



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 8 juin 2025

N°29

ÉCHAPÉES BELLES

KÉLIBIA
UNE DESTINATION
EMBLÉMATIQUE,
CHARGÉE D'HISTOIRE

SANTÉ ET BEAUTÉ

LIFTING & FACE DESIGN :
LA HAUTE COUTURE
DU RAJEUNISSEMENT

HIGH TECH

PIRATAGE:
POURQUOI PAYER
QUAND C'EST GRATUIT ?

Salma
BACCAR

“JE FAIS DES FILMS POUR MON PUBLIC
TUNISIEN, PAS POUR LES FESTIVALS”

La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE

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 8 juin 2025 - N°29

Interview

4

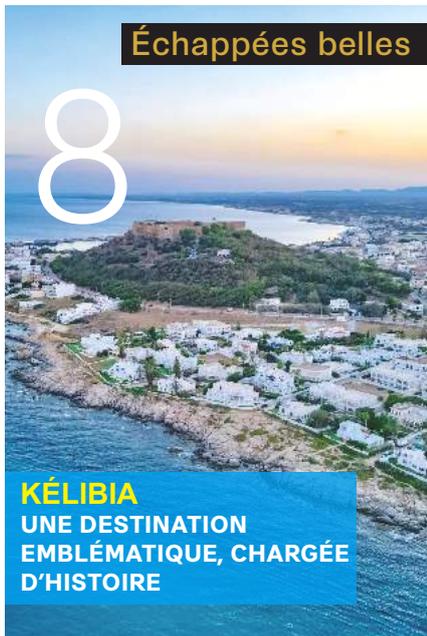


SALMA BACCAR

« JE FAIS DES FILMS POUR
MON PUBLIC TUNISIEN,
PAS POUR LES FESTIVALS »

Échappées belles

8



KÉLIBIA

UNE DESTINATION
EMBLÉMATIQUE, CHARGÉE
D'HISTOIRE

santé et beauté

12



LIFTING & FACE DESIGN :
LA HAUTE COUTURE
DU RAJEUNISSEMENT

14 Auto

LES AIRBAGS (COUSSINS GONFLABLES) — UNE INNOVATION VITALE AU CŒUR DE LA SÉCURITÉ AUTOMOBILE
QUALITÉ, SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

16 -19 Gastronomie

Chef du mois

- MINI CUPCAKES SALÉS
- KAÂK WARKA

Healthy et gourmet

- PANCAKE EXTRA-MOELLEUX
- CHEESECAKE AU CITRON

20 Animaux

CHIENS ET CHATS SENIORS :
COMMENT BIEN
LES ACCOMPAGNER ?

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES MUSICAUX
- RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES

23 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

High Tech



**PIRATAGE:
POURQUOI PAYER
QUAND C'EST GRATUIT ?**

10

SALMA BACCAR

À LA PRESSE

**“ JE FAIS DES FILMS POUR MON PUBLIC TUNISIEN,
PAS POUR LES FESTIVALS ”**

Salma Baccar est largement connue pour son impact majeur sur le cinéma tunisien et arabe. Ses films mêlent réalisme et fiction pour explorer en particulier la condition des femmes dans notre pays et abordent de manière audacieuse des questions sociales et politiques. En militante engagée, elle a été impliquée dans plusieurs initiatives et a occupé des rôles clés et des responsabilités sur la scène culturelle tunisienne. Entretien.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI



COMMENÇONS PAR VOS DEUX DERNIERS FILMS, « LA MAISON DORÉE » ET « EL JAIDA ». CES DEUX LONGS MÉTRAGES ONT EN COMMUN QUE LES PROTAGONISTES SONT DES FEMMES TUNISIENNES EN SOUFFRANCE, À DES ÉPOQUES DIFFÉRENTES, ET DONT LE DESTIN ÉTAIT LIÉ À LA SITUATION POLITIQUE DU PAYS. EST-CE QU'IL Y A UNE LIGNE DIRECTRICE, UNE CONTINUITÉ VOULUE ENTRE CES ŒUVRES ?

Tous mes films racontent des histoires personnelles de personnages féminins et je les mets toujours dans un cadre historique qui est déterminant par rapport à l'évolution dramaturgique du personnage. Ça ce remarque plus dans les deux derniers films puisque, pour « El Jaida », la petite Salma, devenue femme, a fait un discours à la fin qui confirme son droit à la parole politique en tant que représentante à l'Assemblée nationale constituante. J

e voulais dénoncer les tentatives de certains députés à l'époque, et même une partie de la société civile, quant à la radicalisation et les tentatives de nous faire perdre les acquis qu'on a eus à travers le code du statut personnel.

Ce thème est repris d'une manière plus développée dans « La Maison dorée », dans un contexte politique qui me concerne personnellement. J'ai eu une expérience de 3 ans à l'ANC et j'ai été parmi les 66 députés qui ont décidé de ne plus retourner travailler à l'assemblée depuis l'assassinat de Mohamed Brahmî.

DANS VOS FILMS, NOUS AVONS PARFOIS L'IMPRESSIION QUE LES ACTEURS RENTRENT DANS LA PEAU DES PERSONNAGES COMME SI LES RÔLES LEUR ONT ÉTÉ FAITS SUR MESURE. COMMENT FAITES-VOUS LE CHOIX DES COMÉDIENS AVEC LESQUELS VOUS TRAVAILLEZ ?

Ça se passe d'abord au niveau de l'écriture. J'ai besoin d'avoir un modèle en tête, un visage qui se dessine. Après, il y a des



détails qu'on travaille spécialement pour le comédien. Je préfère collaborer avec des comédiens professionnels.

Mais, ça m'est arrivé de miser sur de nouveaux talents. Samia Rehaïem a joué son premier rôle avec moi dans « Habiba Msika » alors qu'elle était mère de famille. Je me rappelle aussi que Nejib Belkadi était venu accompagner son ami à un casting alors qu'il était encore étudiant. J'ai croisé son regard en sortant de mon bureau et j'ai demandé à le voir. Il avait une connaissance et un amour pour le cinéma qui ont fait que je l'ai choisi sur 70 candidats.

Je savais qu'il avait en lui des références auxquelles il va faire appel pour me donner ce que j'attendais de lui.

Pour « Fleur de l'oubli », quand j'ai pensé à Rabiaâ Ben Ahmed pour le rôle principal,

c'était une véritable aventure pour arriver à la joindre.

Nous sommes passés par le consulat car elle vivait à Lyon. J'ai même passé une semaine chez elle pour la voir de près. Je veux toujours puiser dans la sensibilité du comédien, découvrir les fibres émotionnelles pour créer le personnage.

QUE PENSEZ-VOUS DE LA PRÉSENCE CROISSANTE DES CÉLÉBRITÉS D'INSTAGRAM SUR LES ÉCRANS ?

Pour le cinéma, je n'ai pas vu d'œuvres basées uniquement sur l'utilisation d'un beau visage comme ça s'est passé dans de petites expériences à la télé. Il ne faut pas tout rejeter en bloc parce que des révélations se font de temps en temps. Je pense notamment à Khaoula Slimani qui

L'âge d'or était avec Tarek Ben Ammar qui a obtenu des avantages monstres, notamment avec les ministères de la Défense et de l'Intérieur. Aujourd'hui, les producteurs étrangers peinent à avoir des autorisations pour tourner, pour utiliser des uniformes, ramener de fausses armes..



a fait preuve de talent dans son feuilleton avec Saoussen Jemni.

EST-CE QUE LE CINÉMA DOIT ÊTRE ENGAGÉ PAR DÉFINITION ET PORTEUR DE MESSAGES ?

Mes films sont engagés, mais le cinéma tunisien ne peut continuer à survivre que par la diversité. Heureusement qu'on l'aperçoit

Aujourd'hui, avec la multitude de nominations des directeurs généraux par intérim, nous nous retrouvons devant une coquille vide. Si nous avons rêvé du Cnci, c'est pour une autonomie de gestion financière et pratique

actuellement. Il y a des films d'auteur qui portent un questionnement réel sur notre société comme d'autres qui sont faits pour le plaisir des yeux, pour le rire.. C'est une richesse dont il ne faut pas avoir peur.

On ne veut pas être mis dans un moule. L'essentiel est la compétence.

ON A TENDANCE À QUALIFIER LA PLUPART DES FILMS SORTIS RÉCEMMENT EN SALLES DE FILMS « COMMERCIAUX ». QU'EST-CE QUE VOUS PENSEZ DE CETTE ÉTIQUETTE PÉJORATIVE ?

Des collègues du domaine m'ont accusée, moi-même, qui prétends faire toujours des films d'auteurs, d'avoir fait un film commercial devant le succès inattendu de « El Jaida » en salles.

Comme le dit mon distributeur Lassaâd Goubantini, tous les films peuvent être commerciaux. Le rêve de tout réalisateur est de faire connaître son travail et d'avoir un maximum de spectateurs. C'est du snobisme de faire des films intellectuels ou destinés aux festivals. Moi, je ne fais pas de films pour les festivals, mais avant tout pour mon public tunisien que je veux intéresser et interpeller par des questions. Si c'est possible de toucher d'autres publics ailleurs, pourquoi pas.

Un film réussi s'évalue au nombre de gens qui vont le voir, mais aussi au nombre de questions qu'il suscite même par une polémique.

EST-CE QUE LA NOMINATION POUR DES PRIX À L'ÉTRANGER EST SYNONYME DE QUALITÉ ?

Un film honoré ailleurs est bénéfique pour l'image de la Tunisie et ça encourage les responsables à augmenter le budget des productions. Mais, ce n'est pas forcément un bon film. Il faut voir le rapport avec le public tunisien même si on essaie de

l'impressionner par le travail de promotion.

