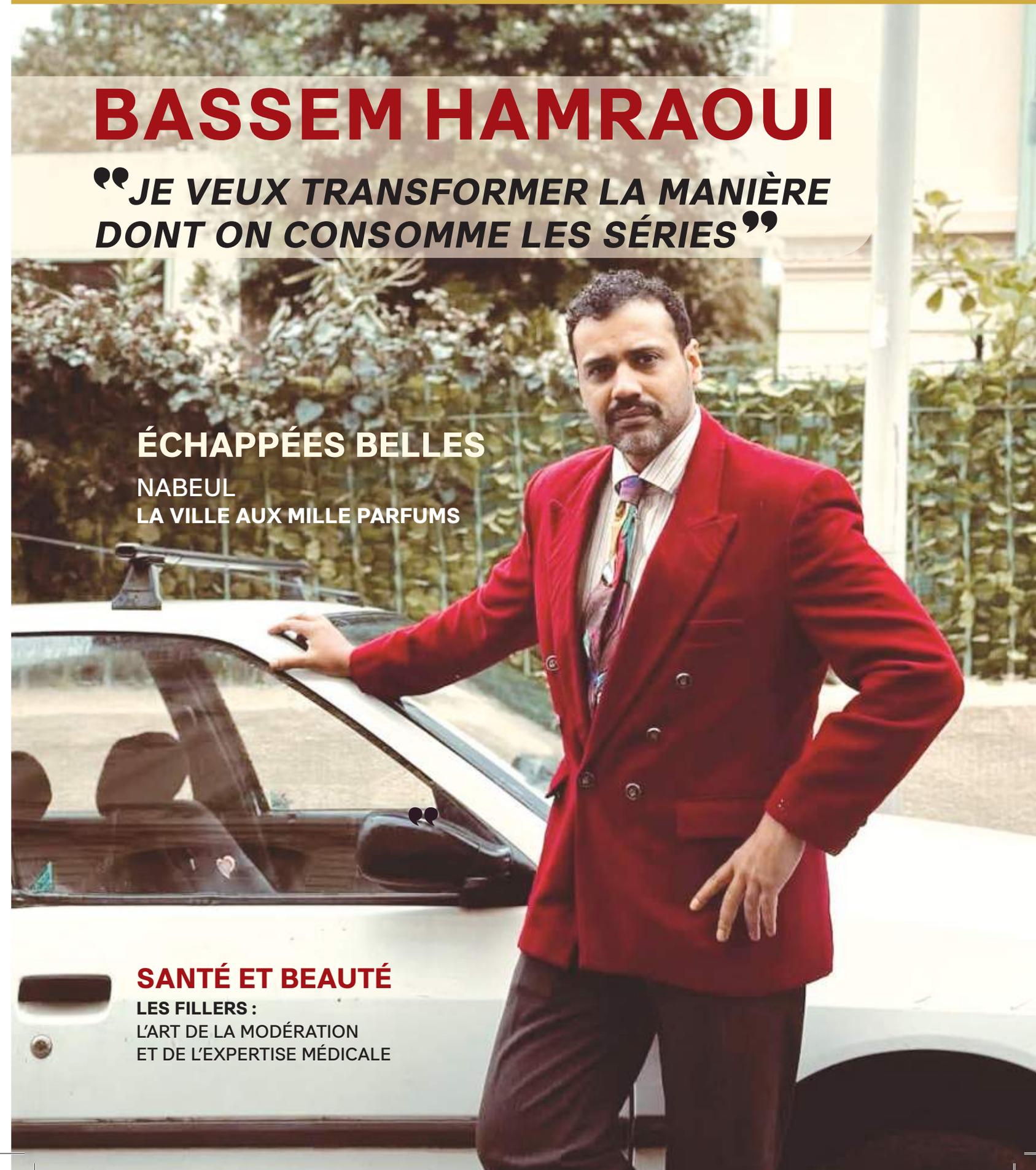
“JE VEUX TRANSFORMER LA MANIÈRE
DONT ON CONSOMME LES SÉRIES”

ÉCHAPPÉES BELLES

NABEUL
LA VILLE AUX MILLE PARFUMS

SANTÉ ET BEAUTÉ

LES FILLERS :
L'ART DE LA MODÉRATION
ET DE L'EXPERTISE MÉDICALE



La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



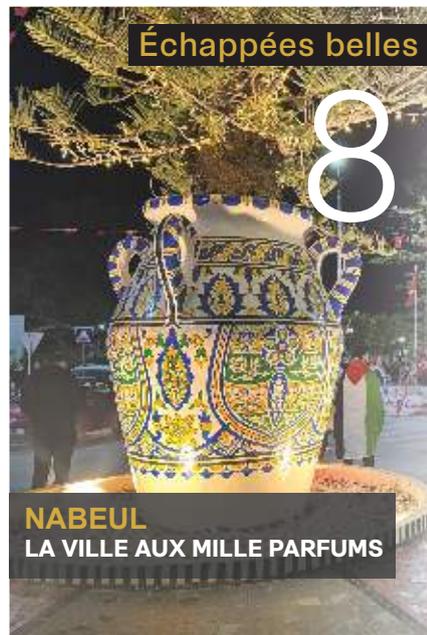
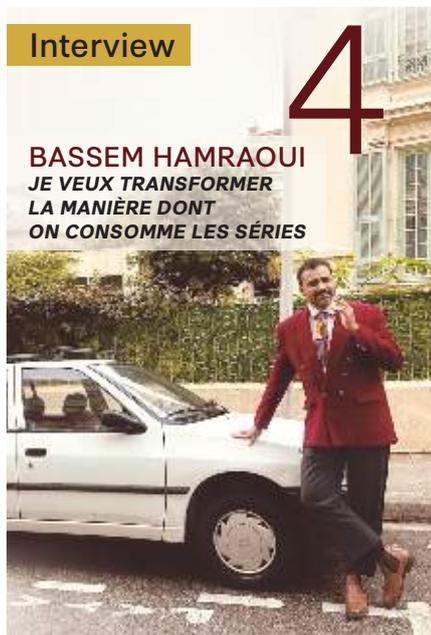
71 240 178



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 13 avril 2025 - N°21

12 Santé et beauté

LES FILLERS :

L'ART DE LA MODÉRATION
ET DE L'EXPERTISE MÉDICALE

14 Coaching

LE PERVERS NARCISSIQUE

16 - 18 Gastronomie

Chef du mois

- COUSCOUS À LA SARDINE FARCIE
- SAMSA AUX FRUITS SECS

Healthy et gourmet

- SOUPE DE LENTILLES

19 Auto

LE KLAXON POUR AUTOMOBILE
MAÎTRISER L'AVERTISSEUR

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- RENCONTRES LITTÉRAIRES
- THÉÂTRE ET CONCERTS

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

ENTRETIEN AVEC

BASSEM HAMRAOUI

“JE VEUX TRANSFORMER LA MANIÈRE DONT ON CONSOMME LES SÉRIES”



Durant le mois de ramadan, la série « Arrière el goddem », diffusée sur YouTube, s'est démarquée par son concept original. Elle est écrite et réalisée par Bassem Hamraoui qui y détient le rôle principal. Nous avons eu l'opportunité de nous entretenir avec le créateur de cette production qui a captivé des millions de spectateurs. Dans cette interview, nous revenons sur l'inspiration de la série ainsi que les coulisses et les défis de sa réalisation.

Par Amal BOU OUNI
(Photos : Oueslati Seif Eddine)

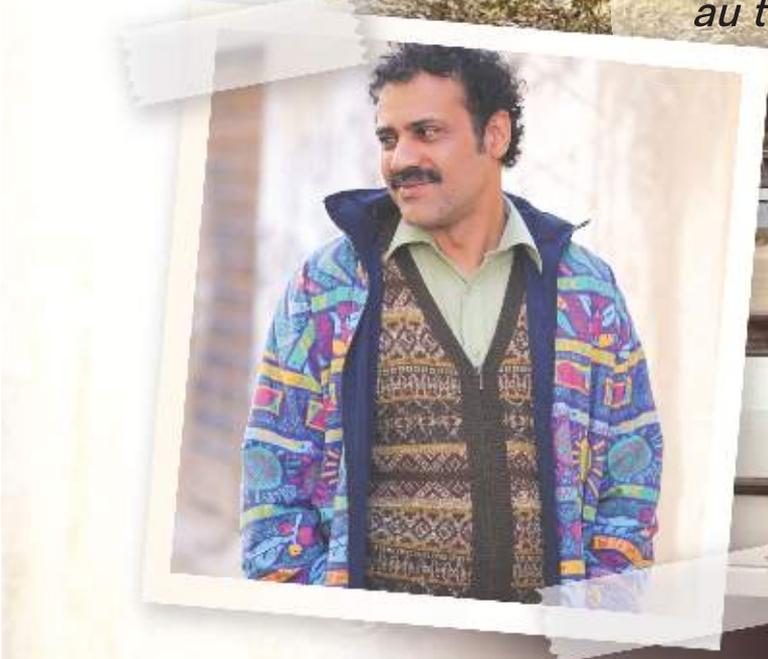
COMMENT AVEZ-VOUS EU L'IDÉE POUR « ARRIÈRE EL GODDEM » ? QU'EST-CE QUI VOUS A INSPIRÉ ?

Ça a commencé avec les petites vidéos que j'ai publiées pour promouvoir la pièce « El Maestro ». J'ai voulu faire des vidéos comiques avec des thèmes rétro pour annoncer les prochaines représentations d'une manière originale. J'ai trouvé d'après les commentaires que le public a apprécié

ce concept, notamment la génération des années 80 et 90, ceux qui ont connu le monde sans la technologie moderne. C'est le public lui-même qui m'a donné l'idée d'une série qui nous replonge dans cette époque. J'ai pensé au début à développer le concept dans des capsules de 5 min que l'on filme au téléphone. Puis, quand je me suis penché dans l'écriture, mon imaginaire de scénariste a conçu petit à petit

de nouveaux axes, de nouveaux décors.. Le rêve s'est agrandi, le budget a augmenté en parallèle .. Puis, pour ramener les spectateurs aux années 90, j'ai ajouté le voyage dans le temps à travers la grotte. Ce sujet est évoqué dans de nombreux autres films américains, égyptiens.. Je ne l'ai pas inventé. C'est juste un prétexte pour retourner en arrière. Le vrai thème, c'est nous faire revivre cette atmosphère tunisienne avec du recul et que l'univers soit si réaliste que l'on s'y attache profondément. D'ailleurs, si le voyage dans le temps est déjà traité, il en est de même pour la trahison, l'amour.. Les situations dramatiques basiques sont connues. Ce qui fait la différence, c'est la manière de les transposer sur écran, depuis l'écriture, l'enchaînement des événements, la vision

C'est le public lui-même qui m'a donné l'idée d'une série qui nous replonge dans cette époque. J'ai pensé au début à développer le concept dans des capsules de 5 min que l'on filme au téléphone.



