



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 1<sup>er</sup> juin 2025

N°28

## ÉCHAPÉES BELLES

**GAFSA**  
UNE VILLE EMBLÉMATIQUE  
NICHÉE AUX PORTES  
DU DÉSERT

## SANTÉ ET BEAUTÉ

TROP GONFLÉ,  
TROP TIRÉ, TROP VISIBLE,  
MAIS ÇA SE RÉPARE !

## HIGH TECH

COMMENT LA TECH  
DÉMOCRATISE  
LA PERFORMANCE  
DANS LE SPORT

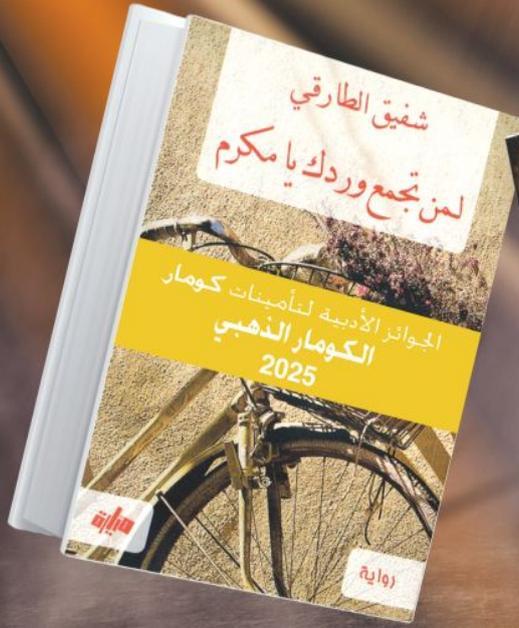
# RAOUA TLILI

CHAMPIONNE OLYMPIQUE HANDISPORT

“ DÉCROCHER UNE MÉDAILLE  
PARALYMPIQUE, C’EST LE GRAAL ! ”

29<sup>ème</sup> édition

# PRIX LITTÉRAIRES COMAR D'OR



**COMAR**  
ASSURANCES

Pour la promotion du roman tunisien

Année 2025

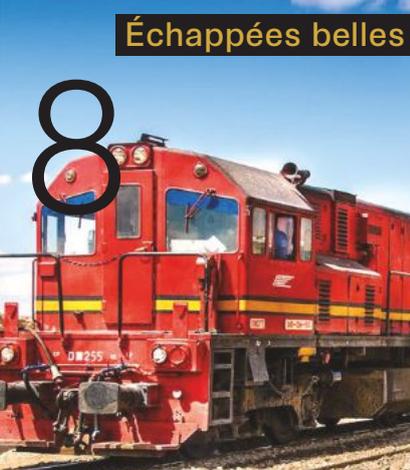
# SOMMAIRE

Interview **4**



**RAOUA TLILI**  
« DÉCROCHER UNE MÉDAILLE  
PARALYMPIQUE,  
C'EST LE GRAAL ! »

Échappées belles **8**



**GABES**  
UNE VILLE EMBLÉMATIQUE  
NICHÉE AUX PORTES DU DÉSERT

Coaching **14**



COMMENT GÉRER  
SON STRESS  
AVANT UN EXAMEN :  
**9 CONSEILS**

High Tech **10**



COMMENT LA TECH  
DÉMOCRATISE  
LA PERFORMANCE  
DANS LE SPORT

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 1<sup>er</sup> juin 2025 - N°28**

## **12 Santé et beauté**

TROP GONFLÉ, TROP TIRÉ,  
TROP VISIBLE, MAIS ÇA SE RÉPARE !

## **16 -19 Gastronomie**

### **Chef du mois**

- BOUCHÉES AU POULET, FROMAGE & NOIX SUR PÂTE BRISÉE MAISON
- TARTELETTES AUX FRUITS FRAIS, CRÈME PÂTISSIÈRE & PÂTE SUCRÉE AMANDE

### **Healthy et gourmet**

- ESCALOPE DE POULET À LA SAUCE PIMENTÉE
- GLACE À LA FRAISE SANS SORBETIÈRE

## **20 Animaux**

L'ÉTÉ ET NOS ANIMAUX  
DE COMPAGNIE  
LEUR HYGIÈNE ET LEUR BIEN-ÊTRE

## **22 Agenda culturel**

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- ÉVÉNEMENTS LITTÉRAIRES

## **23 Sport**

BEST OF DE LA SEMAINE

## **24 - 29 Détente**

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## **30 Horoscope**

# RAOUA TLILI

CHAMPIONNE OLYMPIQUE HANDISPORT

**“ DÉCROCHER UNE MÉDAILLE  
PARALYMPIQUE, C’EST LE GRAAL ! ”**



Notre invitée est Raoua Tlili, née le 5 octobre 1989 à Gafsa, athlète handisport tunisienne, active principalement au lancer du poids et du disque F40 puis F41. Son petit gabarit de 1,33 m pour 51 kgs ne l'a pas empêchée de soulever des montagnes et d'accomplir ses rêves. Elle nous a raconté son parcours, ses impressions sur le niveau des athlètes paralympiques tunisiens et surtout ses objectifs sans cesse renouvelés. Car elle est loin de vouloir s'arrêter à 35 ans bien sonnés. «Tant que le physique et le mental répondent, l'aventure continue», clame-t-elle.

Propos recueillis par  
Mohamed Salem KECHICHE

**POUVEZ-VOUS RACONTER VOTRE PARCOURS SPORTIF ET COMMENT VOUS EN ÊTES VENUE À LA PRATIQUE DU LANCER DU POIDS ET DU DISQUE HANDISPORT ?**

«J'ai commencé avec la pratique du lancer du poids à la base, avant de lui joindre celui du lancer du disque, toutes disciplines classées F41. Mes grands débuts ont eu lieu en 2006, aux championnats du monde paralympique à Assen, en Hollande, au cours desquels j'ai obtenu mes premiers succès».

**POURRIEZ-VOUS DONNER VOTRE DÉCOMPTE DES MÉDAILLES DEPUIS VOS DÉBUTS JUSQU'À AUJOURD'HUI ?**

«Oui, je compte, à ce jour, un total de 20 médailles, à raison de 10 obtenues lors des championnats du monde et 10 lors des JO paralympiques et une autre aux Jeux africains».

**A QUEL ÂGE AVEZ-VOUS DÉCOUVERT VOTRE PASSION POUR CE SPORT, ET QU'EST-CE QUI VOUS A ATTIRÉE SPÉCIFIQUEMENT VERS LE LANCER DU DISQUE ?**

«Les sportifs porteurs de handicaps peuvent pratiquer un sport, avec des critères d'adaptabilité bien définis, en fonction du handicap. Pour ma part, je n'ai pas pu exercer la pratique des disciplines de saut à la perche ou du lancer du marteau».



**QUEL EST LE SOUVENIR DE VOTRE PREMIÈRE MÉDAILLE ET LA MÉDAILLE QUI VOUS A PROCURÉ LE PLUS DE JOIE ?**

«J'ai remporté la 1<sup>ère</sup> médaille de ma carrière, avec le bronze au lancer du poids F40. L'émotion était très forte, mais elle reste en-deçà de ce que j'ai ressenti, lors des jeux paralympiques qui ont suivi avec la moisson de médailles obtenues. Il faut dire que l'émotion que j'ai ressenti d'être médaillée, lors des jeux paralympiques, est particulière. Décrocher une médaille, lors de ces joutes, constitue le Graal ! »

**COMMENT AVEZ-VOUS GÉRÉ LES PREMIÈRES ÉTAPES DE VOTRE CARRIÈRE, NOTAMMENT LES DÉFIS LIÉS À L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITION ?**

«Les longues heures de sport sont faites également de massages avant chaque compétition et une préparation minutieuse qui se déroule durant une grande partie

de ma vie sportive, soit depuis 2016. Il y a un nouveau cap à atteindre encore, donc je fais le maximum d'efforts pour garder le rythme. Seulement le staff technique accordé aux sportifs paralympiques est réduit à une 1 ou 2 personnes. Mon bras droit est l'entraîneur, mais pour le côté moral, il y a un accompagnement manquant et absent pour le volet psychologique et mental. Beaucoup d'argent a été perdu ou dilapidé sans doute pour mauvaise gestion, avec un résultat en deçà des attentes. Le ministère de la Jeunesse et des Sports doit mettre les moyens qu'il faut, pour obtenir de meilleurs résultats globaux lors des échéances futures. Un des symboles du manque de matériel est que le filet du lancer du disque n'a pas été fourni. Ceci plombe la qualité de la préparation de ma discipline sportive pour les championnats du monde, prévus en septembre 2025 en Inde».

*J'ai remporté la 1<sup>ère</sup> médaille de ma carrière, avec le bronze au lancer du poids F40. L'émotion était très forte, mais elle reste en-deçà de ce que j'ai ressenti, lors des jeux paralympiques qui ont suivi avec la moisson de médailles obtenues.*



### QUELS SONT, SELON VOUS, LES ASPECTS LES PLUS IMPORTANTS DE LA TECHNIQUE AU LANCER DU DISQUE HANDISPORT ?

« A la base je me spécialisais uniquement au lancer du poids et par la suite j'ai trouvé mon compte au lancer du disque, si bien que j'ai obtenu des médailles dans les deux catégories de ma discipline de prédilection F41. J'ai ressenti plus de légèreté dans l'exécution de mes gestes, au lancer du disque qui est, pourtant, encore plus difficile à exécuter que celui du lancer du poids».

