



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

N°26

Dimanche 18 mai 2025

ÉCHAPÉES BELLES

DJEBEL EL RESSAS

LA RANDONNÉE EN MONTAGNE :
UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !

SANTÉ ET BEAUTÉ

LES CERNES :

PLONGÉE AU CŒUR
DES CAUSES DÉVOILÉES

NIDHAL SAÂDI &
FATMA BOUOUN

“QUATRE JOURS
POUR AIMER”

Ouiii aux Plus Belles Vacances avec
TunisieBooking

12987



La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



Contactez-nous:
71 240 178



lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

Interview

NIDHAL SAADI & FATMA BOUOUN
«QUATRE JOURS POUR AIMER»

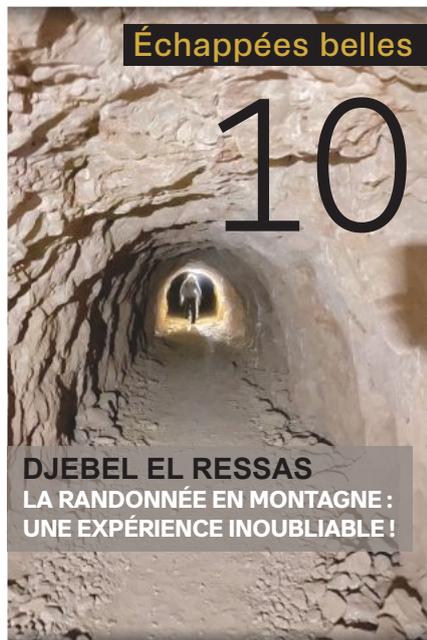
4



Échappées belles

10

DJEBEL EL RESSAS
LA RANDONNÉE EN MONTAGNE :
UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !



Coaching

14

TU TE LIBÈRES
LE JOUR OÙ TU ARRÊTES
DE CULPABILISER



High Tech

8

2025, UNE ANNÉE CHARNIÈRE
POUR L'IA



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 18 mai 2025 - N°26

12 Santé et beauté

**LES CERNES : PLONGÉE AU CŒUR
DES CAUSES DÉVOILÉES**

16 -18 Gastronomie

Chef du mois

● **CANNELONI CRÉMEUX
AUX CREVETTES**
LA RECETTE QUI SUBLIME
LES PRODUITS DE LA MER

● **ZRIGA REVISITÉ :**
UN DESSERT AÉRIEN AUX NOTES
FLEURIES ET CROQUANTES

Healthy et gourmet

● **TAGINE «MAËQOUDA»**
À LA VIANDE HACHÉE

19 Auto

**AUTORADIOS TENDANCES
ET INNOVANTS**
L'ÈRE DU SON CRISTALLIN
ET CONNECTÉ

20 Animaux

COMMENT BIEN S'OCCUPER
DE SES ANIMAUX DE COMPAGNIE
PENDANT L'ÉTÉ

22 Agenda culturel

● CINÉMA
● EXPOSITIONS
● SPÉCTACLES

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

NIDHAL SAÂDI & FATMA BOUOUN

“QUATRE JOURS POUR AIMER”



Avec *Startup*, comédie romantique à la tunisienne, Fatma Bououn et Nidhal Saadi forment un duo qui séduit autant par son naturel que par sa complicité. Entre confidences, rires et regards croisés sur leur métier, les deux artistes nous ouvrent les coulisses d'une collaboration prometteuse...

Entretien conduit par Salem Trabelsi et Amal Bou Ouni

Nidhal, ce n'est pas ton premier rôle au grand écran. On te voit cette fois en binôme avec Fatma Bououn. Une osmose se dévoile entre les deux personnages. Est-ce que vous vous connaissez avant le tournage du film?

C'est une question de synergie avant même l'idée du film. Nous avons travaillé ensemble à la radio. Je connais donc très bien Fatma et son caractère depuis cette collaboration radiophonique. Tout ce background renforce la transmission de l'émotion dans le texte écrit, ce que les spectateurs ont ressenti par la suite.

Et toi, Fatma, comment vois-tu cette synergie ?

Oui, je confirme. Nous avons d'anciennes expériences professionnelles excellentes depuis les débuts de Nidhal. Nous sommes passés par le même schéma d'apprentissage, le même stress. Je m'entends très bien avec lui pour sa bonne humeur et son caractère bienveillant et protecteur. Avant

ce film, je n'avais pas une grande idée sur le monde du cinéma, mais j'étais consciente qu'avoir un bon partenaire est un point crucial dans la réussite de tout projet. J'ai donc de la chance d'avoir Nidhal comme partenaire. Dans ce film, il porte plusieurs casquettes : ami, directeur d'acteurs et même encadrant.



Le film est une comédie romantique, un genre qui n'a pas été exploré en Tunisie. Nidhal, comment as-tu abordé cette expérience, dès le scénario ?

Le premier objectif est de ne pas se montrer superficiel dans la construction du jeu. Je voulais qu'il y ait de la profondeur. Que la fin soit heureuse ou pas, le spectateur ne montre de l'émotion, ne manifeste des réactions que s'il est impliqué avec les personnages dès le début du film. C'était mon souci principal, notamment lors des discussions avec le réalisateur. Présenter un contenu light en préservant la profondeur. Il ne s'agit pas de puncher en continu pour créer une certaine vanne de comédie.

C'était en même temps de l'acting et non un jeu social.

Oui, exactement. Un jeu social, c'est être dans le superficiel, un travail qui n'est pas bien étudié, contrairement à ce que nous avons fait dans Startup où nous avons acté.

Et toi, Fatma, comment as-tu vécu ce rôle ?

Je rejoins l'avis de Nidhal. Nous avons cherché à créer un film léger, surtout qu'on n'a pas l'habitude de voir des comédies romantiques en Tunisie, mais sans tomber dans le consommable. Il faut qu'il y ait un équilibre entre la comédie et la partie romantique du film.

Est-ce que le personnage de Zac est attachant dans le film ?

C'est un personnage auquel on s'attache rapidement mais qui est en même temps agaçant. Il veut tout contrôler et imposer ses décisions.

C'est une combinaison qui, jugée de l'extérieur, nous amène à poser la question « Peut-on s'attacher à une personne comme lui dans la vraie vie ? ». Des détails croustillants sont introduits au fur et à mesure pour convaincre le spectateur que l'on peut tomber amoureux d'une personne en quatre jours seulement comme Zac et Zina dans le film.

Est-ce que c'est une histoire que tu aurais pu vivre dans la vraie vie, Fatma ?



Ce n'est pas une charge, ma famille fait partie de moi. Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds que je suis d'abord maman, comme on a tendance à oublier que c'est un métier à part entière

Je ne sais pas. Avec seulement un road trip, deux dîners et une danse, c'est peu ! Il faut beaucoup plus de moments d'échanges, de discussions.. J'ai besoin de connaître la personne.

Et toi Nidhal, est-ce que tu aurais pu tomber amoureux en quatre jours ?

Réellement, je pense qu'il faut au moins un aller-retour Tunis-Djerba.

Nidhal, est-ce que l'expérience de la comédie romantique est à reprendre ?

Pourquoi pas. C'est un terrain où il y a beaucoup de choses à creuser. On peut

en faire plein. Dans Startup, l'enveloppe et un road trip, le voyage à Djerba, mais ça aurait pu être dans un autre cadre : deux personnes travaillant ensemble, une rencontre dans un train.. Il y a énormément de possibilités. Dans le film, Djerba est un cadre magnifique qui embellit même l'image sur écran. Il y a beaucoup d'endroits aussi beaux sur tout le territoire tunisien et des possibilités énormes de décors au sein de la nature où l'on peut tourner. Nous avons également de très bons scénaristes et d'excellents comédiens, donc tous les ingrédients possibles et nécessaires pour faire de très belles comédies romantiques. Au cas où c'est un scénario bien écrit avec de bons partenaires, je suis partant.

Nidhal, on sait que Fatma est déjà très connue avant d'entamer sa carrière d'actrice avec ce film. Elle est suivie par plus d'un million et demi d'abonnés sur les réseaux sociaux.

Est-ce que cette célébrité est l'un des critères pour lesquels elle a été choisie pour le rôle de Zina ?

Non, pas du tout. C'est du profiling. Je pense que le réalisateur a vu que Fatma correspond parfaitement en terme de

TunisieBooking

« Nous sommes véritablement enchantés par ce partenariat. Le film est tout simplement exceptionnel. Il parvient à capturer l'essence même de Djerba, mettant en valeur le charme authentique de l'île et sa riche culture avec une sensibilité remarquable. Les paysages magnifiques, l'ambiance unique et l'âme de Djerba y sont parfaitement représentés, ce qui en fait un formidable vecteur de promotion pour notre destination. Cette collaboration s'inscrit parfaitement dans notre stratégie marketing et nous sommes convaincus qu'elle contribuera significativement à renforcer l'attractivité de Djerba auprès de notre clientèle cible. »

M. Marwen RAZGALLAH,
Directeur Général de TunisieBooking.com

profil au personnage de Zina. Il ne lui restait qu'à être actrice, jouer correctement et être naturelle, transmettre les bonnes émotions. C'est ce qu'elle a fait brillamment.

