



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

Dimanche 15 juin 2025

N°30

ÉCHAPÉES BELLES

GHAR EL MELH
UNE BEAUTÉ SUBLIME
OÙ LA MER RENCONTRE
LA MONTAGNE ET LE CHARME
DU PASSÉ

SANTÉ ET BEAUTÉ

FOX EYE, V LINE, RUSSIAN LIPS...
LES PIÈGES DU MARKETING ESTHÉTIQUE

ÉVÈNEMENT

IRRIMED 2025
INNOVER POUR
UNE IRRIGATION DURABLE

Chekra
RAMMEH

“ JE REGRETTE D'AVOIR TOUJOURS
CALCULÉ MES PAS ”

TUNICASH **لکل Transfert** حكاية



**LA NOUVELLE PLATEFORME
DE TRANSFERT D'ARGENT
VERS LA TUNISIE**

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ



TUNI.CASH

STB  **BANK**

SOMMAIRE



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 15 juin 2025 - N°30

14 Auto

RÉTROVISEURS AVANCÉS
POUR AUTOMOBILES
FIABLES, SÛRS ET PRÉCIS

16 -18 Gastronomie

Chef du mois

- VERRINES CHEESECAKE
AU COULIS DE FRAMBOISES
- SABLÉS À LA CONFITURE
D'ABRICOTS FONDANTS
& ÉLÉGANTS

Healthy et gourmet

- GLACE À LA BANANE,
AU MIEL ET AUX NOIX

19 Coaching

COMMENT GÉRER MON STRESS
AVANT LE MARIAGE ?

20 Animaux

CHALEUR ESTIVALE :
LES BONS RÉFLEXES POUR
PRENDRE SOIN DE NOS ANIMAUX

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- CONCERTS

23 Évènement

IRRIMED 2025
INNOVER POUR
UNE IRRIGATION DURABLE

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

CHEKRA RAMMEH

“ JE REGRETTE D’AVOIR TOUJOURS
CALCULÉ MES PAS ”



Entretien conduit par Amal BOU OUNI

Chekra Rammeh s'est tracé un parcours jaloné d'étapes marquantes entre théâtre, cinéma et télévision. Avec une intensité qui ne laisse pas indifférent, elle habite chacun de ses rôles à l'écran comme sur scène. À travers cette interview, elle revient sur ses choix et les défis du métier. Une conversation sans filtre avec une actrice qui a captivé le public par sa spontanéité et son authenticité.

Par Amal BOU OUNI



VOUS AVEZ COMMENCÉ VOTRE CARRIÈRE SUR LES PLANCHES AVEC DES FIGURES MAJEURES DU THÉÂTRE. EST-CE UN CHOIX DE PRENDRE DE LA DISTANCE ACTUELLEMENT ?

J'ai fait mes débuts avec Taoufik Jebali à El Teatro. Pendant 8 ans, nous avons enchaîné les créations. Après, j'ai fait d'autres expériences avec Chedly Arfaoui, Lotfi Achour... Je ne suis pas montée sur scène depuis « Club de chant » de Cyrine Gannoun, il y a 4 ans. Le décès de notre chère et regrettée Rim Hamrouni a été un véritable choc pour moi comme pour le reste de l'équipe. Nous avons interrompu le spectacle tant c'était dur de continuer sans elle. Mais, finalement, un artiste se ressource de ses chocs émotionnels et de son vécu. J'ai donc pris une pause pour la création afin de préparer mon propre spectacle qui sera un monodrame. Je suis encore à la phase de conception et je ne veux pas me précipiter. C'est frustrant pour moi de ne plus être sur scène comme c'est mon premier amour. Je trouve que c'est une très grande responsabilité, étant moi-même très exigeante. D'ailleurs, mes amis n'arrêtent pas de me dire que je dois me laisser aller. Pourtant, j'ai toujours tracé ma route avec une

boussole trop serrée, ce qui n'est pas forcément une bonne chose. Cette pièce est donc un projet qui me tient à cœur ainsi qu'un hommage à Rim Hamrouni qui nous a quittés sans avoir eu le temps d'achever son propre spectacle.

QUAND VOUS REPENSEZ À VOS RÔLES À LA TÉLÉVISION, QU'EST-CE QUE CELA ÉVOQUE POUR VOUS ?

C'est surtout à travers la télé que le public m'a connue. Je pense que le rôle le plus marquant a été celui de Zohra dans « Naaouret lehwe » qui m'a révélée. Après ce feuilleton, je m'attendais à passer d'un rôle principal à un autre. Malheureusement, on n'a pas beaucoup de productions comme dans d'autres pays où il y a toute une machine et un marché. Chez nous, les lacunes commencent au niveau de l'écriture des scénarios jusqu'à l'exclusivité de diffusion au mois de Ramadan. Le marché est très restreint, mais j'essaie quand même de me faire de la place. Les réalisateurs préfèrent aussi travailler avec la même équipe. Je ne peux pas leur reprocher ça. Je comprends leur attitude car c'est une question d'affinité. Il y a des œuvres qui n'ont pas reçu la reconnaissance qu'elles méritaient. Je

pense notamment à « Layem » et « Tej el Hadhra » avec Semi Fehri. Les personnages que j'ai campés avaient leur poids sur l'évolution de l'intrigue et il y a eu une pléiade d'artistes de haut niveau. Domage qu'ils n'ont pas fait une deuxième saison comme prévu. Bien que ce soit frustrant de ne pas avoir un espace de jeu, même un petit rôle mérite tout mon engagement et j'y donne le meilleur de moi-même. D'ailleurs, j'ai eu un prix pour ma prestation dans « Fallouja », alors que ce n'était pas un personnage principal.

CE FEUILLETON A SUSCITÉ DES RÉACTIONS MITIGÉES. À VOTRE AVIS, POURQUOI ASSISTE-T-ON CHAQUE ANNÉE À UNE VAGUE DE CRITIQUES CONTRE LES FEUILLETONS SUR LES RÉSEAUX, SOUVENT MÊME AVANT QU'ILS NE SOIENT DIFFUSÉS ?

Je pense qu'il y a une part de rivalité entre les chaînes. « Fallouja » était pourtant un feuilleton engagé. Il a été choquant au début, mais il y avait des messages de sensibilisation qui visent tant les parents que les jeunes. Saoussen Jemni est très minutieuse. Elle accorde une grande importance à la direction d'acteur et aux détails les plus minuscules.

SELON QUELS CRITÈRES FAITES-VOUS LE CHOIX DE VOS RÔLES, D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE ?

Je préfère être une actrice polyvalente, à la palette de jeu étendue. Mon parcours m'a amenée à incarner une grande variété de personnages au cinéma comme à la télé. J'essaie d'éviter la redondance. Juste après « Naouret lehwe », on m'a proposé un profil similaire pour le grand écran. Après réflexion, j'ai préféré passer ce rôle pour ne pas être catégorisée dans un même style. Cette année, j'ai joué dans une série légère. On me voit bien dans ce genre de personnages. Quand j'ai joué dans « Nsibti laâziza », c'était surtout pour le plaisir de collaborer avec feu Slaheddine Essid. Je n'étais pas très convaincue du rôle au début puis, avec les recommandations du réalisateur qui avait l'expérience et le flair, j'ai pris confiance en moi. En me basant sur un bon texte pour la sitcom, c'était spontané et je me suis vraiment amusée.

PEUT-ON S'ATTENDRE ALORS À VOUS VOIR SUR SCÈNE DANS UNE PIÈCE COMIQUE ?

Pour mon projet à venir, je veux qu'il soit universel, qu'il représente les femmes à grande échelle. Je ne sais pas encore s'il sera comique ou plutôt dramatique. Une chose est sûre, ça ne sera pas un stand-up parce que ce n'est pas mon terrain. C'est un style que je respecte beaucoup et qu'il faut maîtriser.

NE PENSEZ-VOUS PAS QUE LES PIÈCES DE THÉÂTRE DRAMATIQUES ONT PLUTÔT LA VIE COURTE PAR RAPPORT AU THÉÂTRE COMIQUE QUI ATTIRE PLUS DE PUBLIC ET CONTINUE DE RENCONTRER DU SUCCÈS PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA PREMIÈRE REPRÉSENTATION ?