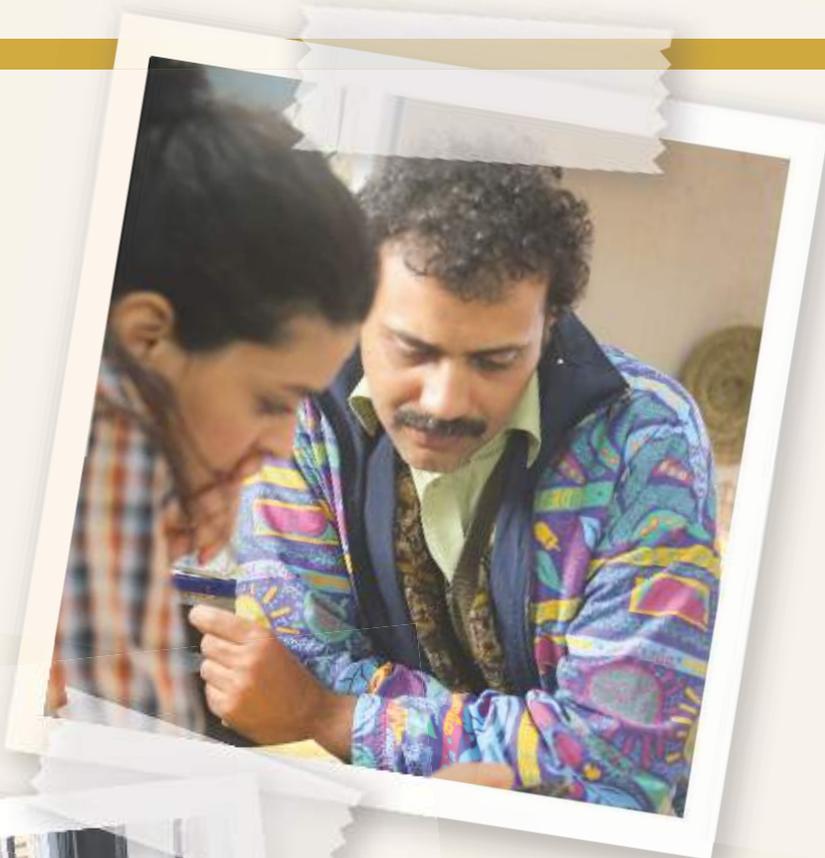
du réalisateur, le dosage des ingrédients entre amour, suspense, tragédie..

EN REGARDANT LES ÉPISODES APRÈS LE MONTAGE, EST-CE QUE VOUS TROUVEZ QUE LA SÉRIE INCARNE PLEINEMENT CE QUE VOUS AVIEZ EN TÊTE ?

La réalisation est par définition une tentative de reproduire cette vision mais on n'y arrive jamais. Ce que l'on imagine pendant l'écriture se heurte souvent à des obstacles de la réalité : des difficultés techniques, budgétaires... On essaie de rapprocher l'exécution à l'imagination mais ce n'est jamais identique.

EST-CE QU'ON PEUT CONSIDÉRER QUE « ARRIÈRE EL GODDEM » EST UNE SÉRIE COMIQUE ?

Non. C'est une production dramatique où il y a une part du rire mais aussi des



émotions fortes comme le rapport avec les parents, la perte d'êtres chers.. C'est surtout une prise de conscience de l'importance de la famille dans le soutien affectif, la transmission des valeurs...

EST-CE QUE VOUS AVEZ PROPOSÉ LA SÉRIE À DES CHÂÎNES TÉLÉ AVANT DE LA METTRE SUR YOUTUBE ?

Le projet a été conçu dès le début pour la plateforme digitale. Je n'ai pas voulu l'intégrer dans la course effrénée des œuvres ramadanesques. Je suis contre les comparaisons et je trouve que chacun est unique dans ses créations artistiques. On peut dire que c'est une façon de préserver la série et la valoriser. Contrairement aux formats traditionnels de télévision, elle

ne sera pas imposée au spectateur. C'est lui qui ira la chercher sur le site et il la regarde à son rythme, à tête reposée, avec concentration et sans publicité.

EST-CE QUE LE SUCCÈS DE LA SÉRIE, NOTAMMENT LE NOMBRE DE VUES, ÉTAIT ATTENDU ?

Non. Je suis ravi que la série ait rencontré un tel succès. C'est un bonheur de lire tous ces commentaires encourageants. J'ai vu beaucoup d'internautes qui voudraient trouver la grotte et vivre ce retour en arrière à la manière de Helmi.

COMMENT AVEZ-VOUS GÉRÉ LA PRES- SION BUDGÉTAIRE ?

J'ai ma propre boîte de production. Mais

le capital humain est d'une grande importance. Le soutien de l'équipe, des acteurs talentueux et de l'ensemble de la production a fait une grande différence.

J'ai un réseau d'amis sur lesquels je peux compter et qui m'ont soutenu d'une manière inconditionnelle.

Il y a de grands acteurs qui ont joué dans cette série sans être payés parce qu'ils ont cru en ce projet. De plus, l'équipe technique a été payée beaucoup moins que dans les productions télévisées comme il y a une autre grille de rémunérations pour les productions digitales.



QU'EST-CE QUE VOUS AURIEZ VOULU AJOUTER AVEC UN PLUS GRAND BUDGET ?

J'aurais voulu filmer plus de scènes de vie dans les quartiers populaires et les grandes rues de Tunis. Pour les reproduire, il faut des voitures de l'époque, des décors bien plus coûteux... La costumière est allée chercher les tenues dans les friperies alors qu'avec plus de moyens on aurait pu les faire sur mesure. On aurait aussi voulu avoir une meilleure qualité d'image avec du matériel plus avancé.

LES INTERNAUTES ONT RELEVÉ CE QU'ILS CONSIDÈRENT COMME DES ERREURS DE DATATION. LA SÉRIE SE SITUE EN 1991 ALORS QUE DES CHANSONS, DES PRODUITS ET DES ÉVÈNEMENTS QUE L'ON A VUS SONT RATTACHÉS À UNE PÉRIODE APRÈS 1991. EST-CE QUE VOUS AVEZ VÉRIFIÉ TOUS CES DÉTAILS ?

Non. Ce n'est pas un documentaire. Nous reproduisons la nostalgie de toute une époque. La datation à l'année près n'est pas obligatoire, surtout que c'est une fantaisie. Mais ça me fait plaisir de voir que le public est attentionné et qu'il nous suit jusqu'aux moindres détails. C'est un bon signe.

VOUS AVEZ DES REPRÉSENTATIONS DE VOTRE PIÈCE DE THÉÂTRE « MAESTRO » EN PARALLÈLE. QU'EST-CE QUE VOUS RESSENTEZ QUAND VOUS ÊTES SUR SCÈNE, FACE AU PUBLIC ?

J'aime beaucoup ce contact rapproché dans les spectacles vivants et le fait de voir les réactions en direct. C'est une pièce créée il y a presque trois ans mais qui reste toujours ouverte aux modifications, aux improvisations. Elle se joue différemment en fonction du lieu de représentation et elle est remodelée à chaque fois en fonction du background du public.

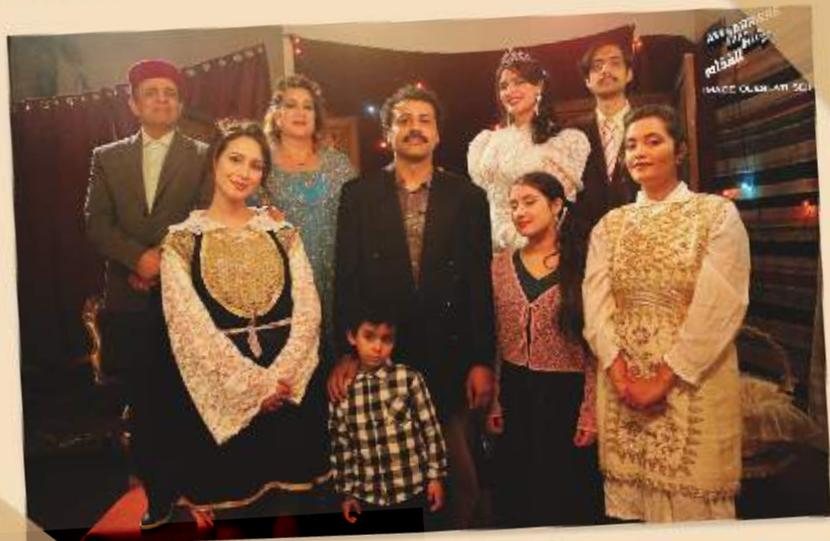
AVEC DU RECU, ET APRÈS AVOIR MENÉ DIVERS PROJETS, EST-CE QUE VOUS PENSEZ QUE VOTRE PERSÉVÉRANCE A ABOUTI ?

Même les grandes inventions scientifiques sont survenues après des tentatives ratées. Les échecs comptent beaucoup pour forger la maturité d'un artiste. Il n'y a que le travail qui paie. L'essentiel c'est de ne pas passer inaperçu, de laisser un legs de valeur.

QUELS SONT VOS PROJETS FUTURS ?

Peut-être une deuxième saison de « Arrière el goddem » mais toujours sur le support digital. Je veux transformer la manière dont les gens consomment les séries. Je pense que j'ai ouvert la voie à d'autres projets à venir et j'ai prouvé que ça peut marcher en dehors de la télé. Je veux révolutionner le secteur et inciter

les producteurs à sortir des séries tout au long de l'année. C'est une sorte d'exercice. Nos acteurs et nos réalisateurs se contentent pour la plupart d'un projet unique par an. Or, en multipliant les productions, on s'entraîne, on avance et on a plus de chance d'atteindre un succès au-delà même des frontières tunisiennes. J'ai reçu beaucoup de retours positifs de la part de collègues qui pensent aujourd'hui à partir dans le même sens. Actuellement, j'ai déjà des textes que je veux retravailler dans un atelier d'écriture. C'est le financement qui décide. Je veux continuer à faire des séries familiales. L'essentiel est de continuer à faire rêver les spectateurs.



NABEUL

LA VILLE AUX MILLE PARFUMS



Nabeul est une ville du nord-est de la Tunisie située au sud de la péninsule du Cap Bon à 67 kilomètres au sud-est de Tunis. Ce joyau de la Tunisie a un charme fou en cette période de l'année. Les magnifiques champs d'oranger entourent toute la ville. Ces arbres enchantent jardins et terrasses avec des fleurs blanches délicieusement parfumées.