Fatma, avec les charges familiales, comme tu as deux enfants en bas âge, s'ajoute un nouveau rythme de vie et des engagements liés à ta carrière d'actrice. Comment comptes-tu gérer toutes ces responsabilités ?

Ce n'est pas une charge, ma famille fait partie de moi. Quand on me demande ce que je fais dans la vie, je réponds que je suis d'abord maman, comme on a tendance à oublier que c'est un métier à part entière, à plein temps, sans salaire et sans promotions. Cependant, ça ne m'empêche pas de réaliser d'autres projets de vie. Pour pouvoir ajouter le métier d'actrice, si j'aurai d'autres rôles, je peux compter sur une famille qui a toujours été là pour moi, à un partenaire de vie qui me soutient. Il croit en moi et voit que j'aime ce que je fais.

Est-ce qu'on peut s'attendre à vous voir en duo dans d'autres films, comme Chadia et Abdelhalim autrefois ?

Nidhal : Il faut qu'il y ait beaucoup d'entrées dans les salles, convaincre le public, peut-être Startup 2... Fatma : Faire une chanson aussi comme Chadia et Abdelhalim. (rires)

Est-ce qu'il y aura une suite, Startup 2 ?

Nidhal : Oui. C'est ce que le réalisateur envisage de faire. Et, le texte reste toujours l'élément le plus important. Je suis le genre d'acteur à donner mon avis. Si le réalisateur est ouvert à la communication et qu'il soit convaincu, il peut prendre en compte mon opinion. C'est ce que nous avons fait pour des séquences de Startup.

Et toi, Fatma, est-ce que tu as eu des discussions avec le réalisateur pour faire part de ton point de vue ?

Oui, avant même de commencer le tournage. Il y a eu beaucoup d'échanges par rapport au personnage de Zina, comment il la voyait, et il a été à l'écoute même pendant le tournage.

Nous avons également de très bons scénaristes et d'excellents comédiens, donc tous les ingrédients possibles et nécessaires pour faire de très belles comédies romantiques



2025, UNE ANNÉE CHARNIÈRE POUR L'IA

Par Karim BEN SAID

Vous avez très certainement remarqué comme on parle de plus en plus d'Intelligence Artificielle, cette fameuse «IA»? Longtemps confinée aux films de science-fiction ou aux laboratoires secrets, l'IA est sur le point de faire une entrée fracassante dans nos vies, beaucoup plus qu'actuellement. Et figurez-vous que l'année 2025 s'annonce comme un tournant majeur, car il ne s'agira plus d'une simple tendance, mais une véritable force qui va redéfinir notre quotidien, notre travail, et même la manière dont le monde fonctionne. Pour faire simple, l'Intelligence Artificielle, ce sont des «super systèmes», pour le comprendre il faut imaginer une grosse machine qui avale une quantité gigantesque de données (vos usages sur Internet, des informations militaires, des télécommunications, des données d'entreprises), Elle mouline tout ça et en ressort des informations, des «raisonnements» qui peuvent ressembler, jusqu'à une certaine mesure, aux nôtres. Ce dont on entend le plus parler aujourd'hui, ce sont les IA dites «génératives». Ce sont elles qui, en 2024, ont commencé à se «démocratiser». Des programmes comme ChatGPT (que vous avez peut-être déjà essayé !) ou Gemini de Google, à qui on prête des super pouvoirs, car ils peuvent créer du contenu : du texte, comme cet article, du code informatique, ou même des images. C'est une «révolution créative» pour certains, un peu trop pour d'autres.

AU TRAVAIL, UNE VRAIE MÉTAMORPHOSE

L'un des endroits où l'on sentira le plus l'impact dès 2025, c'est dans le monde du travail. En effet, fini, ou presque, les tâches répétitives et ennuyeuses ! L'IA excelle là-dedans et le fait très certainement mieux que vous (l'œil de l'humain doit toujours être présente évidemment). Que ce soit dans la finance, la santé, l'industrie, la comptabilité ou le service client, des systèmes automatisés vont prendre en charge ce qui est prévisible.

Alors, l'IA va-t-elle nous voler nos emplois ? Les experts et les études tendent à nuancer : il s'agit moins d'une disparition que d'une transformation. Ainsi, les assistants virtuels pourraient gérer

les demandes basiques, mais les humains se concentreraient sur les cas complexes et les interactions qui demandent de l'empathie. Mieux encore, de nouveaux métiers vont carrément voir le jour, comme «l'entraîneur d'algorithmes», le «prompt engineer» ou encore «l'éthicien de l'IA», des postes qu'on n'imaginait même pas il y a peu !

Pour être prêts, il faudra s'adapter, bien sûr, se former aux nouvelles technologies, mais aussi développer nos compétences «humaines» : la créativité, la pensée critique, l'intelligence émotionnelle. L'idée, c'est d'apprendre à travailler main dans la main avec l'IA, de l'utiliser comme un outil puissant pour nous aider à faire notre travail différemment, avec plus de valeur ajoutée.

DE L'USINE À LA MÉDECINE

Son impact ne s'arrête pas au bureau ou à l'usine (où elle aide déjà Amazon à gérer ses stocks). Dans la santé, des algorithmes deviennent capables de repérer des anomalies sur des radios, parfois mieux que nous. Ils préparent aussi la médecine personnalisée, adaptée à chacun. À l'école, l'IA promet des parcours d'apprentissage sur mesure pour chaque élève. Et dans la cybersécurité, elle est un allié de taille pour nous protéger des attaques informatiques de plus en plus sophistiquées.

C'est là qu'il faut ouvrir l'œil car, sans rentrer dans les détails, l'IA est au cœur d'une guerre géopolitique et culturelle. Prenons ce dernier aspect : Il y a une vraie bataille culturelle qui se joue autour de l'IA. Qui contrôle ces outils ? Quelles valeurs mettent-ils en avant ? Derrière les grandes entreprises technologiques, il y a parfois des agendas politiques, avec le risque que les algorithmes privilégient certains contenus au détriment d'autres. C'est la raison pour laquelle tous les pays, y compris la Tunisie, devraient développer leur propre IA souveraine.

2025 ne sera pas l'année où les robots nous remplaceront, c'est certain, mais celle où l'IA sortira définitivement des labos et de la simple mode pour s'immiscer et transformer notre quotidien, du travail à l'école, en passant par nos interactions sociales... La révolution de l'IA ne fait que commencer !



MEDIBAT

الصالون المتوسطي للبناء

SALON MÉDITERRANÉEN DU BÂTIMENT
MEDITERRANEAN BUILDING EXHIBITION

الدورة 18 Session



21 - 24

Mai 2025 ماي

Palais des Expositions de Sfax-TUNISIE
قصر المعارض بصفاقس - تونس

Exposition

Du 21 au 24 Mai 2025

Horaires : de 10h00 à 19H00

MEDIBAT 2025

Session prometteuse

du premier grand rendez-vous du bâtiment en Tunisie

Avec la participation de 300 exposants et la présence de 30 pays et de nombreuses délégations officielles et structures économiques nationales et internationales de grande importance, la ville de Sfax accueille de nouveau du 21 au 24 mai 2025 le Salon Méditerranéen du Bâtiment MEDIBAT, dans sa 18ème édition.

Premier grand rendez-vous biennal du bâtiment et du BTP en Tunisie, MEDIBAT se distingue dans cette nouvelle session par sa dimension internationale renforcée, la présence de décideurs et personnalités influentes dans le secteur de la construction et la participation d'un grand nombre d'experts, de professionnels et d'hommes d'affaires.

Au Programme

Mercredi 21 Mai 2025

■ Forum de l'Entrepreneuriat

Entreprenre dans le secteur de la construction et du bâtiment, Economie verte et Circulaire

■ Inauguration officielle

par Monsieur Slah ZOUARI,
Ministre de l'Equipement et de l'Habitat

■ Lancement des actions du Conseil Tunisien des Architectes d'Intérieur CTAI.

■ Rencontre avec les délégations étrangères et tour des stands.

■ Séminaire Pologne – Tunisie

Perspectives de la coopération dans le secteur du bâtiment

■ Rencontres BtoB et BtoG

Jeudi 22 Mai 2025

■ Forum Scientifique

« Construire durablement, bâtir intelligemment ».

■ La matinale de la franchise dans le BTP

■ Forum Economique Tuniso- Algéro - Libyen

Coopération et opportunités vers un marché intégré

■ KNX Event: KNX ETS6 Roadshow

Vendredi 23 Mai 2025

■ Célébration de la journée mondiale de l'Architecte d'Intérieur.

