



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

N°25

Dimanche 11 mai 2025

**ÉCHAPÉES BELLES**  
**DOUGGA**  
UN VÉRITABLE TRÉSOR  
ARCHÉOLOGIQUE

**SANTÉ ET BEAUTÉ**  
**EMBELLISSEMENT**  
**DES LÈVRES :**  
L'ART DE L'HARMONIE  
SUR MESURE

**SAMI MEKSI & MOURAD BOUBAKER**  
LES ENTREPRENEURS QUI METTENT  
UNE BIBLIOTHÈQUE DANS CHAQUE SMARTPHONE

**clik**  
**2 read**

**CLIK2READ,**  
LA LECTURE À PORTÉE DE CLIC

PUBLIREPORTAGE

# La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



☎ Contactez-nous:  
71 240 178

✉ lapressepa@gmail.com  
lapressepub@gmail.com

# SOMMAIRE

**Publireportage** **4**

**SAMI MESKI & MOURAD BOUBAKER**  
**CLIK2READ, LA LECTURE À PORTÉE DE CLIC**



**Échappées belles**

**DOUGGA**  
**UN VÉRITABLE TRÉSOR ARCHÉOLOGIQUE**



**8**

**Coaching** **14**

**ANXIÉTÉ**  
**COMMENT S'EN SORTIR**



**High Tech** **10**

**LE MATCH DES CONSOLES : LAQUELLE CHOISIR POUR 2025**



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 11 mai 2025 - N°25**

**12 Santé et beauté**

**EMBELLISSEMENT DES LÈVRES :**  
L'ART DE L'HARMONIE SUR MESURE

**16 -18 Gastronomie**

**Chef du mois**

● **SFEN À LA CRÈME:** UN DÉLICE  
SUBTIL AUX ACCENTS  
MÉDITERRANÉENS

● **MKHAKH (CANNOLI**  
**AUX FEUILLES DE BRIKS)**  
DOUCEUR CROQUANTE À LA  
PISTACHE & FRAISE: UNE RO-  
MANCE SUCRÉE ENTRE  
PATRIMOINE ET MODERNITÉ

**Healthy et gourmet**

● **CREVETTES SAUTÉES**  
À L'AIL ET À LA CRÈME

**19 Auto**

**PNEUMATIQUES POUR AUTOMOBILES**  
SÉCURITÉ ET PERFORMANCE  
AU CŒUR DE L'INNOVATION

**20 Animaux**

**DES ENFANTS PROCHES**  
DES ANIMAUX, DES ADULTES PLUS  
HUMAINS

**22 Agenda culturel**

● CINÉMA  
● EXPOSITIONS  
● SPÉCTACLES

**24 - 29 Détente**

**MOTS FLÉCHÉS**  
SUDOKU

**30 Horoscope**

# SAMI MEKSI & MOURAD BOUBAKER

LES ENTREPRENEURS QUI METTENT UNE BIBLIOTHÈQUE  
DANS CHAQUE SMARTPHONE



# CLIK2READ,

LA LECTURE À PORTÉE DE CLIC



**D**ans le tumulte d'un dimanche au salon du livre, un stand attire particulièrement les visiteurs et les curieux. Sur les parois du stand des post-it jaunes où les visiteurs inscrivent leurs souvenirs avec les livres. Mais curieusement, et contrairement aux autres exposants, aucun livre ne trône sur les étagères en attendant un acheteur. C'est qu'ici, on ne vend pas de livres, tout du moins on ne vend pas de livres physiques, mais on y rencontre Mourad Boubaker et Sami Meksi, deux amoureux de la lecture qui, un jour, ont eu la formidable idée de créer la start-up Clik2read, avec une vision aussi simple que claire, révolutionner et démocratiser la lecture. Le principe est simple : que vous soyez chez vous ou en déplacement, où que vous soyez, vous avez la possibilité d'accéder à une large bibliothèque virtuelle dans laquelle vous, votre famille ou même vos employés, si vous êtes chef d'entreprise, pouvez puiser le savoir dont vous avez besoin. Clik2read propose sa bibliothèque riche de quelque 2000 titres à des prix 30 à 50% moins chers que les versions imprimées et un accès à la plateforme en un claquement de doigt.

#### DE GROSSES AMBITIONS POUR 2026

Disponible sur Android, et très bientôt sur iOS, Clik2read est la première plateforme en Tunisie à offrir ce service. Forte de l'expérience Mourad Boubaker dans le domaine de l'impression du livre, la plateforme a été très vite adoptée par

les utilisateurs attirés à la fois par la simplicité de l'outil et sa fiabilité. Un sérieux qui a permis à Clik2read de se démarquer et de gagner la confiance des utilisateurs. D'ici la fin de l'année 2026, les deux cofondateurs tablent sur une prévision de 120 000 utilisateurs si ce n'est davantage.

« Selon une étude interne, les consommateurs sont majoritairement des étudiants universitaires, âgés de 15 à 35 ans. 91 % d'entre eux sont des étudiants et effectuent sur la plateforme des recherches en ligne », explique Sami Meksi, le monsieur chiffres de la startup. Créée pendant la pandémie, Clik2read est en fait le reflet d'une tendance mondiale qui estime la valeur du marché mondial du livre numérique à 17,2 milliards USD en 2024. Un chiffre qui pourrait grimper à 21,73 milliards USD d'ici 2029. Aujourd'hui, un livre sur neuf dans le monde est vendu sous format numérique et ces chiffres suivent une tendance en constante augmentation.

Les chiffres affichés par Clik2read sont d'ailleurs très encourageants et confirment cette tendance internationale. Avec plus de 2 000 livres, 47 auteurs et 3 000 utilisateurs, la plateforme veut révolutionner la lecture et met un point d'honneur à soutenir les publications tunisiennes. « La lecture se fait uniquement en ligne, sans possibilité de télécharger une version PDF, afin de protéger les droits des auteurs », rassure d'ailleurs Sami Meksi. Comme une véritable bibliothèque personnelle, mais beaucoup plus disponible, l'utilisateur qui dispose d'un compte pourra s'offrir les livres de son choix et y

accéder quand il le voudra, où il le souhaite, par un simple clic, ou en tapotant sur le clavier tactile de sa tablette ou sa liseuse.

Mourad et Sami, les deux complices qui se connaissent si bien qu'ils peuvent finir les phrases l'un de l'autre, ont lancé un défi à leurs lecteurs via la plateforme, qu'ils ont baptisé à la manière d'un schéma tactique de football, le 4-1-12 (4

*Dès sa conception, la plateforme a été pensée comme un projet à impact en travaillant sur au moins 5 des 17 Objectifs de Développement Durable (ODD) des Nations unies.*

pages par jour, 1 livre par mois, 12 livres par an). Les deux bibliophiles veulent en effet engager leur communauté qui s'agrandit en les mettant au défi de lire 4 pages par jour, 1 livre par mois, soit, au final, une douzaine de livres par an.

#### UNE STARTUP ENGAGÉE

Dès sa conception, la plateforme a été pensée comme un projet à impact en travaillant sur au moins 5 des 17 Objectifs de Développement Durable (ODD) des Nations unies. Les livres numériques permettent en effet un accès plus large, rapide et économique à l'éducation et à la lecture, y compris dans les zones reculées ou défavorisées. Par ailleurs, Clik2read constitue une innovation numérique qui vient en soutien à l'infrastructure culturelle et éducative.

