



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 22 juin 2025

N°31

ÉCHAPÉES BELLES

DJERBA, LA DOUCE
UN BEAU RÊVE AU CHARME
DE L'AUTHENTICITÉ

SANTÉ ET BEAUTÉ

SUMMER BODY :
COMMENCEZ
LA MÉTAMORPHOSE
DE VOTRE CORPS

Crédit photo : Daniel SALIB

Aïcha
BEN AHMED

“ LES PÉRIODES DE GRAND
SUCCÈS ME FONT PEUR ”

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



La Presse Magazine - Dimanche 12 janvier 2025



100 → 90

ENDA
Lamiwood

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

La Presse Magazine

Dimanche 12 janvier 2025

N°8

ISSN 0330-5701

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

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

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



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

**JOYAU HÔTELIER ET
AU NORD-OUEST**
Lire la 2^{ème} couverture et

LA PRESSE
GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Interview

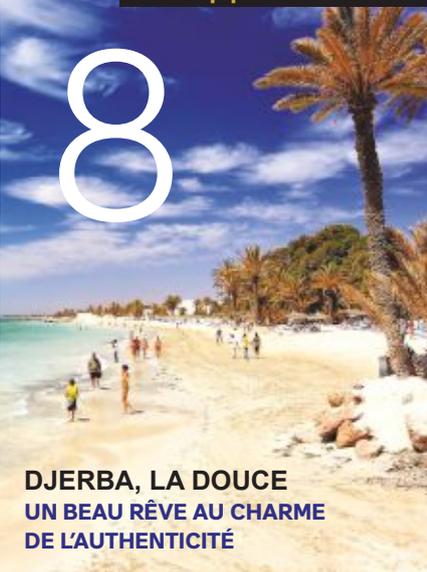
4



AÏCHA BEN AHMED
« LES PÉRIODES DE GRAND
SUCCÈS ME FONT PEUR »

Échappées belles

8



DJERBA, LA DOUCE
UN BEAU RÊVE AU CHARME
DE L'AUTHENTICITÉ

santé et beauté

12



SUMMER BODY :
COMMENCEZ
LA MÉTAMORPHOSE
DE VOTRE CORPS

High Tech

CYBERGUERRE
UNE GUERRE SANS BOMBES,
MAIS AVEC BEAUCOUP DE DÉGÂTS

10



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 22 juin 2025 - N°31

14 Auto

VÉHICULES FACE AUX FORTES
TEMPÉRATURES ET CHALEUR
ESTIVALE
DES PRÉCAUTIONS PARE-SOLEIL

16 -18 Gastronomie

Chef du mois

- TAJINE BEY REVISITÉ
- KAÂK WARKA TUNISIEN SALÉ

Healthy et gourmet

- SALADE RUSSE AU THON

19 Coaching

ANXIÉTÉ ESTIVALE
Y-AT-IL UN LIEN ENTRE CHALEUR
ET ANXIÉTÉ ?

20 Animaux

VACANCES D'ÉTÉ :
QUE FAIRE DE SON ANIMAL ?

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- CONCERTS

23 sport

BEST OF

24 - 29 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

30 Horoscope

AÏCHA BEN AHMED

**“ LES PÉRIODES DE GRAND
SUCCÈS ME FONT PEUR ”**

Entretien conduit par Amal BOU OUNI





AICHA BEN AHMED a rapidement conquis le cœur du public, dès ses débuts, grâce à son charisme naturel et son jeu sincère. Portée par une ambition inébranlable, elle part s'installer en Égypte où elle se forge une carrière brillante, enchaînant les rôles marquants aux côtés des plus grandes figures du milieu. Elle a donné la réplique à Ahmed Mekky dans « El Ghawi », Mohamed Ramadan dans « Nisr Al Sa'eed », Khaled Al Nabawy dans « Nazwa », Tamer Hosny dans « The Money » et bien d'autres. Dans cette interview, elle nous livre le récit d'un parcours construit avec passion et ténacité.

À QUEL MOMENT DE VOTRE VIE AVEZ-VOUS PRIS LA DÉCISION DE VOUS CONSACRER À UNE CARRIÈRE D'ACTRICE ?

J'ai fait des études universitaires en arts graphiques et publicité puis des stages dans des boîtes de communication. J'étais donc loin du métier d'actrice. C'est le réalisateur Nouri Bouzid qui m'a contactée pour me proposer un rôle dans un de ses films. Le projet de collaboration a été abandonné en cours de route. Mais ça a réveillé en moi un amour pour ce domaine et j'ai alors enchaîné les castings pour décrocher un tout premier rôle.

VOUS AVEZ CAMPÉ DES PERSONNAGES TRÈS DIVERS. DE TOUS CES RÔLES, LESQUELS ONT PARTICULIÈREMENT MARQUÉ VOTRE CARRIÈRE OU MÊME VOTRE PERSONNALITÉ ?

Je pense surtout aux films « Jeudi après-midi » avec Mohamed Damak, en Tunisie,

et « Narcisse » (Aziz Rouhou) de Sonia Chemkhi. Il y a aussi le feuilleton « Li Ajli Ouyoun Catherine » réalisé par Hamadi Arafa, qui me tient vraiment à cœur. En Égypte, je citerais « Nisr Al Sa'eed », « Leabat Newton », « Al nazwa ».. Ce sont des rôles qui ont une place spéciale dans mon cœur et qui restent gravés en moi.

VOUS AVEZ UNE CARRIÈRE VARIÉE ENTRE LE CINÉMA, LA TÉLÉ ET LE THÉÂTRE. OÙ VOUS SENTEZ-VOUS LE PLUS À L'AISE ?

Le cinéma est l'univers qui me parle le plus parce que c'est là où j'ai fait mes débuts. Je pense notamment au film syrien « Mon dernier ami » puis à ma première expérience en Tunisie avec Mohamed Damak. Après vient le théâtre même si mes expériences sont limitées. Mais, chaque fois que je suis montée sur les planches, c'était magique. Ça me ferait trop plaisir de renouer avec le théâtre en Égypte ou en Tunisie. Ce bonheur d'être sur scène, le contact direct avec le public, recueillir des réactions instantanées, le trac, le stress, cette euphorie qui s'étale des journées après le spectacle.. Rien ne peut égaler ces sensations. Quant aux feuilletons, ils offrent plus de visibilité et de proximité avec le public, donc un plus facile accès à la célébrité. Il y a aussi plus de confort matériel comme on gagne notre vie à travers nos rôles sur le petit écran plus que par les films. Le cinéma a, comme grand avantage, la durabilité comme les œuvres vivent plus longtemps que leurs créateurs. C'est aussi tout un plaisir lors des tournages. En résumé, si j'avais à les classer, je dirais le cinéma, le théâtre puis les feuilletons.

Ça me ferait trop plaisir de renouer avec le théâtre en Égypte ou en Tunisie. Ce bonheur d'être sur scène, le contact direct avec le public, recueillir des réactions instantanées, le trac, le stress, cette euphorie qui s'étale des journées après le spectacle.. Rien ne peut égaler ces sensations.

AVEZ-VOUS DES MODÈLES OU DES IDOLES DANS VOTRE MÉTIER ?

Oui. Fatma Ben Saidane, Amal Hedhili, Juliette Binoche, Isabelle Huppert, Marion Cotillard...

La liste est longue mais ce sont les stars que je regarde souvent et auxquelles je me réfère. Elles m'inspirent par leur jeu devant la caméra et leurs interviews. Quand je regarde leurs succès, ça me booste et me donne de l'énergie pour continuer.

À voir comment elles raisonnent, comment elles voient la vie, leur approche, l'angle sous lequel elles abordent ce métier, elles sont toutes différentes mais chacune a un côté qui me donne du plus aussi infime soit-il.

Tout ce que j'apprends d'elles est enrichissant tant sur le volet professionnel qu'humain. Ce sont aussi des exemples à suivre quant à leur engagement aussi parce que c'est très important pour un artiste d'être engagé.

VOUS AVEZ CONQUIS UN LARGE PUBLIC À L'ÉCHELLE ARABE ALORS QUE LA CONCURRENCE EST FORTE DANS VOTRE DOMAINE. QUELS ONT ÉTÉ LES DÉFIS MAJEURS, LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS À AFFRONTÉ ?

Les phases difficiles, surtout en Egypte, sont plus en rapport avec les succès qu'aux périodes où je ne travaillais pas. Les débuts ne sont pas faciles évidemment : chercher des rôles, les projets avortés, les



critiques du public et des professionnels.. Tout ça ne m'inquiète pas beaucoup. Je reste optimiste et je sais que l'avenir sera toujours meilleur.

Mais, par contre, le grand succès me fait peur. Je l'appréhende parce que je serai sous les feux des projecteurs, avec toute l'attention braquée sur moi, à tous les niveaux. Briller attire aussi les regards mal intentionnés: des ennuis, des coups bas, on commence à me chercher la moindre gaffe pour en faire une catastrophe....

Plus on réussit, moins on a le droit à l'erreur. Par contre, quand je ne travaille pas ou quand je fais un projet non abouti ou qui n'a pas marché, c'est une période de calme et de quiétude.

J'en profite pour savourer plus de la liberté par rapport à ce que je fais et ce que je dis. Les hauts et les bas font partie intégrante de la vie, on n'est pas toujours au sommet et au meilleur de sa forme. Réussir sa carrière demande de surmonter de nombreux obstacles. Le chemin n'a jamais été fluide pour moi et j'aimais pourtant bien les périodes de persévérance. On ne devient pas célèbre par un coup de baguette magique. Il faut de l'endurance.

VOUS ÊTES CLASSÉE PARMİ LES PLUS BELLES ACTRICES À L'ÉCHELLE ARABE. DANS QUELLE MESURE PENSEZ-VOUS QUE VOTRE PHYSIQUE A CONTRIBUÉ À VOTRE SUCCÈS ?