■ Présentation Caisse Italienne des dépôts et prêts

■ Forum Economique

Partenariat Public Privé ,PPP dans le secteur du bâtiment et de l'infrastructure

Samedi 24 Mai 2025

■ Journée Grand Public

■ Clôture de l'exposition



Réservez
votre BADGE
dès maintenant



DJEBEL EL RESSAS

LA RANDONNÉE EN MONTAGNE : UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !

Situé au gouvernorat de Ben Arous, précisément à la délégation de Morneg à 30 km au sud-est de Tunis, Djebel El Ressas est un lieu apprécié pour la randonnée et l'escalade. Son nom fait référence à l'exploitation minière historique de plomb et zinc remontant à l'époque romaine jusqu'au début du XX^e siècle.

Par Samira HAMROUNI

A une altitude de 795 m, cette montagne emblématique de la dorsale tunisienne se détache majestueusement à l'horizon, elle offre aux randonneurs une expérience unique pour découvrir les secrets cachés de l'ancienne mine et découvrir le charme de la nature. Djebel El Ressas recèle, en effet, de nombreuses traces du passé où la nature a été excessivement exploitée.

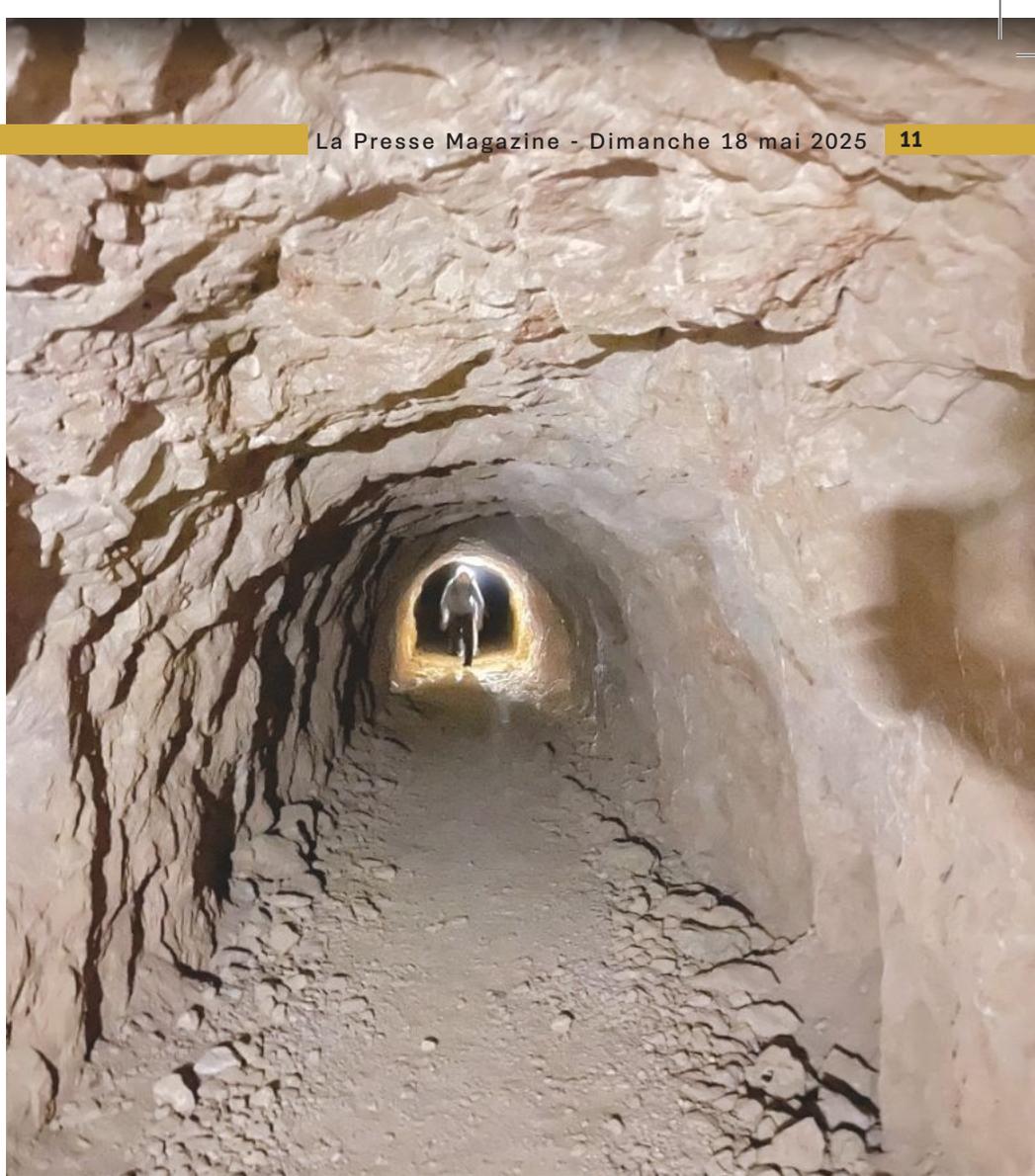
Sac sur le dos, chaussures de marche

confortables et on se lance dans la découverte du lieu. En cette période de l'année, il est préférable de partir soit très tôt le matin, soit en fin d'après-midi afin d'éviter la chaleur. Pour les personnes ordinaires, une simple balade au pied de la montagne suffit. Elles peuvent profiter d'une exploration de la nature sans avoir à gravir le sommet. Plusieurs sentiers sont accessibles pour passer une journée formidable. En optant pour un circuit modéré, les visiteurs peuvent traverser les

champs, les fermes, visiter les anciennes carrières...

Certains clubs de randonnées proposent aux amateurs de l'aventure et aux randonneurs ordinaires des boucles de contreforts et des circuits modérés, dont l'itinéraire ne dépasse pas 5 kilomètres. Cette expérience permet de découvrir les paysages avoisinants de la montagne et offre une vue panoramique sur la plaine de Morneg sans atteindre le sommet. Toutefois, l'ascension du Djebel El Ressas

Photos : Mehdi GOUIA

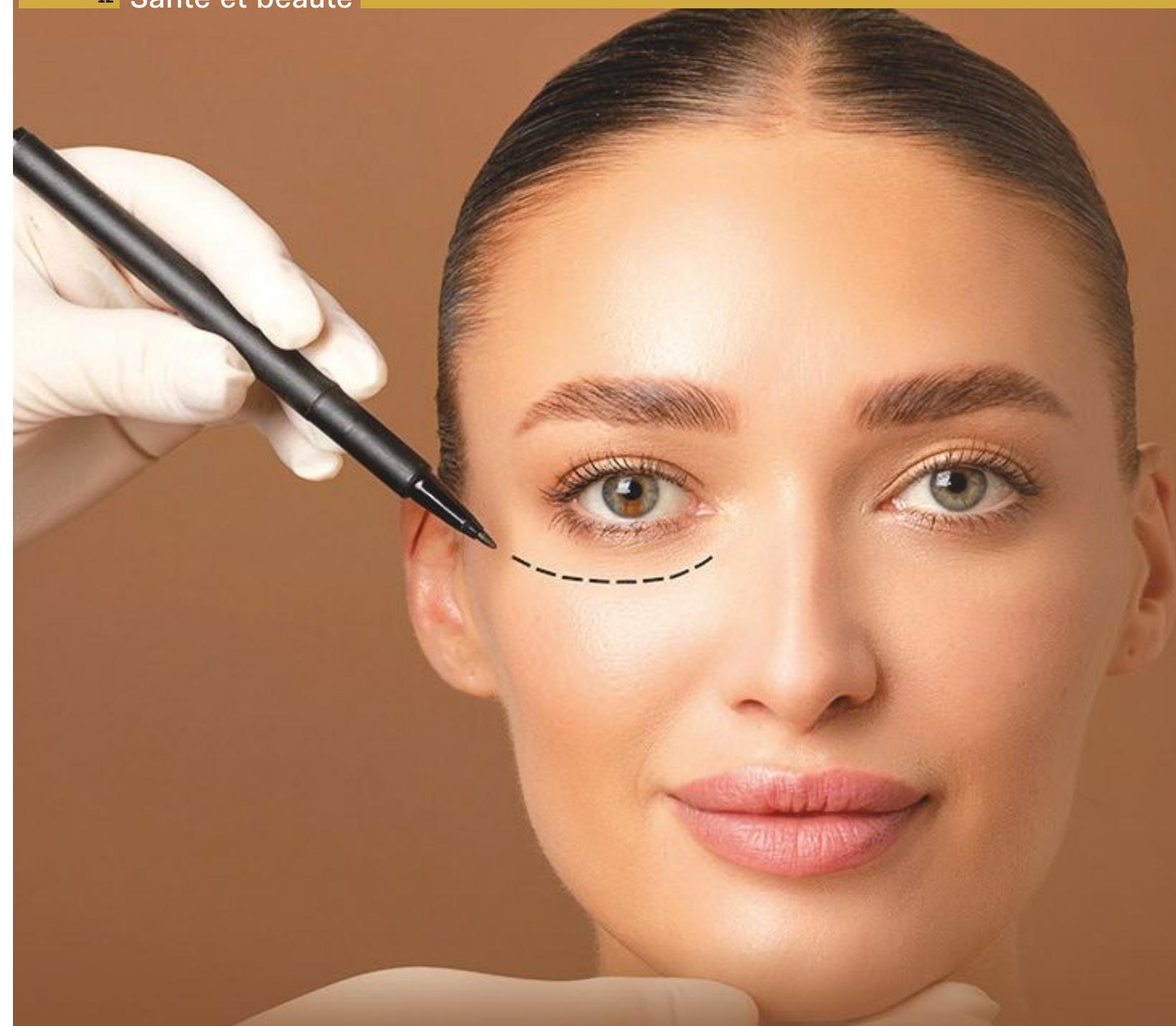


est conseillée seulement aux randonneurs expérimentés, puisque le circuit est classé difficile. Ils doivent avoir une assez bonne santé, car le circuit nécessite un effort physique élevé. Généralement, pour ce type de randonnée, on opte pour une expérience en groupe afin d'éviter les mésaventures.