### COMMENT CONCILIEZ-VOUS VOTRE VIE D'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU AVEC VOTRE VIE PERSONNELLE COMME LA FAMILLE ET LES AMIS ?

«Je consacre de plus en plus de temps à la pratique de mon sport au fil de l'avancée de ma carrière, si bien que je suis au firmament de celle-ci, ne pouvant plus me résoudre à passer du temps, en dehors du sport. La famille et les amis doivent se résoudre à ma nouvelle réalité et faire preuve de compréhension, ce qui est le cas et je les en remercie pour cela».



### RAOUA TLILI DIGEST\*

Aux championnats du monde d'athlétisme handisport 2006 à Assen, elle remporte une médaille de bronze au lancer du poids F40. Elle concourt aux Jeux paralympiques d'été de 2008 à Pékin, où elle remporte une médaille d'argent au lancer du poids F40 et une médaille d'or au lancer du disque dans la même catégorie, établissant un nouveau record du monde handisport à 8,95 m. Lors des championnats du monde 2011 à Christchurch, elle remporte une médaille d'argent au lancer du poids F40 et une médaille d'or au lancer du poids F40. Elle participe ensuite aux Jeux paralympiques d'été de 2012 à Londres, où elle remporte une nouvelle médaille d'or au lancer du poids — établissant dans la foulée un nouveau record du monde à 9,86 m — et une nouvelle médaille d'argent au lancer du disque. Lors des championnats du monde 2013 à Lyon, elle remporte une médaille d'or au lancer du disque F41 puis, à l'occasion des championnats du monde 2015 à Doha, deux médailles d'or aux lancers du poids et du disque F41. Lors des Jeux paralympiques d'été de 2016 à Rio de Janeiro, elle remporte deux médailles d'or aux lancers du poids et du disque F41. Elle établit aussi un nouveau record du monde (33,38 m) au lancer du disque. Lors des championnats du monde 2017 à Londres, elle remporte deux médailles d'or aux lancers du disque et du poids F41. Lors des Jeux paralympiques d'été de 2020 à Tokyo, elle remporte deux médailles d'or, au lancer du poids F41 et au lancer du disque F41. Aux championnats du monde 2023 à Paris, elle remporte deux médailles d'or, au lancer du poids et au lancer du disque F41. Lors des Jeux paralympiques d'été de 2024 à Paris, elle remporte deux médailles d'or, au lancer du poids et au lancer du disque F41.

\* source Wikipédia, encyclopédie en ligne



# GAFSA

## UNE VILLE EMBLÉMATIQUE NICHÉE AUX PORTES DU DÉSERT

Par Samira HAMROUNI

**G**afsa, dont l'ancien nom est Capsa, est située dans le sud-ouest de la Tunisie, à environ 355 kilomètres de la capitale. Elle est nichée sur une superficie de 8.990 km<sup>2</sup> entre les steppes et le Sahara. Elle est souvent surnommée le portail du désert puisqu'elle marque la transition entre les villes fertiles du nord et du centre et les vastes étendues sahariennes du sud. Actuellement, Gafsa est le point de départ de plusieurs excursions vers les régions désertiques comme Tozeur, Douz et Chbika. De l'antiquité à l'époque islamique, ses monuments racontent une histoire fascinante, marquée par le passage de plusieurs civilisations : capsienne, romaine, byzantine, arabe, ottomane...

Gafsa possède des oasis millénaires comme Sakkoud, Ksar, Lela et el Guettar. Ces oasis, reconnues patrimoine agricole mondial

par la FAO, offrent un paysage unique avec leurs palmiers dattiers. Gafsa est une ville mythique, riche en patrimoine historique, culturel, naturel exceptionnel. Elle est l'une des plus anciennes villes de la Tunisie. Son histoire remonte à 8500 av J, -C. Le gisement d'El Magtaa (el Mekta) témoigne de la richesse de la région. Ce site archéologique est l'un des sites fondamentaux pour la compréhension de l'homme durant la préhistoire et le gisement référence de la culture capsienne et reconnu comme tel par la communauté scientifique internationale. Malgré le rythme d'urbanisation accéléré, la médina a gardé le charme de ses anciennes bâtisses, elle invite à l'évasion à travers ses ruelles étroites et sinueuses, où le temps semble s'être arrêté dans une ambiance authentique devant la casbah, la grande mosquée et les échoppes traditionnels. Entre les ateliers des artisans, les souks

traditionnels et les anciennes habitations, chaque coin témoigne d'un passé riche et authentique.

La médina de Gafsa a su préserver son identité et son patrimoine. La casbah reflète l'histoire islamique et médiévale de la ville. Cette forteresse était construite au XV<sup>e</sup> siècle durant la période hafside pour protéger la ville contre les invasions des tribus nomades. La casbah fut endommagée en 1663 et en 1943. Et malgré les ravages du temps et les attaques la casbah garde quelques tours. La grande mosquée est un autre monument à visiter. Elle est située au cœur de la médina. Construite pendant l'époque aghlabide, elle est considérée comme l'un des anciens bâtiments religieux de la ville. Son architecture est identique à celles des mosquées Okba ibn Nafaa (Kairouan) et La Zitouna (Tunis). La construction sobre à base de pierres locales reflète

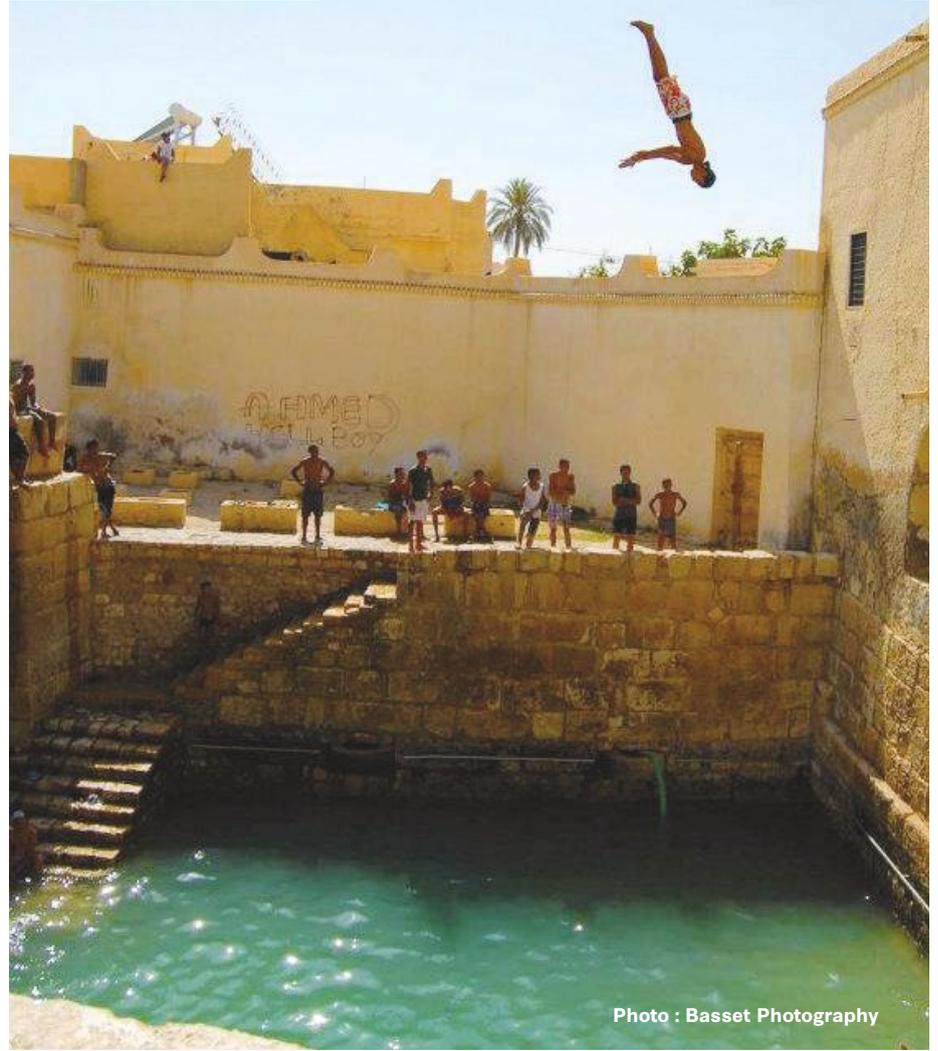
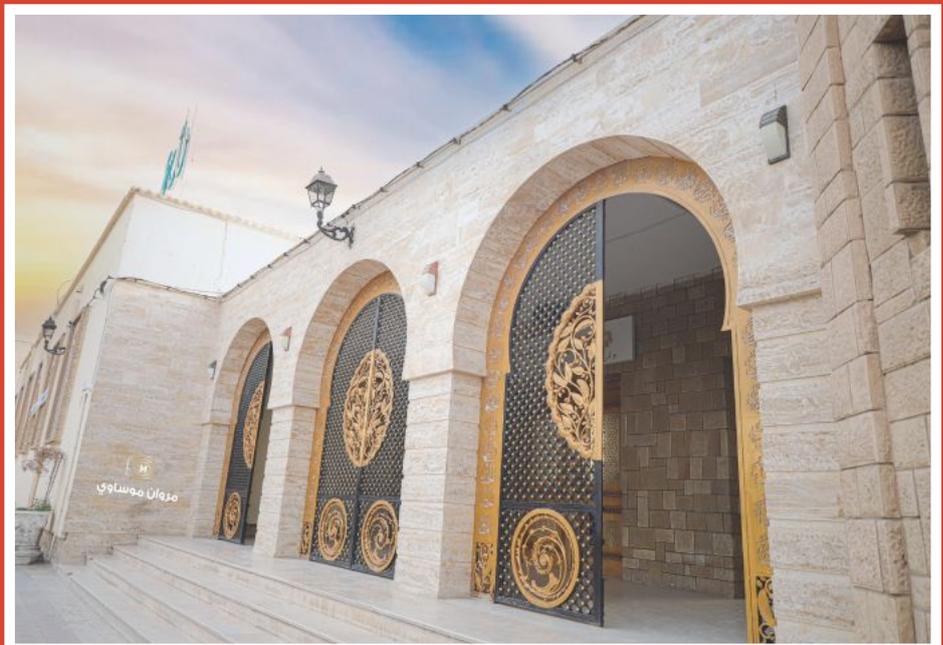