La beauté aide un peu au début pour se faire remarquer. Un petit coup de boost, mais qui n'est qu'un détail. Le physique est éphémère, ce qui compte le plus c'est le travail acharné et la rigueur. Le tout, ça fait un bon mix. Sinon, si on mise sur le physique, le public va se lasser rapidement et se détourner pour chercher des profils plus intéressants.

EST-CE QUE VOUS N'ENVISAGEZ PAS DE PARTICIPER À DES ŒUVRES TUNISIENNES COMME D'AUTRES ACTRICES VIVANT EN ÉGYPTÉ ET QUI CONTINUENT À ACCEPTER DES RÔLES EN TUNISIE ?

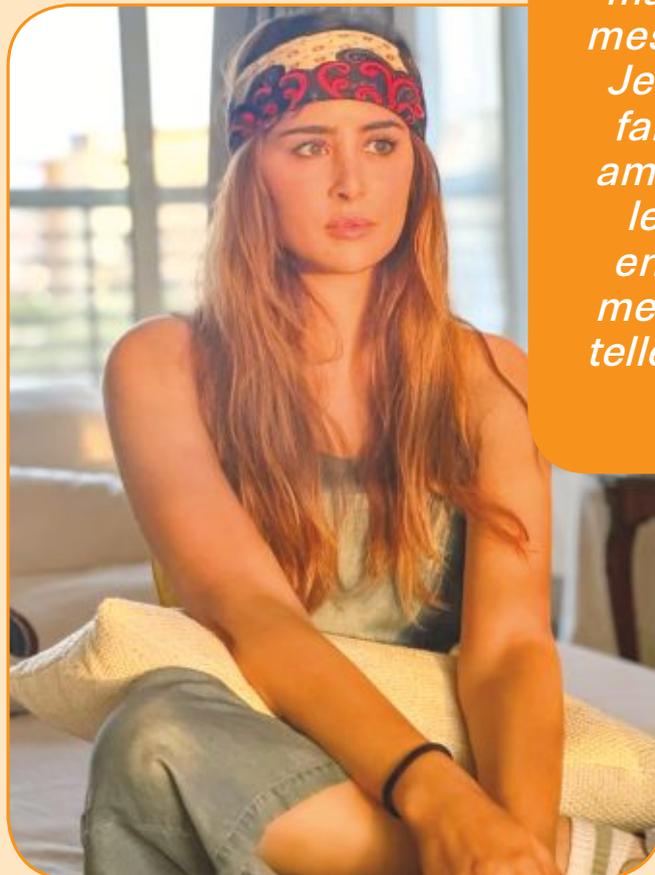
Ça m'intéresse évidemment de travailler en Tunisie, au cinéma comme à la télé et ça me manque de jouer en notre dialecte. Je veux vraiment être présente sauf que les propositions que je reçois ne me conviennent pas. En lisant le scénario, je ne perçois pas d'apport spécifique que je pourrais offrir à ces rôles. Je reçois constamment des textes et j'attends un rôle qui me parle vraiment et où je pourrai m'épanouir pleinement.

COMMENT PASSEZ-VOUS VOTRE TEMPS LIBRE QUAND VOUS N'ÊTES PAS EN TOURNAGE ?

Je faisais de la peinture depuis que j'étais toute petite. J'ai renoué avec cette passion récemment. Même si j'ai un peu perdu la main, je me rattrape. Je fais aussi beaucoup de sport. Je regarde beaucoup de films. Je lis en continu en hiver, mais le rythme de lecture se décline lors des vacances estivales. Je ne voyage pas beaucoup. La plupart de mes vols sont à destination de la Tunisie. C'est là où j'essaie de profiter au maximum de mes vacances. Je revois ma famille, mes amis et je fais le tour des endroits qui me manquent tellement chez nous. En Égypte, j'ai une passion particulière pour les plantes. J'en ramène tout le temps des nouvelles. J'aime beaucoup l'ambiance dans ma demeure en Égypte, accompagnée de mes chats et mes chiens. Ma vie est toute simple.

QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AUX ACTRICES DÉBUTANTES QUI RÊVENT D'UNE CARRIÈRE COMME LA VÔTRE ?

Je leur dirais surtout soyez vous-mêmes, soyez authentiques dans tout ce que vous faites dans votre métier et votre vie d'une manière générale. Chacune a sa personnalité et son style. Travaillez dur et faites des recherches pour vous former. Investissez-vous pleinement même quand vous n'êtes pas en tournage. Profitez des périodes de repos tant que vous avez l'énergie pour apprendre davantage. La meilleure phase dans notre métier, c'est sans doute celle de l'apprentissage, ce moment où l'on se découvre vraiment.



Je ne voyage pas beaucoup. La plupart de mes vols sont à destination de la Tunisie. C'est là où j'essaie de profiter au maximum de mes vacances. Je revois ma famille, mes amis et je fais le tour des endroits qui me manquent tellement chez nous.



DJERBA, LA DOUCE

UN BEAU RÊVE AU CHARME DE L'AUTHENTICITÉ

Par Samira HAMROUNI

A 500 km au sud de Tunis se trouve Djerba la douce, la plus grande île de l'Afrique du nord avec une superficie de 514 km². Elle est située au sud-est de la Tunisie précisément dans le Golfe de Gabès. Elle est rattachée au gouvernorat de Médenine.

Welcome, Bienvenue à Djerba la perle de la Méditerranée, une île ensoleillée qui invite à la détente. Djerba se caractérise par une beauté naturelle exceptionnelle. Elle fascine par son climat doux, ses plages aux sables dorés, ses palmiers ondulants et son ciel bleu. En s'éloignant des côtes et en intégrant les terres, les oliviers centenaires et les figuiers de barbarie composent un paysage typiquement méditerranéen. Les maisons blanches aux portes et fenêtres peintes en bleu vif offrent un charme spécifique et chaleureux à Djerba. Ici, le temps semble suspendu. L'île est charmante par ses couchers de soleil spectaculaires. Avec son ambiance calme, paisible et propice à l'évasion, Djerba attire les vacanciers des quatre coins du monde.

Mais Djerba est bien plus qu'une destination touristique pour profiter de ses magnifiques plages, c'est une île chargée d'histoire, de traditions et de charmes cachés. L'île abrite une population aux origines variées : berbères, arabes, africains et juifs cohabitent depuis des siècles dans un climat de tolérance. Cette diversité culturelle fait de Djerba un lieu exceptionnel où les différentes civilisations se mêlent harmonieusement dans une ambiance conviviale.

Houmet Souk, le centre de l'île, invite à la découverte. Elle reflète l'âme de Djerba chaleureuse, accueillante et fière de son héritage. C'est un passage obligé pour tout visiteur en quête

du charme du passé. Cette ville est la capitale administrative de Djerba. Elle est très vivante. Les couleurs, les parfums et les traditions se mélangent pour créer une ambiance atypique. Les ruelles étroites et animées jalonnent la ville. Les boutiques s'alignent des deux côtés. Elles débordent de produits artisanaux : tapis tissés à la main, poteries de Guellala, bijoux en argent, vêtements traditionnels ou encore des épices aux mille couleurs et parfums. Houmt Souk reflète tout simplement l'âme de Djerba, l'île chaleureuse, accueillante et fière de son héritage. Situé à quelques kilomètres de Houmt Souk, le village Erriadh est un autre lieu chargé d'émotions qui séduit par son charme emblématique. Tout d'abord, Erriadh est l'un des villages les plus anciens et les plus typiques de l'île. Avec ses ruelles calmes qui abritent de très belles maisons blanches, le lieu dégage une ambiance authentique chargée de sérénité. Il abrite la célèbre synagogue de la Ghriba, l'une des plus anciennes du monde où se déroule chaque année le pèlerinage juif.

Ce village au charme spécifique s'est transformé en une véritable galerie à ciel ouvert. En 2014, le célèbre artiste franco-tunisien, Mehdi Ben Cheikh, a lancé le projet Djerba Hood où les murs du village sont transformés en toiles vivantes. Plus de 150 artistes venus du monde entier y ont peint. Le résultat est fascinant : chaque coin de village réserve une surprise visuelle, des peintures où se mêlent art, culture locale et messages universels ; aujourd'hui, Erriadh attire les passionnés de l'art, les photographes et les voyageurs en quête de charme du passé. Le village de Guellala est un autre lieu à visiter. Il est connu par sa fameuse poterie traditionnelle. Les artisans dans leurs



ateliers accueillent les visiteurs et expliquent patiemment les techniques de fabrication. Guellala abrite, également, un musée de culture qui présente aux visiteurs les traditions de l'île. L'île compte plusieurs autres sites dignes de visites comme la forteresse Borj El Kébir, la mosquée Sidi Yati, construite en partie sous terre pour résister aux attaques, l'île des flamants roses ou encore le parc touristique Djerba Explore Park. Et pour conclure, la cuisine de Djerba est riche et savoureuse, c'est un mélange de traditions berbères et méditerranéennes. Le couscous djerbien, préparé avec des légumes secs, du poisson et des épices, est un vrai régal. Les plats à base de fruits de mer essentiellement les poulpes sont très délicieux. Cela sans oublier les gâteaux préparés soigneusement avec le miel et les dattes farcies.

Bonnes vacances !