QUEL EST VOTRE AVIS SUR LE RECOURS AUX COPRODUCTIONS DANS LE CINÉMA ACTUEL ?

Beaucoup de cinéastes travaillent en co-production. Moi, je n'aime pas en faire partie et je préfère m'appuyer sur des moyens tunisiens pour des films qui s'inscrivent dans une identité purement tunisienne.

La co-production est une arme à double tranchant dans le sens où elle offre des moyens plus confortables mais avec des diktats même au niveau de l'écriture des scénarios. On voit qu'il y a une volonté de plaire à l'autre, de se représenter comme il aimerait nous voir. Il y a un risque par rapport à l'image qu'on veut véhiculer de notre vécu. On peut revenir avec des tas de distinctions et d'articles de presse écrits à l'étranger. Le public tunisien saura se voir dans tel film et pas dans d'autres. J'ai expérimenté dans mon dernier projet un texte de loi assez méconnu, celui du mécénat. Cette loi débloque le rapport entre nous et les hommes d'affaires qui peuvent donner de l'argent en anonymes contre des avantages fiscaux. Il faudrait leur offrir encore plus d'avantages pour les encourager, car le mécénat n'est ni un investissement ni un sponsoring. D'ailleurs, c'est aussi le cas des productions étrangères qui se font en Tunisie. L'âge d'or était avec Tarek Ben Ammar qui a obtenu des avantages monstres, notamment avec les ministères de la Défense et de l'Intérieur, par son alliance à l'époque avec la Première dame de Tunisie. Aujourd'hui, les producteurs étrangers crèvent pour avoir les autorisations pour tourner, pour utiliser des uniformes, ramener de fausses armes.. Ils finissent par lâcher à cause de ce blocage, de cette lenteur administrative insupportable et incompatible avec le métier de production du cinéma. Le système administratif a tué toute approche cohérente et a fait que les productions étrangères se tournent vers des pays qui ne se sont intéressés au cinéma que depuis quelques années. Je pense à l'Arabie Saoudite, par exemple, devenue aujourd'hui un studio à ciel ouvert. Les politiques ne sont ni sensibilisés ni conscients à quel point le cinéma peut rapporter de l'argent et faire bouger la machine économique du pays en devenant une vraie industrie.

EN TANT QUE PRÉSIDENTE ACTUELLE DU SIRP (SYNDICAT INDÉPENDANT DES RÉALISATEURS PRODUCTEURS), COMMENT DÉFINISSEZ-VOUS VOS RAPPORTS AVEC LA MINISTRE DES AFFAIRES CULTURELLES ?

Je pense que, pour le moment, on est en train de résoudre des problèmes. Madame la ministre m'a reçue quelques jours avant les JCC, avec deux directeurs généraux, celui du Cnci et celui de la direction du cinéma. Après, elle a donné des instructions pour que des dossiers soient ouverts en concertation avec nous.

On aurait souhaité que la ministre rassemble une grande partie des cinéastes et des organismes audio-visuels pour étudier la





problématique du cinéma dans sa totalité comme elle l'a fait pour le théâtre, la musique et les arts plastiques. Moi, personnellement, je n'éprouve pas le besoin de voir M^{me} la ministre chaque fois que j'ai un problème. L'accès est ouvert pour lui envoyer des courriers auxquels elle donne

fait face à des problèmes comme pour le court métrage de Fares Nanaâ qui a suscité un malentendu entre le ministère et les auteurs-producteurs du film. J'ai intervenu moi-même auprès de M^{me} la ministre et nous avons trouvé une issue et classé le dossier. Je lui ai expliqué la frustration des jeunes réalisateurs de ne pas avoir d'espace où leurs films seraient visibles, ce qui a poussé Fares Nanaâ à confier son œuvre à une plateforme.

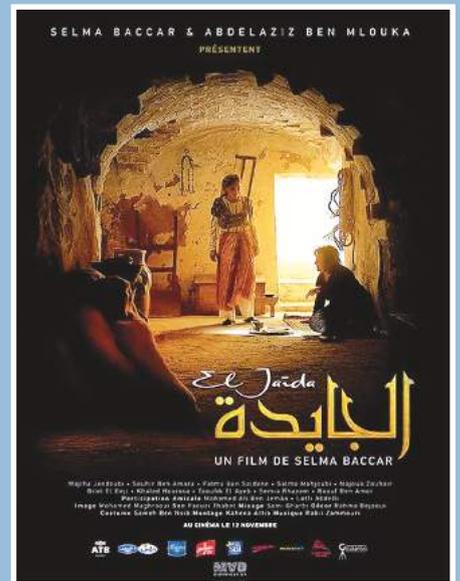
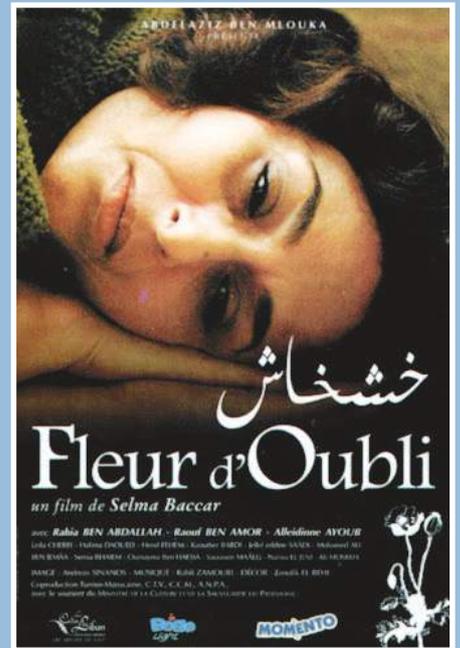
Je cite aussi le cas de notre ami Ali Abidi qui a eu besoin de soins médicaux et le ministère réagissait immédiatement chaque fois qu'on a sollicité de l'aide. Il y a donc ce côté humain en plus du volet politique. Nous comptons organiser une journée d'étude autour du Cnci. Je voudrais, à cette occasion, rendre hommage à l'ex-président de la république par intérim, Monsieur Fouad Mebazzaâ qui, en grand cinéphile, a donné le feu vert par un décret présidentiel pour la création du Cnci et a répondu ainsi à une attente de 40 ans du côté des cinéastes. Aujourd'hui, avec la multitude de nominations, des directeurs généraux par intérim, nous nous retrouvons devant une coquille vide. Si nous avons rêvé du Cnci, c'est pour une autonomie de gestion financière et pratique. Pour qu'il fonctionne, il faut qu'il y ait des gens aptes et un vrai directeur pour quelques années afin qu'une vision soit établie à long terme de la production à la distribution.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX AXES QUE VOUS ALLEZ DÉFENDRE DURANT VOTRE MANDAT ?

On voudrait d'abord que le Sirp devienne un vrai partenaire des instances indépendantes comme le Cnci mais aussi des instances du ministère. L'écoute existe mais nous tombons après dans les rouages de l'administration. Nous réfléchissons également sur des politiques et des réformes qui pourraient sortir le cinéma tunisien du carcan dans lequel il se trouve. On aimerait aussi intervenir pour parfaire la formation des jeunes diplômés des écoles de cinéma qui manquent énormément de pratique.

Madame la ministre m'a reçue quelques jours avant les JCC, avec deux directeurs généraux, celui du Cnci et celui de la direction du cinéma. Après, elle a donné des instructions pour que des dossiers soient ouverts en concertation avec nous. On aurait souhaité que la ministre rassemble une grande partie des cinéastes et des organismes audiovisuels pour étudier la problématique du cinéma dans sa totalité

suite rapidement. Elle renvoie ces dossiers vers les instances concernées et donne des instructions. En ce moment, par exemple, nous organisons un colloque sur les droits d'auteur qui aura lieu dans quelques jours. Nous porterons aussi un hommage à notre ami et collègue Ali Abidi qui est à l'origine d'une pulsion venue du Sirp pour organiser cette journée. Nous avons récemment





KÉLIBIA

UNE DESTINATION EMBLÉMATIQUE, CHARGÉE D'HISTOIRE

A l'extrémité nord-est de la péninsule du Cap Bon, dans le gouvernorat de Nabeul se situe la charmante ville côtière de Kélibia. Elle se trouve à environ 120 km de la capitale. Nichée en face d'une mer turquoise, cette destination emblématique offre un cadre paradisiaque pour les visiteurs, elle a tout pour charmer les voyageurs. Que l'on vienne pour ses plages de sable fin, sa célèbre forteresse, ses spécialités culinaires à base de fruits de mer, ou simplement pour flâner au rythme local, impossible de rester indifférent à tant d'authenticité.