Les mécanismes de production théâtrale sont limités, proches même de l'artisanal. Il faut plusieurs acteurs sur scène et ce sont en général des spectacles de festival. Il en est ainsi partout dans le monde. Je suis pour tous les genres du théâtre, du classique à l'expérimental. On laisse au public le choix en fonction de ses goûts. On n'a pas de véritable stratégie pour soutenir la production, mais plutôt des initiatives personnelles venant des artistes ou des espaces qui accueillent les spectacles.

PEUT-ON VIVRE DE SON ART EN TUNISIE ?

Non évidemment. La culture est un secteur très précaire. La période du Covid a mis à nu beaucoup de déficits. Personnellement, je m'estime heureuse d'être fonctionnaire avec un salaire fixe comme je suis responsable de programmation au Centre national des arts de marionnettes. Mais je vois la moitié pleine du verre. J'ai appris beaucoup de compétences, notamment dans la planification et la gestion des festivals, mais surtout l'art de la marionnette. Elles ne sont pas réservées aux enfants et gagnent plus de terrain auprès des adultes. Nous faisons des spectacles magnifiques, notamment lors des festivals. Quand nous avons invité

Natacha Belova, une artiste exceptionnelle qui a fait le tour du monde avec son spectacle, j'étais surprise d'apprendre qu'elle était comédienne, pas marionnettiste. Les deux univers se croisent donc.

AVEC DU REcul, QUELS SONT LES MOMENTS FORTS DONT VOUS POUVEZ ÊTRE FIÈRE ET QUELLES SONT LES DÉCISIONS QUE VOUS REGRETTEZ PEUT-ÊTRE ?

Je suis fière de mon passage à El Teatro où j'ai acquis une expérience solide qui a fortement contribué à mon développement professionnel. Il y avait des ateliers, du chant, de la danse... C'était très enrichissant. Mes collaborations avec Chedly Arfaoui ont aussi une place particulière dans mon parcours. Je regrette par contre

d'avoir toujours calculé mes pas, d'avoir été très hésitante pour préserver cette image de marque que j'ai construite. J'ai reçu beaucoup de propositions et, quand j'y pense après coup, je me suis rendu compte qu'il fallait se jeter à l'eau pour apprendre à nager. J'ai fait mes premiers pas au cinéma en 1995, devant la caméra de Nouri Bouzid. J'étais toute jeune à l'époque, fraîchement diplômée. J'ai toujours privilégié le théâtre et, finalement, j'estime que j'ai l'endurance qu'il faut et le temps pour décrocher un jour le rôle de mes rêves au cinéma.

EN DEHORS DE VOTRE MÉTIER D'ACTRICE, EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PASSIONS ?

J'aime chanter et j'aurais voulu prendre des cours de chant. C'est toujours un atout



Je suis fière de mon passage à El Teatro où j'ai acquis une expérience solide qui a fortement contribué à mon développement professionnel. Il y avait des ateliers, du chant, de la danse... C'était très enrichissant.

pour un comédien. Je veux également maîtriser l'anglais pour m'ouvrir sur de nouveaux horizons.

D'ailleurs, j'ai collaboré à des films étrangers où j'ai joué en anglais. J'aime beaucoup le sport, je fais particulièrement des pilates. Un comédien doit avoir une hygiène de vie pour préserver sa santé physique et mentale. Les artistes ne prennent pas de retraite comme vous le savez.

EST-CE QUE LE PHYSIQUE EST SI IMPORTANT DANS VOTRE MÉTIER ?

La beauté compte évidemment, mais, devant la caméra, il est surtout question de ce que l'acteur dégage. Il ne faut pas tomber dans l'exagération avec les interventions esthétiques. Je dois maintenir mes expressions faciales et je préfère rester naturelle.

J'essaie aussi de travailler mon image à travers les réseaux sociaux, comme tout le monde, pour être à la page. On est à l'ère des photos et Instagram, particulièrement, est une vitrine pour être visible, pour qu'on nous détecte. Je fais alors du contenu, mais toujours avec modération.

ON A L'IMPRESSION QUE LES MÉDIAS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX SE NOURRISSENT DE LA VIE PRIVÉE DES ARTISTES. QU'EST-CE QUE VOUS EN PENSEZ ?

C'est vrai, et j'évite de leur donner de la matière. Tout dépend du média, du niveau du journaliste et de l'artiste. Les gens aiment pourtant percer dans l'intimité des célébrités et voir ce qui se cache derrière le personnage public.

Il y a même des artistes qui cherchent à se faire remarquer de cette manière. Ceux qui dévoilent tout de leur vie privée risquent de se faire lyncher et n'ont qu'à assumer après. Je suis loin de cette culture du buzz. Je préfère qu'on parle de moi dans le sens constructif. On m'a même proposé d'être chroniqueuse, mais j'appréhende toujours d'être trop exposée.

AVEC VOTRE PARCOURS BIEN REMPLI, QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX JEUNES QUI RÊVENT D'UNE CARRIÈRE SOUS LES PROJECTEURS ?

Il y a ceux qui ont compris les règles du jeu et d'autres qui se sont précipités pour la célébrité, les paillettes. C'est pourtant un métier difficile par l'engagement, les horaires des tournages et bien d'autres considérations.

Aux jeunes désireux de se lancer dans le métier de comédien, je dirais que le plus dur, c'est la continuité. J'ai collaboré avec des académiciens comme avec des talents en herbe.

Quand je pense à ceux qui ont fait un effort remarquable pour perfectionner leur jeu, je prends toujours l'exemple de Mohamed Mourad. Loin de capitaliser sur son apparence, il s'est formé pour mieux gérer les outils d'acteur pour avoir aujourd'hui son poids par ses choix et ses prestations.

Je dois maintenir mes expressions faciales et je préfère rester naturelle. J'essaie aussi de travailler mon image à travers les réseaux sociaux, comme tout le monde, pour être à la page.





Adhem Karam
PHOTOGRAPHE

G HAR EL MELH

UNE BEAUTÉ SUBLIME OÙ LA MER RENCONTRE LA MONTAGNE ET LE CHARME DU PASSÉ

Par Samira HAMROUNI

A une soixantaine de kilomètres au nord de Tunis dans le gouvernorat de Bizerte, s'étend le village de Ghar El Melh. Nichée entre les eaux calmes de la lagune et les embruns de la Méditerranée, cette destination est un véritable coin de paradis, un joyau de la Tunisie qui séduit par sa beauté brute et son patrimoine chargé d'histoire : un appel à l'évasion.

Anciennement appelé Porto Farina sous l'empire ottoman, Ghar El Melh était un port militaire stratégique. Aujourd'hui, ses forts restaurés, ses mosquées blanches et ses maisons anciennes sont le témoin d'un passé glorieux. Nature, histoire et culture se mêlent discrètement et d'une manière élégante pour offrir aux visiteurs une expérience unique.

Pas besoin d'attendre pour découvrir ce village. Partez vite contempler le lieu avant que les mois de juillet et août n'amènent leur flot de vacanciers. Laissez-vous envoûter par la tranquillité et le calme d'un matin sur la lagune, la fraîcheur d'un thé partagé au port et respirer profondément l'air marin.

Flâner dans le vieux port de Ghar El Melh, appelé localement El Khishla, est un moment inoubliable, la place est chargée d'histoire. Une cinquantaine de barques en bois peintes à la main flottent sur l'eau. Quelques pêcheurs travaillent en silence. Accroupis, ils réparent les filets avec des gestes adroits.

Ces artisans continuent à travailler laborieusement. Ils ne sont

pas de simples pêcheurs, ils sont les gardiens d'un savoir-faire ancestral transmis de père en fils. Ils utilisent encore les techniques traditionnelles : filets tendus à la main, nasses en roseau... Ici, l'expérience guide leurs gestes. Malgré le travail pénible, ces pêcheurs gardent le sourire. Ce paysage quotidien présente l'âme vivante de cet ancien port.

Le vieux port fait partie d'un ancien arsenal ottoman. Auparavant, il était un lieu de construction navale et de défense contre les invasions étrangères. Ce port modeste est d'une beauté simple mais saisissante et dégage une ambiance sereine renforcée par l'atmosphère chaleureuse d'un petit café traditionnel où les pêcheurs et les habitants de village discutent entre eux. Ce petit port authentique offre une image complète de la vie des pêcheurs artisans. Pas loin, se dressent majestueusement trois forts ottomans (Borj Lazaret, Borj El Wustani et Borj El Loutani). Ces forts d'une architecture impressionnante sont les témoins d'une époque où le village Porto Farina jouait un rôle stratégique dans la protection de la côte nord de la Tunisie des attaques maritimes. Ils assuraient la sécurité des navires, des marchandises et des habitants. Aujourd'hui, ces lieux de mémoire font partie d'un large projet de restauration afin de préserver le patrimoine historique de Ghar El Melh. Ils accueillent les activités culturelles comme les festivals de photographie, les expositions d'art... Les forts font partie du circuit du tourisme durable. Chaque



Photo : Xavier BONNEFOY-CUDRAZ



Photo : Hichem KAOUANE



année, ils sont visités par des milliers de personnes.