CYBERGUERRE

UNE GUERRE SANS BOMBES, MAIS AVEC BEAUCOUP DE DÉGÂTS

Par Karim BEN SAID



Depuis le début de l'année 2025, l'Algérie et le Maroc se livrent une guerre silencieuse mais destructrice dans le cyberspace. Des hostilités numériques entre les deux pays voisins et rivaux ont franchi un nouveau palier dès avril 2025, lorsque des hackers des deux côtés ont lancé des séries d'attaques contre des institutions algériennes et marocaines. Des groupes qui se font appeler par exemple «Phantom Atlas» du côté marocain et «JabaRoot» du côté algérien. Ce dernier aurait même réussi à siphonner les données personnelles de 2 millions de Marocains liées aux informations de 500.000 entreprises, en s'attaquant à la Cnss.

UNE GUERRE MONDIALE

Ce n'est là qu'un exemple de la cyberguerre, une guerre véritablement violente que se livrent les pays rivaux. Les attaques, dans le cyberspace, on les attribue souvent à des

Le problème en Tunisie, et plus largement en Afrique, est que les entreprises rechignent à investir dans la cybersécurité, mais ce qu'il faut savoir, c'est que le prix à payer, en cas de cyberattaque, est bien plus important que celui à déboursier pour se protéger.

activistes mués par l'idéologie, mais parfois ce sont vraiment ce qu'on appelle des « groupes de menaces persistantes avancées (APT) », qui sont directement liés aux services de renseignement étatiques, et mènent pour le compte de ces Etats des opérations sophistiquées d'espionnage et de sabotage. Ainsi, en 2010, une attaque du genre a été pilotée par les États-Unis et Israël contre le programme nucléaire iranien. Ces attaques sont parfois perpétrées par des mercenaires numériques qui offrent leurs services à des Etats, contre une rémunération généreuse. Les Etats font appel à leurs services lorsqu'ils veulent brouiller les pistes sur leur responsabilité. Un procédé semble-t-il utilisé, notamment par la Russie souvent contre des intérêts européens.

Par ailleurs, les hacktivistes, il est vrai, constituent une autre force, motivée par des considérations idéologiques ou nationalistes, qui, de manière générale, exploitent les vulnérabilités techniques pour mener des attaques par déni de service distribué (DDoS). En gros, il s'agit d'inonder un site web avec un nombre énorme de requêtes pour le bloquer et le rendre complètement hors service.

Le cyberspace est désormais un domaine stratégique essentiel qui transforme ce que nous savons sur le paysage géopolitique mondial. Les rivalités entre grandes puissances, notamment la compétition cybernétique entre les États-Unis et la Chine, ainsi que le conflit entre la Russie et l'Ukraine, sont des exemples clés de cette nouvelle confrontation internationale.

Dans ce nouveau monde aux défis modernes, la Tunisie n'est évidemment pas à l'abri. Selon un rapport de 2024, le pays a été la cible de hackers. Des attaques qui étaient en augmentation par rapport à 2023.

À l'échelle internationale, la coopération s'organise pour lutter contre ce type d'attaques, comme à l'Otan qui a mis en place des mécanismes d'entraide entre pays membres, à l'image de la Vcisc (Capacité d'aide à distance en cas d'incident cyber), qui permet de coordonner l'assistance technique lors d'attaques majeures contre les infrastructures critiques. Pour sa part, l'Union européenne, à travers une agence baptisée Enisa, travaille au renforcement de sa riposte de cyberdéfense, cependant, ces dispositifs restent insuffisants au regard des défis. En effet, il est très difficile d'élaborer des réponses communes à l'échelle planétaire, tant les intérêts des uns et des autres sont divergents.

LA RESPONSABILITÉ DES ENTREPRISES

En l'absence d'un cadre légal mondial, les entreprises et les organisations tentent de protéger, comme elles le peuvent, leurs systèmes informatiques. Une protection qui passe par des solutions classiques, à l'instar de l'installation de logiciels puissants d'antivirus, mais également par une gestion rigoureuse des accès au sein de l'organisation. Le principe est simple : seules les personnes qui ont intérêt à accéder à une information ou un fichier peuvent le faire.

Dans certaines entreprises, la sensibilisation et la formation font partie de la routine des équipes des DSI, qui communiquent avec les employés sur les risques de phishing, et prêchent les bonnes pratiques de sécurité et la gestion des mots de passe. Ces équipes de spécialistes testent également le niveau de préparation de l'organisation en opérant des simulations de cyberattaques.

Le problème en Tunisie, et plus largement en Afrique, est que les entreprises rechignent à investir dans la cybersécurité, mais ce qu'il faut savoir, c'est que le prix à payer, en cas de cyberattaque, est bien plus important que celui à déboursier pour se protéger.

En France, en 2017, Saint-Gobain, groupe français, leader de la construction, a été victime d'une attaque majeure par le rançongiciel NotPetya (un logiciel malveillant qui bloque l'accès à un ordinateur ou chiffre les fichiers, puis demande une rançon pour les débloquer), qui a paralysé ses systèmes informatiques et causé des pertes financières estimées à plus de 250 millions d'euros.

SUMMER BODY : COMMENCEZ LA MÉTAMORPHOSE DE VOTRE CORPS

Chaque été, une pression sourde s'installe pour avoir «un corps parfait» que ce soit sur les plages, en tenues légères ou dans le cadre d'une vie sociale plus active. Et si vous osez un «Summer Body» libéré, à votre image, sans complexes ni comparaisons ? Un corps que l'on choisit d'affiner, de tonifier, de sublimer non pour ressembler à quelqu'un d'autre, mais pour rayonner. Alors, profitez de cet été comme un bon départ pour prendre soin de vous en douceur, sans chirurgie grâce à une alliance puissante entre soins corporels, activité physique, nutrition consciente et surtout un esprit positif pour que le «Summer Body» dure toute l'année... Evidemment, être bien dans sa peau n'a pas de saison.

Par D' Imen Mehri TURKI

QU'EST-CE QU'UN «SUMMER BODY»

Chaque été, il refait surface comme un diktat redouté : le Summer Body. Derrière ce terme devenu incontournable, l'idée d'un corps sculpté, tonique, bronzé, prêt à briller sous le soleil et, quand vêtu de vêtements légers, les regards l'admirent et transgressent les formes d'une belle silhouette. Celle-ci s'impose comme une quête presque rituelle avec une poitrine voluptueuse, un ventre plat, des cuisses fermes et une peau bronzée, en particulier chez les femmes, bien que les hommes soient de plus en plus concernés. Le Summer Body a été longtemps imposé comme un idéal à atteindre avant l'été, souvent irréaliste presque toujours dans la précipitation, sans patience ni conscience. Mais aujourd'hui, une nouvelle vision émerge: Le Summer Body libéré ! Plus d'illusions, ni de miracle ! Le vrai Summer Body existe en vous, c'est

simplement le corps qui vous ressemble, prêt à vivre l'été, à bouger, à être écouté, respecté dans la bienveillance, le bien-être global et la sublimation.

LA GÊNE CORPORELLE : UN FREIN À L'ÉPANOUISSEMENT ESTIVAL

Alors que l'été devrait concorder avec légèreté, beauté, loisir et insouciance, de nombreuses personnes voient cette période estivale comme un miroir cruel reflétant leurs complexes qu'ils aspirent ne plus avoir. Cette sensation d'être «trop» ronde ou «pas assez» musclé, trop pâle, pas assez tonique naît souvent d'un regard social intériorisé, nourri par les normes esthétiques contemporaines laissant ces personnes s'auto-censurer et se replier au lieu de savourer les moments partagés. Apprendre à s'aimer — tel que l'on est — est devenu alors un véritable acte de liberté...valoriser l'estime



de soi exige un début de métamorphose, très propice en saison estivale. C'est le premier pas vers un été pleinement vécu au profit d'une silhouette délibérée et bien célébrée.

LES PRINCIPALES SOURCES DE GÊNE CORPORELLE

Lorsque les vêtements se font plus légers et les corps plus dévoilés, la gêne corporelle se manifeste par un malaise diffus chez un grand nombre de personnes. Entre pression sociale, commentaires blessants, difficulté vestimentaire, les sources de cette gêne sont multiples et fortement ancrées, influencées par le prisme des standards de beauté dominants. Les comprendre, c'est déjà commencer à les déconstruire.

Relâchement cutané : Les grossesses, l'amaigrissement rapide, la génétique ou simplement le vieillissement, la peau perd en élasticité et en tonicité. Elle devient relâchée, flasque, de mauvaise texture avec des plis disgracieux, des rides et des vergetures notamment au niveau du ventre, des cuisses ou des bras.

Cellulite : La cellulite, souvent appelée «peau d'orange» en raison de son aspect bosselé, est l'une des plaintes les plus répandues et pourtant, elle touche la majorité des femmes indépendamment de leur poids ou leur morphologie. Elle est due à un stockage de graisses sous-cutanées combiné à une rétention d'eau, et à des fibres de collagène qui tractent la peau, donnant cet aspect irrégulier de «peau d'orange», inesthétique surtout au niveau des cuisses, des fesses et du ventre.

Accumulation de graisses localisées : Souvent pointée du doigt comme l'un des premiers motifs de gêne corporelle. L'accumulation d'amas de graisses localisées concerne particulièrement des zones spécifiques du corps comme les poignées d'amour, le ventre, les hanches, l'intérieur des cuisses, les bras ou le menton. Même avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, ces zones résistent car souvent influencées par des facteurs génétiques et hormonaux. Ces amas de graisse localisés s'accompagnent d'une distension cutanée et sont à l'origine d'une silhouette disproportionnée.

Altération musculaire : Lorsque les muscles se relâchent, souvent liée à une sédentarité prolongée, au vieillissement ou à certains changements hormonaux, les contours du corps paraissent moins définis, affectant ainsi la confiance en soi puisque la société glorifie les corps fermes et sculptés. Ce relâchement est souvent mal vécu, car il donne l'impression de perdre sa jeunesse, sa vitalité et donne l'aspect d'un corps flasque et sans énergie.