Photo : Basset Photography



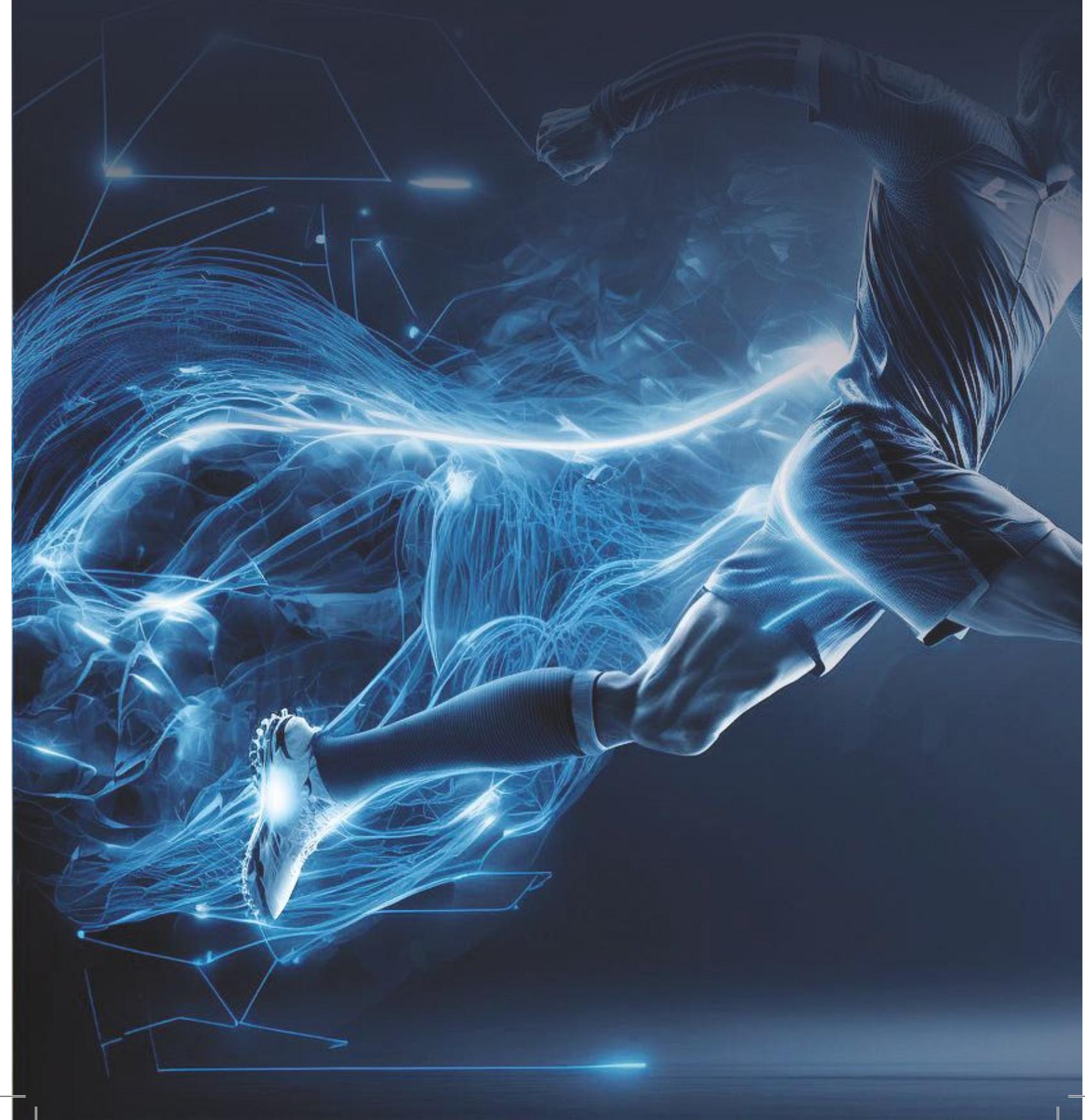
l'esthétique islamique médiévale. Sa grande cour est entourée de colonnes aux chapiteaux empruntés à d'autres monuments historiques. Son minaret carré est récent puisque l'ancien a été endommagé. Ce lieu de culte continue à jouer son rôle, il est un centre spirituel et social pour les habitants. Et on ne peut visiter Gafsa sans rendre visite à la piscine romaine formée de trois bassins. Il s'agit d'un monument emblématique de la Ville. Cette grande citerne à ciel ouvert servait autrefois pour la collecte et l'approvisionnement en eau douce pour les habitants. Construite avec des blocs de pierre parfaitement taillés, elle reflète le savoir-faire des Romains en matière d'hydraulique. Aujourd'hui, la piscine attire les visiteurs et constitue un lieu de détente



pour plusieurs. Pendant la canicule, elle constitue l'unique échappatoire pour les habitants. Toutefois, les services concernés sont appelés à intervenir pour préserver ce lieu mythique. Et pour conclure : pourquoi pas un voyage atypique à bord du train qui relie Gafsa à Méthlaoui. Construit à l'époque coloniale, ce train touristique est surnommé. Le Léopard Rouge pour ses wagons rouges et son allure unique. Il transporte les voyageurs

à travers les gorges de Selja, qui sont une vallée encaissée de plusieurs kilomètres, où coule l'oued Selja, située entre les villes de Méthlaoui et Redeyef (ouest de la Tunisie). En 2009, elles ont été classées comme une réserve naturelle. Le 16 Mai 2025, le ministre du Tourisme, Sofiane Tekaya, a donné le coup d'envoi du retour du train touristique «Le Léopard Rouge», qui a été remis sur les rails après une période d'inactivité. **Bon voyage !**

# COMMENT **LA TECH** a DÉMOCRATISE LA PERFORMANCE DANS **LE SPORT**



Il n'existe pratiquement plus un domaine où la technologie ne s'immisce pas, vos loisirs les plus simples sont rattrapés par la technologie, mais ce n'est pas forcément une mauvaise chose, au contraire. A titre d'exemple, jadis, il fallait simplement des baskets et des vêtements de sport pour faire un peu de jogging, mais désormais, il vous fait être connecté. Une connexion à un satellite à plusieurs milliers de kilomètres au-dessus de votre tête, qui vous permet, somme toute, d'améliorer votre expérience sportive.

Par Karim BEN SAID

**J**oggeur occasionnel ou passionné de fitness, chacun peut transformer sa pratique sportive grâce à la technologie, rassemblée sous la bannière du «Sport Tech» qui redéfinit notre rapport au sport, à la performance et même à la sociabilisation.

#### MAIS EN FAIT C'EST QUOI ?

Qu'est-ce que le Sport Tech pour amateurs ? C'est, en quelque sorte, l'ensemble des technologies appliquées au domaine sportif. Contrairement aux idées reçues, le Sport Tech amateur répond véritablement à des besoins concrets : motivation, suivi de progression, prévention des blessures, création de liens sociaux et accessibilité. Les montres GPS, bracelets d'activité et écouteurs connectés sont devenus les compagnons incontournables des sportifs amateurs du dimanche. Ces dispositifs collectent en temps réel des données sur distance parcourue, vitesse, rythme cardiaque, calories brûlées, et même la qualité du sommeil. Désormais rien n'échappe à votre montre connectée et vous pouvez écouter les signaux de votre corps même les plus faibles et, ainsi, adapter votre pratique sportive. Le sport Tech c'est aussi des équipements qui intègrent directement la technologie. Ainsi les joueurs de tennis ont droit à des raquettes connectées analysant la puissance des coups, les footballeurs tapent dans des ballons équipés de puces, ou encore placent autour du mollet un capteur appelé Footbar pour avoir des données qui permettent par la suite d'optimiser la pratique, et de perfectionner les gestes, particulièrement chez les jeunes. Les données collectées prennent vie grâce aux applications d'analyse qui permettent aux utilisateurs de visualiser leurs progrès, et de connaître leurs points forts et leurs points faibles. Une fois ces données connues et consignés, ces mêmes applications, très lucratives, peuvent

vous proposer des plans d'entraînement ultra personnalisés. Des applications auxquelles l'intelligence artificielle donne désormais des ailes.

Et si je vous disais, par exemple, que depuis votre chez soi, dans votre salon, vous pouvez faire la course à quelqu'un que vous ne connaissez absolument pas et qui se trouve à des milliers de kilomètres. Eh bien c'est ce que propose Zwift, une application interactive de cyclisme et de course à pied qui combine jeu vidéo et entraînement sportif. Elle propose un environnement virtuel immersif dans lequel les utilisateurs, à l'aide de capteurs connectés, peuvent pédaler ou courir en temps réel, chez eux, tout en étant représentés par un avatar sur l'écran. Les utilisateurs peuvent même participer à des courses en ligne et de réaliser exploits depuis...leur salon.