Et sans oublier, bien sûr, la fameuse plage de Ghar El Melh qui s'étend entre la lagune Ramsar et la Méditerranée, dans un paysage qui fusionne mer, forêt et montagne. Un charme authentique avec un décor montagnoux et marin à la fois. Pas loin, on repère le célèbre Cap Sidi Ali El Mekki, avec sa plage de sable doré et son mausolée blanc perché. La baignade dans ces eaux peu profondes est tout simplement magnifique. Rappelons que la lagune Ramsar est classée zone humide d'importance internationale. Elle est un bonheur pour les passionnés de la nature et de la randonnée. Des centaines d'oiseaux y nidifient ou y font escale pendant leurs migrations.

Ici, pas de grands hôtels, mais depuis quelques années; l'ambiance tranquille s'est transformée brutalement. Chaque été, le village est envahi par des milliers de voitures et de bus provoquant un embouteillage stressant. Le chemin, habituellement paisible, devient saturé. Les klaxons résonnent du matin au soir. Le calme cède la place à l'agitation dans un tourisme mal encadré. Et malheureusement, cette beauté unique est menacée par les constructions illégales, la pollution estivale et le manque de respect pour la nature. La spécificité de ce village doit être préservée et on doit penser à une nouvelle approche de tourisme plus consciente et plus durable.

Bon Voyage !



ChatGPT



COMMENT DOMPTER CHATGPT ?

Par Karim BEN SAID

un simple moteur de recherche ou un simple chat. Vous posez généralement une question basique, et vous obtenez, très logiquement, une réponse basique, parfois inexacte. Le modèle est en fait loin d'être aussi intelligent, il fonctionne sur un modèle probabiliste ingénieux, mais très complexe, qui peut, en effet, manquer de contexte, donner des réponses biaisées basées

Pour faire simple, sans directives claires, ses réponses peuvent être trop complexes ou trop simples pour votre besoin.

Pour tirer le meilleur parti de ChatGPT, il faut maîtriser ce qu'on appelle l'art du «prompt» ! Et il y a déjà un métier dédié, ça s'appelle, le « prompt engineer ».

sur les données d'entraînement, ou avoir du mal avec des sujets très spécifiques ou techniques (Chat GPT est très mauvais en arithmétique). Pour faire simple, sans directives claires, ses réponses peuvent être trop complexes ou trop simples pour votre besoin.

Pour tirer le meilleur parti de ChatGPT, il faut maîtriser ce qu'on appelle l'art du «prompt» ! Et il y a déjà un métier dédié, ça s'appelle, le « prompt engineer ».

Depuis son apparition, ChatGPT a fait sensation et se démocratise de plus en plus. Pour beaucoup, il est devenu un peu comme si un ami hyper-intelligent était tout le temps à côté de vous, prêt à discuter de tout et à vous aider dans mille tâches. De la rédaction de courriels à la recherche d'informations, en passant par la génération d'idées ou même l'aide au codage, les possibilités semblent infinies. Des entreprises du monde entier l'utilisent déjà pour gagner en efficacité. Mais si vous avez déjà essayé de discuter avec cette intelligence artificielle, vous avez peut-être remarqué que les résultats ne sont pas toujours à la hauteur de vos attentes, parfois les réponses sont vagues, un peu bancales, et quelquefois elle est carrément super pote, divague et dit n'importe quoi.

DEVENEZ LE MAÎTRE PAS L'ESCLAVE

Alors, comment transformer cet outil en un véritable super-assistant ? Le secret réside dans la manière dont vous l'utilisez, pour passer de simple utilisateur à un maître de l'univers de l'Intelligence artificielle ! Mais avant tout, expliquons le concept de l'IA, c'est un outil qui a été entraîné sur d'énormes quantités de textes provenant d'internet, et qui peut, à la demande, générer du texte, répondre à vos questions et tenir des conversations de manière fluide, imitant presque à la perfection (parfois trop parfait) le langage humain. L'une des erreurs courantes que font les utilisateurs de cet outil est de traiter ChatGPT comme

POSEZ LES BONNES QUESTIONS

Le terme « prompt » désigne simplement la requête que vous écrivez pour ChatGPT. C'est votre manière de lui dire ce que vous voulez, et il va sans dire qu'une bonne requête aboutit à des résultats beaucoup plus précis, qui correspondent à vos besoins. Par exemple, vous êtes à la maison et vous souhaitez manger végétarien et vous demandez à votre Chat GPT : « Tu as des idées de repas végétariens ? », eh bien, sa réponse ne sera pas aussi précise que si tu lui demandais : « Donne-moi 3 idées de repas végétariens rapides (moins de 20 minutes), avec des ingrédients faciles à trouver ». Toute la différence est là. Dans la première requête, la demande est trop vague, aucune contrainte de temps ou d'ingrédients, et c'est beaucoup trop imprécis pour une IA. Mais si, malgré vos efforts, les réponses ne sont pas à la hauteur, ne vous découragez pas et relancez votre ami virtuel en lui posant des questions supplémentaires ou en lui demandant des modifications. Par ailleurs, s'il y a un conseil en or que l'on peut donner aux utilisateurs de cette nouvelle technologie, c'est sans aucun doute de vérifier, vérifier et vérifier encore. En effet, ChatGPT, comme d'ailleurs tout autre IA, peut inventer des informations (ce que les experts appellent l'hallucination), faire des erreurs de logique, ou fournir des données obsolètes. Ne prenez jamais ses réponses pour argent comptant, surtout pour des sujets critiques ou factuels. Comme tout outil puissant, ChatGPT révèle son plein potentiel à ceux qui savent lui parler, rassurez-vous, ce n'est pas de la magie, mais une nouvelle forme de dialogue : plus vous êtes clair, curieux, et précis, plus il devient un véritable allié.

FOX EYE, V-LINE, RUSSIAN LIPS... LES PIÈGES DU MARKETING ESTHÉTIQUE

Fox Eye, V-Line, Jawline Contouring, Russian Lips, Baby Face..., ces slogans intriguent, stimulent, donnent envie, mais sont destinés à promouvoir des clichés stéréotypés. La beauté devrait être un dialogue avec soi-même plutôt que de se fléchir à des expressions marketing car la liberté de s'y soustraire devient marginale.

Par Dr Imen Mehri TURKI

DES CODES ESTHÉTIQUES SÉDUISANTS, MAIS PAS UNIVERSELS

Dans un monde où les tendances esthétiques se propagent trop rapidement, des expressions, comme « Fox eyes », « V-line », « Russian lips », « Baby face », etc., sont très partagées sur les réseaux sociaux, assez employées dans les cabinets d'esthétique et même dans le langage courant. Ces termes anglais font allusion aux stars de Hollywood, souvent issues d'une logique de marketing viral, promettent une transformation rapide pour un style moderne, pareil pour tous ! Or, derrière ces offres se cachent des réalités bien plus nuancées et parfois problématiques.

Le « fox eye » évoque un regard en amande, étiré vers l'extérieur, qui rappelle celui d'un renard. Ce look est considéré comme mystérieux, glamour et sophistiqué. Bien que cet idéal esthétique au regard vif fasse fureur sur les filtres, paradoxalement, il encourage à vouloir allonger ou relever ses paupières.

La « V-line », elle, est devenue un standard mondial, très prisée en Corée du Sud, et est synonyme de finesse et d'élégance. C'est l'appellation donnée à une mâchoire fine et pointue.

Les « Russian lips » traduisent l'aspect de lèvres pulpeuses et très remarquables, censées refléter un certain glamour d'Europe de l'Est.

Le « Baby face » projette vers la jeunesse et l'innocence. Il évoque un visage aux traits doux et ronds, hydraté et illuminé avec une peau parfaite sans rides ni imperfections.

