



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

N°23

Dimanche 27 avril 2025

ÉCHAPÉES BELLES

ZRIBA EL OLIA

UN VILLAGE BERBÈRE
AUX TRÉSORS CACHÉS

COACHING

L'INQUIÉTUDE ME FAIT PERDRE MA VIE...
COMMENT RAMASSER
MES MORCEAUX ?

SANTÉ ET BEAUTÉ

LES FILS TENSEURS :
ENTRE PROMESSES
DE JEUNESSE ET RÉALITÉ

LASSAAD GOUBANTINI

PRODUCTEUR ET DISTRIBUTEUR DE FILMS

LE PÈRE DU BLOCKBUSTER TUNISIEN





TUNICASH

لكل **Transfert**

حكاية



LA NOUVELLE PLATEFORME
DE TRANSFERT D'ARGENT
VERS LA TUNISIE

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ



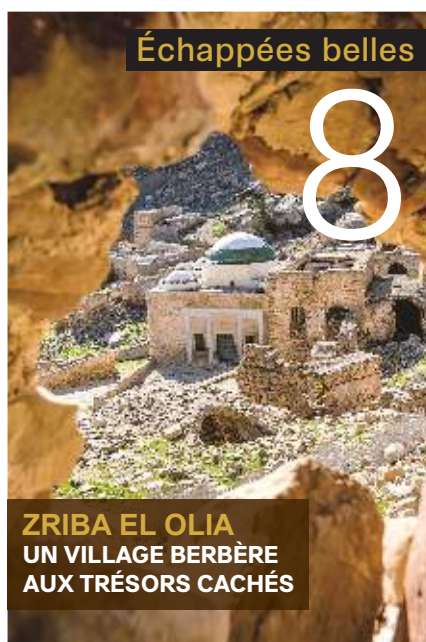
TUNI.CASH

STB



BANK

SOMMAIRE



La Presse • Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 27 avril 2025 - N°23

12 Coaching

L'INQUIÉTUDE ME FAIT PERDRE
MA VIE...
COMMENT RAMASSER
MES MORCEAUX ?

14 Santé et beauté

LES FILS TENSEURS :
ENTRE PROMESSES
DE JEUNESSE ET RÉALITÉ

19 Auto

LE TABLEAU DE BORD-CENTRE
DE CONTRÔLE DU VÉHICULE
LE SIGNAL « SANTÉ » DE L'AUTO

16 - 18 Gastronomie

Chef du mois

- KEFTA NAZELI (CROQUETTES DE MERLAN) (TUNISIE)
- MASFOUF À LA CRÈME (TUNISIE)

Healthy et gourmet

- « JWEJEM »

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPÉCTACLES

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

LASSAAD GOUBANTINI

PRODUCTEUR ET DISTRIBUTEUR DE FILMS

LE PÈRE DU BLOCKBUSTER TUNISIEN

De père en fils, les Goubantini ont exercé le métier d'exploitant puis de distributeur. Le dernier de la filiation, Lassâad Goubantini, a ajouté une corde à cette tradition, celle de producteur de films à 100 % tunisiens. Et c'est ainsi que le public tunisien et des familles entières se sont réconciliées avec les salles obscures. Le blockbuster tunisien est né. Nous avons rencontré celui qui l'a lancé.

Entretien conduit par Salem TRABELSI

VOUS FAITES PARTIE DE L'AVENTURE DE L'EXPLOITATION DES SALLES DE CINÉMA PUIS DE LA DISTRIBUTION DEPUIS DES GÉNÉRATIONS...

En effet, cette aventure a démarré avec les frères Goubantini : mon père Salem Goubantini et mon oncle Jilani Goubantini, en 1962, et puis j'ai repris le flambeau. Ils étaient les premiers exploitants tunisiens après l'indépendance, en ouvrant la première salle à Hammam-Lif en 1962 : le Colisée Hammam-Lif.

Mon père a ensuite ouvert la première salle hors Grand-Tunis; la salle « El Khadhra » à Gabès en 1964 et ainsi de suite jusqu'à arriver à un parc de 30 salles.

ET ACTUELLEMENT QUE RESTE-T-IL DE CES SALLES ?

Nous disposons actuellement de sept salles dont quatre seulement sont fonctionnelles.

Notons que la Tunisie ne compte au total aujourd'hui, malheureusement, que 12 salles équipées en projecteur numérique.

POURQUOI TOUTE CETTE DÉLIQUESCENCE ?

Parce que dans les plans de développement des gouvernements passés, l'encouragement au développement des salles d'exploitation pour le cinéma ne figure pas parmi les priorités. Alors que, paradoxalement, l'Etat a toujours subventionné la production de films tunisiens. Normalement, lorsqu'on pense à produire des films on doit penser à leur préparer des salles pour les exploiter. Il y a eu aussi les années VHS et les années «parabole» qui ont eu raison des salles de cinéma.

C'EST QUOI LA NOUVELLE MENACE AUJOURD'HUI ?

Aujourd'hui, nous subissons un autre fléau qui est celui du streaming et de l'iptv. La crise continue mais le grand écran ne meurt jamais parce qu'il se renouvelle par des films-événements.

DE L'EXPLOITATION À LA DISTRIBUTION... MAIS COMMENT ÊTES-VOUS PASSÉ À LA PRODUCTION ?

Au fait, à l'époque, mon père et mon

oncle donnaient des avances sur recettes pour les films tunisiens, c'était une simple contribution mais c'était aussi une forme de production en quelque sorte. Et moi-même j'ai commencé à produire en 2012 avec un premier film de Habib Mestiri.

OUI, MAIS POURQUOI ÊTES-VOUS DEVENU PRODUCTEUR ?

Tout simplement parce que, en tant que distributeur, je n'ai pas trouvé les films tunisiens qui intéressent les spectateurs tels que je les conçois pour ramener le public et créer une sorte de box-office tunisien. Avec mes respects pour tous les genres de films d'auteurs et expérimentaux, ça reste assez pointu pour le public tunisien.

C'EST-À-DIRE ?

Il y a de la place pour tout le monde, tous les genres et pour tous les films, le cinéma d'auteur et le cinéma grand

En tant que distributeur, je n'ai pas trouvé les films tunisiens qui m'intéressent tel que je les conçois pour ramener le public et créer une sorte de box-office tunisien

public peuvent coexister.

Un film tunisien dont le langage et le propos sont très loin de la réalité tunisienne et qui est destiné aux festivals occidentaux n'est pas spécialement destiné à notre marché. Le public tunisien a le droit de regarder des films qui reflètent ses vrais soucis et son vrai monde. Sur un autre plan et ça n'engage que moi, je préfère les films au premier degré, qui soient compréhensibles et pas du tout alambiqués. J'aime la narration et les films de « divertissement », mais j'aime aussi les films intelligents et élaborés lorsqu'ils sont bien faits. On peut faire des films pour défendre des causes mais des films qui soient assimilables par le public, tels que : « Philadelphia » ou « Indigènes » qui sont de grands films et qui soulèvent et mettent la lumière sur des causes, pour ne citer que ceux-là. Le cinéma peut nous cultiver, nous faire voyager très loin tout en nous divertissant.



VOUS ATTENDIEZ-VOUS À CE QUE VOS FILMS DEVIENNENT DES BLOCKBUSTER MADE IN TUNISIA ?

Je m'attendais à ce que ça soit une nouvelle mouture, mais je ne savais pas que ça aurait tant de succès. Je ne m'attendais pas à vivre ce succès et de contribuer à la naissance du blockbuster tunisien. C'est un succès dont la genèse est ma rencontre avec Kais Chekir. Je l'ai connu sur le film « Rebelotte » où j'étais son distributeur. J'étais séduit par l'idée et je les ai fortement soutenus. Lorsque Kais Chekir m'a proposé l'idée de « Sabbek El Khir », je me suis lancé dans l'aventure et le train étant sur les rails nous avons lancé « Super Tounsi » et « Sahbek Rajel ».

Aujourd'hui, nous subissons un autre assaut qui est celui du streaming et de l'Iptv. La crise continue, mais le grand écran ne meurt jamais.

Je dirais que c'est le plus grand succès commercial du cinéma en Tunisie et le fait que nous l'avons décliné en sitcom, c'est simplement dans un souci de rentabilité vu le petit parc des salles. Il n'y a pas de honte à faire des films commerciaux et moi j'aime les appeler films grand public, c'est plus adéquat et plus juste comme nomination, car tous les films sont exploités dans le circuit commercial en Tunisie et on ne dispose pas de label film d'auteur ou/et cinéma art et essai. Ce sont aussi des films qui ont réconcilié le public avec les salles de cinéma et qui se regardent en famille, petits et grands ensemble devant le grand écran.

ÇA COÛTE CHER DE PRODUIRE CE GENRE DE FILMS ?

Oui, il faut un très bon investissement ! Pour certains, les films commerciaux ne coûtent pas cher mais bien au contraire, c'est là où il faut savoir investir le plus pour séduire le spectateur. Dans « Sahbek Rajel » il a fallu avoir recours à



Lassaad Goubantini et Kais Chekir
la rencontre qui a tout changé



des spécialistes chinois pour réussir les cascades, sans compter le casting qui est basé sur des acteurs « tête d'affiche ». Avec ce genre de films, il ne faut pas faire dans le « cheap ».

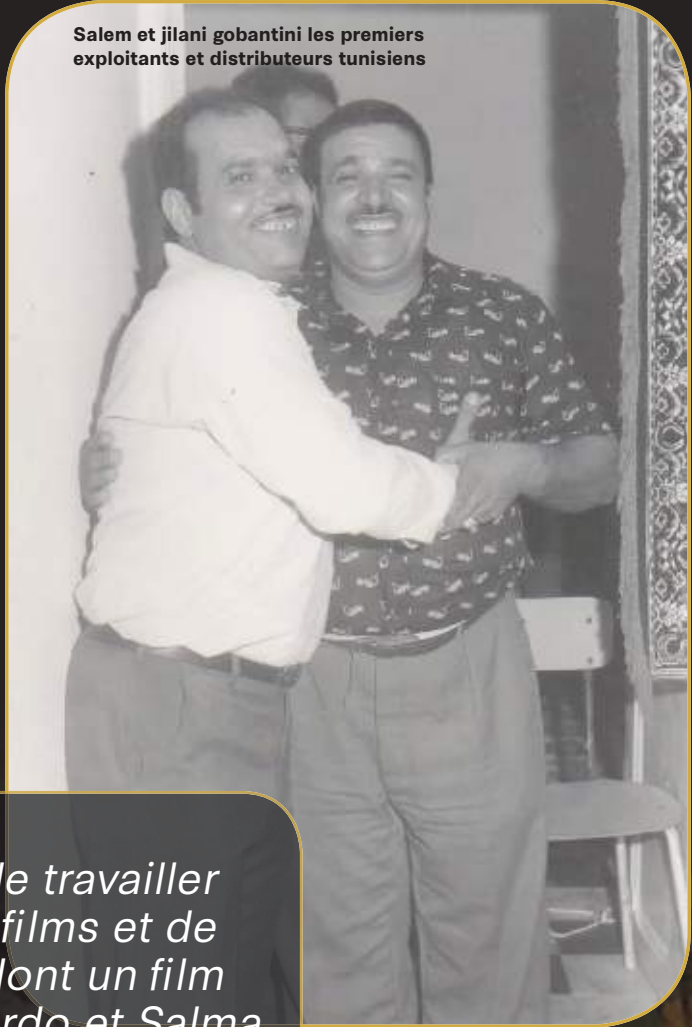
MAIS DE LA SORTE VOUS NE VOYAGEZ PAS DANS DES FESTIVALS EUROPÉENS POUR POSTER VOS PHOTOS SUR FACEBOOK ET VOS FILMS N'ONT PAS DE PRIX ! D'AUTRES ENTRERAIENT EN DÉ-PRIME POUR ÇA !