Avec ses livres abordables et accessibles, Clik2read contribue à réduire les écarts et à garantir un accès égalitaire au contenu éducatif. Bien évidemment,



l'ensemble du projet de Clik2read s'appuie sur une logique de consommation et production responsables en réduisant considérablement l'impact écologique lié à la production des livres imprimés (papier, encre, transport). Aujourd'hui, Clik2read est sur une stratégie de développement de la plateforme en B2B, avec une orientation « entreprises » qui ambitionne d'intégrer la lecture dans le quotidien professionnel. En parallèle, l'initiative (Lecture en famille) veut instaurer une culture du livre au sein des foyers. Déjà, des partenariats sont conquis avec les universités qui souhaiteraient nouer des partenariats avec la plateforme pour notamment la création de clubs de lecture, accessibles aux étudiants. La plateforme mise sur des partenariats stratégiques pour accélérer son développement et asseoir sa légitimité et la Mediterranean School of Business (MSB) a décidé de s'embarquer dans cette aventure, avec pour ambition d'intégrer des



# clik 2 read

**SAMI MEKSI**

*Selon une étude interne, les consommateurs sont majoritairement des étudiants universitaires, âgés de 15 à 35 ans. 91% d'entre eux sont des étudiants et effectuent sur la plateforme des recherches en ligne.*



fonctionnalités basées sur l'intelligence artificielle, indispensable aujourd'hui pour enrichir l'expérience utilisateur et séduire de potentiels investisseurs. Dans le même esprit, des discussions seront engagées avec le ministère de la Culture et les deux cofondateurs espèrent, qu'à l'instar du programme «un ordinateur par famille», qui a démocratisé l'accès à l'ordinateur au début des années 2000, «une bibliothèque par famille» deviendra un slogan adopté par les autorités de tutelle. Où que l'on soit, par tous les temps, la lecture devient accessible en un clic, dans la poche de chacun, boostée par une connectivité de plus en plus forte. A ce jour, cinq offres distinctes sont proposées selon les publics visés : le grand public, les entreprises, les universités, les clubs de lecture et les familles. Une segmentation pensée pour démocratiser l'accès au livre numérique, quel que soit le contexte de lecture.

#### DE GRANDS DÉFIS À AFFRONTER

Malgré son développement prometteur, la plateforme fait face à plusieurs défis, que Mourad et Sami comptent bien affronter avec le soutien d'investisseurs engagés. Pour passer à l'étape supérieure, les fondateurs cherchent à lever 400 000 dinars, nécessaires à la refonte technologique, à l'intégration de l'intelligence artificielle et à l'enrichissement des fonctionnalités. Cet élan entrepreneurial est parfois freiné par des obstacles qui échappent à la seule volonté Klik2read et la diffusion à grande échelle du livre électronique. Alors que les ouvrages imprimés sont complètement exonérés de la TVA, les e-books sont considérés comme toute autre marchandise vendue sur internet et frappée d'une TVA lourde de 19%. Un cadre fiscal à repenser d'autant plus que nous sommes dans un univers d'innovation culturelle.

Les cofondateurs restent confiants et se disent persuadés que la réglementation évoluera de manière positive pour accompagner la démocratisation de la lecture en Tunisie. Autre levier qui pourrait booster le commerce électronique et particulièrement celui des livres, c'est, sans aucun doute, le développement du mobile paiement, que devraient amorcer les opérateurs téléphoniques et les autorités financières compétentes. « C'est une demande de plus en plus récurrente de nos utilisateurs, surtout les jeunes entre 18 et 25 ans », nous confie Sami Meksi. La stratégie de Klik2read ne s'arrête pas aux frontières et se verrait bien devenir le principal ambassadeur du livre tunisien dans le monde.

Il est de notoriété que les ouvrages tunisiens font souvent face à des difficultés chroniques de distribution et d'exportation et le numérique vient à point nommé



## MOURAD BOUBAKER

*En un clic, un ouvrage tunisien peut traverser mers et océans.*

pour aider à l'internationalisation des auteurs tunisiens. «En un clic, un ouvrage tunisien peut traverser mers et océans», assène, non sans un brin d'humour, Mourad Boubaker. Si l'offre actuelle se concentre sur les ouvrages tunisiens, les fondateurs nourrissent l'ambition d'ouvrir la plateforme à d'autres pays,

avec l'objectif de faire circuler les livres sans barrières, au service de la culture. Prochainement, la plateforme envisage de proposer une formule d'abonnement couplée à des liseuses, une offre pensée pour fournir aux abonnés une expérience de lecture fluide, confortable et toujours à portée de main...en un seul clic.



# DOUGGA

## UN VÉRITABLE TRÉSOR ARCHÉOLOGIQUE

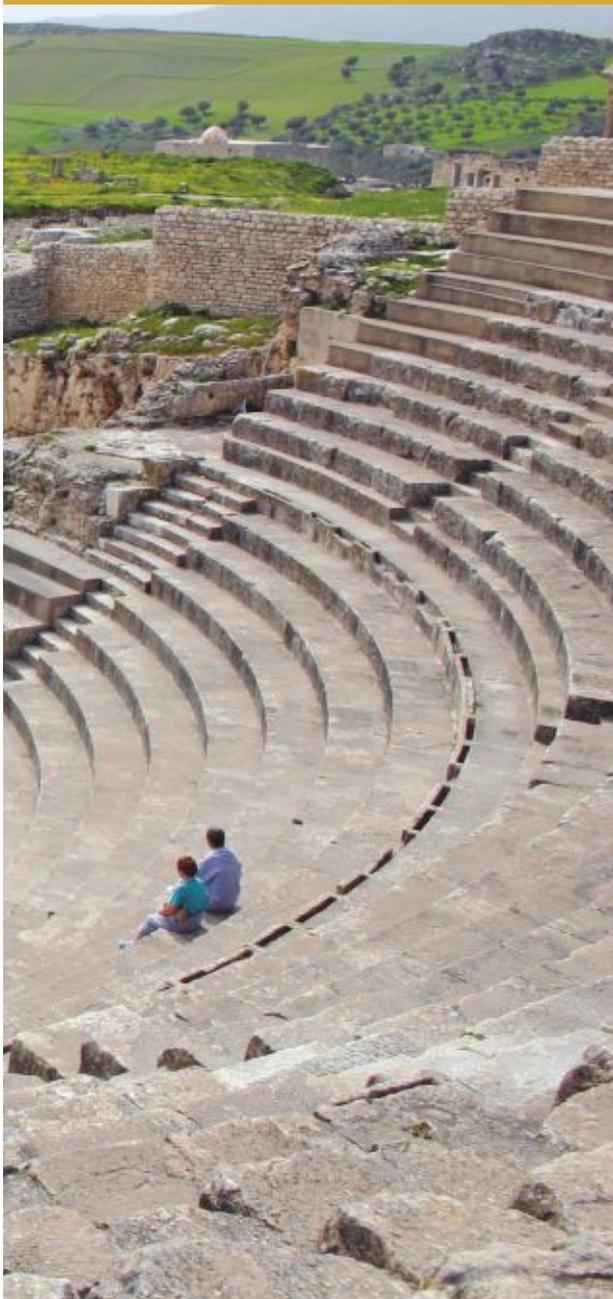
Notre destination pour cette semaine est Dougga, ce site archéologique ancré dans l'Antiquité est le témoignage vivant des civilisations qu'avait connues la Tunisie. Il a été classé monument historique par l'Unesco en 1997. Dougga est considérée comme « la petite ville romaine la mieux conservée de l'Afrique du Nord »

Par Samira HAMROUNI

**A** 110 Km de la capitale, dans la région Nord-Ouest de la Tunisie s'étend le site archéologique de Dougga sur une colline à une altitude de 550m. Cet emplacement lui permet de dominer la vallée de l'Oued Khaled. Le site de Dougga est situé précisément dans la belle délégation de Téboursouk, qui relève administrativement du gouvernorat de Béja. Le site est accessible en voiture en prenant la route Grand Parcours n°5 (GP5) en direction du Kef ou l'autoroute A3 et sortir à Medjez el Bab, s'arrêter à Téboursouk à environ 110km de Tunis et se diriger à droite dans le centre de

Téboursouk pour prendre une petite route qui file pendant 5 km à travers les oliviers. Suivre ensuite attentivement les panneaux jusqu'à l'entrée du site. En arrivant sur place vous allez être surpris par la taille des monuments qui témoignent de la richesse du riche passé de la Tunisie. Ils offrent aux visiteurs un voyage mythique dans le temps. Les amateurs de l'histoire et de l'architecture seront ravis par la découverte des différentes composantes de la cité. Le site qui s'étend sur 70 ha conserve les vestiges d'une cité antique dans son intégralité avec toutes ses composantes et offre le meilleur exemple connu de l'organisation d'une ville

de fondation autochtone et de l'adaptation de son urbanisme au modèle romain. D'après le rapport de l'Unesco. Avant l'annexion romaine de la Numidie, la ville de Thugga (ancien nom de Dougga), construite sur une colline surplombant une plaine fertile, a été la capitale d'un État libyco-punique. Elle a prospéré sous la domination romaine et byzantine mais a décliné au cours de la période islamique. Les ruines visibles aujourd'hui témoignent de manière imposante des ressources d'une petite ville romaine aux frontières de l'Empire. Actuellement, Dougga fait partie des plus beaux sites archéologiques dans le monde. Les visiteurs du site seront



