GRATUIT

La Presse Magazine

N°32

Dimanche 29 juin 2025

ISSN 0330-5791

SANTÉ ET BEAUTÉ

SUMMER BODY :
SCULPTER SON CORPS
EN TOUTE CONFIANCE

ÉCHAPÉES BELLES

ZARZIS
UNE DESTINATION DE RÊVE

RIADH HAMDI

"UN ACTEUR DOIT CÉDER UNE PART DE LUI-MÊME AU PERSONNAGE"

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Interview 4

RIADH HAMDI
« UN ACTEUR DOIT CÉDER UNE PART DE LUI-MÊME AU PERSONNAGE»

Échappées belles 8

ZARZIS
UNE DESTINATION DE RÊVE

santé et beauté 12

SUMMER BODY :
SCULPTER SON CORPS
EN TOUTE CONFIANCE

High Tech 10

**SURFEZ SUR LE WEB,
LOIN DES ARNAQUEURS**

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 29 juin 2025 - N°32

14 Auto

AIR CONDITIONNÉ, TOUT SAVOIR SUR LA CLIMATISATION DANS SON HABITACLE
LE SOUFFLE DU CONFORT

16 Gastronomie

Healthy et gourmet
• **LA CITRONNADE**

17 Coaching

LES CINQ CONSEILS POUR SURVIVRE **AUX DEUX MOIS DE VACANCES AVEC VOS ENFANTS**

18 Animaux

POULES, LAPINS, CANARDS... **ET SI ON LES REGARDAIT AUTREMENT ?**

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES
- FESTIVAL INTERNATIONAL DE DOUGGA

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

RIADH HAMDI

“UN ACTEUR DOIT CÉDER UNE PART DE LUI-MÊME AU PERSONNAGE”

Comédien accompli, Riadh Hamdi s’est illustré avec brio aussi bien sur les planches qu’à l’écran. Ces dernières années, il a enchaîné des rôles complexes qui confirment sa grande polyvalence. Entretien avec cet acteur qui a séduit le public par sa présence imposante et l’intensité de son jeu.

Entretien conduit par Salem TRABELSI et Amal BOU OUNI

CELA FAIT UN MOMENT QUE VOUS N'ÊTES PAS MONTÉ SUR SCÈNE. CE CHOIX VIENT-IL DE VOUS OU DU THÉÂTRE ?

C'est en réalité un peu des deux. Il y a des raisons qui me sont propres, et d'autres qui relèvent du fonctionnement du milieu théâtral. Si l'on regarde ma situation objectivement, cela fait plus de 15 ans que je fais l'aller-retour entre Tunis et Le Kef.

Vivre du théâtre est extrêmement difficile, pour ne pas dire impossible. C'est une activité peu rentable et il suffit de voir la précarité dans laquelle vivent bon nombre d'artistes indépendants. J'en faisais partie. J'avais l'espoir, au départ, de m'investir pleinement dans la création théâtrale, mais j'ai rapidement été confronté à une réalité dure, voire brutale. Fonder une famille exige un minimum de stabilité et de ressources. Je ne vis pas dans l'opulence, mais il y a un seuil de dignité que je refuse de franchir. Au début, je n'ai pas voulu devenir enseignant. Puis, j'ai fini par accepter un poste. Un choix que j'ai finalement perçu comme un cadeau empoisonné, une stabilité financière au prix de nombreuses contraintes.

C'est un véritable déchirement, notamment à cause de l'éloignement. Le théâtre, c'est aussi une activité qui demande du temps libre, un espace mental disponible pour créer, écrire, concevoir. Il faut des moyens, mais surtout de l'équilibre personnel pour pouvoir offrir un travail cohérent. C'est un investissement continu, des mois de recherche et de préparation pour à peine une heure de représentation. Ma dernière mise en scène remonte à 2015. Et, au-delà des difficultés matérielles, j'ai aussi été confronté à des mentalités auxquelles je n'étais pas préparé.

CES MENTALITÉS QUE VOUS VENEZ D'ÉVOQUER VOUS ONT-ELLES CAUSÉ DES PROBLÈMES ?

Oui, cela m'a mis face à de vraies difficultés. Gérer une troupe n'est jamais simple, surtout quand les membres ont chacun leurs propres engagements en dehors du projet théâtral. L'investissement n'est pas toujours au rendez-vous. Certains manquent de coopération, d'engagement, ou ne suivent pas les directives du metteur en scène qui est le maître de l'œuvre. Il arrive même que cela débouche sur des tensions, voire des confrontations qui nuisent à l'esprit de groupe et à la progression du travail. Avec le recul, je pense aussi que j'étais très exigeant à l'époque, peut-être trop. Et je reconnais que je ne disposais pas encore des outils nécessaires pour instaurer un véritable leadership au sein de la troupe.

VOUS ÊTES FINALEMENT DANS LE DOMAINE AUDIOVISUEL ET ON VOUS A VU DANS DE NOMBREUSES SÉRIES. POURQUOI VOUS N'ÊTES PAS TRÈS PRÉSENT SUR GRAND ÉCRAN ?

J'ai fait quelques expériences dont

« Au début, je n'ai pas voulu devenir enseignant. Puis, j'ai fini par accepter un poste. Un choix que j'ai finalement perçu comme un cadeau empoisonné, une stabilité financière au prix de nombreuses contraintes. »

la plupart sont dans des courts métrages, mais je n'ai pas encore décroché de grands rôles dans le cinéma.

SELON QUELS CRITÈRES CHOISISSEZ-VOUS LES RÔLES ?

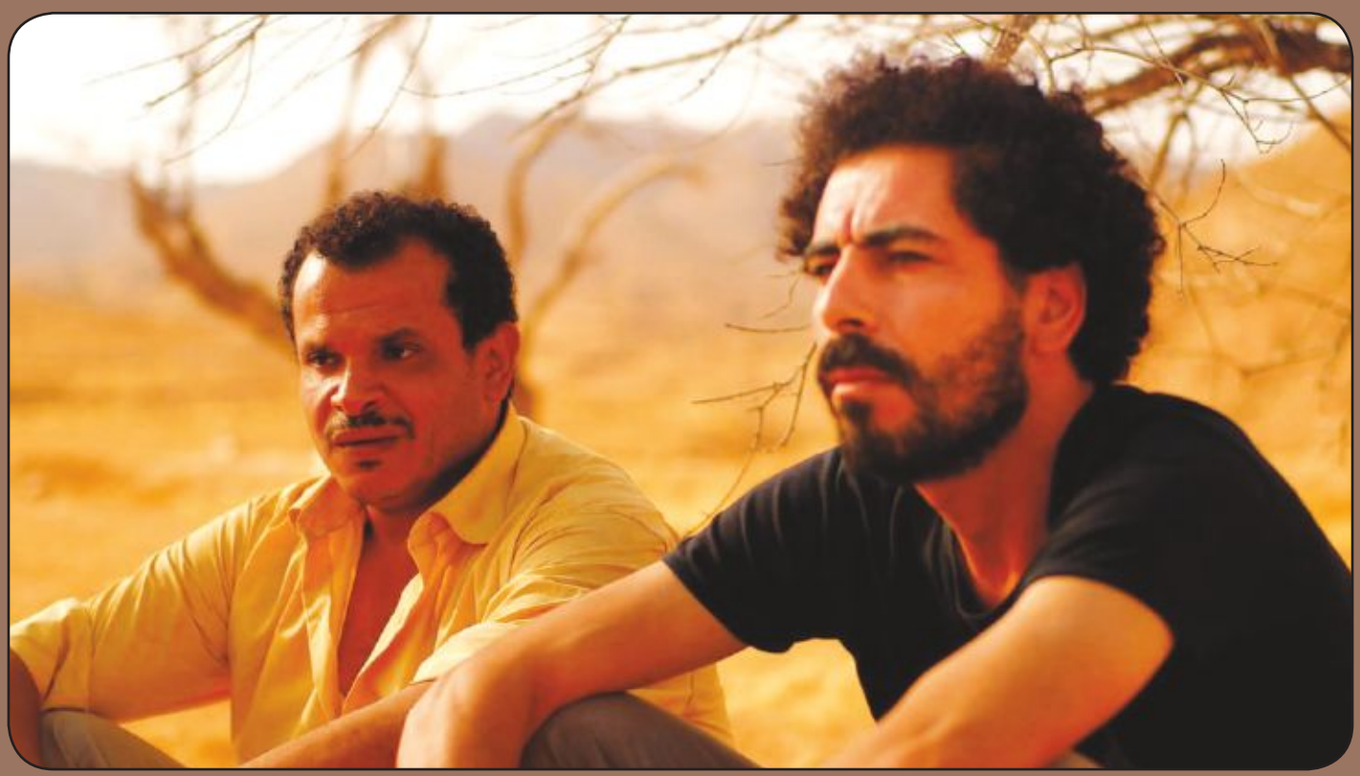
En Tunisie, on n'a pas toujours le luxe de choisir ses rôles. Il arrive qu'on accepte des projets qui ne nous correspondent pas, simplement pour continuer à travailler et rester actif dans le milieu. Pour ma part, j'essaie toujours de comprendre la vision du réalisateur, de m'adapter. J'apporte parfois des suggestions, mais elles ne sont pas systématiquement bien accueillies. Certains réalisateurs, surtout ceux issus du monde de la publicité, considèrent l'acteur comme un simple objet à placer dans le cadre, ce qui peut être frustrant. Je ne suis pas contre les petits rôles ou même les apparitions qui peuvent être marquantes mais je tiens à avancer dans ma carrière.

DE TOUS CES RÔLES QUE VOUS AVEZ CAMPÉS, QUELS SONT VOS PRÉFÉRÉS ?

Il y a sans doute celui de Tarek dans « Maestro » et celui de Majid dans les deux saisons de « Harka ». Ce sont des expériences très fortes, notamment grâce à ma collaboration avec Lassâad Oueslati. L'échange d'idées était fondamental ainsi que l'énergie partagée sur le plateau. C'est à ce moment-là que j'ai compris à quel point il est essentiel de travailler avec un réalisateur qui vous comprend, qui vous implique réellement dans la construction du personnage, dans les détails du tournage. Lassâad sait comment stimuler un acteur, comment le pousser à donner le meilleur de lui-même. Il y a aussi le rôle d'Ammar, le policier dans « Porto Farina » de Brahim Letaïef. Une expérience très originale. Le personnage avait une dimension comique inspirée du cinéma italien. Il y avait donc une vraie matière à exploiter, ce qui m'a donné beaucoup de liberté pour m'approprier le rôle.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LES SÉRIES RAMADANESQUES ARABES ?

Dans l'ensemble, je les trouve plutôt moyennes. Très peu d'entre elles m'ont réellement marqué ou donné matière à réfléchir. Pourtant, même un thème déjà vu peut être revisité de manière originale, à condition d'y apporter un regard neuf. Le vrai problème réside, selon moi, dans le manque de créativité. Le thème de l'immigration clandestine a été largement exploité avant « Harka », mais ce qui a distingué cette série, c'est sa manière d'aborder le sujet. La question, ce n'est pas seulement quoi raconter, mais surtout comment le



En Tunisie, on n'a pas toujours le luxe de choisir ses rôles. Il arrive qu'on accepte des projets qui ne nous correspondent pas, simplement pour continuer à travailler et rester actif dans le milieu.

raconter et avec quel degré de vérité. Finalement, la diversité des productions est une bonne chose en soi. Mais la motivation première est souvent purement financière. Il nous faut des créateurs qui possèdent une profondeur, une vraie sensibilité artistique et une vision presque poétique du métier.

En Syrie, auparavant, et aujourd'hui en Turquie, les feuilletons donnent envie de découvrir le pays et stimulent même le tourisme. C'est ce niveau de réflexion et d'impact qu'il faut viser chez nous.

PENSEZ-VOUS QUE LES ACTEURS DOIVENT FORCÉMENT VENIR DU THÉÂTRE OU PEUT-ON ACCEPTER DES TALENTS VENUS D'AUTRES HORIZONS ?

Il y a une règle et puis il y a les exceptions. En général, les grands acteurs, même ceux qui ont connu un succès international, sont passés par le théâtre. C'est là que se forment les bases solides qui complètent le talent inné. Mais il existe aussi des cas atypiques. Des figures comme Charles Bronson ou Marlon Brando, par exemple, n'ont pas suivi de formation classique, et pourtant ils ont marqué l'histoire du cinéma. Brando, en particulier, a inspiré tout un courant, l'Actor's Studio, par la force brute de son jeu. Un bon acteur cède une part de son identité, de son être au profit du personnage qu'il incarne. Donc oui, on peut accepter des talents venus d'ailleurs.

Mais, une véritable formation est un atout incomparable. Elle fait que l'acteur puisse contribuer à l'écriture du scénario, aux dialogues, qu'il soit capable de tenir une discussion profonde et constructive.

ZARZIS
UNE DESTINATION DE RÊVE

A l'extrême sud-est de la Tunisie se dresse une charmante ville côtière qui séduit les visiteurs par ses plages, son riche patrimoine culturel et sa tranquillité. Au gouvernorat de Médenine à une cinquantaine de kilomètres de l'île de Djerba s'étend Zarzis, notre destination pour cette semaine. Une échappée paisible à l'identité unique.

Par Samira HAMROUNI

Les plages emblématiques de Zarzis s'étendent sur des kilomètres. Elles offrent aux visiteurs en quête de calme un cadre agréable pour la détente. Loin des agitations des grandes stations balnéaires, ces plages au sable fin peu profondes et aux eaux tièdes invitent à la baignade dans un cadre naturel harmonieux où les dunes dorées se mêlent avec les palmiers et les oliviers. Zarzis est vraiment un havre de paix et un coin de paradis pour les personnes qui cherchent une connexion avec la nature. A Zarzis, le plaisir ne se limite pas à la douceur des plages et au beau temps. Les visiteurs vont vivre une expérience authentique. En plus des baignades rafraîchissantes, la ville ouvre ses portes aux visiteurs qui cherchent à découvrir les lieux culturels et les traditions de chaque ville. Il y a beaucoup d'endroits à visiter à Zarzis. Notre destination ne cesse de charmer les voyageurs du monde entier par la richesse de son patrimoine et la chaleur de son accueil. Elle dévoile ses trésors à ceux qui aiment les lieux chargés d'histoire. Ici, chaque coin, chaque coupole, chaque ruelle semble porter une histoire riche. Les boutiques des artisans sont bien décorées. Zarzis est connue pour le tissage et les objets en bois confectionnés à la main qui témoignent d'un savoir-faire ancestral transmis de père en fils. La ville est connue pour son fameux chapeau appelé « mdhala ». Zarzis regorge de monuments empreints de spiritualité. La balade commence au centre de la ville où se dresse la Grande Mosquée, une bâtisse forte de notre destination. Son architecture est typique. Elle se caractérise par une sobriété élégante. Avec son minaret carré et ses murs d'une blancheur éclatante, ses arcs et ses colonnes, la mosquée diffuse une spiritualité profonde. Elle est le cœur battant de la vie spirituelle

de la ville. Les appels à la prière créent une atmosphère spécifique qui incarnent un lien profond entre les habitants et Dieu. Pas loin de la grande mosquée se trouve le musée régional de Zarzis. Il est implanté dans une ancienne église catholique bâtie pendant la période coloniale. Le lieu est très riche en patrimoine. On y trouve des mosaïques romaines, des vestiges puniques, des poteries berbères, des objets qui reflètent la vie rurale durant plusieurs époques... La diversité des articles exposés montre que Zarzis a connu le passage de plusieurs civilisations. A quelques kilomètres du centre-ville se trouvent les anciennes huileries souterraines de Zarzis. Ces huileries bâties sous le sol forment un véritable trésor patrimonial. Elles témoignent un savoir-faire ancestral puisque la région est aride et la chaleur frappe fort. Donc, le choix de creuser dans le sol est pour échapper à la canicule afin de conserver l'huile dans de bonnes conditions. A l'intérieur de ces huileries, le visiteur peut découvrir les méthodes traditionnelles d'extraction d'huile : meules en pierre, presses en bois, jarres de stockage...
Zarzis constitue également un point de départ pour la découverte du désert. Les excursions organisées permettent aux visiteurs de vivre des expériences inoubliables au cœur du Sahara. Ils peuvent aller jusqu'à Matmata afin de regarder les habitations troglodytiques, à Tataouine pour se balader à travers ses ksour et à l'oasis de Ksar Ghilane.

Bon voyage !

SURFEZ SUR LE WEB, LOIN DES ARNAQUEURS

Par Karim BEN SAID

Il y a quelques jours, la Caisse nationale de sécurité sociale (Cnss) a dû démentir être à l'origine d'un lien diffusé sur le web, et invitant les Tunisiens à cliquer pour bénéficier d'une soi-disant prime de 700 dinars.

Le communiqué officiel de la Cnss a appelé les Tunisiens à la vigilance et ne pas cliquer sur un lien provenant d'une source inconnue et qui, plus est, non officielle. Mais au-delà de cette tentative d'arnaquer les Tunisiens les moins avertis, les opérations de ce genre se multiplient en Tunisie avec la démocratisation d'internet et la sophistication des outils technologiques entre les mains de personnes malveillantes.

NE PAS TOMBER DANS LE PANNEAU

Il n'est donc pas rare que dans votre boîte mail, ou sur votre réseau social préféré, vous tombiez sur des messages et des histoires de faux héritages nécessitant de l'argent pour le débloquer, des sites de vente frauduleux qui vous annoncent que vous avez gagné un je ne sais quel cadeau de valeur, ou même comme en ont récemment fait les frais plusieurs Tunisiens, des annonces qui promettent des emplois. Les escrocs du web ne reculent absolument devant rien, surtout avec l'émergence de nouveaux outils technologiques comme l'IA qui permettent notamment de faire des deepfake (faire dire ou faire faire à quelqu'un quelque chose qu'il n'a jamais dit ou fait).

Comme il est souvent très difficile de tracer et de retrouver les auteurs de ces arnaques qui se cachent derrière plusieurs couches de fausses identités, il est essentiel que les utilisateurs du web se dotent de bons réflexes pour naviguer en toute sécurité et protéger à la fois leur vie privée et leur argent.

Les tentatives de phishing, ces messages frauduleux qui cherchent à vous soutirer des informations confidentielles, sont parmi les plus courantes. Le principe est simple : ne jamais répondre aux e-mails qui vous semblent être douteux. Par ailleurs, il est important d'avoir le réflexe de ne jamais cliquer sur un lien provenant d'un message suspect, ce lien est le premier piège, une sorte de toile d'araignée, il s'agit de ne pas tomber dedans. Par exemple, vous pouvez recevoir un email de votre opérateur d'électricité qui vous explique que la société voudrait vous rembourser, et que, pour ce faire, il faut cliquer pour remplir un document. C'est probablement une

Le

arnaque. D'abord, dites-vous que c'est trop beau pour être vrai, mais surtout vérifiez la provenance et vous allez vous rendre compte que l'adresse de l'expéditeur est bizarre et ne peut être celle d'une entreprise. Parfois, c'est un détail qui vous fait comprendre que c'est une arnaque. Si elle est fantaisiste, illogique ou ne correspond pas à l'organisation qu'elle prétend représenter, fuyez ! C'est un signe quasi certain d'une tentative d'arnaque.

De même, soyez vigilants à l'orthographe dans le message, puisque ces derniers, quand ils sont l'œuvre d'arnaqueurs, sont souvent rédigés avec de nombreuses fautes, de grammaire ou de syntaxe. Une orthographe impeccable est un signe de légitimité, mais l'inverse est un drapeau rouge, mais attention, avec l'émergence des nouvelles technologies, les messages peuvent être lisses et parfaitement écrits avec un style institutionnel.

Evidemment, d'autres consignes sont claires comme ne jamais donner son mot de passe pour quelque motif que ce soit, puisque aucune institution légitime ne vous demandera votre mot de passe par e-mail ou par téléphone.

CULTIVEZ VOTRE VIGILANCE

Enfin, si vous recevez de tels messages, prenez l'habitude de les signaler à votre service de messagerie et de les classer immédiatement dans les indésirables, une démarque qui permet d'améliorer les filtres anti-spam et éventuellement protéger d'autres utilisateurs.

Au-delà du phishing, les arnaques peuvent prendre la forme de promesses alléchantes sur les réseaux sociaux ou de faux services. L'ODC exhorte les citoyens à redoubler de vigilance et à ne pas se laisser duper par des publicités trompeuses qui prolifèrent sur Internet. Le président de l'ODC, Ammar Dhaya, a souligné que la majorité des vendeurs en ligne opérant sur les réseaux sociaux agissent de manière anonyme et exclusivement dans le monde virtuel, ce qui complique énormément les poursuites en cas de litige.

La vigilance est votre meilleure alliée dans le monde numérique, car, en étant vigilant, vous êtes capable de limiter de manière significative tout risque de devenir une proie pour les arnaqueurs.

SUMMER BODY :
SCULPTER SON CORPS EN TOUTE CONFIANCE

Dans une société où l'image prévaut sur l'essence, la visibilité accrue du corps exacerbe les préoccupations esthétiques à l'approche de la saison estivale. La chirurgie esthétique procure désormais une sculpture parfaite du corps offrant la silhouette de rêve, le Summer Body sur mesure, sans effort et en un temps record.

Par Dr Imen Mehri TURKI

SUMMER BODY : UN REFLET DE NOTRE ÉPOQUE

Nous vivons dans une ère où l'apparence impacte largement la valeur perçue de l'individu bien plus que ses qualités humaines. Ce culte du paraître, nourri par les magazines, les réseaux sociaux, les célébrités et les mannequins, pousse à l'uniformisation des corps vers des standards souvent inatteignables.

Dans cette société du regard, le concept de «Summer Body» illustre les préoccupations contemporaines liées à l'apparence, la perfection et le désir intensifié de bien-être et d'affirmation de l'image de soi. Il désigne l'idéal d'un corps mince avec ventre plat, taille fine, poitrine opulente, peau ferme et contours harmonieux et bien définis, lesquels célébrés par des robes de soirées somptueuses, ou fièrement exhibés en tenues légères.

La quête du corps idéal met en lumière la pression psychologique importante infligée par une société où l'image prime sur le bien-être réel, ce qui peut entraîner des complexes et un retrait social. Le Summer Body est donc bien plus qu'une simple silhouette désirée, il reflète les tensions entre désir d'acceptation sociale, quête de perfection et besoin d'authenticité dans une époque où l'allure règne dans le relationnel et dans tous les domaines. Il ne s'agit pas d'une mode éphémère, mais plutôt d'un reflet de notre époque, d'une nouvelle vision heureusement très bénéfique pour la santé.

L'ESSOR D'UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE SUR MESURE

Bien que devenues très plébiscitées, les interventions de chirurgie esthétique se font aujourd'hui discrètes, subtiles et réalisées en toute délicatesse au point de ressembler à un coup de baguette magique. Effectivement, la chirurgie esthétique, hier taboue, se dévoile aujourd'hui comme un moyen légitime d'atteindre son Summer Body pour lequel d'autres moyens ont échoué à l'acquérir. Idéalement, ce sont des interventions qui se réalisent 3 à 6 mois avant l'été afin d'aborder la saison estivale en toute confiance après avoir achevé une bonne cicatrisation, et obtenu une résorption complète des œdèmes permettant de révéler les courbes redessinées d'une silhouette désormais affinée, prête à se dévoiler avec grâce comme souhaité.

Evidemment, à l'approche de l'été, la pression sociale autour du Summer Body s'intensifie poussant un nombre croissant d'individus, en l'occurrence les femmes, à recourir à la chirurgie esthétique pour remodeler leurs silhouettes, particulièrement lorsqu'elles ne désirent pas suivre une activité sportive régulière et une restriction alimentaire, ou alors si cela a abouti à l'échec. C'est pourquoi de nombreuses interventions chirurgicales, diverses et à la carte, connaissent un essor significatif puisqu'elles transforment le corps en Summer Body désiré en si peu de temps et pratiquement sans effort ni désespoir. Hommes et femmes, obsédés et ébahis par ce que procure la chirurgie esthétique comme chef-d'œuvre inatteignable autrement, de nombreuses interventions se trouvent alors banalisées et connaissent un essor considérable parmi lesquelles :

- **La liposuccion** : elle se distingue comme l'intervention vedette à la quête de la finesse et de l'harmonie. Elle permet d'éliminer les bourrelets de graisses indésirables, ainsi que la graisse réfractaire aux régimes alimentaires, celle localisée au niveau des hanches (culotte de cheval), de la face interne des cuisses et certains endroits du ventre et du dos.

Paradoxalement, plus la perte de poids est importante, plus les zones rebelles deviennent plus apparentes, accentuant ainsi les déséquilibres de la silhouette. La liposuccion permet de sculpter au détail près les reliefs du corps et offre une élimination définitive de la graisse à l'extérieur de celui-ci pour redessiner et remodeler la silhouette afin qu'elle soit harmonieuse et affinée, recouverte d'une peau plus agréable, régulière, lisse et ferme. Toutefois, la liposuccion n'est pas une méthode d'amincissement du corps et ne constitue pas un moyen pour perdre du poids.

- **Le BBL, Brazilian Butt Lift** : Il consiste à réinjecter de la graisse aspirée du ventre, des cuisses ou du dos, dans les fesses pour les galber avec un effet naturel. En fait, c'est une greffe autologue de cellules adipeuses (graisse provenant de l'individu lui-même) et pouvant remplacer la pose de prothèses en silicone au niveau des fesses. Ces interventions sont très pratiquées au Brésil.

- **Le body lift** est une solution globale et puissante qui, en une seule opération, procure une métamorphose remarquable de la silhouette en agissant sur le ventre, les hanches, le dos et parfois même les fesses, permettant de retendre, lisser et harmoniser l'ensemble du bas du corps. Au-delà de l'effet esthétique spectaculaire, le body lift offre un véritable renouveau avec une silhouette affinée, plus ferme, et en parfaite harmonie. Le corps est enfin libéré, cohérent et débarrassé de l'excès cutané et des amas adipeux.

- **L'abdominoplastie** : Idéale pour un ventre distendu après une grossesse ou à la suite d'une variation pondérale ou tout simplement à cause de la génétique ou de l'âge. Cette intervention est salvatrice pour celles qui désirent éliminer l'excès de peau et les amas de graisse et retendre les muscles abdominaux affaiblis pour redessiner un ventre plat, lisse et ferme délimité par une taille fine. Au-delà du changement physique visible, elle restaure souvent la confiance en soi et le confort au quotidien. L'abdominoplastie, c'est l'art de redessiner le centre du corps, là où tout a commencé, et offre à la silhouette un nouvel élan.

- **Le lifting des membres, bras et cuisses** : Quand la peau se distend et que les contours se floutent au niveau des bras relâchées ou des cuisses alourdis, ce geste chirurgical discret mais puissant libère le corps de ce qui le gêne et redonne à chaque mouvement sa grâce naturelle. Le lifting de ces zones allie précision et élégance pour retrouver des bras fuselés, des cuisses galbées, et une silhouette assurée et tonique.

- **La Chirurgie mammaire** : Elle redéfinit la féminité et sublime la poitrine selon chaque désir. Qu'il s'agisse de réduire pour soulager et affiner, de lifter et restaurer la fermeté ou simplement de gagner en galbe et procurer le volume désiré, la chirurgie des seins, où chaque geste est pensé pour sublimer le buste avec justesse et élégance. Réduction, lifting ou augmentation mammaire, c'est un choix intime et puissant qui redonne à la femme le pouvoir de se sentir pleinement comme elle le désire. Plus qu'un changement esthétique, c'est une transformation intérieure, une liberté retrouvée, une reconquête de soi et une confiance qui renaît.

LA CHIRURGIE QUI S'IMPOSE EN TOUTE ÉVIDENCE

Régimes stricts, programmes minceurs et sports intensifs constituent souvent les premières étapes vers ce fameux Summer Body. Mais malgré tous les efforts, certaines zones résistent, persistent et deviennent encore plus visibles, échappant à la minceur et au raffermissement. Toutefois, le relâchement et l'excès de la peau s'accentuent, et les amas de graisse, particulièrement hormonale, échappent à tous les régimes du monde. Quant à l'activité sportive, même intensive, elle ne peut jamais corriger un diastasis (éloignement) des muscles abdominaux, ni muscler une poitrine vidée de son galbe. C'est ici que la chirurgie esthétique, avec son arsenal technique de pointe, devient une arme concrète, ciblée et efficace pour retrouver la silhouette du Summer Body désiré. Liposuccion, BBL, abdominoplastie, body lift, lifting des membres, chirurgie mammaire : chacune de ces interventions, réalisée sur mesure, vient sublimer le corps par sa sculpture et la haute définition de ses lignes et de ses reliefs. Cette chirurgie esthétique est réellement magique et prodigieuse, ce qui la rend presque inéluctable et inégalée. Par ailleurs, pour parfaire les résultats et les préserver, une hygiène de vie basée sur des régimes sains et équilibrés avec une activité sportive régulière est essentielle, et même bénéfique pour la santé.

Bonne nouvelle, pour celles et ceux qui souhaitent se dévoiler sous le soleil avec sérénité et fierté, la chirurgie esthétique s'impose désormais comme un allié inéluctable dans la quête d'un Summer Body sublimé où chaque intervention est une réponse précise à un besoin profond. C'est un choix profondément personnel qui marque le début d'une véritable renaissance. Le Summer Body n'est plus un idéal inaccessible, mais il devient une promesse tenue du chirurgien esthétique qui façonne votre corps dans ses moindres détails, avec audace, rigueur et harmonie. Un rêve d'été facile à concrétiser en toute confiance, non par magie, mais grâce à un bistouri manié d'une main sûre, talentueuse et bienveillante.

AIR CONDITIONNÉ
TOUT SAVOIR SUR LA CLIMATISATION DANS SON HABITACLE

LE SOUFFLE DU CONFORT

Avec l'arrivée de l'été et la hausse des températures, la climatisation automobile redevient un allié indispensable. Plus qu'un simple confort, un système de climatisation en bon état assure une atmosphère agréable, une meilleure concentration du conducteur et un désembuage efficace des vitres. Cependant, pour qu'elle fonctionne de manière optimale et durable, un entretien régulier et une compréhension de son fonctionnement sont essentiels.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le principe de la climatisation repose sur la transformation d'un fluide frigorigène (gaz) qui, en changeant d'état, absorbe la chaleur de l'habitacle et la rejette à l'extérieur. Le cycle est le suivant, en commençant par la compression jusqu'à l'évaporation. Le compresseur, entraîné par le moteur, comprime le gaz à haute pression et haute température. S'ensuit la condensation. Le gaz chaud et sous pression passe dans le condenseur (semblable à un radiateur), où il est refroidi par l'air extérieur et se liquéfie. La filtration et la déshydratation suivent.

Le liquide réfrigérant passe ensuite par un filtre déshydrateur qui élimine l'humidité et les impuretés. Le liquide sous pression traverse un détendeur qui abaisse sa pression, le faisant s'évaporer et chuter drastiquement en température. Enfin, le système de climatisation procède à l'évaporation. Ce liquide très froid arrive dans l'évaporateur, où il absorbe la chaleur de l'air de l'habitacle, le refroidissant avant qu'il ne soit soufflé par le ventilateur. En absorbant la chaleur, le liquide redevient gazeux et retourne au compresseur pour un nouveau cycle.

Ce système permet non seulement de refroidir l'air, mais aussi de le purifier et de le déshumidifier, prévenant ainsi la buée sur les vitres. Mais l'entretien de ce même système est une condition sine qua non du confort et du bien-être.

L'ENTRETIEN, CLÉ DE LA LONGÉVITÉ ET DE L'EFFICACITÉ

Un entretien régulier du système de climatisation du véhicule est crucial pour éviter les pannes coûteuses et garantir un air sain dans l'habitacle. Le filtre d'habitacle est le poumon du système automobile. Il retient poussières, pollens, et particules fines. Un filtre encrassé réduit l'efficacité de la climatisation, peut provoquer de mauvaises odeurs et même des allergies. Il est recommandé de le changer au moins une fois par an ou tous les 15.000 km. La recharge en gaz réfrigérant est régulièrement nécessaire. Avec le temps, le fluide frigorigène se perd naturellement (environ 10 à 20% par an). Une perte excessive diminue l'efficacité du système et sollicite davantage le compresseur. Une recharge est généralement conseillée tous les 2 ans. Il est important de noter qu'il existe différents types de gaz et que le coût de la recharge peut varier en conséquence. Le traitement antibactérien est conseillé également.

L'humidité de l'évaporateur peut favoriser le développement de bactéries et de moisissures, à l'origine de mauvaises odeurs. Un traitement antibactérien annuel permet de désinfecter le circuit.

Le contrôle général est la meilleure option. Un bilan de la climatisation doit être effectué au minimum tous les 2 ans par un professionnel. Il vérifie l'état des différents composants, comme le compresseur ou le condenseur, et détecte d'éventuelles fuites. L'utilisation régulière est un élément important, car même en hiver, il est recommandé d'activer la climatisation au moins 10 minutes toutes les deux semaines. Cela permet de lubrifier les joints, évitant ainsi leur dessèchement et les fuites, et de maintenir le système en bon état de fonctionnement.

Parmi les signes d'une climatisation défaillante, il y a l'air moins froid, voire chaud, le débit d'air faible, les mauvaises odeurs, le désembuage lent ou inefficace, les bruits anormaux comme les grincements ou claquements et la surconsommation de carburant.

La recharge du système de climatisation

La recharge du système de climatisation consiste à compléter ou remplacer le gaz réfrigérant. Si le système de climatisation ne produit plus suffisamment de froid, c'est souvent le signe qu'une recharge est nécessaire. Le coût d'une recharge varie généralement entre 200 et 500 D, selon le type de gaz et le garage. Il est fortement déconseillé de tenter de recharger le système soi-même avec des kits du commerce, car un mauvais dosage ou une manipulation incorrecte des gaz peut endommager gravement le système et présenter des risques. De plus, seul un professionnel est équipé pour détecter et réparer d'éventuelles fuites, car la recharge d'un système fuyant n'est qu'un pansement temporaire.

LA JUSTE PUISSANCE POUR UN CONFORT OPTIMAL

Contrairement aux idées reçues, une climatisation n'a pas besoin d'être «surpuissante» pour être efficace. La puissance d'une climatisation automobile est généralement calculée par le constructeur en fonction du volume de l'habitacle et de la surface vitrée, afin d'assurer un refroidissement rapide et efficace. Pour un confort optimal, la température intérieure idéale se situe généralement entre 22° et 24°C. Viser une température trop basse par rapport à l'extérieur peut entraîner un choc thermique en sortant du véhicule, une surconsommation de carburant significative et une sollicitation inutile du système. Quelques astuces pour optimiser le confort et l'efficacité existent.

A savoir, ventiler l'habitacle avant d'activer la «clim».

Si la voiture est restée en plein soleil, il est recommandé d'ouvrir les fenêtres quelques minutes avant d'activer la climatisation pour évacuer l'air chaud accumulé. Envisager de fermer les vitres et le toit ouvrant, car pour que la climatisation soit efficace, l'habitacle doit être le plus hermétique possible. Ne pas régler la température à un niveau trop bas. Un écart de 5 à 7°C avec la température extérieure est suffisant et plus sain. Utiliser le mode «recirculation» temporairement. En mode recirculation, l'air intérieur est refroidi plutôt que l'air extérieur, ce qui permet un refroidissement plus rapide. Une fois la température souhaitée atteinte, on peut repasser en mode «air extérieur» pour renouveler l'air.

En définitive, la climatisation automobile est un équipement de confort et de sécurité non négligeable. Un entretien régulier et une utilisation raisonnée sont les garants de son bon fonctionnement, de sa durabilité et du bien-être individuel et collectif sur la route. Ne pas hésiter à consulter un professionnel dès les premiers signes de faiblesse de son système de climatisation automobile.

HEALTHY ET GOURMET

LA CITRONNADE

La citronnade est, indéniablement, la meilleure boisson à consommer sans modération durant l'été. Riche en vitamine C, tonifiante à souhait, cette boisson fraîche aide le corps à maintenir une température saine et à résister à la fatigue. Elle sert aussi à étancher la soif, agrémenter les repas et à régaler les convives. Et contrairement aux boissons chimiques et autres, gazeuses, elle ferait plaisir aux enfants sans leur nuire.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

- Trois citrons dont deux jaunes et un vert
- 150g de sucre
- Un litre d'eau.

PRÉPARATION

On commence par nettoyer les citrons afin que leur écorce perde toute impureté. Puis, à l'aide d'un couteau économe, on les épluche. L'idée étant d'obtenir l'écorce délestée de la couche blanche. Une fois nous disposons de l'écorce des citrons, on passe à la deuxième étape : on épluche les citrons pour enlever la totalité de la couche blanche qui les couvre. Cette couche est à jeter car elle apporte à la citronnade un goût amer et une texture ratée. On incise les citrons pour les délester de leurs pépins et on les coupe en morceaux ou en rondelles.

Par la suite, on met les morceaux de citrons ainsi que l'écorce obtenus dans une casserole et on les couvre de 150g de sucre et d'un verre d'eau. On les porte à ébullition pendant cinq minutes et on éteint le feu. On laisse le mélange refroidir avant de le mettre dans le binder et de le mixer à la vitesse maximale. Un bon blinder peut nous donner une texture infailliblement lisse. Cela dit, pour être sûr du résultat, il convient de filtrer le concentré de citronnade obtenue à l'aide d'une passoire. Enfin, on verse le concentré de citronnade dans une bouteille ou dans une carafe et on lui ajoute le restant de la quantité d'eau pour obtenir, enfin, un litre de citronnade fait-maison. L'idéal serait, évidemment, de la servir bien fraîche, agrémentée de quelques glaçons. Et pour plus de gourmandise, une poignée d'amandes douces et un filet de fleur d'oranger donneraient plus de valeur à cette boisson.

Bon appétit !

LES CINQ CONSEILS POUR SURVIVRE AUX DEUX MOIS DE VACANCES AVEC VOS ENFANTS

Vos enfants, vous les adorez (c'est un peu votre job aussi) et vous aimeriez bien pouvoir passer davantage de temps avec eux. Ça tombe bien, ce vendredi donne le coup d'envoi des grandes vacances estivales. Plusieurs semaines durant lesquelles toute la famille va pouvoir se retrouver. Et des semaines durant lesquelles il faudra aussi occuper vos enfants tous les jours, toute la journée. De quoi vous rendre chèvre et vous faire espérer le retour rapide de la rentrée. 20 Minutes vous donne quelques clés pour survivre à tout un été avec vos enfants.

LÂCHER PRISE

Faire les devoirs, dîner tôt, coucher les enfants de bonne heure : durant l'année scolaire, le timing de la journée est chronométré. Mais « les vacances, c'est le moment parfait pour lâcher prise», suggère le Dr Gilles Valet, pédopsychiatre et auteur des 101 règles de l'éducation bienveillante (éd. Larousse). Pour Isabelle Cantarero, auteure du 1er cahier de vacances de la famille (éd. playBac) et de Mon blog de maman, « lâcher prise passe par le fait de lâcher les écrans : en vacances, pas de smartphone ni de tablette ! »
Côté parents, « on peut en profiter pour être plus souple sur les règles que le reste de l'année, sur l'heure du coucher ou des repas par exemple, prescrit le Dr Valet. Cela permet d'éviter des tensions mais aussi de souligner qu'on est là dans l'exception à la règle qui a cours tout au long de l'année ». « Le matin, je laisse mes enfants vivre à leur rythme, dormir, lire ou jouer, confirme Isabelle Cantarero. C'est à la cool ». Dans un premier temps, il faut oublier la discipline des jours d'école. « La fin de l'année scolaire peut être une source de tensions ou de conflits, en particulier si l'enfant a eu des résultats moins bons, relève le Dr Valet. L'important est de ne pas mettre sur lui la pression d'emblée. Il faut aussi laisser à l'enfant, et aux parents, le temps de décompresser. Pour la deuxième partie des vacances, on peut envisager des temps de travail le matin par exemple, avec un cahier de vacances ou en emportant des livres». « Dictées, écriture des cartes postales et du journal de bord des vacances sont aussi de très bons exercices », renchérit la maman blogueuse. Et « visiter un monument ou faire une balade en forêt peut se transformer en leçon ludique d'histoire et de sciences », complète le pédopsychiatre.

SE RAPPELER QUE C'EST AUSSI LES VACANCES DES PARENTS

Une chose qu'il ne faudrait pas oublier : les vacances d'été, ce sont aussi les vacances des parents ! « Les parents peuvent s'autoriser à être un couple d'amoureux, mais aussi à satisfaire des envies plus individuelles : il ne faut pas hésiter à prendre du temps pour soi », insiste le Dr Gilles Valet. D'ailleurs son programme des vacances idéales, Isabelle Cantarero l'a déjà en tête : « Avec notre famille recomposée, on part quinze jours, et on commence par une semaine en club, où les parents se la coulent douce, sans ménage ni repas à préparer, et avec une multitude d'activités prévues pour les enfants ».

RESPONSABILISER SES ENFANTS

Les vacances, « c'est aussi l'occasion de responsabiliser ses enfants, leur prouver qu'on peut leur faire confiance, explique le Dr Gilles Valet. Dans un cadre qui s'y prête, précise-t-il, il ne s'agit pas de baisser sa vigilance et laisser les jeunes enfants aller se baigner sans surveillance à la piscine ! Mais c'est intéressant de leur laisser plus de souplesse et de liberté ». Toutes les occasions sont bonnes. « Les laisser aller chercher le pain, cuisiner avec eux ou les laisser préparer leur sac à dos pour les activités de la journée : ce sont des petites choses mais c'est important de les faire participer à la vie de la famille », estime Isabelle Cantarero. « Responsabiliser les enfants est pour eux une forme de gratification, c'est tout à fait dans l'esprit de l'éducation bienveillante », poursuit Gilles Valet.

OCCUPER LES ENFANTS DE LEUR CÔTÉ

Car pour être (un peu) tranquille, l'astuce, « c'est d'occuper les enfants de leur côté, par exemple en profitant des activités proposées dans le cadre des vacances, qu'il s'agisse d'un stage de tennis ou d'activités gratuites proposées par la municipalité ou sur son lieu de vacances », conseille Gilles Valet. Pour le fils d'Isabelle, «c'est un stage de théâtre qui était prévu, raconte la mère de famille. Mais comme il a été annulé, je lui ai confié la mission de repeindre les volets de la maison. Ça l'occupe, il ne passe pas la journée le nez rivé sur son écran et, une fois le travail accompli, il aura sa récompense, de quoi s'offrir ce qui lui fait envie ». Autre option : la bonne vieille colo. « C'est en colonie de vacances que je me suis fait mes meilleurs souvenirs d'enfance », se souvient Isabelle.

PASSER DU TEMPS TOUS ENSEMBLE

Mais il ne faudrait pas oublier que dans vacances familiales il y a la famille ! Prendre du temps pour soi, c'est important, mais c'est aussi l'occasion de passer du temps ensemble. « La deuxième semaine de nos vacances, pas de club : on prend une location, indique Isabelle Cantarero, pour vraiment passer du temps en famille, nous retrouver, partager des activités tous ensemble ». Et pour éviter les crises, « on choisit ensemble des activités qui plaisent à tout le monde, malgré les âges et les goûts différents de nos enfants. Les vacances, c'est d'abord l'occasion de nous faire de beaux souvenirs ».

Source : https://www.20minutes.fr/

POULES, LAPINS, CANARDS… ET SI ON LES REGARDAIT AUTREMENT ?

Elles picorent dans les jardins, pondent avec régularité et font parfois la joie des enfants. Depuis quelques années, les poules ont quitté les fermes pour s'installer dans nos arrière-cours urbaines ou périurbaines. C'est à la fois une bonne nouvelle… et une source d'inquiétude.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)
Clinique vétérinaire les pins la marsa

Sous couvert d'écologie domestique ou de retour au "naturel", un nouveau phénomène est apparu : l'animal de basse-cour objet. On adopte des poules pour réduire ses déchets, avoir des œufs frais ou «amuser les enfants», sans toujours se poser les bonnes questions : qui sont ces animaux ? De quoi ont-ils besoin ? Et surtout, que deviennent-ils quand ils ne servent plus ?

La poule est souvent perçue comme un animal «simple», rustique, peu exigeant. En réalité, c'est un être social, sensible, intelligent, capable de mémoriser des visages, d'établir une hiérarchie, de ressentir la peur ou l'ennui. Elle a besoin d'espace, de lumière naturelle, d'activités quotidiennes (bain de poussière, grattage, exploration), de compagnie et… de soins.

Or, dans de nombreux cas, les installations sont sommaires, mal ventilées, sans protection contre les prédateurs. Certaines poules vivent isolées, sans congénères, ou enfermées dans de petits abris sans sortie. Peu de particuliers savent qu'une poule peut tomber malade, qu'elle doit être vermifugée, protégée des parasites ou même vaccinée.

Et lorsque la ponte s'arrête ou ralentit ? Trop souvent, l'animal devient «inutile». Et on l'abandonne dans la nature, on la donne, ou pire, on la fait disparaître discrètement. Un schéma d'exploitation domestique banalisé, bien loin du récit écologique qu'on se raconte.

Ce phénomène ne concerne pas que les poules. Les lapins, souvent achetés jeunes sans savoir qu'ils ont besoin d'au moins 4 m^2 chacun et des vaccins, les canards, qui nécessitent de l'eau propre, du calme, une protection contre les agressions, sont victimes d'une vision utilitariste et décorative.

On oublie qu'adopter un animal, quel qu'il soit, c'est un engagement moral, matériel et affectif. Et que derrière les plumes ou les grandes oreilles, il y a un être vivant, avec des besoins propres, une individualité, une capacité à souffrir, mais aussi à tisser des liens.

IL FAUT CHANGER DE REGARD DÈS AUJOURD'HUI !

Alors comment faire mieux ? D'abord, en s'informant avant d'adopter. En comprenant les besoins spécifiques de l'espèce qu'on souhaite accueillir. En réfléchissant à long terme : que fera-t-on si l'animal tombe malade, vieillit, ou si notre mode de vie change ?

Enfin, en changeant notre regard : ne pas considérer ces animaux comme des ressources ou des outils, mais comme des êtres sensibles qui méritent notre respect autant que n'importe quel chien ou chat. Prendre soin d'un animal, c'est accepter de sortir de la logique de l'utile, du rentable ou du décoratif. Une poule, un lapin, un canard ne demandent pas moins de respect qu'un chien ou un chat. Leur silence ne signifie pas qu'ils n'ont rien à dire. Leur discrétion ne veut pas dire qu'on peut les oublier. Il n'y a pas de petits engagements quand il s'agit d'éthique animale. Chacun de nous peut, à son échelle, faire évoluer les choses. Et cela commence par un regard : un regard moins pressé, moins utilitaire, plus curieux, plus tendre.

Que vous soyez passionné de cinéma, amateur de concerts, féru d'expositions ou simplement en quête de sorties inspirantes, cette semaine s'annonce riche en découvertes culturelles. Comme chaque dimanche, on vous a préparé un tour d'horizon des événements à ne pas manquer sur le Grand-Tunis et ses alentours. Suivez le guide pour ne rien rater de l'actualité culturelle de la semaine !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

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

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

- 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

SPECTACLES

DIMANCHE 29 JUIN :
HASSEN DOSS
accompagné par l'orchestre et chœur El Manar et les 100 choristes
Concert gratuit à l'avenue Habib Bourguiba

FESTIVAL INTERNATIONAL DE DOUGGA

Transport disponible au départ de Tunis

DIMANCHE 29 JUIN :
Tul8te

LUNDI 30 JUIN :
KALTHOUMIYET

- Cindy Latty & orchestre de Mohamed Lassoued

MARDI 1ER JUILLET:
Cadences Orchestre - JenJoon

MERCREDI 2 JUILLET:
Emel Mathlouthi

VENDREDI 4 JUILLET :
Lily Lyons & Afro Arabik Walzer Orchestra

SAMEDI 5 JUILLET:
Dreams Come True - Norbe & Orchestre philharmonique de Barcelone

CINÉMA

NOUVEAU !

• BLACK-STAR LINE :
Le grand déplacement : Comédie
Réalisé par : Jean-Pascal Zadi, Hélène Bararuzunza
Avec : Jean-Pascal Zadi, Reda Kateb, Lous and the Yakuza
La première mission spatiale africaine se prépare à décoller dans le plus grand des secrets pour explorer la planète « NARDAL », afin d'évaluer la possibilité d'y amener tous les Africains si jamais la Terre devenait inhabitable.

• 13 JOURS, 13 NUITS :
Action/Thriller
Réalisé par : Martin Bourboulon
Avec : Lyna Khoudri, Roschdy Zem, Sidse Babett Knudsen, Christophe Montenez
Kaboul, 15 août 2021. Alors que les troupes américaines s'apprêtent à quitter le territoire, les Talibans s'emparent du pouvoir. Le commandant Mohamed Bida qui assure la sécurité de l'ambassade de France décide d'organiser un convoi de la dernière chance avec l'aide d'Eva, une jeune humanitaire franco-afghane, et fuir l'enfer de Kaboul avant qu'il ne soit trop tard.

• JURASSIC WORLD : RENAISSANCE:

Action/Aventure/Thriller
Réalisé par : Gareth Edwards
Avec : Scarlett Johansson, Jonathan Bailey, Mahershala Ali
Zora Bennett, spécialiste des opérations secrètes, vise à sécuriser le matériel génétique de trois spécimens qui sont la clé d'un remède miraculeux qui pourrait bien sauver l'humanité.
Son expédition se trouve bloquée sur une île non répertoriée où ils vont découvrir le secret le plus révoltant qui ait jamais existé, caché au monde depuis des décennies.

• MATERIALISTS:
Comédie/Romance
Réalisé par : Celine Song
Avec : Dakota Johnson, Pedro Pascal, Chris Evans
Une jeune new-yorkaise qui organise des rencontres amoureuses entre célibataires (Dakota Johnson) se retrouve dans un triangle amoureux complexe, tiraillée entre le «match parfait» (Pedro Pascal) et son ex, tout, sauf idéal (Chris Evans).

BEST OF
DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL — UN TRIO EN OR

Trois entraîneurs tunisiens se sont distingués cette saison sur l'ensemble des trois pays du Maghreb. A savoir, Maher Kanzari, auteur d'un doublé championnat-coupe avec l'Espérance de Tunis, Mouine Chaâbani auteur d'un doublé championnat du Maroc-coupe de la CAF en attendant un éventuel trophée avec la finale du Trône à venir. Mais aussi Khaled Ben Yahia, lui aussi vainqueur d'un doublé Supercoupe et championnat d'Algérie composté la semaine dernière. Trois enfants de l'école espérantiste.

CYCLISME — TOUR DE FRANCE

La Grande Boucle s'élancera le 5 juillet et tiendra en haleine les amateurs de cyclisme jusqu'au 27 juillet 2025. Un événement à suivre sur les antennes du groupe France TV disponible sur Astra.

RUGBY À VII — LA TUNISIE FINIT 10E

Lors du championnat d'Afrique de rugby à 7, la sélection nationale a enchaîné deux succès consécutifs respectivement face au pays organisateur, l'île Maurice, 19-17 et face à la Côte-d'Ivoire 29-22, après 2 défaites inaugurales. Cependant elle finit à la 10e place après avoir perdu notamment 12-10 face au Burkina Faso. L'Afrique du Sud a remporté le tournoi continental.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 29 juin au samedi 5 juillet 2025

FOOTBALL
Euro féminin 2025

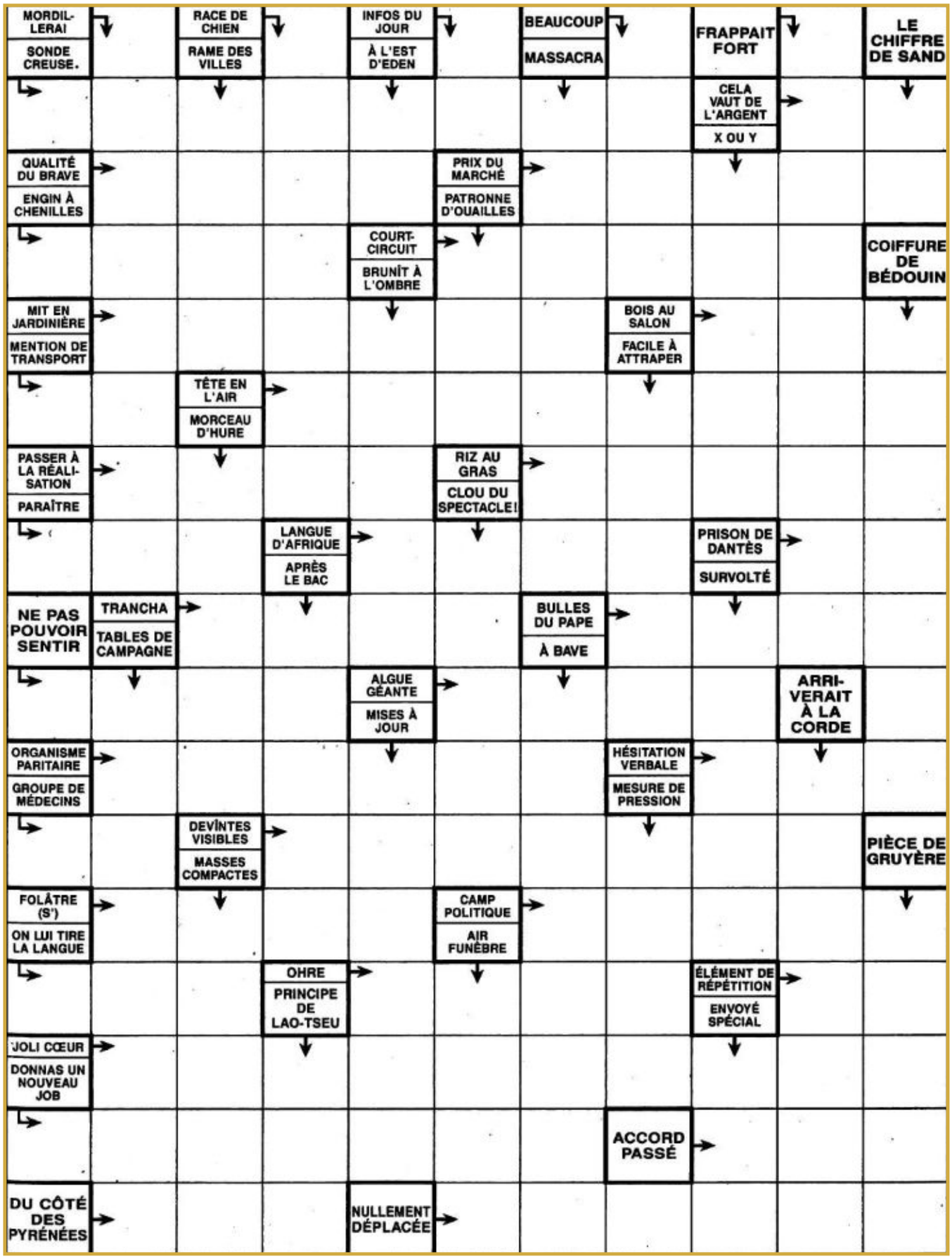
Mercredi 2 juillet
Groupe A
Islande-Finlande 17h00 à Thoune sur France 4 HD (sharing/Astra)
Suisse-Norvège à 20h00 à Bâle sur TMC HD (sharing/Astra)

Jeudi 3 juillet 2025
Groupe B
Belgique-Italie à 17h00 à Sion sur France 4 HD (sharing/Astra)
Espagne-Portugal à 20h00 à Berne sur TF1 HD (sharing/Astra)

Vendredi 4 juillet 2025
Groupe C
Danemark-Suède à 17h00 à Genève sur France 4 HD (sharing/Astra)
Allemagne-Pologne à 20h00 à Saint-Gall sur TMC HD (sharing/Astra)

Samedi 5 juillet 2025
Groupe D
Pays de Galles-Pays-Bas à 17h00 à Lucerne sur France 4 HD (sharing/Astra)
France-Angleterre à 20h00 à Zurich sur TF1 HD (sharing/Astra)

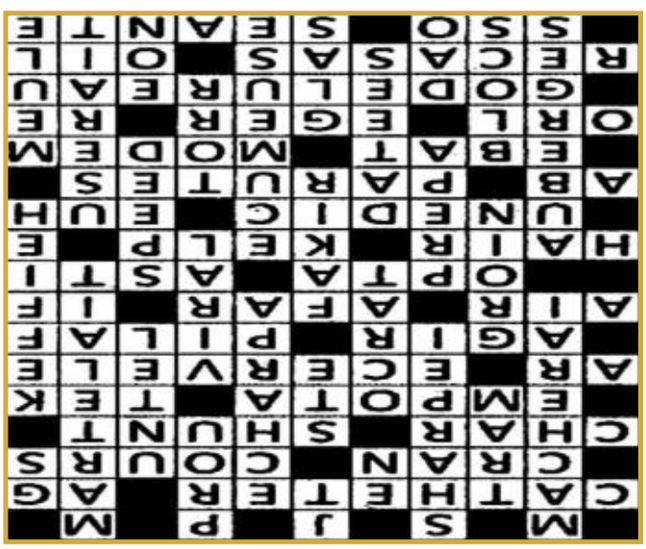
Mots fléchés



Sudoku

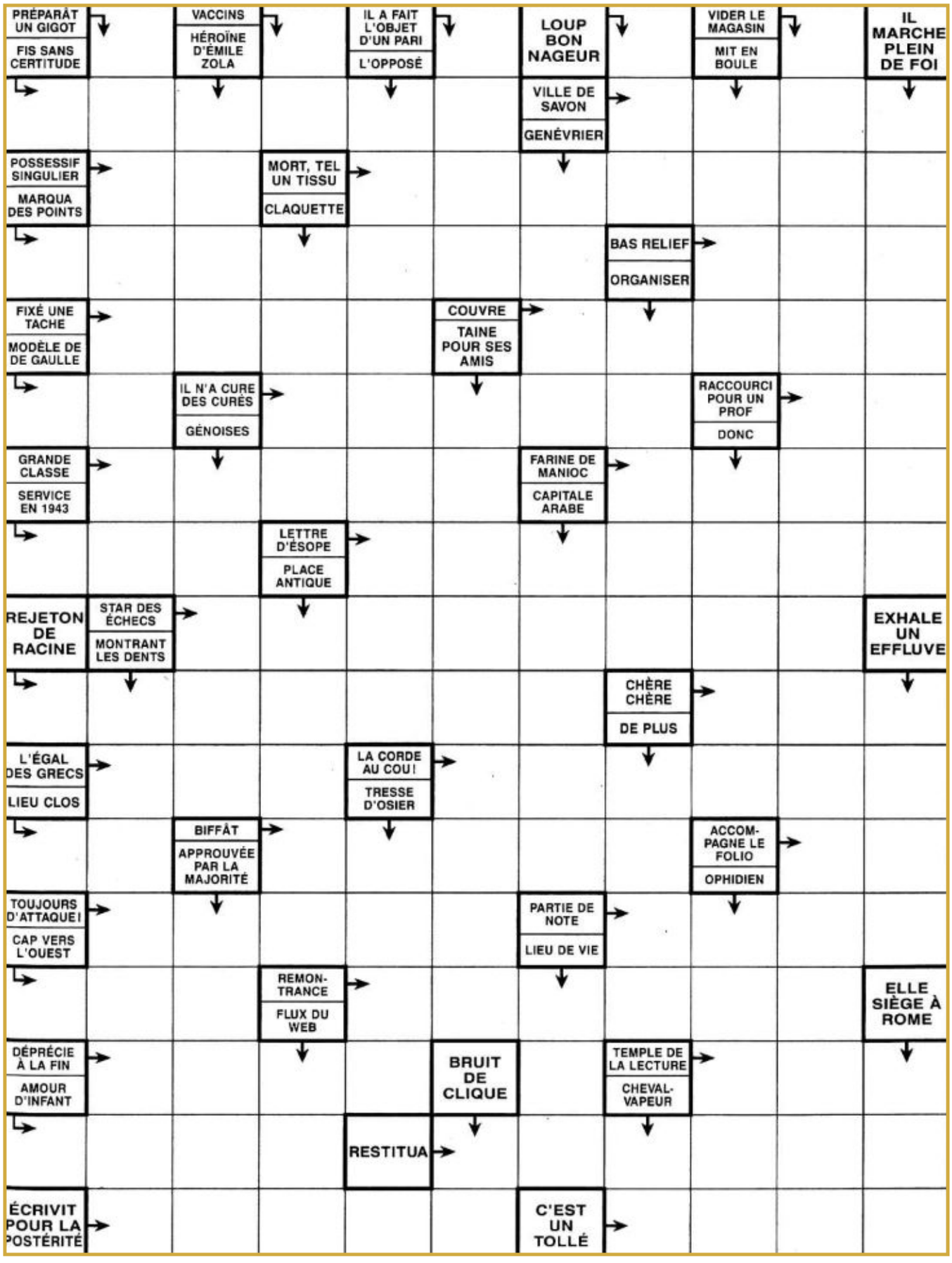
			3	2		7		8
9					1	2		6
1	6		7					
		7		8	6	5		
8	9		2					
6					7	1		9
			1	5		8		2

solutions



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

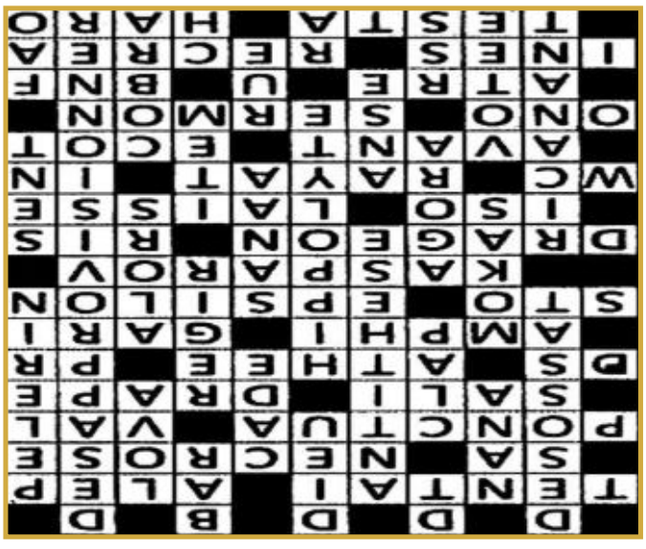
Mots fléchés



Sudoku

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

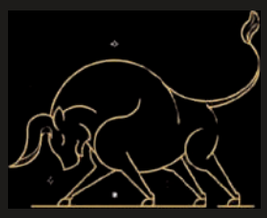
solutions



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

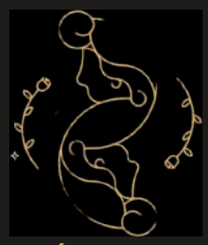
BÉLIER

La période est parfaitement bien choisie pour donner un coup d'accélérateur à vos projets et vous rapprocher de vos ambitions. Les dernières semaines, plutôt rudes, ont ralenti vos élans.



TAUREAU

Vous ressentirez une tension intérieure assez forte. Vous avez envie d'avancer, de progresser, mais vous craignez de faire fausse route. Vous devrez trouver une activité sportive ou ludique qui vous permette de décompresser.



GÉMEAUX

Votre engagement et votre acharnement des dernières semaines portent leurs fruits. Votre chemin vers le succès tant espéré sera considérablement élargi. On vous promettait la gloire, voici qu'elle se présente à vous.

CANCER

Si vous travaillez à votre compte, vous êtes soutenu par le climat ambiant qui vous pousse à la réussite. Si vous êtes en concurrence, vos arguments sont très porteurs et cela fera tourner les choses à votre avantage.

LION

Vous pourriez subir une baisse de tonus physique et moral. Vous sentez bien que certaines choses ne vont pas et vous demandent un investissement qui vous épuise.

VIERGE

Votre énergie, vos motivations, vos intuitions, vos idées, tout est là pour concourir à la réalisation de vos projets. Les occasions de les présenter ne manqueront pas, toutes vos compétences seront en plein essor.

BALANCE

Vous avez un petit coup de mou, sans doute lié à une carence en fer. Assurez-vous de maintenir une alimentation équilibrée et riche en fer, en incluant des aliments comme les épinards, les lentilles, la viande maigre et les céréales enrichies.

SCORPION

La vie quotidienne sera sans histoire. Vous assumerez tranquillement vos tâches. Ni félicitations, ni réprimandes en vue. Vous obtiendrez de grandes satisfactions professionnelles grâce à votre énergie et à votre motivation.

SAGITTAIRE

De nouveaux débouchés s'offriront à vous, et certains natifs pourront changer radicalement d'orientation. Ne prenez pas de décisions hâtives cependant, la réflexion est mère de la sagesse.

CAPRICORNE

Arrêtez de remettre à plus tard ce que vous pouvez faire maintenant! Vous vous encombrez de petites tâches qui pourraient être réglées immédiatement et vous vous laissez déborder. Peut-être est-ce dû à un manque de motivation ?

VERSEAU

Vous faites preuve d'une bonne hygiène de vie qui vous protège des petits tracas digestifs ou de certains troubles allergiques. Vous êtes en forme, il faudra simplement faire attention aux risques de contagion car vous avez un peu tendance à vous croire invulnérable.

POISSONS

Dans le secteur professionnel, vous aurez la folie des grandeurs et tout vous paraîtra possible, de la simple initiative personnelle aux projets les plus osés. Ne freinez pas vos ambitions sous prétexte qu'elles paraissent loufoques à certaines personnes trop attachées au protocole.

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

La Presse Magazine

www.magazine.lapresse.tn

Contactez-nous:
71 240 178

lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com