



La Presse • Magazine

Dimanche 20 avril 2025

ISSN 0330-5791

الجمهورية التونسية
الوزارة الثقافية
معرض تونس الدولي للكتاب



الجمهورية التونسية
RÉPUBLIQUE TUNISIENNE
وزارة الشؤون الثقافية
MINISTÈRE DES AFFAIRES CULTURELLES

تحت سامي إشراف سيادة رئيس الجمهورية الأستاذ قيس سعيد

معرض تونس الدولي للكتاب

FOIRE INTERNATIONALE
DU LIVRE DE TUNIS

25 أبريل < 04 ماي 2025
AVRIL MAI

الدورة
ÉDITION
39

الصين ضيف شرف
LA CHINE INVITÉE D'HONNEUR



قصر المعارض بالكرم
PALAIS DES EXPOSITIONS DU KRAM

La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



Contactez-nous:
71 240 178



lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

La Presse •
Magazine

Édité 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

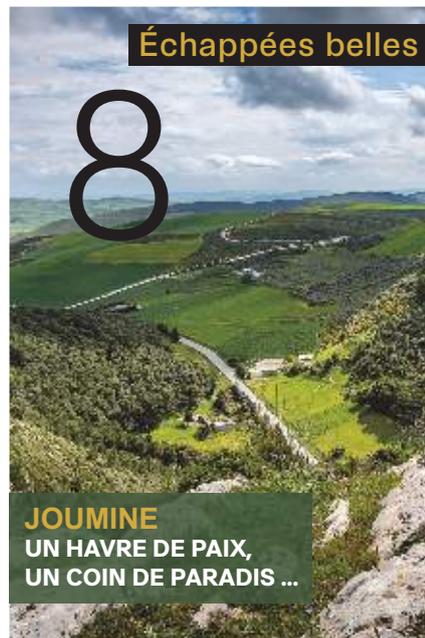
CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 20 avril 2025 - N°22



12 Auto

TUNISIE DRIFT CHAMPIONSHIP
AU PARKING DE L'AMPHITHÉÂTRE
DE CARTHAGE
UN SPECTACLE PLEIN D'ADRÉNALINE

14 Santé et beauté

LE SECRET DES FILLERS :
GUIDE ULTIME POUR UN RAJEUNIS-
SEMENT RÉUSSI

16 Gastronomie

Chef du mois

- FELFEL MAHCHI
- GÂTEAU FAKIA (TUNISIE)

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPÉCTACLES

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



39^E ÉDITION DE LA FOIRE INTERNATIONALE DU LIVRE DE TUNIS

LA FOIRE INTERNATIONALE DU LIVRE... UN RENDEZ-VOUS RENOUVELÉ AVEC LE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

Par Mohamed Salah KADRI
Directeur de la Foire



Pour la trente-neuvième fois, les créateurs du livre ainsi que ses passionnés se réunissent en Tunisie autour de nouvelles productions littéraires et intellectuelles, témoignant de la résilience de l'écrit sous toutes ses formes et expressions. Ces œuvres viennent réaffirmer la place centrale de l'écrit dans l'analyse du présent, la compréhension de ses multiples dimensions et dynamiques, ainsi que dans la transmission des savoirs et des cultures. Elles participent également à la diffusion de leurs acquis, à l'échange des idées entre les nations et les peuples, et à la construction d'un avenir meilleur pour l'humanité, fondé sur la science, le savoir, la justice et la prospérité.

Des tablettes d'argile aux supports numériques, les modes de production des textes ainsi que les circuits de leur diffusion ont connu une transformation profonde. Les méthodes de génération du savoir, ses modalités de partage, les instruments de sa diffusion, les formes de sa réception ainsi que les techniques de sa conservation ont évolué, bénéficiant de l'apport des méthodologies scientifiques contemporaines. Le livre ne se contente

plus de révéler les réalités : il accompagne désormais l'esprit dans l'effort de compréhension, d'interprétation des significations et des contenus. Il est à la fois la mémoire de l'humanité et l'expression de son imagination.

Dans ce contexte de transformations techniques nées de la quatrième révolution industrielle, avec les possibilités inédites offertes par l'intelligence artificielle, l'Internet des objets, le cloud computing, les ordinateurs sous toutes leurs générations, ainsi que l'omniprésence croissante des réseaux sociaux dans les moindres détails de notre quotidien, des voix se sont élevées pour douter de l'utilité du livre. Pourtant, il restera, malgré tout, un outil fondamental de communication, de diffusion des valeurs et des idées, de consolidation de la sensibilité humaine et de promotion des valeurs de création, d'art et de beauté.

C'est dans cette perspective que la présente édition accorde une attention particulière à la production du contenu culturel et à la transition numérique, envisagées comme des vecteurs stratégiques pour l'enrichissement du contenu culturel, la diversification des pratiques de lecture,

l'élargissement de leur accessibilité, ainsi que la réaffirmation du rôle fondamental du livre sous toutes ses formes dans la transmission de la culture.

L'accélération des avancées scientifiques et technologiques a fait apparaître de nouvelles problématiques. C'est pourquoi le comité d'organisation de cette édition a choisi de les placer au centre de sa réflexion, en explorant des thèmes comme les relations entre le livre et les supports multimédias, le plagiat et la piraterie scientifique, la formation du lecteur, ou encore la place de la lecture parmi les pratiques culturelles, du manuscrit à son lecteur. L'objectif est également de mettre en lumière la continuité entre les métiers du livre dans un contexte où la fonction d'éditeur se transforme, et où les exigences techniques, organisationnelles et artistiques sont en constante mutation. Ces métiers conjuguent dimensions économique et symbolique, traçant les perspectives d'un engagement structuré dans les domaines de la création, de l'édition, de la distribution, de la lecture et de la traduction.

Les défis auxquels le monde est actuellement confronté nous ont amenés, dans

Les prix de la 39^e édition de la Foire internationale du livre de Tunis

La 39^e édition de la Foire internationale du livre de Tunis décernera huit prix : six pour la créativité littéraire et intellectuelle et la traduction, et deux pour l'édition. Le nombre de candidatures reçues a atteint 126, contre 84 candidatures lors de l'édition précédente.

cette édition, à accorder une attention particulière au génocide commis par l'occupant sioniste contre Gaza, sa terre, son peuple, sa culture et son identité, ainsi qu'à d'autres agressions similaires survenues dans plusieurs pays arabes. Ainsi, nous avons organisé un colloque sur le roman et la résistance, ainsi qu'une rencontre sur les enjeux actuels de la littérature palestinienne.

Nous avons également souhaité mettre en valeur les efforts engagés en Tunisie pour construire une pensée moderniste, puisant sa force et son rayonnement dans la richesse du patrimoine, la profondeur historique et civilisationnelle du pays, ainsi que dans les contributions des pionniers d'hier et d'aujourd'hui.

À ce titre, nous invitons les chercheurs à s'exprimer sur les penseurs tunisiens et le mouvement des Lumières, sur le rôle joué par l'école Sadiki à l'occasion du 150^e anniversaire de sa création, ainsi qu'à réfléchir à l'héritage intellectuel du réformateur Tahar Haddad.

Les visiteurs de la Foire auront l'occasion de rencontrer des figures marquantes de la littérature romanesque, des technologies de l'information, de l'intelligence artificielle et de la culture de Tunisie, du monde arabe et d'ailleurs. Des personnalités qu'ils connaissent, qu'ils ont lues

ou admirées, telles que Rachid Boudjedra (Algérie), Mohamed Mesbah (Tunisie), Ibrahim Al-Koni (Libye), Habib Abdulrab Sarori (Yémen), l'écrivain et ancien prisonnier palestinien libéré Abdelfattah Doula, Mazarine Pinget (France), Liviu Jicman (Roumanie), Kōichi Honda (Japon), Cao Wenxuan (Chine), et bien d'autres encore. Cette dynamique s'inscrit dans l'ouverture de notre pays à l'autre, avec, en signe fort, la Chine comme invitée d'honneur de cette édition, un geste symbolique en lien avec des échéances historiques porteuses d'espoir et de progrès. D'autres pays, parmi lesquels le Venezuela, l'Italie, la Russie, la Roumanie, la France, l'Espagne, le Portugal et le Japon, proposeront également des programmes spécifiques visant à favoriser le rapprochement entre les peuples et les civilisations, tout en mettant en valeur la richesse des échanges et la diversité des expériences.

Nous avons souhaité que cette édition, en tant que rendez-vous culturel de portée internationale, reflète les profondes mutations de notre époque, tout en offrant une tribune aux grandes questions intellectuelles, culturelles et scientifiques qui interpellent les penseurs de tous horizons, dans le but de faire avancer l'action culturelle et de participer à la création d'un monde meilleur.