Zaher kammoun ©



fascinés par le théâtre romain, ce monument majestueux qui domine la place a été construit en 168 ou 169 avant J.-C. Il compte 3500 places. Les 25 rangées de gradins offrent une vue sublime sur la plaine qui s'étend en contrebas. Actuellement, le théâtre abrite le festival international de Dougga. Le capitole est un autre monument qui domine la ville antique par sa splendeur et sa grandeur, ce temple romain fut construit en 166-168 avant J.C. Il a été dédié aux trois protecteurs de Rome : Jupiter, Junon et Minerve. Ce fabuleux monument romain compte quatre colonnes de style corinthien en façade et deux colonnes en retour. Leur hauteur est impressionnante, Le relief sculpté sur le fronton représente l'apothéose d'Antonin le Pieux enlevé par un aigle (symbole de la divinisation de l'empereur après sa mort). D'autres monuments sont à visiter absolument dans le site, notamment le forum, le Temple de Caelestis, la maison du Trifolium, la maison Ulysse...Toutefois, pour bien apprécier la visite du site archéologique de Dougga, vous avez besoin d'un guide qui connaît bien le lieu et son histoire ;

**Bon voyage !**

# LE MATCH DES CONSOLES : LAQUELLE CHOISIR POUR 2025

Par Karim BEN SAID



**S**i vous êtes un passionné de jeux vidéo et que vous réfléchissez à vendre votre vieille console pour vous en offrir une nouvelle, cet article est fait pour vous aider à vous y retrouver. Entre la Switch, la PS5 et la nouvelle Xbox, votre cœur chavire, il est temps de vous décider. En fait, entre ces trois consoles se cache aussi une guerre commerciale et de positionnement sur le marché du gaming entre Nintendo, Sony et Microsoft. Le marché est d'ailleurs dominé en majorité par ces mastodontes. S'il y a véritablement beaucoup de consoles, nous allons, pour faire simple, nous concentrer sur les nouveautés pour chaque marque, en l'occurrence la Nintendo Switch 2, la PlayStation 5 Pro de Sony et la Xbox Series X de Microsoft.

#### LE MATCH NINTENDO CONTRE SONY

Nintendo joue actuellement la carte de la nouveauté avec la Switch 2 qui sortira à l'été 2025 et d'ores et déjà elle est très attendue par le marché. À la fois console de salon et console portable, la Switch 2 ressemble bien à sa prédécesseure, mais avec beaucoup plus de puissance qu'elle puise d'un processeur Nvidia particulièrement efficace.

Maxime Johnson, journaliste français indépendant spécialisé dans les nouvelles technologies, a pu essayer, en avant-première cette console tant attendue. « Pour un premier rendez-vous, c'était, toutefois, tout à fait réussi. J'ai déjà hâte d'y rejouer », a-t-il indiqué dans une chronique. Il y explique notamment que « l'écran plus grand améliore l'expérience de jeu en mode portable, sans nuire à l'ergonomie de l'appareil ».

L'incontournable PS5 de Sony reste aussi la reine des consoles dans le monde du jeu avec ses deux versions la Slim et la Pro. Là aussi, c'est souvent une question de capacités. La Pro, plus puissante, et plus chère aussi,

est qualifiée par la presse spécialisée de « monstre de puissance ». Elle est faite pour des jeux en 4K, voire en 8K. La console est dotée d'une technologie qui permet d'utiliser l'intelligence artificielle pour améliorer la qualité d'image sans sacrifier la performance. Le journaliste spécialisé, Edouard le Ricque, estime, après l'avoir testée, qu'il ne fait aucun doute que la PS5 Pro est une « excellente console », mais elle est beaucoup trop chère.

« En réalité, écrit-il, la PS5 Pro ne fait qu'honorer les promesses faites par Sony pour la PS5, soit des jeux 4K à 60 images par seconde. Utopique avec la génération de 2020, c'est enfin une réalité quatre ans après. Mais pour en profiter, encore faut-il vouloir casser sa tirelire. A 800 euros, la console nue, sans lecteur optique, c'est un gros investissement ».

#### UN MARCHÉ CONSÉQUENT

De son côté, la Xbox Series X reste dans le coup, même si elle a moins la cote que la PS5. L'engin offre des performances de pointe, une conception soignée et une intégration fluide dans l'écosystème Microsoft. Cependant, dans certains aspects, tels que l'interface et la manette, pas de grosses innovations, ce qui peut laisser les utilisateurs sur leur faim.

L'un des rapports de référence sur le monde du jeu vidéo, c'est celui de Mordor Intelligence, qui estime que la taille du marché mondial des consoles de jeu est de 57,20 milliards USD en 2024 et devrait atteindre 80,98 milliards USD d'ici 2029, avec un taux de croissance

annuel de 7,20 % sur la période.

Selon le même rapport, l'Amérique du Nord demeure le plus grand marché en 2024, tandis que la région Asie-Pacifique est identifiée comme celle connaissant la croissance la plus rapide.

*L'incontournable PS5 de Sony reste aussi la reine des consoles dans le monde du jeu avec ses deux versions la Slim et la Pro. Là aussi, c'est souvent une question de capacités.*



# EMBELLISSEMENT DES LÈVRES : L'ART DE L'HARMONIE SUR MESURE

Les lèvres constituent un véritable marqueur de jeunesse, de splendeur et d'assurance. Embellir cette zone si authentique et envoûtante, c'est toucher à l'émotion, au langage, au charme et à la sensualité. C'est là que réside toute la force de la finesse, de la précision et de l'harmonie dans la sculpture des lèvres, véritable art de révélation de la beauté. Entre équilibre et dérive, la beauté moderne s'écrit dans la finesse du geste et le respect du visage.

Par D' Imen Mehri TURKI

## LES SECRETS D'UN EMBELLISSEMENT RÉUSSI

L'embellissement des lèvres devient une tendance en vogue et l'une des demandes les plus plébiscitées. Mais, au-delà des fantasmes véhiculés par les réseaux sociaux, les médias et les photos filtrées, à quoi faut-il vraiment s'attendre ? Les interventions sur les lèvres mêlent attentes esthétiques, exigences médicales et travail artistique pour, enfin, transformer sans dénaturer afin de révéler sans altérer une beauté sensuelle. Redonner du volume, redessiner des contours ou adoucir des courbes, la vraie réussite du geste esthétique réside dans le raffinement sans excès, loin des clichés des bouches caricaturales « surgonflées » et « figées ». La tendance actuelle est de prodiguer une métamorphose, mais qui respecte l'authenticité et l'harmonie sans déstructurer le naturel ni le massacrer, pour culminer au magnifique fascinant. Pour cela, l'esthétique labiale impose une approche personnalisée et rigoureusement maîtrisée, loin des modèles standardisés.

En effet, chaque individu est unique, ses lèvres le sont aussi. Ainsi, la sculpture de cette zone, à forte charge émotionnelle, doit respecter l'anatomie propre à chacun, corriger les asymétries et les irrégularités existantes pour enfin redessiner les lèvres dans une harmonie intégrée dans la beauté globale du visage. L'essentiel c'est de transformer sans défigurer ni déformer, mais aussi sans faire suspecter l'artificialité ! L'idéal est de sublimer les lèvres en leur offrant plus de volume, de définition et de symétrie, tout en conservant des proportions harmonieuses, une texture lisse, un éclat naturel et une parfaite dynamique offrant ainsi un sourire plus agréable. D'ailleurs, il suffit d'un rien pour basculer d'une beauté désirée vers une regrettable métamorphose. La frontière est étroite et exige discernement et justesse perspicace dans la réalisation de l'embellissement des lèvres.