Ces slogans sont vendeurs parce qu'ils encapsulent une promesse de transformation immédiate. Mais aussi ils laissent le consommateur idéaliser sa future image en se référant à la symbolique de ces slogans marketing. En fait, la demande esthétique ne sera ni personnalisée ou appropriée, mais elle résumera



une envie de ressembler à quelqu'un ou à quelque chose... Evidemment, cette attitude virale ne tient compte ni de la diversité des visages ni du design propre à chacun, loin des spécificités du genre, de l'ethnie ou de la culture. Cette démarche très influente, malheureusement en vogue, dénature l'identité et fait perdre la personnalité que tant d'adeptes cherchent à récupérer. Laissez votre corps s'exprimer, définissez vos propres besoins plutôt que se transformer en un chantier perpétuel de clichés prédéfinis pour enfin se dénaturer et devenir artificiel !

DES ACTES MÉDICAUX BANALISÉS À L'EXTRÊME

Le danger ne réside pas seulement dans l'esthétique stéréotypée, mais aussi dans la légèreté avec laquelle ces actes sont aujourd'hui proposés. En effet, chaque appellation engage à des actes de médecine ou de chirurgie esthétique que le consommateur a tendance à banaliser implicitement, car ces termes de marketing esthétique l'envoûtent par une immersion dans les rêves des clichés idéaux.

Certains consommateurs et praticiens parlent de « retouches beauté », ou de « refresh », ou encore de « glow-up protocol » comme on parlerait d'une coiffure ou d'un brushing. Les slogans changent, alors que la réalité médicale demeure. Pourtant, dans l'esprit du public, ces termes doux et attrayants effacent la nature invasive de certains actes et banalisent d'autres. Résultat ? Des actes esthétiques réalisés parfois sans véritables consultations préalables, sans évaluations des risques ni de l'état de santé du patient, ce qui pourrait entraîner des complications qui auraient pu être évitées.

De plus, en l'absence d'analyse morphologique du visage, celle-ci indispensable pour aboutir à des indications appropriées, les slogans marketing peuvent ne pas vous correspondre, ne conviennent pas à votre visage et peuvent même être inadéquats. Par ailleurs, le langage de l'esthétique nouvelle génération a été pensé pour séduire, pas pour informer.

VALORISER LA DIVERSITÉ PLUTÔT QUE L'UNIFORMITÉ

La beauté humaine est subjective et singulière, ne se résume pas à une mode ou à un standard. Chaque visage a ses traits, ses atouts et ses particularités qui font toute sa richesse et sa splendeur. Se conformer aux slogans esthétiques sans tenir compte de votre morphologie peut ne pas vous correspondre et ne fait que briser l'harmonie de vos traits.

Les images filtrées ne traduisent pas forcément la réalité. On vend un fox eye comme un idéal esthétique universel, sans prendre en compte que ce regard ne convient pas à tous, ni à toutes les cultures. Pareil pour la V-line

qui peut déséquilibrer un contouring et une forme du visage. Il est temps de décortiquer ces slogans esthétiques et éviter l'uniformité, laquelle fait rentrer tout le monde dans un même moule, et leur donner la même image. Ce n'est pas logique, car la diversité humaine impose sa singularité. De ce fait, o p t e r



pour des interventions personnalisées qui révèlent la beauté en respectant l'identité propre de chacun est la clé d'un bon résultat.

VERS UNE ESTHÉTIQUE PLUS CONSCIENTE ET PLUS INCLUSIVE

Et si on sortait de l'univers des slogans ? Et si, au lieu de chercher à s'approprier un fox eye ou une V-line, vous commencez par vous demander ce qui vous mettrait vraiment en valeur ? Ce qui correspondrait à votre visage, votre identité, votre personnalité et votre histoire ? Les tendances sont souvent éphémères, principes du marketing.

Ce qui est « in » aujourd'hui sera peut-être jugé caricatural ou dépassé demain. Mais un visage n'est pas comme les fringues qui lorsqu'ils déplaisent, on les jette ! Toutefois, le visage, inestimable partie du corps, demeure irremplaçable. Il reflète la personnalité et impacte les relations. Ainsi, son image doit être respectée, harmonieuse et qui obéit à des normes sociétales, mais reste toujours intemporel. C'est là que réside la véritable beauté : dans l'authenticité, la cohérence et l'attention portée à soi.

D'ailleurs, voulant accaparer des styles d'autrui, même si cela leur va à merveille, telles qu'une V-line ou autre, on pousse parfois à modifier des visages et utiliser des techniques inadéquates à sa morphologie pour qu'ils ressemblent à autre chose que ce qu'ils sont, souvent à l'en-

**Les
« Russian
lips » traduisent
l'aspect de lèvres
pulpeuses et très
remarquables, censées
refléter un certain
glamour d'Europe
de l'Est.**

contre de leur harmonie naturelle, pis encore lorsqu'ils deviennent caricaturaux, disproportionnés, voire frustrants.

Les praticiens esthétiques éthiques jouent un rôle important dans l'esthétique consciente et responsable. Ils remettent aussi les pendules à l'heure : ils rappellent qu'un bon traitement ne doit pas transformer l'identité d'un visage, mais révéler ses traits estompés par le temps. Que l'esthétique ne soit pas un clonage ni un copiage d'un idéal, mais une écoute fine et attentive de ce que vous êtes, ce qui vous va et comment vous serez idéalement. En fait, chacun de vous dégage une beauté authentique que l'esthétique « raffinée » met en valeur !

LES CLÉS POUR FAIRE LE BON CHOIX

Avant de céder à une tendance esthétique, posez-vous les questions suivantes :

Pourquoi je veux ça ? Est-ce un vrai complexe ou une influence extérieure ? Est-ce adapté à mon visage ? Mon praticien a-t-il pris le temps d'analyser mes traits ?

Suis-je bien informé(e) ? Ai-je compris les risques, la nature, la durée des résultats ? Suis-je prêt ou prête à assumer le résultat ? Et si je n'aime pas le rendu ? Ou si je dois attendre plusieurs mois pour corriger ? Est-ce que j'accepte cette possibilité ? Et si je ne faisais rien... ? Ne jamais décider dans la précipitation !

In fine, les expressions marketing données à des procédures esthétiques ne sont pas anodines. Elles enferment ce domaine médical dans des catégories faciles à vendre, mais difficiles à remettre en question. Ces tendances esthétiques assez standardisées ne conviennent pas à tout le monde. La beauté ne se conçoit pas dans un mot ou une mode, c'est un voyage personnel vers la quête de l'estime de soi, d'une beauté libre, unique et qui ne vous trahit jamais. La clé d'une démarche réussie, c'est d'esquiver aux modes imposées et aux injonctions sociales qui ne sont que de simples modèles, à prendre ou à laisser.

RÉTROVISEURS AVANCÉS POUR AUTOMOBILES FIABLES, SÛRS ET PRÉCIS



La vision optimale dans la conduite est tributaire de rétroviseurs adaptés et confortables dans leur utilisation. La conduite de jour comme de nuit n'en devient que plus sûre, agréable et précise.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Les rétroviseurs sont des éléments fondamentaux de la conduite automobile, jouant un rôle crucial à la fois pour le confort et la sécurité du conducteur. Cela se fait de plusieurs manières, à commencer par une contribution à la sécurité. La réduction des angles morts est alors assurée. Les rétroviseurs, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, permettent au conducteur de surveiller les côtés et l'arrière du véhicule. Bien que des «angles morts» persistent (zones non couvertes par les rétroviseurs), un réglage adéquat et l'utilisation de technologies spécifiques (comme les rétroviseurs convexes ou les systèmes de détection d'angle mort) aident à minimiser ces zones dangereuses. La capacité de voir les véhicules et les obstacles dans ces zones est cruciale pour éviter les collisions, notamment lors des changements de voie, des dépassements ou des manœuvres de stationnement.

SURVEILLANCE DE L'ENVIRONNEMENT

Les rétroviseurs offrent une vue constante sur le trafic environnant, permettant au conducteur d'anticiper les actions des autres usagers de la route (véhicules qui se rapprochent, dépassent, freinent, etc.). Cela est essentiel pour réagir rapidement aux situations imprévues et prendre des décisions éclairées. Les rétroviseurs sont une aide précieuse aux manœuvres. Qu'il s'agisse de se garer en marche arrière, de sortir d'un stationnement ou de circuler dans des espaces restreints, les rétroviseurs sont indispensables pour évaluer les distances et la position du véhicule par rapport aux obstacles ou aux autres voitures.