LA CHINE, INVITÉE D'HONNEUR

Une occasion propice pour les visiteurs de la foire de découvrir les multiples facettes de la culture, des arts et du patrimoine chinois, et qui sera couronnée par la signature d'un nombre d'accords dans le domaine de l'industrie du livre entre les éditeurs tunisiens et leurs homologues chinois.

Dans le cadre des relations fraternelles et historiques entre les peuples tunisien et chinois, et pour promouvoir le dialogue et renforcer les liens culturels et civilisationnels entre les deux pays amis et activer le dialogue entre la Route de la Soie et les Routes de Carthage dans le monde, la République tunisienne accueille la République populaire de Chine en tant qu'invitée d'honneur à la 39^e édition de la Foire internationale du livre de Tunis

(2025). Cette participation sera l'occasion propice pour les visiteurs de la foire de découvrir les multiples facettes de la culture, des arts et du patrimoine chinois, et sera couronnée par la signature d'un nombre d'accords dans le domaine de l'industrie du livre entre les éditeurs tunisiens et leurs homologues chinois. La signature d'un mémorandum relatif à la traduction de quelques livres de la langue chinoise vers l'arabe ou vice versa est également prévue,

outre l'organisation de diverses activités qui mettent en valeur l'aspect cognitif et culturel chinois auprès du public tunisien. Plusieurs autres activités inscrites dans le programme culturel de la foire et ayant trait aux techniques de l'intelligence artificielle et à la technologie numérique, ou dédiées aux enfants et aux jeunes, seront réalisées. Ces actions seront marquées par la présence d'éminentes personnalités chinoises.

HOMMAGE À ALY ABID

L'ART DE CONDENSER LES MOTS PAR LE DESSIN

Un hommage à l'artiste Aly Abid aura lieu à l'occasion de la 39^e édition de la Foire internationale du livre de Tunis à travers l'exposition d'un échantillon de ses œuvres réalisées tout au long de sa carrière. Cet hommage vient saluer une expérience unique et exceptionnelle, qui a transformé la caricature en une force créatrice, faisant de cet art un véritable espace d'expression. Aly Abid a ouvert à la caricature de nouveaux horizons, marqués par un engagement profond en faveur des grandes causes de la société et de l'humanité, au premier rang desquelles la cause palestinienne.

Par M.K.

Il n'est rien de plus difficile, pour une personne, que de s'aventurer à écrire sur une expérience qu'elle n'a pas vécue ou de rassembler le parcours d'un individu à travers des traces lues ou entendues.

Il n'est pas facile d'évoquer une carrière comme celle du caricaturiste Aly Abid, qui a su maîtriser l'art de condenser les mots par le dessin, devenant l'un des fondateurs les plus importants et les plus célèbres de cet art en Tunisie. Ses dessins se distinguent par la précision de l'image et de la représentation, la profondeur de l'idée et de la réflexion, tant sur le plan de la construction que des thèmes, des symboles et des significations. Cela l'a placé à l'avant-garde des praticiens de cette forme d'expression, au cœur du mouvement de développement créatif, mêlant beauté et authenticité. Il fut « le pionnier de l'art de la caricature » en Tunisie. Si l'Italie a Léonard de Vinci (1452-1519), la France. Honoré Victorin Daumier (1808-

1879) et André Gill (1840-1885), l'Amérique, Jimmy Murphy (1891-1965), l'Égypte, George Bahgoury (1932-) et Mustafa Hussein (1935-2014), la Palestine, Naji al-Ali (1937-1987), et d'autres encore, la Tunisie a Aly Abid, dont les dessins ont documenté les mouvements de la société, les événements et les figures marquantes en Tunisie et dans le monde.

Le devoir de rendre hommage à l'artiste et journaliste Aly Abid nous pousse à réécrire sa biographie, non pas telle qu'il la voudrait lui-même, mais telle que nous sommes capables de la présenter, tant il est difficile d'avoir les détails de la vie de la personne honorée et de son parcours, tantôt dense, tantôt vaste, selon l'intensité de sa créativité et l'ampleur de son rayonnement.

Son parcours s'inscrit entre ceux qui l'ont précédé, comme Hatem Mekki (1918-2003), Hédi Turki (1922-2019) ou Zoubeir Turki (1924-2009), et ceux qui sont venus après. Notre effort, dans ce court texte, se limite donc à mettre en lumière certains aspects de ses œuvres peut-être familiers pour ceux qui ont connu l'artiste mais dont l'évocation, même brève, demeure importante pour d'autres : notamment ceux dont la relation avec lui fut passagère, ou ceux qui ne l'ont pas connu en raison de leur jeune âge, et auxquels beaucoup de son expérience et de ses réalisations ont échappé.

De son histoire si riche, nous nous contenterons de quelques détails.

Aly Abid est né à Tunis en 1938, dans le quartier populaire de Bab El-Akoues, situé entre Bab Saadoun, Halfaouine et à proximité de Bab Souika. Il a étudié au kouttab (école coranique), où il a mémorisé le Coran, puis a poursuivi son enseignement primaire au collège Sadiki et son secondaire au lycée Khaznadar.

Dès son jeune âge, il était passionné par le cinéma et le théâtre, et excellait dans l'art de dessiner ses camarades de classe ainsi que ses voisins.

Il utilisait les murs de la maison, les plaques de marbre, les carreaux de céramique, ses



cahiers et ses livres comme supports pour exprimer son talent et sa passion pour le dessin.

Le jeune garçon nourrissait le désir de rejoindre l'Institut Supérieur des Beaux-Arts de Tunis, situé à quelques dizaines de mètres seulement de la maison familiale. Toutefois, ce rêve ne se réalisa pas, car il décida d'abandonner ses études et choisit d'entrer dans le monde professionnel.

La carrière du caricaturiste Aly Abid a débuté en 1957 dans le journal El-Ifrit (Le Diable), puis il a travaillé pour le journal Kol Chay Bil Makchouf. Il a été engagé comme dessinateur permanent au journal Al-Amal (Le Travailleur) en 1967, a ensuite collaboré au magazine Dialogue de 1976 à 1988, puis au journal Al-Horria (La Liberté) jusqu'à l'arrêt de sa parution. Il a également participé aux journaux Biladi (Mon pays) et L'Action.

Aly Abid a participé à de nombreuses expositions en Tunisie, dans les pays arabes et à l'échelle internationale, notamment une exposition personnelle en 1972 à la Salle des Nouvelles à Tunis, une autre à la Cité internationale des arts à Paris en 1974, puis une nouvelle exposition à la Salle des Nouvelles en 1976. Il a également pris part au Festival arabe de Damas lors des éditions de 1979 et 1981, où il a remporté le premier prix grâce à trois caricatures consacrées à la question du Moyen-Orient.



LA CITÉ DE LA CULTURE CHEDLI KLIBI VIBRERA AU RYTHME DE LA 39^{ÈME} ÉDITION DE LA FOIRE INTERNATIONALE DU LIVRE DE TUNIS.

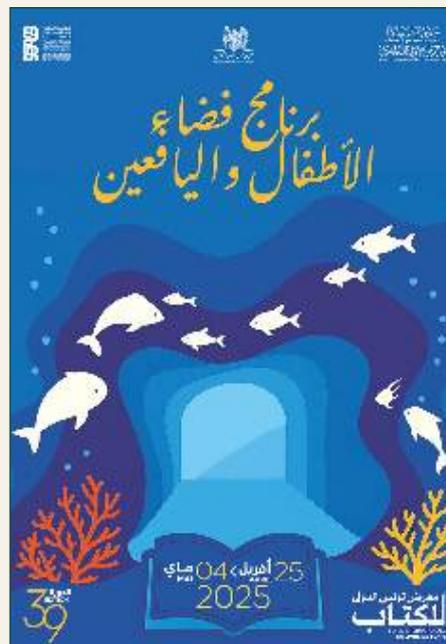
Destiné en particulier à celles et ceux qui ne pourront pas se rendre au Parc des expositions du Kram, un espace conçu et aménagé soigneusement sera dédié aux lecteurs et passionnés du livre au troisième étage du Centre national du cinéma et de l'image (espace trèfle) à la maison de la culture Chedli Kelibi.

Le théâtre de l'opéra organisera des rencontres et des échanges entre passionnés du livre, auteurs et intellectuels.

Cet espace propose une découverte des dernières parutions, des nouveautés, ainsi qu'une sélection d'ouvrages de qualité et d'éditions spéciales. Le musée national d'art moderne et contemporain, MACAM, accueillera à son tour une exposition de l'artiste peintre chinoise Lin Yu du 26 avril au 08 mai 2025 avec un workshop de peinture sur soie.