#### STRAVA, UN VÉRITABLE RÉSEAU SOCIAL

Récemment, les médias européens se sont intéressés à une célèbre application utilisée par les coureurs et qui s'appelle Strava, principalement utilisée pour enregistrer et partager des performances sportives, il semble qu'elle bascule peu à peu vers un véritable réseau social où on peut faire des rencontres.

En termes de chiffres, Strava compte 120 millions d'utilisateurs actifs, dépassant ainsi les 75 millions de personnes sur Tinder (pour le coup une véritable appli de rencontre). Strava s'installe en fait comme plateforme alternative aux applications de « dating » traditionnelles.

Dans le domaine du sport tech, les Tunisiens ne sont pas en reste. C'est effectivement à une startupeuse tunisienne, Rahma Segni, que l'on doit « mySmart-Move » qui propose du textile sportif connecté. Via des capteurs qui collectent les informations nécessaires, une application mesure en temps réel la qualité des mouvements, qu'ils soient sportifs ou liés à une période de rééducation.

# TROP GONFLÉ, TROP TIRÉ, TROP VISIBLE, MAIS ÇA SE RÉPARE !

Trop gonflé ! Trop tiré ! Des visages déformés, figés... Quand l'esthétique dérape, la frontière entre beauté et désastre devient illusoire. Pourquoi ces échecs surviennent-ils ? Faut-il blâmer la seringue ou le rêve dans les dérives de l'esthétique ? La bonne nouvelle, c'est que ça se répare !

Par D<sup>r</sup> Imen Mehri TURKI

## BEAUTÉ EN OVERDOSE : LE FAUX, TROP VISIBLE POUR ÊTRE IGNORÉ

Dans une époque obsédée par l'apparence, la médecine esthétique connaît une croissance fulgurante et, pour certains, elle devient une addiction. Cependant, à travers les médias, les réseaux sociaux, les images filtrées, l'attention est attirée par des résultats qui sont loin de l'effet naturel miraculeux, loin des effets spectaculaires de la médecine esthétique, mais plutôt des standards de beauté irréalistes qui alimentent une image idéale inatteignable, menant à un abandon des principes d'harmonie et de subtilité. Ainsi, plusieurs adeptes de la médecine esthétique, voulant s'identifier aux modèles, qui sont en réalité caricaturaux, détériorent leur visage ! Pourtant, derrière les sourires figés, les pommettes excessivement saillantes rendant les yeux enfoncés, les lèvres surdimensionnées de mobilité altérée et les visages disproportionnés, artificiels et asymétriques, se cachent de vrais drames humains et des erreurs médicales.



Trop gonflé, trop visible ! Cela concerne particulièrement les lèvres, les joues et le menton. « Lèvre de canard », « pommettes barbifiées », « joues d'hamster », « menton de sorcière » sont la conséquence d'un abus d'injections de fillers, soit par des séances répétitives rapprochées, soit par un dosage excessif ou encore par un produit inapproprié, mais aussi par des injections dans des plans anatomiques inadéquats. Cet aspect « bouffi » et « alourdi » du visage, que ce soit par l'effet d'une mauvaise injection ou par son retentissement telle l'apparition de granulomes et de nodules, met encore plus en évidence les signes du vieillissement au lieu de les masquer, et transgresse le naturel harmonieux... Tout simplement, le résultat est moche ! Ce qui est encore plus dramatique, ce sont les douleurs physiques et morales qui peuvent être occasionnées par ces ratages, ainsi que les troubles de la sensibilité, les mouvements parasites du visage (fasciculation), la discordance de la mimique, etc...

Trop tiré, trop visible ! C'est surtout l'apanage des fils tenseurs. L'aspect trop tiré n'est pas comme celui qui est dû aux liftings chirurgicaux mal réalisés, mais c'est un effet localisé dans certaines zones du visage où l'attention est attirée par des dépressions linéaires, des encoches et même des traits surélevés correspondants aux fils mis dans des plans assez superficiels, encore plus visible à la mimique. Loin de tout effet de rajeunissement, ce sont des résultats qui rompent l'harmonie statique et dynamique du visage, avec des stigmates additionnels non communs aux visages humains... Bref, il s'agit d'une dénaturation au lieu d'un rajeunissement !

Trop tiré, trop visible ! Cela peut aussi être dû à un laser raté, ou à un peeling mal accompli, trop profond, amenant à des brûlures et par conséquent une peau cicatricielle d'apparence fine, tacheté, dyschromique et cartonnée donnant cet aspect tiré, majoré par un effet « patchwork ». Ces visages de cire se caractérisent par une perte de souplesse qui peut même être palpable.

Trop tiré, trop visible ! Cet aspect de sourcil trop ascensionnel donnant un regard diabolique de Mephisto, ou l'aspect d'un nez pincé suite à une rhinoplastie médicale, ou encore celui d'un sourire déséquilibré, etc. Ce sont les effets des injections inadaptées et mal placées de toxine botulique dans les différents muscles du visage.

### BEAUTÉ TOXIQUE : L'IMPACT DES INTERVENTIONS ESTHÉTIQUES RATÉES

Ces résultats ne sont pas forcément dangereux, comme les cas de nécrose et de cécité, mais sont considérés comme des échecs parce qu'ils vont à l'encontre du naturel et de l'harmonie du visage, provoquant une apparence artificielle, caricaturale ou inhumaine.

Quand l'esthétique dérape, la personne ne ressemble plus à elle-même, perd son image de soi et aurait une sensation de « masque déformé », se cherche perpétuellement car elle n'a plus confiance en elle-même et s'envoûte par un sentiment d'insécurité et d'étrangeté. Très fréquemment, elle se trouve rejetée par l'entourage et succombe à ses moqueries et mépris, cette méchanceté malade malheureusement existante et non contrôlable chez certains.

Quand bien même des vies bouleversées dues à des visages meurtris, ayant une apparence robotique, grotesques ou carrément pathologique massacrés par les ratages de la médecine esthétique ! Oui, le visage ne peut être caché, il impacte d'une manière significative les relations sociales et surtout conjugales et familiales. De ce fait, ces individus, souvent désespérés et assez vulnérables, tentent la première solution venue et acceptent n'importe quelle proposition pour corriger ou camoufler leurs défauts, sans prendre une décision réfléchie et correcte. Entre des mains non expertes, les défauts seront encore majorés et même des états pathologiques peuvent s'y greffer sur un tel visage dont l'anatomie est assez déformée. Les complexes s'accroissent, la dysmorphophobie aggrave le mal-être et le sentiment de honte, de plus, le refus du regard d'autrui devient alors flagrant, source d'isolement social, voire d'idées suicidaires. Cependant, la récupération d'une forme naturelle est délicate et difficile, elle devient une mission d'expert !

### BEAUTÉ GÂCHÉE ? LA CHIRURGIE SAUVE ET RÉPARE

Il s'agit des excès et des exagérations de la médecine esthétique, à cause desquels les visages sont dénaturés, détériorant l'anatomie faciale et impactant le bien-être. Les visages gonflés, asymétriques et disproportionnés, s'accompagnent au fil du temps d'un excédent de peau dû à la distension qu'entraînent les produits injectés ainsi que les réactions inflammatoires qu'ils engendrent. La peau perd aussi sa tonicité, sa texture s'altère et elle n'est plus radieuse. Voulant dissoudre l'acide hyaluronique par les produits dédiés, le visage se vide, se creuse et la peau se relâche, se plisse et tombe, ce qui peut aboutir à l'aspect d'un faciès du « bulldog ».

Essayant de symétriser, de rééquilibrer et de réinjecter encore plus, l'aspect bouffi et déformé sera alors de nouveau au rendez-vous. Véritable cauchemar interminable ! En effet, les solutions de rattrapage en médecine esthétique ne sont plus suffisantes, et ne font qu'empirer la situation. Heureusement, la chirurgie esthétique et réparatrice est une excellente alternative qui joue un rôle fondamental dans les échecs de la médecine esthétique, surtout lorsque les dommages sont profonds, irréversibles et invalidants, tels que les difformités des visages bouffis.

Epuré et nettoyé ces types de visage,

remplis et dénaturés est une étape essentielle avant tout désir d'un nouvel embellissement. Cela veut dire dissoudre ou extraire chirurgicalement les produits nocifs ou en excès, notamment ceux qui ne sont pas à base d'acide hyaluronique tels que la silicone, l'acide polylactique, le polyméthacrylate de méthyle, l'hydroxyapatite de calcium et autres. Enfin, pour retrouver l'aspect naturel, celui que la personne avait avant le déclenchement du massacre. Cela peut être un choix pour certains, mais pour d'autres, ils désirent poursuivre une belle aventure de rajeunissement, mais cette fois-ci bien menée, sans dérapage ni de faux pas ! A ce moment-là, le chirurgien esthétique s'engage à restituer une jeunesse et une beauté subtile au visage qui ne sera obtenu que par un lifting chirurgical, lequel pouvant être associé à un lipofilling (injection de graisse) et parfois à d'autres gestes chirurgicaux réalisés sur mesure, notamment pour embellir les lèvres, réajuster un sourcil, ouvrir un regard, rééquilibrer les paupières, etc.

La dextérité et l'expertise professionnelle d'un tel chirurgien, engagé dans une telle aventure, sont impératives car l'anatomie normale de ces visages est détériorée, encore modifiée par les phénomènes inflammatoires, pires ennemis des gestes chirurgicaux. Ces modifications sont propres à chaque dénaturation infligée par les ravages de la médecine esthétique, lorsqu'elle est mal accomplie dans ces cas-là ! La chirurgie esthétique et réparatrice a une place légitime et même salvatrice dans les cas de ratage graves et les échecs dramatiques de la médecine esthétique.