Il y a des festivals aussi pour ce genre de films et peut-être un jour cela arriverait, pourquoi pas.

Mais le plus grand prix pour moi et la plus grande récompense c'est le succès du film auprès du public. Ça fait de moi un producteur très heureux.

Je vois aussi que mon rôle de producteur et de distributeur avec d'autres collègues consiste à installer une vraie industrie cinématographique tunisienne.

Salem et Jilani Gobantini les premiers exploitants et distributeurs tunisiens



Nous sommes en train de travailler sur plusieurs projets de films et de feuilletons pour la télé, dont un film romance-musical avec Nordo et Salma Rachid, ainsi qu'un film d'horreur avec Souhir Ben Amara, et une production musicale spectaculaire pour enfants.

Installer des rendez-vous annuels avec le public, c'est assurer un gagne-pain pour des centaines de familles qui travaillent dans le cinéma et pourquoi pas s'exporter pour de nouveaux marchés.

QUEL EST VOTRE PLUS GROS SOUCI AUJOURD'HUI ?

Le piratage ! Je demande au public tunisien de nous soutenir dans ce sens et d'aller regarder les films dans les salles. D'autant plus qu'en Tunisie nous n'avons pas les moyens techniques pour protéger nos films.

QUELS SONT VOS FUTURS PROJETS ?

Nous sommes en train de travailler sur plusieurs projets de films et de feuilletons pour la télé, dont un film romance-musical avec Nordo et Salma Rachid, ainsi qu'un film d'horreur avec Souhir Ben Amara, et une production musicale spectaculaire pour enfants.

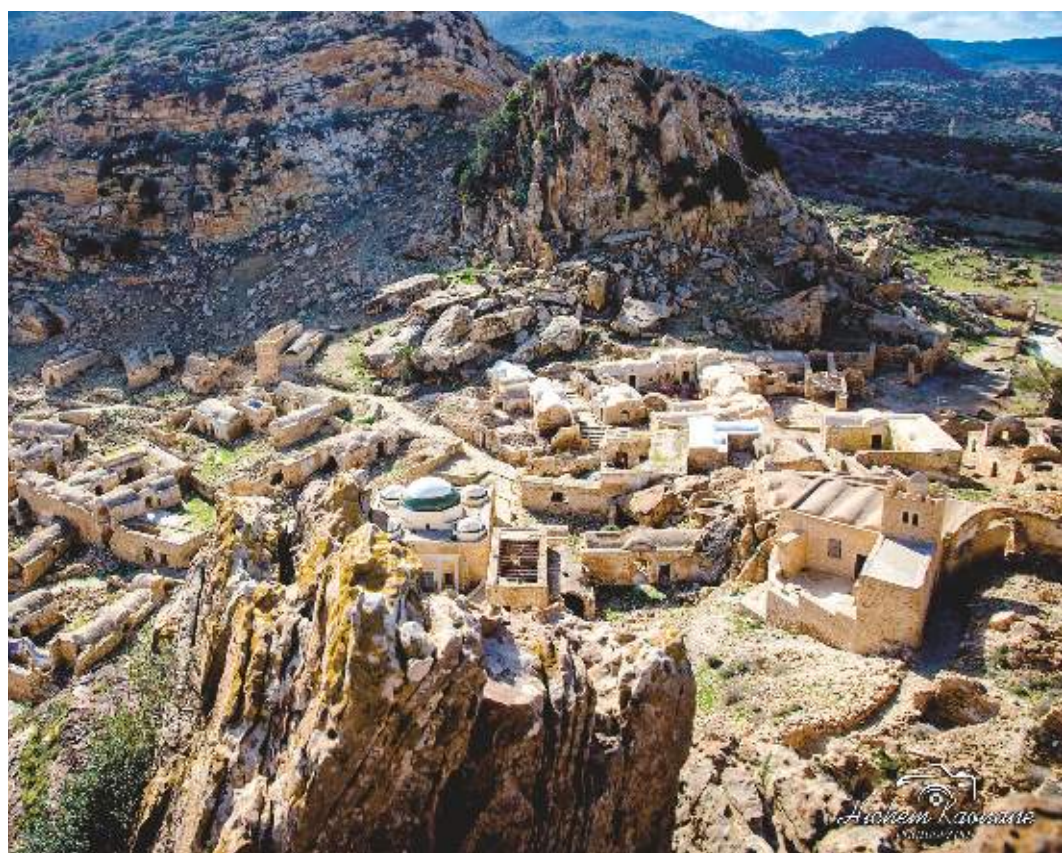


ZRIBA EL OLIA

UN VILLAGE BERBÈRE AUX TRÉSORS CACHÉS

Les beaux jours reviennent et avec eux l'envie de s'évader pour quelques heures. Partez pour une expérience unique dans un lieu atypique ! Vivez des moments exceptionnels loin des bruits des agglomérations ! Certes, les villes touristiques ont leur charme, mais il est temps de regarder plus loin et vivre d'autres expériences. Loin des circuits classiques, de nombreuses régions sont des sites immanquables à visiter. Il y a encore plein de trésors cachés dans les quatre coins de la Tunisie. Et les charmants villages berbères authentiques vous invitent à la découverte et à l'évasion.

Par Samira HAMROUNI
Photos : Hichem KAOUANE



Hichem Kaouane
PHOTOGRAPHY

Hichem Kaouane
PHOTOGRAPHY

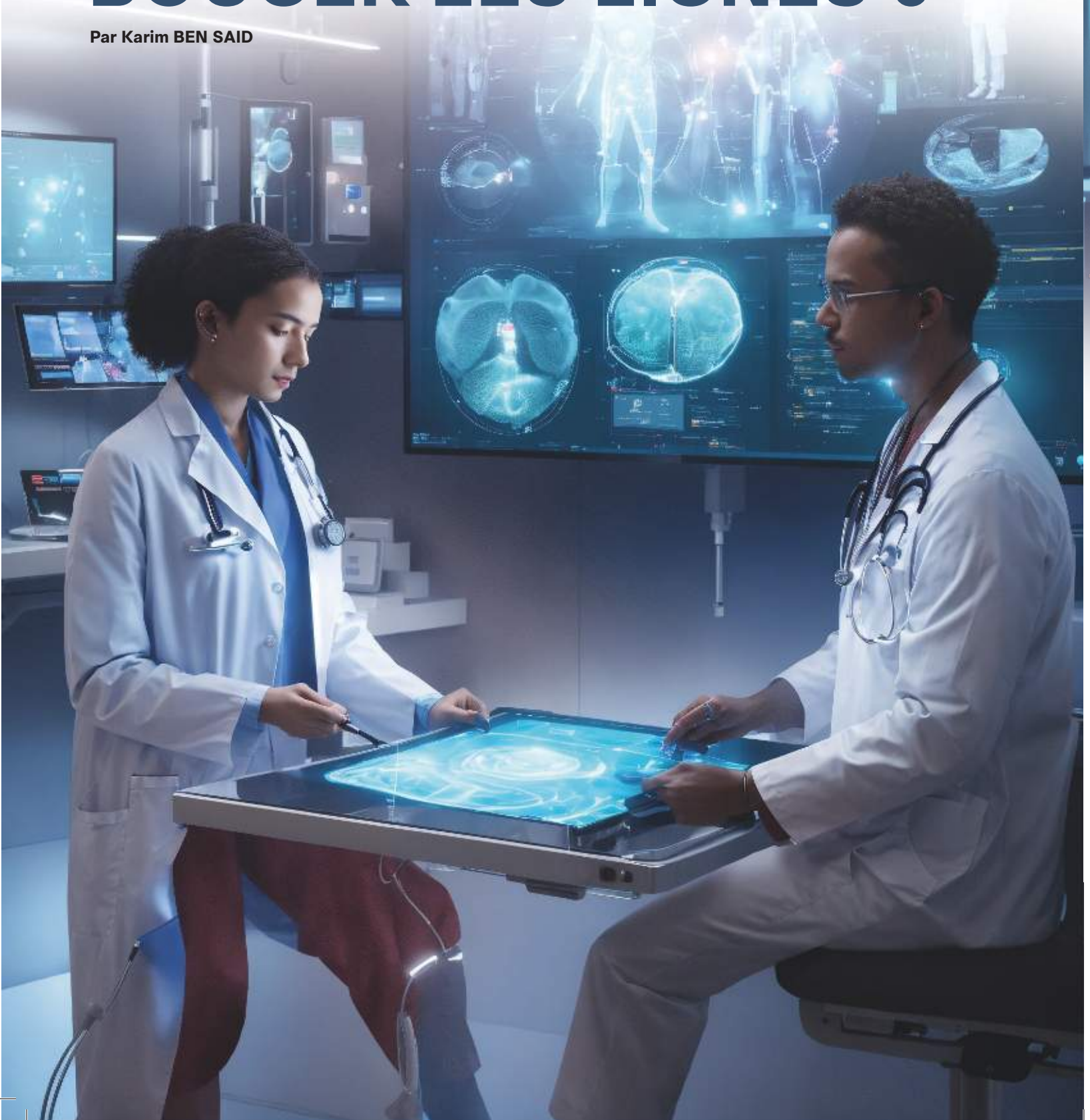
A 60 km de Tunis, se trouve le village de Zriba El Olia du gouvernorat de Zaghouan. A 300 mètres d'altitude, s'étend ce village berbère sur une superficie de deux hectares. Fondée au XVI^e siècle, Zriba El Olia est profondément chargée d'histoires. Elle est nichée entre deux pitons rocheux de Djebel El Fersi et Djebel El Galaa dans une sorte de creux. Cet emplacement a créé un climat favorable pour l'habitation. Zriba El Olia est un véritable trésor antique. Ses ruines se dressent majestueusement vers le ciel, offrant un lieu atypique aux visiteurs qui s'y aventurent. Cependant, ce charmant village n'est pas qu'un site architectural exceptionnel ; c'est aussi un lieu chargé d'histoire et de patrimoine culturel des familles berbères qui y habitaient dans un passé glorieux. Aujourd'hui, la plupart des maisons sont en ruine. Zriba a été abandonnée dans les années 1960, après la construction de la nouvelle ville dans la plaine. Il ne reste que quelques murs témoins du passé. Quelques habitations seulement sont en état moyen où on peut distinguer le patio et les chambres. Quelques familles seulement y vivent encore. L'accès à ce lieu sélectionné est facile en voiture ou en bus si vous aimez les excursions en groupes; ce petit village ancestral invite à la randonnée

à pied. En effet, cet environnement montagneux est particulièrement favorable aux grandes balades. Et ce n'est pas grave si on perd le sentier et on s'évade dans le passé. Le parcours sur les hauteurs est impressionnant avec ses très beaux paysages et sa vue dégagée sur djebel Zaghouan, le quatrième plus haut sommet de la Tunisie. Entre histoire et beauté naturelle, vous allez vous régaler. En sillonnant le village, vous allez constater que la majorité des constructions sont totalement en ruines. Au cours de la balade, vous allez passer devant la grande mosquée qui constitue le noyau de Zriba El Olia. Ce monument, malheureusement abandonné, reflète la spiritualité du village. Pas loin se trouve la Zaouia de Sidi Abdelkader Jilani, fondateur de la Qadiriyya et inhumé à Bagdad. Elle a été construite au 17^e siècle. Elle abrite des éléments architecturaux antiques et a joué le rôle d'école coranique (kouttab) pour les jeunes villageois. Ce monument historique a été l'objet d'une grande restauration par l'Association de préservation et de restauration de Zriba El Olia. Après une longue randonnée, vous pouvez vous reposer à «Dar Zriba ». Il s'agit d'une ancienne maison située à l'entrée du village et qui a été modifiée et restaurée afin d'accueillir les visiteurs.

Bon voyage !

SANTÉ 3.0 : CES START-UP QUI FONT BOUGER LES LIGNES 0

Par Karim BEN SAID





Souvent, lorsqu'un patient se présente chez un médecin ou est traité pour une longue maladie, ce dont il souffre le plus, au-delà de la maladie, c'est le manque, voire l'absence d'empathie du personnel médical et du médecin traitant. Des gens dont le métier aujourd'hui est de traiter, de poser des diagnostics, de faire des analyses, etc., ce qui laisse peu de temps à la communication avec les patients. Dans quelques années, tout cela pourrait peut-être changer, c'est en tout cas l'une des promesses de ce qu'on appelle la Health Tech : passer moins de temps aux tâches médicales chronophages et consacrer plus de temps aux patients, pour expliquer, rassurer et accompagner.

Encore dans ce domaine, les start-up tunisiennes n'ont pas à rougir et se font une place non négligeable. Auzy Mental Health est l'une d'entre elles. Conçue pour les enfants, ados et à destination aussi des familles, la solution proposée par la start-up veut soutenir et développer les compétences socio-émotionnelles des enfants. Il est, en effet, de notoriété publique que les principaux défis auxquels font face les parents avec leurs enfants sont la faible estime de soi, le TDAH, l'anxiété ou encore la dépression. Clairement, la plateforme se présente comme une plateforme de téléthérapie «spécialisée dans les difficultés d'apprentissage» où parents, thérapeutes et écoles échangent pour le bien de l'enfant. Il s'agit d'un outil de diagnostic des premiers signes de difficultés d'apprentissage, et ce, grâce à des activités et des jeux numériques ludiques. Si une anomalie est diagnostiquée chez l'enfant, les parents sont orientés vers les spécialistes et les thérapies qui pourraient les aider.

Une autre start-up tunisienne spécialisée dans la Health Tech est également prometteuse. Il s'agit de «Cure Bionics», fondée par Mohammed Dhaoufi, qui développe carrément des «bras bioniques» (prothèses) à partir d'une technologie d'impression 3D. L'entreprise, créée à Sousse, est un véritable espoir pour les personnes en situation de handicap, en proposant notamment des prothèses personnalisées et sur mesure. La vision de la start-up est on ne peut plus claire : démocratiser l'accès à ce type d'équipements médicaux.

Evidemment, on ne peut parler de la MedTech et de Health Tech, sans parler d'une success story typiquement tunisienne, celle de Gewinner, qui a inventé Moovobrain, une application mobile qui

Ce robot explorera bientôt le cerveau humain. De la taille d'un grain de riz, ce robot est destiné à soigner des atteintes cérébrales.

Un minirobot capable de naviguer dans le cerveau humain pour diagnostiquer, traiter ou monitorer des troubles neurologiques, c'est la création de la start-up française Robeauté. De la taille d'un grain de riz et introduit dans le crâne à travers un trou de 3 mm, l'engin peut se déplacer en suivant les contours de la matrice extracellulaire. Programmé en amont, il se rendra sur la zone concernée tout en tenant le médecin informé de son avancée. «Six émetteurs d'ultrasons permettent de faire le point sur sa position par triangulation, tel un GPS, avec une précision submillimétrique», explique Bertrand Duplat, fondateur de Robeauté. Le robot reste relié par un fil au trou d'entrée, ce qui permet de l'alimenter en énergie, mais aussi de faire passer des informations, pour larguer des médicaments ou prélever des tissus, par exemple. Les essais sur l'homme pourraient débuter en 2026, et les robots seraient disponibles en 2030.

(Source : Science & Vie, numéro 1291, daté du 26 mars 2025)

pilote une carte électronique intégrée à l'intérieur de la chaise roulante et qui permet de contrôler les mouvements. Il existe trois modes : pilotage par la voix, pilotage par les mouvements du visage, ou bien par les signaux du cerveau. Il s'agit d'un produit fiable à 100%, un dispositif médical, dont la fiabilité est un préalable à toute mise sur le marché.

Il faut dire que la Health Tech et la Med Tech sont aujourd'hui parmi les secteurs les plus dynamiques et prometteurs dans le monde des start-up et sont portées par les avancées technologiques et les besoins croissants dans ce domaine.

Des start-up développant des robots médicaux, des dispositifs connectés ou des plateformes de télémedecine parviennent à lever facilement des fonds tant les investisseurs et les business Angels sont intéressés.

L'INQUIÉTUDE ME FAIT PERDRE MA VIE... COMMENT RAMASSER MES MORCEAUX ?

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

F.B. Coach Malak

Email : lamethodedelevail@gmail.com

Site : www.lamethodedelevail.com

En tant que coach-énergéticienne, voici ce que j'entends de personnes qui me rendent visite : «Je suis toujours inquiet, alors même que tout va bien, je suis en continu en situation de danger et j'ai peur du manque, de la pénurie, même si tout va bien, je dors mal, je pense trop à tout et à rien, je me projette trop dans le futur et c'est compliqué !!! Je ne sais pas ce qui m'arrive, mais je me sens perdu !

Je m'inquiète tellement que même si j'ai de l'argent, je pense à demain quand ça finit et quand j'aurais exactement une scène préméditée et un scénario bien agencé par mon mental, sans le désirer, sans le vouloir, sans l'aimer, mais cela se produit comme ça ! »

L'inquiétude est une blessure très impactante, elle fait partie non seulement d'une blessure de l'âme, mais aussi de traumatismes liés à notre enfance, et l'inconscient accumule les maux en cocotte en implosion, puis ça explose !

Alors, justement, pour guérir la «blessure de l'inquiétude», il faut d'abord faire un bon diagnostic à partir du vécu, car l'inquiétude chronique peut s'enraciner profondément dans nos pensées, nos émotions et nos comportements.

Il n'y en a pas beaucoup qui savent qu'ils ont ce mal, mais vous allez peut-être le savoir après la lecture de cet article et faire le nécessaire:

1. PREMIÈREMENT, ON A INTÉRÊT À RECONNAÎTRE LES SCHÉMAS :

Identifiez les situations, les pensées ou les émotions qui déclenchent votre inquiétude. Il est important de noter les thèmes récurrents de vos soucis. Essayez de retracer l'origine de cette inquiétude. Est-ce lié à des expériences passées, des traumatismes, un environnement insécurisant durant l'enfance, ou des apprentissages

familiaux ? Comprendre la racine peut aider à désamorcer l'émotion.

Toutefois, il est crucial de noter que toutes les inquiétudes ne sont pas mauvaises ou négatives ou issues d'un trauma, mais c'est un outil de protection, vigilance, préparation de plan d'action, évolution, etc. dans son 1^{er} degré. Le problème est quand on se conduit avec tout par peur que cela nous échappe ! Cela devient irrationnel et improductif.

2. DEUXIÈMEMENT, LA PRISE DE CONSCIENCE DES PENSÉES AUTOMATIQUES EST INDISPENSABLE POUR VOUS RÉÉQUILIBRER:

Soyez attentif aux pensées qui surgissent spontanément et alimentent votre inquiétude (catastrophisation, généralisation excessive, sentiment d'urgence, peur de l'inconnu, sentiment de menace, etc.). Apprenez par exemple à vérifier la validité de ces pensées.

Quelles preuves avez-vous pour les soutenir ? Quelles sont les alternatives plus réalistes? Essayez ensuite de remplacer les pensées négatives et irrationnelles par des pensées plus équilibrées et positives, que vous planifiez selon vos besoins émotionnels relevés.

Puis, entraînez-vous à observer vos pensées sans jugement, en vous ancrant dans le moment présent. Cela permet de ne pas vous laisser emporter par le flot incessant des soucis.

3. TROISIÈMEMENT, VOUS AVEZ INTÉRÊT À MAÎTRISER COGNITIVEMENT LES OUTILS NÉCESSAIRES À LA GESTION DE VOS ÉMOTIONS.

Ne lutez pas contre votre inquiétude. Apprenez à la reconnaître et à l'accepter comme une émotion présente, sans vous y identifier complètement. Après, trouvez des moyens sains d'exprimer vos émotions, trouvez-vous un bon coach



pour vous aider à dépasser ces soucis inconscients, c'est élémentaire.