Ces randonneurs sont très chanceux. Au sommet de la montagne, le panorama est à couper le souffle, la verdure s'étend à perte de vue, parsemée de villages et de champs cultivés. L'adrénaline monte en flèche et remplace les moments de peur ressentis tout le long de l'escalade.

Du haut, les randonneurs peuvent profiter d'une vue imprenable sur le Grand-Tunis et la montagne de Boukornine. Le silence n'est interrompu que par le vent et les gazouillements des oiseaux. L'escalade n'est pas qu'un simple exercice physique, elle permet aussi de se reconnecter avec la nature et d'apprécier ces moments forts de calme intérieur loin du rythme effréné du quotidien.

Bon voyage !



LES CERNES :

PLONGÉE AU CŒUR DES CAUSES DÉVOILÉES

Ils sont là, bleutés, pigmentés, creusés...parfois permanents, parfois passagers. Les cernes semblent raconter des histoires, mais ne disent pas toujours la vérité. Fatigué ? Pas uniquement ! Plonger dans l'univers complexe et mystérieux de ces fameux ombres sous les yeux pour enfin révéler leurs secrets.

Par D^r Imen Mehri TURKI

TYPOLOGIE DES CERNES : UNE ÉTAPE DIAGNOSTIQUE ESSENTIELLE

Qu'ils soient discrets ou marqués, il est essentiel de décrypter la nature des cernes afin de pouvoir les corriger convenablement. En vue de les dissimuler efficacement, il faut les distinguer car ils ne se ressemblent pas tous. Globalement on distingue trois types de cernes qui peuvent tout de même coexister :

- **Les cernes creux** : Les paupières inférieures se creusent de manière assez différente d'un individu à l'autre, sur une partie ou la totalité de la paupière. Cela traduit un manque tissulaire au niveau de cette zone. Il s'agit très fréquemment de la graisse. Mais aussi, une forme particulière du squelette, notamment une protrusion des pommettes, ne peut que les accentuer.

- **Les cernes colorés** : Ils frappent par la variation de la couleur par rapport à celle du reste du visage. Lorsqu'ils sont bleutés ou violacés, cela traduit une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Parfois, une coloration rosée réticulaire est aussi frappante, laquelle est secondaire à une peau devenue trop fine, laissant percevoir par transparence les vaisseaux sanguins.

- **Les cernes pigmentés** : ils sont visibles par leur couleur plus foncée, qui vire vers le marron, connus sous le terme « les yeux de panda ». Ils sont dus à une hyperpigmentation de la peau par accumulation de mélanine (pigment brun au niveau de la peau, des cheveux et de l'iris. Plus il y en a, plus c'est foncé).

LA GÉNÉTIQUE : UN HÉRITAGE QUI NOUS POURSUIT

Certaines personnes présentent des cernes dès leur jeune âge indépendamment de leur mode de vie. Merci maman, Merci papa, ce sont vos gènes qui favorisent une couleur foncée sous les yeux, une peau de nature trop fine ou encore une structure osseuse propice à la création de creux sous les yeux. Bien que d'origine génétique, il est possible de corriger les cernes chez les personnes prédisposées, et dans une certaine mesure, de les apprivoiser !

LA VIE MODERNE : ENNEMIE DU REGARD FRAIS

Tabac, alcool, caféine, écrans, pollution, stress... Toute cette joyeuse symphonie de la vie urbaine se reflète sur les paupières inférieures, l'une des zones les plus fragiles du corps. Les cernes apparaissent à cause d'une insuffisance

de la circulation sanguine et lymphatique à l'origine d'une stase veineuse et d'une accumulation de toxines. De plus, la diminution d'oxygénation tissulaire, due au tabac, fragilise la peau et la rend déshydratée et terne, devenant alors plus fine, sèche et donc plus sombre, moins dense et mal étalée.

LE VIEILLISSEMENT : UN PROCESSUS INÉLUCTABLE

Au fil des années, la production d'élastine et de collagène diminue. La peau devient alors de plus en plus fine et moins ferme notamment au niveau des paupières inférieures qui sont naturellement fines. Ce qui laisse apparaître davantage les cernes. D'un autre côté, les muscles des paupières se fragilisent aussi, laissant la graisse les transgresser pour former des poches sous les yeux. Ces derniers peuvent s'épancher sur toute la paupière inférieure ou être disséminés et coexister avec les cernes.

LE MANQUE DE SOMMEIL : LE COUPABLE SOUVENT DÉSIGNÉ

Il est bien connu que le manque de sommeil, souvent désigné par « la fatigue », rend les cernes plus visibles. Ce phénomène retentit sur la circulation sanguine et entraîne une déshydratation de la peau impactant la couleur des paupières, sans aucun rapport avec les cernes creux.

En effet, malgré des nuits de sommeil correctes, vos cernes peuvent persister et ne disparaissent pas, rendent votre regard inesthétique et vous donnent un air fatigué. Alors que ce n'est pas la vérité, et que vous êtes, au contraire, bien reposé et fervent. Par ailleurs, loin de la fatigue, certaines maladies peuvent en être responsables telle que l'anémie, le dysfonctionnement de la thyroïde et l'obstruction nasale par déviation de la cloison du nez. Entre autres, si vous frottez les yeux sans y penser, ce geste, en apparence anodin, peut en réalité avoir des conséquences inattendues.

En irritant la zone fragile du contour de l'œil, il favorise parfois une surproduction de mélanine, responsable de l'apparition de cernes pigmentés. Signe fréquent de fatigue, ce geste est aussi considéré comme agressif pour les cils, la peau et les tissus graisseux qui assurent le maintien du regard. Ainsi, la peau se distend, devient fripée et relâchée.

Quant à la graisse qui est tellement fine, lâche et souple, elle va migrer au niveau de la joue, laissant la paupière dépourvue définitivement de cette précieuse graisse, par conséquent, le cerne creux se constitue.

LES ALLERGIES ET IRRITATIONS : UN CERCLE VICIEUX POUR LES CERNES

Les allergies saisonnières, certains produits de maquillage, des polluants irritants peuvent provoquer des irritations autour des yeux. En conséquence, cette peau fragile est stimulée pour devenir plus foncée, et elle le sera davantage en absence de protection solaire. Les cernes deviennent alors plus marqués, notamment sous forme de cernes pigmentaires, surtout chez les personnes ayant une peau foncée. Toutefois, cette irritation est souvent gênante et amène aux gestes de frottements répétés des yeux. A la longue, l'hyperpigmentation s'aggrave, la peau se relâche, et la graisse tend à s'échapper, accentuant l'aspect creusé et fatigué du regard.

STRESS ET CORTISOL : EFFET DÉVASTATEUR SUR LA PEAU

Le stress chronique, notamment lié au mode de vie contemporain ou à des événements émotionnels, peut causer des troubles hormonaux qui influent sur l'apparence des cernes. Le cortisol, l'hormone du stress, a un effet dévastateur sur la peau, la rendant plus fine et plus sujette aux inflammations. Ces facteurs rendent les cernes plus marqués et plus visibles.

LE FOIE : UN ACTEUR SOUVENT OUBLIÉ

Le foie joue un rôle essentiel dans la détoxification et l'épuration de l'organisme. Lorsqu'il est surchargé, par une alimentation déséquilibrée, certains médicaments, un stress chronique, ou qu'il est atteint, ses effets se manifestent au niveau de la peau, en particulier autour des yeux. Très pigmentés, les cernes peuvent indiquer une accumulation de toxines, et même s'ils ne prouvent pas une maladie hépatique, ils sont des messagers d'un foie fatigué ou paresseux.

En somme, les cernes, bien qu'ils soient souvent perçus comme un simple signe de fatigue, peuvent en réalité avoir plusieurs origines et traduisent des modifications anatomiques différentes. Apprendre à les comprendre permet de mieux agir, que ce soit par des gestes quotidiens (comme mieux s'hydrater, adopter une routine de sommeil plus saine, éviter certaines gestuelles...) ou par des solutions plus ciblées, comme des soins adaptés ou des traitements professionnels. Le secret pour des yeux frais et lumineux réside donc dans la prévention et la compréhension du pourquoi, du comment.