La finalité de cet article est de ne pas dire « non » à la médecine esthétique, mais plutôt pour éveiller les esprits et clarifier les idées. Certainement, la médecine esthétique est l'une des avancées prodigieuses et gratifiantes pour la communauté, mais attention aux dérives et aux points de non-retour. Il faut savoir s'arrêter avant l'excès !

Les succès de la médecine esthétique incombent une demande raisonnable et non démesurée et requièrent le choix d'un praticien qualifié ayant une compétence qui répond aux standards actuels de la science, tout en ayant une expertise conforme aux exigences internationales, sans négliger le côté artistique, très important dans ce domaine médical. Ce n'est pas parce que la médecine esthétique apparaît minimaliste qu'il faut la banaliser. Au contraire, ses exigences sont majeures dont la subsistance permet de vous offrir ce qu'il y a de mieux à acquérir : la beauté naturelle, l'harmonie et le bien-être global. Toutefois, la chirurgie esthétique et réparatrice demeure l'ultime et unique solution, entre des mains expertes employant un arsenal thérapeutique assez riche, ce qui permet de redonner forme et vie à des visages brisés par les dérives de la médecine esthétique.

## COMMENT GÉRER SON STRESS AVANT UN EXAMEN :

# 9 CONSEILS

Pour les exams, tu fais plutôt partie de ceux qui viennent les mains dans les poches, ou de ceux qui révisent jusqu'à ce que la porte de la salle s'ouvre ? Quoi qu'il en soit, les partiels sont un passage obligatoire qui conditionnent la réussite de tes études. Alors oui, c'est tout à fait normal de ressentir du stress lors de cette période. Mais pas de panique, nous avons répertorié 9 techniques pour savoir comment gérer son stress avant un examen et atteindre tes objectifs.



### PRÉPARE-TOI À L'AVANCE

C'est une évidence, mais rappelons que l'une des meilleures façons de gérer son stress avant un examen est de se préparer à l'avance.

Oui mais comment ? En ayant bien révisé et en étant sûr d'avoir tout ce qu'il te faut pour réussir ton examen. Tu pourras alors te concentrer uniquement sur l'épreuve en elle-même sans avoir à réfléchir à tout le reste : une bonne manière d'avoir l'esprit tranquille. Bien se préparer nécessite de bien s'organiser. Tu peux par exemple prévoir un planning de révisions, avec des sessions seul ou à plusieurs. Prévois le temps nécessaire pour bien assimiler chaque matière et être au point au moment des partiels. D'ailleurs, pense également à emporter tout ton matériel le jour de l'examen sans oublier de l'eau, une montre et un petit encas pour te rebooster si besoin.

### OSE POSER TOUTES TES QUESTIONS À TES PROFESSEURS

Le passage du lycée à l'université peut être déroutant car il y a davantage de cours magistraux, pendant lesquels les professeurs sont moins disposés à prendre le temps d'échanger avec les étudiants. Un problème pour les élèves qui se posent des questions sur le cours et n'osent pas prendre la parole devant tout un amphithéâtre. Malgré leur emploi du temps chargé, il ne fait aucun doute que tes professeurs feront leur possible pour répondre par mail à toutes tes interrogations. N'hésite donc pas à leur demander plus d'explications. Cela t'aidera à mieux gérer ton stress avant un examen, car tu auras davantage confiance en toi et en tes connaissances.

### DEMANDE DE L'AIDE À TES AMIS ET RÉVISEZ ENSEMBLE

Tu as du mal à mettre le nez dans les révisions et à rester concentré sans sortir ton téléphone toutes les 10 minutes ? L'union fait la force ! C'est le moment de réunir tes potes de promo pour organiser des sessions de révisions en groupe.

Tu peux aider un camarade à mieux comprendre un cours, et lui demander de l'aide pour un autre, pour que vous réussissiez tous les deux vos partiels. C'est ce qu'on appelle l'entraide, et figure-toi que ça fonctionne plutôt bien pour trouver comment gérer son stress avant un examen !

### RÉVISE DANS UN ENDROIT CALME

Nous le savons tous : les révisions ne sont pas une partie de plaisir, mais c'est indispensable pour réussir les examens. Pour mettre toutes les chances de ton côté mais aussi faire en sorte de ne pas perdre de temps inutilement, nous te conseillons de bien choisir le lieu de tes révisions.

Pour éviter toutes éventuelles distractions, la meilleure solution est de te rendre à la bibliothèque, ou de t'installer à ton bureau en éloignant de toi ton téléphone et même ton ordinateur si tu ne l'utilises pas pour réviser. Si tu le souhaites, tu peux mettre une musique de fond, à condition qu'elle ne te déconcentre pas.

### PRENDS BEAUCOUP DE REPOS

Savoir comment gérer son stress avant un examen, c'est aussi savoir comment être en forme le jour J. Cela passe notamment par une bonne nuit de sommeil. Assure-toi d'avoir une nuit complète de repos la veille de l'examen en évitant de sortir et en faisant en sorte

de ne pas te coucher trop tard en ne révisant pas au dernier moment.

Si ce n'est pas possible, accorde-toi au moins quelques heures de relaxation ou de repos avant l'examen : cela contribuera à réduire le stress et t'aidera à rester concentré. Enfin, si tu as des problèmes de sommeil, n'hésite pas à demander conseil à ton pharmacien qui pourra t'orienter vers des produits naturels pour t'aider à dormir.

### FAIS DE L'EXERCICE

Le sais-tu ? Le sport est un véritable anti-stress. Nous te conseillons par exemple, de prendre le temps de te promener ou de faire un peu d'exercice avant l'examen pour stimuler ton corps et ton esprit.

C'est un excellent moyen d'apprendre comment gérer son stress avant un examen, et ça te permettra aussi de te vider la tête pour être mieux concentré ensuite quand tu seras devant ta copie et ton sujet.

### MANGE SAINEMENT

Manger un repas sain avant un examen, sans faire d'excès, fait également partie des astuces pour savoir comment gérer ton stress avant un examen, car bien manger permet de rester en forme et de ne pas s'endormir le nez dans ta copie !

Un repas contenant des protéines, des céréales complètes et des légumes te donnera l'énergie dont tu as besoin pour te concentrer et rester alerte, sans te sentir somnolent.

Évite de faire des repas trop copieux, ou de consommer trop de sucre, de caféine ou d'aliments transformés, car ils peuvent te rendre nerveux ou te donner envie de dormir pendant l'examen.

### PARLE À QUELQU'UN

Si tu te sens dépassé ou que tu paniques à l'approche d'un examen, parles-en à quelqu'un : un membre de ta famille, un ami, un camarade, etc. L'idée est de trouver une personne qui pourra t'aider à te calmer et te soutenir pour que tu puisses être plus apaisé et plus calme avant le début de l'épreuve.

Tu peux également essayer d'apprendre à gérer ton stress avant un examen grâce plusieurs méthodes de relaxation basées sur la respiration, comme la sophrologie, la méditation ou le yoga.

Ces activités sont très utiles en période d'examens, et peuvent se faire simplement en suivant des tutos sur YouTube. Si aucune des méthodes mentionnées ne fonctionne, n'hésite pas à en parler à ton médecin traitant : il pourra certainement t'aider à y voir plus clair et t'orienter vers des produits naturels pour calmer cette angoisse.

### FAIS UNE PAUSE

Réviser avant les examens est essentiel, pour mettre tes chances de ton côté. En revanche, cela ne veut pas dire que tu dois ne faire que ça pendant plusieurs semaines avant la date clé.

Pour ne pas trop stresser et pouvoir tout de même profiter de ta vie, nous te conseillons de faire des pauses pendant tes révisions et de ne pas mettre de côté ta vie sociale : fais des balades, vois tes amis, prends le temps de cuisiner des repas, de regarder un épisode de ta série favorite, etc.



## CHEF DU MOIS PAR MARWA MEJRI

Je suis **MARWA MEJRI**, cheffe pâtissière d'origine tunisienne, aujourd'hui installée à Montréal. Passionnée par l'art culinaire depuis toujours, je suis une professionnelle formée, créatrice de recettes, amatrice de photographie culinaire et de vidéos créatives autour de la cuisine. La cuisine, la pâtisserie et tout ce qui touche à l'univers gastronomique sont bien plus qu'un métier pour moi : ce sont des moyens d'expression, de transmission, et surtout de partage. J'adore revisiter les classiques tunisiens tout en créant de nouvelles recettes modernes, que ce soit sucrées ou salées. Derrière ma caméra ou mon plan de travail, je prends plaisir à transformer chaque plat en expérience visuelle et gourmande. Mon but est de vous inspirer, vous accompagner et vous transmettre le meilleur de ma passion.



# BOUCHÉES AU POULET, FROMAGE & NOIX SUR PÂTE BRISÉE MAISON

UNE BOUCHÉE SAVOUREUSE, FONDANTE ET ÉLÉGANTE, PARFAITE POUR VOS BUFFETS ET PLATEAUX RAFFINÉS.