PRÉVENTION DES ACCIDENTS

En fournissant une visibilité claire de l'arrière et des côtés du véhicule, les rétroviseurs permettent au conducteur de détecter la présence de piétons, cyclistes ou autres véhicules qui pourraient être cachés, réduisant ainsi le risque de collision. Technologies de sécurité intégrées et détecteurs d'angles morts deviennent un plus réel. Certains rétroviseurs intègrent des systèmes qui alertent le conducteur (via un signal sonore ou lumineux sur le rétroviseur extérieur) de la présence d'un véhicule dans l'angle mort. Il existe plusieurs modèles de rétroviseurs. Les rétroviseurs asphériques ont une partie courbée qui élargit le champ de vision et réduit les angles morts, souvent identifiables par une ligne noire. Ceux avec caméras intégrées. De plus en plus de véhicules sont équipés de caméras arrière ou latérales dont les images sont affichées sur un écran (parfois intégré au rétroviseur intérieur), offrant une vue panoramique et sans distorsion, particulièrement utile pour le stationnement et la marche arrière.

CONTRIBUTION AU CONFORT

La réduction de la fatigue visuelle et physique est avérée quand on a recours aux rétroviseurs. Des rétroviseurs bien réglés réduisent le besoin pour le conducteur de tourner constamment la tête ou de faire des mouvements excessifs pour vérifier l'environnement. Cela diminue la fatigue physique et visuelle, rendant la conduite plus agréable, surtout sur de longs trajets. La vision est optimisée. Les rétroviseurs modernes, qu'ils soient plats, convexes ou asphériques, sont conçus pour offrir une vision aussi large et claire que possible, minimisant les distorsions et facilitant la perception des distances et des vitesses.

FONCTIONNALITÉS AMÉLIORANT LE CONFORT

Il y a d'abord la fonction position jour/nuit (anti-éblouissement). Le rétroviseur intérieur est souvent équipé d'un levier ou d'un capteur qui permet de réduire l'éblouissement des phares des véhicules arrière pendant la nuit, améliorant ainsi le confort visuel du conducteur. Les rétroviseurs électrochromes adaptent automatiquement leur teinte en fonction de la lumière ambiante. Ensuite, la fonction du dégivrage/désembuage. Les rétroviseurs extérieurs peuvent être chauffants pour éviter la formation de buée ou de givre, garantissant une visibilité constante quelles que soient les conditions météorologiques. Réglage électrique et mémorisation. La possibilité de régler les rétroviseurs électriquement et de mémoriser les positions de plusieurs conducteurs ajoute au confort d'utilisation. Les rétroviseurs rabattables électriquement sont très demandés. Cette fonction est pratique pour protéger les rétroviseurs dans les espaces étroits ou les parkings bondés. Enfin la fonctionnalité des rétroviseurs connectés avec des caméras est la cerise sur le gâteau. Les systèmes de caméras qui remplacent les rétroviseurs traditionnels peuvent offrir une vue constante et sans obstruction, même lorsque la vue arrière est limitée par des passagers ou du chargement, ce qui est un avantage considérable pour le confort. En somme, les rétroviseurs ne sont pas de simples miroirs ; ce sont des outils sophistiqués dont la conception et les fonctionnalités avancées améliorent considérablement la sécurité passive du véhicule et le bien-être du conducteur, en lui offrant une meilleure perception de son environnement et en réduisant les sources de stress et de fatigue.



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.



VERRINES CHEESECAKE AU COULIS DE FRAMBOISES

Dans l'univers raffiné de la pâtisserie, certaines recettes traversent les saisons tout en gardant leur fraîcheur et leur élégance. Les verrines cheesecake au coulis de framboises en font partie : une harmonie parfaite entre douceur, acidité, onctuosité et croquant. Présentées individuellement, elles subliment vos tables tout en séduisant le palais. Aujourd'hui, je partage avec vous ma version de ce classique, à la fois simple, gourmand et chic. Parfait pour vos brunchs, réceptions, desserts à offrir ou simplement pour vous faire plaisir.

INGRÉDIENTS (pour 6 verrines)

Base biscuitée

- 150 g de biscuits digestifs
- 60 g de beurre fondu

Crème cheesecake

- 300 g de fromage à la crème
- 200 ml de crème liquide entière 35%
- 70 g de sucre glace
- 1 c. à café de vanille liquide

Coulis de framboises

- 250 g de framboises fraîches ou surgelées
- 2 à 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de jus de citron

Finition

- Framboises fraîches
- Bleuets (myrtilles)
- Feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. La base : Réduisez les biscuits en miettes, ajoutez le beurre fondu, mélangez puis répartissez dans le fond des verrines. Tassez légèrement et placez au frais.

2. La crème : Fouettez le fromage à la crème avec le sucre glace et la vanille jusqu'à ce que la texture soit lisse. Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement au mélange. Versez une première couche dans les verrines.

3. Le coulis : Faites chauffer les framboises avec le sucre et le jus de citron. Laissez mijoter 10 min, mixez, filtrez pour retirer les pépins, et laissez refroidir. Ajoutez une couche généreuse de coulis dans chaque verrine.

4. La finition : Ajoutez une seconde couche de crème, lissez, puis décorez avec les fruits rouges et une feuille de menthe. Laissez reposer minimum 2 heures au réfrigérateur (idéalement toute une nuit).

Un dessert frais, élégant et facile à préparer

Ces verrines au cheesecake sont une explosion de saveurs et de textures. Un dessert qui ravira les yeux et le palais de vos invités, tout en étant pratique à préparer à l'avance. Un incontournable de mes tables d'été !





SABLÉS À LA CONFITURE D'ABRICOTS FONDANTS & ÉLÉGANTS

Des biscuits sablés fins et parfumés, garnis d'une confiture dorée à l'abricot et saupoudrés de sucre glace... Un incontournable de la pâtisserie maison.

INGRÉDIENTS (environ 30 à 40 sablés doubles)

- 250 g de beurre mou
- 120 g de sucre glace
- 2 sachets de sucre vanillé (ou 1 c. à café d'extrait de vanille)
- 1 œuf entier
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte sablée

1. Dans un grand bol, battre le beurre mou avec le sucre glace et la vanille jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.
2. Ajouter l'œuf, bien mélanger.
3. Incorporer le sel, la levure chimique, puis la farine progressivement jusqu'à obtention d'une pâte souple mais non collante.
4. Former une boule, filmer et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 à 45 minutes.

2. Façonnage

1. Étaler la pâte sur un plan fariné sur 3 à 4 mm d'épaisseur.
2. Découper des cercles (ou la forme de votre choix).
3. Sur la moitié des formes, découper un petit trou au centre (pour l'effet « œil de bœuf » classique).
4. Déposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson.

3. Cuisson

- Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce

- 1/2 sachet de levure chimique
- Environ 400 g de farine (à ajuster selon texture)

Pour la finition

- Confiture d'abricots
- Sucre glace pour saupoudrer

qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.
- Laisser refroidir complètement avant de garnir.

4. Montage

1. Saupoudrer les biscuits «couvercles» (avec trou) de sucre glace.
2. Déposer une petite cuillère de confiture d'abricots sur les biscuits pleins.
3. Poser délicatement les couvercles par-dessus.
4. Laisser reposer un peu avant de servir (meilleurs après quelques heures ou le lendemain !).

Astuce Chef Marwa Mejri

Tu peux varier les garnitures avec de la confiture de framboise, figue, ou même une ganache chocolat pour plus de gourmandise. Ils se conservent parfaitement plusieurs jours dans une boîte hermétique.

HEALTHY ET GOURMET

GLACE À LA BANANE, AU MIEL ET AUX NOIX

Le prix des bananes a, enfin, chuté de cinquante pour cent, pour le plus grand plaisir des gourmets. Ce fruit, pourtant importé, compte parmi les fruits les plus prisés par les Tunisiens. Légèrement sucrées, rassasiantes et au goût irrésistible, les bananes constituent l'ingrédient de base de tant de recettes. Dans notre pays, elles sont, essentiellement, exploitées dans la pâtisserie. Aussi, proposons-nous, cette semaine, une recette facile et succulente, riche en bananes et hyper rafraîchissante, celle de la glace à la banane, au miel et aux noix.

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION :

La préparation de la glace nécessite, au préalable, deux heures de congélation du fruit. Et à défaut d'un appareil spécial glace, l'on utilisera le hachoir électrique, lequel est devenu un outil indispensable dans la majorité des cuisines. En effet, on commence par éplucher les bananes que l'on coupe en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. On les place sur un plateau en plastique et recouvert de papier de cuisson et on les met au congélateur pendant deux heures.