Par Samira HAMROUNI

Kélibia la blanche offre à ses visiteurs toutes les conditions favorables pour un séjour de rêve. Ses plages, d'une beauté saisissante, le sable doré, en face d'une mer claire, sont dignes des plus belles cartes postales. Au-delà du charme de paysage, c'est la simplicité des habitants qui touche au cœur. Ils sont très accueillants, chaleureux sans artifice. Ils répondent aux questions des visiteurs avec une grande gentillesse. Au cœur de cette perle authentique se trouve le fameux port de pêche de Kélibia. C'est le cœur battant de la ville. Il s'agit de l'un des

plus actifs ports de Tunisie. Le paysage est magnifique, surtout tôt le matin lorsque les barques bleues rentrent chargées de poissons fraîchement pêchés. Pêcheurs et acheteurs se croisent dès l'aube dans une ambiance à la fois rythmée et familière. Les habitants et plusieurs visiteurs viennent choisir les poissons frais. Une scène presque quotidienne, surtout pendant la saison estivale. Durant cette saison, Kélibia la ville calme s'éveille et change de visage. Elle s'anime de l'afflux des estivants et vit un rythme d'une effervescence quotidienne. Kélibia n'est pas uniquement une station balnéaire



Photo : Mehdi JENHANI

prise. La ville recèle également une riche histoire. Et derrière ses plages ensoleillées, ce paradis enchanté du Cap Bon dévoile l'un des joyaux historiques de la Tunisie. Il s'agit de sa forteresse appelée Borj Kélibia. Elle est l'un des plus anciens forts du pays. Ses origines remontent à l'époque punique, il a été reconstruit par les Byzantins pour protéger la côte contre les invasions. Ses remparts robustes en pierre calcaire, ses murailles et ses tours d'observation témoignent d'une architecture médiévale toujours debout défiant les siècles. La forteresse est l'une des principales attractions touristiques de la région. Elle est visitée chaque année par des milliers de touristes étrangers et locaux fascinés autant par son architecture que par le panorama qu'elle offre sur la ville et les zones proches. Perchée majestueusement sur une colline à une altitude de 150 mètres, cette œuvre architecturale domine la mer méditerranéenne. La forteresse offre aux visiteurs une vue panoramique à couper le souffle sur tout le Cap Bon et, par temps dégagé, jusqu'aux côtes siciliennes ; dominant fièrement la ville de Kélibia, cette imposante sentinelle de pierre incarne aujourd'hui un pan essentiel de l'histoire locale. Et quoi de mieux que de terminer la journée en prenant un café, le soir, dans un café de la place. L'ambiance se fait bon enfant, la brise marine rafraîchit l'air et les lumières douces viennent sublimer le décor traditionnel. Un moment de détente !

Bon voyage !



MEHDI JENHANI



PIRATAGE: POURQUOI PAYER QUAND C'EST GRATUIT ?

En Tunisie, l'accès aux contenus payants comme les matchs de football (BeIN Sports, Canal+) ou les logiciels professionnels (Windows, Office, Photoshop) passe souvent par des moyens un peu détournés, à la limite de la légalité. Plateformes de streaming piratées, comptes partagés, crack de logiciels..., ces pratiques sont légion, et les abonnements «légaux» deviennent marginaux face à l'ampleur du phénomène. Mais comment expliquer cette généralisation de la piraterie ? Et que dit la loi tunisienne à ce sujet ?

Par Karim BEN SAID

En raison de leur coût exorbitant, les abonnements légaux aux chaînes sportives comme BeIN Sports ou Canal+ restent inaccessibles pour une grande partie de la population tunisienne, qui se

tourne sans états d'âme vers des plateformes IPTV, des groupes Facebook, des sites de streaming, etc., qui diffusent ces contenus à moindre prix, voire de manière totalement gratuite. Selon une étude, plus de 80 % des Tunisiens consommeraient des contenus sportifs et de divertissement

via des moyens illégaux. Du côté des logiciels, la situation n'est pas meilleure. En effet, la majorité des entreprises, administrations et même particuliers utilisent des versions crackées de Windows, Microsoft Office ou Adobe Photoshop. Les licences officielles,



souvent trop chères en dinars tunisiens, ne sont tout simplement pas une option pour beaucoup.

UNE IMPUNITÉ TOTALE

La Tunisie dispose d'une législation contre la piraterie numérique, et donc, en théorie, les utilisateurs de plateformes piratées ou de logiciels crackés s'exposent à des amendes, voire à des peines de prison. Mais voilà, ça c'est la théorie, car, dans les faits, les poursuites sont rares ou quasiment inexistantes, voire contre les particuliers, tout comme contre les professionnels. Des professionnels, qui ont d'ailleurs pignon sur rue, font de la pub, sans aucune crainte des autorités.

Le marché Moncef Bey à Tunis est devenu emblématique de cette économie parallèle, servant de lieu privilégié au craquage des codes d'accès aux chaînes satellitaires payantes et des mises à jour automatiques des codes d'accès pour une somme annuelle dérisoire. Avec l'émer-

gence des firesticks et autres terminaux IPTV, les offres piratées, qui captent illégalement les signaux de chaînes cryptées, explosent.

PAS DE VIDE JURIDIQUE

Pourtant, la loi tunisienne est claire, comme le rappelle Me Insaf Ayari, avocate spécialisée en droit des affaires. Contrairement à une idée largement répandue, il n'existe pas de vide juridique en matière de piratage.

«L'exploitation des logiciels et des licences est encadrée par les articles 43 à 46 de la loi de 1994 relative à la propriété intellectuelle et artistique, qui protège pleinement ce type de contenus», précise-t-elle.

Mais cette législation s'applique-t-elle également aux logiciels étrangers, comme ceux de Microsoft, ou aux chaînes cryptées telles que BeIN Sports ou Canal+ ? «Absolument», répond l'avocate. Toute atteinte portée sur le territoire tunisien

peut faire l'objet de sanctions, à condition que les ayants droit — qu'ils soient tunisiens ou étrangers — portent plainte». L'article 51 de cette loi dispose que «quiconque aura porté atteinte aux droits d'auteur et aux droits voisins, prévus par la présente loi, sera tenu de verser au titulaire de ce droit des dommages-intérêts matériels et moraux dont le montant sera déterminé par la juridiction compétente». Ces dispositions sont toujours d'actualité, estime-t-elle, «d'autant plus pertinentes aujourd'hui avec la généralisation des outils numériques et le recours massif à des systèmes piratés, notamment dans les foyers comme dans certaines entreprises».

En septembre 2022, BeIN Media Group a annoncé avoir obtenu gain de cause devant des tribunaux tunisiens contre la société Mytek, lui interdisant la commercialisation de cartes d'abonnement IPTV, qui permettent, entre autres, un accès illégal aux chaînes BeIN Sports.

LIFTING & FACE DESIGN :

LA HAUTE COUTURE DU RAJEUNISSEMENT

Si le passage du temps est inévitable, ses marques sur le visage ne le sont plus. Le lifting cervico-facial, véritable révolution de la chirurgie esthétique, sculpte les visages pour effacer le temps en douceur et se réconcilier avec son image en toute élégance. Il est souvent perçu comme un acte ardu et radical, mais en réalité, c'est une aventure étonnamment indulgente et personnalisée. Si la jeunesse éternelle est chimérique, le lifting en est sans doute la plus belle illusion !

Par D^r Imen Mehri TURKI



QU'EST-CE QU'UN LIFTING CERVICO-FACIAL ?

Le lifting cervico-facial est un acte chirurgical en apparence complexe et impressionnant dans sa réalisation, mais en réalité, il nécessite beaucoup de finesse, de prudence dans la manipulation des tissus et impose une habileté dans son exécution tout en ménageant une grande sécurité, une parfaite maîtrise et une extrême simplicité. Cette chirurgie esthétique vise à redraper et adapter avec finesse et bienveillance une peau distendue et relâchée, rehausser et remettre en tension les structures ptosées, notamment les pommettes, les bajoues et le cou. Cette technique sophistiquée permet également de retirer l'excès cutané, tout en dissimulant les cicatrices et préservant l'expression naturelle, statique et dynamique du visage.

LES BIENFAITS MIRACULEUX DU LIFTING CERVICO-FACIAL

Un résultat stupéfiant et naturel : les résultats sont souvent bluffants, prodigieux et exaltants. Evidemment, cela occasionne une apparence de quinze à vingt ans de moins en une seule intervention chirurgicale ! Rides effacées, pommettes rehaussées, contouring redessiné, cou lissé, teint illuminé... le visage retrouve ses reliefs, volumes et projections créant un subtil reflet d'ombres et de lumières et une croisée harmonieuse de courbures et d'angles de naguère, ce qui était vingt ans auparavant. De surcroît, les techniques modernes du lifting cervico-facial, consistant en une sculpture harmonieuse et sur mesure du visage, prodiguent un aspect naturel et préservent la mimique et l'authenticité du visage, sans supprimer ce qui fait votre charme et votre personnalité. Finis les clichés des visages figés, tirés et momifiés du vieux temps ! A l'ère du lifting chirurgical moderne, nommé « face sculpting »,

vous restez vous-même, mais en version plus jeune. Votre regard l'est aussi, mais en version mieux réveillé. C'est aussi puissant que merveilleux à ressentir en vivant cette expérience presque magique !

Des résultats durables, mais en réalité c'est un effet « flash-back » : contrairement aux traitements offerts par la médecine esthétique qui sont temporaires comme les injections de toxine botulique ou d'acide hyaluronique, les effets du lifting cervico-facial peuvent durer 15 à 20 ans. En réalité, le processus du vieillissement est inéluctable et ne s'arrête jamais. En outre, cette chirurgie miraculeuse change ses effets, efface en douceur ses signes et gomme ses répercussions ! Pourtant, ceux-ci continuent à se former, mais leur point de départ est désormais réinitialisé grâce au lifting chirurgical. Ils se forment sur un visage réparé et rajeuni, ce qui les rend encore moins marqués et moins flagrants. Ceci veut dire que vous allez toujours paraître plus jeune que les personnes de votre âge, constamment entre 15 et 20 ans de moins par rapport à vos amis du même âge.

Estime de soi renforcée — confiance renouvelée : l'objectif du lifting cervico-facial ne consiste pas à transformer les traits ou travestir l'authenticité, mais à révéler ce que le temps a estompé. Il permet de retrouver l'image de soi, perdue au fil des années, celle brisée et reflétée par un miroir qui ne saura cacher la vérité. Nombreux sont les patients qui décrivent une renaissance, un renouvellement de confiance, une envie retrouvée de se regarder et de se montrer, de s'aimer à nouveau... Ce n'est pas simplement une belle transformation esthétique, c'est une libération intérieure et une cure psychologique. Il s'agit de se reconnaître dans son propre regard. Et cela... c'est important ! Votre visage sera en harmonie avec votre vitalité intérieure plutôt qu'avec votre âge chronologique.