### INGRÉDIENTS

Pour 20 à 25 bouchées

#### PÂTE BRISÉE MAISON

- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid coupé en dés
- 1 jaune d'œuf (facultatif, pour plus de tenue)
- 1 pincée de sel
- 3 à 5 c. à soupe d'eau froide

#### FARCE AU POULET

- 1 blanc de poulet cuit, finement émincé
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma

- 60 g de fromage râpé (emmental ou mozzarella)
- 1 portion de fromage frais
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre fraîche hachée

#### DÉCORATION

- Cerneaux de noix
- Miel (ou sirop d'agave)
- Poudre dorée alimentaire (facultatif)
- Pétales de rose séchée (optionnel)

### PRÉPARATION

#### 1. PRÉPARER LA PÂTE BRISÉE MAISON

- Dans un saladier, mélangez la farine et le sel.
- Ajoutez le beurre froid en petits morceaux. Sablez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture sablée.
- Ajoutez le jaune d'œuf (facultatif), puis l'eau froide petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Formez une boule, filmez et laissez reposer 30 mn au réfrigérateur.

#### 2. PRÉPARER LA FARCE

- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez l'ail, puis le poulet et les épices.
- Laissez cuire quelques minutes. Hors du feu, ajoutez le fromage râpé et le fromage frais pour lier le tout.
- Rectifiez l'assaisonnement, puis ajoutez le persil.

#### 3. FAÇONNAGE ET CUISSON

- Étalez finement la pâte brisée sur un plan fariné. Découpez des disques ou carrés à l'aide d'un emporte-pièce.
- Déposez-les dans des mini-moules à tartelettes ou à muffins.
- Garnissez de farce.
- Enfouez à 180°C (350°F) pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

#### 4. FINITION ET DÉCORATION

- Laissez tiédir, puis déposez un cerneau de noix sur chaque bouchée.
- Ajoutez un petit filet de miel pour fixer et sucrer légèrement.
- Pour une finition luxueuse, saupoudrez de poudre dorée comestible.
- Servez décoré de pétales de rose séchée pour une touche orientale chic.

#### ASTUCE DE CHEF MARWA MEJRI

Ces bouchées sont encore meilleures préparées la veille ! Réchauffez-les légèrement avant de servir pour libérer tous les arômes.





# TARTELETTES AUX FRUITS FRAIS, CRÈME PÂTISSIÈRE & PÂTE SUCRÉE AMANDE

## INGRÉDIENTS

Pour 8 à 10 tartelettes

### PÂTE SUCRÉE À L'AMANDE

- 200 g de farine
- 50 g de poudre d'amandes
- 125 g de beurre doux froid
- 90 g de sucre glace
- 1 œuf

- 1 pincée de sel
- 1 c.à café de vanille ou zeste de citron

### CRÈME PÂTISSIÈRE VANILLÉE

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 40 g de maïzena (ou 30 g de farine)
- 1 gousse de vanille ou vanille liquide

- 30 g de beurre (optionnel)

### FRUITS FRAIS POUR LA DÉCO

- Fraises, framboises, mûres, myrtilles, groseilles
- Pistaches concassées
- Nappage neutre ou confiture d'abricot diluée

## PRÉPARATION

### 1. PÂTE SUCRÉE AMANDE

- Mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sel et le sucre glace.
- Ajouter le beurre en morceaux. Sabler du bout des doigts ou au robot.
- Ajouter l'œuf et la vanille. Mélanger jusqu'à formation d'une boule homogène.
- Filmer et réserver au frais 1 heure.
- Étaler finement, fonder les moules à tartelettes, piquer la pâte.
- Cuire à blanc à 170 °C (340 °F) pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir.

### 2. CRÈME PÂTISSIÈRE

- Faire chauffer le lait avec la vanille.
- Blanchir les jaunes avec le sucre, ajouter la maïzena.
- Verser le lait chaud, fouetter et remettre sur feu doux jusqu'à

épaississement.

- Hors du feu, incorporer le beurre.
- Filmer au contact et laisser refroidir.

### 3. MONTAGE

- Garnir les fonds de crème pâtissière.
- Disposer les fruits harmonieusement.
- Napper avec un pinceau de nappage brillant (ou confiture tiède filtrée).

### CONSEIL DU CHEF MARWA MEJRI

Tu peux parfumer la pâte à l'amande avec une touche d'eau de fleur d'oranger pour une version orientale. Ces tartelettes se conservent 24h00 au frais, montage à faire le jour-même pour garder le croquant de la pâte.

## HEALTHY ET GOURMET

# ESCALOPE DE POULET À LA SAUCE PIMENTÉE

Dans notre pays, comme dans les autres pays du Maghreb, manger piquant rime toujours avec consommation de pain ou de pâtes. Pourtant, la corrélation entre les deux univers gustatifs n'a rien de systématique, à l'exception — évidemment — des habitudes culinaires. Autrement dit : il est possible de manger piquant tout en gardant la ligne. Voici une recette à la fois spicy et healthy.

Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS :

- Deux escalopes de poulet
- Deux cuillères à soupe de margarine ou de beurre
- Deux poivrons doux
- Deux piments rouges
- Deux piments de Cayenne
- Une demi-bouteille de crème fraîche liquide
- Une demi-cuillère à café de sel
- Deux gousses d'ail.

## PRÉPARATION :

On commence par préparer la sauce pimentée. Pour ce, on lave les poivrons et les piments rouges et on les grille. Puis, on les déleste de la couche brûlée, de leurs tiges ainsi que de leurs graines. On les place dans un récipient assez profond pour nous faciliter le mixage de tous les ingrédients indispensables à la sauce. En effet, on ajoute aux légumes grillés, deux piments de Cayenne coupés en morceaux, deux gousses d'ail, une cuillère à soupe de beurre ou de margarine et une demi-cuillère à café de sel. On mixte le tout à l'aide du mixer-plongeant jusqu'à ce qu'on obtienne une sauce onctueuse et parfaitement lisse. On la laisse alors de côté pour se pencher sur la préparation des escalopes de poulet. Muni d'une planche et d'un couteau aiguisé, on coupe les deux escalopes de poulet en fines tranches de calibres moyens. On les lave à l'eau du robinet et on les éponge à l'aide de papier essuie-tout. Dans une poêle, on fait fondre une cuillère à soupe de margarine et on dispose les tranches d'escalope, l'une à côté de l'autre. Il est possible de les assaisonner de deux pinçées de sel, mais cela reste facultatif. On couvre et on laisse cuire à feu moyen pendant trois à quatre minutes, des deux côtés. Une fois les escalopes de poulet cuites, on ajoute la sauce pimentée et on mélange le tout en baissant le feu. On ajoute, enfin, la crème fraîche liquide et on maintient à ébullition pendant deux minutes, tout au plus. On retire les escalopes à la sauce pimentée du feu et on les sert chaudes, accompagnées de riz blanc ou de graines de blé «borghol» cuits à l'eau ou à la vapeur et agrémentés de beurre ou d'huile d'olive.

**Bon appétit !**



# GLACE À LA FRAISE SANS SORBETIÈRE

En pleine canicule, rien de tel que de savourer une glace pour se rafraîchir. Mais attention, pas les glaces très riches du supermarché où on retrouve plein de colorants et de conservateurs. Non, on vous parle de la bonne glace faite-maison, celle avec de vrais fruits,

de vrais ingrédients et surtout confectionnée avec amour. Niveau préparation, cette recette se réalise sans sorbetière, alors pas de stress. Pour un goûter ou un dessert d'été, cette glace à la fraise vous fera fondre de plaisir ! Les gourmands vont adorer !

## INGRÉDIENTS :

- 500 g Fraises
- 250 g Sucre en poudre
- 250 ml Crème fraîche épaisse
- 1 Citron

## PRÉPARATION :

- Lavez et équeutez les fraises puis coupez-les en deux. Pressez le jus des citrons.
- Dans le bol d'un mixer, mettez les fraises, le sucre en poudre, la crème fraîche et le jus du citron.
- Mixez pendant 2 à 3 min pour que le mélange soit bien onctueux.
- Versez la préparation dans vos moules flexibles. Placez au congélateur pendant 8 heures pour refroidir. Après 1 heure au congélateur, mélangez votre glace avec une fourchette afin d'éviter la formation de cristaux. Répétez cette opération plusieurs fois (environ 6 fois).
- Servez la glace décorée de fraises et de quelques feuilles de menthe.

## ASTUCES

Si vous n'avez pas de moules flexibles, vous pouvez faire cette glace dans un bac à glace préalablement passé sous l'eau. Pour le dégivrer, trempez-le quelques secondes dans l'eau froide. Vous pouvez réaliser cette recette en adaptant les fruits selon les saisons (pommés, poires, mangues, framboises, oranges, ...). Vous pouvez déguster cette glace accompagnée d'un coulis (aux fruits ou au chocolat), d'une part de quatre-quart, ...



# L'ÉTÉ ET NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE

# LEUR HYGIÈNE

# ET LEUR BIEN-ÊTRE



Quand les journées s'allongent, que le soleil chauffe et que l'on rêve de fraîcheur, nos animaux ressentent exactement la même chose. Et pourtant, on oublie parfois que l'été peut être une période éprouvante pour eux aussi : chaleur, parasites, peau irritée, coussinets abimés... Heureusement, quelques gestes simples peuvent vraiment faire la différence. Je vous partage ici, en tant que vétérinaire, mes conseils concrets et faciles à appliquer pour prendre soin de vos chiens et chats pendant les mois chauds.

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

**L**aver son chien peut être bénéfique en été, surtout pour se rafraîchir ou s'il s'est roulé dans le sable ou de la terre. Mais attention à ne pas laver trop souvent, un bain toutes les trois à quatre semaines est suffisant et il faut toujours utiliser un shampoing doux spécialement formulé pour les animaux et bien sécher le poil après le bain surtout chez les chiens à poils longs ou denses, afin d'éviter les irritations ainsi que les champignons et levures. Pour remplacer les bains fréquents avec de l'eau on pourra avoir recours à des shampoings secs.