## SCULPTER EN DOUCEUR SANS JAMAIS ROMPRE L'ÉQUILIBRE

Au fil du temps, les lèvres perdent naturellement en volume, en définition et en hydratation. Les premières ridules apparaissent, le contour se floute et le sourire s'efface petit à petit entre autres par l'amincissement progressif des lèvres. Dans ce contexte, les traitements esthétiques, tels que les injections d'acide hyaluronique ou de toxine botulique, et même la chirurgie esthétique, apparaissent comme des solutions incontestables pour redonner du galbe, de la vitalité et harmonie aux lèvres, symbole de séduction, de liberté et d'expression. Ces traitements sont en constante évolution, se conjuguent parfois, assurant ce subtil jeu d'équilibre entre volume, définition, texture et éclat.

• **Injections d'acide hyaluronique** : c'est le traitement phare de l'embellissement

des lèvres. Bien que naturellement présent dans l'organisme, l'acide hyaluronique reste une substance produite par l'industrie pharmaceutique où toutes les formulations ne se valent pas. Cette subs-

*La tendance actuelle est de prodiguer une métamorphose, mais qui respecte l'authenticité et l'harmonie sans déstructurer le naturel ni le massacrer, pour culminer au magnifique fascinant. Pour cela, l'esthétique labiale impose une approche personnalisée et rigoureusement maîtrisée, loin des modèles standardisés.*

tance, lorsque bien utilisée et justement dosée, doit révéler la beauté des lèvres sans les alourdir, ni les figer ! Ces injections permettent de corriger les imperfections et l'asymétrie, de redessiner et définir les contours, de repulper et galber, de lisser et hydrater. Cependant, l'aspiration à des lèvres plus volumineuses ne doit pas se faire au détriment du naturel, ni modifier l'identité du visage et choquer les regards. Loin des bouches surdimensionnées, « bouches de canard », l'objectif est d'accentuer la beauté naturelle, sublimer sans surcharger.

• **Injection de toxine botulique** : son utilisation doit être maîtrisée pour adoucir les mouvements des lèvres afin de lisser les ridules péribuccales et améliorer la netteté du contour labial. Par ailleurs, elle permet d'estomper les rides d'amertume, au niveau des coins des lèvres, et corriger le sourire gingival. Cependant, elle n'a aucun effet sur le volume, chose souvent confuse par les intéressés.

• **Chirurgie esthétique : entre correction et embellissement durable** : elle vise à modifier de façon durable la forme, le volume ou la position des lèvres, en fonction des désirs de l'individu et des caractéristiques anatomiques. A titre d'exemple, le lifting de la lèvre supérieure permet de raccourcir la distance entre le nez et la bouche, souvent augmentée avec l'âge, et révèle aussi davantage la lèvre rouge, offrant ainsi une jeunesse stable et durable. Quant aux lèvres flétries, doublées, ou relâchées notamment par des injections abusives et inappropriées, la réduction de cet excès de tissu et la symétrisation ne peut se faire que

grâce à la chirurgie esthétique. Pareil, pour les kystes et les granulomes secondaires aux produits injectables particulièrement les produits non résorbables. Réalisée avec discernement, la chirurgie des lèvres permet de rétablir l'équilibre du visage ou de corriger des complexes profonds, tout en respectant l'expressivité naturelle du sourire. À la croisée de l'art et de la précision du geste technique, cela requiert une parfaite compréhension du visage, car ici, chaque millimètre compte. Bien réalisé, l'embellissement des lèvres ne fige pas : il révèle, avec délicatesse, l'élégance d'un sourire harmonieux et fidèle à l'identité de chacun. On ne remarque que le sourire, et non le geste qui a permis de l'embellir.

## QUAND L'ESTHÉTIQUE BASCULE : LES DÉRIVES DE L'EXCÈS

Les dérives ne sont pas rares. Lèvres gonflées, asymétriques, disproportionnées, figées, sans mouvement ni émotion, créent un effet artificiel qui altère l'harmonie du visage et la dynamique faciale. Ce type de résultat, avec des lèvres surdimensionnées, souvent popularisé sur les réseaux sociaux, alimente une perception faussée de la beauté considérée comme une mode contemporaine, alors qu'il s'agit d'un vrai ratage esthétique, probablement à leur insu ou carrément non voulu. Il trahit non seulement la nature du visage, mais aussi l'essence même de l'esthétique, qui devrait toujours sublimer, jamais caricaturer. Par ailleurs, ces excès et exagérations aboutissent inéluctablement à un relâchement des lèvres par la distension qu'exerce le produit sur les tissus, mais cela favorise aussi l'apparition de granulome, de nodule et de trouble de la sensibilité.

## ÉTHIQUE ET EXPERTISE : LES GARANTS D'UNE BEAUTÉ RESPECTUEUSE

La responsabilité du praticien est primordiale. Il doit savoir dire non à l'excès, informer, accompagner, et proposer un traitement en accord avec la morphologie et les attentes réelles de l'individu, sans aucune influence. Le dialogue, l'écoute, l'expérience et la dextérité sont des piliers fondamentaux pour garantir un résultat à la fois naturel, sûr et valorisant. Au final, avoir des lèvres de rêve est aujourd'hui un acte à la croisée de la science et de l'art. Mais pour que le rêve ne devienne pas une illusion, il faut garder en tête l'essentiel : la beauté, c'est aussi ce qui vous rend unique. Un embellissement réussi, c'est celui qu'on remarque sans savoir ce qui a changé exactement, mais ça se ressent. L'objectif n'est pas d'imiter un standard, mais de valoriser ce que vous avez déjà. Des lèvres bien faites, c'est bien. Des lèvres qui vous ressemblent, c'est mieux.

# ANXIÉTÉ

## COMMENT S'EN SORTIR



Quand l'anxiété tisse sa toile invisible autour de l'existence, elle ne se contente pas de murmurer des craintes : elle prend possession, métamorphosant le quotidien en un champ de bataille intérieur. Les pensées, autrefois claires et sereines, s'obscurcissent, assaillies par un tumulte incessant d'inquiétudes disproportionnées, un disque rayé de «et si ?» qui tourne sans jamais s'arrêter, rendant le silence intérieur une contrée oubliée. L'esprit, prisonnier de cette agitation perpétuelle, peine à trouver le repos, incapable de se défaire de cette vigilance nerveuse qui crispe les nerfs et tend les muscles.

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

**F.B. Coach Malak**

**Email : lamethodedeveille@gmail.com**

**Site : www.lamethodedeveille.com**



**D**ans ce théâtre de l'âme tourmentée, des scènes angoissantes se rejouent sans cesse, des pensées intrusives, sombres et indésirables, s'imposent avec une force brutale, laissant derrière elles un sillage de détresse. La concentration s'évapore, les tâches les plus simples deviennent des montagnes à gravir, la mémoire flanche, incapable de retenir les bribes d'un monde qui semble de plus en plus flou. Une ombre diffuse, faite de peur et d'appréhension, nimbe chaque instant, même ceux qui devraient être baignés de lumière. Parfois, cette ombre se condense en une terreur plus vive, sans cause tangible, une menace invisible qui plane, ou se cristallise en une vision apocalyptique du futur, où chaque pas risque de mener au désastre. Pour échapper à cette emprise insidieuse, un réflexe s'installe: l'évitement. Les lieux, les situations, les visages autrefois familiers deviennent des sources de malaise, des pièges potentiels. Le cercle de la vie se rétrécit, les liens sociaux se distendent, emprisonnant l'individu dans une solitude grandissante.

Le corps, fidèle écho des tourments de l'esprit, se manifeste aussi. Le cœur s'emballe en un rythme effréné, la respiration s'accélère, la poitrine se serre comme sous un étou. Des douleurs lancinantes irradient, la tête martèle, l'estomac se noue, une vague de nausée submerge. Les muscles se contractent involontairement, des tremblements parcourent les membres, une fatigue profonde s'installe, minant toute énergie, tandis que le sommeil, refuge habituel, se fait rare et agité. Parfois, l'orage intérieur culmine en une crise de panique.

Alors, si ces échos résonnent en vous, si l'anxiété semble avoir pris les rênes de votre existence, il est temps de se souvenir d'une vérité essentielle : cette emprise n'est pas une fatalité. Des chemins existent pour dénouer ces liens, pour retrouver la clarté et la sérénité perdues. Tendre la main vers un professionnel de la santé mentale est un acte de courage, une première étape vers la compréhension de cette ombre qui vous enveloppe. Ensemble, des stratégies pourront être élaborées, des outils pour naviguer dans ces eaux troubles, et si nécessaire, des traitements pourront être envisagés. N'ayez aucune hésitation à chercher ce soutien. Vous n'êtes pas seul dans cette traversée, et la lumière est toujours possible au bout du chemin.