Une fois les bananes congelées, on les détache du papier de cuisson et on les place, ipso facto, dans le hachoir électrique. On leur ajoute un pot de crème fraîche épaisse, un sachet de préparation de crème chantilly ainsi qu'une cuillère à soupe de miel et on mixe à la vitesse maximale pendant trois à quatre minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. A ce moment-là, on verse la moitié de la quantité de glace dans un récipient en plastique, suffisamment profond, pour nous permettre par la suite de remplir la cuillère à glace aisément. On égalise le mélange et on le saupoudre de la moitié des noix concassées. Puis, on termine par la deuxième et dernière couche de glace à la banane et au miel. On égalise et on éparpille les morceaux de noix concassées. Pour les plus gourmands, il est possible d'ajouter du miel en filet, mais cela reste facultatif. C'est que le miel et le sucre contenu dans le sachet de la crème chantilly suffisent à donner la douceur idéale d'une bonne glace fait-maison.

On ferme le récipient et on le met au congélateur. Il est préférable de faire sortir la glace du congélateur cinq minutes avant de la servir dans des coupes que l'on peut agrémenter de pièces de noix entières et de tranches de bananes. Bon appétit !

INGRÉDIENTS :

- Quatre bananes
- Un pot de crème fraîche épaisse
- Un sachet de préparation de crème chantilly
- Une cuillère à soupe de miel
- Cent grammes de noix concassées



COMMENT GÉRER MON STRESS AVANT LE MARIAGE ?



Le mariage est l'un des jours les plus importants de votre vie, mais il peut aussi être l'un des plus stressants. La pression de tout planifier parfaitement, la peur des imprévus et les émotions intenses peuvent rapidement prendre le dessus. Cependant, il existe des moyens de gérer le stress et les émotions avant le mariage pour vous assurer de profiter pleinement de cette journée spéciale. Dans cet article, nous vous livrerons des conseils pratiques pour rester détendus, confiants et préparés à dire «oui» sans stress.

NOS MEILLEURS CONSEILS

ANTICIPEZ ET ORGANISEZ-VOUS !

L'une des clés pour minimiser le stress pré-mariage est de commencer l'organisation au plus tôt. Plus vous avez de temps pour organiser les détails, plus vous serez à l'aise à mesure que la date approche. Voici quelques étapes clés à prendre en compte.

- **Établissez un calendrier** : Créez un calendrier de planification détaillé avec des échéances pour chaque tâche. Cela vous aidera à rester organisé et à éviter les retards de dernière minute.

- **Engagez des professionnels** : Si votre budget le permet, envisagez de faire appel à des wedding planners ou à d'autres professionnels pour vous aider à coordonner les moindres détails.

- **Priorisez les tâches** : Identifiez les tâches les plus importantes et concentrez-vous sur celles-ci en premier. Cela vous permettra de gérer le stress plus efficacement. Chaque chose en son temps.

COMMUNIQUEZ EFFICACEMENT AVEC VOTRE PARTENAIRE

Le mariage est une aventure que vous entreprendrez ensemble, alors, assurez-vous de communiquer ouvertement avec votre partenaire. Exprimez vos préoccupations, partagez vos attentes et travaillez à deux pour prendre des décisions. La communication ouverte peut renforcer votre lien et vous aider à gérer le stress ensemble, toujours.

COMMENT SE DÉTENDRE ET SE SOULAGER DU STRESS ?

La gestion du stress est essentielle pour rester calme avant le mariage. Voici quelques techniques pour vous aider à vous détendre :

- **Méditation** : La méditation peut vous aider à calmer votre esprit et à réduire l'anxiété. Essayez de méditer quelques minutes chaque jour pour vous recentrer.

- **Exercice** : L'exercice libère des endorphines, les hormones du bien-être. Intégrez une routine d'exercice dans votre emploi du temps pour réduire le stress.

- **Respiration profonde** : Pratiquez la respiration profonde pour calmer rapidement vos nerfs. Prenez de profondes respirations lentes et concentrez-vous sur votre souffle.

- **Yoga** : Le yoga est une excellente façon de combiner la méditation, la respiration et l'exercice pour réduire le stress.

ACCEPTEZ QUE TOUT NE SOIT PAS PARFAIT

Comprenez que les choses ne seront peut-être pas parfaites, et c'est tout à fait normal. Les mariages sont remplis d'imprévus, mais ce sont souvent ces moments qui

deviennent des souvenirs très spéciaux. Apprenez à accepter l'imperfection et à vous concentrer sur la beauté de l'instant présent.

PRENEZ DU TEMPS DE QUALITÉ, RIEN QUE POUR VOUS !

Il est important de prendre du temps pour vous détendre et vous ressourcer avant le grand jour. Faites des activités que vous aimez, passez du temps avec des amis et la famille, et prenez soin de votre bien-être émotionnel. Cela peut être un massage, une randonnée, un instant shopping avec une amie, un restaurant gastronomique, un simple moment suspendu.

EST-CE NORMAL DE STRESSER AVANT SON MARIAGE ?

Tous les thérapeutes de couple sont unanimes, le mariage reste une source de stress pour tous les couples, à l'image d'un nouveau poste ou déménagement. C'est un moment qui concentre de gros enjeux et les sources de tension ne manquent pas comme l'organisation matérielle de la journée ou des enjeux de loyauté familiale. En conclusion, il est tout à fait normal de stresser avant le jour J et tous ces conseils seront fort utiles pour aborder le mariage avec le plus de sérénité possible. Le mariage est l'aventure d'une vie, mais il peut être parfois accompagné de stress et d'émotions intenses. En suivant ces quelques conseils précieux, avant le mariage, vous serez mieux préparés à vivre une journée spéciale sans tracas ni inquiétudes. Rappelez-vous que l'essentiel est de célébrer votre amour et de créer des souvenirs éternels avec votre partenaire, votre famille et vos amis.

Sources :

Yakobchuk Olena - stock.adobe.com
<https://maisonjune.fr>

CHALEUR ESTIVALE : LES BONS RÉFLEXES POUR PRENDRE SOIN DE NOS ANIMAUX

L'été et ses longues journées ensoleillées, les balades du soir, les longues siestes et les bonnes baignades. Ce sont les vacances qu'on attend toute l'année ! Mais pour nos chiens et nos chats, cette saison qu'on adore peut devenir un vrai cauchemar pour eux.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

Chaque année, je vois en consultation des animaux en grande détresse à cause de la chaleur. Et pourtant quelques gestes simples suffisent à les protéger. Alors faisons le tour ensemble !

Les coups de chaleur, c'est le danger numéro un et malheureusement il arrive très vite, il suffit de quelques minutes dans une voiture fermée, même à l'ombre, pour qu'un chien ou un chat bascule dans l'urgence vitale. Les signes qui doivent alerter sont assez marquants : l'animal halète sans s'arrêter, semble fatigué d'un coup, vomit, titube. Là, pas de panique mais il faut agir vite : rafraîchir doucement avec de l'eau ou un linge humide, mettre son animal à l'ombre et consulter sans attendre.

On le sait tous mais on a tendance à l'oublier, l'eau c'est la base. Il faut toujours une gamelle propre, fraîche et accessible et surtout de l'eau à volonté en multipliant les points d'eau à la maison ou dans le jardin ou même à l'extérieur surtout si on a plusieurs animaux.

Certains chats boivent davantage avec une fontaine et c'est la meilleure solution pour les inciter à boire davantage.

Pour les chiens, les sorties doivent se faire tôt le matin ou tard le soir avec une petite gourde d'eau fraîche pour hydrater notre chien pendant la balade. L'été c'est aussi la saison des parasites car les moustiques, les tiques, les puces et d'autres parasites adorent la chaleur. Alors on pense prévention, il existe sur le marché différents types d'antiparasitaires externes comme les colliers, les comprimés, les sprays et les pipettes et il faut demander conseil à son vétérinaire pour choisir le bon traitement et la bonne fréquence d'administration.

Les vacances d'été c'est aussi une belle opportunité de passer plus de temps avec ses animaux

de compagnie, les observer, les écouter et ralentir ensemble.

Ils nous parlent à leur manière, alors soyons attentifs à leurs signaux et faisons preuve de bon sens. Ce sont souvent les petits gestes du quotidien qui changent tout : un bol d'eau fraîche, un endroit à l'ombre, une balade adaptée. Ils ne demandent pas grand-chose juste d'être compris et protégés.





Nous vous proposons un guide hebdomadaire des événements culturels, soigneusement sélectionnés pour éveiller votre curiosité et enrichir vos sorties. Concerts, expositions et projections s'enchaînent, offrant à chacun l'occasion de découvrir de nouvelles formes d'expression, de rencontrer des talents inspirants et de vivre des instants mémorables.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- Exposition « **100 ans d'amertume et un poisson d'espoir** » de Souhir Hosni à El Teatro



- Exposition **Rétrospective de Michel Giliberti** à Espace Art Sadika

- 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 Najia 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 Gorgi Gallery

CONCERTS



18 JUIN :

- **Mélodies d'Orient**- Lila men alf lila du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis

20 ET 21 JUIN :

- Concerts gratuits du projet Elyssa « Elyssa fête la musique » au Centre culturel international de Hammamet (jazz, électro, stambeli, pop...)

21 JUIN :

- Concert de Yuma au Fort de Ghar El Melh- billets transport de Tunis disponibles

CINÉMA



FESTIVAL INTERNATIONAL JEAN ROUCH-2^E ÉDITION
HORS LES MURS DU 18 AU 22 JUIN À LA SALLE DE CINÉMA AFRICA

FILMS À L'AFFICHE DANS LES SALLES

Films arabes

- **Restart** : Comédie/Romance

Avec: Tamer Hosny, Hana Al Zahed, Bassem Samra, Mohamed Tharwat

Mohamed est un technicien de téléphones humble et au grand cœur. Il tombe amoureux d'Afaf, une petite influenceuse pleine d'ambition. Pour bâtir un avenir ensemble, ils embarquent leurs familles aussi excentriques qu'attachantes dans une quête hilarante et touchante de célébrité numérique.

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

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.



- **To a land unknown** : Drame (FR - Vers un pays inconnu)

Avec: Mahmood Bakri, Mohammad Ghasan, Angeliki Papoulia

Chatila et Reda sont deux cousins palestiniens réfugiés à Athènes et qui rêvent de construire leur vie en Allemagne. Ensemble, ils multiplient les combines pour rassembler une importante somme qui leur permettra d'acquiescer de faux passeports. Mais, cette quête les pousse à franchir leurs limites, laissant derrière eux une part d'eux-mêmes dans l'espoir d'un avenir meilleur.

- **From Ground Zero**: Documentaire/Drame

Ce film, imaginé et supervisé par le réalisateur palestinien aguerri Rashid Masharawi et prélisté pour l'Oscar du meilleur film en langue étrangère, est un touchant kaléidoscope sur la vie sur la bande de Gaza. Il est composé de 22 courts par autant de réalisateurs palestiniens.

FILMS POUR ENFANTS

- **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.

- **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.

IRRIMED 2025

INNOVER POUR UNE IRRIGATION DURABLE

La première édition du Salon méditerranéen de l'eau, de l'irrigation et de l'énergie (Irrimed) se tiendra du 17 au 20 juin 2025 au Parc des expositions du Kram-Tunis. Cet événement majeur connaîtra la participation de 150 exposants sur une superficie de 5.000 m², estimant attirer plus de 15.000 visiteurs. Des représentants des institutions publiques (la Sonede, la Stég, l'Anme...), des industriels, des agriculteurs, des universitaires, des chercheurs et des banques seront au rendez-vous.

Irrimed 2025 sera inauguré le mardi 17 juin 2025 à 14h00 par les ministres de l'Agriculture, des Ressources hydrauliques et de la Pêche et de l'Environnement.

L'objectif de cette initiative est de faire du salon une vitrine des techniques, technologies et services de l'eau, de l'irrigation et de l'énergie afin de permettre aux agriculteurs d'optimiser leurs choix pour l'équipement de leurs parcelles et promouvoir l'utilisation efficiente de l'eau d'irrigation.

La Tunisie fait face à une sécheresse structurelle ainsi qu'à une croissance soutenue de la demande en eau (croissance démographique, développement de l'irrigation, expansion du tourisme). Ainsi, ces contraintes requièrent une rationalisation de la ressource en eau. A cet effet, les pouvoirs publics ont mis en place une stratégie nationale d'économie et de gestion durable de l'eau à l'horizon 2030 et même 2050, et c'est pour soutenir et accompagner cette politique qu'est venu le projet d'Irrimed, le premier Salon méditerranéen de l'eau, de l'irrigation et de l'énergie. Il sera, donc, un rendez-vous incontournable pour tous les professionnels de l'eau, de l'irrigation et de l'énergie car il rassemblera, pendant 4 jours, les équipements, les techniques et les services capables de répondre aux enjeux de la bonne gestion et de la préservation des ressources en eau et de la production de l'énergie propre. En parallèle, les organisateurs ont programmé des forums scientifiques. Le salon Irrimed 2025 constituera un


Forum & Salon de l'Eau, de l'Irrigation et de l'Énergie

منتدى وصالون الماء و الري و الطاقة





irrimedexpo.com

IRRIMED EXPO 2025

Pour un or bleu durable

17 - 20 Juin 2025, le Kram Hall 3

Partenaire: 

Sponsors:      

espace d'échange stratégique réunissant experts, chercheurs, institutions publiques et professionnels autour des grands enjeux de l'eau et de l'irrigation en Méditerranée. Les conférences thématiques aborderont des sujets sensibles, tels que la gouvernance des ressources hydriques, les technologies d'irrigation en conditions de stress hydrique, la souveraineté alimentaire,

la transition énergétique...

De ce fait, le Salon Irrimed se tiendra dans une approche globale, dont le but est de mobiliser des acteurs régionaux autour des enjeux liés à l'eau et à l'énergie. Il s'agit d'un espace de dialogue et de prospective pour des solutions adaptées aux défis climatiques et économiques de la Tunisie et de la Méditerranée.

Mots fléchés

VERTÈBRE AQUATIQUE		CREUSET D'ÉLITE		BANDE DE ROUTIERS		DÉBUTE LA PORTÉE		TOUR DE TÊTE		MÂLE AIMÉ
VILLE BRETONNE		BASE DE TEINTURE		DIALOGUE DE PLATON		COMBAT DE RUE		STAR DE L'ÉCRAN		
STATUE GÉANTE						PREMIÈRES MESURES				
PARTI OUTRE-RHIN						COUVERTS DE FLEURS				
				RAGOÛT AFRICAÎN				LE BECQUEREL		
OBIÈRE				HUILES DE VAHINÉ				CONQUÊTES MARITIMES		
UN JEU D'ORIGINE CHINOISE										VÊTEMENT POPULAIRE
		UN DES PONTES						GUIDE D'ACHAT		
		MULTIPLIA						ÉTABLIE		
ATOME				PRÉNOM						FORT PEU URBAIN
BAISSE DES COURS				ANCIEN CHEF BLANC						
						MADAME OSIRIS				
						ON L'A À L'ŒIL!				
FIT SE TORDRE	FONT TAPISSIERIE							AU CŒUR DU COMBAT		
	EN BOUILLIE							TRAÎTRE		
						ENGIN QUI BOURDONNE				
						CERCLE DE MATELOTS				
REPÈRE MUSICAL				CRIE TEL LE CERF				SON DU FOND DES BOIS		
FIT MARCHÉ ARRIÈRE				OFFICIERS DE JUSTICE				TONDRE		
										SANS MOT DIRE
				VILLE DU LAURAGAIS						
				PARTENT DU CŒUR						
TOUT PROPRES						REGISTRE MÉDIÉVAL PARISIEN				
CALCUL MENTAL						TENTÉE				
		TRIVIALE							NOM DE PAPES	
		RAID BOURSIER								
RESSERRA DES LIENS						FAUCHARD				
CONSOMMERAIENT						COURT TITRE				
TRIÉE AU PASSAGE								CROIX DE BOIS		

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

INCONNU DU BARBU	↓	TREIZIÈME LETTRE GRECQUE	↓	VILLAGE FORTIFIÉ DU MAGHREB	↓	IL FAIT LE POIDS	↓	TIRA UN TRAIT	↓	À DROITE DE MUSSET
SUPPORTS DE CANONS	↓	MORDU	↓	CALIBRER	↓	FEMMES TOUTES DÉSIGNÉES	→	EN BOUCHE UN COIN	↓	
	↓		↓		↓	FAIT AU PIF	↓		↓	
TANTALE AU LABO	→			DENT GARDÉE	→					
AURA UN AIR ROSSE	↓			INFIRMANT	↓					
	↓				↓			METS AU FOUR	→	
	↓				↓			PRIMOR- DIALE	↓	
NAGER LUI DONNE DES AILES	→					ROI DU DANEMARK	→			SIGLE EN REVUE
PROBLÈME	↓					C'EST LE TOP!	↓			↓
	↓				↓			LE CURIE EN BREF	→	
	↓	TIRAI SUR LE CHIEN	→					DURCIRAS	↓	
	↓	CINÉMA PERMANENT	↓							
DYNASTIE CHINOISE	→			D'UN EXTRÊME À L'AUTRE	→					
DÉNONÇAS	↓			CONTENT	↓					
	↓				↓	PREMIER COURS DE GÉO	→		JETÉES DANS L'EAU	
	↓				↓	SEL DE BAIN	↓			
VERSION TRADUITE	→			HOMME D'ÉMILIE	→					
JOUEURS INVÉTÉRÉS	↓			FARD D'YEUX	↓					
	↓				↓	FONT LA LUMIÈRE	→			AVEC LUI, ÇA VA CHAUFFER
	↓				↓	BRANCHE D'ARBRE	↓			↓
MARÉCHAL PRÉSIDENT	→	BLANCHI AVEC L'ÂGE	→					MOT LATIN DE L'OFFICIAINT	→	
	↓	PASSAGE À CANAL	↓					FARINE FINE	↓	
	↓			PAS BEAU À VOIR	→					
	↓			AVEC DE L'ESPACE	↓					
RAFALE	→				↓					
ANCIENNE BOÎTE À LETTRES	↓				↓	LIGNAGE	→			
	↓				↓	ACCENTS AIGUS	↓			
	↓			MONTRA DU DOIGT	→					RESSOUR- CES LIMITÉES
	↓			ÇA FAIT SOCIÉTÉ	↓					↓
VA TIRER EN L'AIR	→							TITRE ABRÉGÉ	→	
CÔTÉ VERS LA SOURCE	↓							DISCERNÉ	↓	
	↓					ILS ONT DE QUOI MARCHER!	→			
ÇA PART EN FUMÉE	→							NUMÉRO UN MONDIAL	→	

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

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

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

Mots fléchés

GROS FRUIT L'AMOUR EST SON ENFANT	FORMATION DE HAUT NIVEAU L'AIR PUR	FAUTE DE PILIER TRAVAILLAS DUR	PAS FRÈRE	UN SUJET ÉPINEUX EXCLA- MATION	CIVIL À LA MAIRIE
JOIE MAUVAISE CÔTÉ DE NAVIRE			CRI DE JOIE ANTIQUE FIT SUER		
QUI EST À SÉZIGUE VOITURE DU GÉNÉRAL		AIRE DE VENT LIEU DE DAMNATION	IMITE BARDOT BON MOUVEMENT	PRÈS DE LÀ RÉSINE MÉDICALE	
FEMME DE BASSIN UN JOUR PROCHAIN					FORMIDA- BLEMENT
FAIT IMPRESSION S'ÉCOULE				PASSION DE MÉCÈNE FAIRE LE MÉNAGE	
		SANS PRÉJUDICE RELIEF DE THESSALIE			PREMIÈRE FEMME DE RAMSÈS II
ROI DE JARRY VIVE ALLURE CRISTAL			HEURE ANTIQUE METTRAI AU POINT		
		CLASSÉES PAR IMPOR- TANCE DISQUE			
PORTES EN TRIOMPHE ACCORD CADUC			DIX ANS DE LA TÉLÉ PÈRE SPIRITUEL		ÉLU DU 65
	DÉFENSE D'OUVRIÈRE LES COUPS DE 19 H			SCIENCES PO ÂME SLAVE	
BUS EN ROUTE BOULE DE TISSU		LAISSER SANS LE SAVOIR INDICATION			
			REGIMBÂT DU PEUPLE TSIGANE		RUMINANT DU TIBET
POISSONS TRANS- PORTÉS DU FLAN!				ORIGINE DE CHAMPAGNE ERBIUM DU LABO	
		PRENDRA DE HAUT			
ÊTRE COIFFÉ SUR LE POTEAU			LE ROUGE EN NORVÈGE		

Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Très entreprenant, vous vous lancerez dans des projets ambitieux avec une énergie à toute épreuve et un enthousiasme que rien ne pourra entamer. Si vous n'y prenez pas garde, vous marcherez sur les plates-bandes de certains collègues et l'ambiance s'en ressentira.

**TAUREAU**

Vous manquez de discernement. Cela peut se manifester par des difficultés à distinguer les bonnes opportunités des pièges potentiels, ou par des choix impulsifs qui pourraient avoir des conséquences à long terme.

**GÉMEAUX**

Côté finances, il va falloir faire preuve de bonne volonté pour gérer votre impulsivité car de vieilles dettes pourraient bien refaire surface et mettre à mal votre comptabilité. Côté professionnel, vous récolterez le fruit de votre investissement.

**CANCER**

Si vous n'avez pas obtenu toute satisfaction jusqu'ici, vous aurez la possibilité de donner une nouvelle orientation à votre vie professionnelle. Étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera. Ne vous lancez pas tête baissée et demandez conseil à vos proches.

**LION**

La vie quotidienne sera très agréable dans le cadre de votre travail, et peut-être même que quelques-uns d'entre vous pourront saisir une opportunité professionnelle rare. Cette semaine, vous devrez être concentré et réactif pour ne pas laisser passer la chance que vous offrent les astres.

**VIERGE**

La prudence est de mise. Évitez les dépenses impulsives et de se concentrer. L'épargne devrait être une priorité, surtout si des projets futurs nécessitent une base financière stable.

**BALANCE**

Des opportunités d'augmenter vos revenus se profilent. Soyez prêt à agir rapidement, mais évitez les décisions financières impulsives. Raisonniez calmement et faites-vous un budget afin de ne pas vous laisser griser par cette bonne nouvelle.

**SCORPION**

Vous devriez vous organiser de façon plus rationnelle et moins émotionnelle. Vous gagnerez en efficacité. Vous vous laissez submerger par ce que vous ressentez et les petites réflexions de vos collègues risquent de vous déstabiliser.

**SAGITTAIRE**

Une fois encore vous vous donnez les moyens de vos ambitions et vos initiatives seront bien accueillies par votre entourage. Votre seul problème : apprendre à dire non. Vous ne pouvez pas être partout ni attaquer sur tous les fronts.

**CAPRICORNE**

Si vous exécutez vos tâches à la hâte, vous risquez d'être confronté de plein fouet aux reproches de vos collaborateurs qui verront dans votre attitude un manque d'investissement et un désir d'en finir le plus vite possible, au détriment des exigences de qualité.

**VERSEAU**

Ce n'est pas vraiment votre période... Les relations avec les collègues sont compliquées et pour cause, certaines de vos réflexions plus ou moins déplaisantes à leur encontre ont fini par parvenir à leurs oreilles et ils se retournent contre vous.

**POISSONS**

Vous laisserez parler votre créativité, votre imagination fera merveille, et vous aurez l'habileté d'envisager des solutions innovantes. Cette semaine, une promesse, un projet peuvent s'avérer très prometteurs. Il faudra savoir mettre vos compétences en avant. Au travail, une ambiance agréable va s'installer.

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

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



La Presse | Graphique

PLAN EPARGNE SERENITY

Epargnez en
toute **sérénité**

*Tout en réduisant
vos impôts*



www.bna.tn

Vous désirez vous constituer une épargne de précaution en toute sécurité ? préparer à l'avance un projet qui vous tient à cœur ? préparer l'avenir de vos enfants ? améliorer vos revenus après votre départ à la retraite ? transmettre un capital à vos proches en franchise totale de droits de succession ?

La BNA vous propose le **Plan d'Epargne SERENITY**, un contrat de bancassurance qui vous permet de :

- Constituer un capital au fil des ans afin de financer des projets de vie, garantir l'avenir de vos enfants ou encore compléter vos revenus, notamment, à l'âge de la retraite;
- Disposer d'une réserve d'épargne tout en réalisant un placement financier dans un cadre fiscal favorable et sans aucun risque, garanti à une échéance déterminée lors de la souscription.

Votre Chargé Clientèle vous assistera et vous accompagnera lors de la souscription à votre **Plan Epargne Serenity**, notamment, pour le choix du mode de versement qui vous convient, de la durée de votre plan, de la modalité de sortie ainsi que d'autres spécificités de votre contrat.