Quant aux chats, à moins qu'ils aient un pelage très sale ou une pathologie de peau, mieux vaut les laisser faire leur toilette eux-même. Un chat commencera à se toiletter tout seul à partir de l'âge de trois mois et il sait très bien le faire !

Le brossage est le geste à adopter régulièrement en été car il permet d'aérer la peau, éviter les nœuds, éviter les coups de chaleur ainsi que repérer les puces, les tiques et les épillets surtout chez les races à poils longs. Certaines races supportent mal la chaleur et peuvent bénéficier d'une petite coupe estivale mais il ne faut jamais trop raser car leur pelage les protège aussi du soleil.

La chaleur, la poussière, la baignade... tout cela peut enflammer les oreilles ou irriter les yeux. Un petit nettoyage doux une à deux fois par semaine suffit à prévenir plusieurs problèmes. Attention à ne jamais utiliser de coton tige pour nettoyer les oreilles, une compresse avec une solution d'eau oxygénée est bien plus sûre. On n'y pense pas toujours pendant l'été, mais pour nos animaux, marcher sur un sol brûlant peut être très douloureux et peut s'avérer parfois très grave avec des brûlures profondes au niveau des coussinets. Il faut promener votre chien tôt le matin ou en soirée et ne pas hésiter à appliquer un baume protecteur spécialisé pour animaux au niveau des coussinets.

Les puces, les tiques et les moustiques ainsi que d'autres parasites adorent le pelage de nos animaux de compagnie pendant l'été. Pensez bien à renouveler les traitements anti-parasitaires et demandez conseil à votre vétérinaire pour choisir la formule la plus adaptée.

Un bon entretien de l'environnement est aussi important que l'hygiène corporelle. Lavez les gamelles, les coussins, le couchage et les jouets régulièrement. Assurez-vous que votre chien ou chat a toujours accès à de l'eau fraîche et propre et offrez-lui un coin à l'ombre, au calme, avec éventuellement un tapis rafraîchissant ou une serviette mouillée.

Prendre soin de son animal en été, ce n'est pas juste une question de propreté. C'est un acte de présence, d'amour et de bienveillance. Un brossage régulier, des bains, un nettoyage des yeux et des oreilles en douceur, protéger les coussinets contre la chaleur, aménager un endroit à l'ombre et frais à son chien ou chat... à part que ce sont des moments d'attention, ce sont aussi des moments de lien et de complicité avec nos animaux de compagnie.

*Quant aux chats, à moins qu'ils aient un pelage très sale ou une pathologie de peau, mieux vaut les laisser faire leur toilette eux-même. Un chat commencera à se toiletter tout seul à partir de l'âge de trois mois et il sait très bien le faire !*



Chaque semaine, notre agenda culturel vous embarque au cœur de l'effervescence artistique du Grand Tunis et de ses environs ! Cinéma, expositions ou événements littéraires, que vous soyez passionné ou simplement curieux, préparez-vous à faire le plein de découvertes et de belles surprises !

Par Amal BOU OUNI

**EXPOSITIONS**



• Exposition « **Mon Amie la Rose-Suite** » de Najia Mehadji du 2 juin au 15 juillet à la galerie Le Violon Bleu Gallery

• Exposition collective « Protocol » jusqu'au 20 juin au Central Tunis



• Exposition « **BRUT- regards croisés** » jusqu'au 5 juin 2025 à l'Institut français de Tunisie

• Exposition du collectif Studies et ses invités jusqu'au 30 juin 2025 à l'Espace d'Art Mille Feuilles

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



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

**EVÉNEMENTS LITTÉRAIRES**

**DIMANCHE 1<sup>ER</sup> JUIN :**

• Rencontre de Lecture par Club de lecture Alkitab au Parc Saada de La Marsa

• « **Dis maman, dis papa, qu'est-ce que le consentement ?** » de Raja Sabta El Armi à Al Kitab Mutuelleville

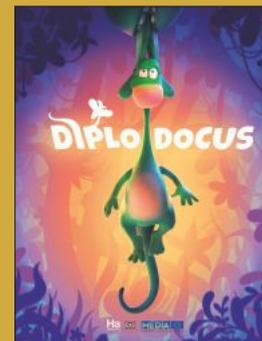


**CINÉMA**



• **The Phoenician Scheme**: Comédie/Drame Avec Michael Cera, Jeffrey Wright, Tom Hanks, Scarlett Johansson

L'histoire d'une famille et de son entreprise.



• **Diplodocus** : Animation Diplodocus, un petit dinosaure intrépide, rêve d'aventures. Lorsque son univers commence à disparaître mystérieusement, il découvre son incroyable pouvoir: celui de voyager de planète en planète. A l'aide d'une bande d'amis un peu loufoques, il se lance alors dans une fantastique épopée pour sauver son monde !



• **Lilo & Stitch** : Aventure/Comédie/Famille Avec Hannah Waddingham, Chris Sanders, Billy Magnussen, Zach Galifianakis 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.



• **Hurry up tomorrow** : Thriller Avec Jenna Ortega, The Weeknd, Barry Keoghan, Gabby Barrett

Un musicien affligé d'insomnie est entraîné dans une odysée avec un inconnu qui commence à démêler le cœur même de son existence.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## LES JOUEUSES DE L'ASF SOUSSE CHAMPIONNES



Le championnat de football tunisien féminin a livré son verdict, en l'occurrence l'Association Sportive Féminine de Sousse sacrée pour la saison 2024-2025. Le vice-président de la Fédération tunisienne de football, Hussein Jenayeh, a remis le trophée aux gagnantes.

## CHAÂBANI S'ADJUGE UN DOUBLÉ



L'entraîneur de la Renaissance Sportive de Berkane, Mouine Chaâbani, déjà auréolé du titre de champion du Maroc, a remporté un second trophée continental avec la Coupe de la Confédération. Le match nul 1-1 face aux Simbas de Tanzanie a suffi après le succès à l'aller 2-0. Le club de Chaâbani est encore en lice en Coupe du Trône du Maroc, avec les 1/8<sup>es</sup> de finale en retard, ce soir face au Kawkab Marrakech. En cas de victoire, le club chérifien affronterait le Moghreb de Tetouan en 1/4 de finales.

## ACHOURI CHAMPION DU DANEMARK



Lors du dernier match de poule pour le titre du championnat danois disputé dimanche dernier, le FC Copenhague, club où officie l'ailier gauche Elias Achouri, est sorti vainqueur de Nordsjaelland 3-0. Avec une série de 7 victoires et un nul lors des 8 derniers matchs, les joueurs de la capitale sont officiellement sacrés champions du Danemark. Achouri a participé au festival en ouvrant le score avec un but précoce, à la 2<sup>e</sup> minute d'un tir ajusté du gauche au ras du poteau droit du gardien adverse. Le FC Copenhague détient le record national avec 16 trophées de champion. Deuxième objectif pour Achouri, la finale face au SC Silkeborg le 29 mai... Eventuel doublé championnat-coupe réalisé.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 1<sup>er</sup> au samedi 7 juin 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Finale Coupe de Tunisie  
Stade Tunisien-Espérance Sportive de Tunis à 16h00  
sur Watania 1 HD (réseau terrestre et Nilesat)

#### Finale retour Champions League CAF

Pyramids-Sundowns à 19h00 sur beINsport 1 MENA  
HD et beINsport 4 FR HD Max (IPTV)

#### Coupe du Maroc (1/8<sup>es</sup> de finale)

Kawkab Marrakech-RS Berkane (coach Chaâbani) à  
20h00 sur Arryadia HD (en clair/Nilesat)

### FORMULE 1

#### Aujourd'hui

Grand Prix d'Espagne à 14h00 sur RTL Télé Letzebuerg  
(en clair/ Astra)

#### Mercredi 4/6

Demi-finale Nations League Uefa  
Allemagne-Portugal à 20h00 sur ZDF Deutschland HD  
(en clair/Astra) et TF1 HD (sharing/ Astra)

#### Jedi 5/6

Demi-finale Nations League Uefa  
Espagne-France à 20h00 sur ARD Das Erste HD (en clair/  
Astra) et TF1 HD (sharing/ Astra)

Mots fléchés

PAR LA FORCE	VILLE AU VIN RÉPUTÉ	VIEUX ASSEZ VERT	MONTURE BASSE	OUI VIEUX	VILLE DE DÉPÊCHE
ORDRE DE DÉPART	FAMILLE VÉGÉTALE	APPÂTE	CARNETS DE NOTES	AGIT EN TRAITRE	
		UNE VOIX			
INDICATION AJOUTÉE					MISE EN SERVICE
FER À REPASSER			CHOIX DE CHEFS		
			CHASSA		
À BIBI		CITADIN DE L'AUBE			MINCE ALORS
NID DE POULE		NE MARCHE PAS			
				C'EST GRAVÉ DANS LE MARBRE	
				ÉLU RÉMOIS	
ARTICLE OU PRONOM		POSE SA GRIFFE			
REÇOIVE		BLÉ EN AVANCE			
		PETIT PANIER			
		ARMATURE DE SELLE			
HUILE RUSSE			PETIT D'UN ÉTALON	IL NE COULE PAS À FLOTS	
NOBLE GESTE			MOTEUR DE RECHERCHE	FEMME À MANDAT	
	AIR D'ENTERREMENT				PELÉES
	TINT COMPTE				
BOUT EN TRAIN				À CÔTÉ DE	
S'ÉTALE PAR TERRE				TOMBÉ BIEN BAS	
		PIGEON D'UN VIEUX TESTAMENT			NE PAS LAISSER SORTIR
		EN OR			
MUSÉE D'ART MODERNE	FOND CHEFS DES CAÏDS		FRINGUES		
			HOME DE PAILLE		
		DIVISEUR PAR DIX		ENTRÉE DE L'ATRIUM	
		COURANT D'AIRS		ARGENT BULGARE	
TIENT LES RÉNES			UNI PAR LE MARIAGE		
SAC À GIBIER			RENVOIE À L'AUTEUR		
NULLEMENT FEUILLETÉE				CALES POINTUES	