Par Samira HAMROUNI

Un incontournable lieu à visiter pendant cette promenade : la place de la jarre ; cette magnifique jarre est un monument phare de la ville des potiers, sa popularité dépasse les frontières de la Tunisie. D'après le site nabeul.net, en 1962, quand Taïeb Laouiti, ingénieur et membre de la commission municipale des travaux publics, suggéra au conseil municipal la réalisation d'un grand boulevard menant jusqu'à la mer (l'actuel boulevard Habib Bourguiba), il ne se doutait pas qu'il portait en lui un artiste...

Un arbre, un araucaria excelsa d'un vert sombre à la silhouette étonnante, avait grandi dans la périphérie de la gare ; il se trouvait désormais dans l'axe du futur boulevard. Fallait-il le déraciner ? L'ingénieur décida de le conserver et inspiré par la ville des potiers, il lui offrit la plus belle des compagnes : la jarre. Feu Taïeb Mechmech supervisa la construction de la jarre conformément au plan de Taïeb Laouiti. Influencé par le répertoire ornemental traditionnel nabeulien, feu Abdelkader Abderrazzak, secondé par son cousin Mohamed, conçut son décor. Le centre-ville de Nabeul a tout pour plaire aux visiteurs. Il regorge de commerces de poterie et d'habits traditionnels. Quel bonheur de flâner dans la médina et découvrir les différents souks : la vieille ville est un véritable musée à ciel ouvert où l'artisanat se vit et se transmet d'une génération à l'autre. Dans ses souks, notamment souk Haddada (forgerons), souk Balgha, souk Ezzit (souk de l'huile) ou encore souk lihoud (souk des juifs), le visiteur va découvrir un savoir-faire artisanal et des traditions de conception des articles qui remontent à des centaines d'années. La créativité ne manque pas.

Les maîtres-artistes innovent dans leurs ateliers tout en gardant

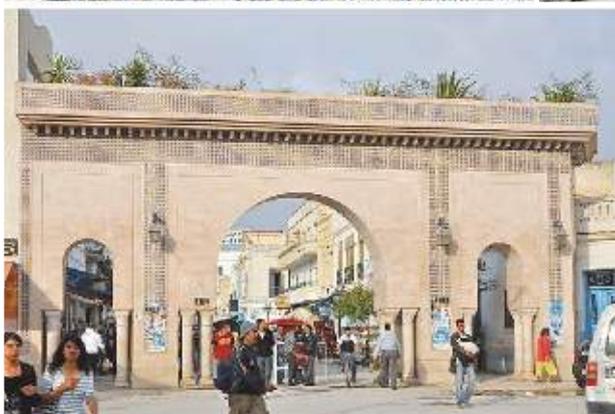
l'identité culturelle de leur ville. Capitale de la céramique et de la poterie, Nabeul attire les visiteurs par ces articles décorés par des symboles typiques de la région. On utilise des couleurs vives : jaune, bleu, vert, orange... tout un art ancestral confectionné par des artisans doués.

Donc, prenez le temps pour vous arrêter devant ces commerces. Chaque boutique a une âme, et les idées de cadeaux originaux ne manquent pas. Les articles débordent largement sur le trottoir : des plats, des tasses, des articles de décoration intérieure ou extérieure... Le choix est difficile et à vous de décider...

En se baladant dans les ruelles de la médina, laissez-vous emporter par les odeurs merveilleuses des fleurs de bigaradier, de roses, de géranium et d'églantine. C'est la saison de la distillation. Heureusement, que cette distillation se fait encore d'une manière artisanale dans de nombreuses familles du Cap Bon. C'est une tradition ancrée dans la culture de la ville, elle est transmise de mères en filles. Les femmes nabeuliennes portent un grand héritage artisanal. Elles préservent les secrets et les techniques traditionnelles de la distillation. Un vrai savoir-faire traduit dans la qualité des eaux parfumées obtenues.

Nabeul est aussi la capitale des épices. Elle traduit la richesse de la cuisine nabeulienne. Leur vente occupe une place de choix dans les souks de la médina. Les visiteurs peuvent sentir les mélanges aromatiques et découvrir l'art ancestral du commerce des épices. De même, les commerçants sont très réactifs, ils aiment partager leurs conseils culinaires et faire découvrir les secrets de leurs épices et comment les utiliser.

Bon voyage !



APRÈS L'IA, LES HUMANOÏDES : LA PROCHAINE GRANDE RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

Par Karim BEN SAID

La technologie et les innovations avancent à une vitesse grand V, que y réfléchir, tempérer ou y résister semble une mission impossible.

Et si je vous disais par exemple que les robots humanoïdes feront dans un avenir très proche (quelques années) une irruption dans nos vies. Imaginez, chez vous un robot qui fait le ménage, nettoie la voiture ou fait le service pour les invités.

Evidemment, vous allez m'accuser de racolage journalistique de bas étage et pourtant, un humanoïde démocratisé et bon marché peut devenir une réalité plus vite qu'on le pense.

Aujourd'hui, la concurrence est déjà là entre les États-Unis et la Chine qui redoublent d'effort pour créer en masse des robots travailleurs dans l'industrie. Celui qui saura faire le mieux en la matière gagnera substantiellement en productivité et en coût de production.

La start up chinoise UBTech travaille sur la mise en service de robots humanoïdes capables de manipuler des pièces automobiles et de déplacer des conteneurs. En faisant recours à l'intelligence artificielle, ces nouveaux futurs collègues de travail apprennent de manière autonome comment accomplir une tâche spécifique, en immersion dans l'entreprise, et

ils apprennent évidemment à la faire de la manière la plus efficace possible.

ELON MUSK MÈNE LE BAL

Un autre signe ne trompe pas, Elon Musk, patron de SpaceX et Tesla, a annoncé, il y a peu de temps (en juin dernier), que dans une année Tesla emploiera 1 000 robots humanoïdes baptisés « Optimus », pour travailler dans les usines. Musk le visionnaire, presque un oracle du monde de demain, ne s'arrête pas là. Il affirme que dans un avenir proche, son robot sera tellement avancé qu'il sera « étrange de ne pas avoir un robot compagnon, un C-3PO ou R2-D2 ».

Evidemment, dans ce domaine, la réponse de la Chine ne se fait pas attendre et le leader des véhicules électriques, le chinois BYD, annonce l'arrivée prochaine d'un robot « robot polyvalent doté d'une IA avancée, capable d'effectuer des tâches complexes et minutieuses », et même des tâches ménagères du quotidien. Des innovations entre autres rendues possibles grâce à l'investissement de BYD dans la start up UBTech.

D'ailleurs, le constructeur automobile Audi a annoncé qu'il intègre dans sa chaîne de production, pour le contrôle de



qualité, le robot Walker S1 « pour des inspections de qualité plus intelligentes et plus sûres dans son usine en Chine » Et sans surprise, c'est UBTech Robotics, la start up chinoise qui déploie ces robots chez Audi pour l'inspection de la qualité, particulièrement dans la détection de fuites dans les systèmes de climatisation. D'ici la fin de l'année, UBTech Robotics veut pouvoir mettre à disposition de Audi 500 à 1000 Walker S. Et d'ailleurs, BYD, Zeekr, Geely et Foxconn utilisent déjà ce robot doté d'une reconnaissance visuelle de moins de 70 millisecondes, une précision au millimètre près. Pesant 76 kg pour 172 cm, il peut supporter un poids supplémentaire de 15 kg.

DANS DEUX ANS ÇA SERA DÉJÀ UNE RÉALITÉ QUOTIDIENNE

« Nous entrons dans cette phase de transition et, au cours des deux prochaines années, nous commencerons à voir des robots humanoïdes faire leur entrée sur le marché du travail et peut-être même dans les foyers », a déclaré la futurologue Sinead Bovell, au site d'information québécois Noovo. Dans quelques jours, Pékin accueillera le tout premier semi-marathon de robots humanoïdes au monde, organisé dans le cadre

du Semi-marathon de Beijing E-Town 2025, débutera le 13 avril à 7h30. « Les robots humanoïdes prendront le départ aux côtés des coureurs humains et devront parcourir la distance officielle de 21,0975 km sur le même itinéraire », annonce le gouvernement chinois. Les robots participants doivent avoir une apparence humanoïde, être capables de marcher ou de courir sur deux jambes et ne doivent pas être équipés de roues. Mais ce déploiement très prochain de ces humanoïdes ne va pas sans soulever des questions d'ordre juridique et éthiques. Alors que certains plaident pour la possibilité de doter les humanoïdes d'une responsabilité juridique, d'autres y voient une supercherie qui permettrait aux fabricants de se dérober en cas d'accident, de violence ou autre. Par ailleurs, jusqu'où donner une apparence et un comportement humains aux robots ? Peut-on les doter d'une forme de « conscience »?, se demandent les penseurs et les philosophes de notre époque, pour qui, même s'ils sont appelés « humanoïdes » en référence aux humains, ils ne doivent surtout pas être perçus comme autre chose que des machines. Des machines certes, mais qui peuvent aussi devenir des soldats utilisés dans les conflits armés et la surveillance des populations, ce qui ferait basculer le monde dans une nouvelle ère.

LES FILLERS :

L'ART DE LA MODÉRATION ET DE L'EXPERTISE MÉDICALE

Les fillers, ou produits de comblement, connaissent un essor considérable dans le domaine de l'esthétique. Cependant, leur injection ne doit pas être prise à la légère. Effectivement, il est essentiel de comprendre que l'utilisation des fillers nécessite une approche réfléchie, prudente et surtout experte. Sans aucun doute, puisque les dangers et les risques qui leur sont associés sont infimes en présence de l'art de la modération et de l'expertise médicale.

Par Dr Imen Mehri TURKI

INJECTION DES FILLERS : RISQUES ET DANGERS

Les traitements esthétiques non invasifs gagnent de plus en plus en popularité grâce à des techniques qui offrent des résultats rapides et instantanés comme les injections de fillers. Si ces produits, comme l'acide hyaluronique, sont généralement sûrs et efficaces lorsqu'ils sont administrés par des professionnels qualifiés, par contre, les exagérations et les erreurs d'injections peuvent entraîner des risques et des dangers graves pour la santé et détériorer l'apparence.

• Abus et exagérations : un effet « trop gonflé »

« Lèvres trop gonflées », « visages bouffis » ! Est-ce vraiment un ratage ou une mode contemporaine ? Il est certain que de telles apparences ne peuvent pas être souhaitées ni admirées, mais au contraire difficilement assumées surtout qu'elles sont parfaitement visibles, ne pouvant pas être cachées.

En réalité, bien que les fillers apportent au visage sa splendeur, ayant l'air frais et rajeuni, les injections mal adaptées, souvent en excès ou celles qui ne respectent pas l'harmonie et les proportions du visage, donnent un aspect trop bouffi

et trop rempli, effaçant ainsi la finesse et la délicatesse de la beauté naturelle. Cela intéresse particulièrement les joues, les lèvres et le menton, où un volume excessif et mal placé mène à un résultat artificiel, disproportionné et déplaisant. Ce genre de transformation, où l'harmonie et la subtilité font défaut, finit par donner un résultat non naturel, ne respectant pas l'équilibre du visage ni son expressivité. Par ailleurs, subir ce genre de résultat, notamment répété au fil du temps, rend la peau de plus en plus distendue et relâchée avec même une surface ondulée, ce qui augmente les signes du vieillissement, par conséquent le recours à la chirurgie esthétique devient inéluctable, mais aussi plus délicat.

• Risque de nécrose et de cécité

« Nécrose », c'est un terme médical qui signifie « mort d'un tissu par privation d'oxygène ». L'un des risques les plus graves des erreurs d'injections ou d'une quelconque maladresse, c'est la nécrose de la peau. Cela est dû à une obstruction du vaisseau sanguin par les particules du produit qui pénètrent dans le sang à cause d'une mauvaise injection. Lorsque le sang ne peut plus circuler au-delà de cet obstacle, il en résulte une privation d'oxygène pour la peau qui se solde

par sa destruction. Cette perte de peau, d'étendue variable selon le vaisseau bouché, oblige de gérer sa cicatrisation. Il en résulte que le visage devient marqué par des cicatrices pouvant être stigmatisantes. Ainsi, l'effet miraculeux de cet acte esthétique tourne-t-il alors au cauchemar. La cécité est un autre danger très dramatique, mais qui reste exceptionnel. Elle est due au passage du produit dans le sang, lequel continue à circuler dans un réseau vasculaire et s'arrête au niveau des vaisseaux de la rétine, ce qui entraîne une perte totale ou partielle de la vision au niveau de l'œil concerné. Malgré une prise en charge urgente et rude en respectant les recommandations actuelles pour essayer de dissoudre le gel qui bloque la circulation du sang, et par conséquent qui empêche l'oxygénation des tissus, la repermeabilisation du vaisseau n'est pas toujours garantie.

• Formation de nodules et granulomes

Les nodules se manifestent comme des irrégularités ou des surélévations arrondies de la peau, visibles ou perceptibles. Ils sont généralement dus à un excès de produit ou qu'il soit mal placé. Précocement, après les injections, un léger massage les écrasant délicatement peut les faire disparaître. Ces nodules, et même certains produits en cours de dégradation évoluent pour former des granulomes. C'est une sorte de défense de l'organisme qui est beaucoup plus prononcée pour certains fillers ou lorsque l'injection s'accompagne d'introduction de microbes. Cette situation se produit lorsque, ni l'hygiène ni les règles de stérilité ne sont respectées. Par ailleurs, certains produits donnent beaucoup plus de réactions que d'autres, particulièrement les produits non dégradables, fortement déconseillés. Toutefois, ces granulomes peuvent déclencher des épisodes d'infections, bizarrement associées à des soins dentaires qui ne sont même pas à proximité de la localisation du produit. Quant au passage à la chronicité des épisodes infectieux et inflammatoires, une fibrose de degré variable pourra s'installer, sorte de tissu cicatriciel, rendant la peau moins souple et plus rigide responsable d'un aspect figé et cartonné.

• Migration du produit

Il n'est pas rare que les fillers migrent sous la peau lors ou après des injections, surtout lorsque celles-ci ne sont pas parfaitement maîtrisées, ou encore lorsque les consignes post-injection ne sont pas respectées. Cela provoque une altération du résultat avec apparition d'irrégularités visibles et de boules quelquefois douloureuses, notamment à proximité des nerfs. Ce risque est à craindre particulièrement pour les produits injectés au niveau des joues, ils peuvent migrer vers les paupières inférieures. Ils sont facilement remarquables et peuvent entraîner des troubles de la sensibilité à type de douleur et de fourmillement.

• Asymétrie faciale et résultats inégaux

Avoir un « lifting » facial par des fillers est en vogue. Cependant, sa réalisation assez délicate et méticuleuse requiert non seulement une compétence confirmée dans ce domaine, mais aussi un œil averti du praticien quant à la symétrie du visage et son harmonie. D'ailleurs, tous les visages normaux présentent une légère asymétrie entre les côtés droit et gauche, qui, chez certains individus, est flagrante.

Cette asymétrie, quel que soit son degré, est corrigible avec des fillers amenant à un visage équilibré.

Toutefois, lorsque les injections sont mal réparties ou que la quantité n'est pas correcte pour les deux côtés, ces derniers seront disproportionnés, différents et asymétriques. Vu de face, le visage devient alors voyant et hors norme. Cela est particulièrement risqué pour les zones où une symétrie précise est essentielle telles les joues et les lèvres.

• Addiction dangereuse aux fillers

Les fillers représentent une arme thérapeutique très efficace pour un rajeunissement doux et naturel. Cependant, leur abus donne un effet contraire et cause un vieillissement prématuré.

D'ailleurs, cette exagération déforme le visage et affecte son expressivité, causée par la surcharge de produits ainsi que par la présence de granulomes qui en résultent. Effectivement, le recours à des injections répétées, excessives et « malades » en raison de la recherche constante de la perfection avec le souci d'améliorer toujours plus, conduit à une expansion et une distension abrupte de la peau. Par conséquent cette addiction dangereuse aux fillers conduit à la survenue de complications, perturbe également la structure naturelle de la peau, entrave sa capacité de régénérer correctement pour devenir flétrie, relâchée et en excès.

L'IMPORTANCE DE LA MODÉRATION

La modération est importante à considérer lorsqu'il s'agit d'utiliser des fillers.

En effet, pour un rajeunissement facial harmonieux et global, cela nécessite souvent le modelage de plusieurs zones du visage et une quantité assez importante de produit.

Il est alors fondamental de corriger progressivement sur plusieurs séances pour laisser le produit interagir avec les tissus d'une part et permettre à la peau de se réadapter au volume, et à ses cellules de bien travailler, d'autre part.

Une approche mesurée permet de prévenir l'apparition de risques et de dangers et garantit des résultats subtils et esthétiquement agréables.

L'exagération des injections, ainsi qu'une surestimation de la quantité de produits peuvent non seulement altérer l'apparence du visage, mais aussi entraîner des complications difficiles à corriger, et des répercussions sociales et psychologiques.

L'EXPERTISE MÉDICALE : UN GAGE DE RÉUSSITE ET DE SÉCURITÉ

L'expertise médicale est essentielle pour garantir un rajeunissement naturel et réussi en toute sécurité. Il est impératif que le professionnel choisi soit qualifié dans le domaine de l'esthétique faciale et expérimenté dans l'utilisation de ces produits injectables. Un bon praticien doit être en mesure de :

- Évaluer le visage de manière globale : avant de procéder à l'injection, le médecin doit analyser le visage, particulièrement les signes du vieillissement et les défauts à corriger pour atteindre un résultat optimal et une beauté naturelle.

- Sélectionner le produit adapté : tous les fillers ne sont pas équivalents du point de vue qualité et efficacité. Un expert saura quel produit utiliser, et quelle quantité administrer pour atteindre les objectifs esthétiques.

- Détenir une technicité parfaite : le savoir-faire, la dextérité et la maîtrise des techniques d'injections ainsi que la connaissance approfondie des structures de la face sont déterminants pour atteindre avec succès les objectifs souhaités.

- Assurer un suivi post-injection : un professionnel saura vous procurer les recommandations à respecter après les injections et saura intervenir en cas de complications.

En conclusion, les fillers sont un outil puissant capable de corriger les imperfections et les signes du vieillissement du visage qui retrouve une apparence naturelle et radieuse, à condition de les utiliser de manière appropriée et par des professionnels qualifiés. L'art de la modération et de l'expertise médicale est essentiel pour assurer l'équilibre et l'harmonie et éviter les risques et les dangers afin d'obtenir des résultats satisfaisants et agréables tout en préservant la santé.





LE PERVERS NARCISSIQUE

Le PN est une personnalité complexe, spécifique, qu'on appelle toxique, extrêmement négative. L'impact d'un pervers narcissique sur la vie de sa victime peut effectivement être dévastateur, comparable aux effets d'un virus mortel sur un organisme.

Malak Labidi, ancienne professeur de français, actuellement Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute

F.B. Coach Malak

Email : lamethodedeveille@gmail.com

Site : www.lamethodedeveille.com

LE PN EST COMME UN VIRUS MORTEL, CAR IL Y A BEAUCOUP D'ANALOGIES ENTRE LES DEUX :

- Infiltration insidieuse :** Tout comme un virus s'introduit dans un organisme sans être immédiatement détecté, le pervers narcissique s'immisce dans la vie de sa victime de manière progressive et subtile. Il charme, séduit et idéalise au début, masquant ses intentions réelles.
- Destruction progressive :** Un virus attaque les cellules et les fonctions vitales de l'organisme, le détruisant petit à petit. De la même manière, le pervers narcissique mine l'estime de soi, la confiance, la santé mentale et les relations de sa victime de manière progressive et insidieuse.
- Contagion émotionnelle :** La relation avec un pervers narcissique est toxique et peut contaminer l'entourage de la victime. Les proches peuvent être manipulés.
- Difficulté d'éradication :** Tout comme il est parfois difficile de se débarrasser complètement d'un virus, il est extrêmement ardu de se défaire de l'emprise d'un pervers narcissique. La manipulation est telle que la victime peut avoir du mal à prendre conscience de la situation et à s'en libérer.
- Potentiellement mortel pour l'estime de soi et la joie de vivre :** Dans les cas les plus extrêmes, la manipulation et la destruction opérées par un pervers narcissique peuvent conduire la victime au désespoir et même à des idées suicidaires. Il est crucial de reconnaître la gravité de l'emprise d'un pervers narcissique. Cette analogie avec un virus mortel souligne l'urgence de la reconnaissance, de la protection et du soutien aux victimes. Il est essentiel de ne pas minimiser l'impact destructeur de ces personnalités toxiques.

POURQUOI AVEZ-VOUS ATTIRÉ UN (E) PERVERS NARCISSIQUE ?

Les raisons pour lesquelles une personne peut être attirée énergétiquement par un pervers narcissique sont complexes et souvent inconscientes. Il est important de noter que cette « attraction énergétique » n'est pas une force mystique, mais plutôt le résultat de dynamiques psychologiques et émotionnelles. Voici quelques aspects qui peuvent jouer un rôle :
La victime attire un bourreau :

- Empathie et sensibilité élevées :** Les personnes empathiques ont tendance à ressentir profondément les émotions des autres et à vouloir les aider. Le pervers narcissique peut initialement se présenter comme vulnérable ou en détresse, ce qui active l'instinct d'aide de la personne empathique.