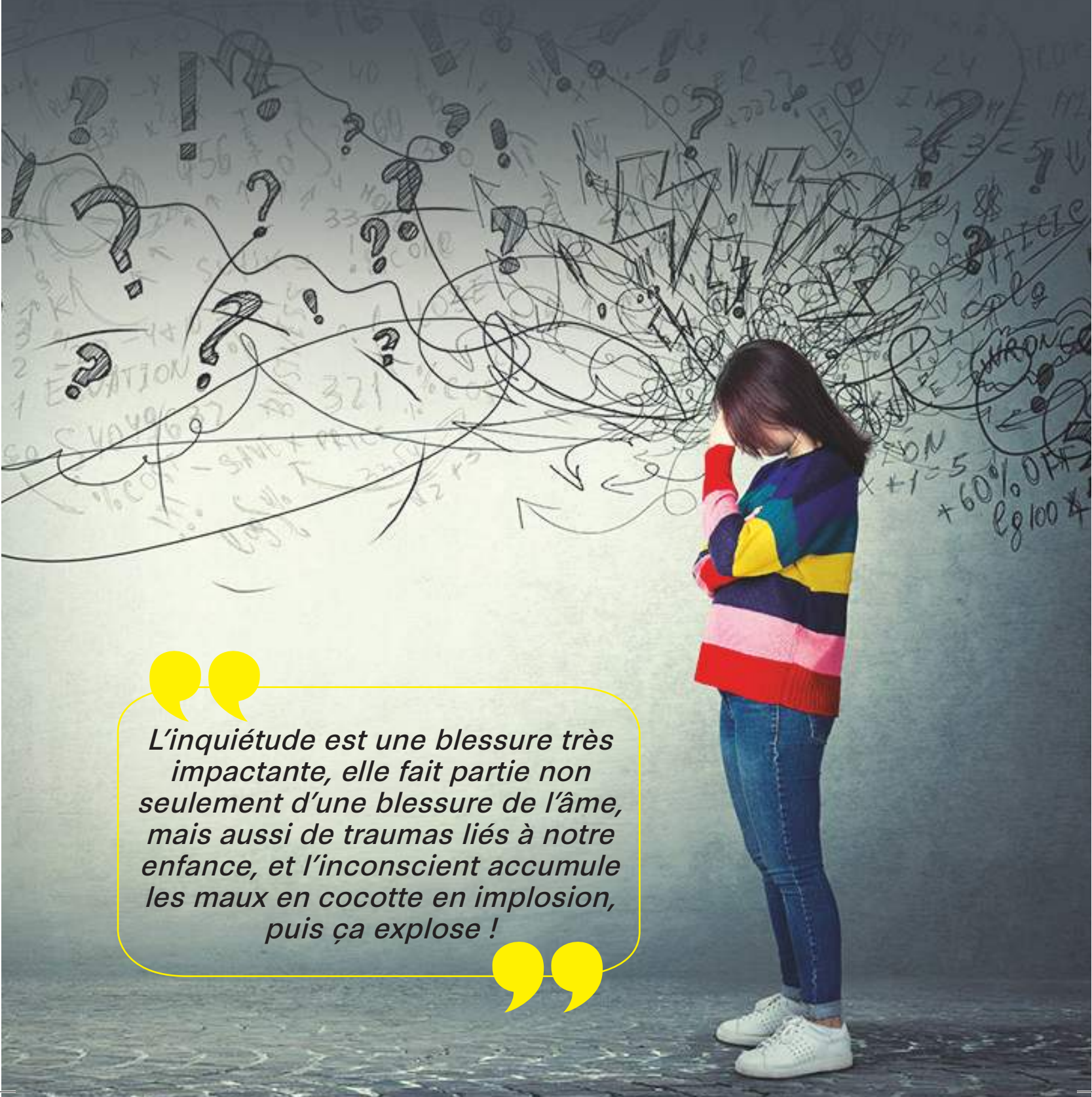
4. QUATRIÈMEMENT, QUELQU'UN QUI S'INQUIÈTE D'UNE FAÇON COMPULSIVE EST QUELQU'UN QUI A UN GRAND PROBLÈME D'INSÉCURITÉ, RELIÉ À SON ENFANCE ET À SES TRAUMATISMES VÉCUS MÊME DANS LE VENTRE DE SA MAMAN ; essayez donc d'identifier les comportements d'évitement et de sécurité : reconnaissez les actions que

vous mettez en place pour éviter les situations anxiogènes ou pour vous rassurer de manière excessive. Affrontez-les, pourquoi cela vous rend-il si anxieux ?

5. ENFIN, CHERCHEZ UN SOUTIEN PROFESSIONNEL :

- Thérapie pour identifier et modifier les schémas de pensée et de comportement qui alimentent l'anxiété. Une thérapie basée sur l'acceptation des pensées et les sentiments difficiles tout en s'enga-

geant dans des actions alignées avec ses valeurs, pour avancer dans le sens de votre profil souhaité. Il est nécessaire d'explorer les racines inconscientes de l'anxiété dans votre histoire. La guérison de la blessure de l'inquiétude est un processus qui demande du temps, de la patience et de la persévérance. Il est important d'être bienveillant envers soi-même et de célébrer chaque petit progrès. N'hésitez pas à solliciter l'aide de professionnels si vous en ressentez le besoin.



L'inquiétude est une blessure très impactante, elle fait partie non seulement d'une blessure de l'âme, mais aussi de traumatismes liés à notre enfance, et l'inconscient accumule les maux en cocotte en implosion, puis ça explose !

LES FILS TENSEURS : ENTRE PROMESSES DE JEUNESSE ET RÉALITÉ

Les fils tenseurs, fils de suspension, fils de maillage : ils commencent à envahir la scène dans le monde de l'esthétique. On promet un « coup de jeune » rapide, sans cicatrice ni anesthésie générale. Mais derrière leur apparente simplicité se cache une réalité complexe et parfois même préoccupante sur le plan médical. Ainsi, le lifting éphémère peut virer au véritable cauchemar esthétique.

Par D^r Imen Mehri TURKI

QU'EST-CE QUE LES FILS TENSEURS ?

Ce sont des dispositifs médicaux insérés sous la peau, à l'aide d'aiguilles ou de canules, pour repositionner les tissus relâchés afin d'avoir un effet liftant instantané. Ils peuvent être résorbables, disparaissant au bout de quelques mois, ou permanents, restant définitivement dans le corps. Les fils crantés sont munis de « barbes » ou de « cônes » sur toute leur longueur, leur permettant d'accrocher les tissus. Par ailleurs, les fils de maillage sont des fils lisses utilisés pour induire une fermeté à la peau, laquelle est secondaire à l'inflammation déclenchée par ces fils. Mais cette inflammation a-t-elle ce réel bénéfice ou cache-t-elle une vérité non avouée ?

ATTENTION À NE PAS SURESTIMER LEURS PROMESSES

Les fils tenseurs sont présentés comme une solution douce au lifting chirurgical en promettant un « coup de jeune » rapide, sans bistouri et en un temps record. Il n'y a généralement pas besoin de convalescence ni de repos. Bref, c'est une procédure en apparence simple, séduisante et qui « ne fait pas peur » ! Pourtant, si cette technique a fait l'objet d'un engouement considérable, elle n'est pas anodine, ni universellement adaptée, car elle ne convient pas à tout le monde. Son efficacité dépend largement d'une bonne indication ainsi que de l'expertise du praticien. Cependant, elle comporte des risques, des limites et parfois des effets secondaires bien documentés, mais qui sont trop souvent minimisés ou méconnus.

PAS AUSSI UNIVERSELS QU'ON LE PENSE

La qualité de la peau est très importante à considérer, du point de vue épaisseur et couleur. En effet, les fils tenseurs ne sont pas une bonne solution ni pour les peaux fines puisqu'ils seront visibles et causent des irrégularités inesthétiques, ni pour les peaux matelassées, car ils ne permettent



pas une bonne accroche des fils qui seront en plus alourdis par la masse de graisse qui les entoure réduisant ainsi leur effet liftant avec un résultat peu visible et même inexistant. Par ailleurs, les peaux foncées et de couleur courent un risque non négligeable d'apparition de cicatrices et même de chéloïde (cicatrice hypertrophique et exubérante) au niveau des points d'entrée des aiguilles. Ainsi, le choix des candidats aux fils tenseurs est assez délicat, il doit être fait avec beaucoup de rigueur et de réflexion face aux risques et complications imprévisibles, mais qui demeurent possibles.

LIMITES, RISQUES ET DÉRIVES

Les effets et les complications des fils tenseurs ne sont pas assez exposés ni mis en exergue sur les plateformes dédiées à l'esthétique, ni dans les médias ou les réseaux sociaux bien qu'ils ne soient pas rares et même assez visibles, notamment chez des personnalités médiatiques. Ces informations ne sont débattues et expliquées que dans la littérature médicale et entre professionnels. Indépendamment de toute dextérité, les effets non désirés surviennent même entre les mains des experts, car cela dépend aussi de la réaction du corps par rapport aux fils, de leur qualité, du nombre posé et de leur indication. En plus, il ne faut pas oublier que le visage est en perpétuel mouvement et que ses muscles sont assez puissants, à l'origine d'une force dynamique non négligeable, véritable ennemie des fils tenseurs qui restent à ce jour vulnérables et ne peuvent résister à cette force naturellement existante, continue et inévitable. Vous pouvez alors deviner les conséquences, et vous devez être sensibilisés aux problèmes suivants qui sont une grande source de déception et de mécontentement :

• Effet « tiré »

L'effet « tiré » du visage n'est pas une complication en soi des fils tenseurs, mais c'est une mal façon de faire. Cela est dû à une traction trop forte sur les fils afin de vouloir tendre encore plus la peau. Lorsque trop tirés, les fils crantés accrochent sous la peau avec un aspect tiré, artificiel, souvent associé d'encoche et de plis. Mais aussi des tensions non équilibrées sur les fils donnent un visage asymétrique et beaucoup plus remarquable pendant la mimique et la parole.

• Inflammation : promesse collagénique ou effet délétère

Outre l'effet liftant des fils, on leur attribue un rôle dans la stimulation du collagène, par la réaction inflammatoire qu'ils induisent, qui serait à l'origine d'une densification de la peau. Cependant, le type de collagène induit n'est pas comme celui d'une peau jeune ni dans sa structure ni dans son agencement. Ainsi, la peau ne paraîtra pas plus rajeunie ni saine. En réalité, ce qui se passe autour des fils, c'est une réaction inflammatoire à un corps étranger, qui essaye de contourner les fils et de les éliminer. Les fibroblastes qui fabriquent le collagène sont alors en quelque sorte « malades » et sur-stimulés, ce qui mène à un tissu fibreux,

rigide et moins fonctionnel. Malheureusement, cette inflammation qualifiée de « contrôlée », qui promet une formation collagénique, est plutôt une inflammation chronique de type corps étranger, due aux fils « intrus », qui dure jusqu'à son élimination complète. Le fait alarmant, c'est lorsque les fils sont nombreux, ou qu'ils sont posés assez fréquemment, d'une manière rapprochée et répétitive, cette fameuse réaction inflammatoire devient intense, délétère et plus répandue sous la peau pouvant occasionner alors des douleurs persistantes, des gonflements, voire une fibrose qui est l'équivalent d'un placard cicatriciel sous la peau. La promesse de stimuler le bon collagène devient alors dérisoire et illusoire. La peau devient figée, rigide et perd sa souplesse à cause de cette fibrose.