**Sudoku**

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

**solutions**

P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O
P	A	M	D	P	A	M	P	O

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

Mots fléchés

TIRE DE LA VASE ↓		EST INDISPENSABLE ↓		TRACÉ DE PALPITANT ↓		CAMP POLITIQUE ↓		ANNULLIONS LA CONDAMNATION ↓		MOT DU DOCTEUR ↓
CHERCHA LA TARE ↙		CHARMES ↓		FAIT DU BON GRÈS →		BANLIEUE D'HELSINKI ↓		AUORES ↓		
PAS ENCORE CITÉS →				↓				GROUPE ÉVOQUÉ →		
MIT ↙								HUILE SAINTE ↓		
						CHAPEAU POUR MOI →				PIÈCE DE VOILIER ↓
						DÉRAISONNABLE ↓				
TOUT À LA FIN →			SECTEUR ÉPISCOPAL →							
ENFANT MALICIEUX ↙			LE POLONIUM ↓							
						SERVICES MÉDIÉVAUX →				
						LOI DE MAFIEUX ↓				
CUIR →								ADRESSE DU WEB →		
CHEVILLE DE CADDY ↙								FORMES DE LOCATIONS ↓		
			FLEUR POUR LA DAME →							
			TAS DE CARTES ↓							
POISSON DES CÔTES ↙	FAIT DU PLAT →							CHEF EN FORMATION →		
	FIDÉLITÉS ↓							PARTIE DE RAME ↓		
				PRÉNOM BRETON →						QUI A DU VÉCU ↓
				AVANCIONS DONC ↓						
PORT NORDIQUE →						GAGNA DE LA PLACE →				
OMAR À L'ÉCRAN ↙						RAYÂT ↓				
			RANGÉ →							EST SANS SUITE ↓
			IRA TRÈS BIEN ↓							
POSA SUR DU SOLIDE →										
TRAITÉ EN PARIÀ ↙						POIDS DU PASSÉ →				
						ARBRE D'EUROPE ↓				
			CHAMPIGNON →							MÉTAUX LOURDS ↓
			TITRE DE KUROSAWA ↓							
ENLEVER LE LUSTRE →								AIRE DE VENTS →		
ABAISSANT LE NIVEAU ↙								MARQUE DÉPOSÉE ↓		
								STÉRADIAN EN ABRÉGÉ →		
PETIT PEUPLE D'AFRIQUE →										
				GRISES AVEC LE TEMPS →						

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

OUTRANCE	OPÉRER UN TRI	UNITÉ VALANT UN CARAT	PRÉFÉRÉ	CONFRÉRIE NOTRE-DAME	PRÉFIXE DE GRAND NOMBRE
SOULEVANT	TERME DÉICTIQUE	INCARNEZ	AVANT L'ARCOM	VITE FAIT	
ORIFICE NATUREL			CASSE COÛT		
52 À TABLE			RAYERAI		
	MILIEU D'INITIÉS				RÉGION MONTAGNEUSE
	ENTRAÎNÉ				
ÉCLUSA			PARTIT DEVANT		
HOMME DE PEINE			RAGOÛT BASQUE		
		ÇA SENT LE SAPIN!			A UNE INTUITION
		QUI PEUT LE FAIRE			
ILS VIVENT AU VERT				L'URSS EN COMPTA 15	
PÈRE DE MALCOLM X				EFFET D'HIVER	
		SOMET			
		CONSTRUIRE EN HAUTEUR			
IL PREND UN PIED	OUTIL			DANS LE CHAMP	
	TERME DE RÉPONSE (DU)			POUSSA LA TYROLIENNE	
			FRAPPE QUI DONNE DE L'EFFET		
			NUMÉRO UN		
DANS LA CHAMBRE		SOMME ATTRIBUÉE			DE NOUVEAU
LIEU CLOS		FAÏTES À LA CHAÎNE			
	REGARDE D'UN ŒIL CURIEUX			AVOUER À LA FIN	
	FUTAILLE			POISONS DE CORPS	
POINT DE RETRAITE			COUSIN DU BOULEAU		
LEVA LE TRAIN			L'ALZETTE Y COULE		
		AGRUME À CONFIRE			ONOMA-TOPÉE
		TERREAU DE LÉGUMES			
COIFFÉE				PETIT PÈRE	
TOUT BÉNEF!				PRONOM SINGULIER	
		RENDIS PLUS ONCTUEUSE			
CHOC FRONTAL			SALLE SANS GARÇONS		





## BÉLIER

Béliers, cette semaine au travail, Mars stimule votre audace naturelle ! Il est temps de charger tête baissée vers de nouveaux challenges. Mais gardez un œil sur Saturne, qui vous rappelle d'organiser votre fougue avec finesse.



## TAUREAU

Cher Taureau, Vénus caresse vos sens et pourrait bien chatouiller aussi votre portefeuille. Si votre nature aime la stabilité, il n'est pas exclu qu'un vent frais souffle sur vos revenus.



## GÉMEAUX

Vous avez touché une somme d'argent récemment ? C'est le moment parfait pour épargner. L'orientation de votre Maison II indique des événements financiers favorables.



## CANCER

Cher Cancer, la Lune, votre astre tutélaire, éclaire vos journées de travail de ses doux reflets, chers Cancer. Cette semaine, vous trouverez un confort émotionnel inhabituel dans vos tâches quotidiennes.



## LION

Les astres rugissent en faveur des Lions cette semaine, mes amis félins, et il n'est pas question de ronronner dans un coin ! Avec le Soleil en Capricorne, votre ambition est renforcée, et Vénus vous souffle l'art de séduire vos partenaires professionnels.



## VIERGE

Mercury affûte votre sens des affaires tandis que Saturne vous incite à la prudence budgétaire. L'équilibre parfait ! La méticulosité vous caractérisant pourrait faire éclore de judicieuses optimisations financières.



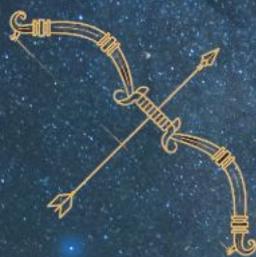
## BALANCE

Sous le regard bienveillant de Vénus, votre semaine au bureau, chère Balance, s'annonce harmonieuse mais active. L'équilibre est dans votre nature et vous saurez jongler entre les dossiers avec une grâce aérienne.



## SCORPION

La patience est de mise, cher Scorpion ! Saturne vous teste dans le cadre professionnel, mais votre force intérieure s'avère être votre meilleur allié. C'est le moment de puiser dans votre stratégie habituelle pour surmonter les obstacles.



## SAGITTAIRE

La sphère professionnelle pour les Sagittaires se pare de nuances jupitériennes cette semaine, annonçant expansion et prospérité. Que vous lanciez des flèches vers de nouveaux objectifs ou consolidez des acquis, votre nature optimiste vous servira.



## CAPRICORNE

Dans la froideur de janvier, le Capricorne trouve sa chaleur dans la certitude de son efficacité au bureau. Sous l'égide de Saturne, maître de l'organisation, votre ambition grimpe comme la température d'un bon thé.



## VERSEAU

Verseau, alors que Saturne fait de l'œil à vos finances, cette semaine pourrait bien ressembler à un jeu de Monopoly cosmique. Heureusement, avec votre esprit inventif, trouver des solutions originales pour gérer votre budget devrait être un parcours stimulant plutôt qu'une chasse au trésor épuisante.



## POISSONS

Mars stimule votre élan créatif au travail, alors que Mercure harmonise votre parole : vos idées novatrices séduisent, et le vent en poupe pourrait flirter avec une éventuelle prime. Toutefois, gardez le cap et ne plongez pas tête première dans des dépenses aquatiques imprévues.

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

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



**La Presse Magazine**  
Dimanche 24 novembre 2024

**HIGH-TECH**  
Mohamed Nabli  
LE GAMING  
POUR PASSION

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Village de Beni Mtir  
L'IRRÉSISTIBLE  
APPEL  
DE LA NATURE !

**COACHING**  
LE « JE », LE « TU »  
ET LE « NOUS »,  
L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

**DORRA ZARROUK**  
« MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE  
SUR LE NETTOYAGE ÉTHNIQUE À GAZA »

**La Presse Magazine**  
Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024

**HIGH-TECH**  
Les montres connectées  
pour enfants :  
FUTUR COOL OU  
GADGET SUPERFLU ?

**COACHING**  
Société moderne  
JAMAIS SANS  
MON COACH

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Ain Sultane  
UN PARADIS  
SUR TERRE !

**EYA DAGHNOUJ**  
« J'AIME CE QUI EST FÉMININ,  
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION »

La Presse | Graphique

# La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



Contactez-nous:  
71 240 178



lapressepa@gmail.com  
lapressepub@gmail.com