FOIRE INTERNATIONALE DU LIVRE DE TUNIS UN ESPACE DÉDIÉ AUX ENFANTS ET AUX ADOLESCENTS

La Foire Internationale du Livre de Tunis est l'un des événements culturels les plus importants, célébrant le livre, la lecture, la diffusion de la culture, ainsi que la mise en lumière de la création littéraire et intellectuelle tunisienne, arabe et internationale. L'espace dédié aux enfants et aux adolescents, dans cette édition, se distingue par des éléments d'attraction et de divertissement inspirés du monde enchanteur des mers, avec ses nuances apaisantes de bleu, adaptées à cette tranche d'âge. Le programme comprend des activités aux objectifs pédagogiques, ludiques et culturels, basées sur des approches modernes et impactantes afin d'assurer un maximum de bénéfices pour les participants. Cette programmation intègre diverses formes d'expressions culturelles, les technologies modernes, ainsi que les arts de l'innovation et de l'intelligence artificielle. Elle est enrichie par des activités portant sur le patrimoine culturel subaquatique et sur la calligraphie arabe, ainsi que par des ateliers de modélisation et des présentations destinées à faire connaître les musées, les sites archéologiques et historiques. Afin d'enrichir davantage le contenu, une collaboration a été établie avec le ministère de la Jeunesse et des Sports pour organiser des rencontres entre des enfants et des sportifs influents, leur permettant ainsi de mieux se connaître et d'échanger autour de leurs parcours. L'espace enfant accueillera 255 activités, sous forme d'ateliers interactifs, de rencontres de sensibilisation, ainsi que



de spectacles de musique, de théâtre et d'expression corporelle, réparties sur huit pavillons animés par plus de 50 institutions, incluant des institutions relevant du ministère des Affaires culturelles, des ministères partenaires, des centres culturels internationaux, ainsi que de nombreuses start-up.

Les activités se dérouleront du vendredi 25 avril au dimanche 4 mai 2025, de façon continue, de 10h00 à 17h00. Les festivités se clôtureront par une cérémonie de remise de prix en l'honneur des participants.

LA 39^{ÈME} ÉDITION DE LA FOIRE INTERNATIONALE DU LIVRE DE TUNIS EN CHIFFRES

LISTE DES PAYS PARTICIPANTS : 29 PAYS

- Tunisie
- Chine
- Palestine
- Égypte
- Libye
- Algérie
- Syrie
- Irak
- Koweït
- Sultanat d'Oman
- Liban
- Qatar
- Mauritanie
- Arabie saoudite
- Jordanie
- Iran
- Turquie
- Sénégal
- Russie
- Venezuela
- Espagne
- Roumanie
- Nigeria
- Maroc
- Émirats arabes unis
- Yémen
- Portugal
- Italie
- France

NOMBRE DES EXPOSANTS RETENUS PAR PAYS : 313 EXPOSANTS

- Tunisie : 147
- Chine : 1
- Palestine : 2
- Égypte : 86
- Libye : 3
- Algérie : 3
- Syrie : 12
- Irak : 3
- Koweït : 2
- Sultanat d'Oman : 2
- Liban : 9
- Qatar : 1
- Mauritanie : 4
- Arabie Saoudite : 8
- Jordanie : 4
- Iran : 1
- Turquie : 6
- Sénégal : 1
- Russie : 1
- Venezuela : 1
- Espagne : 1
- Roumanie : 1
- Maroc : 5
- Émirats arabes unis : 6
- France : 1

JOUMINE

UN HAVRE DE PAIX, UN COIN DE PARADIS ...

Randonneurs, amateurs de marche, amoureux de la nature, il est temps d'embarquer dans l'aventure en pleine verdure. C'est le moment idéal pour décompresser et se ressourcer après les longues nuits de l'hiver. Profitez des week-ends pour vous déconnecter dans un endroit loin des agitations quotidiennes ! Toutefois, il n'est pas besoin d'aller très loin pour s'évader. Tout proche, plusieurs lieux invitent à la détente et offrent une pause. Joumine au nord-ouest de la Tunisie, précisément dans le gouvernorat de Bizerte, est une destination parfaite pour se ressourcer en air frais. Il suffit de quitter la maison et se perdre dans sa nature splendide.

Par Samira HAMROUNI
Photos : Hichem KAOUANE



Tenues confortables, chaussures de randonnées, bouteilles d'eau et un repas léger...Et l'aventure commence. Niché au cœur d'une nature verdoyante et paisible, ce village pittoresque se métamorphose en véritable paradis pour les amateurs de randonnées. Entre montagnes, collines et panoramas à couper le souffle, ce havre de paix offre une immersion totale dans la nature.

En cette période de l'année, Joumine fête le printemps. Le beau temps arrive et l'envie d'une balade ou d'une randonnée s'accroît chez les passionnés de la nature et des espaces ouverts. Verdure à perte de vue, fleurs multicolores, chants d'oiseaux...les collines de Joumine ont repris la vie sous un doux soleil. Ce lieu enchanteur attire de plus en plus de passionnés de marche et d'aventure en plein air. Quoi de mieux qu'une promenade à travers des sentiers tranquilles entourés de fleurs sauvages pour mieux profiter de l'air frais où les randonneurs sont envoûtés par les sons apaisants des oiseaux, les odeurs florales et la brise légère qui

caractérisent cette étendue verte. Fuyez le béton des villes et allez dans ce havre de paix. Vivez des moments agréables de détente dans un paysage spectaculaire. Au cœur de cette nature, solo, en famille, les baladeurs vont parcourir des chemins creux qui invitent à l'évasion. Et pour ceux qui sont séduits par les randonnées en groupe et qui cherchent à combler aventure et convivialité, il suffit d'aller chez les réseaux sociaux (facebook et instagram) et découvrir une multitude de randonnées à destination de Joumine. L'expérience est unique surtout en présence d'un guide expérimenté. Au cours de la visite de la délégation de Joumine, les amateurs

de la nature peuvent découvrir la cascade Aïn Mazer Bazina. Elle est située dans une montagne rocheuse traversée par les cours de Oued Hamam et Aïn Mazer qui sont l'origine de Oued Joumine. Cette cascade est devenue une destination du tourisme écologique par excellence. La randonnée à Joumine est plus qu'une simple promenade. C'est une ode de beauté pure, une expérience enchanteresse dans un coin de paradis.

BON VOYAGE !

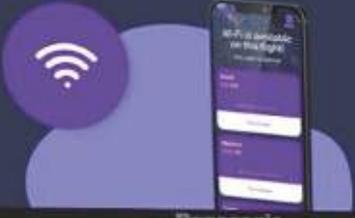
En cette période de l'année, Joumine fête le printemps. Le beau temps arrive et l'envie d'une balade ou d'une randonnée s'accroît chez les passionnés de la nature et des espaces ouverts. Verdure à perte de vue, fleurs multicolores, chants d'oiseaux...les collines de Joumine ont repris la vie sous un doux soleil.



Welcome Aboard
Relax and Enjoy
Your Flight

See the whole route in our interactive map

Today's Flight



Welcome Aboard
Relax and Enjoy
Your Flight

See the whole route in our interactive map

Today's Flight

BIENVENUE DANS LE MONDE DE **L'IFE**

Depuis la démocratisation des voyages en avion, les attentes des voyageurs semblent évoluer avec le temps au point que l'industrie aéronautique parle aujourd'hui de « In-Flight Entertainment » (IFE). Dans ce domaine, l'industrie tente d'être innovante pour proposer davantage de services numériques qui transforment l'expérience client tout au long du vol.

Par Karim BEN SAID

Sur le plan commercial, le marché mondial de l'IFE est en plein boom avec une croissance significative selon Stratview Research, qui devrait sans encombre atteindre 3,2 milliards de dollars d'ici 2028, avec un taux de croissance annuel moyen de 10,2 % entre 2023 et 2028. Des chiffres qui montrent somme toute que la demande est croissante pour les services de divertissement et de connectivité toujours de plus haute qualité.