- Besoin d'amour et de validation :** Les personnes ayant un manque d'estime

de soi ou un fort besoin d'approbation peuvent être séduites par l'idéalisation initiale du pervers narcissique (le «love bombing»). Elles peuvent interpréter cette attention intense comme la validation qu'elles recherchent.

- **Difficulté à poser des limites :** Un manque d'affirmation de soi et une difficulté à dire «non» rendent une personne plus vulnérable à la manipulation et à l'empêchement du pervers narcissique.

- **Blessures émotionnelles non résolues :** Des traumatismes passés, des négligences affectives ou des relations dysfonctionnelles antérieures peuvent créer des «failles» émotionnelles que le pervers narcissique, avec son radar intuitif pour les vulnérabilités, peut exploiter. Il est sadique et peut rappeler les douleurs de famille à sa victime pour lui faire davantage de mal et de culpabilité.

- **Vision idéalisée de l'amour et des relations :** Une croyance en un amour «sauveur» ou une idéalisation excessive du partenaire peut rendre une personne aveugle aux signaux d'alerte et la pousser à excuser les comportements toxiques.

- **Vous êtes une bonne vivante c'est pourquoi vous l'avez attiré :** vous êtes une énergie «lumineuse» et positive : Paradoxalement, les pervers narcissiques sont souvent attirés par des personnes joyeuses, créatives et pleines d'énergie. Ils considèrent cette énergie comme une ressource à exploiter et à vampiriser.

LA DYNAMIQUE ÉNERGÉTIQUE DE L'EMPRISE :

Une fois la relation établie, une dynamique déséquilibrée s'installe. Le pervers narcissique utilise diverses techniques de manipulation (dévalorisation, culpabilisation, chantage affectif, etc.) pour affaiblir l'énergie et l'estime de soi de sa victime. Il crée une dépendance émotionnelle qui rend la victime de plus en plus attachée à lui, même dans la souffrance. C'est un processus d'aspiration d'énergie psychique et émotionnelle de la part du pervers narcissique.

COMMENT DÉPASSER UNE DÉPRESSION CAUSÉE PAR UN PERVERS NARCISSIQUE :

Dépasser une dépression causée par la vie avec un pervers narcissique est un processus long et souvent difficile, mais absolument possible. Il demande de la patience, de la persévérance et un soutien adéquat. Pour y parvenir, il faut :

1. Reconnaissance et validation de la dépression :

- **Acceptez vos sentiments :** Il est normal de se sentir dépressif après avoir vécu une relation d'abus narcissique. Vos sentiments de tristesse, de perte, de colère, d'anxiété et de confusion sont valides. Ne les minimisez pas et ne vous jugez pas pour les ressentir.

- **Reconnaissez la cause :** comprenez que votre état dépressif est une conséquence directe des manipulations, des abus et de la destruction psychologique infligée par le pervers narcissique. Nommer la source de votre souffrance est une première étape importante.

2. Rupture définitive et contact zéro :

- **Coupez tout contact :** C'est l'étape la plus cruciale. Bloquez le pervers narcissique sur tous les moyens de communication (téléphone, réseaux sociaux, email, etc.). Évitez tout contact direct ou indirect. Si ce n'est pas possible, créez-vous un environnement personnel et positif pour y passer le maximum de temps loin de l'emprise.

- **Ne cédez pas aux tentatives de réconciliation :** Les pervers narcissiques sont experts en manipulation et tenteront de vous ramener sous leur emprise (hoovering). Soyez ferme et rappelez-vous les raisons de votre départ. Et sachez qu'ils ne lâchent jamais leur proie.

- **Éloignez-vous physiquement si nécessaire :** Si vous viviez ensemble, assurez-vous d'avoir un espace sûr et indépendant. Il faut le quitter tôt ou tard.

3. Rechercher un soutien professionnel :

- **Consultez un coach spécialisé :** un professionnel expérimenté comprendra les dynamiques spécifiques de cette forme d'abus et pourra vous aider à traiter les traumatismes, à reconstruire votre estime de soi et à développer des stratégies de guérison.

- **Envisagez un traitement médicamenteux si nécessaire :** Si votre dépression est sévère, un psychiatre peut vous prescrire des antidépresseurs pour vous aider à stabiliser votre humeur. Cela peut être un soutien temporaire pendant que vous travaillez en thérapie.

4. Reconstruire votre estime de soi et votre identité :

- **Reconnectez-vous à vos passions et à vos intérêts :** Le pervers narcissique a probablement tenté de vous isoler de ce qui vous plaisait. Reprenez les activités qui vous apportent de la joie et du sens.

- **Prenez soin de vous :** accordez de l'importance à votre bien-être physique et mental. Adoptez une alimentation saine, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et pratiquez des techniques de relaxation (méditation, yoga, respiration profonde).

- **Fixez-vous de petits objectifs réalisables :** reconstruire sa vie prend du temps. Commencez par de petites étapes et célébrez chaque progrès.

- **Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes :** Recherchez le

soutien de vos amis, de votre famille ou de groupes de soutien pour les victimes d'abus narcissiques. Le partage d'expériences peut être très aidant.

- **Pratiquez l'auto-compassion :** soyez doux et indulgent envers vous-même. Vous avez traversé une épreuve difficile et il est normal de ne pas se sentir bien tout de suite.

5. Guérir les blessures émotionnelles :

- **Travaillez sur vos traumatismes :** La thérapie est essentielle pour traiter les blessures émotionnelles et les traumatismes laissés par l'abus.

- **Apprenez à identifier et à gérer vos émotions :** le pervers narcissique a probablement manipulé vos émotions. Apprenez à les reconnaître, à les comprendre et à les exprimer de manière saine.

- **Développez des limites saines :** apprenez à dire «non» et à protéger votre espace personnel et émotionnel.

- **Pardonnez-vous :** Il est important de se pardonner de ne pas avoir vu les signaux d'alerte plus tôt ou d'être resté dans la relation plus longtemps que nécessaire. Vous étiez sous l'emprise d'une manipulation experte. Le pardon est pour vous, pas pour l'abuseur.

6. Se concentrer sur l'avenir :

- **Créez une vision positive de votre avenir :** imaginez la vie que vous souhaitez construire, libre de l'influence du pervers narcissique.

- **Fixez-vous des objectifs à long terme :** avoir des projets et des aspirations vous donnera un sens et une direction.

- **Célébrez votre liberté et votre force :** reconnaissez le chemin parcouru et soyez fier de votre courage et de votre résilience. Le temps est un facteur important dans la guérison. Soyez patient avec vous-même et n'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle à chaque étape du processus. Vous méritez de retrouver la paix et le bonheur.

En résumé, l'attraction initiale n'est pas une question de simple énergie de rencontre entre les deux, mais plutôt une rencontre entre une personnalité toxique qui recherche à exploiter et une personne qui, de par son histoire, sa personnalité ou ses besoins émotionnels, présente des vulnérabilités que le pervers narcissique saura inconsciemment identifier et exploiter.

Comprendre ces dynamiques est crucial pour les victimes afin de prendre conscience de ce qui s'est passé et pour éviter de retomber dans des schémas similaires à l'avenir. Un travail thérapeutique est souvent nécessaire pour guérir les blessures et renforcer l'estime de soi.

CHEF DU MOIS PAR RIM BEJI

COUSCOUS À LA SARDINE FARCIE

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



La technique du couscous à la sardine farcie, plat emblématique du littoral tunisien, consiste à préparer des sardines soigneusement vidées puis garnies d'une farce aromatique, qui sont ensuite cuites sur un lit de légumes. Le couscous absorbe toutes les saveurs pendant la cuisson à la vapeur, créant ainsi une harmonie parfaite entre les produits de la mer et les épices traditionnelles. Ce plat festif représente l'âme même de la cuisine tunisienne, à la fois simple et sophistiquée.

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

Pour les sardines

- Sardines fraîches : 1 kg (nettoyées, écaillées et désarêtées, en gardant la queue)
- Sel, poivre noir et cumin : à convenir
- Gousses d'ail : 2
- Citron
- Huile d'olive

Pour la farce

- Bouquet de persil : 1/2 (finement haché)
- Oignon : 1 grand (finement haché)
- Menthe séchée : 1 cuillère à soupe
- Œuf : 1
- Fromage râpé : 50 g (mélange de fromage salé et doux)
- Ail écrasé : 1 cuillère à soupe
- Sel et poivre noir : à convenir
- Piment moulu : selon le goût
- Épices diverses : cumin, curcuma (une pincée de chaque)
- Semoule fine : 1 cuillère à soupe (pour lier)

Pour le couscous et la sauce

- Couscous (semoule) : 350 g
- Légumes pour le bouillon (courge, oignon, piment, etc.)
- Concentré de tomate : 2 càs
- Harissa arbi : 1 càc
- Huile d'olive : 3 cs
- Épices : sel, poivre, tabel



ETAPES DE RÉALISATION

Pour préparer la farce, faire revenir l'oignon haché dans un peu d'huile d'olive avec le persil jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et que l'eau se soit évaporée. Transférer dans un bol. Ajouter à ce mélange 3 sardines préalablement écrasées et émiettées, le fromage râpé (un mélange de fromage salé et un peu de fromage doux), le sel, le poivre noir, les épices (cumin, curcuma), l'ail écrasé, le piment ou la harissa selon le goût, la menthe séchée et une cuillère à soupe de semoule fine. Bien mélanger tous ces ingrédients.

Assaisonner légèrement l'intérieur des sardines nettoyées avec du sel, du poivre noir, cumin, ail écrasé, jus de citron et huile d'olive et laisser mariner.

Prendre une sardine dans la paume de la main, la garnir de farce et refermer avec une autre sardine pour former un sandwich. Vous pouvez soit les paner dans de la farine et les faire frire

dans un peu d'huile, soit les laisser telles quelles pour les cuire dans le bouillon du couscous.

Si vous choisissez de les cuire dans le bouillon, les ajouter lorsque les légumes sont presque cuits. Laisser mijoter les sardines farcies pendant 2 à 3 minutes seulement. Elles cuisent très rapidement et il est préférable de ne pas les remuer pour qu'elles ne se défassent pas.

Préparer le couscous selon la méthode traditionnelle, en le faisant cuire à la vapeur au-dessus du bouillon de légumes.

Au moment de servir, disposer le couscous dans un grand plat, déposer les légumes et les sardines farcies. Arroser d'un peu de bouillon et servir immédiatement.

Si vous préférez, vous pouvez d'abord faire frire légèrement les sardines farcies, puis les ajouter au bouillon lorsque les légumes comme la courge sont presque cuits.

SAMSA AUX FRUITS SECS

Pour compléter notre festin printanier tunisien, voici une pâtisserie emblématique qui égaye les tables de fêtes et les moments de partage. La samsa, délicieux triangle de pâte malsouka croustillante garnie de fruits secs et nappée de miel, évoque la finesse de la pâtisserie tunisienne. Son craquant irrésistible et ses parfums de fleur d'oranger et de fruits secs caramélisés nous transportent instantanément dans les ruelles des médinas où les artisans pâtisseries perpétuent ce savoir-faire ancestral de génération en génération.

ETAPES DE RÉALISATION

Commencer par préparer la farce en mélangeant dans un saladier tous les fruits secs concassés avec le sucre, et l'eau de fleur d'oranger. Incorporer le beurre fondu et bien mélanger pour que tous les ingrédients soient uniformément liés. La farce doit être légèrement humide mais pas trop collante. Faire fondre le beurre clarifié à feu doux et le laisser tiédir. Prendre une feuille de brick, la badigeonner légèrement de beurre clarifié à l'aide d'un pinceau. Plier la feuille en deux pour former un rectangle. Déposer une cuillère à soupe de farce aux fruits secs sur l'un des coins du rectangle. Replier la feuille en formant un triangle, puis continuer à plier en maintenant la forme triangulaire, comme pour un drapeau, jusqu'à obtenir un triangle bien serré qui enferme complètement la farce. Répéter l'opération avec le reste des feuilles et de la farce. Disposer les triangles de samsa sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 180°C et enfourner les samsas pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Pendant la cuisson, préparer le sirop en mélangeant le sucre, l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes jusqu'à obtenir un sirop légèrement épaissi. Laisser refroidir. À la sortie du four, plonger délicatement chaque samsa encore chaude dans le sirop pendant quelques secondes, puis les disposer sur une grille pour égoutter l'excédent de sirop. Saupoudrer de pistaches en poudre, pour la décoration.

Cette pâtisserie croustillante et fondante à la fois représente parfaitement la finesse et la richesse de la pâtisserie tunisienne, où les textures contrastées et les parfums subtils s'harmonisent à merveille.

INGRÉDIENTS

Pour l'enveloppe

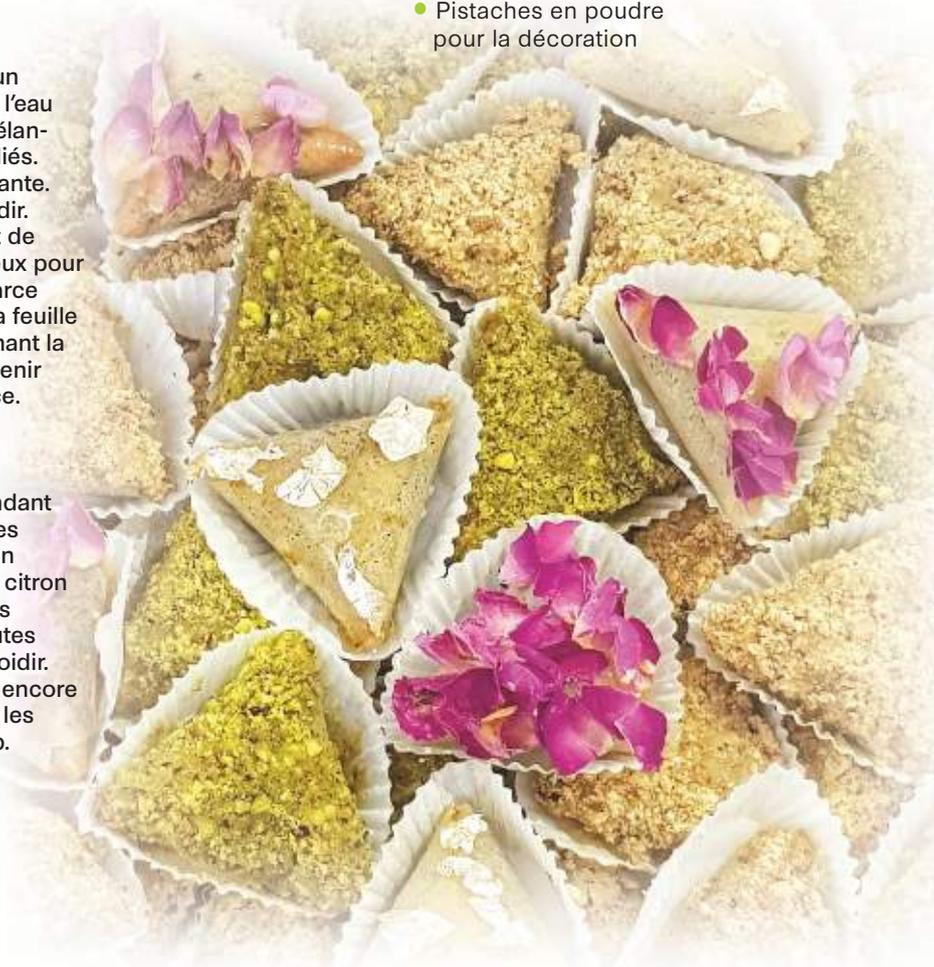
- Feuilles de brick : 12 feuilles
- Beurre clarifié : 150 g

Pour la farce aux fruits secs

- Noisettes mondées et concassées : 200g
- Pate noisette : 200g
- Sucre glace 100 g
- Eau de fleur d'oranger : 2 cas
- Beurre fondu : 30 g

Pour le sirop

- Sucre semoule : 250 g
- Eau : 100 ml
- Eau de fleur d'oranger : 1 cs
- Jus de citron : 1 cs
- Pistaches en poudre pour la décoration



HEALTHY ET GOURMET

SOUPE DE LENTILLES

Pour ceux qui prétendent devoir consommer de la viande pour garantir à l'organisme l'apport protéinique qui lui est nécessaire, voici une recette purement végétarienne et qui procure autant de protéines qu'un bon morceau de foie ! La fameuse soupe de lentilles s'aligne parmi les recettes orientales les plus répandues à travers le monde. Elle l'est pour ses vertus nutritionnelles et pour son goût envoûtant.

Par Dorra **BEN SALEM**

PRÉPARATION

Dans un faitout, on fait fondre le beurre ou la margarine et on y fait revenir un oignon haché finement et une cuillère à café de pâte d'ail. On ajoute, par la suite, les lentilles qu'on a préalablement lavées à l'eau du robinet et filtrées. On assaisonne de sel, de poivre, de curcuma, de coriandre et de piment doux. Dès que ces ingrédients prennent une couleur légèrement dorée, on arrose le tout d'assez d'eau pour faire cuire les légumes et les légumineuses. D'ailleurs, une fois que le potage commence à bouillir, on ajoute la pomme de terre et les carottes qu'on a épluchées, lavées et coupées en dés. On laisse le potage cuire pendant une demi-heure. Puis, muni d'un couteau, on pique les carottes et les pommes de terre pour s'assurer de leur cuisson. Et à ce moment-là, on ajoute une deuxième cuillère à café de pâte d'ail et on laisse mijoter cinq minutes supplémentaires. On retire le potage du feu et on le mixe au blinder ou à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. On remet la soupe par la suite dans le faitout et l'agrément d'une cuillère à café de cumin, un filet d'huile d'olive et deux cuillères à soupe de crème fraîche liquide. On la laisse mijoter pendant deux minutes et on la retire du feu. La soupe aux lentilles doit être servie chaude.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- 100gr de lentilles
- Un oignon
- Une pomme de terre moyenne
- Deux carottes
- Une cuillère à soupe de margarine ou de beurre
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Une demi-cuillère à café de coriandre
- Une demi-cuillère à café de piment doux moulu
- Deux cuillères à café de pâte d'ail
- Une cuillère à café de cumin moulu
- Un filet d'huile d'olive
- Deux cuillères à soupe de crème fraîche liquide.



LE KLAXON POUR AUTOMOBILE

MAÎTRISER L'AVERTISSEUR

Bien que de nombreux conducteurs l'oublient, cet objet de petite taille est soumis à une réglementation stricte en ce qui concerne son utilisation. Seul le cas d'absolue nécessité de faire usage de son avertisseur sonore doit être justifié par une situation de danger ou d'urgence.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le klaxon, cet avertisseur sonore omniprésent dans nos véhicules, a une histoire riche et une fonction cruciale dans la sécurité routière. De sa création à son utilisation actuelle, et même à son potentiel d'évolution technologique. Avant l'invention du klaxon électrique, les premiers avertisseurs sonores étaient mécaniques. Ils fonctionnaient à l'aide d'une manivelle qui actionnait une membrane métallique, et le son était amplifié par un cornet. Il existait aussi des systèmes pneumatiques, comme le fameux «klaxon à poire», encore utilisé sur certains vélos.

Puis est apparue, au siècle dernier, l'invention du klaxon électrique. En 1908, l'Américain Miller Reese Hutchison a mis au point le premier avertisseur sonore électrique pour automobile, qu'il a nommé «klaxon», d'après le grec «Klazo» (hurler). Il s'agit d'un dispositif, la plupart du temps situé au centre du volant et conçu pour alerter les autres usagers de la route d'un danger imminent. Ce dernier est présent sur la plupart des véhicules tels que les voitures, bateaux, camions, motos, trains et tramways et véhicules prioritaires.

Bien que de nombreux conducteurs l'oublient, cet objet de petite taille est soumis à une réglementation stricte en ce qui concerne son utilisation.

L'AVERTISSEUR SONORE RESTE INDISPENSABLE

Tout de même, il est impératif de posséder un dispositif sonore d'avertissement, car il est essentiel d'être en mesure de signaler un danger immédiat à tout moment aux autres usagers de la route. Si cet équipement est défectueux, on est en infraction et on doit le réparer ou le remplacer rapidement. Il convient de noter que ce dysfonctionnement est considéré comme une grave défaillance, entraînant des sanctions légales sévères. De plus, du point de vue technique, le véhicule objet de la faute ne pourra pas passer le contrôle technique sans cela. Par conséquent, une réparation et une contre-visite seront nécessaires. Le cas d'absolue nécessité de faire usage de son avertisseur sonore doit être justifié par une situation de danger ou d'urgence. Ainsi, si un piéton traverse soudainement devant votre voiture ou votre moto, vous avez toute légitimité pour klaxonner brièvement afin de vous signaler et, de ce fait, éviter un accident ! Il est également utilisé pour signaler sa présence dans des situations de visibilité

réduite, comme dans un virage serré ou par temps de brouillard. En matière de réglementation, l'utilisation du klaxon est soumise à une réglementation stricte, qui varie selon les pays.

En général, il est interdit de klaxonner en agglomération, sauf en cas de danger immédiat. L'utilisation abusive du klaxon est considérée comme une infraction et peut être sanctionnée.

Lorsque l'on utilise son véhicule, que ce soit de manière occasionnelle ou plus régulièrement, il est fréquent de rencontrer des usagers de la route irrespectueux, des règles de conduite. Certains peuvent effectuer des dépassements dangereux, ne pas respecter la signalisation ou encore klaxonner de manière excessive sans se soucier de la tranquillité des riverains.

La marque «Klaxon» est rapidement devenue si populaire qu'elle est passée dans le langage courant pour désigner tout avertisseur sonore de voiture.

Au fil du temps, les klaxons ont évolué, passant de systèmes mécaniques à des systèmes électromagnétiques, puis électroniques. Les klaxons modernes offrent une variété de sons et de niveaux sonores, et certains véhicules haut de gamme sont équipés de systèmes d'avertissement sonore sophistiqués.

Le rôle principal aujourd'hui est d'assurer la sécurité. La fonction première du klaxon est d'alerter les autres usagers de la route d'un danger imminent, comme un piéton qui traverse imprudemment ou un véhicule qui change de voie brusquement.

PERSPECTIVES D'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

À l'avenir, les klaxons pourraient devenir plus intelligents, en s'intégrant aux systèmes d'aide à la conduite et en adaptant leur son et leur intensité en fonction de la situation.

Par exemple, un klaxon pourrait émettre un son plus doux pour alerter un piéton à proximité et un son plus fort pour signaler un danger à un véhicule éloigné. Certains chercheurs explorent des alternatives au klaxon traditionnel, comme des systèmes d'alerte visuels ou des signaux sonores non agressifs. L'objectif est de réduire la pollution sonore et le stress liés à l'utilisation excessive du klaxon, tout en maintenant un niveau de sécurité élevé. Le klaxon, bien que parfois source de nuisances sonores, reste un élément essentiel de la sécurité routière. Son évolution technologique future pourrait permettre d'optimiser son utilisation et le rendre plus adapté aux enjeux de la mobilité moderne.

LES PERROQUETS

Une grande famille qui regroupe plus de 350 espèces d'oiseaux aux plumages colorés et au caractère bien trempé originaires des forêts de l'hémisphère sud.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Une alimentation bien équilibrée et adéquate pour les perroquets est primordiale pour leur bonne santé. Leur alimentation doit être variée et contenant des légumes : salades vertes, carottes, choux, des épinards, de la tomate, de petits pois et aussi du maïs qui constituent une source essentielle de vitamine A. Ainsi que des fruits : bananes mais pas en excès, pommes, poires, raisins, ananas, kiwi, cerises... On peut aussi donner des œufs avec ou sans coquille. Et pour ceux qui donnent une alimentation industrielle spéciale à leurs perroquets, il faut additionner du maïs pour éviter les carences en vitamine A. Les perroquets aussi peuvent tomber malades et si on est propriétaire d'un perroquet, il est primordial de connaître les maladies les plus fréquentes qui lui sont propres afin de les prévenir.

AVITAMINOSE

Une alimentation déséquilibrée et carencée en vitamine A qui induit plusieurs symptômes, tels que : le coryza, les abcès, la sinusite orbitaire, une néphrite...

CHLAMYDIOSE

C'est la maladie des perroquets la plus redoutée, car il s'agit d'une maladie contagieuse de l'animal à l'homme. Elle est représentée par des diarrhées, vomissements, conjonctivite, difficultés respiratoires et anorexie.

ASPERGILLOSE

Cette maladie respiratoire touche principalement les gris du Gabon et les amazones. Le perroquet est abattu, a de la diarrhée, maigri et souffre d'une sinusite. Il peut cesser de parler ou de chanter.

CANDIDOSE

Cette pathologie causée par le champignon «candida albicans» attaque le système digestif et peut entraîner une infection de la bouche. Le perroquet reste prostré et refuse de s'alimenter. Une déformation du bec et parfois des problèmes neurologiques peuvent apparaître.

COLIBACILLOSE

C'est une maladie bactérienne provoquée par Escherichia coli qui peut atteindre plusieurs organes. Les symptômes les plus évocateurs sont des vomissements, diarrhée, amaigrissement, anorexie et tocolicosis. Si l'un de ces symptômes apparaît subitement chez votre perroquet, vous devez consulter en urgence votre vétérinaire car ça pourrait être fatal pour votre animal de compagnie.

Les perroquets sont de différentes tailles et couleurs et ont la capacité de parler ou non selon les espèces. Le gris du Gabon est l'un des meilleurs pour imiter une voix de façon quasi parfaite !



Que vous soyez passionné par la musique, le théâtre, la littérature, la peinture ou le cinéma, cette semaine culturelle vous offre une gamme d'activités pour satisfaire toutes vos envies. Notre agenda culturel vous propose des idées de sorties sur le Grand-Tunis et ses alentours pour vous permettre de vous détendre tout en découvrant de nouvelles facettes de l'art. Voici un aperçu des événements à ne pas manquer cette semaine !

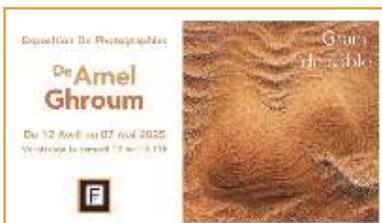
Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- **«Butterfly»**, exposition personnelle de l'artiste peintre Tarek Fakhfakh jusqu'au 3 mai 2025 à la Cité de la culture de Tunis
- **« Des couleurs plein les yeux »** de Moncef Guiga jusqu'au 20 avril à la Galerie Saladin
- **Exposition collective «Murmures d'un jardin féerique des Aghlabides»**, du 5 au 20 avril à la Galerie Alain Nadaud, espace Sadika Gammarth



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



THÉÂTRE ET CONCERTS

- **13 avril** : Spectacle «10 ans de mariage» avec Nejla Ben Abdallah et Mohamed Dahech au Théâtre municipal de Tunis
- **15 avril** : Spectacle Lellahom avec Kaouther Bardi et Rim Zribi au Théâtre municipal de Tunis
- **17 avril** : Concert Maz-zika Orchestra and guests par

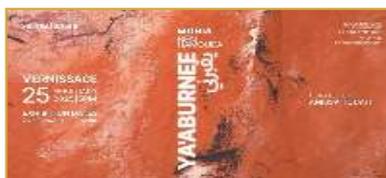
- **«Sprintart show** : un nouveau souffle de l'art contemporain tunisien » Exposition de jeunes artistes visuels et artistes invités jusqu'au 20 avril au 11 Rue Nelson Mandela, Jinene Eddonia, La Marsa



- **«L'Éternel jeu des dualités »** exposition collective jusqu'au 20 avril à Al Gallery



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



Amal Guerhazi au Théâtre municipal de Tunis

- **Du 17 au 19 avril** : Spectacle «Louzina» de Haykel Rahali à El Teatro

- **20 avril** : -Trésors lyriques de Rameau à Fauré par le Carthage Symphony Orchestra -Concert de sortie de l'album Khyoot de Jawhar à Le Rio

RENCONTRES LITTÉRAIRES

16 AVRIL :

- Rencontre d'auteur Ahmad Mourad à l'Institut français de Tunis

17 AVRIL :

- Présentation et dédicace de « Les portes de l'enfer s'ouvrent au paradis » de Ahmed Ben Salah à la librairie Al Kitab Mutuelleville
- Présentation-débat de l'ouvrage «2011 au miroir de 1956» de Baccar Gherib à l'Institut de Recherche sur le Maghreb Contemporain (Irmc)

- Rencontre-débat avec Kamel Ben Ouenès et Chaabane Harbaoui autour de l'ouvrage collectif « Cent livres tunisiens » à l'Institut français de Tunis

18 AVRIL :

- Quand l'histoire se fait musique : Une traversée littéraire avec Lotfi Mlayah à la librairie Al Kitab Mutuelleville

CINÉMA

NOUVEAU !

- **MOON LE PANDA**: Aventure/Famille Avec Alexandra Lamy, Noé Liu Martane, Ye Liu Tian a 12 ans quand il est envoyé chez sa grand-mère dans les mystérieuses montagnes chinoises. Il se lie d'amitié en secret avec Moon, un panda qui va changer à tout jamais sa vie et celle de sa famille.

- **THE AMATEUR** : Action/Thriller Avec Rami Malek, Adrian Martinez, Hugh Jackman Un cryptographe de la CIA qui, après la mort tragique de sa femme lors d'une attaque terroriste à Londres, décide de poursuivre lui-même les coupables.

- **LOCKED / PIÉGÉ** : Epouvante - Horreur/Thriller Avec Anthony Hopkins, Bill Skarsgard Un voleur s'introduit dans une voiture de luxe et se retrouve piégé à l'intérieur. Il découvre que son énigmatique propriétaire en a le contrôle total et qu'il va exercer sur lui une vengeance diabolique.

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BOUASKAR UN GARDIEN DE BUT PROMETTEUR



Le tout jeune portier de la sélection nationale U17 Slim Bouaskar, 15 ans, a fait parler de lui lors du tournoi marocain, notamment au cours du 2^e match face au Sénégal, tenant en titre, avec un second « clean sheet » (copie propre soit aucun but concédé). Un match nul 0-0 à la clé, mais une sortie tout en brio de Bouaskar, qui joue avec les jeunes du centre de formation de l'AS Roma

en Italie. Le Sénégal ayant tenté 16 tirs, dont 4 cadrés tous arrêtés par Bouaskar, dont un face à face gagné et un coup-franc direct sorti d'une belle manchette en corner. Il a été récompensé avec le titre MVP, homme du match par la CAF. Un portier à suivre de près assurément.

BUTEURS EN COUPE DE TUNISIE



Les 1/16^{es} de finales de coupe de Tunisie n'ont pas livré de surprise hormis le petit exploit du Hilal Msaken, tombeur de l'Olympique de Béja 1-0. Ce sont les buteurs qui se sont distingués avec le jeune attaquant du CSS, Omar Ben Ali 19 ans, qui a planté un quadruplé contre l'US Zriba et une victoire 5-0 des Sfaxiens, mais encoure Youssef Snana avec l'Espérance de Zarzis qui a planté un doublé totalisant 11 buts cette saison. Il y a également le Clubiste Ali Youssef qui a marqué pour la 3^e fois de la saison contre la même équipe, éliminée au passage, l'Union de Tataouine.

OUAKAA TITRÉ EN DOUBLE MESSIEURS



Au tournoi ITF WTT M15 de Monastir catégorie Double, le tennisman tunisien Aziz Ouakaa et son partenaire slovaque, Lukas Pokorny, tête de série n°1 du tableau, ont remporté le titre final. Ceci après avoir battu le samedi 5 avril 2025, en finale, la paire portugaise Graca-Markes, tête de série n°2, sur le score de 5-7/6-3/10-5. C'est le 20^e titre en Double pour Aziz depuis le début de sa carrière sur le Circuit Pro ITF. A noter une défaite en demi-finales pour Ouakaa face à l'Allemand Robert Strombachs 7-6/6-3 au tournoi simples messieurs.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 13 au samedi 19 avril 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

ES Tunis - EGS Gafsa à 14h30 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT/nilesat)

US Tataouine - US Monastir à 14h30 sur Watania 2 HD
Liverpool-West Ham à 14h sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Alaves-Real Madrid à 15h15 sur beINsport 2 FR HD et LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra)

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

Betis Seville -Villarreal à 17h30 sur LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra)

Lazio-AS Roma à 19h45 sur Dazn 1 Italia HD et l'Equipe live HD (IPTV)

Mardi 15/04:

Aston Villa-PSG à 20h00 sur Canal + HD (sharing/Astra)

Borussia Dortmund-FC Barcelone à 20h sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)

Mercredi 16/04:

Basketball/ Coupe de Tunisie

Club Africain-Etoile du Sahel (horaire à définir) sur Watania 1 HD

Football/ Coupe de Tunisie

EST-AS Kasserine à 14h30 sur Watania 1 HD

Real Madrid-Arsenal à 20h sur Canal + HD (sharing/Astra)

Inter Milan-Bayern Munich à 20h sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)

Samedi 19/04:

Olympique de Marseille - Montpellier à 20h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et nilesat)

Mots fléchés

QUI PEINE POUR PEU	↘	C'EST UN ÉCLAT	↘	TERME DE FORMAT	↘	ROUETS DE NAVRES	↘	INOPINÉ	↘	PETIT SOUCI
DÉFAIT LES SMOCKS	↙	PROVINCE BELGE	↘	RENDS LAITEUX	↘	GRAVELEUX	↘	UN GENRE JAPONAIS	→	
								JEUNE DU CHEPTEL	↘	
SÉANT TENANT	→				VINS TROP TARD	→				
SERPENT À PLUMES	↙				MATÉRIAU D'ORFÈVRE	↘				
			RÉCRÉAT	→						AMENA DU CHAN- GEMENT
			LE CHOIX DES MOTS	↘						
REMON- TANTS	→						ANCIEN OPÉRATEUR AÉRIEN	→		
CACHE MISÈRE	↙						LIQUIDA	↘		
						CHANTEUR	→			
						COMME LES BLÉS	↘			
MARQUE DE GROUPE	→		TRANCHENT DANS LE VIF	→						
HOUSPILLA	↙		FEUX EN FORÊT	↘						
								QUEUE D'ARONDE	→	
								SORTIE DE SON BROU	↘	
RADIS RONDS	→				ELLE PART EN FUMET	→				
GAILLARD	↙				PLACE LIBRE	↘				
					BEAUBOURG OFFICIEL	→				VOISINE DE GRENADE
					COUSIN DE JACQUOT	↘				
SIGLE DE L'ÉQUI- PEMENT	→	RUMINANT DU PORT	→				VILLE DU NIGERIA	→		
		ÇA FAIT TILT	↘				TIRA LA LANGUE	↘		
			TROUVA FADE	→						BOMBES À TOUT CASSER
			UNION D'ÉTATS	↘						
VIEILLE VENTE	→						FIBRES OPTIQUES	→		
EST MIS EN PIÈCES	↙						ABRÉGÉ DE MATHS	↘		
					HELLÈNE ET PAS LAID GARÇON	→				
					VAISSEAU	↘				
LE FRILEUX LE PORTE	→							85 EN CHIMIE	→	
POIL FIN	↙							PRÉFIXE COURANT	↘	
			MAÎTRE DE GÉOMÉTRIE	→						
PARENT D'ORIGNAL	→				PIONS SUR PIONS	→				

Mots fléchés

CHARGER		FREQUENTAS		LA DENT DE LA MER		PRISE D'ALTITUDE		EST LE FONDATEUR		PRÉFIXE RELATIF AU CIEL
LANGUE-DOCIENS		UNITÉ MONÉTAIRE DU GHANA		MIS LÈ DOS AU MUR		NICKEL		UN CERTAIN ROULEMENT DÉPASSE		
AU JEU PRIMÉ										
VENTE SANS BOUTIQUE										
				AUTO PUNITION		LAISSE PASSER				
				UN TOUR EN AVION		UN PEU DE MATIÈRE				
DU LIQUIDE DU FOIE										FIT L'APPEL
DIXIÈME DE CAPACITÉ										
		PORT NORVÉGIEN						LETTRE DE L'ALPHABET GREC		
		ENDUIT À NOUVEAU						FAUCHÉ		
BEL AMOUR						FAIT LE PAPILLON				STYLE VOCAL
PRÉPARÂT LA CHOU-CROUTE						REPAS LIQUIDE				
						DOUCEUR DU BAIN				
						POINT D'EAU				
LABO DU NUCLÉAIRE	DÉCOUPE FINEMENT							ARTICLE DE RABAT		
	REÇOIT DES PAINS							PETITS TAMBOURS		
				TOUCHER						TÂTONNES
				BAS CANAL						
DÉSERT D'ASIE								UNITÉ ÉLECTRIQUE		
PAYS LIÉS À L'UE								FLEUR DE VERRE		
				REPART EN GUERRE						BOÎTE DE PRODUCTION
				SEXISTE						
JUGE BON										
CRÉE LA DIVISION						FAMEUX RIEUR				
						BRUSQUA				
		MONT DE MACÉDOINE								
		TEMPS MOYEN						FIN DE MOIS		
								DIGNITÉ ANGLAISE		
FIT SAUTER										
IL SAUVE LA FACE!						IL EST SERVI EN ITALIE				
						SE MET EN QUATRE				
MATIÈRE À L'ÉCOLE				GRAIN TOMBÉ DES NUES						

Mots fléchés

HÉROS DE COURTELINE ↓	APPEL DE MÉRINOS ↓	CHENAL DU MIDI ↓	CEINTURE ASIATIQUE ↓	RÉCIPIENT DE LABO ↓	UNE ALLOCATION ↓
QUI MESURE ↙	ANCÊTRE DU PS ↓	THÉOLOGIEN ↓	ARGENT DE L'ÉTHIOPIE →	EN DOUCE (À L') ↓	
SIGLE FRANÇAIS →		DU SUD DE L'EUROPE →	ÉPREUVE SPORTIVE ↓		
MAISON DU LIVRE ↙		PEUPLE AFRICAÏN ↓		SORTIT DE L'EAU →	
				PAYS DU RÉAL ↓	
PALMIER NAIN →			DÉMESURE →		CHAUD EFFROI ↓
ÉTAI DE CROISÉE ↙			TROUVÉ LA FIN ↓		
	BÊTE À TROMPE →			SUPPORT MUSICAL →	
	SACRIFICES HUMAINS ↓			RELATIF AU COUVENT ↓	
BON EXEMPLE →		PENSEUR DE LUCANIE →			
BOIS DE L'ANNÉE ↙		RAPIDE RATITE ↓			
			ANTIMOINE DU LABO →		FAISANT PÂLE FIGURE ↓
			FEUILLE DE PAIN ↓		
DANS LE CHAMP →		SERVICE EN CHAMBRE →			
NOLISÉ ↙		GAMIN À HISTOIRES ↓			
			PARKER AU GÉNÉRIQUE →		FLEUVE D'IRLANDE ↓
			IL HAUSSE LE SOL ↓		
LE JAZZ D'ELLA →	HOLLANDE SUR UN PLATEAU →			NUMÉRO À DONNER →	
	CŒUR GREC ↓			PENDANT DE FAUNE ↓	
			QUI EST AU PLUS BAS →		
			ARTICLE JAUNI ↓		
DÉPOURVU DE TONUS →				MÈRE DE RAGOTS →	
TÂCHE AU CENTRE ↙				LIQUIDES ↓	
		ALTERNA LES SEMIS →			DIMINUTIF ↓
		CONSTITUÉ UN PÉRIL ↓			
DISTRIBUE LES CARTES →					AJOUT À LIRE →
N'ALLA PAS DROIT ↙					LAWRENCIUM ↓
			IL SE MONTRA GAULOIS →		
					POUSSA UN CRI DANS LE BOIS →
DIEU ÉGYPTIEN →					

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

La période est parfaitement bien choisie pour donner un coup d'accélérateur à vos projets et vous rapprocher de vos ambitions. Les dernières semaines, plutôt rudes, ont ralenti vos élans.



TAUREAU

Vous ressentirez une tension intérieure assez forte. Vous avez envie d'avancer, de progresser, mais vous craignez de faire fausse route. Vous devrez trouver une activité sportive ou ludique qui vous permette de décompresser.



GÉMEAUX

Votre engagement et votre acharnement des dernières semaines portent leurs fruits. Votre chemin vers le succès tant espéré sera considérablement élargi. On vous promettait la gloire, voici qu'elle se présente à vous.



CANCER

Si vous travaillez à votre compte, vous êtes soutenu par le climat ambiant qui vous pousse à la réussite. Si vous êtes en concurrence, vos arguments sont très porteurs et cela fera tourner les choses à votre avantage.



LION

Vous pourriez subir une baisse de tonus physique et moral. Vous sentez bien que certaines choses ne vont pas et vous demandent un investissement qui vous épuise.



VIERGE

Votre énergie, vos motivations, vos intuitions, vos idées, tout est là pour concourir à la réalisation de vos projets. Les occasions de les présenter ne manqueront pas, toutes vos compétences seront en plein essor.



BALANCE

Vous avez un petit coup de mou, sans doute lié à une carence en fer. Assurez-vous de maintenir une alimentation équilibrée et riche en fer, en incluant des aliments comme les épinards, les lentilles, la viande maigre et les céréales enrichies.



SCORPION

La vie quotidienne sera sans histoire. Vous assumerez tranquillement vos tâches. Ni félicitations, ni réprimandes en vue. Vous obtiendrez de grandes satisfactions professionnelles grâce à votre énergie et à votre motivation.



SAGITTAIRE

De nouveaux débouchés s'offriront à vous, et certains natifs pourront changer radicalement d'orientation. Ne prenez pas de décisions hâtives cependant, la réflexion est mère de la sagesse.



CAPRICORNE

Arrêtez de remettre à plus tard ce que vous pouvez faire maintenant! Vous vous encombrez de petites tâches qui pourraient être réglées immédiatement et vous vous laissez déborder. Peut-être est-ce dû à un manque de motivation ?



VERSEAU

Vous faites preuve d'une bonne hygiène de vie qui vous protège des petits tracas digestifs ou de certains troubles allergiques. Vous êtes en forme, il faudra simplement faire attention aux risques de contagion car vous avez un peu tendance à vous croire invulnérable.



POISSONS

Dans le secteur professionnel, vous aurez la folie des grandeurs et tout vous paraîtra possible, de la simple initiative personnelle aux projets les plus osés. Ne freinez pas vos ambitions sous prétexte qu'elles paraissent loufoques à certaines personnes trop attachées au protocole.

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