TU TE LIBÈRES LE JOUR OÙ TU ARRÊTES DE CULPABILISER

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

F.B. Coach Malak

Email : lamethodedeveille@gmail.com

Site : www.lamethodedeveille.com

La liberté intérieure est la mère des libertés. Les pensées négatives sabotent la vie et pourtant ce ne sont que des illusions, rien de réel. Mais une pensée à laquelle tu te lies devient une réalité qui te contrôle dans tous tes actes, toutes tes émotions, toutes tes actions...

C'est important de comprendre qu'une pensée négative s'installe en nous car elle trouve un terrain d'anxiété, de traumatismes, de survie...et non de vie ! Ces pensées ne sont que du trompe-l'œil que tu as cru, que tu as alimenté par ton énergie, pourtant c'est une illusion. Une illusion que tu renforces par ton attention, par ta croyance, et ça devient une fausse croyance qui bloque ta vie inutilement. Ça ne fait que reporter ton bonheur et ta joie de vivre.

La culpabilité est une émotion qui atteint le cerveau humain en survie car il a besoin inconsciemment d'être en guerre ; esprit de guerrier qui voit le danger partout et qui veut être en alerte pour ne pas risquer d'être dévoré par l'autre... prédateur...

On apprend à être sensible, suscep-

tible et très connecté à ce que l'autre dit, ressent, exprime, on le comprend comme on veut et non forcément tel qu'il veut dire.

Ces pensées négatives grandissent et s'enracinent en toi quand tu lui accordes l'attention fixée sur le mal venant de l'autre.

Tu te trouves en train de culpabiliser l'autre, cette prison mentale que tu te construis, te menotte, te fait perdre ta paix, chasse ton calme et détruit tes relations car tu vas penser comme ton mental te dicte, que tu es victime de l'autre qui a abusé de toi, tu vas le culpabiliser de ce que tu ressens, suite à ce qu'il a dit, ou fait.

Ton mental fait de toi ainsi une victime qui devient peu après ton propre bourreau avec ces émotions que tu ancras en toi à cause de ta fixation dessus.

Si l'autre a dit ou fait, il a dit ou fait ce qui lui appartient et ne te concerne guère !

C'est important d'apprendre à taire ton esprit en l'apprivoisant, c'est comme un lion qui a besoin de la forêt, milieu sauvage, grand, mais le lion est le roi de la forêt ; sache être le roi de tes pensées et de tes émotions.

Celui qui culpabilise l'autre de son mal

souffre déjà d'un manque de pardon envers lui-même, il s'agit de quelqu'un qui s'autodétruit par le fait de céder à la pensée qui lui dit :

Il t'a blessé

Tu dois te venger

Tu dois lui exprimer ta colère et l'arrêter

Et ça te ronge de l'intérieur jusqu'au jour où tu perds ta relation bêtement et surtout sans comprendre le signe venant du ciel ni le corriger.

Il est indispensable de vérifier si ta

pensée est consciente ou vient d'une imagination qui n'a rien de réel, mais que tu nourris pour qu'elle devienne réalité illusoire malheureusement.

Tu es libre quand tu filtres tes pensées, quand tu distingues le vrai de l'ivraie, quand tu apprends à observer tes pensées et non les croire bêtement.

Expliquer, te justifier, pour répondre au doute de l'autre est un grand moyen de perturbation intérieure.

Tu n'es pas censé écouter la culpabilisation des autres, leurs reproches,

leur attention négative sur toi.

Tu peux te taire et tourner le dos aux justifications inutiles, c'est toi qui purifies ton mental, en t'abstenant d'expliquer et de chercher à te montrer vrai dans l'histoire.

Sois toi et tais-toi

Sois heureux

C'est cette capacité d'orienter ton esprit qui fait de toi une force et non quelqu'un qui cherche la force dans le regard et le mot et l'approbation de l'autre.



C'est important de comprendre qu'une pensée négative s'installe en nous car elle trouve un terrain d'anxiété, de traumatismes, de survie...et non de vie !



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 rôtiisseur dans la prestigieuse confrérie de la chaîne des rôtiisseurs. Son expertise, son leadership et sa créativité font de lui une figure incontournable de la gastronomie tunisienne.

CANNELLONI CRÉMEUX AUX CREVETTES

LA RECETTE QUI SUBLIME LES PRODUITS DE LA MER

Découvrez une alliance parfaite entre douceur et gourmandise avec ces cannellonis fourrés à la ricotta veloutée, aux épinards frais et aux crevettes savoureuses, le tout nappé d'une sauce tomate maison relevée d'ail et de basilic. Simple à réaliser et pourtant raffinée, cette

recette apportera une touche d'élégance à votre table, sans demander des heures en cuisine. Parfaits pour un dîner entre amis ou un repas familial réconfortant, ces cannellonis fondants sous leur couche de fromage gratiné feront l'unanimité !

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 500 g de crevettes décortiquées
- 500 g de ricotta
- ½ botte de basilic frais
- 200 g de feuilles d'épinard fraîches
- 1 paquet de feuilles de lasagne sèches (env. 12 feuilles)
- 6 gousses d'ail
- 5 belles tomates fraîches
- 30 g de parmesan râpé
- 100 g de mozzarella râpée
- Sel & poivre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 20 mn

PRÉPARATION

1. LA SAUCE TOMATE AUX CREVETTES

-Monder les tomates : les plonger 30 secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide pour retirer la peau. Les couper en dés.

-Préparer la pâte d'ail et basilic : mixer l'ail et le basilic jusqu'à obtenir une pâte homogène.

-Faire revenir : dans une casserole, chauffer l'huile d'olive, y ajouter la pâte d'ail et basilic, puis faire revenir 1 mn sans brunir.

-Ajouter les tomates : écraser les tomates à la cuillère en bois, saler et laisser mijoter 15 mn à feu moyen.

-Ajouter les crevettes : 3 mn avant la fin, incorporer les crevettes pour qu'elles cuisent légèrement. Réserver.

2. PRÉPARER LES FEUILLES DE LASAGNE

-Faire bouillir de l'eau salée dans une grande poêle.

-Ramollir les feuilles : tremper les feuilles de lasagne une par une pendant 30 secondes (juste assez pour les plier sans les déchirer).

-Égoutter et sécher : les étaler sur un torchon propre pour les refroidir.

3. LA FARCE À LA RICOTTA ET ÉPINARDS

-Blanchir les épinards : dans la même eau, plonger les épinards 1 min, puis les égoutter et les mixer.

-Mélanger : incorporer les épinards à la ricotta, saler et poivrer.

4. MONTAGE ET CUISSON

-Préchauffer le four à 180°C (th.6).

-Garnir les cannellonis : étaler chaque feuille, déposer 1 c. à soupe de farce et 2 crevettes, rouler délicatement.

-Assemblage :

-Dans un plat allant au four, étaler la moitié de la sauce.

-Disposition des cannellonis côte à côte.

-Recouvrir du reste de sauce, puis parsemer de mozzarella et de parmesan.

-Enfourner 20 mn jusqu'au gratinage.

Bon appétit !



ZRIGA REVISITÉ :

UN DESSERT AÉRIEN AUX NOTES FLEURIES ET CROQUANTES

Découvrez une création originale qui marie subtilement croquant et onctuosité avec ces délicats feuilletés de brik, garnis d'une crème veloutée au parfum envoûtant de géranium et de noisettes torréfiées. Ce dessert élégant, aussi léger que gourmand, se prépare en un temps record et surprendra vos convives par son harmonie de textures et ses notes florales délicates. Parfaites pour clore un repas en beauté ou accompagner un thé parfumé, ces feuilletés apportent une touche de raffinement sans complexité.

Temps de préparation : 20 min

INGRÉDIENTS

- 10 feuilles de brik
- 30 g de beurre
- 50 g de noisettes torréfiées concassées
- 15 cl d'extrait de géranium
- 40 g de sucre en semoule
- 40 g d'amidon
- 3 œufs
- ½ L de lait

PRÉPARATION

1. FEUILLES DE BRICK CROUSTILLANTES

- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
- Découper les feuilles de brik en rectangles de 7 x 4 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Badigeonner chaque rectangle de beurre fondu à l'aide du pinceau.
- Enfourner 8-10 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Sortir et laisser refroidir.

2. CRÈME PÂTISSÈRE AU GÉRANIUM

- Dans une casserole, fouetter ensemble :
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g de sucre
- 40 g de fécule
- Ajouter progressivement 50 cl de lait froid et 15 cl d'extrait

de géranium en fouettant.

- Cuire à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à épaississement (environ 5 mn).
- Verser dans un plat, filmer au contact et laisser refroidir à température ambiante.