ENCORE PLUS DE SERVICES NUMÉRIQUES

Le concept de IFE évolue, en effet, vers la mise en place de plateformes numériques intégrées, comme le précise un rapport Valour Consultancy publié en 2024 et qui révèle que les opérateurs proposent de plus en plus de services numériques complets, incluant des cartes interactives, des services de vente à bord et des services personnalisés. Certaines compagnies aériennes s'apprêtent à lancer 4K HDR QLED et des

recommandations de divertissement personnalisées grâce à l'intelligence artificielle, en collaboration avec Thales Avionics, passé depuis peu sous le pavillon du géant Safran. Thales, toujours elle, prétend tout récemment dans sa communication « révolutionner le divertissement à bord » avec le 360 Stream Live TV. Comme son nom l'indique, la solution propose une diffusion très stable de chaînes de télévision en direct, avec en prime un résumé « quasi-direct » de l'actualité et des événements sportifs pour ne rien rater entre ciel et terre. « Thales a réalisé une première mondiale avec 360Stream, en connectant les passagers aux contenus en direct du monde entier. Ce service innovant offre aux passagers des contenus pertinents et actuels, leur permettant de ne rien manquer de l'actualité et des événements. Fonctionnant sur n'importe quel réseau satellite et avec tout fournisseur de système de divertissement à bord, les compagnies aériennes gagnent en flexibilité et peuvent renforcer l'engagement des passagers », explique Niels Steenstrup, CEO



de Thales InFlyt Experience. Dernièrement, une entreprise spécialisée dans les systèmes optiques a proposé quelque chose de totalement révolutionnaire pour une meilleure expérience client. Imaginez simplement des hublots intelligents qui vous donnent en temps réel des informations sur le vol, mais aussi et surtout sur ce que vous êtes en train de voir à travers le hublot.

UN LABORATOIRE HIGH TECH

Pour l'industrie High Tech, les avions sont un formidable laboratoire de test pour les nouveaux gadgets. La compagnie Lufthansa met à disposition de ses passagers de la classe affaires des casques Meta Quest 3 pour une expérience totalement immersive. A l'aide de ces casques, on peut regarder des films ou encore faire des essais automobiles virtuels en plein vol. Côté internet et connectivité, avec la position de plus en plus dominante que prend le satellite starlink de Elon Musk, le wifi en avion est de plus en plus puissant et on se dirige de plus en

plus vers la gratuité du service. Avec ces nouvelles solutions, la connexion est 50 fois plus puissante que ce qui existe et est proposée depuis des années par les compagnies aériennes. Autant dire qu'en plein vol, rien ne changera et vous serez joignable normalement par tout le monde et vous pouvez normalement continuer à travailler et à faire vos réunions. « Tout ce que vous pouvez faire au sol, vous pourrez bientôt le faire à bord d'un avion United à 35 000 pieds d'altitude, presque partout dans le monde... Cette connectivité ouvre la voie à une expérience de divertissement à bord encore meilleure, pour chaque siège », a déclaré Scott Kirby, PDG de l'américain United Airlines au moment de signer un accord avec Starlink. Mais dans ce domaine aussi, comme on vous l'a expliqué, la concurrence bat son plein. Ainsi, Amazon et Airbus se sont récemment associés pour connecter les avions Airbus aux satellites Kuiper de Amazon (et son propriétaire Jeff Bezos). Comme avec Starlink, l'idée est de proposer aux voyageurs une connexion haut débit.

REPORTAGE

TUNISIE DRIFT CHAMPIONSHIP AU PARKING DE L'AMPHITHÉÂTRE DE CARTHAGE UN SPECTACLE PLEIN D'ADRÉNALINE

Le sport automobile en Tunisie connaît un nouvel engouement avec le « Tunisie drift championship » qui a drainé la foule des grands jours. Un show haut en couleur pour un plein de sensations fortes et d'émotions. Le public en redemande !

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dimanche dernier à Carthage, les Tunisiens amateurs de sport automobile ont eu droit à une dose de frissons, en admirant le show des pilotes. Les dérapages automobiles ont enflammé les spectateurs aux abords du parcours. En présence d'un public important et dans une ambiance festive, la Fédération Tunisienne d'Automobile (FTA), organisatrice de l'évènement, a garanti un spectacle grandiose

et suscité beaucoup de ferveur. En effet, le grand départ du championnat national des épreuves des dérapages automobiles « Tunisia Drift championship » avec une séance introductive d'essais libres, avant la compétition officielle, a enfin eu lieu. Hichem Aneur, président de la FTA, n'a pas caché sa satisfaction : « Le drift nécessite que la voiture roule sur le côté et dégage beaucoup de fumée et fasse beaucoup de bruit. Il y a les 'checks points' com-

posés de grosses boules colorées pour marquer le passage et qu'il ne faut surtout pas manquer, tout l'inverse des plots et tonneaux qui doivent être évités du mieux possible. Le tout en toute sécurité pour chaque compétiteur avec l'annonce du principal vainqueur qui doit être confirmé au cours de la saison avant d'être sacré sur toute la saison ». Ali Balouchi, superviseur général de l'arbitrage sur la compétition de drift, a donné des précisions sur la façon



d'arbitrer la compétition. Zied Boudhila, participant parmi les 16 compétiteurs en lice durant le grand show dominical, a transmis son souhait de voir plus de pilotes en compétition et de voitures participantes, par ricochet, à l'avenir afin de donner plus d'envergure au championnat national. De son côté, Taoufik Hamza, pilote participant, a parlé de l'importance de la préparation physique et de l'entraînement pour s'adjuger une place de choix en compétition. Quant à Dhiaeddine Ben Achour, vainqueur de la saison 2024, il compte bien remporter une nouvelle saison.

ADRÉNALINE ET CRISSEMENTS DE PNEUS

Le rugissement des moteurs, l'odeur âcre du caoutchouc brûlé et le spectacle hypnotisant des voitures glissant avec précision ont électrisé la foule lors du récent spectacle professionnel de dérapages automobiles qui s'est tenu au parking de l'amphithéâtre de Carthage. L'événement, organisé par la Fédération Tunisienne de l'Automobile, a offert une journée riche en adrénaline, laissant les spectateurs bouche bée et le cœur battant la chamade. Dès les premières secondes, l'atmosphère était électrique. Les vrombissements puissants des bolides modifiés, leurs carrosseries rutilantes et leurs pilotes concentrés ont immédiatement captivé l'attention. Les figures réalisées, d'une complexité et d'une audace impressionnantes, ont déclenché une vague d'enthousiasme palpable dans les tribunes. Des drifts maîtrisés au millimètre près, des donuts fumants exécutés avec une précision chirurgicale, et des enchaînements rapides ont maintenu le public en haleine, les yeux rivés sur la piste. Les réactions ne se sont pas fait attendre. Les cris d'admiration fusaient à chaque manœuvre spectaculaire. Les applaudissements nourris ponctuaient les passages les plus risqués, témoignant de l'appréciation du public pour le talent et le courage des pilotes. On pouvait lire sur les visages un mélange d'excitation, de surprise et parfois même d'une pointe d'appréhension lorsque les voitures frôlaient les barrières de sécurité avec une maîtrise déconcertante. «C'était incroyable! L'adrénaline était à son comble à chaque dérapage», s'est exclamé Marouane, la

vingtaine, les yeux encore brillants d'excitation. «La précision des pilotes est hallucinante, on sent vraiment la puissance des voitures.»

Un autre spectateur, l'lyes 17 ans, a ajouté : «Je n'avais jamais vu ça en direct, c'est beaucoup plus impressionnant qu'à la télévision. L'odeur des pneus, le bruit des moteurs, l'ambiance... tout était, parfait!». Plus mesuré et connaisseur, Fayçal, quarantenaire, s'est exprimé au sujet du spectacle automobile : «La plupart des pilotes manquent d'expérience et ne sont pas suffisamment doués pour cette course d'exhibition.». Au-delà des prouesses techniques, le spectacle a également mis en lumière la passion et le dévouement des pilotes pour cet art automobile. Leur concentration intense et leur parfaite maîtrise de leurs machines étaient évidentes à chaque instant, transmettant une véritable émotion au public. Pendant les dérapages, toute une fumée s'évapore des voies d'échappement témoignant de la

grande pression exercée sur le freinage et la vitesse à la fois...

UNE EXHIBITION SPECTACULAIRE

Sur un grand et assez long parcours, toutes sortes de voitures de différentes couleurs et moteurs se sont donné rdv au parking de l'amphithéâtre de Carthage, et ce, pour le plus grand plaisir des puristes et des amateurs de sport automobile. Allier vitesse et précision sans précipitation, mais furtivement, tel est l'objectif du pilote qui aspire à la victoire de l'étape. Le tout étant de réussir le meilleur « chrono » possible, sans commettre le

moins de fautes techniques. L'objectif de chaque pilote est de tenter des dérapages spectaculaires, puis des points de passage à négocier de la meilleure manière, en contournant les tonneaux et les plots mis en place. En tout 6 points de contours, dans tout le parcours sur une distance de 100 mètres. Jeunes et moins

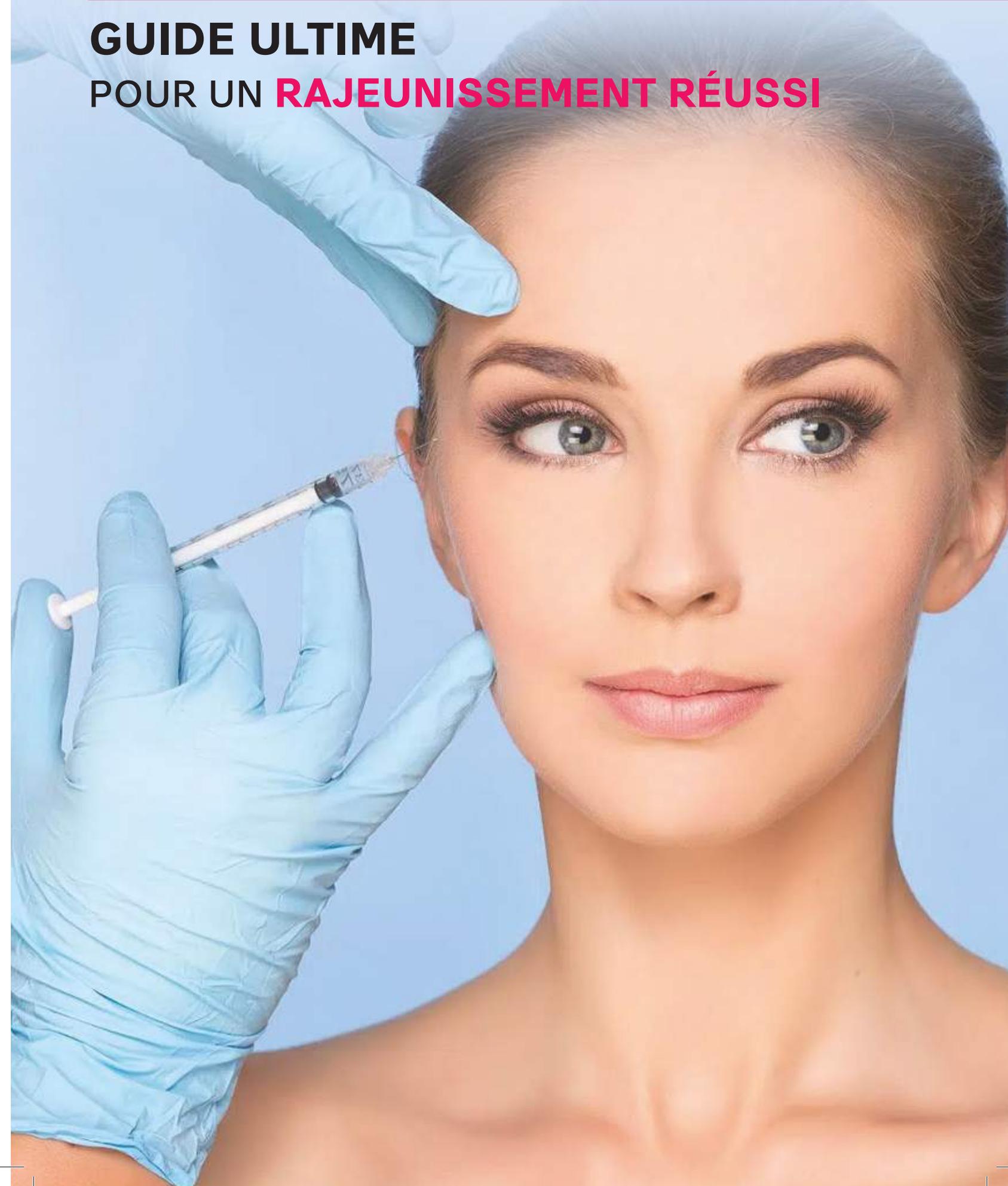
jeunes et même tout petits sont venus admirer les prouesses des pilotes tunisiens dans la discipline de démonstration pour une exhibition grandeur nature. Une heure durant après des essais libres et un entraînement mécanique, tous les pilotes se sont postés à la mi-journée, en vue de s'affronter à distance pour le titre de l'étape d'ouverture du Tunisia drift Championship. Le spectacle de dérapages automobiles à Carthage a, sans aucun doute, été un succès retentissant. Il a offert une journée de sensations fortes et d'émotions intenses, prouvant une fois de plus l'attrait universel de ce sport automobile spectaculaire. Les organisateurs peuvent se féliciter d'avoir offert un événement de haute qualité qui a su captiver et enthousiasmer le public tunisien. On attend déjà avec impatience la prochaine édition !



LE SECRET DES FILLERS :

GUIDE ULTIME

POUR UN **RAJEUNISSEMENT RÉUSSI**



Les fillers constituent une solution esthétique fiable et efficace que vous pouvez choisir pour obtenir un rajeunissement réussi du visage. Avec une approche modérée et bien encadrée, les fillers peuvent vous offrir un embellissement facial subtil, naturel et durable, en toute sécurité, et permettent également de préserver votre jeunesse et retarder le vieillissement. Toutefois, pour maximiser les bienfaits des fillers et obtenir des résultats naturels et harmonieux, il est bénéfique de suivre certaines directives et règles essentielles.

Par Dr Imen Mehri TURKI

CHOISIR UN MÉDECIN QUALIFIÉ

Le premier et principal conseil pour réussir vos injections de fillers est de choisir un praticien compétent et expérimenté. Les fillers doivent être administrés par un médecin qui a une bonne connaissance des structures anatomiques de la face et une maîtrise des différentes techniques d'injection. Par ailleurs, la sculpture du visage par l'utilisation de produits injectables nécessite un savoir-faire irréprochable et une touche artistique pour aboutir à un résultat parfait harmonieux et naturel. En effet, un praticien ayant des connaissances approfondies des structures faciales saura doser les quantités des produits à injecter, respecter les proportions du visage et éviter des excès ou des injections mal placées. L'expertise d'un vrai professionnel de la face est cruciale pour garantir un embellissement réussi et éviter des complications.

AVOIR DES ATTENTES RÉALISTES

Les fillers peuvent constituer une bonne alternative à la chirurgie esthétique, mais ils ne peuvent certainement pas la remplacer quant à ses résultats durables et miraculeux. Ces traitements permettent un rajeunissement minutieusement précis et progressif, mais se trouvent insuffisants et limités devant des visages trop atteints et vieillis. De ce fait, il est essentiel de discuter de vos attentes avec votre médecin pour définir un objectif réaliste en fonction de votre âge, de la structure de votre visage et de vos besoins esthétiques. Un bon praticien saura vous conseiller et adopter l'approche la plus appropriée pour obtenir un résultat naturel et équilibré.

OPTER POUR DES FILLERS DE HAUTE QUALITÉ

Tous les fillers ne se valent pas. Pour un rajeunissement sûr et efficace, il est essentiel de privilégier des produits de comblement de haute qualité, qui respectent les normes de sécurité. Il est aussi important de savoir que tous les fillers ne sont pas adaptés aux mêmes zones du visage. Ainsi, il existe une grande variété de produits dont chacun est adapté à chaque zone à traiter. Par exemple, certains sont plus indiqués pour les cernes, tandis que d'autres sont conçus pour les lèvres, les joues ou l'ovale du visage.

PRÉFÉRER UN RÉSULTAT PROGRESSIF

Il est souvent recommandé de commencer par des injections progressives afin d'éviter un aspect gonflé ou déséquilibré. En plus, en procédant ainsi, vous permettez à votre peau de s'adapter au produit et de conserver une apparence radieuse en évitant toute complication.

Un rajeunissement excessif réalisé d'une manière trop rapide peut donner un aspect artificiel, loin de l'objectif désiré.

ÉVITER LES INJECTIONS ABUSIVES

Si l'objectif est d'obtenir un rajeunissement naturel, il est essentiel de ne pas surcharger le visage avec trop de produits de comblement. Un excès d'injections peut entraîner des effets indésirables, comme des gonflements extravagants, des asymétries ou une distension des tissus. Un abus d'injections peut également entraîner des complications, parfois même dangereuses telles que la nécrose tissulaire, des infections ou des granulomes, rendant essentielle la contrainte d'adapter les quantités aux différentes zones à traiter.

RECHERCHER UN TRAITEMENT PERSONNALISÉ ET ADAPTÉ À VOTRE VISAGE

L'un des principaux avantages des fillers est leur adaptabilité et flexibilité. En fonction des besoins spécifiques de chaque individu, le praticien choisit le type de

produit et la quantité nécessaire à injecter. Il est donc possible de personnaliser le résultat et de l'adapter à la morphologie de votre visage et à vos attentes esthétiques. Par ailleurs, il n'est pas raisonnable de suivre un modèle ou une tendance et de l'épouser aux formes et aux lignes propres à votre visage. Par exemple, un «V line», un «Russian lips» ou un «foxy eyes» ne peuvent pas être adéquats ni en harmonie avec tous les visages. Qu'il s'agisse de combler des rides profondes, de repulper des lèvres ou de redessiner les contours, chaque procédure d'injections doit être adaptée à la morphologie et aux proportions du visage sans modifier son apparence authentique et le rendre méconnaissable.

RESPECTER LES CONSIGNES DU MÉDECIN

Il est important de suivre les consignes données par votre médecin avant et après l'injection des produits de comblement. Avant la procédure, il est conseillé d'éviter certains médicaments, comme l'aspirine ou les anticoagulants, afin de réduire le risque de bleus ou d'infections. Après les injections, généralement le massage de la zone traitée est déconseillé, ainsi que l'exposition du visage à des températures extrêmes telles que le sauna, le solarium, etc, pendant quelques jours. Le respect des consignes du médecin optimise les résultats et évite certaines complications. En résumé, la clé du succès réside dans la personnalisation du traitement et l'expertise du médecin dans l'exécution des injections. En sculptant le visage, la beauté naturelle doit être considérée et toujours respectée, en apportant des corrections précises et cohérentes qui redonnent jeunesse et harmonie sans jamais transformer radicalement les traits.

Un praticien ayant des connaissances approfondies des structures faciales saura doser les quantités des produits à injecter, respecter les proportions du visage et éviter des excès ou des injections mal placées.



CHEF DU MOIS PAR RIM BEJI

Notre voyage au cœur des saveurs tunisiennes se poursuit pour cette troisième semaine d'avril. Après avoir exploré les plats emblématiques qui font la fierté des tables familiales, je vous propose aujourd'hui de découvrir deux préparations qui symbolisent parfaitement l'art culinaire tunisien : le felfel mahchi, ces poivrons farcis qui célèbrent les produits du terroir, et khobz et fakia, ce pain généreux aux fruits secs qui accompagne les moments de convivialité. Ces recettes transmises de génération en génération nous racontent l'histoire d'un pays où la cuisine est bien plus qu'une simple nécessité, mais un véritable art de vivre qui rassemble et unit.

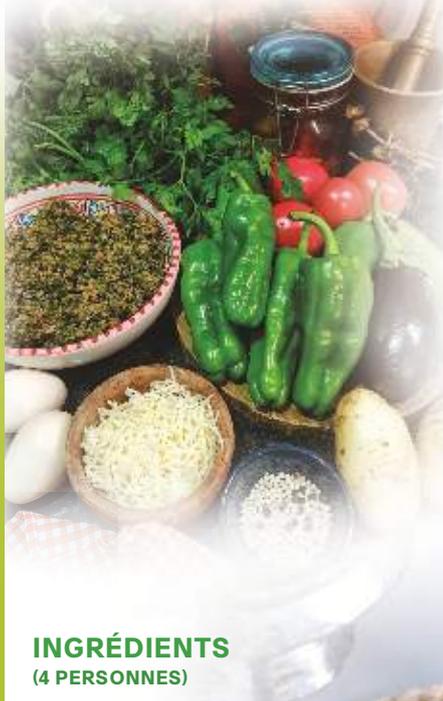
Chef Rim Beji,

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



FELFEL MAHCHI



Le felfel mahchi, littéralement «poivron farci» en dialecte tunisien, est un plat familial par excellence qui illustre l'ingéniosité de la cuisine tunisienne, où rien ne se perd et tout se transforme. Cette préparation colorée et savoureuse met à l'honneur les poivrons, légumes emblématiques des marchés tunisiens, garnis d'une farce riche en saveurs où la viande se marie aux épices et aux herbes fraîches. Servi aussi bien lors des repas quotidiens que des célébrations, le felfel mahchi représente l'équilibre parfait entre simplicité et raffinement qui caractérise la cuisine méditerranéenne.

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

Pour les poivrons

- Poivrons (felfel mechoui) : 6 à 8

Pour la farce

- Viande hachée : 500 g
- Oignon : 1
- Gousses d'ail : 2
- Bouquet de persil : 1
- Fromage râpé : 150 g
- Chapelure : 1 c à s
- Œufs : 2
- Piment doux : selon le goût

Pour la sauce

- Huile d'olive : quantité nécessaire
- Sel et poivre : selon le goût
- Tomates fraîches : 500 g
- Concentré de tomate : 1 c à s
- Basilic : quelques feuilles
- Ail : 3 Gousses



ETAPES DE RÉALISATION

Commencer par faire rissoler la viande hachée dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner avec de la coriandre, du sel et du poivre. Ajouter l'oignon haché et le persil ciselé, poursuivre la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Une fois la préparation tiédie, incorporer les œufs et le fromage râpé. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une farce homogène et savoureuse.

Préparer les poivrons en retirant délicatement le pédoncule à l'aide d'un couteau fin. Vider l'intérieur des poivrons en enlevant soigneusement toutes les graines et membranes blanches. Rincer rapidement l'intérieur à l'eau froide et égoutter.

Farcir généreusement chaque poivron avec le mélange de viande préparé. Ne pas trop tasser la farce pour permettre une cuisson uniforme. Faire chauffer l'huile dans une poêle suffisamment large pour contenir les poivrons, à feu doux. Déposer les poivrons

farcis dans la poêle et les faire cuire en les retournant régulièrement sur tous les côtés pour qu'ils soient uniformément dorés et bien cuits. Cette étape prend environ 15-20 minutes selon la taille des poivrons. Pendant la cuisson des poivrons, préparer la sauce tomate. Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'ail haché. Ajouter les tomates fraîches coupées en morceaux, le concentré de tomate, une feuille de laurier et les épices de votre choix (basilic, sel, poivre). Verser un verre d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Pour servir, disposer les poivrons farcis dans un plat de service et napper de sauce tomate chaude. Accompagner d'un morceau de pain frais pour saucer cette délicieuse préparation.

Ces felfel mahchi, avec leur farce savoureuse et leur sauce tomate parfumée, représentent parfaitement la générosité et les saveurs de la cuisine tunisienne familiale.

GÂTEAU FAKIA (TUNISIE)

Le khobz fakia, littéralement «pain aux fruits secs», est une spécialité pâtissière qui accompagne traditionnellement les moments de partage et de fête dans les familles tunisiennes. Ce gâteau gourmand et généreux, enrichi d'une multitude de fruits secs et parfumé aux épices, est idéal aussi bien pour les célébrations que pour accompagner un thé à la menthe. Sa richesse en saveurs et sa texture fondante en font un dessert emblématique de la pâtisserie tunisienne traditionnelle.

ETAPES DE RÉALISATION

Pour préparer ce délicieux gâteau fakia, commencer par préchauffer le four à 180°C. Dans un grand saladier, mélanger la farine tamisée avec les poudres d'amandes, de noisettes et de pistaches. Ajouter le sachet de levure chimique et bien homogénéiser le mélange. Dans un autre récipient, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporer progressivement le beurre fondu tiède, le sachet de vanille et l'eau de fleur d'oranger selon votre goût. Verser doucement les ingrédients liquides sur le mélange de farine et de fruits secs en poudre. Mélanger délicatement à l'aide d'une spatule pour obtenir une pâte homogène, sans trop travailler la préparation pour qu'elle reste aérée.

Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré et fariné. Lisser la surface et enfourner pour environ 35-40 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Pendant la cuisson du gâteau, préparer le sirop. Dans une petite casserole, faire chauffer l'eau avec le sucre jusqu'à ébullition. Laisser bouillir 2-3 minutes, puis retirer du feu et ajouter le jus de citron. Remuer et laisser refroidir. À la sortie du four, laisser le gâteau refroidir quelques minutes dans son moule, puis le démouler sur une grille. Pendant qu'il est encore tiède, l'arroser progressivement avec le sirop pour qu'il s'imprègne bien.

Laisser le gâteau refroidir complètement avant de le servir, coupé en tranches, accompagné d'un thé à la menthe parfumé ou d'un café aux épices. Ce gâteau fakia, riche en fruits secs et délicatement parfumé, représente parfaitement la générosité de la pâtisserie tunisienne. Sa texture à la fois moelleuse

et légèrement dense, associée aux saveurs des amandes, noisettes et pistaches, en fait un dessert d'exception qui ravira tous les gourmands. Pour une variante encore plus gourmande, vous pouvez parsemer la surface du gâteau de quelques amandes effilées ou pistaches concassées avant la cuisson, ou même incorporer quelques fruits confits hachés à la pâte pour apporter une touche de couleur et de douceur supplémentaire.

INGRÉDIENTS

(6-8 PERSONNES)

Pour le gâteau

- Farine : 50 g
- Amandes en poudre : 100 g
- Noisettes en poudre : 100 g
- Pistaches en poudre : 100 g
- Beurre fondu : 100 g
- Œufs : 5
- Vanille : 1 sachet
- Levure chimique : 1 sachet
- Sucre en poudre : 150 g
- Eau de fleur d'oranger : selon goût

Pour le sirop

- Sucre : 150 g
- Eau : 80 g
- Jus de citron : 1 cuillère à soupe





LES COUPS DE CHALEUR CHEZ LE CHIEN ET COMMENT LES PRÉVENIR

Réapparaissant avec les beaux jours et les chaleurs printanières et estivales, les coups de chaleur restent un risque souvent ignoré des propriétaires des chiens. Alors, voyons ensemble comment détecter les premiers signes d'un coup de chaleur chez le chien et comment le prévenir.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)



Les symptômes d'un coup de chaleur chez le chien sont directement liés à l'augmentation de la température corporelle et aux problèmes de la circulation sanguine qui en résultent.

Le chien n'a pas de système de transpiration efficace comme chez les humains, il possède très peu de glandes sudoripares qui sont essentielles pour le système de sudation. De ce fait, le chien ne pourra transpirer qu'entre ses coussinets, ce qui n'est pas suffisant pour la régulation de sa température. C'est essentiellement le halètement qui permet au chien de réguler sa température corporelle en faisant entrer l'air frais par sa gueule pour se refroidir.

S'il fait très chaud, le halètement devient insuffisant pour se refroidir et le chien pourra être victime d'un coup de chaleur. Les symptômes d'un coup de chaleur chez le chien sont directement liés à l'augmentation de la température corporelle et aux problèmes de la circulation sanguine qui en résultent.

Si vous remarquez chez votre chien une augmentation de la fréquence respiratoire, une forte salivation, des vomissements et parfois de la diarrhée, les muqueuses deviennent rouges jusqu'à violacées, vous devez vous inquiéter et penser à un coup de chaleur.

Lorsqu'on est face à ce terrible scénario, il faut effectuer les premiers soins d'urgence afin de faire baisser la température corporelle de votre chien juste avant de l'emmener en urgence chez votre vétérinaire :

- Mettre le chien immédiatement dans un endroit frais ou à l'ombre
- Refroidir progressivement le chien tout d'abord avec une eau tiède puis froide pendant une quinzaine de minutes afin d'éviter un choc thermique en commençant par le haut du corps puis mettre des glaçons un peu partout sur le corps du chien et surtout sur sa tête.
- Présenter à boire à votre chien de l'eau froide.

Les coups de chaleur surviennent lorsqu'il fait chaud et que les conditions extérieures influent sur la capacité du chien à réguler sa température corporelle, pour cela il faut éviter certains comportements :

- Faire de l'exercice à votre chien lors de températures extrêmement élevées.
- Une longue attente dans une voiture fermée lors de la canicule ou en plein soleil.
- Un chien attaché et exposé au soleil.
- Certaines races telles que les brachycéphales sont plus sensibles à la chaleur comme le bouledogue, boxer et carlin. Alors quelles sont les précautions à prendre afin d'éviter les coups de chaleur ?

- Il faut impérativement éviter de contraindre votre chien à passer du temps dans des endroits trop chauds : cour en plein soleil ou voiture exposée au soleil.

- Lorsque les températures commencent à être élevées, ne proposez pas à votre chien une activité physique très intense.

- Evitez les promenades trop longues dans des endroits ensoleillés. Préférez les heures les moins chaudes de la journée pour promener votre chien.

- Veillez à ce que votre chien ait toujours de l'eau fraîche à sa disposition. Mieux encore, offrez-lui une petite piscine pour se rafraîchir et surtout ne pas l'attacher en plein soleil. Les coups de soleil ou de chaleur ne doivent pas être pris à la légère car ils peuvent s'avérer mortels pour votre chien. Alors, pour mieux profiter de votre été en compagnie de votre chien, suivez ces conseils et vous passerez un été très agréable pour vous et votre meilleur compagnon.

La semaine à venir s'annonce riche en découvertes culturelles ! Que vous soyez passionné de musique, d'arts visuels ou de cinéma, il y en aura pour tous les goûts. Voici une sélection des événements à ne pas manquer.

Par Amal BOU OUNI

39^E ÉDITION DE LA FOIRE INTERNATIONALE
DU LIVRE DU 25 AVRIL AU 4 MAI AU PALAIS
DES EXPOSITIONS DU KRAM SOUS LE SLOGAN
« **NOUS LISONS POUR CONSTRUIRE** ».



SPECTACLES



• **20 Avril**
« Trésors lyriques de Rameau à Fauré »
par Carthage Symphony Orchestra au
Théâtre municipal de Tunis

• 23 Avril

Hommage Hedi Jouini & Mohamed Jamoussi & Ali Riahi par
Anis Letaïef au Théâtre municipal de Tunis



• **26 Avril**
- Spectacle : « Tounsi wou nos » de Nabil
Kolleb au Pathé Tunis city
- « Musique de Films » du Carthage
Symphony Orchestra au Théâtre municipal
de Tunis

EXPOSITIONS

• « **Butterfly** », exposition
personnelle de l'artiste peintre
Tarek Fakhfakh jusqu'au 3 mai
2025 à la Cité de la culture
de Tunis

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

CINÉMA

NOUVEAU !

FILMS TUNISIENS



• **Start-up** : Comédie/Romance
Avec Nidhal Saadi, Fatma Bououn de
Heïfel 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.

• **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.

• **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 défraî-
chis, des habitants atypiques, des vies mornes et désenchantées.

FILMS ÉTRANGERS

• **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

JABEUR AU BOUT DU ROULEAU...



L'année 2025 commence à ressembler comme deux gouttes d'eau à l'année précédente en termes de blessures et pépins physiques pour la tennismoman Ons Jabeur. Voilà qu'elle se retrouve décimée par des blessures récurrentes, dont la dernière en date à l'Open de Miami face à l'Italienne Paolini. Un temps promis à le disputer, elle a déclaré finalement forfait pour le tournoi WTA 500 de Stuttgart, dont la finale se dispute aujourd'hui.

LA TUNISIE REPÊCHÉE EN CAN U20 !



Après le récent coup d'éclat de la génération tunisienne U17 au Maroc qui a été éliminée en 1/4 de finale avec les honneurs au tirs au but face au Mali, voici la sélection U20 qui remplace aux pieds levés la Côte-d'Ivoire qui s'est désistée de l'organisation de la compétition juvénile. Cette édition, qui se déroule du 26 avril au 18 mai 2025, va se tenir finalement en Egypte. La Tunisie U20 qui sera désormais coachée par l'ancien entraîneur adjoint de l'Espérance de Tunis, Majdi Traoui, a été placée dans un groupe B relevé, avec le Nigéria, le Maroc et le Kenya.

ETOILES MONTANTES DE LA BOXE TUNISIENNE



Chez les professionnels, des boxeurs comme Mohamed Amine Riahi (catégorie 86 kg), Hamza Ghazouani (catégorie 75 kg) et Youssef Rafrafi (catégorie 80 kg) sont actifs et montrent du potentiel. Mohamed Amine Riahi a participé à des événements de boxe professionnelle récents en Tunisie. Hamza Ghazouani et Youssef Rafrafi ont également boxé lors d'événements professionnels en Tunisie début 2025, remportant des victoires dans leurs catégories respectives. Du côté des boxeuses, les jeunes talents comme Molka Khalifi et Islem Nadari sont également à suivre pour l'avenir. Khoulood Hlimi est une figure importante dans la boxe féminine avec ses aspirations olympiques. Elle a remporté plusieurs titres africains dans les catégories poids mouche et super-mouche. Molka Khalifi a remporté une médaille de bronze aux Championnats du Monde Jeunes de l'IBA en 2023 et a atteint les demi-finales des Championnats du Monde Jeunes de l'IBA en 2024. Islem Nadari a également atteint les demi-finales des Championnats du Monde Jeunes de l'IBA en 2024.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 20 au samedi 26 avril 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

Le derby tunisois
CA-EST à 14h30 sur Watania 1 HD et Al Kass 1 HD (en clair/Nilesat)
US Monastir-AS Soliman à 14h30 sur Watania 2 HD
Augsbourg-Eintracht Francfort à 14h30 (Skhiri) sur beINsport 5 FR HD (IPTV)
Leicester-Liverpool à 16h30 sur Canal+ sport 360 (sharing/Astra)
St Pauli-Bayer Leverkusen à 18h30 (Saad) sur beINsport 2 (IPTV)
Real Madrid-Athletic Bilbao à 20h00 sur LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra) beINsport 1 FR HD (IPTV)

Lundi 21/4

Burnley FC (Hannibal Mejbri)-Sheffield United à 17h30 sur beINsport 3 HD FR-(IPTV)