Disproportions morphologiques : Parfois, certaines parties du corps apparaissent déséquilibrées, avec un manque de volume et de projection ou au contraire une surcharge localisée sous forme de

bourrelet et de relâchement cutané qui rompent les contours et les lignes de la silhouette, brisant son harmonie.

LES CLÉS POUR UNE SILHOUETTE D'ÉTÉ REMODELÉE

Le Summer Body, c'est celui que vous avez aujourd'hui. En réalité, il n'existe pas un physique idéal qui plait à tous, mais une infinité de silhouettes qui reflètent la pluralité et la diversité de l'être humain. Pourtant, l'estime de soi dépend largement de l'image corporelle réelle et de celle incarnée dans l'esprit, ce qui peut créer un mal-être. Cependant, affiner, tonifier et sublimer son corps, sans le transformer radicalement, est possible durant cette période estivale en suivant, d'une manière engagée et dévouée, les conseils et les astuces suivants. Cela permet de vous reconnecter à votre bien-être physique et mental.

Alimentation consciente et intelligente : Il ne s'agit pas de suivre un régime restrictif, ni frustrant, mais plutôt de faire des choix bénéfiques et manger intuitivement, lorsque vous avez faim en respectant la satiété. Tout simplement, écoutez son corps lorsqu'il a besoin sans excès ni privation, sans sentiment de culpabilité ni de souffrance. D'ailleurs, ces troubles psychologiques perturbent le fonctionnement hormonal du corps, ce qui retentit sur la digestion, le stockage des graisses et leur distribution. Par ailleurs, choisissez des aliments de saison hydratants (concombre, fruits, courgettes, salades, etc), les protéines de qualité (poissons maigres, poissons bleus, légumineuses, œufs, etc), et réduisez les aliments ultra-transformés, riches en sels et en sucres rapides très répandus en été. Maîtrisez vos tentations et vos envies culinaires et équilibrez votre alimentation avec des horaires appropriés (pas de grignotage, ni tard le soir).

Hydratation détoxifiante : Durant l'été, votre corps a besoin de beaucoup plus d'eau. Non pas parce que vous avez soif ou pour compenser afin de ne pas se déshydrater, mais aussi pour détoxifier votre corps, drainer les impuretés à l'extérieur et hydrater votre peau pour l'illuminer. Or, les boissons doivent être sélectionnées en évitant les boissons sucrées, artificielles ou dont la composition est délétère non seulement pour le Summer Body mais aussi pour la santé. Privilégiez donc l'eau pure à laquelle vous pouvez ajouter du citron, de la menthe ou du gingembre pour la rendre encore plus bénéfique, une détox naturelle. Les tisanes drainantes, le thé vert peuvent compléter votre routine estivale.

Activité physique bienveillante : Il est essentiel d'avoir une motivation intérieure et une persévérance tout au début pour adhérer à une activité sportive tonifiante et qui peut affiner votre silhouette. Il est inutile de passer des heures en salle de sport ou de courir jusqu'à l'épuisement. L'objectif, cet été, est de retrouver le plaisir de bouger pour soi ! Rassurez-vous

grâce aux endorphines, secrétées lors des activités sportives, vous aurez ce plaisir et votre corps va réclamer cette habitude très bénéfique pour la santé et la beauté. Naturellement, vous allez l'écouter. La conjugaison entre méthodes douces (Pilates, yoga, stretching) et d'autres plus intenses, le cardio plaisir (natation, marche rapide, aquagym, corde à sauter, vélo...) renforce les muscles, améliore la posture, active le métabolisme pour affiner la silhouette qui devient plus souple et plus tonique. Profitez de l'été pour marcher pieds nus sur la plage, pour nager, faire du vélo au coucher de soleil, etc...globalement 2 à 4 fois par semaine. En quelques semaines, les résultats seront visibles sur le ventre, la taille, la souplesse, en plus la bonne humeur et le sentiment de bien-être vous accompagneront le long de ce parcours.

Soins de la peau : La silhouette d'été ou Summer Body passe aussi par une peau saine, unifiée de teinte estivale et illuminée. Il faut faire gaffe aux bronzages intempestifs et nocifs, ceux réalisés sous un soleil brûlant, surtout sur une peau marmeladée de lotions ou d'huiles bronzantes. Inégalement des brûlures surviennent et des agressions tissulaires s'accumulent au fil des années et sont à l'origine des cancers de la peau, d'où l'importance d'utiliser vos écrans solaires. Bronzez, c'est joli, mais sachez comment le faire en toute sécurité. Néanmoins, une peau illuminée et unifiée est forcément purifiée et bien hydratée de l'intérieur comme de l'extérieur. Ainsi, les gommages corporels réguliers avec des exfoliants doux, et l'hydratation par des laits légers et des crèmes non comédogènes sont complémentaires à votre démarche de bien-être et de cohérence.

Un sommeil réparateur : L'été c'est l'occasion des rencontres et des festivités. N'oubliez pas de programmer votre sommeil réparateur afin de ne pas perturber le métabolisme de votre corps. En effet, un sommeil de qualité régule les hormones liées à la faim, ainsi que l'hormone du stress, le cortisol, responsable du stockage de la graisse notamment abdominale.

Pour vous rassurer, l'arme secrète du Summer Body est de s'accepter et s'aimer comme vous l'êtes, sans complexes ni compromis et sans tenir compte des injonctions extérieures. De plus en plus de voix s'élèvent aujourd'hui pour promouvoir une vision plus inclusive du corps, valorisant la diversité des morphologies et le maintien du bien-être plutôt que la conformité à un idéal esthétique souvent irréaliste. Se sentir bien dans son corps et à l'aise dans son esprit, c'est ce qui vous rend véritablement séduisant(e) quels que soient votre poids ou votre morphologie. Mais, afin de refouler les sentiments de culpabilité et de déni, profitez cet été pour débiter votre belle aventure de métamorphose. Votre corps est unique et précieux, préservez-le et faites-le rayonner.

**VÉHICULES FACE AUX FORTES TEMPÉRATURES
ET CHALEUR ESTIVALE**

DES PRÉCAUTIONS PARE-SOLEIL

S'il existe le fameux pare-soleil pour protéger le pare-brise ou le tableau de bord de l'automobile contre la chaleur, beaucoup d'autres gestes et d'équipements sont à prévoir à cet effet.

Par Mohamed Salem KECHICHE



L'été est synonyme de vacances, de soleil... et de fortes chaleurs. Si on apprécie tous le beau temps, nos véhicules, eux, peuvent en souffrir. Les températures élevées mettent à rude épreuve de nombreux composants de la voiture, pouvant entraîner pannes et désagréments. Comprendre ces impacts et prendre les précautions nécessaires est essentiel pour garantir la longévité de son véhicule et sa sécurité sur la route.

LES EFFETS DE LA CHALEUR

La chaleur est un ennemi silencieux pour une voiture, affectant plusieurs de ses systèmes vitaux. A commencer par le moteur et le système de refroidissement. C'est, sans doute, le domaine le plus impacté. Le moteur génère déjà une chaleur considérable en fonctionnement. Sous l'effet de températures extérieures élevées, le système de refroidissement (radiateur, liquide de refroidissement, ventilateur) doit travailler beaucoup plus fort pour maintenir une température idéale. Une défaillance peut entraîner une surchauffe, potentiellement catastrophique pour le moteur. Ensuite, les pneus subissent le contrecoup. La chaleur fait monter la pression à l'intérieur des pneus. Des pneus sous-gonflés ou sur-gonflés, combinés à la chaleur de l'asphalte, augmentent considérablement le risque d'éclatement, compromettant gravement la sécurité. La gomme elle-même vieillit plus vite sous l'effet de la chaleur. La batterie est également menacée par les effets de la canicule. Contrairement à une idée reçue, la chaleur est plus néfaste pour la durée de vie d'une batterie que le froid extrême. Des températures élevées accélèrent la dégradation interne de la batterie, réduisant sa capacité et augmentant le risque de panne au démarrage. Plus encore, avec les freins. En effet, une utilisation intensive des freins par temps chaud peut provoquer un phénomène de «fading» (affaiblissement de l'efficacité du freinage) dû à la surchauffe des plaquettes et des disques.

Les fluides, comme l'huile moteur, liquide de transmission ou le liquide de frein, ne sont pas exempts. La chaleur peut altérer la viscosité et les propriétés lubrifiantes de ces fluides, diminuant leur efficacité et augmentant l'usure des pièces. L'habitacle et les matériaux intérieurs sont à protéger du soleil. Le tableau de bord, les sièges en cuir ou en plastique peuvent se décolorer, se fissurer ou se déformer sous l'effet prolongé du soleil et de la

chaleur intense. L'air conditionné, quant à lui, est fortement sollicité et peut voir son efficacité réduite si le système n'est pas en parfait état.

PRÉCAUTIONS INDISPENSABLES

Pour protéger son véhicule et rouler en toute sérénité pendant les mois chauds, certains réflexes sont à adopter. Vérifier régulièrement les niveaux des fluides. Avant le départ et à intervalles réguliers, s'assurer que les niveaux d'huile moteur, de liquide de refroidissement, de liquide de frein et de direction assistée sont corrects. Ne pas hésiter à faire l'appoint si nécessaire avec les fluides recommandés par le constructeur. Surveiller la pression des pneus s'avère indispensable. Contrôler la pression de ses pneus à froid, idéalement le matin. Il s'agit de l'adapter aux recommandations du fabricant, surtout si on part en charge pour un long trajet. Ceci sans oublier la roue de secours.