3. MONTAGE

- Saupoudrer légèrement les feuilles de brick cuites de sucre glace.
- Superposer 3 rectangles en couche de base.
- Pocher la crème en zigzag, parsemer de noisettes.
- Répéter avec 3 autres feuilles, puis terminer par une couche finale de 3 feuilles.
- Saupoudrer généreusement de sucre glace pour finir.



HEALTHY ET GOURMET

TAGINE «MAÂQOUDA» À LA VIANDE HACHÉE

Parmi les recettes qui ont marqué notre enfance figure le fameux tagine «maâqouda»; un tagine qui se distingue aussi bien par sa consistance prononcée que par son goût relevé voire un peu «spicy». Rassasiant, nutritif et healthy, il peut être servi aux enfants aussi bien comme plat que comme goûter salé.

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION :

On commence par la préparation des pommes de terre. On épluche deux grosses pommes de terre, on les lave et on les coupe en petits dés. On les cuit à l'eau salée pendant un quart d'heure environ. Parallèlement à la cuisson des pommes de terre, on cuit à l'eau trois œufs. Entretemps, on trie le persil, le lave et on le hache finement. On le met de côté. On épluche l'oignon, le lave et on le hache finement. Dans une poêle, on fait dorer l'oignon dans trois cuillères à soupe d'huile végétale. Une fois que l'oignon commence à prendre une légère dorure, on lui ajoute la viande hachée et on la remue incessamment afin qu'elle puisse cuire sans pour autant être brûlée. Et du moment où la viande perd sa couleur rose, on l'assaisonne de sel, de poivre, d'une cuillère à café de coriandre, d'une cuillère à café de carvi, de curcuma et de piment doux moulu. On ajoute, sans tarder, le persil haché finement et on remue le mélange jusqu'à ce que le végétal soit cuit. On retire ainsi le mélange et on le place dans un saladier afin qu'il refroidisse. Puis on égoutte les pommes de terre et on les ajoute au mélange. On épluche les œufs durs et on les

coupe en dés ou en rondelles et on les ajoute, également, au mélange. Dans un autre saladier, on casse cinq œufs, et on les assaisonne d'une cuillère à café de coriandre, d'une cuillère à café de carvi et d'une cuillère à café d'harissa traditionnelle. On leur ajoute le parmesan et on les bat à la fourchette comme pour en faire une omelette. On ajoute cette grosse omelette au contenu du premier saladier et on mélange le tout pour avoir une consistance homogène. Puis, on verse le mélange de la «maâqouda» dans un moule beurré préalablement et on enfourne à 170°C jusqu'à ce que le tagine soit cuit, soit pour une durée approximative de vingt-cinq minutes. + Une fois cuit, on fait sortir le tagine du four et on attend cinq minutes avant de le couper en morceaux réguliers. Il est recommandé de le servir avec une sauce de tomates fraîches à l'ail. **Bon appétit !**

INGRÉDIENTS :

- 500 gr de viande hachée
- Deux pommes de terre
- Un oignon
- Deux bottes de persil
- Huit œufs
- 50 gr de parmesan
- Une cuillère à café d'harissa traditionnelle
- Une cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Deux cuillères à café de coriandre
- Deux cuillères à café de carvi
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Une demi-cuillère à café de piment doux moulu
- Trois cuillères à soupe d'huile végétale.



AUTORADIOS TENDANCES ET INNOVANTS

L'ÈRE DU SON CRISTALLIN ET CONNECTÉ

En optant pour la nouveauté technologique et pour un appareil plus tendance en matière d'autoradios, sans se ruiner, l'automobiliste qui le désire ajoute une forte dose de distraction pour les passagers et pour lui-même au repos. Il serait temps et de bon ton d'innover.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Adopter les autoradios digitaux est crucial dans un monde où la technologie évolue à une vitesse fulgurante, nos véhicules se transformant en véritables extensions de nos vies numériques. Au cœur de cette métamorphose, l'autoradio, autrefois simple diffuseur de fréquences FM, se réinvente grâce à l'innovation digitale. Céder à cette avancée n'est plus une option, mais une nécessité pour rester connecté, informé et divertie sur la route. Transformer son véhicule avec l'intégration d'un autoradio Android est un « must have ». Histoire de profiter d'une expérience de conduite connectée et intelligente. De nombreux aspects et outils technologiques suscitent leur intérêt. Plus encore. L'écran tactile QLED et la navigation fluide et l'affichage cristallin apportent une touche moderne. La compatibilité Android Auto permet d'accéder à ses applications préférées en un clic. Le GPS intégré permet de renseigner sur des directions précises avec Google Maps, Waze, etc. La connectivité Bluetooth & Wi-Fi multiplie les possibilités. Les appels mains libres et le streaming musical sans fil sont également fournis. Le support multimédia intègre musique, vidéos, radio FM, et plus encore. Facile à installer et compatible avec de nombreux modèles de voitures, l'autoradio dernier cri permet de conduire malin et connecté. Mais tout cela a un coût, d'un prix médian entre 700 et 1000 dinars, à la volée. Une infinité de possibilités et de nombreux atouts qui attirent une clientèle de plus en plus nombreuse, et passionnée. La qualité de l'image et du son devient transcendante.

UNE QUALITÉ AUDIO RÉVOLUTIONNAIRE

L'un des atouts majeurs des autoradios digitaux réside dans la qualité sonore qu'ils offrent. La technologie DAB+ (Digital Audio Broadcasting +) permet une diffusion sans interférences ni grésillements, offrant un son pur et cristallin, comparable à celui d'un CD. Fini les pertes de signal et les bruits parasites



qui gâchaient l'expérience d'écoute. Le passage au numérique, c'est l'assurance d'un voyage bercé par un son de haute-fidélité. Un Univers de Contenu à portée de main. Les autoradios digitaux ouvrent les portes d'un éventail de contenus bien plus large que la FM traditionnelle. En plus des stations habituelles, ils permettent d'accéder à de nouvelles chaînes thématiques, souvent exclusives au format numérique, enrichissant ainsi l'offre radiophonique. De plus, la compatibilité avec des services de streaming musical via Bluetooth ou des systèmes d'intégration comme Apple CarPlay et Android Auto transforme l'habitacle en une véritable plateforme multimédia personnalisée. Navigation GPS, appels mains libres, accès à ses playlists préférées : tout devient intuitif et accessible.

L'INFORMATION ENRICHIE ET INTERACTIVE

L'innovation digitale ne s'arrête pas à la diffusion audio. Les autoradios modernes sont capables de fournir des informations textuelles et visuelles complémentaires aux programmes diffusés. Météo en temps réel, informations trafic, pochettes d'albums, titres des morceaux : ces données enrichissent l'expérience utilisateur et rendent les trajets plus informatifs et agréables. Certains modèles vont même jusqu'à intégrer des écrans tactiles haute résolution, offrant une interface utilisateur intuitive et personnalisable. La sécurité et l'intégration sont optimisées. Les systèmes d'autoradios digitaux sont conçus pour s'intégrer harmonieusement aux fonctionnalités du véhicule. Les commandes au volant restent opérationnelles, et l'ergonomie est pensée pour minimiser les distractions du conducteur. L'intégration de la commande vocale via les assistants intelligents renforce la sécurité en permettant d'interagir avec le système sans quitter la route des yeux ni les mains du volant. De plus, la compatibilité avec les caméras de recul et les systèmes d'aide au stationnement ajoute une couche de sécurité supplémentaire lors des manœuvres. Un pas de plus vers l'avenir de la mobilité. Adopter les autoradios digitaux, c'est se préparer à l'avenir de la mobilité connectée. Les véhicules de demain seront de plus en plus intégrés à notre écosystème numérique, et l'autoradio en sera un élément central. Les mises à jour logicielles régulières garantissent la pérennité de l'investissement et l'accès aux dernières fonctionnalités et services. En somme, l'intérêt de céder à l'innovation en matière d'autoradios digitaux est multiple et significatif. Beaucoup de points positifs sont décrits. La qualité audio supérieure, l'accès à un univers de contenus enrichi, des informations interactives, une sécurité accrue et préparation à l'avenir de la connectivité automobile sont autant de raisons impérieuses de franchir le pas. Il est temps de laisser derrière soi les limitations de l'analogique et d'embrasser l'ère du son cristallin et connecté sur la route.

COMMENT BIEN S'OCcuper DE SES ANIMAUX DE COMPAGNIE PENDANT L'ÉTÉ



L'été est synonyme de vacances, chaleur et parfois déplacements... Mais nos animaux de compagnie, eux, ne prennent pas de pause. Chiens, chats et nouveaux animaux de compagnie tel que oiseaux, lapins, tortues ou hamsters, chacun vit cette période à sa manière, souvent avec plus de stress et de risques que l'on ne croit. En tant que vétérinaire, je vous livre ici quelques conseils essentiels pour assurer leur bien-être pendant cette saison particulière.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

De premier abord il faut faire attention à la chaleur et, par conséquent, prévenir les coups de chaleur parce que les chiens et les chats ne transpirent pas comme les humains.