## CHEF DU MOIS PAR BOUHADRA TAÏEB



Nous sommes fiers de mettre à l'honneur, ce mois-ci, **Bouhadra Taïeb**, un chef émérite dont le talent et la passion ont porté haut les couleurs de la cuisine tunisienne à l'international. Propriétaire du restaurant El Ali à Tunis, ce maître des saveurs allie tradition et innovation pour offrir une expérience gastronomique exceptionnelle. Avec un parcours impressionnant, il a été champion du monde du concours mondial du Couscous en 2017 en Sicile et a remporté la médaille d'or au Best Cook Fest en Turquie (2018). Engagé dans la promotion de l'art culinaire, il est président de l'Association tunisienne des arts culinaires et a été intronisé chef rôtisseur dans la prestigieuse confrérie de la chaîne des rôtisseurs. Son expertise, son leadership et sa créativité font de lui une figure incontournable de la gastronomie tunisienne.

# SFEN À LA CRÈME :

## UN DÉLICE SUBTIL AUX ACCENTS MÉDITERRANÉENS

Découvrez une recette raffinée et gourmande mettant à l'honneur le "Sfen", un poisson au goût délicat. Nappé d'une crème onctueuse relevée de citron confit, d'ail et d'aneth, ce plat se prépare en un temps record tout en offrant une touche élégante à votre table. Parfait pour une occasion spéciale ou un dîner improvisé, ce sfen à la crème séduira les amateurs de saveurs méditerranéennes.

Temps de préparation : 10 min  
Temps de cuisson : 15 min

### INGRÉDIENTS

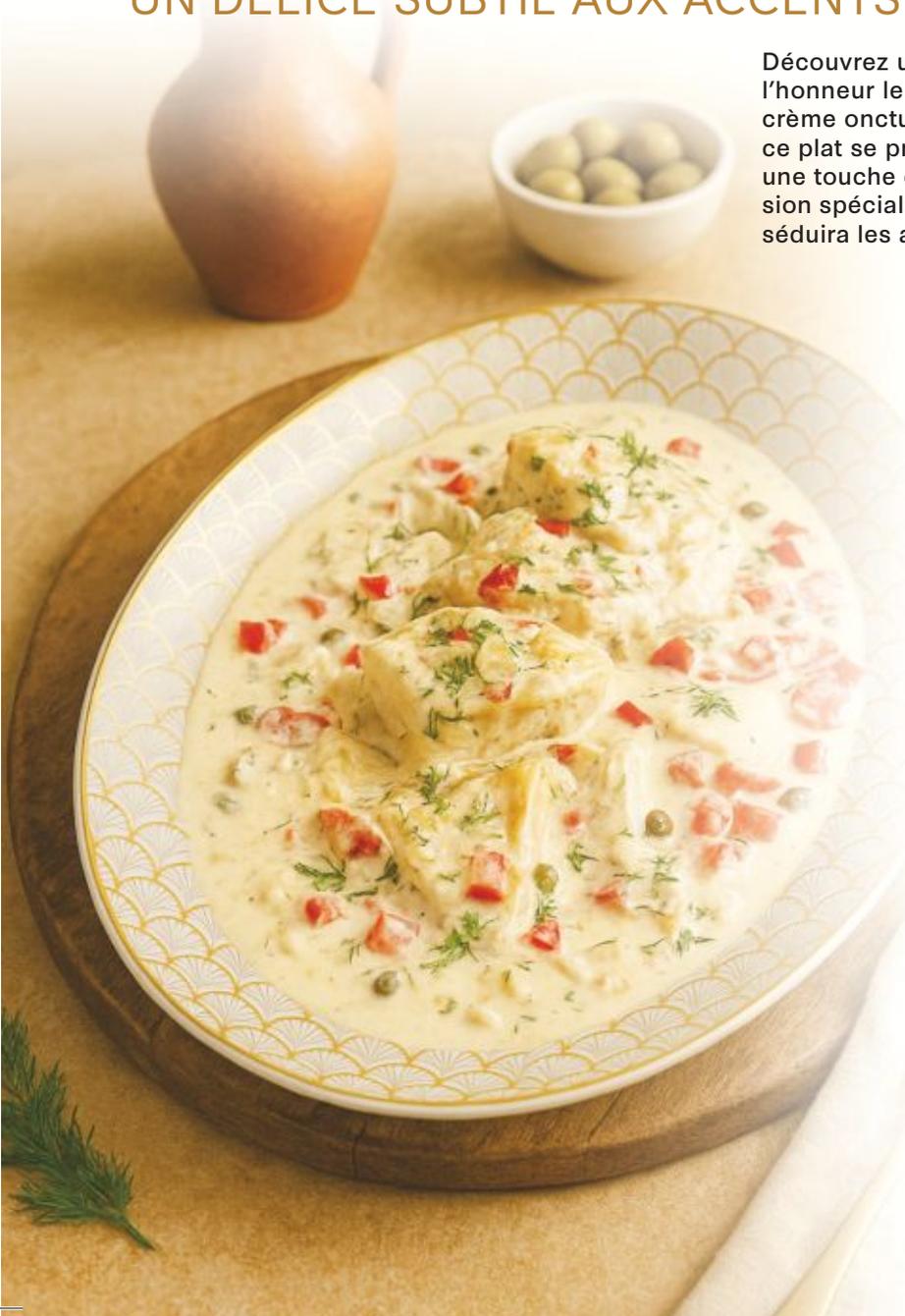
#### Pour 4 personnes

- 500 g de sfen
- 30 cl de crème fraîche
- 25 g de beurre
- ½ citron confit
- 50 g de câpres fines
- 1 cuillère à café de purée d'ail
- Quelques branches d'aneth
- 1 tomate de taille moyenne
- Sel & Poivre

### PRÉPARATION

Préparer le poisson : Assaisonner les tranches de roussette avec du sel, du poivre et une pincée d'aneth ciselé.

- Faire fondre le beurre à feu doux, puis y ajouter la purée d'ail.
- Faire revenir les tranches de roussette délicatement pendant 1 minute.
- Verser la crème fraîche, puis ajouter le citron confit, les dés de tomate et les câpres.
- Laisser mijoter jusqu'à obtention d'une sauce homogène et légèrement liée
- Dresser dans une assiette et décorer avec une pincée d'aneth frais.





## MKHAKH (CANNOLI AUX FEUILLES DE BRIKS) DOUCEUR CROQUANTE À LA PISTACHE & FRAISE: UNE ROMANCE SUCRÉE ENTRE PATRIMOINE ET MODERNITÉ

Laissez-vous séduire par ces Mkhakh Cannoli, une réinterprétation audacieuse des classiques pâtisseries feuilletées. Imaginez un croustillant irrésistible de feuilles de brik, enlacé par une crème veloutée où la pistache torréfiée danse avec l'acidulé des fraises. Le tout couronné d'un sirop brillant et d'éclats de pistaches concassées... Un dessert qui murmure des mots doux à vos papilles, mêlant tradition et gourmandise contemporaine. Parfait pour clore un repas en amoureux ou éblouir vos invités !

Temps de préparation : 20 min

### MATÉRIEL :

- Un pinceau de pâtisserie
- 6 tubes pour cannoli (en vente sur le marché)
- Poche à douille

### PRÉPARATION

- Commencer par préchauffer le four à 145°.
- Découper les feuilles de brik en forme de carré puis en deux.
- Faire fondre le beurre et badigeonner les feuilles de brik à l'aide du pinceau.
- Rouler les feuilles de brik autour des tubes.
- Placer les rouleaux au four pendant 10 min.
- Entre-temps, réduire 30 g de pistache en pâte.
- Mélanger la pâte de pistache avec la ricotta et le sucre glace, puis y ajouter les fraises coupées en tout petits cubes.
- Placer la préparation dans une poche à douille de 16 mm.
- Retirer les rouleaux du four, laisser refroidir puis retirer les tubes pour les remplir délicatement.
- Préparer un sirop ferme avec 100 g de sucre semoule et 50 g d'eau.
- Tremper les rouleaux dans le sirop et les retirer très rapidement.
- Concasser le reste des pistaches pour décorer.

### INGRÉDIENTS

- 10 feuilles de brik
- 30 g de beurre
- 50 g de pistache torréfiée
- 100 g de ricotta
- 30 g de sucre glace

### Pour le sirop :

- 100 g de sucre en semoule
- 50 g d'eau

### Fruits :

- 5 à 6 fraises un peu dures de préférence

## HEALTHY ET GOURMET

# CREVETTES SAUTÉES À L'AIL ET À LA CRÈME

Riches en protéines, en lipides et en glucides, les crevettes constituent l'ingrédient de base de bon nombre de recettes internationales qui peuvent servir d'entrées chaudes ou froides, tout comme de plat de résistance.

Par Dorra BEN SALEM

## PRÉPARATION :

On commence par nettoyer les crevettes à l'eau claire. On les trempe pendant dix minutes dans une bassine remplie d'eau afin de s'assurer que tout le sable incrusté dans les crevettes soit filtré. Puis on les égoutte. On épluche, on lave à l'eau claire et on coupe finement le petit oignon et l'ail. Dans un faitout non adhésif, on fait fondre le beurre ou la margarine. Puis, on y fait revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils prennent une légère couleur dorée. On ajoute alors les crevettes. On coupe les tomates-cerises en deux et on les ajoute à la marmite. On remue le mélange afin que toutes les crevettes puissent changer de couleur vers le rose. Une fois que toutes les crevettes ont cette couleur, on assaisonne de sel, de poivre et de curcuma. On couvre la marmite et on réduit le feu. On laisse cuire les crevettes à feu doux pendant cinq minutes puis on ajoute le persil qu'on a lavé et haché finement. On couvre encore pendant trois minutes. Puis on ajoute la crème fraîche liquide et on couvre à nouveau pendant deux à trois minutes. Au final, on obtient une entrée marine savoureuse ou un plat de résistance que l'on peut garnir de riz, de pâtes au beurre ou de salade fraîche.

**Bon appétit !**

## INGRÉDIENTS :

- 500gr de crevettes entières
- Un petit oignon
- Un petit bouquet de persil
- Six gousses d'ail
- Une cuillère à soupe de beurre ou de margarine
- Quatre tomates-cerises
- Une demi-cuillère à café de sel
- Du poivre moulu
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- La moitié d'un pot de crème fraîche liquide.



# PNEUMATIQUES POUR AUTOMOBILES SÉCURITÉ ET PERFORMANCE AU CŒUR DE L'INNOVATION

Elément crucial de tout véhicule, le pneumatique a connu une transformation remarquable au fil des décennies. L'innovation dans l'automobile étant la pierre angulaire du progrès en matière de sécurité et de performance accrue.

Par Mohamed Salem KECHICHE

**A**ujourd'hui, les avancées technologiques propulsent cet accessoire de sécurité vers des sommets de performance et de fiabilité inégalés. Les modèles les plus récents intègrent des innovations sophistiquées qui améliorent considérablement l'expérience de conduite et, surtout, la sécurité des passagers.

Au cœur de cette évolution se trouvent des matériaux de pointe. Les fabricants explorent sans cesse de nouveaux mélanges de gomme, enrichis en silice et en polymères de dernière génération. Ces compositions optimisent l'adhérence sur sol sec et mouillé, réduisant significativement les distances de freinage et améliorant la tenue de route dans des conditions météorologiques difficiles. La résistance au roulement est également un axe majeur de recherche, car sa diminution contribue à une consommation de carburant plus efficace et à la réduction des émissions de CO<sub>2</sub>.

Les sculptures des bandes de roulement ont également fait l'objet d'une ingénierie poussée. Des motifs complexes, avec des rainures et des lamelles savamment agencées, permettent une évacuation optimale de l'eau, minimisant ainsi le risque d'aquaplanage. Certains modèles intègrent des indicateurs d'usure discrets mais efficaces, alertant le conducteur du moment opportun pour le remplacement, assurant ainsi un niveau de sécurité constant.

## NOUVELLES PERFORMANCES

L'architecture interne des pneus n'est pas en reste. Des carcasses renforcées, conçues avec des nappes de fibres haute résistance, offrent une meilleure stabilité directionnelle et une plus grande résistance aux chocs et aux crevaisons. Des technologies innovantes, comme les systèmes auto-obturants intégrés à la structure du pneu, permettent de colmater automatiquement les petites perforations, évitant ainsi les pertes de pression soudaines et les immobilisations imprévues. Au-delà des performances intrinsèques du pneumatique, les systèmes de surveillance de la pression des pneus (Tpms) sont devenus des alliés indispensables. Intégrés directement au véhicule, ils alertent le conducteur en temps réel en cas de sous-gonflage, une condition qui peut non seulement impacter la consommation de carburant et l'usure des pneus, mais aussi compromettre la sécurité en réduisant l'adhérence et en augmentant le risque d'éclatement.

Les fabricants rivalisent d'ingéniosité pour proposer des pneumatiques toujours plus silencieux, améliorant le

confort acoustique à bord du véhicule. Des designs spécifiques des flancs et des matériaux absorbants réduisent les vibrations et les bruits de roulement, contribuant à une expérience de conduite plus sereine.

En définitive, l'industrie du pneumatique est en constante effervescence, repoussant sans cesse les limites de la technologie pour offrir des produits toujours plus performants et sûrs. Les modèles les plus avancés sont le fruit d'une recherche et d'un développement intensifs, plaçant la sécurité et le confort des automobilistes au cœur de leurs préoccupations. Le choix de pneumatiques adaptés est donc un investissement essentiel pour garantir une conduite optimale en toutes circonstances.



# DES ENFANTS PROCHES DES ANIMAUX, DES ADULTES PLUS HUMAINS

Dans un monde dans lequel la technologie prend de plus en plus de place, le lien avec la nature et les animaux devient un trésor à préserver. Et si la clé d'un avenir plus bienveillant, plus responsable et plus empathique passait par l'éducation à l'amour des animaux dès l'enfance ?

Apprendre à aimer, respecter et prendre soin d'un animal, c'est offrir à l'enfant une chance unique de développer des qualités humaines essentielles.

Par D<sup>r</sup> Ines BEN AMARA (vétérinaire)





*Un animal ne parle pas mais il ressent, il réagit à l'attention qu'on lui donne, à la façon dont on le touche ou dont on lui parle.*

Contrairement à ce que l'on pense, l'amour des animaux n'est pas toujours inné. Il se construit par l'expérience, l'exemple et l'éducation. Certains enfants peuvent avoir peur des animaux, d'autres les voir comme des jouets. Il appartient aux adultes, parents, enseignants, professionnels de la santé animale de leur transmettre des repères justes, une approche sensible et respectueuse du vivant.

Avoir un animal de compagnie à la maison ou en contact régulier, c'est permettre à l'enfant de découvrir la patience, l'empathie, la douceur...

Un animal ne parle pas mais il ressent, il réagit à l'attention qu'on lui donne, à la façon dont on le touche ou dont on lui parle. En apprenant à observer et comprendre ces signaux, l'enfant développe une forme d'intelligence émotionnelle précieuse.

Impliquer les enfants dans la routine quotidienne de l'animal (nourriture, promenades, hygiène, jeux...) ou encore accompagner aux visites vétérinaires leur permet de comprendre que l'animal n'est pas un objet, mais un être vivant dépendant de leurs soins. C'est une école du sens des responsabilités.

Un chien qui grogne, un chat qui se cache, un lapin qui tape les pattes : ce sont des signes que quelque chose ne va pas. Apprendre à décrypter ces messages renforce l'empathie de l'enfant et sa capacité à respecter les limites.

Parler des émotions des animaux, répondre aux questions des enfants, expliquer pourquoi un animal ne veut pas toujours jouer ou veut se reposer ou faire ses besoins discrètement dans un endroit tranquille, c'est leur apprendre l'écoute et la bienveillance.

Il existe de très beaux albums, livres et dessins animés qui racontent la relation entre enfants et animaux. Lire chaque soir une petite histoire à son enfant sur les animaux et comment en prendre soin et les respecter est une manière douce et ludique de sensibiliser à la protection animale dès le plus jeune âge.