Ne pas omettre de faire contrôler son système de refroidissement. Une purge et un remplacement du liquide de refroidissement sont recommandés périodiquement. S'assurer que le radiateur n'est pas encrassé et que le ventilateur fonctionne correctement. Faire entretenir son climatiseur est plus qu'une option. Une climatisation efficace rendra les trajets plus agréables et sollicitera moins le moteur. Faire vérifier le gaz et le filtre d'habitacle avant l'été. Protéger l'intérieur des dégâts causés par la canicule. Utiliser un pare-soleil lorsque son véhicule est stationné pour réduire la montée en température de l'habitacle et protéger le tableau de bord. Si possible, garez-vous à l'ombre. Vérifier l'état de la batterie. Si la batterie a plusieurs années, il est préférable de la faire tester par un professionnel. La chaleur peut révéler une faiblesse. Adopter une conduite souple. Éviter les accélérations brusques et les freinages excessifs, surtout en montée ou par forte chaleur, pour ne pas surcharger le moteur et les freins.

Ne jamais laisser d'objets sensibles dans la voiture. Les aérosols, les bouteilles d'eau en plastique, les médicaments, les appareils électroniques ou les briquets peuvent être dangereux ou endommagés par la chaleur intense dans un habitacle fermé.

Prendre soin de son véhicule en été n'est pas une option, mais une nécessité. Ces gestes simples peuvent faire éviter de grosses déconvenues et garantir la fiabilité de sa voiture tout au long de la saison estivale.



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.



TAJINE BEY REVISITÉ VERSION BOUCHÉE ÉLÉGANTE

Un classique tunisien transformé en création gastronomique !
Une bouchée savoureuse, colorée et équilibrée, parfaite pour un cocktail ou une assiette raffinée.

INGRÉDIENTS

(pour 6 à 8 bouchées individuelles)

BASE (VIANDE)

- 150 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 1 petit oignon râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, curcuma

CŒUR (ÉPINARDS)

- 150 g d'épinards frais ou surgelés
- 1 c. à soupe de beurre ou huile d'olive
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Sel, poivre

CRÈME FROMAGE/ŒUFS (MÉLANGE BLANC)

- 3 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 100 ml de crème liquide
- Sel, poivre, muscade

FINITION

- Tranches fines de fromage (gouda, cheddar doux, mozzarella...)
- Framboises fraîches
- Pics en bois

PRÉPARATION

PRÉPARER LA BASE À LA VIANDE

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter la viande hachée, assaisonner avec sel, poivre et curcuma. Cuire jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Réserver.
2. Préparer la couche d'épinards
Dans une poêle, faire revenir les épinards avec le beurre ou l'huile, l'ail, sel et poivre. Bien égoutter pour enlever l'excès d'eau.
3. Préparer l'appareil au fromage blanc
Battre les œufs avec la crème, le fromage râpé, une pincée de sel, de poivre et un soupçon de muscade.

MONTAGE (MOULE RECTANGULAIRE OU SILICONE)

1. Tapisser le fond d'un moule avec la viande hachée.
2. Ajouter une couche d'épinards.
3. Verser l'appareil à base d'œufs et fromage pour couvrir l'ensemble.
4. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que la préparation soit bien prise et légèrement dorée.
5. Laisser refroidir complètement avant de découper en cercles ou rectangles réguliers.

DRESSAGE MODERNE

1. Couper des tranches fines de fromage et les déposer sur chaque bouchée.
2. Ajouter une framboise sur le dessus et la maintenir avec un petit pic en bois.
3. Servir frais ou à température ambiante.

ASTUCE DE CHEF MARWA MEJRI

Pour une version végétarienne, remplacer la viande par une purée de patate douce ou de carottes épicées. Tu peux aussi jouer avec des couches colorées : betterave, courgette râpée, etc. Le rendu visuel sera encore plus original !





KAÂK WARKA TUNISIEN SALÉ

FARCE VIANDE HACHÉE & FROMAGE

INGRÉDIENTS

(pour environ 20 à 25 pièces)

POUR LA PÂTE

- 250 g de farine tamisée
- 125 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 100 ml d'eau tiède

POUR LA FARCE SALÉE

- 200 g de viande hachée
- 1 petit oignon râpé
- Sel, poivre, curcuma ou coriandre moulue
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 portions de fromage fondu
- 50 g de fromage râpé mozzarella

PRÉPARATION

1. PRÉPARER LE BEURRE CLARIFIÉ

Faites fondre le beurre à feu doux pendant 5 minutes. Retirez la mousse (le petit-lait) pour ne garder que la partie grasse.

2. PRÉPARER LA PÂTE

Dans un saladier, mettez la farine et le sel. Ajoutez le beurre clarifié tiède.

Mélangez à la main jusqu'à obtention d'une texture sablée.

Ajoutez petit à petit l'eau tiède (100 ml) jusqu'à obtenir une pâte souple, blanche et élastique. Couvrez et laissez reposer 1 heure.

3. PRÉPARER LA FARCE

Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez la viande hachée et les épices.

Laissez bien cuire, puis hors du feu, incorporez les fromages. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.

4. FAÇONNAGE DES KAAK

Divisez la pâte en petites boules. Étalez chaque boule très finement en bande.

Formez des boudins de farce, placez-les à la base de la pâte et enroulez-la 2 à 3 fois.

Coupez, puis formez un anneau et soudez les extrémités avec un peu d'eau.

5. CUISSON

Laissez reposer les kaâk 1 heure.

Disposez-les sur une plaque de cuisson.

Faites cuire à 140 °C pendant 15 à 20 minutes. Ils doivent rester pâles.

ASTUCE CHEF MARWA MEJRI

Décorez après cuisson avec pistaches, tomates séchées ou feuilles d'herbes pour une présentation élégante. Se conservent bien et peuvent être réchauffés doucement avant service.

HEALTHY ET GOURMET

SALADE RUSSE AU THON

L'été a ceci de bon qu'il modifie nos habitudes culinaires pour nous orienter, un peu plus, vers les plats à la fois rapides, faciles et healthy. Il n'y a pas mieux, à vrai dire, qu'une bonne salade, riche en fibres, en protéines végétales et en glucides pour remplacer les ragoûts et les potages de l'hiver en cette saison caniculaire. La salade russe constitue, indéniablement, l'une des recettes les plus adaptées à la saison.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

- 3 pommes de terre
- 4 betteraves
- 4 carottes
- 100gr de petits pois
- Une petite échalote
- 100gr de thon
- Deux œufs durs
- 25gr de câpres
- 50gr d'olives dénoyautées

POUR LA VINAIGRETTE, ON AURA BESOIN DE :

- Deux cuillères à soupe de mayonnaise
- Une cuillère à soupe de vinaigre blanc
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Trois cuillères à soupe d'huile d'olive.

PRÉPARATION :

On va commencer par mettre à ébullition deux œufs pendant cinq minutes. Puis, on épluche les légumes, à savoir les pommes de terre, les carottes et les betteraves. On les lave et on les coupe en petits dés réguliers. On les place, ainsi que les petits pois, dans le couscoussier et on les cuit à la vapeur pendant dix minutes environ. Une fois les légumes cuits, on les rince à l'eau du robinet afin de stopper leur cuisson et pour qu'ils préservent leur découpe. On les met alors dans un saladier. On épluche, par la suite, une petite échalote. On la nettoie et on la coupe en fines rondelles ; l'idée étant d'obtenir de fins cercles qui apporteront à la salade un aspect croquant et une saveur assez prononcée. Notre salade sera aussi agrémentée par des salaisons, notamment les câpres et les olives dénoyautées qu'on prendra soin de couper. Puis, on égoutte

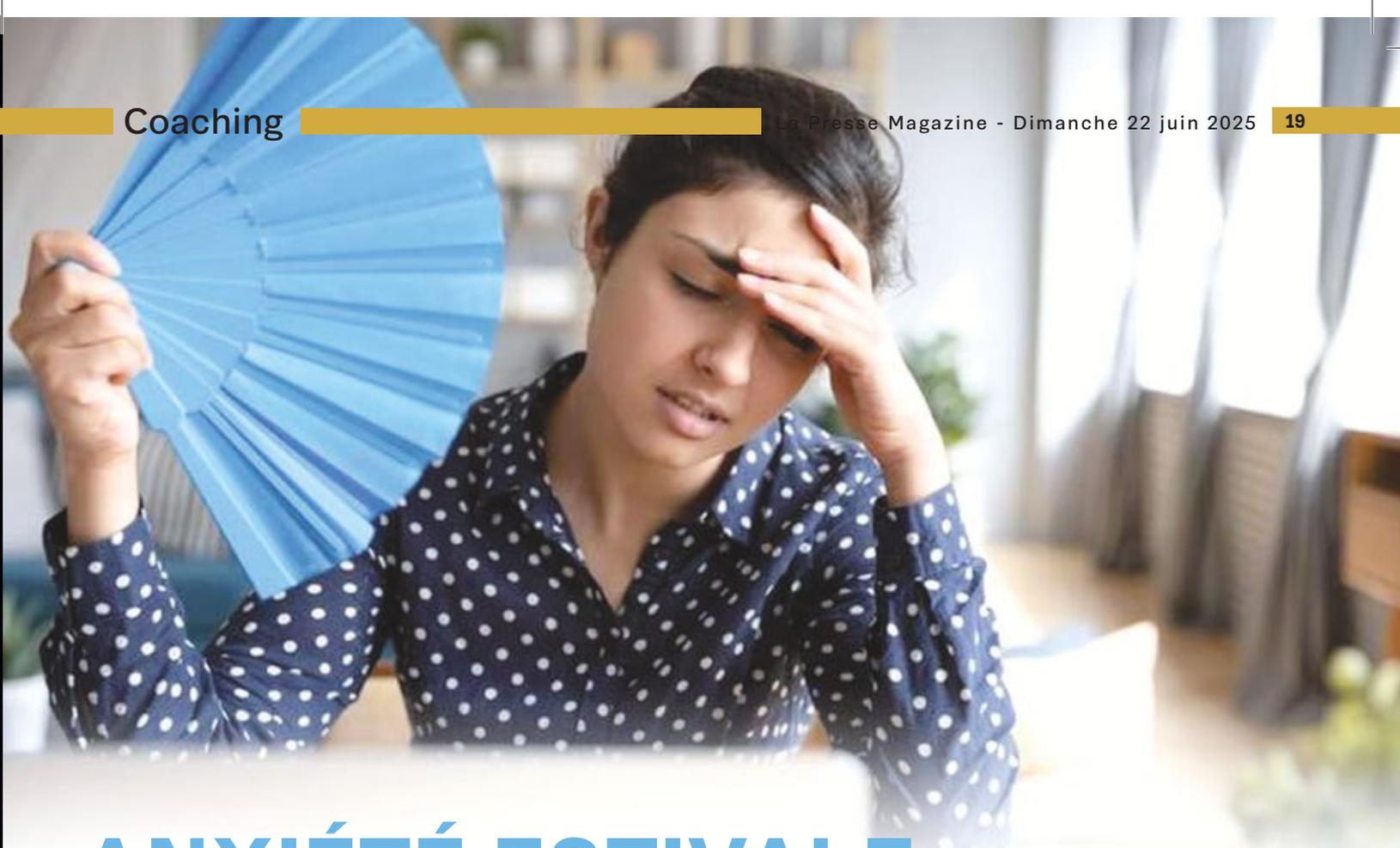
cent grammes de thon et on les ajoute au saladier.