• Migration des fils

Bien que les fils soient dotés de crans pour s'accrocher sous la peau, une mauvaise implantation occasionne une migration de leur position. Par ailleurs, même si correctement posés, les fils ne peuvent pas résister aux forces dynamiques des muscles liés aux différents mouvements du visage notamment lors de la parole, de la mastication, du bâillement, du sourire, etc. Le défi de stabilité des fils est par conséquent loin d'être atteint car ces fils peuvent se déplacer, lâcher et même casser entraînant une asymétrie et un résultat non souhaité. Cette migration peut créer des irrégularités, des zones plus tendues que d'autres, parfois même douloureuses. Mais aussi une extrusion des fils peut survenir, lesquels percent à travers la peau devenant visibles, douloureux et source d'infection.

• Asymétrie et instabilité du résultat

L'asymétrie du visage à la suite de la pose des fils tenseurs est assez fréquemment observée. En raison de fils mal positionnés ou de tension difficilement maîtrisée par rapport aux deux côtés droit et gauche. En plus, les fils implantés sous la peau ne subissent pas la même intensité des forces musculaires, ce qui impacte l'effet tenseur et liftant. Ces facteurs altèrent l'aspect symétrique et harmonieux du visage et rendent le résultat instable dans le temps.

• Risque neurologique et vasculaire

Le visage contient de nombreux nerfs et vaisseaux sanguins, de la superficie et jusqu'en profondeur. Suite à l'insertion des fils par un professionnel non qualifié ou encore réalisée par inadvertance, des lésions nerveuses ou vasculaires peuvent survenir à l'origine de complications immédiates et même tardives. A titre d'exemple, des troubles de la sensibilité à type d'engourdissement, de fourmillement ou autres. Quant aux hémorragies, elles sont rarement importantes, mais la perturbation de la circulation sanguine, particulièrement l'ischémie qui en découle (souffrance d'un tissu par manque d'oxygène suite à la fermeture d'un vaisseau sanguin), peut donner des nécroses (mort d'un tissu) de la peau et de la graisse à l'origine de cicatrices et d'irrégularités visibles avec l'aspect artificiel de

« plissé » ou de « dent de scie ».

• Un obstacle futur au lifting chirurgical

Un historique de fils implantés soulève de nombreuses préoccupations et défis aux chirurgiens de la face dans la réalisation d'un lifting chirurgical qui constitue la solution idéale, remarquable et durable pour un rajeunissement facial. Effectivement, la réaction inflammatoire provoquée par les fils tenseurs n'est qu'une inflammation à un corps étranger provoquant une fibrose sous-cutanée. Ce qui peut altérer les plans anatomiques et créer des adhérences dangereuses, rendant le décollement chirurgical des tissus plus difficile, plus hémorragique avec un risque plus élevé d'atteinte nerveuse. Ces conditions rendent l'intervention de lifting chirurgical plus complexe avec des risques accrus de complications, et parfois des résultats esthétiques moins optimaux.

En somme, bien que les fils tenseurs offrent une solution non chirurgicale en apparence simple pour le rajeunissement du visage avec un résultat immédiat, les risques associés sont souvent méconnus, difficilement maîtrisables et même néfastes. Pour cela, ils ne doivent pas être sous-estimés : Inflammation chronique, migration, fibrose, douleurs, ou encore résultats esthétiques décevants sont autant de complications bien documentées. Par ailleurs, cette technique n'est pas universelle et ne peut pas être indiquée à toutes les personnes par rapport à la qualité de la peau et du degré du relâchement. Il serait également illusoire de s'attendre à un effet liftant, marqué et durable en se contentant de poser itérativement ces fils.

Une évaluation rigoureuse et approfondie, des attentes réalistes, un recours à un praticien qualifié et expérimenté, ainsi qu'une information loyale et complète du patient sont indispensables avant d'envisager cette méthode dont les résultats sont malheureusement instables dans le temps, pouvant se détériorer à n'importe quelle occasion ou encore se greffer de complications pénibles à gérer et à supporter.

En un mot, ce n'est pas parce qu'une procédure est « minimale » qu'elle est sans danger. Il s'agit d'un outil et non d'un miracle ! Il est essentiel qu'un bon professionnel dise non quand l'indication n'est pas bonne. Parce que le plus beau résultat, c'est avant tout **un traitement bien ciblé, au bon moment, chez la bonne personne.**



CHEF DU MOIS PAR RIM BEJI

Pour cette quatrième et dernière semaine d'avril, notre exploration des trésors de la cuisine tunisienne nous mène vers deux spécialités qui illustrent parfaitement la créativité et la finesse de cette gastronomie millénaire. Le mboten nazeli, ces délicieux beignets de merlan, et le masfouf à la crème, ce dessert onctueux à base de semoule, sont deux préparations qui témoignent de l'art culinaire tunisien où les textures et les saveurs s'harmonisent dans un équilibre parfait. Ces recettes, héritées d'un savoir-faire ancestral, nous invitent à découvrir une cuisine à la fois populaire et raffinée, où chaque bouchée raconte une histoire de passion et de partage.

Chef Rim Beji, l'ambassadrice audacieuse de la gastronomie tunisienne, allie tradition et innovation avec 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



KEFTA NAZELI (CROQUETTES DE MERLAN) (TUNISIE)

La kefta nazeli est une spécialité côtière tunisienne qui célèbre les richesses de la Méditerranée. Ces croquettes de poisson, préparées traditionnellement avec du merlan (nazeli), représentent l'art tunisien de sublimer les produits de la mer. Mêlant le poisson frais aux aromates et à la pomme de terre, cette recette populaire est appréciée tant au quotidien que lors des occasions festives. Servies chaudes et croustillantes, ces croquettes sont le symbole d'une cuisine familiale conviviale qui sait mettre en valeur la fraîcheur des ingrédients avec simplicité et élégance.

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

Pour les croquettes

- Merlan frais : 500 g
- Pommes de terre : 200 g
- Oignons : 2
- Fromage râpé : 100 g
- Cumin moulu : 1/2 cuillère à café
- Paprika doux : 1/2 cuillère à café
- Sel et poivre noir : à convenir
- Farine : pour l'enrobage

- Huile : pour la friture
- Harissa (facultatif) : selon le goût

Pour le service

- Sauce tomate fraîche
- Quartiers de citron



ETAPES DE RÉALISATION

Commencer par nettoyer les pommes de terre et les faire bouillir pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Les écraser ensuite avec un peu de sel pour obtenir une purée. Nettoyer soigneusement le merlan, retirer la tête et les arêtes, puis le hacher finement. Hacher finement le persil et les oignons.

Dans un grand saladier, mélanger le poisson haché, la purée de pommes de terre, les oignons et le persil hachés, le fromage râpé et les œufs. Assaisonner avec le sel, le poivre noir, le cumin et le paprika. Pour un goût plus relevé, vous pouvez ajouter un peu de harissa selon votre préférence.

Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène. Former ensuite des croquettes de taille moyenne en les façonnant à la main.

Rouler chaque croquette dans la farine pour l'enrober uniformément. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et y faire frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et

croustillantes de tous les côtés. Retirer les croquettes à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile.

Servir immédiatement ces croquettes de merlan bien chaudes, accompagnées d'une sauce tomate fraîche, de quartiers de citron et d'une salade croquante pour un repas complet et équilibré.

Ces croquettes de merlan, croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur, incarnent parfaitement la cuisine côtière tunisienne, où la simplicité des préparations permet aux saveurs naturelles des produits de la mer de s'exprimer pleinement. C'est un plat convivial par excellence, souvent partagé lors des rassemblements familiaux ou entre amis. Pour une version plus légère, vous pouvez faire cuire ces croquettes au four. Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, les badigeonner légèrement d'huile d'olive et les enfourner à 200°C pendant 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

MASFOUF À LA CRÈME (TUNISIE)

Le masfouf à la crème est un dessert traditionnel tunisien qui allie la rusticité de la semoule aux saveurs douces des fruits secs. Ce dessert emblématique, particulièrement apprécié lors des célébrations familiales, représente parfaitement l'art de la pâtisserie tunisienne où les textures et les parfums délicats se marient harmonieusement.

ETAPES DE RÉALISATION

Commencer par mélanger le couscous masfouf avec l'huile d'olive et frotter les grains entre les mains pour bien les enrober. Cette étape est essentielle pour que chaque grain soit légèrement huilé et reste bien distinct après la cuisson.

Placer le mélange dans la partie supérieure d'un couscoussier traditionnel. Remplir la partie inférieure avec de l'eau bouillante, puis assembler le couscoussier et laisser cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes.

Une fois cette première cuisson terminée, verser le masfouf dans un grand bol. Ajouter une quantité généreuse d'eau bouillante et mélanger délicatement pour hydrater les grains. Laisser reposer quelques minutes pour que le couscous absorbe l'eau. Remettre le masfouf dans le couscoussier pour une deuxième cuisson à la vapeur d'environ 20 minutes. Répéter ensuite l'opération : verser à nouveau le masfouf dans un bol, ajouter de l'eau bouillante, mélanger et laisser absorber.

Procéder à une troisième et dernière cuisson à la vapeur pendant encore 20 minutes.

Le masfouf doit être parfaitement cuit, avec des grains bien distincts et gonflés.

Une fois la cuisson terminée, ajouter le beurre, le sucre et aromatiser avec de l'eau de géranium (ou de fleur d'oranger selon vos préférences). Bien mélanger pour que tous les grains soient parfumés. Ajouter les raisins secs et les dattes coupées en petits morceaux.

Pour la crème, verser le lait dans une casserole, ajouter le sucre et la fécule de maïs (30 g). Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Incorporer les jaunes d'œufs en fouettant vigoureusement. Placer sur feu doux et remuer constamment à l'aide d'un fouet manuel jusqu'à ce que la préparation épaississe et forme une crème onctueuse. Retirer du feu dès l'obtention de la consistance désirée et laisser refroidir.

Pour le dressage, déposer une première couche de masfouf au fond de verrines individuelles. Ajouter par-dessus une couche de crème, puis recouvrir d'une seconde couche de masfouf. Décorer le dessus avec un assortiment d'amandes, de pistaches, de noisettes concassées et quelques morceaux de dattes. Servir frais ou à température ambiante pour apprécier pleinement les saveurs de ce dessert traditionnel tunisien qui allie harmonieusement la texture des grains de couscous et l'onctuosité de la crème parfumée.

INGRÉDIENTS (4 personnes)

Pour le masfouf

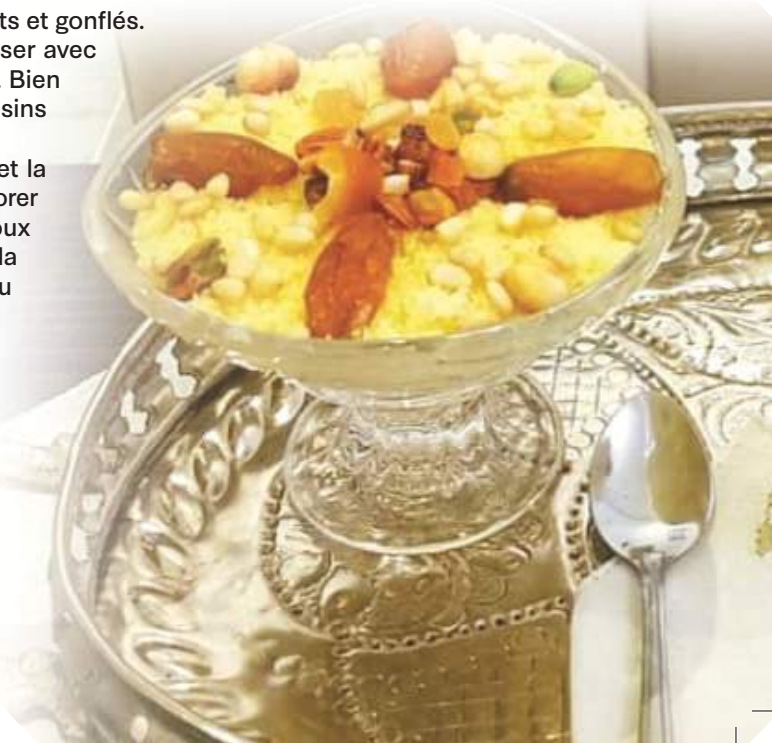
- Couscous masfouf : 250 g
- Huile d'olive : 50 g
- Beurre : 50 g
- Eau de fleur d'oranger : selon goût
- Sucre : 50 g
- Raisins secs : 50 g
- Dattes dénoyautées et coupées : 50 g

Pour la crème

- Lait : 500 g
- Fécule de maïs (ou maïzena) : 30 g
- Eau de fleur d'oranger : selon goût
- Jaunes d'œufs : 2

Pour la garniture

- Amandes concassées : 100 g
- Pistaches concassées : 50 g
- Noisettes concassées : 50 g
- Eau de fleur d'oranger : pour humidifier



HEALTHY ET GOURMET

« JWEJEM »

Il est toujours difficile d'imaginer un dessert savoureux mais healthy à la fois ! Pourtant, certaines recettes tunisiennes réussissent cette rude équation, garantissant un pur moment de gourmandise et un apport nutritionnel sans faille. C'est le cas, par exemple, de la recette des « jwejem », un dessert light, exquis et rafraîchissant.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

Pour quatre personnes, on aura besoin de :

- Cent grammes de fraises
- Deux kiwis
- Deux bananes
- Trois yaourts aromatisés au goût de banane
- Un pot de fromage blanc sucré (petit suisse)
- Huit cuillères à café de miel
- Deux cuillères à soupe d'eau de rose, de géranium ou de fleur d'oranger
- 100g de fruits secs grillés non salés
- 100g de céréales (spécial petit-déjeuner)
- Un sachet de crème chantilly
- Sauce pâtissière goût de fraise

PRÉPARATION :

Pour commencer, on prépare la salade de fruits ; une recette simple comme bonjour ! On nettoie les fraises, on épluche les kiwis et les bananes et on les coupe en petits dés. On leur ajoute quatre cuillères à café de miel et deux cuillères à soupe d'eau de rose, de géranium ou de fleur d'oranger. Puis, dans un autre saladier, on mélange le contenu de trois yaourts aromatisés au goût de banane ainsi que le contenu d'un pot de fromage blanc sucré (petit suisse) et quatre cuillères à café de miel. Dans un troisième saladier, on prépare la crème chantilly comme indiqué sur le paquet. On bat au mixer le contenu du sachet ainsi qu'un demi-verre de lait froid jusqu'à ce qu'on obtienne la consistance d'une crème à la fois ferme et onctueuse. Une fois les trois préparations fondamentales des « jwejem » disponibles, on passe au dressage. Pour présenter ce délice, il convient d'opter pour des verres assez longs pour contenir plusieurs couches de fruits et de crème-yaourt. On mettra au fond des verres une cuillère à soupe de salade de fruits qu'on couvrira de crème-yaourt, puis de fruits secs. On ajoutera une autre couche de fruits recouverte de crème de yaourt saupoudrée de céréales et enfin une dernière couche de salade de fruits recouverte de crème chantilly. Et pour décorer les « jwejem », rien n'est plus esthétique que la sauce de fraise, qui vient contraster la crème chantilly. Ce dessert doit être servi froid pour une sensation de fraîcheur garantie !

Bon appétit !



LE TABLEAU DE BORD-CENTRE DE CONTRÔLE DU VÉHICULE

LE SIGNAL «SANTÉ» DE L'AUTO

Le tableau de bord d'une voiture donne différentes informations utiles au conducteur. Entre autres, le niveau d'essence pour éviter les pannes, la vitesse kilométrique ainsi que le compte-tours afin de surveiller la puissance du moteur.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le tableau de bord (TB) dans une voiture est un élément très important et permet de renseigner le conducteur sur de nombreux points. A ce titre, son évolution technologique dans les voitures électriques est remarquable, ayant connu récemment une petite révolution. Le tableau de bord, autrefois simple panneau d'instruments, est devenu un véritable centre de contrôle high-tech dans les voitures électriques modernes. Cette transformation est le fruit d'une évolution technologique rapide, portée par les avancées en matière d'électronique, d'informatique et de connectivité.

DES CADRANS ANALOGIQUES AUX ÉCRANS TACTILES

L'ère analogique s'achève progressivement pour laisser place à l'ère numérique. Les premiers tableaux de bord se limitaient à des cadrans analogiques indiquant la vitesse, le niveau du carburant et la température du moteur. L'arrivée de l'électronique n'a pas manqué de bousculer certaines choses. L'introduction de l'électronique a permis d'intégrer des informations plus complexes, telles que la consommation instantanée, l'autonomie restante et les alertes de maintenance. L'avènement des écrans tactiles y a beaucoup contribué. Les écrans tactiles ont révolutionné le tableau de bord, offrant une interface intuitive et personnalisable pour contrôler les différentes fonctions du véhicule.

FONCTIONNALITÉS AVANCÉES DES TB MODERNES

Il y a, pour commencer, la navigation GPS. Les systèmes de navigation intégrés fournissent des informations en temps réel sur le trafic, les bornes de recharge et les points d'intérêt. Ensuite, place à la connectivité. Les tableaux de bord modernes sont connectés à Internet, permettant d'accéder à des services en ligne tels que la musique en streaming, les actualités et les réseaux sociaux. Puis une meilleure assistance à la conduite est apparue. Les systèmes d'aide à la conduite, tels que le régulateur de vitesse adaptatif et l'assistance au maintien de

voie, sont intégrés au tableau de bord pour une conduite plus sûre et plus confortable. S'ajoute à cela l'affichage tête haute. L'affichage tête haute projette les informations essentielles sur le pare-brise, permettant au conducteur de garder les yeux sur la route. La personnalisation de l'expérience de la conduite a été renforcée. Les conducteurs peuvent personnaliser l'affichage du tableau de bord en fonction de leurs préférences, en choisissant les informations à afficher et la disposition des éléments.

L'IMPACT SUR L'EXPÉRIENCE DE CONDUITE

L'évolution du tableau de bord a considérablement amélioré l'expérience de conduite, en offrant notamment plus de confort. Les écrans tactiles et les commandes vocales facilitent l'accès aux différentes fonctions du véhicule. Plus de sécurité est désormais requise. Les systèmes d'aide à la conduite et l'affichage tête haute contribuent à réduire les risques d'accident. Plus de connectivité également. Les services en ligne et la connectivité permettent de rester connecté au monde extérieur pendant la conduite. Enfin, les tableaux de bord fournissent des informations détaillées sur le véhicule, la conduite et l'environnement. L'avenir du tableau de bord s'annonce encore plus prometteur, avec l'intégration de nouvelles technologies telles que l'intelligence artificielle (IA). L'IA permettra d'anticiper les besoins du conducteur et de personnaliser l'expérience de conduite. La réalité augmentée enrichira le pare-brise d'informations virtuelles, telles que les indications de navigation et les alertes de sécurité. La communication V2X permettra aux véhicules de communiquer entre eux et avec l'infrastructure routière, améliorant ainsi la sécurité et la fluidité du trafic.

En définitive, le tableau de bord est devenu un élément central de l'expérience de conduite dans les voitures électriques. Son évolution technologique continue de repousser les limites de l'innovation, offrant toujours plus de confort, de sécurité et de connectivité.





LE CHIEN, CET **ANCIEN LOUP** DEVENU NOTRE FIDÈLE ALLIÉ

En tant que vétérinaire et amoureuse de la nature, je me suis souvent interrogée sur ce lien si fort, presque mystique, qui nous unit aux chiens. Pour mieux comprendre l'animal qui partage notre quotidien, il faut remonter aux origines de sa domestication, il y a des millénaires. Et si votre chien était le lointain descendant d'un loup des steppes sibériennes ? Cette idée, qui semble tout droit sortie d'un conte, est pourtant fondée scientifiquement !

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Les humains ont ensuite orienté cette évolution, créant des races adaptées à leurs besoins comme la chasse et la garde. Le chien est devenu un partenaire de travail, puis un membre à part entière de la famille.

Les recherches scientifiques confirment que tous les chiens domestiques descendent du loup gris (*Canis lupus*). La domestication aurait débuté entre 15.000 et 30.000 ans avant notre ère.

Les lieux de cette rencontre originelle font débat, mais les hypothèses les plus solides pointent vers l'Asie centrale, voire l'Europe orientale. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont pas les humains qui ont capturé des louveteaux pour les apprivoiser, mais plutôt certains loups plus tolérants, qui se sont rapprochés des campements humains, attirés par les restes alimentaires. Les plus dociles ont été naturellement favorisés, amorçant une lente coévolution.

Au fil des siècles, ces loups, devenus chiens, ont changé et leur comportement a évolué.

Ils ont appris à décoder les expressions humaines, à nous comprendre, à nous suivre du regard. Physiquement aussi, la transformation est frappante : museau raccourci, oreilles tombantes, pelage varié.

Les humains ont ensuite orienté cette évolution, créant des races adaptées à leurs besoins comme la chasse et la garde. Le chien est devenu un partenaire de travail, puis un membre à part entière de la famille. L'évolution la plus marquante est le passage du chien d'un registre purement utilitaire à un registre affectif. Le chien a donc non seulement su creuser sa place dans nos vies et nos sociétés, mais a su jouer de son influence pour améliorer notre qualité de vie et participer à améliorer la relation de l'homme avec tous les animaux.

Notre relation avec le chien est unique dans le monde animal, les chiens ressentent nos émotions, nous apaisent et nous soutiennent. Il y a même des études qui montrent qu'ils libèrent l'ocytocine : l'hormone de l'attachement. Ce lien profond et ancien s'est renforcé avec les siècles jusqu'à faire du chien un révélateur de notre humanité. Aujourd'hui, les chiens guident les aveugles, sauvent des vies lors de catastrophes en offrant un soutien inestimable aux personnes vulnérables. Ils nous montrent comment une relation inter-espèce peut être harmonieuse.

Mais cette relation est aussi mise à l'épreuve, l'anthropomorphisme, la surprotection ou les abandons remettent en question notre responsabilité envers eux. En tant que vétérinaire, je vois chaque jour combien le respect du chien passe par la compréhension de ses besoins fondamentaux et de son équilibre. Connaître ses origines, c'est aussi lui redonner sa juste place, ce n'est ni un enfant ni un gadget, mais un compagnon loyal, intelligent, issu d'une longue histoire partagée. Le chien est bien plus qu'un animal de compagnie, il est le fruit d'une alliance ancestrale entre deux espèces qui se sont apprivoisées l'une l'autre. Comprendre d'où il vient, c'est raviver le pacte silencieux passé entre l'homme et le loup. Un pacte qui, à travers les siècles, nous rappelle que la fidélité, la loyauté et l'amour n'ont pas toujours besoin de mots pour exister.

Comme chaque semaine, nous vous proposons une sélection de pépites culturelles à ne pas manquer. Concerts, expositions, rencontres littéraires et cinéma, vous trouverez ici de quoi vous préparer un programme.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

• **Exposition collective « Le passé ici et maintenant »** au Centre des Arts vivants de Radès

- « 40+2 », exposition personnelle de Z.I.T.C.H à Gorgi Gallery jusqu'au 30 juin 2025

• **Exposition rétrospective du dessinateur et caricaturiste Aly Abid** à La Foire internationale du livre de Tunis jusqu'au 4 mai 2025



• **Exposition de photographies**

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

RENCONTRES LITTÉRAIRES

Ne manquez pas les séances de dédicaces et de présentation de livres à l'occasion de la 39^e édition de la Foire internationale du livre de Tunis. Au total, 313 exposants de 29

pays vous donnent rendez-vous jusqu'au 4 mai, avec la Chine comme invité d'honneur.



SPECTACLES

• **28 avril** : L'Orchestre symphonique de Vienne avec la participation d'artistes tunisiens au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la Culture de Tunis

• **30 avril**

- Chorale concert « Kolna nghani » au Théâtre municipal de Tunis- Célébration de l'International Jazz Day au Rio
- 1^{er} mai : Spectacle musical « Flashback 90s 80s » au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

A L'AFFICHE CETTE SEMAINE

FILMS TUNISIENS

• **The Devil's seed** : Horreur/Drame
Avec Racha Ben Maouia, Mohamed Kolsi, Wahida Dridi, Ahlem Fekih, de Mohamed Khalil Bahri
La magie entre les mythes sociaux, les croyances religieuses et la science

• **Agora** : Drame

Avec Neji Kanaweti, Bilel Slatnia, Majd Mastoura, de Ala Eddine Slim

Dans une ville lointaine et recluse, des disparus aux allures énigmatiques reviennent. Une tension s'installe alors dans la ville.



• **Start-up** : Comédie/Romance
Avec Nidhal Saadi, Fatma Bououn, de Heifel Ben Youssef

Sur l'île des rêves, Zina, 30 ans, une jeune femme déterminée à faire réussir sa start-up, croise le chemin de Zakaria, 32 ans, un homme d'affaires en visite à Djerba pour la première fois.

• **Les enfants rouges** : Drame

Avec Salha Nasraoui, Ali Hlali, Wided Dabebi, de Lotfi Achour

Inspiré de faits réels qui ont bouleversé la Tunisie. Alors qu'ils font paître leur troupeau dans la montagne, deux adolescents sont attaqués par des Jihadistes. Nizar, 16 ans, est tué tandis qu'Achraf, 14 ans, doit rapporter un message à sa famille.

• **Silentium** : Drame

Avec Rym Hayouni, Mohamed Dahech, Lamine Belkhoa, de Nidhal Chatta

Un vieux bâtiment isolé, en bord de mer. A l'abri des murs défraîchis, des habitants atypiques, des vies mornes et désenchantées.

FILMS ÉTRANGERS

• **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 assassins.

• **Sinners : Drame/Epouvante**

Avec Jayme Lawson, Hailee Steinfeld, Jack O'Connell de Ryan Coogler

Alors qu'ils cherchent à s'affranchir d'un lourd passé, deux frères jumeaux reviennent dans leur ville natale. Mais ils comprennent qu'une puissance maléfique guette leur retour avec impatience.

• **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

MARATHONS «TRAIL» TUNISIE



Des événements de course à pied ont eu lieu récemment, à l'instar du «Trail Aïn Drahem Béni Mtir» le 20 avril. Parmi les événements de course à pied à venir, il y a le «Semi-Marathon Vaga RUN 2025 Béja» qui est prévu aujourd'hui. Avec la météo clémente et printanière de ces derniers jours, hormis quelques grisailles, le temps est idéal pour «prendre un bol d'air frais» à l'extérieur et en pleine nature.

GOLEADORS DE LA «BOUTOULA»



A 3 journées de la fin du championnat de Tunisie, deux attaquants survolent le classement et vont batailler pour le titre honorifique du meilleur buteur du championnat LP1, à savoir le Monastirien Hazem Mastouri qui compte 15 réalisations et l'Etoilé Firas Chaouat avec 14 buts. Mais ce dernier a un match supplémentaire à disputer qui peut faire la différence au terme de la saison. Youssef Snana de l'ES Zarzis, prêté par le Club Africain, les talonne avec 11 buts. Qui finira en tête et sera le «pichichi» national ?

LE DÉFENSEUR BUTEUR ABDI



L'arrière gauche de l'OGC Nice 5^e en Ligue 1 française, Ali Abdi, n'est plus à présenter, vu ses performances tant en club qu'en équipe nationale. Mais sa particularité a trait au fait d'être un défenseur qui se met constamment au service de l'attaque et plante de nombreux buts, quand les joueurs offensifs sont en panne d'inspiration. Dernier en date le week-end dernier de la tête, contre Angers, et une victoire 2-1. A son actif 4 buts et 2 passes décisives en 21 apparitions cette saison, dans toute les positions et de différentes manières de la tête ou du pied. A 31 ans, il a récemment prolongé avec les Aiglons jusqu'au 30 juin 2027.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 27 avril au samedi 3 mai 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

1/8^{es} Coupe de Tunisie
US Ben Guerdane-CSS à 14h30 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat)
Club Africain-Hilal Msaken à 14h30 sur Watania 2 HD
Genk-Royal Antwerp à 15h00 sur Dazn Pro League 1 HD (sharing/Astra)
Bournemouth-Manchester United à 14h00 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)
Liverpool-Tottenham à 16h30 sur Canal + FR HD (sharing/Astra)
Lundi 28/04
Finale Youth League Uefa (U19) à 17h00 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)

½ finales Champions League Uefa

Mardi 29/04
Arsenal-PSG à 20h00 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)
Mercredi 30/4:
FC Barcelona-Inter Milan à 20h00 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)

½ finale Ligue Europa et Conférence Europa Uefa

Jeudi 01/5
Athletic Bilbao-Manchester United à 20h00 sur Canal + FR HD (sharing/Astra)
Tottenham -Bodo Glimt à 20h00 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)
Chelsea-Djurgarden à 20h00 sur Canal + Sport 360 HD (sharing/Astra)
Betis Seville-Fiorentina à 20h00 sur Canal + Sport HD (sharing/Astra)
Samedi 3/05
Leipzig-Bayern Munich à 14h30 sur belNsport 2 HD (lptv)
AS St-Etienne-AS Monaco à 20h05 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et Nilesat)

Mots fléchés

PLAT DE POISSON	↓	BLANC ET CASSIS	↓	COUSSIN ZEN	↓	DONNERA LE FRISSON	↓	FORCE EN SYMBOLE	↓	LIEUX SÛRS
CONTRE COUPS	↓	GLACIER NAISSANT	↓	FORT GRAND	↓	MIT LE PRIX	↓	BÂTIT UN HAUT NID	↓	
	↓		↓		↓	S'EN VOULUT	↓		↓	
DISPOSITIFS D'ARRÊT	→									
CARBURANT	↓									
	↓		VIF ÉCLAT	→					DONNE UN PSEUDO	
			CHANGE-RIEZ DE PEAU	↓					↓	
PRÉSENTATION	→				OBJET DE QUÊTE	→				
BIEN À LUI	↓				LEGS DE NOS AÎEUX	↓				
	↓		INTÉRÊT PRONONCÉ	→				DÉTERMINANT	→	
			SCIE	↓				RESTA ENCORE (S')	↓	
PLANTE-RAIS	→									
RÉVASSERA	↓									
	↓				PASSA LES MENOTTES	→				AMÉRINDIEN
					COIN DU CONTEUR	↓				↓
FAIT PASSER LA PILULE	DÉROULÂT	→					VILLE NON LOIN D'ISE	→		
	FORÇÂT	↓					VERS À PIEDS	↓		
	↓				SE FIT DÉPANNER	→				PORTER PLAINTÉ!
					AUTRE NOM DU GOÛET	↓			↓	
COMMERCE DE DÉTAIL	→						ON EN FAIT DE LA MOUSSE	→		
BABA COOL	↓						CITÉ DU 33	↓		
	↓									BOISSONS RICHES EN VITAMINES
			REDONNÉ	→						↓
			ARRÊT DE RIGUEURS	↓						
NON FONDÉ	→				MESSAGE	→				
MAGNÉSIUM	↓				TITRE DE NAPOLEON	↓				
	↓		SORT DE LÀ	→				BIEN FAIT!	→	
			PUISSANCE D'ANGELA MERKEL	↓				BLOC À L'EST	↓	
DU SABLE	→				FORMATION POLITIQUE	→		PLACE SÉCURISÉE	→	
ANCÊTRE DU MUSIC-HALL	↓				VAUT BIEN CELA	↓		ENTRÉE DU CLUB	↓	
	↓									
MEURTRIS	→					DÉPÔTS DE FONDS	→			