Avoir un animal de compagnie implique pour l'enfant de s'organiser et de faire attention à lui, même quand on est fatigué ou de mauvaise humeur. Cela forge le sens des responsabilités chez l'enfant et l'aide à grandir.

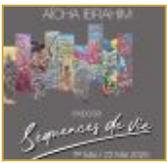
En grandissant avec des valeurs d'amour et de respect envers les animaux, les enfants deviennent des adultes plus conscients, plus attentifs et souvent plus équilibrés. Ils développent une vision du monde dans laquelle chaque être vivant a sa place.

Apprendre à aimer les animaux, c'est apprendre à aimer la vie, à respecter le vivant et à développer des qualités humaines profondes. C'est une école de la douceur, de l'écoute et de la fidélité. Et si on leur offrait cette chance dès aujourd'hui ?

Il fait beau. C'est bientôt l'été. Notre agenda culturel vous propose chaque semaine une sélection de spectacles, d'expositions et de films pour vous inspirer et vous aider à planifier vos sorties. Partez à la rencontre des artistes et des œuvres d'art et vivez des expériences immersives qui vous marqueront pour longtemps !

Par Amal BOU OUNI

**EXPOSITIONS**



• Séquence de vie de Aïcha Ibrahim à l'Es-pace Art et Culture Hedi Turki jusqu'au 22 mai

• Exposition hommage à l'artiste Jaber Al Mahjoub « Le monde pour tous » à la Maison des Arts du Belvédère jusqu'au 31 mai



• Exposition « Eclats d'âme » de Jamel Chaouki Mahdaoui à la Galerie Saladin jusqu'au 25 mai

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



**SPECTACLES**

• **14 mai :**



« kolna nghani : concert choral » au Théâtre municipal de Tunis

• **16 mai :**

- Concert de Zied Gharsa au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la Culture de Tunis



- Spectacle 10 ans de mariage avec Mohamed Dahech et Najla Ben Abdallah au Théâtre municipal de Tunis

• **Du 15 au 18 mai :**

La 7<sup>e</sup> édition du festival international des musiciens et créateurs en situation de handicap : handy

• **18 mai :**

Concert de Lamia Riahi au Théâtre municipal de Tunis

**CINÉMA**

**A L'AFFICHE CETTE SEMAINE**

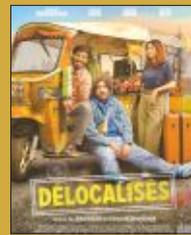
• **The Devil's seed**

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



• **Startup**

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.



• **Délocalisés**

Avec Vanessa Guide, Redouane Bougheraba, de Ali Boughéraba  
Le jour où Redouane va obtenir sa promotion, il apprend que l'usine où il travaille est délocalisée en Inde. Furieux, il décide de se venger en enseignant aux équipes le meilleur des droits sociaux français : grèves, manifestations...



• **Destination finale Bloodlines**

Avec : Kaitlyn Santa Juana, Teo Briones, Richard Harmon, de Zach Lipovsky, Adam B. Stein  
La grand-mère a échappé à la mort dans un accident qui aurait dû la tuer il y a 50 ans. A cause de ce miracle, toute sa descendance doit quelque chose à la mort.

• **Parthenope**

Avec : Gary Oldman, Luisa Ranieri, Stefania Sandrelli, de Paolo Sorrentino  
Le parfait été à Capri d'une jeunesse baignée d'insouciance. Et qui se termine en embuscade.

• **Screamboat**

Avec : David Howard Thornton, Jesse Kove, Amy Schumacher, Jesse Posey, de Steven LaMorte  
Une innocente promenade nocturne en bateau se transforme en course contre la mort lorsqu'une souris malveillante prend la ville de New York comme terrain de jeu pour un terrible massacre.

# BEST OF DE LA SEMAINE

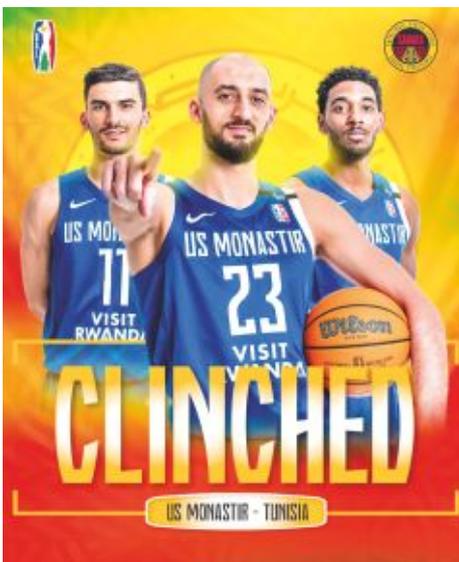
Par Mohamed Salem KECHICHE

## LA TUNISIE 2<sup>E</sup> AU CHAMPIONNAT ARABE D'ATHLÉTISME



Lors des XXIV<sup>e</sup> Championnats arabes d'athlétisme à Oran (Algérie), la sélection tunisienne a terminé sur la 2<sup>e</sup> marche du podium en totalisant 19 médailles : 7 en or, 6 en argent et 6 en bronze. Une des sensations, l'athlète tunisienne Rihab Dhahri a remporté, vendredi 02 mai 2025, la médaille d'or du 3.000 m steeple. Dhahri a dominé la course en réalisant un temps de 9:50.44, confirmant ainsi sa suprématie dans l'épreuve. L'Algérie, pays organisateur, a fini en tête du classement avec la moisson de 53 médailles dont 18 en or.

## L'USMO QUALIFIÉE POUR LA PHASE FINALE DE LA LIGUE AFRICAINE DE BASKET 2025



Le champion national sortant, l'Union Sportive de Monastir, a terminé à la 1<sup>ère</sup> place, dans le groupe Sahara lors de la Basket African League et s'adjuge un ticket parmi 8 formations, pour la V<sup>e</sup> édition de la phase finale de la Ligue africaine, qui se tiendra à Pretoria, en Afrique du Sud du 06 au 14 juin 2025. Le bilan pour l'USMo qui a déjà remporté le trophée en 2022,

emmenée par le vétéran Radhouane Slimane, est de 4 victoires et deux défaites. C'est la compétition interclubs la plus relevée, à l'échelle africaine.

## « OPEN TO ALL » AU TENNIS CLUB DE TUNIS



Malgré la délocalisation cette année du tournoi Jasmin Cup de Monastir WTA 250, la passion pour le tennis demeure auprès du grand public, grâce notamment à l'organisation d'un tournoi ouvert à tous, dès demain. Une manière de ressusciter l'intérêt du tennis, auprès des jeunes sportifs tunisiens. Les organisateurs ont lancé un message pour attirer beaucoup de monde, toute cette semaine : «Du 12 au 17 mai 2025, rendez-vous au Tennis Club de Tunis pour une semaine de tennis intense, animée par la passion, l'émotion et des performances d'exception. Un événement à ne pas manquer. Venez nombreux».

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 11 au samedi 17 mai 2025

### FOOTBALL

Aujourd'hui

L'AFFICHE :

**Club Africain-Etoile Sportive du Sahel** à 15h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre et satellite Nilesat)

CSS-CAB à 15h00 sur Watania 2 HD

Le "Classico"

**FC Barcelona-Real Madrid** à 15h15 sur La Liga Bar TV HD (sharing Astra)

Liverpool-Arsenal à 16h30 sur Canal + FR HD (sharing Astra)

Genk-Club Bruges à 17h30 sur sport digital fussball HD (sharing Astra)

Mercredi 14/05

**Finale Coupe d'Italie**

Milan AC-Bologne à 20h00 sur l'Equipe live foot (IPTV)

Real Madrid-Mallorca à 20h30 sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)

Vendredi 16/05

Chelsea-Manchester United à 20h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Samedi 17/05

Fribourg-Frankfort (Skhiri) à 14h30 sur beINsport 6 HD Max FR (lptv)

Olympique de Marseille-Rennes à 20h00 sur TV5 Europe HD et Maghreb (en clair/Astra et nilesat)



Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

GARDERA POUR LUI	BCBG	EXCUSA	POUR UNE OPPOSITION BINAIRE	LEVIERS DE VOL	PREND SON CACHET
GROSSE BOULETTE	RAJEUNIT LES CADRES	MARQUES DE QUINZE	PIÈCETTE	ÇA FAIT UN PLI	
PLANT DE VIGNERON		AUXILIAIRE FÉMININE		GUIDE D'ACHATS	
IL BOUCHONNE		SOUTIENT À FONDS		POINTE DE LA LANGUE	
		ENVIES DE SIFFLER			
MÎT EN PLACE			PARTENAIRE POUR STEED		
COU CIRCUIT			GAMBILLA		
				SANS LIEU	
				CITÉ NIGÉRIANE	
AIR VENU D'ALGÉRIE		FORMULE LAPIDAIRE			
ARMURE DE PHALANGE		COLIN EN ONDE			
	POT DE CRÈME			SYNDICAT	BORDURE POUR L'HÉRALDISTE
	STRATÉGIE D'ÉCHECS			CONSTANTIN EN PLUS COURT	
PARU GÉNÉ			PREND AU MOT		
ANCIEN BARROT			ÉCUREUIL AMÉRICAIN		
		PLANCHE DE SALUT			STRONTIUM EN AMPHI
		PORT-SALUT CANADIEN			GARE AUX TOILES!
IL EST DANS LE VIRTUEL	LIVRA CORPS ET ÂME		TEMPS DU PRÉSENT		
	REJOINDRE		QUALIFIE UN RÉGNE		
		DES ÎLES COOK			
		MARQUE LE COUP			
GRUPE DISTINGUÉ				HAUTE FONCTION	EAU DE RUISSELLEMENT
CHARGE DE BAUDET				HOMME DES COLONIES	
		ARCHIPEL DES ANTILLES			
		PAS BI-			
GRANDE TORTUE			PIÈCE À FUSÉE		
C'EST DU BIDON!					UNION DE PAYS RICHES
HARICOT ROUGE			COURS DE ROIS		

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

PRÉPARAT UN GIGOT ↓	VACCINS ↓	IL A FAIT L'OBJET D'UN PARI ↓	LOUP BON NAGEUR ↓	VIDER LE MAGASIN ↓	IL MARCHÉ PLEIN DE FOI ↓
FIS SANS CERTITUDE ↙	HÉROÏNE D'ÉMILE ZOLA ↓	L'OPPOSÉ ↓	VILLE DE SAVON →	MIT EN BOULE ↓	
			GENÉVRIER ↓		
POSSESSIF SINGULIER →		MORT, TEL UN TISSU →			
MARQUA DES POINTS ↙		CLAQUETTE ↓		BAS RELIEF →	
				ORGANISER ↓	
FIXÉ UNE TACHE →			COUVRE →		
MODÈLE DE DE GAULLE ↙			TAINÉ POUR SES AMIS ↓		
	IL N'A CURE DES CURÉS →				RACCOURCI POUR UN PROF →
	GÉNOISES ↓				DONC ↓
GRANDE CLASSE →				FARINE DE MANIOC →	
SERVICE EN 1943 ↙				CAPITALE ARABE ↓	
		LETTRE D'ÉSOPE →			
		PLACE ANTIQUE ↓			
REJETON DE RACINE ↙	STAR DES ÉCHECS →				
	MONTRANT LES DENTS ↓				EXHALE UN EFFLUVE ↓
				CHÈRE CHÈRE →	
				DE PLUS ↓	
L'ÉGAL DES GRECS →			LA CORDE AU COU →		
LIEU CLOS ↙			TRESSE D'OSIER ↓		
	BIFFÂT →				ACCOMPAGNE LE FOLIO →
	APPROUVÉE PAR LA MAJORITÉ ↓				OPHIDIEN ↓
TOUJOURS D'ATTAQUE! →				PARTIE DE NOTE →	
CAP VERS L'OUEST ↙				LIEU DE VIE ↓	
		REMONTRANCE →			
		FLUX DU WEB ↓			ELLE SIÈGE À ROME ↓
DÉPRÉCIE À LA FIN →				BRUIT DE CLIQUE ↓	
AMOUR D'INFANT ↙				TEMPLE DE LA LECTURE →	
				CHEVAL-VAPEUR ↓	
			RESTITUA →		
ÉCRIVIT POUR LA POSTÉRIÉTÉ →					
				C'EST UN TOLLÉ →	





### BÉLIER

Les projets semblent bloqués ou tout au moins retardés. Ne tentez pas de forcer les oppositions. Si vous êtes responsable d'une équipe, veillez à ne pas tout exiger d'eux trop rapidement.



### TAUREAU

Vous allez être confronté à une dépense imprévue. Il est essentiel de revoir votre budget, de gérer vos dépenses avec prudence et de rechercher des moyens de stabiliser votre situation financière. Ne vous laissez pas abattre par cette déception.



### GÉMEAUX

Fidèle à vous-même, vous ferez confiance à votre intuition qui sera, une fois encore, votre meilleure alliée cette semaine. Toujours à l'affût des combines, votre flair ne vous fera pas défaut pour trouver les bonnes affaires.



### CANCER

Vous sortirez sans grandes difficultés, grâce à votre expérience, d'une situation plutôt embrouillée. Analysez finement le contexte et passez à l'attaque.



### LION

Constatant l'inertie de certains, vous prendrez d'excellentes initiatives sur votre lieu de travail et vous réaliserez, seul, le travail de deux personnes.



### VIERGE

Vous serez à la fois au four et au moulin, et toutes les personnes qui travaillent avec vous n'auront pas intérêt à faiblir ou à se laisser porter par la vague. Vous vous êtes donné un objectif à atteindre rapidement et vous ne relâchez pas vos efforts tant que vous n'y serez pas parvenu.



### BALANCE

Prudence ! Un entretien, une décision subite d'un supérieur pourrait changer vos projets. Ne vous désespérez pas pour autant, vous aurez l'occasion de prouver votre valeur. Votre ambition va se réveiller, ce qui vous promet une semaine marquée par de nouveaux projets.



### SCORPION

Allez savoir pourquoi certains se sentent la mission de faire votre procès ! Cette semaine vous demandera de prendre sur vous avec beaucoup de calme et de maîtrise, car vous subirez certaines attaques virulentes.



### SAGITTAIRE

Vous avez de l'énergie à revendre, mais des difficultés à vous concentrer. Conséquence, vous perdez une partie de votre efficacité. N'acceptez donc que ce que vous pouvez avec certitude mener à bien. Mieux vaut un petit succès qu'un gros échec.



### CAPRICORNE

Vous ressentez une poussée d'énergie pour prendre des initiatives. Toutefois, il importe de canaliser cette énergie de manière productive et sécuritaire. Avant de prendre toute initiative, réfléchissez bien à ce que vous souhaitez accomplir.



### VERSEAU

Vous essayez d'être gentil avec vos collègues, mais il semblerait que vous en fassiez un peu trop ! Soyez naturel, c'est encore la meilleure des solutions pour entretenir de vraies relations.



### POISSONS

Vous allez affronter une période de turbulences, mettant à l'épreuve votre résilience et votre capacité d'adaptation. Il est crucial de rester vigilant et de ne pas céder à la précipitation dans les décisions importantes.

# La Presse. Magazine

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

Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com)  
[lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

LA PRESSE  
GRAPHIQUE



Pour tous vos travaux  
d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



La Presse Magazine - Dimanche 12 janvier 2025



100 → 90

ENDA  
Lamiwood

SOUK EL KAHINA,  
L'ÉTENDARD DE L'ARTISANAT TUNISIEN

# La Presse Magazine

Dimanche 12 janvier 2025

N°8

ISSN 0330-5701

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Béja  
UNE MISE AU VERT PENDANT  
LE WEEK-END

**COACHING**  
Loi de l'attraction  
QUE VOULEZ-VOUS  
OBTENIR EN 2025  
ET COMMENT L'ATTIRER ?

**NAJLA BEN ABDALLAH**  
" JE NE SUIS PAS UNE ICÔNE  
DE LA MODE "



**LA CIGALE**  
— TABARKA —  
HÔTEL - THALASSO & SPA - GOLF

**JOYAU HÔTELIER EN  
AU NORD-OUEST**  
Lire la 2<sup>ème</sup> couverture et

LA PRESSE  
GRAPHIQUE