On passe, à présent, à la préparation de la vinaigrette. Pour ce, on aura besoin d'un bocal en verre bien propre, dans lequel on mettra tous les ingrédients nécessaires à l'assaisonnement : le sel, le poivre, la mayonnaise, le vinaigre et l'huile d'olive. On ferme le bocal et on le remue, énergiquement, afin que la vinaigrette ait cet aspect homogène et onctueux. On la verse, alors, sur la salade et on mélange, délicatement, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient parfaitement assaisonnés. On verse la salade dans l'assiette de dressage et on la garnit de quarts d'œufs durs.

Rassasante et savoureuse, la salade russe peut parfaitement constituer un plat de résistance que l'on consomme durant la saison estivale.

Bon appétit !





ANXIÉTÉ ESTIVALE

Y-AT-IL UN LIEN ENTRE CHALEUR ET ANXIÉTÉ ?

La chaleur est un élément majeur de l'anxiété estivale. En effet, de hautes températures peuvent causer un malaise physique qui peut être interprété par le cerveau comme un signe d'anxiété.

EST-CE QUE LA CHALEUR AUGMENTE L'ANXIÉTÉ ?

Le lien entre la chaleur et l'anxiété est complexe. En effet, une forte chaleur peut agir de façon directe sur notre corps en augmentant la production de cortisol, l'hormone du stress, ce qui peut engendrer des sensations d'anxiété. De même, la chaleur peut provoquer un malaise physique, interprété par notre cerveau comme un signal d'alerte, ce qui peut engendrer une montée d'anxiété.

Par ailleurs, des études ont montré que la chaleur pouvait affecter nos performances cognitives, générant ainsi une source supplémentaire de stress. Des températures élevées peuvent également augmenter notre niveau d'irritabilité, un facteur connu pour favoriser l'anxiété.

Cependant, la réaction à la chaleur peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent être très sensibles à la chaleur, tandis que d'autres y sont moins réactives. De plus, la chaleur peut agir de manière indirecte en exacerbant d'autres facteurs de stress, comme les problèmes de sommeil ou l'inconfort physique.

QUAND LE CORPS NE SUPPORTE PLUS LA CHALEUR

Lorsque le mercure grimpe, notre corps met en place divers mécanismes pour maintenir une température interne stable. En cas de chaleur intense, ces mécanismes peuvent être mis à rude épreuve. Transpiration excessive, fatigue, troubles du sommeil, voire malaises peuvent alors survenir. L'organisme peut se retrouver en état de stress, amplifiant ainsi les sentiments d'anxiété. La déshydratation est un risque majeur lors des fortes chaleurs. Elle peut s'accompagner de maux de tête, de vertiges et d'une sensation de malaise général, pouvant être interprétés comme des signes d'anxiété.

La chaleur peut également perturber la qualité du sommeil, ce

qui peut accentuer les sentiments d'anxiété et de fatigue. Enfin, la sensation de chaleur peut être inconfortable et générer une certaine irritabilité, propice à l'augmentation de l'anxiété. Ces différentes réactions du corps face à la chaleur peuvent donc contribuer à l'accroissement de l'anxiété estivale.

COMMENT SE MANIFESTE UNE CRISE D'ANGOISSE EN ÉTÉ

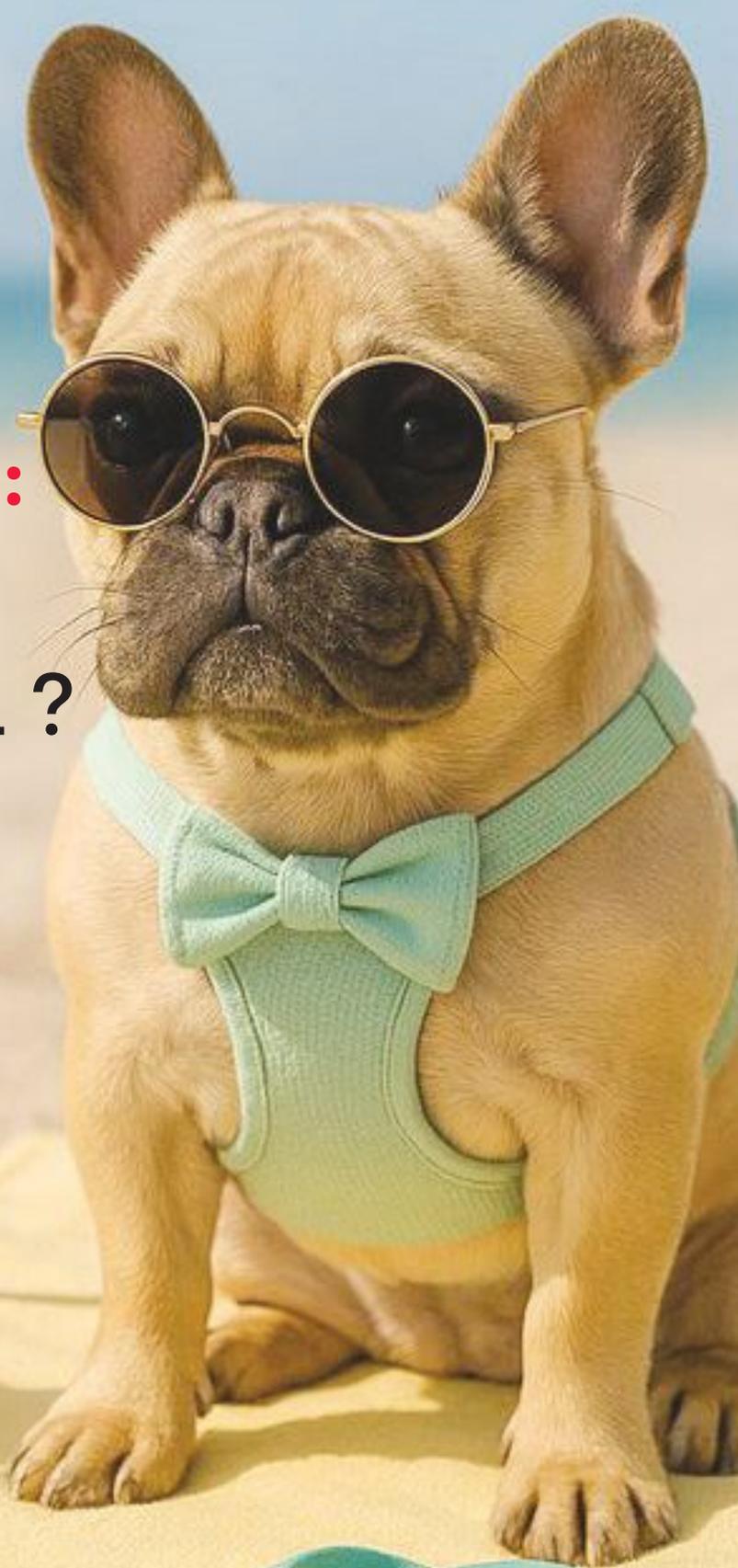
Une crise d'angoisse en été peut se manifester de manière similaire à celles qui surviennent le reste de l'année mais certains facteurs estivaux peuvent amplifier ou modifier ces symptômes. La chaleur peut intensifier les sensations d'oppression et d'étouffement souvent associées à l'angoisse. De plus, l'exposition prolongée au soleil peut provoquer des maux de tête, augmentant le malaise physique. Les changements de routine liés aux vacances peuvent également déclencher une crise, due à une perturbation des repères habituels. Les symptômes classiques tels que les palpitations, la transpiration excessive ou la sensation d'un danger imminent sont bien présents, mais peuvent être accompagnés de symptômes spécifiques à l'été comme des coups de chaud ou une fatigue accrue.

ÊTRE ANXIEUX PENDANT LES VACANCES : COMMENT GÉRER SON STRESS

Les vacances peuvent parfois amplifier l'anxiété sociale, avec l'augmentation des interactions sociales et des changements de routine. Pour gérer cette anxiété, il peut être utile d'établir un plan de gestion du stress spécifique à cette période. Il pourrait inclure des stratégies de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde, mais aussi des techniques cognitives pour gérer les pensées anxieuses. Il peut être également bénéfique de maintenir une routine stable, même en vacances, pour donner une sensation de contrôle et de prévisibilité. Enfin, l'adoption d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière peuvent aider à réduire les niveaux d'anxiété.