Plus qu'un lifting, une transformation artistique

Longtemps perçu comme un acte radical, presque tabou, le lifting cervicofacial moderne connaît une véritable métamorphose. Il devient un art de la sculpture où chaque geste chirurgical compte, lequel respecte l'harmonie des courbures, les proportions des zones faciales, ainsi que leurs volumes et projections. Le chirurgien esthétique travaille à la fois dans la délicatesse et la rigueur avec un regard artistique de la beauté holistique du visage. A chaque visage sa sculpture et pour chacun sa révélation : c'est le concept du « face design », vraie révolution du lifting chirurgical moderne.

Plus qu'un acte esthétique, ce lifting sculptural est devenu une œuvre d'art. Le chirurgien ne « tire » pas simplement la peau, il sculpte les reliefs et façonne les courbures, repositionne les muscles... harmonise le tout avec une approche personnalisée qui permet d'adapter l'intervention à votre image et à votre personnalité pour obtenir un rajeunissement naturel, subtil et agréablement perceptible sans aucune sensation

de « lifting visible ». Le résultat que procure cette formidable chirurgie, à la croisée de la science médicale et de la haute couture esthétique, est vécu comme un tournant émotionnel fort où les patients évoquent une reconnexion paisible à leur image, un plaisir de se voir au miroir, de se montrer... et un sentiment d'harmonie avec leur énergie intérieure. Bref, une réaffirmation qui mène vers une meilleure intégration sociale. Ainsi, mis à l'évidence que ce n'est pas un caprice de vanité, mais au-delà, le lifting du visage est un choix judicieux d'harmonie, de bien-être et de liberté.

L'INTERVENTION CHIRURGICALE

Le lifting cervicofacial se pratique généralement sous anesthésie générale ou locale avec sédation, selon les cas. C'est un véritable face design qui se conçoit après une décision mûre et réfléchie en s'aidant de votre chirurgien qui sera à votre écoute et qui saura exécuter la sculpture de votre visage d'une manière personnalisée et réussie.

Les incisions : ce sont les endroits des futures cicatrices. Elles sont stratégiquement placées dans des zones discrètes, dissimulées autour des oreilles et parfois dans les cheveux, afin que les cicatrices soient invisibles. L'utilisation de l'endoscopie permet de les amoindrir.

Le travail en profondeur : après avoir soulevé la peau d'une manière adéquate et délicate, le chirurgien travaille en profondeur sur le plan Smas (système musculo-aponevrotique superficiel) pour repositionner les muscles et les tissus, puis redonne du volume si nécessaire tout en faisant attention à ne pas léser le nerf facial, principal nerf qui assure la mobilité du visage.

L'excision de la peau en excès : c'est une étape finale et essentielle dans cette intervention assez minutieuse. La peau en excès que le chirurgien doit enlever doit être déterminée sur mesure et avec justesse pour ne pas donner l'aspect trop tiré et aplati du visage ou encore menacer sa vitalité. En outre, ayant peur de cet effet en excisant insuffisamment la peau, ça sera aussi nuisible car le résultat ne sera pas parfait non plus. C'est un geste qui doit être parfaitement maîtrisé, puis suivi par la réalisation d'une suture très soignée.

Les ajustements complémentaires : en fonction des indications, le chirurgien-artiste peut associer des gestes complémentaires, comme un lifting temporal pour relever les sourcils, un lipofilling pour rehausser les pommettes ou adoucir un visage squelettique, ou une blépharoplastie pour embellir les yeux et illuminer le regard, etc.

IDÉES REÇUES À DÉMYSTIFIER SUR LE LIFTING CERVICO-FACIAL

«Le lifting, c'est forcément un visage figé et artificiel »

Faux ! Les techniques modernes, sculptant le visage et respectant le concept du face design, privilégient un résultat naturel et harmonieux qui respecte l'authenticité et préserve les expressions du visage. Le but

est de rajeunir sans figer ni dénaturer. Vous serez vous-même en plus jeune, et vous vous sentirez à nouveau bien dans votre peau.

« C'est réservé aux femmes âgées »

Faux ! Hommes et femmes, dès la quarantaine ou même plus tôt en cas de relâchement ne pouvant pas être camouflé par les techniques mini-invasives ou lorsque le patient désire un résultat durable, peuvent bénéficier du lifting chirurgical. Chacun vieillit à sa manière !

« C'est une opération très risquée »

Faux ! Comme toute chirurgie, il y a des risques, mais ils sont rares lorsque l'opération est réalisée par un chirurgien qualifié et compétent dans un cadre médical adapté.

« Le résultat est le même pour tout le monde »

Faux ! Le lifting & face design sont personnalisés pour chaque individu, avec des résultats uniques qui révèlent la beauté cachée par l'effet du temps et gardent l'authenticité du visage en mettant en valeur ses traits avec une version plus jeune, naturelle et illuminée.

Il ne s'agit pas d'intervention « standardisée », mais d'une création individualisée qui tient compte des particularités morphologiques de chacun.

Vrai ! Toutefois, l'impact psychologique et le vécu du résultat sont pratiquement semblables quant à l'effet intérieur, impressionnant, inestimable et non mesurable !

« Le lifting est très douloureux »

Faux ! L'intervention se déroule sous anesthésie et les douleurs post-opératoires sont généralement modérées à minimales, bien contrôlées par les médicaments pendant les cinq premiers jours. Au-delà, c'est une sensation de gêne due aux œdèmes qui s'estompent progressivement au bout de deux semaines.

« Le visage rajeunit après un lifting est un visage sans histoire ni vécu »

Faux ! Un lifting réussi ne gomme pas l'expérience ni le vécu. Il illumine le regard, éclaire le teint, restructure les reliefs et redessine les contours dans la parfaite harmonie et subtilité, mais garde la profondeur des traits, l'expressivité naturelle et la richesse émotionnelle du visage. La beauté retrouvée se conjugue toujours avec la maturité pour vous sentir mieux dans votre peau, plus en accord avec ce que vous êtes vraiment, sans changer votre personnalité ni votre histoire.

En conclusion, le lifting chirurgical du visage & face design transcendent leur statut de simple intervention esthétique pour devenir une véritable expression artistique, humaine et personnelle. C'est une philosophie du rajeunissement qui respecte l'authenticité, sublime la beauté naturelle et efface avec douceur et élégance les signes du temps, désormais les retarde constamment. Cet art chirurgical n'est plus à redouter et permet aujourd'hui de reconquérir la jeunesse durablement, avec grâce. Alors n'hésitez pas à sauter le pas si vous ressentez ce besoin pour réveiller la meilleure version de vous-même et de se sentir en accord avec ce que vous êtes vraiment sans changer votre charme ni perdre votre singularité.

LES AIRBAGS (COUSSINS GONFLABLES) — UNE INNOVATION VITALE AU CŒUR DE LA SÉCURITÉ AUTOMOBILE

QUALITÉ, SÉCURITÉ ET PERFORMANCE

On tient là trois atouts indéniables reconnus aux airbags, au service des vies humaines. Matériaux de pointe, contrôle qualité rigoureux et traçabilité complète sont l'apanage d'industriels automobiles visionnaires et consciencieux des enjeux, en matière de sécurité routière à l'échelle planétaire.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Depuis leur introduction dans les véhicules, les airbags ont révolutionné la sécurité automobile, passant d'une technologie avant-gardiste à une exigence standard. Aujourd'hui, ils représentent l'une des lignes de défense les plus critiques en cas de collision, et leur conception, fabrication et performance sont soumises à des normes de qualité et de sécurité d'une rigueur inégalée. L'idée de coussins gonflables pour protéger les occupants des véhicules remonte aux années 1950, mais c'est dans les années 1980 que les airbags ont commencé à être largement adoptés, d'abord comme option, puis comme équipement de série. Initialement concentrés sur la protection frontale, les systèmes d'airbags modernes incluent désormais des airbags latéraux, des airbags rideaux, des airbags pour les genoux, et même des airbags centraux pour prévenir les chocs entre les occupants. Cette diversification témoigne d'une compréhension approfondie des dynamiques d'impact et d'une volonté constante d'améliorer la protection des passagers.

LA QUALITÉ, UN IMPÉRATIF INALTÉRABLE

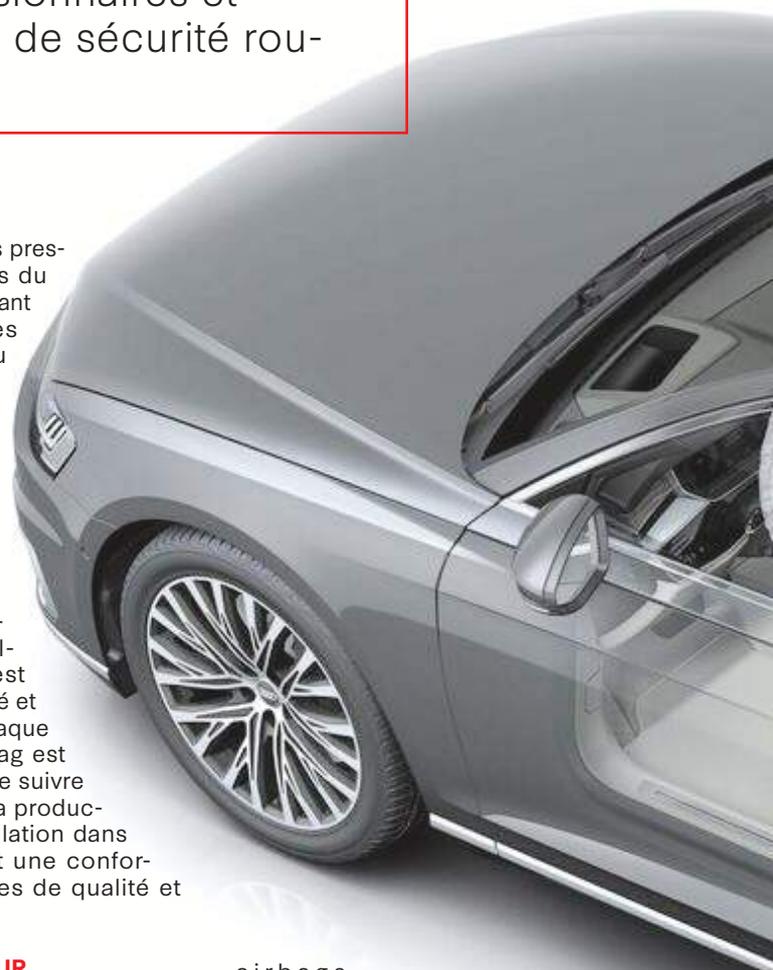
La qualité des airbags n'est pas négociable. Chaque composant, du capteur de choc au générateur de gaz, en passant par le tissu du coussin, doit fonctionner avec une précision absolue et une fiabilité infaillible. Les fabricants d'airbags et les constructeurs automobiles investissent massivement dans la recherche et le développement, ainsi que dans des processus de fabrication hautement contrôlés. Les tissus des airbags sont conçus pour résister à des tempé-

tures extrêmes et à des pressions importantes lors du déploiement, tout en étant suffisamment souples pour se conformer au corps des occupants et amortir l'impact. Des tests exhaustifs sont effectués à chaque étape de la production, allant de l'inspection des matières premières à des simulations de déploiement en conditions réelles. Des millions de cycles de test garantissent la durabilité et la fonctionnalité de chaque système. Chaque airbag est traçable, permettant de suivre son parcours depuis la production jusqu'à son installation dans un véhicule, assurant une conformité totale aux normes de qualité et de sécurité.

LA SÉCURITÉ AU CŒUR DE LA CONCEPTION

La sécurité est la raison d'être des airbags. Leur efficacité repose sur plusieurs facteurs critiques. Leur déploiement ultra-rapide, en quelques millisecondes, agit plus vite qu'un battement de cils. L'airbag doit se gonfler entièrement pour créer un «coussin» protecteur. Les capteurs de choc sont d'une sensibilité et d'une rapidité extraordinaires pour détecter la décélération brutale d'une collision. La force de déploiement est minutieusement calibrée pour minimiser les risques de blessures causées par l'airbag lui-même. Les systèmes modernes intègrent des

airbags à déployement progressif ou à deux niveaux, qui ajustent la force de gonflage en fonction de la sévérité de l'impact et de la position de l'occupant. Les airbags ne fonctionnent pas seuls. Ils sont conçus pour interagir de manière optimale avec les ceintures de sécurité — qui retiennent l'occupant et le positionnent correctement avant le déploiement de l'airbag — et les systèmes de prétension des ceintures, qui éliminent le jeu de la sangle. Protection des occupants de toutes tailles: Les



avancées technologiques permettent aux systèmes d'airbags de s'adapter à la taille et au poids des occupants, offrant une protection plus personnalisée et efficace pour les adultes comme pour les enfants (en tenant compte des recommandations spécifiques concernant les sièges enfant).

LA PERFORMANCE MESURÉE EN VIES SAUVES

La performance des airbags se mesure en vies humaines épargnées et en gravité des blessures réduites. Des études approfondies menées par des organismes de sécurité routière du monde entier, tels que la Nhtsa aux Etats-Unis ou l'Euro Ncap en Europe, démontrent l'efficacité incontestable des airbags. Réduction drastique des blessures graves : Les airbags réduisent considérablement le risque de blessures graves à la tête, au thorax et aux membres supérieurs lors

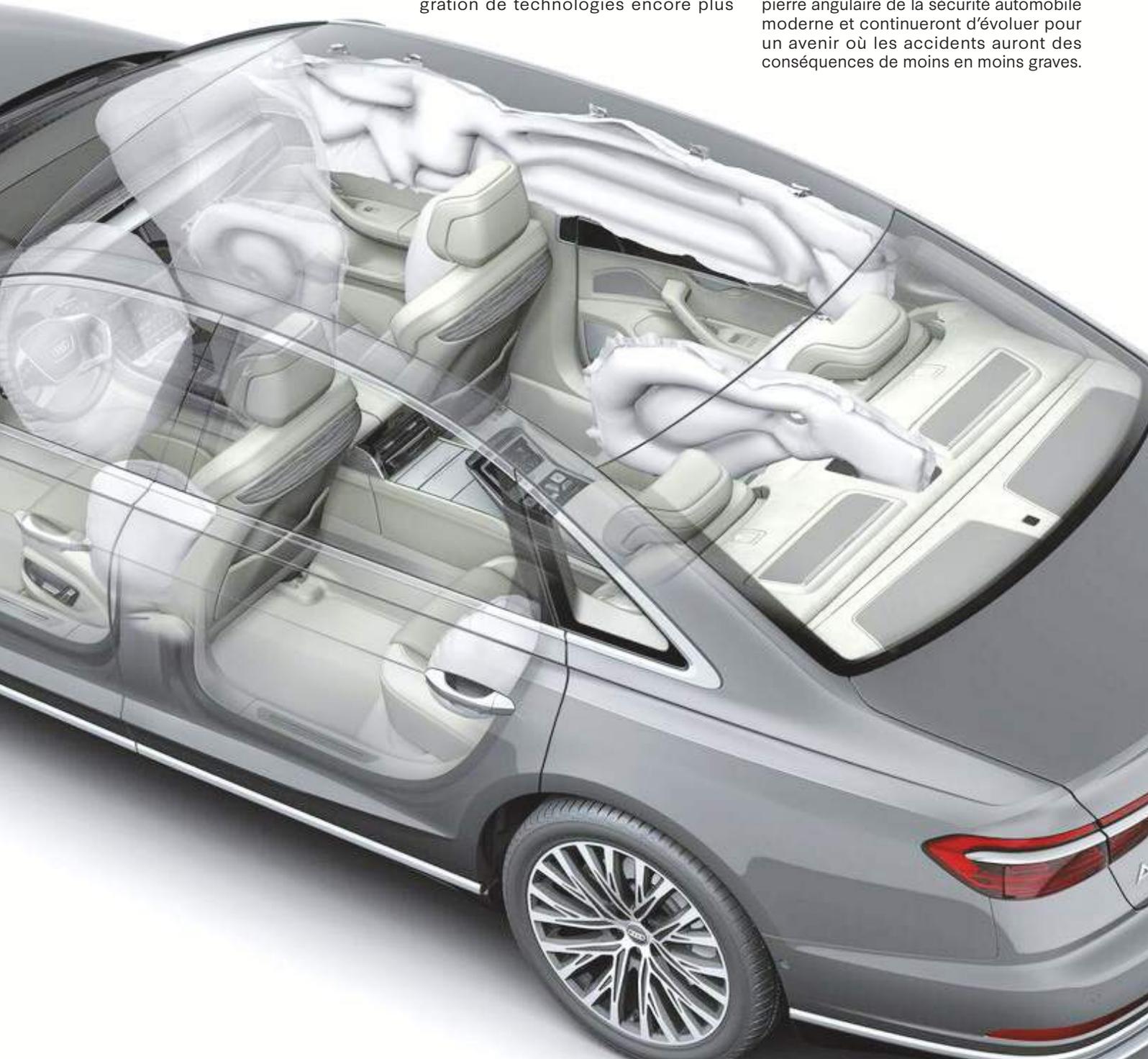
d'une collision. Tests de choc rigoureux : Les véhicules sont soumis à des tests de choc frontaux, latéraux et de tonneaux, simulant des scénarios d'accidents réels. Les performances des airbags sont évaluées avec une précision extrême, à l'aide de mannequins anthropomorphes équipés de capteurs sophistiqués. Il y a une amélioration continue, à ce niveau. Les données issues des accidents réels et des tests de choc alimentent un cycle d'amélioration continue. Les ingénieurs analysent chaque détail pour affiner les algorithmes de déploiement, les formes des airbags et la composition des gaz, rendant les systèmes toujours plus efficaces et sûrs.

AIRBAGS PLUS INTELLIGENTS ET PROTECTEURS

L'innovation ne s'arrête jamais. L'avenir des airbags verra probablement l'intégration de technologies encore plus

avancées, à l'instar des airbags pré-collision. Des systèmes capables de détecter une collision imminente et de préparer les airbags à se déployer avant l'impact, maximisant leur efficacité. Des airbags externes et adaptatifs seront requis. Des airbags qui se déploient à l'extérieur du véhicule pour amortir l'impact avec des piétons ou d'autres véhicules. Des systèmes qui ajustent encore plus finement le déploiement en fonction de la direction de l'impact, de la présence d'autres passagers, ou même de l'état de santé de l'occupant.

En conclusion, les airbags sont bien plus que de simples coussins gonflables : ils sont le fruit d'une ingénierie de pointe, d'un engagement inébranlable envers la qualité et la sécurité, et d'une performance qui se traduit directement par la protection de millions de vies sur nos routes chaque année. Ils demeurent une pierre angulaire de la sécurité automobile moderne et continueront d'évoluer pour un avenir où les accidents auront des conséquences de moins en moins graves.





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.



MINI CUPCAKES SALÉS FROMAGE, SAUMON & TOMATES SÉCHÉES

UNE BOUCHÉE GOURMANDE, ÉLÉGANTE ET PLEINE DE SAVEURS !

INGRÉDIENTS

Pour 12 mini-cupcakes

POUR LA BASE SALÉE

- 2 œufs
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 3 c. à soupe de lait
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g de fromage râpé (emmental ou parmesan)
- 1 pincée de sel & poivre
- Quelques herbes fraîches

(aneth ou ciboulette)

- 60 g de saumon fumé coupé en petits morceaux

POUR LE TOPPING (GARNITURE)

- 150 g de fromage frais (type Philadelphia ou Boursin)
- 1 c. à soupe de crème épaisse ou liquide
- Tomates séchées émincées
- Lanières de saumon fumé
- Feuilles de basilic ou d'aneth pour la déco

PRÉPARATION

1. PRÉPARER LA PÂTE À CUPCAKES :

Dans un bol, fouettez les œufs avec l'huile d'olive et le lait. Ajoutez la farine, la levure, le sel et le poivre. Incorporez le fromage râpé, les herbes fraîches et les morceaux de saumon fumé. Répartissez la pâte dans des moules à mini-muffins ou caissettes en papier.

CUISSON

Enfournez à 180°C (350°F) pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez refroidir complètement avant de garnir.

2. PRÉPARER LA CRÈME AU FROMAGE

Dans un bol, détendez le fromage frais avec la crème jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Versez dans une poche à douille cannulée.

3. DRESSAGE

Pochez la crème au fromage sur chaque mini cupcake refroidi.

DÉCOREZ AVEC

- Une lanière de tomate séchée
- Un morceau de saumon fumé
- Une petite feuille de basilic ou d'aneth

ASTUCE DE CHEF MARWA MEJRI

Pour encore plus de saveur, ajoutez un zeste de citron ou un tour de moulin à poivre sur le dessus juste avant de servir. Ces bouchées sont idéales pour les buffets ou les brunchs festifs.



KAÂK WARKA

PÂTISSERIE TUNISIENNE À L'EAU DE ROSE ET PÂTE D'AMANDE

UN BISCUIT TRADITIONNEL D'UNE FINESSE INÉGALÉE, AU COEUR FONDANT D'AMANDES, DÉLICATEMENT PARFUMÉ À L'EAU DE ROSE, EMBLÈME DE L'ÉLÉGANCE TUNISIENNE.

INGRÉDIENTS

Pour environ 36 pièces

PÂTE

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel

- 30 ml d'eau de rose
- Environ 100 ml d'eau tiède

FARCE AUX AMANDES

- 200 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre glace
- 20 ml d'eau de rose

PRÉPARATION

1. CLARIFICATION DU BEURRE

Faites fondre le beurre à feu doux pendant 5 minutes. Retirez l'écume blanche (le petit-lait) pour ne garder que la partie grasse : le beurre clarifié.

2. PRÉPARATION DE LA PÂTE

Dans un grand saladier, versez la farine et le sel. Ajoutez le beurre clarifié tiède et l'eau de rose.

Mélangez à la main jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Incorporez l'eau tiède petit à petit en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte souple, blanche et élastique.

Couvrez et laissez reposer pendant 1 heure.

3. PRÉPARER LA PÂTE D'AMANDE

Dans un bol, mélangez la poudre d'amande, le sucre glace et l'eau de rose. Travaillez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Façonnez des boudins fins de 1 cm de diamètre et découpez-les en morceaux de 12 à 13 cm de long.

4. FAÇONNAGE DES KAAK

Étalez une petite portion de pâte très finement en bande. Placez un boudin d'amande sur le bord, roulez 2 à 3 fois pour l'envelopper.

Coupez l'excédent et formez un anneau en soudant les extrémités avec un peu d'eau de rose.

5. REPOS ET CUISSON

Disposez les kaak sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez-les reposer à l'air libre pendant 1 heure.

Faites cuire à 140 °C, entre deux plaques si possible, pendant 15 à 17 minutes. Le kaak doit rester blanc, légèrement sablé au toucher.

ASTUCE DE CHEF MARWA MEJRI

Pour un résultat encore plus raffiné, saupoudrer légèrement de pétales de rose séchée ou présenter dans des caissettes dorées. Idéal pour les fêtes, mariages ou cadeaux sucrés traditionnels.

HEALTHY ET GOURMET

PANCAKE

EXTRA-MOELLEUX

Cette semaine, on partage avec vous une recette de pancake, lue sur une page facebook, testée et approuvée. Il s'agit, sans aucun doute, de la recette de pancake le plus tendre, le plus moelleux et le plus savoureux. Ces galettes sont idéales pour le petit-déjeuner, pour les collations et pour les envies gourmandes à tout moment de la journée !

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION :

Dans un saladier, on casse un œuf et on lui ajoute le sucre, l'huile végétale, le yaourt, le lait et le sucre vanillé. On bat au fouet manuel pour avoir une texture homogène. Puis, on ajoute — en pluie — la farine et on mélange le tout jusqu'à ce que la farine soit parfaitement incorporée dans le mélange fluide. Enfin, on ajoute la levure chimique, on mélange le tout et on laisse l'appareil reposer pendant dix minutes. On chauffe, par la suite, une poêle non adhésive. On la beurre légèrement au pinceau et, à l'aide d'une cuillère-louche, on met à cuire, à feu doux, de petites quantités de pâte à pancake, dans le but d'obtenir des pancakes d'environ huit centimètres de diamètre. Une fois que la pâte semble gonfler légèrement, soit au bout d'une minute de cuisson, on retourne les pancakes sur l'autre côté et on laisse cuire pendant une minute supplémentaire. Il faut que les pancakes soient dorés des deux côtés. Cette quantité nous permet d'avoir une dizaine à une douzaine de ces galettes irrésistibles. Ces dernières peuvent être dégustées, accompagnées de confiture, de miel, de chocolat à tartiner, de fromage blanc, de fruits et de crème fouettée ou de crème chantilly. Bon appétit !

INGRÉDIENTS :

- Un œuf
- Trois cuillères à soupe d'huile végétale
- Deux cuillères à soupe de sucre
- Un sachet de sucre vanillé
- Un sachet de levure chimique
- Un yaourt naturel
- Un demi-verre de lait
- Deux verres de farine.



CHEESECAKE

AU CITRON

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40min

Temps de repos : 4heures

INGRÉDIENTS :

Pour 8 personnes

POUR LE BISCUIT :

- 150 g de biscuits sablés ou petits-beurre
- 80 g de beurre

POUR LA GARNITURE :

- 400 g de fromage frais
- 3 pots de yaourt nature
- 3 œufs
- 160 g de sucre
- 1 c.à.s de Maïzena
- 1 citron + 1 citron pour le décor
- 1 noix de beurre pour le moule

PRÉPARATION :

Allumez le four à th 5 (150°), beurrez un moule démontable à bord articulé et tapissez le fond d'un disque de papier sulfurisé beurré.

Dans le bol d'un robot, mixez les biscuits, les amandes et le beurre.Étalez cette pâte au fond du moule avec le dos d'une cuillère, réservez au frais. Lavez et essuyez le citron, râpez finement son zeste, pressez le fruit.Délayez la Maïzena dans le jus de citron.

Mettez-la dans le bol d'un robot avec les œufs, le sucre, le fromage frais, le yaourt et le zeste de citron. Mixez à grande vitesse pour que le mélange soit lisse. Versez le mélange au fromage frais dans le moule et enfournez pour 35 à 45 minutes environ. Si le milieu du cheese-cake vous semble trop souple, vous pouvez prolonger la cuisson de quelques minutes. Laissez refroidir, démoulez délicatement le cheese-cake en glissant la lame d'un couteau sous le papier sulfurisé pour décoller le biscuit et posez-le sur un plat.

A l'aide d'un zesteur, prélevez le zeste du 2ème citron en essayant d'avoir de longs filaments de citron Une fois le gâteau bien figé, sortez-le et décorez avec les fils de citron



CHIENS ET CHATS SENIORS : COMMENT BIEN LES ACCOMPAGNER ?

Il m'arrive souvent en consultation de voir un vieux compagnon à quatre pattes : un chien qui a du mal à monter les marches ou sur la table de consultation, un chat qui ne saute plus aussi haut qu'avant, et, à côté, leur propriétaire souvent un peu inquiet. Pour nos animaux de compagnie, vieillir fait partie de la vie mais on n'y est jamais vraiment préparé.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

A partir de 7-8 ans pour les chiens et parfois plus tôt pour les grandes races, et autour de 10 ans pour les chats, on parle d'animaux seniors. Leurs besoins changent doucement, leur corps se fatigue, leur énergie baisse, leurs habitudes aussi.

Mais cela ne veut pas dire qu'ils sont malades. Ils ont juste besoin de les regarder autrement, avec encore plus d'attention et d'en prendre soin autrement.

Quand nos animaux de compagnie vieillissent, des signes discrets peuvent apparaître : ils dorment plus, montent les escaliers moins facilement, mangent moins, ou deviennent un peu irritables à cause des douleurs articulaires, des problèmes rénaux ou hépatiques chroniques et même des inflammations des gencives dues au tartre accumulé sur les dents. A ce stade, beaucoup de propriétaires minimisent ces changements. Or, c'est le moment clé pour intervenir en douceur, prévenir plutôt que guérir et repenser le quotidien de son animal. C'est pourquoi un petit check up chez le vétérinaire deux fois par an est nécessaire pour nos animaux afin d'améliorer leur qualité de vie.

On doit aussi changer leur alimentation, il existe des croquettes adaptées aux seniors, moins caloriques, plus digestes, avec parfois des compléments pour les articulations. Concernant l'alimentation ménagère, il faut diminuer la quantité des protéines animales dans la ration selon les besoins énergétiques de votre chien ou votre chat et opter pour une viande maigre. Votre vétérinaire pourra vous conseiller pour bien adapter une alimentation ménagère pour votre animal senior.

Pour leur bien-être, il faut penser confort et prévisibilité. Pour les chats, favorisez un coussin bien moelleux au sol,

une litière facilement accessible ainsi que des coins de repos chauffés l'hiver. Concernant les chiens, privilégiez des promenades plus courtes mais plus fréquentes pour éviter la sédentarité et pourquoi pas un petit massage doux après la balade. Ce n'est pas trop ni du luxe mais c'est simplement répondre à leurs besoins nouveaux et ça renforce plus le lien avec le maître car ils sentent qu'on les écoute et qu'on les comprend.

Vieillir n'est pas une maladie, c'est une étape naturelle de la vie de chaque animal et qui mérite notre respect. Certains animaux vivent très longtemps et leur âge avancé doit être une source de grande tendresse et attention car la douleur chronique, l'incontinence, l'isolement et parfois une dépression sont des signaux à écouter. Et

l'accompagner jusqu'au bout avec empathie et sans acharnement, c'est aussi ça aimer son animal de compagnie.

Avec l'avancement de l'âge d'un animal de compagnie, le lien avec le propriétaire devient plus fort et parfois il faut prendre des décisions douloureuses. Mais quand on l'a vraiment aimé, on sent le moment venu pour l'accompagner jusqu'au bout, sans souffrance ni douleur.

Vieillir avec son animal de compagnie est une aventure, une transition douce tissée de patience, d'observations et de soins. C'est une manière de lui dire « je t'aime » dans chaque étape de sa vie et c'est sans doute l'un des plus beaux cadeaux qu'on puisse lui offrir.

Nos animaux âgés nous donnent une belle leçon de vie tel que vivre l'instant présent, aimer sans condition et rester fidèle jusqu'au bout. Ils méritent qu'on les aime pleinement dans leurs dernières années comme celles les plus fugueuses.



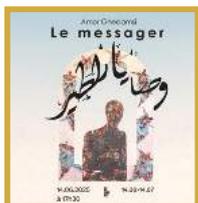
Notre agenda culturel vous présente chaque semaine une sélection d'événements incontournables à ne pas manquer au Grand Tunis. Spectacles, expositions ou projections cinématographiques, il y en a pour tous les goûts et toutes les envies ! N'attendez plus pour explorer la richesse de la culture sous toutes ses formes et transformer chaque événement en une expérience inoubliable.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- Exposition en hommage à **Foued Zaouche** jusqu'au 22 juin à la Galerie Saladin



- Exposition « **Le messager** » d'Amor Ghedamsi jusqu'au 14 juillet à Archivart

- Exposition « **Mon Amie la Rose-Suite** » de Najja Mehadji jusqu'au 15 juillet à Le Violon Bleu Gallery

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

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



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

RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES

13/06/2025 :

- Conférence et exposition « La cartographie historique de la Palestine- Faire parler les cartes ? » avec Abdelhamid Larguech à la librairie Al Kitab Mutuelleville.

- Présentation de la collection Tunisie plurielle éditée en 2025. Rencontre animée par Hatem Bouriel à l'Institut français de Tunisie

14/06/2025 :

- Palestine et la poésie : Méditation poétique avec Sabrine Ghannoudi à l'Institut français de Tunisie

SPECTACLES MUSICAUX

13/06/2025

- **Hadhra-Mezzwed-Stambeli** à la Salle Colisée, Tunis



- **Tawk el yassamine** au Théâtre des régions, Cité de la culture de Tunis

- Concert gratuit du groupe rock-metal **HEADCHARGER** à l'Institut français de Tunisie

CINÉMA

FILMS POUR ENFANTS



- **Dragons** : Action/Aventure/Famille
Avec : Gerard Butler, Bronwyn James, Mason Thames
Sur l'île sauvage de Berk, où les Vikings et les dragons sont des ennemis acharnés depuis des générations, Harold se distingue. Fils inventif mais négligé du chef, Harold défie des siècles de tradition lorsqu'il se lie d'amitié avec Krokmu, un

redoutable dragon Furie Nocturne.

- **Elio** : Animation/Aventure/Comédie
Elio, un petit garçon à l'imagination débordante, se retrouve téléporté au Communiverse, une organisation interplanétaire composée de représentants de galaxies très éloignées. Identifié à tort comme l'ambassadeur de la Terre, Elio va tisser des liens avec des créatures extraterrestres excentriques.

- **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.

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

LES DERNIÈRES SORTIES CINÉMA

- **Ballerina** : Action/Thriller
Réalisé par : Len Wiseman
Avec : Ana de Armas, Catalina Sandino Moreno, Gabriel Byrne
Ballerina suit la vengeance implacable d'Eve Macarro, la nouvelle tueuse de l'organisation Ruska Roma.

- **The Ritual - L'Exorcisme d'Emma Schmidt** : Epouvante - horreur
Réalisé par: David Midell
Avec: Al Pacino, Ashley Greene, Dan Stevens, Patricia Heaton, Abigail Cowen
Deux prêtres - l'un remettant en question sa foi et l'autre devant faire face à son passé - doivent mettre de côté leurs différences pour sauver une jeune femme possédée à travers des exorcismes.

- **Project X**: Action/Aventure/Thriller



- Réalisé par : Peter Mimi
Avec: Karim Abdel Aziz, Yasmine Sabri, Hana El Zahed, Eyad Nassar
Un policier lutte contre un gang de trafic d'antiquités en Europe, croisant le chemin d'une jeune plongeuse venue d'El Gouna. Ensemble, ils vont affronter divers défis et aventures

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

LES ADIEUX DE MAËLOUL



Le joueur d'Al Ahly SC, Ali Maâloul, a sans doute fait ses adieux au club lors du dernier match de la saison des Caireotes face au Pharco et une victoire sans appel 6-0. L'international tunisien, passeur décisif sur le quatrième but, pourrait avoir disputé son dernier match sous les couleurs d'Al Ahly, ce qui a ajouté une dimension symbolique à cette rencontre, où Al Ahly a été sacré une 45^e fois champion d'Égypte de son histoire. Reconnu comme le meilleur joueur étranger de l'histoire du club égyptien, Maâloul n'a pas caché son émotion. L'ancien joueur du CSS a disputé, depuis son arrivée en 2016, 9 saisons consécutives au Ahly SC. A 35 ans, Maâloul possède un palmarès élogieux en club avec notamment 4 Champions League CAF à son arc.

1^{ER} SEMI-MARATHON DE BIZERTE



Plusieurs événements de course à pied sont prévus en juin. Après le «Run of Heroes 4.0 Tunis» et le «Numidos Challenge Oudhna Zaghouan» en début de mois, ainsi que le «Korbos Trail Nabeul», place au «Semi-Marathon de Bizerte» le dimanche 15 juin 2025. Un événement 100% organisé par Running Club Bizerte. Au programme du tout premier Semi-Marathon de 21,097 km à Bizerte, une course de 5 km pour les amateurs de running et de marche ; une course Kids de 1 km pour faire courir nos petits champions. «Dans une ambiance festive, un parcours exceptionnel entre mer et ville et une occasion unique de vivre un moment fort avec la communauté running locale et nationale. Et, bien sûr, après l'effort, une baignade rafraîchissante sur les plages de Bizerte». Annoncent les organisateurs.

BEN YOUSSEF QUITTE AL MASRY



Un autre joueur tunisien a quitté le championnat d'Égypte, en l'occurrence Fakhreddine Ben Youssef surnommé «Errouge». Ancien clubiste sfaxien et espoiriste, il n'a pas prolongé son contrat avec l'équipe de Port Saïd, qui a fini au pied du podium. L'attaquant tunisien a décidé de quitter le club égyptien Al Masry SC, où il a joué deux saisons. Il a ajouté qu'il se lancera bientôt dans une nouvelle aventure. Ben Youssef a disputé au total 57 matches avec les «Aigles Verts», toutes compétitions confondues, marqué 13 buts et délivré 4 passes décisives.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 8 au samedi 14 juin 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

JS Kabylie-ES Sétif à 16h00 sur Programme national (sharing/Nilesat)
MC Alger (coach Ben Yahia) -Mostaganem à 16h00 sur TV6 HD (en clair/Nilesat)

Mardi 10/6

Éliminatoires Coupe du monde Fifa 2026 (zone Asie)
Japon-Indonésie à 11h35 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Ouzbékistan-Qatar à 14h30 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Iran-Corée du Nord à 17h00 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Arabie saoudite-Australie à 19h15 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Tunisie-Zambie à 20h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre et Nilesat)

Mercredi 11/6

Éliminatoires Coupe du monde Fifa 2026 (zone Amérique du Sud)
Uruguay-Venezuela à minuit sur Sport digital Fussball 2 (Sharing/Astra)
Argentine-Colombie à 1h00 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Brésil-Paraguay à 1h45 sur Sport digital Fussball HD (Sharing/Astra)
Pérou- Equateur à 2h30 sur Sport digital Fussball 2 (Sharing/Astra)

Mots fléchés

FENTE MANGER DU LION	↓	DIFFICILE À ENTAMER MONTAGNE GRECQUE	↓	CHAN- CELIER AUTRI- CHIEN	↓	INFOS À VOIR MISE EN PRATIQUE	↓	CHEVAL DE CÉRÉMONIE BANDE D'ACIER	↓	LE LUTÉCIUM
↓		↓		SITUÉ DANS L'ETHER CHIEN DE CHASSE	→	↓		↓		↓
COUVRIT SES PIEDS PLATEAU	→			↓			IL EMBALLE ÉTAT D'EUROPE CENTRALE	→		
↓			BABA PASSA À L'ACTION	→			↓			VAIS FAIRE REMARQUER
RADEAU DE RAPIDES PLUS À LIRE	→		↓		SPORTS SUR GAZON DANS LA NATURE	→				↓
↓		RELATIF À L'ŒIL ROBOTS MÉNAGERS	→		↓			GENS D'ARME METTRA AU NOMBRE DE	→	
CENTRE D'ARÉOLE FACILITE LE RÉGLEMENT	→	↓			REMONTANT L'HIVER ADIEU	→		↓		
↓			BELLE PÊCHE LAMES QUI COUPENT	→	↓					
RAMEAU EN JOUAIT BANDE D'EXCITÉS	→		↓						ÉTÉ RADIEUX	
↓					PHILOSOPHE ALLEMAND RESTES DE BOIS	→			↓	
ANIMAL IMAGINAIRE RENDIT PLUS FORT FIT UNE ADDITION	→				↓		MOIS À DORER ARBRE DE MALAISIE	→		
↓				NE PAS TRAINER BAIE DE SORBETS	→		↓			
FIS UNE PROJECTION MALMENA	→			↓		PRÉPARA L'ESCALOPE VIEILLE PIÈCE	→			
↓						↓		PLUS DE CENT FAÇON DE RÉPONDRE	→	
HABITUDES SOCIALES LOCAL À PEINDRE	→		DIMINUÉE EN VOILE ON Y HALAIT	→				↓		PRONOM PERSONNEL
↓			↓							↓
BOUT DU CAUCASE	→				ZAPPÉE	→		ENGIN AÉRIEN	→	

Mots fléchés

ACTIVENT		LECTURES POUR RIRE		FIL CONDUCTEUR		FRUIT JAUNE		PARTICULE À SANG BLEU		AIR DE GARDEL
CRIA À LA MANIF		VIN DE L'EST		TITRE ABRÉGÉ		PASSE SANS RIEN DIRE		PAS SIMPLE!		
						BELLE CACHETTE				
ÉCLAIRCIT									ABSOLU	
RESTAURANT DE QUARTIER				IL FAIT CUIR						
				PERROQUET GRIS						
ARTICLE DE PLAGE			HABIT DU DIMANCHE							
JEU D'ENFANT			ARTICLE DE PÊCHE					ÉCRIVAIN TRANSALPIN		
								UNE BAIE		
PARTISAN DU PASSÉ					ARACÉE TROPICALE					SITÔT
RÉPONSE À PANURGE					SERVICE					
		EST À LA BASE DE								
HEURES SOMBRES		ÊTRE PRESSÉ								
COIN DE VEILLÉE						ARTISTE À LYRE				
						AGATE				
				GAGE DE QUALITÉ				VILLE DU DIJONNAIS		
				TATI L'A BIEN CONNU				FEMME DE ZOLA		
CASE D'ÉTAT CIVIL	PASSANT POUR UN OURS									DIGÈRE
	BAIGNE									
			MARÉCHAL DE FRANCE					BERNE		
			TIENT À CŒUR					COLLEC- TIONS DE LUSTRES		
ALCOOL DE DATTES					GAZ DE LAMPE					
LETTRES DU ROCHER					CÉLERI					
		VAGUE DE BONHEUR								
		SIGNAL BREF				BLÉ SUD- AFRICAIN				
						DEMOISELLE DU PAVÉ				
ENTAME LES PLATS								SANS EFFETS		
GRILLÉ								PAS LA TIENNE		
				METTRE LES VOILES						
COMMUNIQUÉE PAR LETTRES								UN COUP DE PUB		

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

PRENANT UN BIAIS		THÉÂTRE AVEC DES TROUPES		RESTITUERA		CENT UN ROMAIN		METTAIS EN ROGNE		SAINT-PIERRE À L'ÉTAL
LA PETITE DERNIÈRE		PART EN JET		PASSEZ PAR LA FILIÈRE		TROUBLE COMPULSIF		UNITÉS D'ANGLE		
				AU LIT VIDE						
PIÈCE MUSICALE								L'AIRE MODESTE		
ES À LA PAGE								ACIDE ORGANIQUE		
			RÉGION GRECQUE							
			DIAMANT NOIR							
PASSÉ... DE MODE						GLACIATION ALPINE				
POUR UNE RÉPÉTITION						ESSENCE À CACHOU				
		IMITAS LA HYÈNE								FIS PLUS QU'AL-LONGER
		METTRAIS BAS								
JACTER								REFUS POPULAIRE		
CHAÎNE BELGE								QUI TROUVE UN EMPLOI		
				DANS UN SECOND TEMPS						
				FUMASSE						
OUVRIER QUI RABAT	ÉTAT D'ESPRIT							OMAR CÉLÈBRE		
	PERMISE							DESSEINS		
						IDENTIFIANT INTERNET				ONT DE L'HUMOUR
						REFIT				
L'HOMME ET LA MACHINE			TOURNAI EN DÉRISION							
BÉCOTAI			GAZ SYMBOLISÉ							
						VIEILLE ÉQUIPE				SPOILIES
						GERMES DE PENSÉES				
PAYS DES BALKANS								MINABLE		
MARIAGE DE NOTES								ARGENT PARTAGÉ		
			FAIT PARVENIR							
			STYLE DE MUSIQUE							
ON Y ENTEND DES TÉNORS									MOT DE PARCHEMIN	
ENDURCI									SONT DANS L'ERREUR	
						LE PREMIER ÉTAIT LE BON				
VACHE DE MALADIE				MISES SPORTIVES						

Sudoku

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

solutions

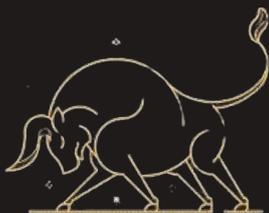
H	C	R	T	R		F	T	O	T	I	N	F							
A	R	C	O	T	A	R	E	T	A	L	I	D	S						
S	A	N	A	C	A	R	I	C	O	R	R	E							
Y	S	I	A	N	F	E	T	S	I	P	R	A							
A	P	L	A	I	R	C	A	B	L	I	S	P	O	L	I	S			
I	A	M	E	L	A	R	A	B	I	S	S	I	S	A	R	I	S		
S	L	N	S	E	I	E	A	B	I	S	A	R	I	S	A	R	I	S	
S	E	S	S	A	R	E	A	D	E	A	B	I	R	A	B	I	R	A	B
T	S	R	E	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	

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



BÉLIER

Vous serez dans une période charnière où il faudra faire des choix et vous positionner clairement dans un sens ou dans un autre. Il est donc essentiel de bien gérer ce climat pour ne pas regretter des décisions prises dans la précipitation.



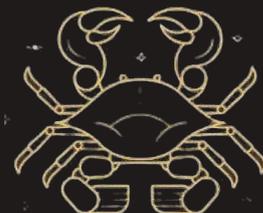
TAUREAU

Attention à ne pas commettre des erreurs de jugement et d'appréciation par excès de confiance. Soyez plus lucide sur les personnes avec qui vous collaborez, d'autant que certains cachent bien leur jeu.



GÉMEAUX

Vous pouvez escompter beaucoup de satisfactions matérielles et professionnelles. Mais gardez-vous d'un triomphalisme béat, cela ne ferait que vous desservir dans l'avenir.



CANCER

Une mélancolie tenace peut nuancer votre perception du succès professionnel et financier. Cependant, il est crucial de rester concentré et de ne pas laisser les émotions négatives influencer vos décisions.



LION

Des événements décisifs peuvent survenir dans votre carrière. Peut-être enfin l'aboutissement d'un travail acharné mené de main de maître? Vous obtiendrez la reconnaissance de vos pairs ce qui vous poussera à aller encore plus loin, à vous dépasser.



VIERGE

Privilégiez le dialogue et les compromis, cela vous permettra d'atteindre le succès. Si vous pensez être en bonne posture pour demander une promotion alors n'hésitez pas, le moment vous est favorable.



BALANCE

Des discussions d'argent sont prévisibles en début de semaine. Vous devrez négocier âprement et faire preuve de ténacité mais elles finiront par tourner à votre avantage. Vous pourrez ensuite mettre votre projet en route.



SCORPION

Vous évoluerez dans un contexte si fédérateur que vous serez surpris par la réaction de votre entourage, ébloui par l'ensemble de vos faits et gestes. Si vous devez jouer un rôle important dans une réunion ou une négociation, ce sera parfait.



SAGITTAIRE

Grâce à votre tempérament fonceur, vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité et votre détermination sur le terrain. Montrez-vous audacieux afin de prouver de quoi vous êtes capable.



CAPRICORNE

Des circonstances favorables vous permettront de consolider votre position professionnelle. Sachez profiter de cette chance. Vous devrez assumer d'importantes responsabilités au pied levé. Cela vous donnera l'occasion de montrer de quoi vous êtes capable et surtout que l'on peut compter sur vous.



VERSEAU

Attention à ne pas céder à vos pulsions consuméristes! Apprenez à différencier les besoins des envies. Les besoins sont essentiels pour votre vie quotidienne, tandis que les envies sont souvent motivées par des émotions ou des désirs passagers.



POISSONS

Surveillez l'état de vos reins. L'hydratation joue un rôle clé; veillez à boire suffisamment d'eau pour soutenir la fonction rénale. Des habitudes alimentaires saines, évitant les excès de sel et de substances nuisibles, sont également recommandées.

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^{er} 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