Leur régulation thermique est plus limitée, surtout chez certaines races comme les bouledogues, les carlins ou les chats persans. Un coup de chaleur peut survenir en quelques minutes, notamment dans une voiture fermée ou lors d'une balade trop intense en pleine journée ensoleillée.

Du coup il ne faut jamais laisser un animal dans une voiture fermée, même à l'ombre et même pour quelques minutes. Il est primordial de promener son chien, quand il commence à faire chaud, tôt le matin ou en soirée et toujours laisser de l'eau fraîche même avec des glaçons à disposition de votre animal et la renouveler plusieurs fois par jour. On peut proposer à son chien ou chat des coins d'ombre et éviter les sols brûlants.

Et si vous partez en vacances et souhaitez emmener votre compagnon à quatre pattes, cela nécessite une bonne préparation. Avant de partir pour de longues vacances, il faut vérifier que ses vaccins sont à jour, notamment la rage, si vous voyagez à l'étranger. Traitez votre animal contre les puces, tiques et moustiques. Faire identifier son animal par une puce électronique est préférable si on part dans un autre gouvernement et obligatoire si on part à l'étranger. Il faut que le transport soit sécurisé par une ceinture spéciale pour voiture pour les chiens, cage de transport pour les chats. Si vous ne pouvez pas emmener votre chien ou chat, plusieurs solutions existent : pet sitters, pensions ou le faire garder par des proches. Choisissez une option de confiance et familiarisez votre animal à l'avance avec son nouvel environnement temporaire.

Avec la chaleur, les besoins de l'animal changent légèrement. Il peut manger un peu moins, mais il doit boire beaucoup plus d'où il faut lui offrir de l'eau à volonté et vérifier que la gamelle soit toujours pleine. On peut aussi offrir des friandises glacées faites maison comme des croquettes congelées dans de l'eau ou du bouillon sans sel et il faut éviter les barbecues ou glaces trop riches en matière grasse.

En été, les animaux passent plus de temps dehors, ce qui augmente le risque d'accidents comme piqûres d'insectes, une tique sur le pelage, épillets dans les oreilles ou entre les doigts, morsures de serpents, coups de soleil pour les chiens en général et, pour les chats, c'est

surtout les chats blancs.

Une surveillance renforcée est obligatoire, il faut inspecter le pelage et les pattes après chaque sortie et ne pas tondre un chien à poils longs à ras car ça le rend plus vulnérable aux coups de chaleur.

En résumé, l'été peut être une belle saison pour nous et nos animaux, à condition de les écouter, les observer et anticiper leurs besoins spécifiques. Un animal en bonne santé est un compagnon de vacances plus serein, et une source d'amour fidèle toute l'année.

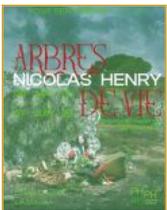
En été, les animaux passent plus de temps dehors, ce qui augmente le risque d'accidents comme piqûres d'insectes, une tique sur le pelage, épillets dans les oreilles ou entre les doigts, morsures de serpents, coups de soleil pour les chiens en général et, pour les chats, c'est surtout les chats blancs.



Chaque semaine, notre agenda culturel vous offre une sélection variée de spectacles, d'expositions et de films pour éveiller votre curiosité et organiser vos sorties. Découvrez des artistes, explorez des œuvres captivantes et laissez-vous emporter par des expériences culturelles inoubliables !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



• « Arbres de vie » de Nicolas Henry à Yosr Ben Ammar Gallery jusqu'au 7 juin 2025

• 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

• **18 mai :**
Concert de Lamia Riahi au Théâtre municipal de Tunis

• **22 mai :**
Le ténor Hassen Doss accompagné par l'orchestre et chœur El Manar et les 100 choristes au Théâtre de l'Opéra de Tunis



• **23 mai :**
- Eya Daghnoou au Théâtre de l'Opéra de Tunis
- Hadrret Rjel Tounes à la Salle Colisée



• **24 Mai :**
- Zarda de Abdelkarim Basti à la Salle Colisée
- « Le Chat », spectacle mis en scène par Nadra Achour, avec Boutheïna Ferchiou et Amenallah El Ghezal à El Teatro



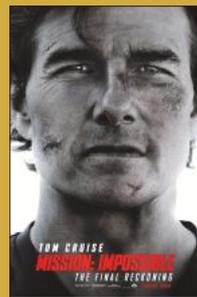
• **25 mai :**
Concert de Faïsel Riahi et Ines au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

NOUVEAU



• **Hurry up tomorrow:** Thriller
Réalisé par : Trey Edward Shults
Avec: Jenna Ortega, The Weeknd, Barry Keoghan
Un musicien affligé d'insomnie est entraîné dans une odyssée avec un inconnu qui commence à démêler le cœur même de son existence.



• **Mission : Impossible - Final Reckoning:** Action/Aventure/Thriller
Réalisé par : Christopher McQuarrie
Avec: Tom Cruise, Angela Bassett, Hannah Waddingham
Nos vies sont la somme de nos choix.

• **Drop Game :** Drame/Epouvante /horreur
Réalisé par : Christopher Landon
Avec: Brandon Sklenar, Meghann Fahy, Violet Beane
Violet, une jeune veuve rencontre Henry, charmant et séduisant. Elle se voit harcelée puis terrorisée par une série de messages anonymes sur son téléphone. Si elle ne fait pas exactement ce qui lui est ordonné, ceux qu'elle aime le plus mourront.

• **Lilo & Stitch 2 :** Action/Aventure/Comédie (Disney)
Réalisé par : Dean Fleischer-Camp
Avec : Sydney Elizebeth Agudong, Maia Kealoha, Courtney B. Vance
L'histoire touchante et drôle d'une petite fille hawaïenne solitaire et d'un extra-terrestre fugitif qui l'aide à renouer le lien avec sa famille.

FILMS TUNISIENS ENCORE DANS LES SALLES :



• **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.

• **The devil's seek**
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

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

HANDBALL : L'ASF DU SAHEL À LA CONQUÊTE DE L'AFRIQUE



Les « guerrières » tenantes de la coupe de Tunisie féminines sont prêtes à conquérir l'Afrique. Du 13 au 24 mai 2025 au Caire en Egypte, l'équipe tunisienne participe à la 41^e édition de la Coupe d'Afrique des clubs vainqueurs de coupe. Le calendrier de la phase de groupes (heure tunisienne) à l'Etihad El shorta Hall comporte 4 journées, à savoir après deux confrontations disputées face au Petro Atlético (Angola), ensuite face au FAP (Cameroun), deux rencontres qui vont suivre le dimanche 18/05 à 09h face à National Bank (Égypte), et enfin face à l'AS Otho (Congo Brazzaville) à 9h le lundi 19/05/2025.

TEQBALL : UN TUNISIEN DANS LE TOP 10 MONDIAL

TOP10 MEN'S SINGLES		
		POINTS
1	APOR GYORGYDEAK HUNGARY	7227
2	ADRIAN DUSZAK POLAND	3054
3	ADAM BLAZSOVICS HUNGARY	2661
4	MAREK POKWAP POLAND	2123
5	HUGO RABEUX FRANCE	1967
6	NIKOLA MITRO SERBIA	1790
7	BODINKOM TIPWONG THAILAND	1301
8	MARTIN CSEREKLYE HUNGARY	1142
9	BOGDAN MARJEVIC SERBIA	1002
10	YASSINE SAHLI TUNISIA	882

WORLD RANKING 2025 MAY

Yassine Sahli, joueur de Teqball professionnel, s'est maintenu dans le Top 10 mondial du tableau simples masculin, à la 10^e place, classement établi par la Fédération internationale de Teqball du mois de Mai 2025, avec 882 points. Un classement dominé par le Roumain Apor Gyorgydeak avec 7 227

points. Il a transmis sa satisfaction personnelle : « Cela fait maintenant plus de 6 ans que je me bats pour rester parmi les meilleurs au monde, et aujourd'hui encore, je suis fier d'être classé 10^e mondial. » Le teqball est un sport de ballon pratiqué sur une sorte de table de tennis de table arquée, combinant ainsi football et tennis de table. Une discipline sportive inventée par 2 Hongrois passionnés de football en 2014.