Source : <https://www.elsan.care/fr>

VACANCES D'ÉTÉ :
QUE FAIRE
DE SON ANIMAL ?



Chaque été, la même angoisse revient pour plusieurs foyers tunisiens : comment partir en vacances en laissant son animal de compagnie entre de bonnes mains? Cette question, qui devrait relever du bon sens, révèle aussi une dure réalité : chaque année, on constate plusieurs abandons, dont une grande majorité avant les départs estivaux. Pourtant, des solutions existent, nombreuses, fiables et accessibles.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)
Clinique vétérinaire les pins la marsa

Un animal n'est pas un objet de compagnie temporaire, mais un être vivant, sensible, qui dépend entièrement de nous. Son bien-être ne s'interrompt pas le temps d'une semaine à la mer ou d'un voyage en avion. La planification des vacances devrait donc toujours inclure son compagnon à quatre pattes. La première option, la plus simple pour certains, est de voyager avec son animal. De plus en plus de destinations, hôtels, campings et logements saisonniers acceptent les animaux. Bien sûr, cela nécessite une préparation : carnet de santé à jour, identification obligatoire, trousse de premiers secours, et adaptation du programme aux besoins de l'animal tel que éviter les fortes chaleurs, prévoir des pauses régulières si on voyage en voiture et une séparation avec un filet entre le conducteur et le chien pour plus de sécurité. Pour les chats le meilleur est d'opter pour une grande cage avec une source d'eau.

Pour plus de confort pour vos animaux, mettez-les à la diète la veille du départ pour qu'ils n'aient pas le mal de transport afin d'éviter les vomissements.

Il y a aussi la solution du pet setting qui se développe de plus en plus en Tunisie via des sites spécialisés pour le bien-être animal, des pensions dont vous trouverez les adresses sur les réseaux sociaux mais il faut bien les choisir et pourquoi pas ne pas aller sur place pour constater l'état des lieux et opter pour des pensions qui proposent des balades et des exercices pour les chiens et pour les chats un espace de jeu. Là encore, mieux vaut anticiper car les meilleurs sont vite réservés.

Enfin, une solution solidaire et souvent oubliée: faire appel à son entourage. Amis, voisins, famille... Beaucoup de personnes sont prêtes à passer une heure ou deux par jour pour nourrir un chat ou promener un chien. Il suffit parfois d'oser demander.

Le vrai problème, ce n'est pas l'absence de solutions mais c'est l'absence de responsabilité. Abandonner un animal est un acte cruel, c'est comme abandonner son enfant !

En adoptant un animal, on s'engage sur dix

à quinze ans, parfois plus. C'est un lien de confiance, une promesse qu'on ne doit jamais trahir.

En cette période estivale, rappelons-nous que nos animaux n'ont pas choisi d'être là. C'est nous qui les avons accueillis dans nos vies. A nous donc de les aimer, de les protéger, et de leur garantir, même en vacances, sécurité et affection.

Le vrai problème, ce n'est pas l'absence de solutions mais c'est l'absence de responsabilité. Abandonner un animal est un acte cruel, c'est comme abandonner son enfant !

Cet agenda culturel vous donne un coup d'œil sur les événements phares à ne pas rater durant cette semaine. Entre festivals, concerts, expositions ou projections, chacun y trouvera son bonheur. Prêt-e-s à vibrer au rythme de la culture dans le Grand Tunis et ses environs ? Des moments mémorables vous attendent !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

• Exposition de photographies « **Aïcha** » de Yumna Al Arashi jusqu'au 31 juillet au Centre d'art B7L9

• Exposition retrospective de Hamdi Zénati « **The birds are shirping above the tree** » jusqu'au 20 juillet au Centre d'art B7L9



• Exposition « **Le messenger** » de 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 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

CONCERTS

23 JUIN :



• Concert de Saber Rebai au Théâtre romain de Carthage

27 JUIN :

• 24 parfums de Mohamed Ali Kammoun au Théâtre romain de Carthage
• Flashback 80s 90s à La Cité des sciences- Tunis

28 JUIN :

• Le concert d'ouverture du festival international de Dougga avec Eya Daghnoij
• Le public de Carthage chante au Théâtre romain de Carthage
• Les petits oiseaux chantent à la Maison de culture Ibn Rachik- Tunis

29 JUIN :

• Concert du chanteur égyptien Tu18te au Théâtre Romain de Dougga

CINÉMA

NOUVEAU !



• 28 ans plus tard:

horreur-thriller

Réalisé par : Danny Boyle
Avec: Alfie Williams, Jodie Comer, Jack O'Connell

Trente ans après que le Virus de la Fureur s'est échappé d'un laboratoire, une communauté de rescapés se réfugie encore sur une île. Lorsque l'un d'eux est envoyé en mission sur le conti-

nent, il découvre que les infectés et d'autres survivants ont muté dans un contexte terrifiant...

• F1: Drame

Réalisé par : Joseph Kosinski

Avec : Brad Pitt, Javier Bardem, Kim Bodnia
Sonny Hayes fait son grand retour pour montrer qu'il est le meilleur pilote du monde. Mais, il est très vite rattrapé par son passé. Il découvre alors qu'en Formule 1, son coéquipier est son plus redoutable rival et que le danger est partout.

ENCORE DANS LES SALLES:

• From Ground Zero: Documentaire/Drame

Un touchant kaléidoscope sur la vie sur la bande de Gaza.



• To a land unknown: Drame

(FR - Vers un pays inconnu)

Chatila et Reda, deux cousins palestiniens réfugiés à Athènes, multiplient les combines pour rassembler une importante somme qui leur permettra de partir en Allemagne.

• Dragons : Action/Aventure/Famille

Harold se lie d'amitié avec Krok-mou, un redoutable dragon.

• 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.

• The Ritual - L'Exorcisme d'Emma Schmidt : Epouvante - horreur

Deux prêtres doivent mettre de côté leurs différences pour sauver une jeune femme possédée à travers des exorcismes.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

DIFFUSION GRATUITE DE LA COUPE DU MONDE DES CLUBS FIFA 2025



La Coupe du monde des clubs Fifa 2025 a démarré avec quasiment 3 matchs au programme chaque jour (voir rubrique grille TV sport). Le groupe audiovisuel Dazn diffuse gratuitement l'ensemble des matchs sur sa plateforme en ligne de streaming : <https://www.dazn.com>. Un simple compte, sans abonnement associé, permettra donc de suivre les 63 matchs en direct et dans 14 langues différentes, dont le français. Les spectateurs pourront regarder via l'application Dazn sur une multitude d'appareils, y compris les Smart TV, smartphones et consoles de jeux. Pour la 1^{ère} fois dans le football de clubs masculin, la diffusion gratuite du tournoi sonne comme une initiative visant à élargir l'audience mondiale.

GRAND PRIX WORLD PARA ATHLETICS 2025



Tunis a accueilli la 19^e édition du Grand Prix World Para Athletics 2025 du 12 au 19 juin 2025, réunissant des athlètes paralympiques du monde entier. Un total de 529 para-athlètes a concouru durant 3 jours pour les épreuves finales, au stade d'athlétisme de Radès.

La Tunisie a provisoirement dominé le classement général avec 9 médailles dont 5 en or, 2 en argent et 2 en bronze. A noter au lancer du poids hommes F35 et F36 la médaille d'or pour Yassine Guenichi et celle en argent pour Jihed Zaâbi et femmes F46, Jihène Azaïez s'est distinguée en finissant sur la deuxième marche du podium avec un lancer à 11,32m.

CHELSEA FC AU MENU DE L'ESPÉRANCE

Après avoir croisé le fer avec les Brésiliens de Flamengo et les Américains de Los Angeles FC, mercredi 25 juin 2025, l'EST affronte le double vainqueur de l'Uefa champions League et club phare à Londres, Chelsea. Accompagnée de ses vedettes telles que l'international anglais Cole Palmer, finaliste buteur du dernier Euro 2024, Belaïli, Ben Hamida et Yann Sasse auront fort à faire pour prouver l'étendue de leur talent. Un match à suivre en direct et en clair sur Abu Dhabi Sport 1 HD sur le satellite Nilesat.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 22 au samedi 28 juin 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Coupe du monde des clubs Fifa 2025 (Etats-Unis)
Juventus Turin (Italie) - Wydad Casablanca (Maroc) à 17h00 sur Italia 1 HD (en clair/Eutelsat 9B)
Real Madrid C.F. (Espagne) - CF Pachuca (Mexique) à 20h00 sur Telecinco Espana HD (sharing/Astra)
RB Salzburg (Autriche) - Al Hilal (Arabie saoudite) à 23h00 sur MBC Action HD (en clair/Nilesat)

Lundi 23 juin 2025

Manchester City (Angleterre) - Al Ain FC (Emirats Arabes Unis) à 23h00 sur MBC Masr 2 HD (en clair/Nilesat)
Atlético de Madrid (Espagne) - Botafogo (Brésil) à 20h00 sur Italia 1 HD (en clair/Eutelsat 9B)
Seattle Sounders FC (Etats-Unis) - Paris Saint-Germain (France) à 20h00 sur TF1 HD (sharing/Astra)

Mardi 24 juin 2025

FC Porto (Portugal) - Al Ahly FC (Egypte) à 02h (matin) sur MBC Masr 2 HD (en clair/Nilesat)
Inter Miami (Etats-Unis) - Palmeiras SE (Brésil) à 02h (matin) sur Dazn HD esp/ger (sharing/Astra)
Auckland City (Nouvelle Zélande) - CA Boca Juniors (Argentine) à 20h sur Dazn HD esp/ger (sharing/Astra)
SL Benfica (Portugal) - Bayern Munich (Allemagne) à 20h00 sur SAT 1 Deutschland HD (en clair/Astra)