Mercredi 23/4

Demi-Finale aller Coupe d'Italie
Inter Milan-Milan AC à 20h00 sur l'Equipe (sharing/Astra)

Samedi 26/4

Chelsea-Everton à 12h30 sur Canal+ HD (sharing/Astra)
Olympique Lyon-Rennes à 20h05 sur TV5 Europe HD (en clair/Astra) et TV5 Maghreb (en clair/Nilesat)
Finale Coupe d'Espagne
Real Madrid-FC Barcelone à 21h00 sur l'Equipe (sharing/Astra)

Mots fléchés

PARTIE DE CYCLE		DANSEUR DE CABARET		STAGNA (S')		PAIRE DE ROMAIN		AU BOUT DU ROULEAU		COUPS DE POMPE
CHANTEUR FRANÇAIS		CAP DUR À PASSER		BREF SÉJOUR		ANCIENNE FAC		LIEU ISOLÉ		
				VERRES BLEUS						
RÉGLO							GLANDES			
LE MONDE DE NEMO							GROUPES RELIGIEUX			
			FAUX DIAMANTS							
			PINCE SUR UN FIL							
S'USENT SUR LA ROUTE						BOUCHE				
ÉDENTÉ						QUI EST TOUT EN SOUPLESSE				
		FOMENTE						GRAND AXE		
		À CONTRE-COURANT						PLAT POUR ROMAINE		
REPÈRES DE GÉOLOGUE					GROS PLAN					
PAYS DISPARU					VAGUES DE JOIE					
				PRÉNOM FÉMININ SLAVE					FILLES DU 38	
				VOILES						
RADIO DE RÉSISTANTS	LIGNE RAPIDE					OFFRES UN SIÈGE				
	APPAREIL MP3					INSECTE				
			SOULAGEAS							ELLE SOMBRA EN MER
			MONSIEUR POUR LE MAÎTRE							
SORTE D'ASSIETTE							GOUVERNA À ALGER			
MESURE DE BARRIQUE							LE PREMIER DES HUNS			
		QUEUE DE RADIS			HOMMES DE CHAMBRE					
		A UNE IDÉE EN TÊTE			ROCHE QUI SE CLIVE					
VARIÉTÉ DE RÉSINE				UN TEMPS D'AVANCE						COÛTA BEAUCOUP
ÉDULCORÉ				COUSINE DE L'AIL						
						EFFET D'ACIDE				
						BARRE OU TOUR				
PLUS À L'AISE								AVANT LE MINISTRE		
ANOMALIE								INCARNES		
			PLACES DE COURS							
COURROIE DE TRANSMISSION					ORGANISA LA RÉUNION					

Mots fléchés

SOUTIEN MUTUEL	↓	BON MOUVEMENT	↓	SON PIED EST COURU	↓	DÉFAUT DE CONFORMITÉ	↓	RENDIT PLUS NET	↓	OÙ TROUVER L'AMOUR
DESCEND DU VIN	↓	REPÈRE DE CINÉMA	↓	IL FUME À SON RÉVEIL	↓	PRÉNOM FÉMININ	→	OUVRIER	↓	
	↓		↓		↓	APRÈS CELA	↓		↓	
THALLIUM DU LABO	→		↓	HOSTILES	→		↓			
IL AVANCE EN LIQUIDE	↓		↓	ENVAHISSEUR	↓					
	↓		↓		↓			CENT UN À ROME	→	
À PROPOS	→					GUÈRE SAINTE	→	AGACES AUSSI	↓	
CALCUL DE TÊTE	↓					SUIVIT LA PENTE	↓			
	↓	NE FAISAI QUE PASSER	→							FAISAIENT UN BIS
VERRE DE CONTACT	→	DÉGOU-LINENT	↓							↓
DIPLÔME D'UER	↓		↓			SOUVERAIN PASSANT À L'ACTE	→			
	↓		↓	ÉGYPTIEN HAUT SUR PATTES	→	BASANÉ	↓			ACTIVITÉ POST-PRAN-DIALE
	↓		↓	BALDAQUIN	↓					↓
CHARGEA	→	ASEPTISAIT	→					DEUX FOIS EN GREC	→	
	↓	PAYS DU NÉGUS	↓					TYPE DE VÉHICULE	↓	
	↓		↓			NE FAIT PAS DANS LA DOUCEUR	→			
MISE LÉGÈRE	→					CITE (SE)	↓			
HOMME AU BÉRET	↓							QUI DÉCLINE PARCOURS SUP	→	
	↓			INSTRUIRE UN OISEAU	→					
	↓		↓	À DROITE DE MUSSET	↓					
LES AUTRES	→					VERTE POUR L'ABSINTHE	→			PAS LA NÔTRE
AVANCÉ EN SPHINX	↓					CASE MANQUANTE	↓			CE FUT BIEN DU SOUCI
	↓							SUBI LES EFFETS	→	
	↓							DIFFICILE À COUPER	↓	
COLÈRE DU PEUPLE	→									SE MOQUE
L'UN EST DIT CEMBRO	↓									SANS EFFETS
	↓			PETIT SÉMINAIRE	→					↓
	↓									
PERSONNE OU QUELQU'UN	→					SOULEVANT LE TRAIN	→			



BÉLIER

Vous irez chercher dans vos réserves physiques et psychiques les forces dont vous aurez besoin pour continuer à être efficace au quotidien. Dès la semaine prochaine, vous sentirez vos forces revenir comme par enchantement.



TAUREAU

Vous adorez manger et plus qu'une nécessité c'est pour vous un réel plaisir. Alors attention car pour vous autoriser tout ce qui vous plaît, vous devez impérativement bouger à côté et bouger vraiment.



GÉMEAUX

Bonne énergie. Vous êtes en superforme ! Votre dynamisme et votre bonne humeur feront plaisir à voir. Il est possible toutefois que votre système digestif se rebelle si vous ne le ménagez pas. Mangez à des heures régulières.



CANCER

Coups de fatigue, douleurs articulaires ou maux de tête ? Essayez les médecines douces et pratiquez une activité physique au grand air, si possible, cela vous fera le plus grand bien. Tous ces petits maux sont peut-être dus au stress et à votre baisse de moral.



LION

Vous êtes bien protégé et vous ne développez pas de problèmes de santé particuliers. Vous semblez même être très résistant aux virus qui se baladent. Si toutefois vous ne vous sentez pas en forme, ce sera plutôt dû à un trouble affectif.



VIERGE

Vous êtes en ébullition ! Vous allez devoir ralentir le rythme et apprendre à faire des pauses. En effet, depuis quelque temps, vous êtes en permanence sous tension et vous n'avez pas conscience que votre corps se fatigue.



BALANCE

Vous souffrez de douleurs articulaires. Pour atténuer les désagréments, envisagez d'intégrer ou d'accentuer les activités à faible impact comme la natation, le yoga ou le Pilates dans votre routine. Ces pratiques favorisent la flexibilité et la force.



SCORPION

Ne croyez pas que vous pouvez vous passer de soins ! Vous traînez depuis quelque temps un petit rhume qui ne passe pas et cela pourrait bien s'aggraver si vous ne faites rien. Vous avez la gorge et les bronches fragiles en ce moment.



SAGITTAIRE

Faites un effort pour équilibrer vos repas. Manger un sandwich tous les jours en guise de déjeuner est une habitude qu'il faut perdre. Vous allez finir par avoir des brûlures d'estomac, sans parler du fait que vous faites un peu trop souvent l'impasse sur les légumes et sur les fruits.



CAPRICORNE

Vous souffrez de migraines avec aura. Le stress est un déclencheur fréquent de ce type d'affection. Pratiquer des techniques de réduction du stress comme la méditation, le yoga, ou des exercices de respiration peut aider à prévenir les épisodes de migraine.



VERSEAU

Le moral se porte aussi bien que le physique. Malgré un sommeil un peu agité, vous ne manquerez ni de vitalité ni de dynamisme. Vous aurez probablement un petit bobo à soigner, il s'agira peut-être de douleurs dentaires, d'une angine ou d'une otite. L'important sera de vous soigner rapidement.



POISSONS

Très bon dynamisme. Vous serez en pleine forme et la fatigue n'aura pas de prise sur vous cette semaine. Vous aurez un moral d'acier. Toutefois, n'oubliez pas que vous avez des points faibles. Ainsi, redoublez de précautions contre les claquages et autres accidents musculaires.

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



خود BOX 5G TT

واربع Répéteur بلاش

À PARTIR DE
50 MÉGA

Du 15 Avril au 14 Mai 2025, Tunisie Télécom offre Gratuitement un Répéteur WiFi D-Link DAP 1610 pour toute souscription à l'offre Box 5G TT 50 M et 100M et à partir de 2 DT par mois pour le 30M.