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

CHEVAL DE PARADE	↓	TRÈS BIEN MAIS UN PEU COURT	↓	MAÎTRISE AU MIEUX	↓	DISCIPLINE POUR LA FORME	↓	DROIT QUE CÉDA ÉSAÛ	↓	SITE DE SICILE
MODÈLE DE FROIDEUR	↓	INDIENNE	↓	ITINÉRAIRE BIS	↓	VÈNÈRE	→	DU FOND DES YEUX	↓	
	↓		↓		↓	AVANCERAS	↓		↓	
LE LANTHANE	→		DIMINUENT LEUR FORTUNE	→						
INSPIRER LA CRAINTE	↓		GRADE	↓						
	↓							SUR UNE PARTITION	→	
	↓							DÉCISION DE JUGE	↓	
VIDE POCHE!	→				ATTRIBUA UN PARFUM	→				
UN PARTI	↓				MUSÉE PARISIEN	↓				
	↓	ARMES SECRÈTES	→							PARLER DE L'ÉCOSSE
	↓	COUPOLE D'ASTRES	↓							↓
BOUFFÉE DE FUMERIE	→					PAS ENDOSSÉE	→			
BRIN	↓					ME CONSUMAI	↓			
	↓		IL A BON DOS!	→						
	↓		ESPÈCE D'HUITRE	↓						RACLAGES
	↓									↓
RELATIF À UNE AFFECTION D'ADO	→	UN DÉBUT À TOUT	↓		ON Y PREND DES COUPS	→				
	↓	ÉLUCIDA	↓		BOUT DE FICELLE	↓				
	↓							DE NOUVEAU	→	
	↓							FAIS DES ÉCLATS	↓	
FILET À L'ANGLAISE	→			FIT DU TAPAGE NOCTURNE	→					DÉLICE DE JUIN
SALADE	↓			SANS EFFET	↓					↓
	↓							ÉCHELLE DE TEMPS	→	
	↓							ORIGINE DE BOUCHONS	↓	
COUP DOUBLÉ	→		QUALITÉ D'ACROBATE	→						
JANE REGRETTÉE	↓		DEUX LIVRES	↓						
	↓					COURS D'AUTRICHE	→			
	↓					SUIS À LA LETTRE	↓			
LÊCHÉ	→							IL SERT AUX USA	→	
FATIGUE À TAHITI	↓							LA MAIN VIDE	↓	
	↓		COLLES FORTES	→						
	↓									
TOUT UN TAS DE CHOSES	→				QUI TIENT LA ROUTE	→				

Mots fléchés

DANSES RÉTRO	↓	LIEU OÙ TOURNER	↓	COMPTE POUR HUIT	↓	VISA POUR LA RUSSIE	↓	CAILLE	↓	NOCHER BIBLIQUE
A CHARGE D'ÂME	→	BOSSU AFRICAIN	↓	COQ DE POIDS	→	CLASSE DES GRANDS	↓	ON Y MET LES PIEDS	↓	
	→			COFFRET DE VALEUR	↓					
MONTA AU CERVEAU	→							PARLER D'ASIE	→	
ESPION RETOURNÉ	→							SERA INFECT	↓	
	→			MÉLANGE DE LIQUIDES	→					
	→			TAILLÉ À LA SERPE	↓					
FAIRE FEU	→					TENUE D'ÉTOILE	→			POÈME ÉPIQUE (L')
IL SE LANCE PAR JEU	→					SACRIFIA UN BOUC	↓			
	→			MISE EN LUMIÈRE	→			TROTTE DE COOLIE	→	
	→			RONGEUR DU NORD	↓			BLÉ DE L'UE	↓	
APLANIT	→					POINT VIRTUEL	→			
TARI	→					C'EST LES AUTRES...	↓			
	→			PORTEUR D'EAU	→					QUI AIME CHICANER
	→			SE RENDENT À CRAIOVA	↓					
LAISSÉE DERRIÈRE SOI	→	OISEAU DE PROIE	→					FIT UN APPEL D'HÈRE	→	
	→	NÉ EN 74	↓					CONNECTA	↓	
	→					PAYSAGE NORVÉGIEN	→			
	→					EN HAUT LIEU	↓			
RANG DE LOUIS LE GROS	→			EAU DE LOMBARD	→			CIEL, SON MARI	→	
BRUIT SEC	→			POTELÉE	↓			MINUTE RÉDUITE	↓	
	→			AVANT TOUT	→					PIÈCE DE GRÉEMENT
	→			BOÎTE À CADRES	↓					
FIT BON ACCUEIL	→					A SON REPAIRE	→			
LE ZINC AU LABO	→					PROCÉDA À UNE GREFFE	↓			
	→			CLÉS DE LA RÉCEPTION	→					
	→			FORME JURIDIQUE	↓					
FAIT PLACE NETTE	→							FIN DE LOUP	→	
LES FLEURS BLEUES	→							ÉVITE LA REDITE	↓	
	→									
	→			RANIMA	→					
	→									
FIXA DANS LA PIERRE	→							ILLUSION DES POILUS	→	

Sudoku

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

solutions

A	N	O	S	D	A	S	L	N	L
C	G	E	E	P	S	E	N	A	L
A	O	T	C	R	A	M	I	G	N
H	P	A	E	N	E	E	A	N	N
D	P	C	A	R	F	I	P	R	A
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C	H	E	A	E	O	S	E
P	A	L	T	E	C	J	M	I	A
O	N	A	G	L	E	O	T	S	E
Z	N	A	E	I	D	A	E	S	E
C	O	N	A	E	L	E	G	S	E
E	T	C	O	N	E	E	A	S	E
F	O	N	A	E	L	E	G	S	E
A	D	C							

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

**BÉLIER**

Le trigone entre la Lune et Jupiter vous donne envie de rassembler, de transmettre, de faire rayonner votre vision du lien. Vous pourriez aujourd'hui ressentir un bel élan pour soutenir un-e ami-e, ou tout simplement partager votre enthousiasme.

**TAUREAU**

La confiance circule dans vos échanges professionnels et vous vous sentez en mesure d'inspirer sans vous imposer. Dans l'amour comme dans l'amitié, vous avez besoin de stabilité.

**GÉMEAUX**

Le ciel du jour favorise les projets de transmission, les initiatives collectives, les échanges d'idées qui élargissent le cadre. C'est un bon moment pour prendre la parole, proposer, écrire, convaincre.

**CANCER**

Un geste mal interprété, une attente non comblée ou une distance soudaine peuvent vous toucher plus que vous ne le montrez. Vous avez aujourd'hui besoin d'ancrage, de présence sincère, pas de réponses rapides. Ne donnez pas plus que ce que vous avez réellement à offrir.

**LION**

Vous êtes dans une disposition généreuse, confiante, presque rayonnante — et cela touche celles et ceux qui vous entourent. Il y a une chaleur naturelle qui circule autour de vous, et vos mots peuvent avoir un vrai pouvoir réparateur.

**VIERGE**

Le trigone entre la Lune et Jupiter vous apporte une belle lucidité sur vos ambitions. Vous savez où vous voulez aller, et vous comprenez comment y parvenir sans vous épuiser.

**BALANCE**

Le trigone entre la Lune et Jupiter éclaire vos liens affectifs d'une lumière optimiste et inspirante. Vous vous sentez peut-être plus confiant, plus ouvert à partager votre vision des choses.

**SCORPION**

Vous avez envie d'approfondir une relation, de vous montrer présent et authentique, sans faux-semblants. Vous pourriez aussi vivre un moment de tendresse inattendue ou recevoir un signe qui touche juste.

**SAGITTAIRE**

Vous avez envie de partager, d'échanger, d'inspirer, et cela se ressent dans vos relations affectives comme amicales. Une parole bien placée ou un geste spontané peut profondément toucher quelqu'un de votre entourage.

**CAPRICORNE**

Un comportement inattendu ou une prise de distance peut venir bousculer votre besoin de structure émotionnelle. Vous qui aimez les engagements solides, vous pourriez ressentir une forme d'agacement face à ce que vous ne contrôlez pas.

**VERSEAU**

Votre présence peut aujourd'hui éclairer une relation, rassurer une amie, créer un pont. Vous êtes dans une dynamique expansive, inspirante, sans forcer. Mais attention à ne pas vous laisser happer par un rôle de soutien constant : vos besoins aussi comptent.

**POISSONS**

Le trigone entre la Lune et Jupiter vous offre une belle clarté sur vos aspirations professionnelles. Vous vous sentez inspiré, capable de mieux partager votre vision, de faire entendre votre voix avec justesse.

PLAN EPARGNE SERENITY

Epargnez en
toute **sérénité**

*Tout en réduisant
vos impôts*



www.bna.tn

Vous désirez vous constituer une épargne de précaution en toute sécurité ? préparer à l'avance un projet qui vous tient à cœur ? préparer l'avenir de vos enfants ? améliorer vos revenus après votre départ à la retraite ? transmettre un capital à vos proches en franchise totale de droits de succession ?

La BNA vous propose le **Plan d'Epargne SERENITY**, un contrat de bancassurance qui vous permet de :

- Constituer un capital au fil des ans afin de financer des projets de vie, garantir l'avenir de vos enfants ou encore compléter vos revenus, notamment, à l'âge de la retraite;
- Disposer d'une réserve d'épargne tout en réalisant un placement financier dans un cadre fiscal favorable et sans aucun risque, garanti à une échéance déterminée lors de la souscription.

Votre Chargé Clientèle vous assistera et vous accompagnera lors de la souscription à votre **Plan Epargne Serenity**, notamment, pour le choix du mode de versement qui vous convient, de la durée de votre plan, de la modalité de sortie ainsi que d'autres spécificités de votre contrat.

PLAN EPARGNE LOGEMENT LA MEILLEURE OFFRE SUR LE MARCHÉ

Remboursement sur

25 ans

Taux fixe de

5%

**Montant du crédit
pouvant atteindre**

(Cas d'un ménage disposant de 2 PEL)

500 000 DT

**PLAN EPARGNE
LOGEMENT**

BH | بنك
BANK