FOOTBALL : CHAOUAT GOLEADOR DE LA BOUTOULA



Ayant planté sa 17^e brindille de la saison en championnat face au Club Africain, l'attaquant de l'Etoile Sportive du Sahel, Firas Chaouat, passé par le CSS et Al Ismaily d'Egypte est désormais le meilleur buteur. Il devance d'une longueur le buteur maison monastirien Hazem Mastouri. A noter que Chaouat compte 19 buts, toutes compétitions confondues, si on ajoute les 2 buts inscrits en Coupe de Tunisie. Il aura l'occasion d'augmenter son capital buts lors de la Coupe.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 18 au samedi 24 mai 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui :

Coupe de Tunisie (¼ de finales)

US Monastir-Club Africain à 14h30 sur Watania 1 HD (réseau terrestre et Nilesat)

Espérance Sportive de Tunis- Espérance Sportive de Zarzis à 14h 30 sur Watania 2 HD (réseau terrestre et Nilesat)

Etoile Sportive du Sahel-Stade Tunisien à 17h sur Watania 2 HD (réseau terrestre et Nilesat)

Anderlecht-Club Bruges à 12h30 sur sport digital fussball HD (sharing Astra)

Inter Milan-Lazio Rome à 14h sur l'Equipe live (IPTV)

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

FC Barcelona-Villareal à 18h sur La Liga Bar TV HD (sharing Astra)

La Gantoise-Genk à 17h30 sur sport digital fussball HD (sharing Astra)

Lundi 19/05 :

Mouloudia d'Alger (coach Ben Yahia) - Wifak de Sétif à 19h sur Programme national (sharing/Nilesat)

Mercredi 21/05:

Finale Europa League :

Manchester United-Tottenham à 20h sur Canal + FR HD (sharing/Astra)

Samedi 24/05:

Finale coupe Gambardella (France juniors)

Stade de Rennes-Dijon FC à 16h15 sur France 4 HD (sharing/Astra)

Finale Champions League féminines Uefa

Arsenal-FC Barcelone à 17h sur Dazn HD (sharing/Astra)

Finale Coupe de France

PSG-Stade de Reims à 20h sur France 2 HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

MIÈVRE ↓		FATAL ↓		FERMA LES POMPES ↓		CONGÉ DE GAGNÉ ↓		POSTE DE GARDE ↓		COUCHES DE PIGNONS ↓
ENTRA DANS LE PC ↓		BANDE DE ROUTIERS ↓		BLANCHI ↓		PETIT TOUR →		CEINTURE! ↓		
						FILIN IMMERGÉ ↓				
DONNE LES OREILLONS →										
MIEUX QUE RIEN ↓										
		HUILE SLAVE →						QUART DE NUDISTES →		
		PROPA-GEANT LA FIÈVRE ↓						PRÉNOM DE REDDING ↓		
GROUPEMENT AGRICOLE →				ÉLÉMENT À CHARGE →						PAS LOIN DU MICRO ↓
POISSANT ↓				ESQUISSE ↓						
								PRÉFIXE DIVISEUR →		
								PIÈCES BIEN FICELÉES ↓		
LAMBIN AMAZONIEN →			LUMEN SYMBOLISÉ →			JEUNE FILLE EN FLEUR →				
À ANTIDOTES ↓			ANCIENS DE L'ESPAGNE ↓			SITE DU SHINTO ↓				
										ÉCHANTILLON D'ESPÈCES ↓
ÉCLOSION DE BOUTONS →	ESTUAIRES BRETONS →							MOYEN DE RÉGLEMENT →		
	GOUTTE DE CIDRE ↓							REFUSA SON ACCORD ↓		
				ARGENT GHANÉEN →						ANIMAUX SOUS ABRI ↓
				TROP RÉPÉTÉE ↓						
ROI MAUDIT →						LANGUE DE TALLINN →				
DIXIÈME DE KIL ↓						SCÈNES LIBRES ↓				
		CONTENANT DE TOUTE BEAUTÉ →						PRESQUE UN ROC →		
		VOCALISA ↓						PAINS DURS ↓		
EN VRAI (DE) →					CHANGE DE LATITUDE →					
FAIT BONNE IMPRESSION ↓					RAMÈNE TOUT À SOI ↓					
			BUVANT EN CHAT →							CRÉATURE DE CHARMES ↓
			PUB EN MAGASIN ↓							
HOMME QUI ABUSE →								APRÈS L'EFFORT →		
DOUBLÉE ↓								SODIUM ↓		
SERVICE D'EN-SEIGNE →				ME PERMISSE →						

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

Ce poisson s'appelle haddock, une fois fumé.



CIRCUIT IMPRIMÉ SE MONTRA BRILLANT	CONFRÉRIE NOTRE-DAME PAS VOCAL	SERT À ANOBLIR UN TEST MÉDICAL	CUIR DE VEAU RAPPROCHERA	UN AMI INSÉPARABLE	FLUX DU WEB
↙	↘	↘	↘	↘	↘
		7		PARTI À DROITE DONNERA UN SIÈGE	
CONTRAIRE À LA RÉGLE CAUSE D'OUTRAGE			ILS N'ONT PAS DES TAS D'ÂMES FRAIS		
↙			↘		
		CARTES À JOUER MURIDÉ MAL-AIMÉ		5	
IL PREND UN PIED MANQUA D'ADRESSE		↘		MARQUE D'UN GROUPE VIVAT	REMIT AU TRAVAIL
↙				↘	↘
			POUSSER À LA RÉVOLTE GARDE ILLÉGALE		
PAS PAREILLE ROMAN DE KIPLING			↘	ENVIE VIOLENTE RÉUNION DE FILS	2
↙				↘	
		GREFFA UN VÉGÉTAL PORT MEXICAIN			OUI VIEUX RÈGLEMENT PARTIEL
REMISS EN VIGUEUR SOUS DE SOHO		↘		6	MEMBRE D'UN TRIUMVIRAT
↙					↘
			GALETTE NIÇOISE PARTIE DU CONTRAT		
SILENCE, ON TOURNE!	POUDRES DOUCES PIEUX DIPLOMATE		3		MÉTAUX LOURDS EMPEREUR BLANC
↙	↘				↘
		JOUTAS CENTRALE NUCLÉAIRE BELGE			
SUT ÉVITER MARQUE D'AUTOS	4			DIPLÔME NATIONAL	PAS LA VÔTRE VRAIMENT DE PRÈS
↙				↘	↘
		JEUNES DÉVOYÉS DISPENSE DE CHOISIR			
DE LONGUE CONSERVATION RABOUGRIS		↘			
↙					
				FIN DE LA MESSE	1
				↘	

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Cette semaine, vous ne prendrez pas le temps de vous faire plaisir en cuisinant de bons petits plats ou en vous occupant de vous. Tout devra aller vite. Vous serez dynamique et efficace mais pas très patient. Vous ne pourrez pas tenir ce rythme très longtemps.



TAUREAU

Vous vous sentirez bien dans votre peau et cela se verra. Si toutefois la gourmandise vous envahit, essayez de résister car un excès de sucre pourrait venir détruire cette solidité et bouleverser votre système digestif qui en serait très fragilisé.



GÉMEAUX

Votre tête est remplie d'idées et de projets, il faut simplement réussir à ordonner tout ça ! Essayez d'évaluer ce qui est réalisable ou non et surtout n'hésitez pas à demander conseil.



CANCER

Sachez organiser votre travail et vous réaliserez d'excellentes performances dans le domaine professionnel. Toutefois, n'attendez pas l'aide ou le soutien de vos collègues, ils n'auront pas de temps à vous accorder.



LION

Vous bénéficierez d'une belle vitalité tout au long de la semaine ! Vous êtes en pleine forme ! Vous jouirez d'une protection immunitaire solide et d'un moral à toute épreuve.



VIERGE

Les circonstances seront favorables à la consolidation de votre position professionnelle. Vous êtes sur la bonne voie, ne vous laissez donc pas distraire ou détourner de votre but. Vos efforts vont finir par payer.



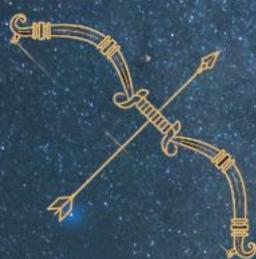
BALANCE

Côté professionnel, vous saurez vous montrer performant mais côté finances, vous devrez être vigilant et faire attention aux escrocs en tout genre, qui vont tenter de vous soutirer de l'argent.



SCORPION

Vous souffrez d'un léger déficit en vitamine E. Celle-ci joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé cellulaire, la protection contre les dommages oxydatifs et le renforcement du système immunitaire.



SAGITTAIRE

Une opportunité de changement de travail pourrait se présenter à vous. Il est important d'examiner attentivement vos objectifs financiers et professionnels. Assurez-vous que ledit changement correspond à vos aspirations à long terme et à votre stabilité financière.



CAPRICORNE

Redoublez de précautions contre les risques de chutes. En effet, vous aurez beaucoup de choses en tête et ne serez pas toujours très attentif à ce qui vous entoure.



VERSEAU

La vie professionnelle est toujours très animée, des changements sont en vue. On pourrait vous faire des propositions. Si elles sont en relation avec l'étranger, le lointain, ne vous engagez pas à la légère.



POISSONS

Vous vous attendiez à une rentrée d'argent à la suite d'un contrat prévu. Il se pourrait que tout ça tombe à l'eau et que vous vous retrouviez dans l'embarras. Ne prenez pas d'engagements financiers tant que les contrats ne sont pas signés.

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



Fethiyé & Antalya

Ouiiii



TunisieBooking

 71 124 124