Mercredi 25 juin 2025

Los Angeles FC (Etats-Unis) - CR Flamengo (Brésil) à 02h00 (matin) sur Italia 1 HD (en clair/Eutelsat 9B)
Espérance Sportive de Tunis (Tunisie) - Chelsea FC à 02h00 (matin) sur Abu Dhabi Sport 1 HD (en clair/Nilesat)
Borussia Dortmund (Allemagne) - Ulsan Hyundai (Corée du sud) à 20h00 sur SAT 1 Deutschland HD (en clair/Astra)
Mamelodi Sundowns FC (Afrique du sud) - Fluminense FC (Brésil) sur Italia 1 HD (en clair/Eutelsat 9B)

Jeudi 26 juin 2025

Inter Milan (Italie) - River Plate (Argentine) à 02h00 (matin) sur Italia 1 HD (en clair/Eutelsat 9B)
Juventus Turin (Italie) - Manchester City (Angleterre) sur Canale 5 HD (en clair/Eutelsat 9B)

Mots fléchés

ÉLOQUENTE ↓	BISCUITERIE NANTAISE ↓	PARTIE D'ARBRE ↓	FAUTE D'INATTENTION ↓	AMÈNE ↓	TANIÈRE D'OURS ↓
DONNA LE TON ↙	PLUS QUE PROCHES ↓	MÈRE NOBEL ↓	ALGUE MARINE →	UN PARTI ↓	
			ANTIQUE AIR GREC ↓		
ÉLÉMENT N° 86 →		CONQUÉRIR (S') →			
RUINÉES ↙		LE ONZE DU 69 ↓			
				NANOMÈTRE EN BREF →	
				FRELATER ↓	
COURANT EN AFRIQUE →			PRÉTAI LA MAIN →		
SIGLE DE DIPLOME ↙			ORGANISME D'AIDE ↓		
		FOUILLENT →			
		COLLECTION ↓			
A TOUJOURS FAIT LE MALIN →				MIT SCION →	
FIT SORTIR ↙				ÉLARGIT L'ENTRÉE ↓	
			DEVINT CRAQUANT →		RÉPRIMERA ↓
			MALADIE VACHE ↓		
REÇOIT DES FLEURS →			GLACE QUI SE MASTIQUE →		
NOVICE ↙			POUDRES ↓		
		PREND UNE DÉCISION →			FUS À LA HAUTEUR ↓
		TIRES DONC! ↓			
ÉMISSION ÉMOUVANTE ↙	DÉSIGNAIT L'ENFER →			CRÉATION DE 1949 →	
	HARASSÉE ↓			BOÎTE À MUSIQUES ↓	
			FONT DES RAYONS →		
			GARE À LA PEINTURE! ↓		
ÉPÉE ANCIENNE →				UNITÉS POUR LA CULTURE →	
NID DE PUCES ↙				TRÈS SUIVI ↓	
	NOM D'UN PLAN →				CONSONNE GRECQUE →
	EAU DACE ↓				COURT TERME! ↓
CHANTEUSE DISCO →			PRÉPARER LA PÊCHE →		
CANCRE ↙			PAN DE ROBE ↓		
		S'ATTAQUERA À L'ÉTAT →			
EMPÊCHÉE D'ALLER À SA PERTE →				ÉCHELLE DE TEMPS →	

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

FEMME TITRÉE		L'INFO EN CONTINU		QUI NE COMPREND PLUS RIEN		VARIATION DE TON		EMPLOYÉ MIS À LA PORTE		RHUMB
L'OPINION D'AUTRUI		FERME		RÉPROUVER		FIT LE SERPENT		TEL PRIX		
DANS LES POMMES							ACIDE VITAL			
CENTRE MÉDICAL							ELLE COULE DE SOURCE			
			LIVRE DE SOUVENIRS							
			EXTRAITS DE PAGE							
PORTEUR DE BOIS					SOUFFERT					CONDUISIS À SA PERTE
VOITURE					DONNÉ DE LA TENUE					
		ARCHITECTE FRANÇAIS						EUROPIUM		
		PNEU						GENRE D'ALBUM		
SECOND COUTEAU						DONNE UN SENS				
MISE SUR JAMBES						VUE DE L'ESPRIT				
				TRUC À MOI					PLANTE CALMANTE	
				UNE CASADESUS						
RENDIS ILLISIBLE SANS CLÉ	DÉSERT PROCHE-ORIENTAL							DANS L'OPPOSITION		
	OS PLAT							VITE SEMÉ		
					ACCRUT LE CHEPTEL					JEUNES LOUPS
					CÔTÉ MÈRE					
CASSE-TÊTE							ROI DES HÉBREUX			
SYMBOLE DES MATHS							MOITIÉ INDIENNE			
			QUI A TOUT LE TEMPS							
			IMBIBA D'ALCOOL							
SE MET EN RANG						DÉPRÉCIE À LA FIN				
ENTRÉE DE CLUB						SAUTE EN PASSANT				
		OISEAU CHERCHANT L'ANOURE						DEUX POUR QUATRE		
		PANSE BÊTE						MOYEN DE PAIEMENT		
MÉTAL DE MÉNAGE				DONNAI LA RÉPLIQUE						
ORGANE À POLLEN				PRÉFIXE D'ABSENCE						
							RIVIÈRE ALLEMANDE			
HOLLANDE EN BOULE					DONNES TON ACCORD					

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

QUI IMMUNISE MIS DANS LE CONTEXTE		BLOC À L'EST FEUILLES PARFUMÉES		SE MIRE SUR L'ALZETTE PETIT DISCOURS ARTICLE INVENDABLE	FÂCHAS PAPILLON DE NUIT	QUALITÉ DU DIAMANT BOUT DU TUNNEL	COMPLÈTEMENT PERDUS
RONGEUR À FOURRURE ARME DE SERVICE			SOUFFLE D'ÉPUISE RYTHME DE JAZZMAN			ARGENT POUR LA RECHERCHE GRAND JEU	
NUMÉRO DE PRESSE MAISON DU LIVRE				GARNIT DE PLANCHES ACCUEILLIS			
		NOBEL DE LA PAIX 1983 INSTRUMENT					MET LE MAL À MAL
SPORT SUR SKIFF VAUT LE COUP D'ŒIL					UNITÉ DE RAYONS FEMME DE NOTABLE		
			SEMONS LE TROUBLE SUJET ÉPINEUX				
TEL L'AMI DE GUY MONSTRE VORACE CÉRÉALE					S'EMPLOYA À DISTRAIRE VILLE NIGÉRIANE		APPELLE EN PLEINE FORÊT
			SE JETÂT À L'EAU NON, PAS AUJOURD'HUI			CAMP D'ÉLUS TOILE DE DORMEUR	
CINÉASTE AMÉRICAIN ATTRIBUT DE NOBLE				PASSE PLAT EFFLEURA			
		BIEN INFORMÉE DÉTOURNÂT L'ATTAQUE					
AIR RETENU BLÉ CHINOIS					CHEF SOUS LE NÉGUS DEGRÉ DE VALEUR		AUTO FAMILIÈRE
			TRAVAILLE EN FAÇADE PARTI OUTRE-RHIN				
NE FUS PAS LOYAL SERA ACCEPTÉ						RAPPORT EN TÊTE SUFFIXE VERBAL	
		HOMME AU BALLET					
QUI S'EN SERT SERRE				ORGANISÉE			



BÉLIER

La planète de l'action (Mars) arrive le 17 dans le signe raisonnable de la Vierge. Il faudra prendre le temps de la réflexion avant d'entreprendre quoi que ce soit.



TAUREAU

Vous serez en phase avec les énergies plutôt intériorisées de la semaine. Après deux mois assez stressants, le moment est venu de souffler et de relâcher la pression.



GÉMEAUX

Vous aurez une problématique financière à traiter dans les prochains jours (1er décan). Ne vous inquiétez pas, les blocages que vous rencontrez sont provisoires.



CANCER

Nés autour du 22 juin, il est possible que l'on vous fasse des reproches que vous jugerez injustes. Au lieu de vous mettre en position de victime, préparez plutôt une contre-attaque.



LION

La bonne nouvelle de la semaine vient de Mars. La planète de l'énergie et de l'action quitte enfin votre signe le 17. Vous ressentez le besoin de vous reposer et de vous ressourcer.



VIERGE

Mars, la planète de l'action, s'installe dans votre signe à partir du 17 et jusqu'au 6 août. Voilà qui boostera votre détermination, mais aussi votre impatience et votre réactivité.



BALANCE

Vous vous sentirez pousser des ailes cette semaine (3e décan). Il faut reconnaître que vous avez le vent en poupe. Battez le fer tant qu'il est chaud.



SCORPION

Il y a de belles perspectives pour les natifs d'octobre. Elles évoquent une évasion à travers un voyage ou une formation. Dans tous les cas, ce sera très enrichissant.



SAGITTAIRE

Vous serez sous tension à partir du 17 (nés aux environs du 25 novembre). Quelle qu'en soit la raison, tâchez de ne pas faire subir votre mauvaise humeur à votre entourage.



CAPRICORNE

On vous fera une proposition qui, sur le papier, aura tout pour vous plaire. Mais vous aurez intérêt à rester sur vos gardes et à exercer votre esprit critique (1er décan).



VERSEAU

Vous en faites trop et c'est au détriment de votre bien-être. Si vous voulez tenir le rythme dans de bonnes conditions, mettez en place des soupapes de décompression.



POISSONS

Vous aurez affaire à des personnes perfectionnistes, tatillonnes et râleuses. Tant que vous ne leur mettez pas des limites fermes, elles vous embêteront.

La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



☎ Contactez-nous:
71 240 178

✉ lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

La Presse
Magazine

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



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique