



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°35

Dimanche 20 juillet 2025

ÉCHAPÉES BELLES

LA CHEBBA
UNE BEAUTÉ SIMPLE
AU BORD DE LA MÉDITERRANÉE

SANTÉ ET BEAUTÉ

SPORT OU CHIRURGIE :
QUELLE VOIE POUR
UNE SILHOUETTE IDÉALE ?

HORS RADARS

HICHEM KAOUANE

“ J'AIME SORTIR DES SENTIERS BATTUS ”



La Presse. Magazine

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

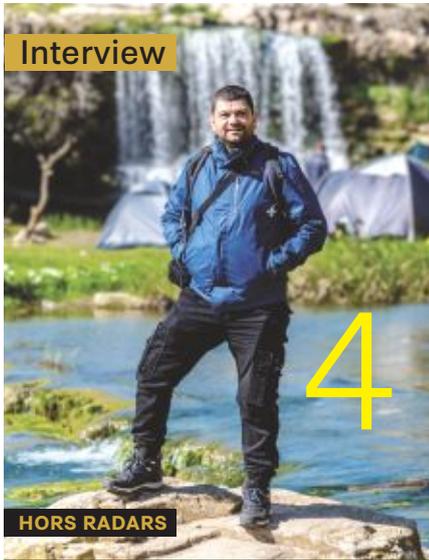
Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE



SOMMAIRE

Interview

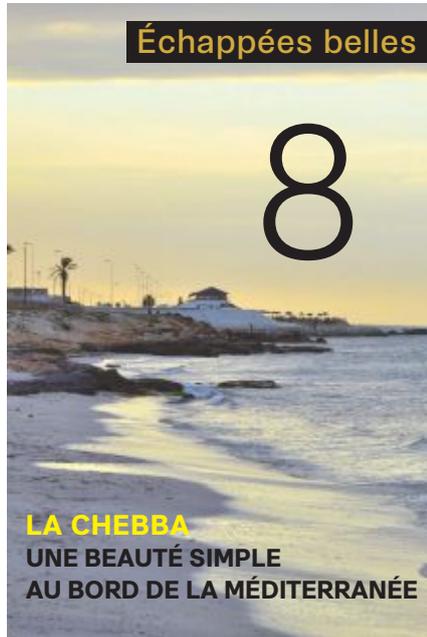


4

HORS RADARS

HICHEM KAOUANE
« J'AIME SORTIR DES SENTIERS BATTUS. »

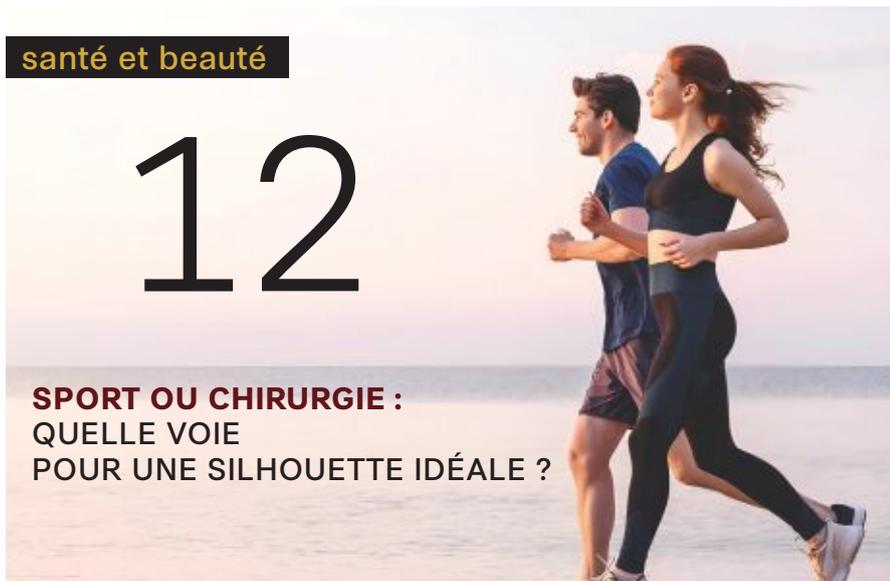
Échappées belles



8

LA CHEBBA
UNE BEAUTÉ SIMPLE
AU BORD DE LA MÉDITERRANÉE

santé et beauté



12

SPORT OU CHIRURGIE :
QUELLE VOIE
POUR UNE SILHOUETTE IDÉALE ?

High Tech



10

L'INFORMATIQUE QUANTIQUE :
BIENVENUE
DANS LE MONDE D'APRÈS

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. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 20 juillet 2025 - N°35

14 -16 Gastronomie

Chef du mois

- SALADE PASTÈQUE ET FETA
- PARFAIT GLACÉ AU CŒUR FRUITÉ ET MASCARPONE ONCTUEUX

Healthy et gourmet

- JUS DE PASTÈQUE ET JUS DE MELON

17 Auto

PHARES OPTIMISÉS POUR
LA CONDUITE NOCTURNE
VISION CONFORTABLE, CLAIRE
ET SÛRE

18 Animaux

LES INSUFFISANCES RÉNALES :
COMMENT LES DÉTECTER CHEZ
VOTRE CHIEN OU VOTRE CHAT ?

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

HORS RADARS

«HORS RADARS» MET EN LUMIÈRE CELLES ET CEUX QU'ON NE VOIT PAS ENCORE MAIS QU'ON N'OUBLIERA PLUS. ARTISTES, CRÉATEURS, PENSEURS OU BÂTISSEURS : DES TALENTS BRUTS À DÉCOUVRIR, LOIN DES PROJECTEURS.

HICHEM KAOUANE

“ J'AIME SORTIR DES SENTIERS BATTUS ”



Photographe passionné depuis plus de 15 ans, Hichem Kaouane met en lumière des paysages naturels tunisiens et des lieux chargés d'histoire. Entre terrains escarpés, forêts changeantes et lumières saisonnières, son objectif capture la beauté brute de sites parfois méconnus, révélant leur richesse avec sensibilité et précision. Rencontre avec un artiste de l'image qui sublime le réel.

Entretien conduit par Salem TRABELSI et Amal BOU OUNI

Mon appareil photo, c'est un témoin discret de la richesse naturelle de notre pays encore trop peu documentée. C'est mon compagnon de route, celui qui m'aide à figer dans le temps la beauté qui m'entoure.

VOUS ÊTES PHOTOGRAPHE-INFOGRAPHISTE. LAQUELLE DE CES DEUX APPELLATIONS PRÉFÉREZ-VOUS ?

Actuellement, je préfère être identifié comme photographe. Je suis donc un photographe confirmé et un infographiste initié. J'ai suivi une formation en multimédia à l'ISAM et j'ai débuté ma carrière en tant qu'infographiste et photographe industriel. Avec le temps, le stress professionnel m'a poussé à chercher un certain équilibre. J'ai commencé à partir en randonnées, à faire du camping... Et, chaque fois que j'étais accompagné de mon appareil photo, je prenais des clichés que je gardais comme souvenirs de ces moments d'évasion. À force, la photographie a pris de plus en plus de place dans ma vie jusqu'à devenir mon activité principale.

COMMENT DÉFINISSEZ-VOUS VOTRE RELATION AVEC VOTRE APPAREIL PHOTO ?

Je dirais que c'est une vieille connaissance fidèle qui sait capturer les instants précieux. Il m'arrive de revoir une photo prise il y a dix ans, un paysage, un moment... et toute l'histoire de cette époque ressurgit en moi. Mon appareil photo, c'est aussi un témoin discret de la richesse naturelle de notre pays encore trop peu documentée.

C'est mon compagnon de route, celui qui m'aide à figer dans le temps la beauté qui m'entoure.






 Hichem Kaouane
 PHOTOGRAPHY

ÊTES-VOUS PLUS ATTIRÉ PAR LES PAYSAGES OU LES PORTRAITS ?

J'ai réalisé des portraits principalement pour des raisons financières. C'est une activité qui me permet de générer des revenus.

Mais ma véritable passion, ce sont les paysages. Il fut un temps où je frappais à toutes les portes pour proposer mes services. Aujourd'hui, j'ai atteint une certaine stabilité matérielle. Photographier des paysages reste pour moi une démarche profondément personnelle et passionnée, même si elle est moins rentable que les portraits ou les événements. C'est un compromis constant entre mes convictions artistiques et les réalités économiques, notamment quand on sait à quel point le matériel photo est coûteux en Tunisie.

QUELS SONT, SELON VOUS, LES CRITÈRES D'UNE BONNE PHOTO DE PAYSAGE ?

Je dirais surtout un bon positionnement, l'équilibre de la lumière et, bien sûr, la force du sujet lui-même. Je privilégie les lieux peu explorés, peu photographiés. Ce sont souvent des endroits difficilement accessibles, mais qui offrent une authenticité rare. J'aime sortir des sentiers battus et proposer un regard neuf.

COMMENT CHOISISSEZ-VOUS VOS CADRES ?

Souvent, c'est le fruit du hasard. Lors de sorties, notamment dans des zones touristiques, je suis parfois accompagné par ma femme. Ce sont des moments de détente

à la base, mais j'en profite toujours pour capturer des images.

La Tunisie possède un patrimoine d'une richesse incroyable. Prenez Djerba, par exemple. J'y suis allé sept fois et je n'ai toujours pas fini de la découvrir. Il y a toujours un coin inédit, un détail nouveau, un angle qui me surprend. C'est cette sensation d'émerveillement qui me pousse à y revenir encore et encore.

DANS CE RAPPORT PASSIONNEL AVEC LES PAYSAGES, LESQUELS VOUS ONT LE PLUS MARQUÉ ?

Les forêts du Nord-Ouest sont exceptionnelles. Bni Mtir n'arrête pas de me surprendre. Je découvre à chaque fois de nouveaux sentiers, de nouveaux panoramas. Le site change en continu au fil des saisons.

Il y a eu une période de sécheresse. Mais, cette année, il est encore plus embelli grâce aux précipitations. La forêt n'est pas accessible dans son intégralité et il nous arrive même de nous égarer.

Il y a donc ce côté aventure, évasion, déconnexion, surtout sans réseau mobile. J'ai l'habitude d'y aller avec des amis et je reviens parfois avec 800, voire 1.000 clichés. C'est un énorme travail de tri.

EST-CE QU'IL Y A DES CLICHÉS QUI VOUS TIENNENT PLUS À CŒUR ?

Je ne fais pas vraiment de distinction. Mais, parfois, certains clients me demandent une photo en particulier.

J'ai des clients étrangers qui sont profondément attachés à la Tunisie sans même



Il y a toujours un coin inédit, un détail nouveau, un angle qui me surprend. C'est cette sensation d'émerveillement qui me pousse à y revenir encore et encore.



l'avoir visitée. Je sens que mes photos touchent quelque chose de profond en eux. Récemment, une photo de Bni Mtir que j'ai prise a été achetée par une revue qatarie. Je ne m'attendais pas du tout à la retrouver publiée dans un magazine de philosophie.

PEUT-ON AINSI DÉDUIRE QUE LES PHOTOGRAPHIES SONT LE MEILLEUR AMBASSADEUR DE LA TUNISIE À L'ÉTRANGER ?

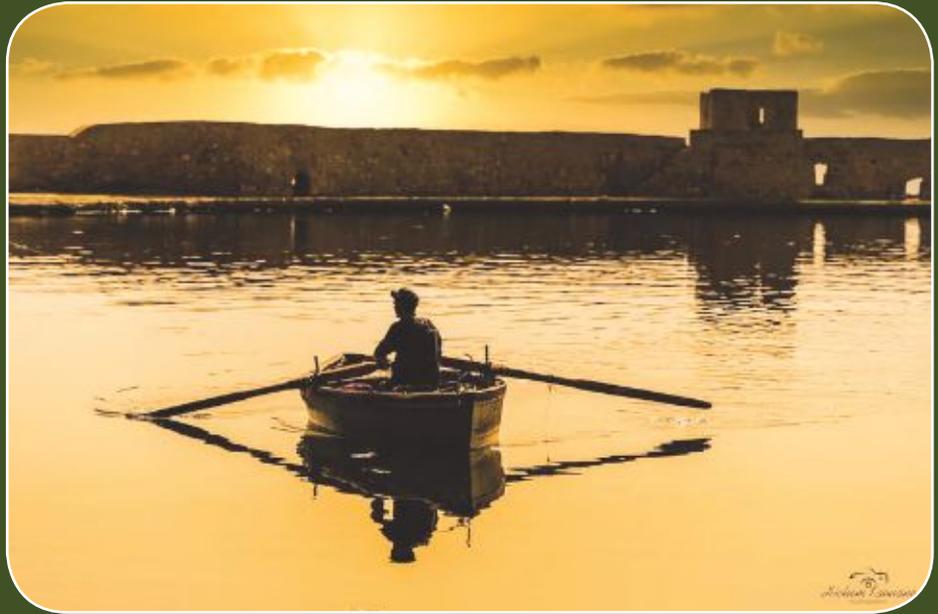
Évidemment. C'est ce qui attire le plus les visiteurs. Il y a des boîtes et des pho-

tographes indépendants turcs, grecs, d'Europe de l'Est et bien d'autres qui font de très beaux clichés de notre pays et les vendent. Ils profitent du beau temps et du matériel sophistiqué qu'ils possèdent. Le reste est facile. C'est pourtant notre responsabilité de faire le marketing de notre propre pays.

QU'EST-CE QUI MANQUE AUX PHOTOGRAPHES TUNISIENS POUR ATTEINDRE UNE RENOMMÉE INTERNATIONALE ?

Le côté financier pour l'équipement et la communication, c'est ça le mot d'ordre. Pour participer à des concours, se présenter à de grands événements afin de se faire connaître, il faut un investissement, un capital. Il faut aussi suivre l'évolution technologique du matériel.

Mes photographies sont souvent publiées sur les réseaux en mode sponsorisé, ce qui implique un paiement. Il y a un retour de la part de Tunisiens et d'étrangers qui posent des questions sur les circuits, les plages... Cependant, je tiens à préciser que je ne fais pas toujours un travail à but lucratif. D'ailleurs, je l'ai longtemps fait juste pour le plaisir, sans objectif professionnel.



et l'émotion captée restent purement humains. J'ai réussi à toucher un large public, y compris une clientèle professionnelle, alors que je disposais de moyens techniques modestes. C'est bien la preuve que la sensibilité prime sur l'équipement.

J'ai des clients étrangers qui sont profondément attachés à la Tunisie sans même l'avoir visitée. Je sens que mes photos touchent quelque chose de profond en eux.



SI L'ON PARLAIT EN POURCENTAGES, QUELLE EST LA PART DU CÔTÉ HUMAIN ET DU CÔTÉ TECHNIQUE DANS CE QUE VOUS FAITES ?

Je dirais que c'est du 50/50. Il y a une grande différence entre quelqu'un qui fait ce métier par passion et quelqu'un qui le fait par obligation. L'aspect humain est fondamental. Il faut de la sensibilité, un regard et une créativité. Le matériel, c'est un outil, un acquis. Ce qui distingue un photographe d'un autre, ce n'est pas l'appareil, c'est la vision. Bien sûr, on peut investir jusqu'à 15 000 dollars dans du matériel sophistiqué, ce qui permet parfois d'éviter des étapes de post-traitement. Mais le cadrage, le choix du moment



LA CHEBBA

UNE BEAUTÉ SIMPLE AU BORD DE LA MÉDITERRANÉE

Par Samira HAMROUNI



Notre destination pour cette semaine est La Chebba, une ville côtière du Sahel tunisien, située à 65 kilomètres au nord de Sfax et à 36 kilomètres au sud de Mahdia. Elle est située à hauteur du cap Ras Kaboudia qui est le point le plus oriental du Sahel tunisien. La Chebba est une presqu'île, elle est entourée de la mer de trois côtés. La ville attire chaque été des milliers d'estivants. Elle charme par sa douceur, son authenticité et ses plages magnifiques.

La Chebba est chargée d'histoire. Sa position géographique, son ouverture sur la mer et ses grandes terres agricoles ont attiré plusieurs civilisations notamment phéniciennes, romaines, vandales, byzantines et arabes qui se sont installées depuis les temps anciens et y ont exercé des activités halieutiques,

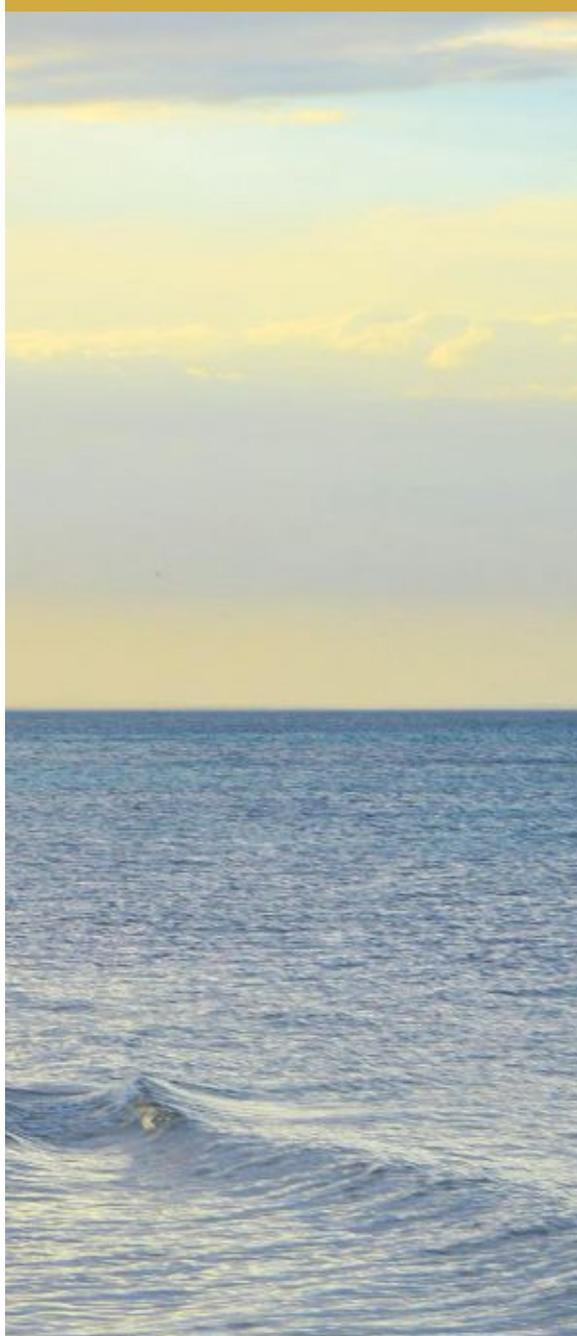
agricoles, commerciales et culturelles. D'après le site de la municipalité de La Chebba, une bonne illustration en est la mosaïque " Le Triomphe de Neptune" qui a été découverte en 1904 non loin du phare "Borj Khadija". Actuellement exposée au Musée du Bardo, la mosaïque du II^e siècle ap. J.C constitue un vrai chef-d'œuvre immortalisant la diversité des activités humaines de l'époque.

Mais le monument le plus prestigieux de la ville est sans conteste le Borj Khadija qui domine la mer depuis des siècles. Ce fort partiellement en ruine a été construit à l'époque byzantine pour protéger le littoral contre les invasions et les pirates. Perché sur un promontoire rocheux, il constitue une présence majestueuse offrant une vue panoramique sur la mer. La Chebba possède également un important port de pêche qui bénéficie d'une position exceptionnelle. Il est situé à l'intersection de deux zones de

pêche notamment celle de la pêche du poisson bleu au nord vers Mahdia et celle du poisson blanc au sud vers Sfax. C'est le cœur économique et social de la ville. Bien avant le lever du soleil, les pêcheurs-artisans prennent la mer sur leurs petites embarcations. Armés de filets et d'un savoir-faire ancestral, ils se rendent au large convaincus de rentrer avec une bonne pêche. A leur retour, une dynamique vivante marque le port. Les acheteurs viennent sur place pour profiter de la bonne qualité des poissons. Des échanges directs se font entre pêcheurs et clients pour déterminer les prix.

L'été, la mer fascine par sa douceur et sa tranquillité. Ici pas de stations balnéaires de masse, pas d'hôtels et pas de grands restaurants. La ville est restée telle quelle et attire les visiteurs qui cherchent la simplicité.

La Chebba est la destination favorite



Zaher Kammoun

des Sfaxiens. Les plages s'offrent dans leur simplicité : sable doré, eaux claires aux reflets turquoise et falaises rocheuses qui dessinent un littoral aussi apaisant que spectaculaire. Les estivants, souvent en famille, viennent se baigner en toute tranquillité. Certains visiteurs louent des maisons tout proches de la plage, d'autres s'installent pour la journée avec des parasols multicolores et des paniers pleins de victuailles. Vers la fin de l'après-midi, les plages se vident doucement et les voix se font rares. Les derniers baigneurs vont bénéficier d'un beau paysage et vivre une grande émotion : le soleil descend lentement vers l'horizon, effleurant la surface calme de la mer jusqu'à disparaître dans une lumière rougeoyante.

Bon voyage !



L'INFORMATIQUE QUANTIQUE : BIENVENUE DANS LE MONDE D'APRÈS

Par Karim BEN SAID

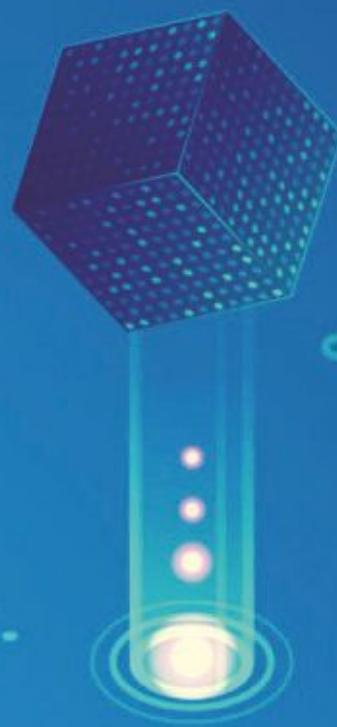
Jusqu'à présent, l'idée d'un ordinateur qui exploite de la physique quantique relevait davantage de la science-fiction que de la réalité, mais ces dernières années, il semble que des avancées majeures aient été franchies pour que l'on assiste à ce que certains appellent déjà une « révolution technologique en marche ». Une révolution qui serait notre quotidien et notre rapport au monde et à la réalité, mais d'abord qu'est-ce que « l'informatique quantique », autrefois simple curiosité de laboratoire, qui devient une technologie sérieuse, avec, ces derniers mois des investissements massifs des gouvernements et des grandes entreprises ?

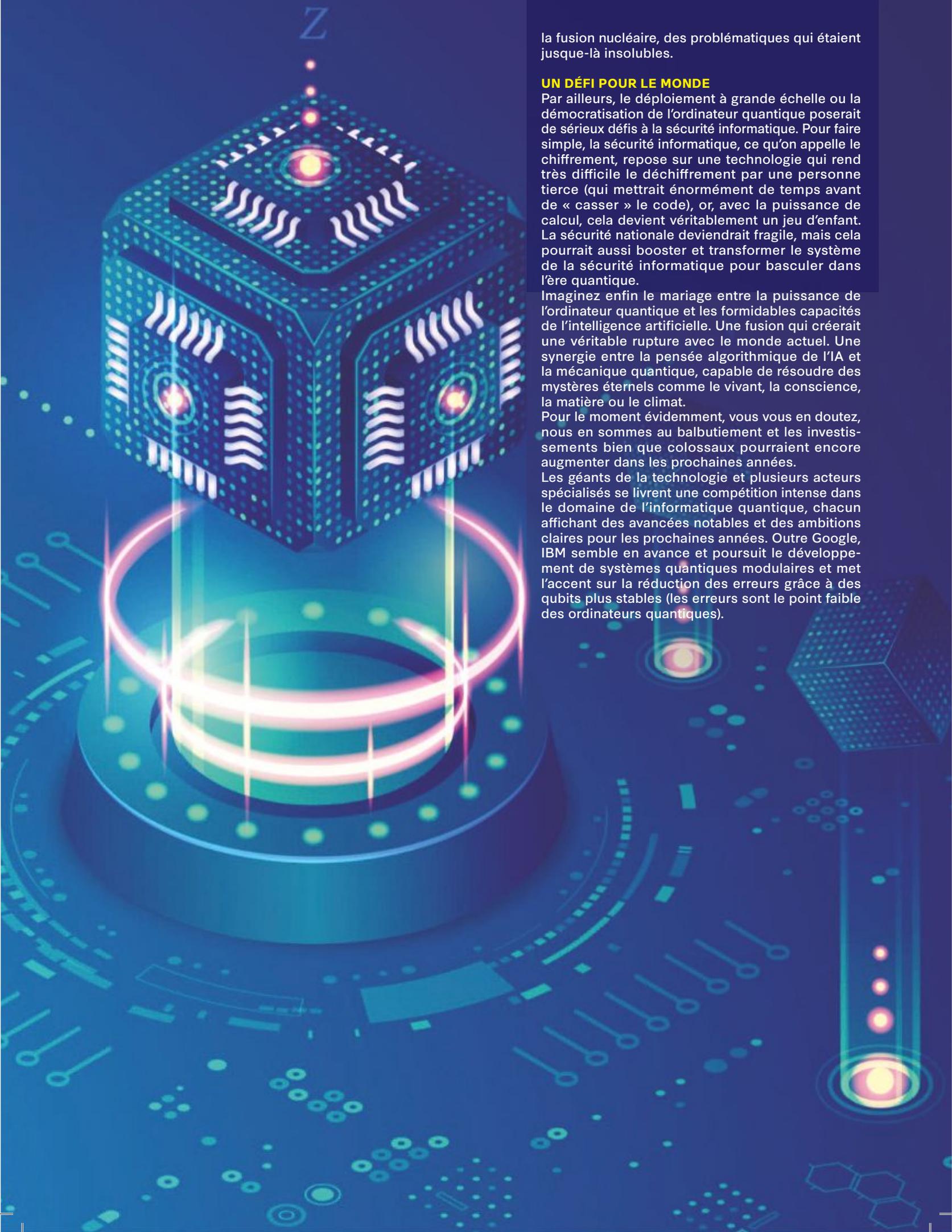
QUBITS ET AUTRES ÉTRANGES PRINCIPES

Vous savez peut-être que les ordinateurs classiques s'appuient sur des bits binaires (0 ou 1, représentant un état marche ou arrêt), l'informatique quantique, elle, repose sur ce qu'on appelle des qubits, des bits quantiques qui possèdent une capacité inédite, celle de pouvoir exister simultanément dans plusieurs états à la fois, une propriété connue dans le monde de la physique quantique sous le nom de superposition. En gros, imaginez une pièce qui, tant qu'elle tourne en l'air, peut être considérée à la fois comme pile et face. De la même manière, un qubit peut être 0 et 1 en même temps.

Pour continuer dans la magie de la physique quantique, les qubits sont également « intriqués », c'est-à-dire que même séparés, leurs états dépendent les uns des autres. En fait, l'opération sur un qubit intriqué peut influencer les autres, augmentant considérablement la puissance de calcul. Mais plus concrètement, qu'est-ce que cela signifie, eh bien tout simplement une capacité de calcul extrêmement puissante et jamais égalée, avec en prime une rapidité qui défie la logique. Pour vous donner une idée, le système quantique comme Willow créé par Google peut prendre en charge un calcul complexe en moins de 5 minutes, alors que le même calcul prendrait 10 puissance 25 ans (plus de 10^{15} fois l'âge actuel de l'univers), pour le superordinateur classique le plus rapide.

Un ordinateur quantique, d'accord, mais qu'est-ce que cela signifie pour notre quotidien dans les 10 à 20 prochaines années ? En fait, si cette innovation est qualifiée de révolutionnaire, c'est qu'elle permettrait une avancée scientifique et médicale majeure. En effet, l'informatique quantique (quantum computing en anglais) permettra de simuler parfaitement le comportement des molécules pour créer de nouveaux médicaments par exemple, comprendre précisément les réactions chimiques, développer de meilleures batteries, ou encore même maîtriser





la fusion nucléaire, des problématiques qui étaient jusque-là insolubles.

UN DÉFI POUR LE MONDE

Par ailleurs, le déploiement à grande échelle ou la démocratisation de l'ordinateur quantique poserait de sérieux défis à la sécurité informatique. Pour faire simple, la sécurité informatique, ce qu'on appelle le chiffrement, repose sur une technologie qui rend très difficile le déchiffrement par une personne tierce (qui mettrait énormément de temps avant de « casser » le code), or, avec la puissance de calcul, cela devient véritablement un jeu d'enfant. La sécurité nationale deviendrait fragile, mais cela pourrait aussi booster et transformer le système de la sécurité informatique pour basculer dans l'ère quantique.

Imaginez enfin le mariage entre la puissance de l'ordinateur quantique et les formidables capacités de l'intelligence artificielle. Une fusion qui créerait une véritable rupture avec le monde actuel. Une synergie entre la pensée algorithmique de l'IA et la mécanique quantique, capable de résoudre des mystères éternels comme le vivant, la conscience, la matière ou le climat.

Pour le moment évidemment, vous vous en doutez, nous en sommes au balbutiement et les investissements bien que colossaux pourraient encore augmenter dans les prochaines années.

Les géants de la technologie et plusieurs acteurs spécialisés se livrent une compétition intense dans le domaine de l'informatique quantique, chacun affichant des avancées notables et des ambitions claires pour les prochaines années. Outre Google, IBM semble en avance et poursuit le développement de systèmes quantiques modulaires et met l'accent sur la réduction des erreurs grâce à des qubits plus stables (les erreurs sont le point faible des ordinateurs quantiques).

SPORT OU CHIRURGIE : QUELLE VOIE POUR UNE SILHOUETTE IDÉALE ?

Ventre plat, taille affinée, abdos dessinés, bras toniques... À l'heure des réseaux sociaux, les images d'un corps sculpté envahissent notre quotidien. Mais cette silhouette du corps dite « parfaite » peut-elle réellement être atteinte ? Faut-il choisir la salle de sport ou la table d'opération pour y parvenir ? Et si ces deux approches souvent opposées deviennent complémentaires ? Optez alors pour une synergie gagnante face à ce dilemme d'un corps idéal.

Par Dr Imen Mehri TURKI

LE SPORT : UNE VOIE ROYALE... MAIS EXIGEANTE

De premier abord, le sport semble le moyen le plus sain et le plus prisé pour transformer son corps, perdre des kilos et tonifier son galbe. Effectivement, activité physique rime avec tonus musculaire, réduction de la masse grasseuse, santé cardiovasculaire, amélioration de la circulation lymphatique et, bien sûr, bien-être psychologique. Bien plus qu'une activité de loisir, l'activité sportive devient une discipline de fer qui doit être ciblée, continue et sans relâche afin de parvenir à ces objectifs. D'ailleurs, en intégrant des exercices de musculation, d'étirement, de cardio-training ou autres, spécifiquement conçus à votre capacité, trois à cinq fois par semaine, vous améliorerez progressivement votre condition physique et votre santé cardio-vasculaire. Toutefois, la persévérance doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée et adaptée à l'intensité de vos efforts pour obtenir des résultats durables.

Contrairement à ce que vous croyez, les glucides donneront à votre corps de l'énergie pour que vous puissiez réaliser des entraînements plus intensifs et mieux récupérer après l'effort. Cependant, il faut privilégier les glucides issus d'aliments naturels. De même, les bonnes graisses, telles que retrouvées dans l'huile d'olive, de colza, dans les poissons gras ou encore dans l'avocat, sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Une bonne hydratation, un sommeil réparateur et peu de stress doivent accompagner votre rituel de vie. Une telle démarche, qui s'inscrit sur le long terme, demande beaucoup de patience et une rigueur constante, notamment dans l'équilibre entre les calories dépensées, les apports

nutritionnels quotidiens et les besoins liés à une activité physique intense. Cette mission peut sembler intimidante au départ, mais en y adhérant sincèrement, elle devient étonnamment agréable : le corps change, se tonifie et s'allège. Pour certains, la satisfaction est à son comble, mais pour d'autres la déception est au rendez-vous. Oui, la graisse est récalcitrante à certains endroits, la peau relâchée reste impossible à raffermir... Malgré les efforts, les sacrifices et les restrictions, le corps rêvé, tonique et sculpté semble toujours hors de portée.

LA GÉNÉTIQUE : UN FACTEUR QUE L'ON OUBLIE SOUVENT

La génétique, souvent oubliée, joue un rôle déterminant dans la transformation du corps par le sport. Puisque chaque corps est unique, elle peut alors être à la fois une alliée silencieuse pour certains ou un frein discret pour d'autres dans la quête d'une transformation physique par le sport. La génétique détermine en grande partie la morphologie de départ, la vitesse à laquelle on brûle les graisses, la prédisposition à développer du muscle, ou encore la manière dont le corps stocke et répartit ses réserves.

C'est pourquoi, face à un même programme d'entraînement et de nutrition, certains voient leur silhouette se dessiner rapidement, tandis que d'autres doivent lutter plus longtemps pour des résultats comparables, voire inatteignables. Ce n'est pas une fatalité, mais plutôt il est essentiel d'adapter les objectifs et les méthodes à son propre corps pour optimiser les résultats tout en préservant sa motivation. Cette inégalité naturelle explique pourquoi le sport, aussi essentiel soit-il, ne suffit pas toujours à atteindre les résultats espérés. Chacun doit alors emprunter son propre

chemin dans cette quête du corps idéal, et pour certains la chirurgie esthétique devient une étape indispensable pour franchir le cap que l'effort seul ne permet pas d'atteindre.

LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE : REMODELER AU DÉTAIL PRÈS

Avec des techniques de plus en plus précises et sophistiquées, la chirurgie esthétique offre des solutions rapides, ciblées et efficaces lorsque l'activité sportive et la diète ne suffisent pas à atteindre un corps véritablement sculpté. Certaines zones « rebelles », comme l'abdomen, les culottes de cheval, les cuisses ou les bras, résistent souvent aux exercices les plus rigoureux, et au contraire, elles deviennent encore plus tenaces. C'est là que des interventions comme la liposuction interviennent pour éliminer de manière précise les amas graisseux récalcitrants.

Face aux standards de beauté de plus en plus exigeants, la liposculpture haute définition repousse les limites en remodelant la silhouette avec une précision quasi artistique, elle retire la graisse au détail près pour mettre en valeur les muscles sous-jacents offrant un rendu plus net et plus dessiné en toute harmonie.

Elle procure au corps un aspect plus athlétique et naturel. Pour le relâchement cutané, malgré la tonification musculaire, la peau ne parvient pas à se retendre. C'est pourquoi les procédures chirurgicales deviennent inéluctables pour retirer l'excès de peau et redéfinir les contours du corps. Par ailleurs, d'autres techniques permettent de sculpter davantage la silhouette en réinjectant la graisse pour améliorer les courbes et les reliefs. Ainsi, la chirurgie esthétique devient pour certains un prolongement stratégique et

souvent indispensable du parcours sportif, permettant d'atteindre une harmonie corporelle que l'entraînement seul ne peut pas toujours offrir. Toutefois, la transformation ne s'arrête pas à l'intervention, elle commence souvent après.

LES RISQUES ET LES ILLUSIONS

La quête du corps parfait, qu'elle s'appuie sur l'effort physique ou le bistouri, peut facilement devenir un terrain glissant entre espoir et déception. Le sport, malgré ses bienfaits avérés sur la santé globale, peut devenir obsessionnel et générer des frustrations lorsque l'idéal rêvé reste inatteignable. Les blessures, la fatigue chronique ou les troubles alimentaires peuvent en découler. D'un autre côté, la chirurgie promet des résultats rapides et définis, mais elle n'est pas magique. Elle comporte des risques qu'il ne faut pas sous-estimer amenant à la pratiquer dans les règles de l'art où toutes les conditions de sécurité sont assurées et tous les moyens renforcés sont disponibles. Toutefois, la chirurgie esthétique n'est pas un moyen d'amaigrissement, et ses résultats projetés dépendent du morphotype corporel de chacun, de l'arsenal chirurgical et surtout de l'engagement à maintenir une hygiène de vie saine et durable afin d'assurer la stabilité du résultat. D'où l'alliance entre sport et chirurgie est la meilleure voie vers le succès, vers un résultat à la fois harmonieux, stable et durable.

LA CLÉ DU SUCCÈS : UNE APPROCHE HYBRIDE

La chirurgie est un outil puissant, mais c'est avant tout une étape dans un parcours global. En effet, l'alliance entre sport et chirurgie esthétique constitue une approche synergique, puissante et logique pour atteindre une transformation corporelle harmonieuse d'une manière stable et durable. Ce duo, quand il est bien orchestré, optimise les résultats : le sport prépare le corps, optimise et aide à maintenir les résultats sur le long terme, tandis que la chirurgie sublime la silhouette en corrigeant ce qui échappe à l'effort musculaire. La chirurgie corrige, affine, redessine, libère les zones résistantes et finalise la métamorphose. Le sport prépare, entretient, renforce, donne de la vie au corps. Pour un corps vraiment sculpté durablement, la combinaison des deux est gagnante.

En fin de compte, sport, chirurgie... ou les deux ? La réponse n'est pas dans l'opposition, mais dans la nuance. Le vrai chemin vers un corps sculpté n'est donc pas unique. Il dépend de chacun, de son histoire, de ses besoins et de ses priorités. L'essentiel est de ne pas céder à la pression extérieure, mais de faire un choix éclairé, de construire une version de soi alignée avec ses envies, ses efforts, son bien-être. Il est essentiel d'aborder ces démarches avec lucidité, encadrement professionnel et une conscience claire de ses motivations profondes.





CHEF DU MOIS PAR YOUSSEF ABDELMLEK



Dès l'enfance, Youssef Abdelmlek se plaisait déjà à concocter de petits plats pour ses sœurs, cousins et cousines. Une passion précoce qui l'a naturellement conduit vers le monde de la gastronomie. Major de sa promotion à l'École de Tourisme de Hammamet, il a affiné son savoir-faire à travers des stages dans des établissements prestigieux tels que le Regency Tunis Hôtel ou encore la Villa Didon. Il a également joué un rôle central, aux côtés du célèbre chef Slim Douiri, dans l'ouverture et le lancement de Cult Bistrot, récemment classé 49e meilleur restaurant au monde. Aujourd'hui, chef exécutif chez Le Panier, l'une des références majeures du traiteur en Tunisie, chef Youssef continue de sublimer les traditions culinaires en y insufflant sa touche personnelle.

SALADE PASTÈQUE ET FETA

ALLIANCE INATTENDUE QUI RAFRAÎCHIT !

Envie de fraîcheur et de contraste en bouche ? Cette salade de pastèque et feta marie à merveille le sucré juteux du fruit, la douceur salée du fromage et le croquant des noix, le tout relevé par une vinaigrette crémeuse au miel et à la moutarde.

Parfaite pour les chaudes journées d'été, elle se prépare en quelques minutes et impressionne par sa simplicité et ses saveurs inattendues.

INGRÉDIENTS

- 100 g de pastèque
- 100 g de fromage feta
- 1/2 concombre
- Quelques noix
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 citron vert
- 1 verre d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

PRÉPARATION

PRÉPARER LES INGRÉDIENTS

Coupez la pastèque et le fromage feta en petits morceaux. Découpez également le concombre en dés.

PRÉPARER LA VINAIGRETTE AU MIEL ET À LA MOUTARDE

Dans un petit bol, pressez le jus d'un citron vert. Ajoutez une pincée de sel, une pincée de poivre, une cuillère à café de moutarde à l'ancienne et une cuillère à soupe de miel. Mélangez bien, puis versez un verre d'huile d'olive progressivement, tout en fouettant jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

DRESSER LA SALADE

Disposez les morceaux de pastèque, de feta et de concombre dans un petit bol. Arrosez généreusement avec la vinaigrette. Ajoutez quelques noix pour le croquant, puis décorez avec des feuilles de menthe fraîche.





PARFAIT GLACÉ AU CŒUR FRUITÉ ET MASCARPONE ONCTUEUX

Voici un dessert aussi raffiné que rafraîchissant : un parfait glacé onctueux à base de crème fouettée, de mascarpone et de jaunes d'œufs, sublimé par des morceaux d'ananas acidulés et de dattes sucrées. Facile à réaliser et sans sorbetière, ce délice glacé au goût d'exotisme fond en bouche et surprend par sa douceur et sa texture aérienne. Parfait pour impressionner sans stress !

PRÉPARATION

MONTER LA CRÈME

Dans un saladier bien froid, verse la crème et fouette-la pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Réserve au frais. On obtient ce qu'on appelle une crème montée.

PRÉPARER LE SIROP

Dans une casserole, fais chauffer le sucre et l'eau jusqu'à atteindre une température de 118°C (pas plus, pour éviter de cuire les œufs).

PRÉPARER L'APPAREIL À BOMBE

Dans un autre saladier, fouette les jaunes d'œufs pendant 2 minutes, puis verse le sirop en filet, tout en continuant de fouetter. Poursuis le fouettage pendant environ 10 minutes jusqu'à obtenir un mélange pâle, mousseux et doublé de volume.

INCORPORER LE MASCARPONE

Ajoute le mascarpone à l'appareil à bombe et mélange délicatement jusqu'à homogénéité.

ASSEMBLER LE TOUT

Incorpore la crème fouettée, puis ajoute les morceaux d'ananas et de dattes préalablement coupés en petits dés. Mélange délicatement à la spatule.

MOULER ET CONGELER

Verse le mélange dans un moule en silicone de la forme de ton choix. Lisse la surface et place au congélateur pendant au moins 2 heures.

DÉMOULAGE ET DÉGUSTATION

Démoule délicatement ton parfait glacé, décore si souhaité (coulis, fruits frais, copeaux de chocolat...), et sers bien frais !

INGRÉDIENTS

- 100 g d'ananas
- 50 g de dattes
- 450 g de crème à fouetter
- 8 jaunes d'œufs
- 240 g de mascarpone
- 300 g de sucre
- 85 g d'eau

HEALTHY ET GOURMET

JUS DE PASTÈQUE ET JUS DE MELON

La pastèque et le melon forment un joli couple de fruits, fort prisé par les gourmets durant la saison estivale. Riches en eau et en sucre, ces deux fruits sont, incontestablement, ceux des plus désaltérants. Frais et irrésistibles, ils sont généralement consommés tels qu'ils sont. Néanmoins, ils peuvent être réduits en de délicieux jus de fruits. En voici deux recettes !

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

Pour le jus de pastèque, on aura besoin de :

- 500 g de pastèque
- 200 g de fraises congelées ou fraîches
- 5 cl de sirop de grenadines
- Des glaçons.

Pour le jus de melon, on aura besoin de :

- 500 g de melon
- Une banane
- Une boule de glace à la vanille
- Une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Des glaçons

PRÉPARATION

On commence par préparer le jus de pastèque. Pour ce, on découpe la pastèque en gros morceaux. On les débaste de leurs pépins et on les met dans le blender. On y ajoute les fraises congelées ou fraîches (selon la disponibilité du marché), le sirop de grenadines ainsi que deux ou trois glaçons. On mixe le tout à la vitesse maximale pour avoir une texture lisse. Le jus doit être consommé dans l'immédiat. On passe maintenant à la préparation du jus de melon. Comme on en a fait pour la recette précédente, on coupe le melon en gros morceaux, on en enlève les pépins et on le place directement dans le blender. On lui ajoute une boule de glace à la vanille, une banane épluchée et coupée en morceaux, une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger et deux ou trois glaçons. On mixe le tout à la vitesse maximale. On verse le jus dans des verres et on le sert immédiatement.

Bon appétit !



PHARES OPTIMISÉS POUR LA CONDUITE NOCTURNE

VISION CONFORTABLE, CLAIRE ET SÛRE

La vision nocturne est un défi constant pour les conducteurs, et la qualité de l'éclairage automobile joue un rôle primordial dans la sécurité routière. Si les phares halogènes ont longtemps dominé le marché, l'évolution technologique a donné naissance à des systèmes d'éclairage optimisés qui transforment radicalement la luminosité et la clarté de la vision.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Les innovations en matière de phares automobiles et leur impact sur l'expérience de conduite ne manquent pas. Au-delà des halogènes, l'émergence de nouvelles technologies a amélioré le confort visuel de la conduite nocturne. Les phares halogènes, bien que fiables, sont limités en termes de puissance lumineuse et de diffusion. Les avancées récentes ont introduit plusieurs technologies clés.

3 TYPES DE PHARES ÉVOLUÉS

Les phares au xénon utilisent un gaz de xénon pour produire une lumière beaucoup plus intense et blanche que les halogènes. Leur spectre lumineux se rapproche de la lumière du jour, réduisant la fatigue oculaire et améliorant la perception des couleurs. Bien qu'ils offrent une luminosité supérieure, leur temps d'allumage peut être légèrement plus lent et leur coût de remplacement plus élevé. Les phares à LED (diode lumineuse) sont devenus la norme dans de nombreux véhicules modernes. Ils offrent une efficacité énergétique exceptionnelle, une durée de vie prolongée et une flexibilité de conception inégalée. Leur taille compacte permet des designs de phares plus élégants et complexes. Les phares à LED se caractérisent par un allumage instantané et une lumière très blanche, voire légèrement bleutée, offrant une excellente visibilité. Les phares Laser, représentant le summum de la technologie d'éclairage automobile, sont encore relativement nouveaux et se trouvent principalement sur des véhicules haut de gamme. Ils utilisent un faisceau laser qui illumine un phosphore, produisant une lumière extrêmement brillante et concentrée, capable d'atteindre des distances bien supérieures aux LED. Leur principal avantage réside dans leur portée impressionnante, mais leur coût reste très élevé.

Au-delà de la source lumineuse elle-même, de nombreuses fonctionnalités intelligentes viennent optimiser les performances

des phares. Les phares directionnels AFS embarquent des systèmes qui leur permettent de pivoter en fonction de l'angle de braquage du véhicule, illuminant ainsi la courbe avant même que le véhicule n'y entre complètement. Cela améliore considérablement la visibilité dans les virages, réduisant le risque d'obstacles non vus. La gestion automatique des feux de route est une fonction qui détecte la présence de véhicules venant en sens inverse ou roulant devant, et bascule automatiquement des feux de route aux feux de croisement, évitant ainsi d'éblouir les autres conducteurs. Une fois la voie dégagée, les feux de route sont réactivés. Les feux de jour, obligatoires dans de nombreuses régions, augmentent la visibilité du véhicule en plein jour, réduisant les risques d'accidents frontaux ou latéraux. Les systèmes d'éclairage adaptatif matriciel de type Matrix LED ou Digital light sont une technologie véritablement révolutionnaire. Cette technologie divise le faisceau lumineux en de multiples segments (pixels) qui peuvent être contrôlés individuellement. Cela permet de créer des zones d'ombre précises pour éviter d'éblouir les autres usagers de la route, tout en maintenant les feux de route actifs sur les zones non occupées. Il est même possible de projeter des symboles ou des informations sur la route, par exemple, la largeur du véhicule dans un passage étroit. La vision nocturne intégrée aux phares réside dans certains systèmes avancés, qui intègrent des caméras infrarouges et détectent la chaleur des objets (piétons, animaux) bien au-delà de la portée des phares. L'image est affichée sur un écran du tableau de bord, et des alertes visuelles ou sonores peuvent être émises pour prévenir le conducteur d'un danger potentiel. Les phares peuvent alors focaliser leur lumière sur la zone détectée.

AVANTAGES DES PHARES OPTIMISÉS

L'adoption de phares optimisés se traduit par une multitude d'avantages, notamment une

sécurité accrue. Une meilleure visibilité de la route, des obstacles et des piétons réduit considérablement le risque d'accident, en particulier la nuit ou par mauvais temps. Un confort de conduite amélioré est généré. Ceci grâce à une lumière plus naturelle et la réduction de l'éblouissement qui diminuent la fatigue oculaire, rendant les longs trajets nocturnes plus agréables. On constate une réactivité améliorée également. Les systèmes intelligents qui adaptent l'éclairage en temps réel permettent au conducteur de réagir plus rapidement aux situations changeantes. L'esthétique et le design sont deux autres éléments intégrés aux phares optimisés. La flexibilité des technologies comme les LED permet aux constructeurs de créer des signatures lumineuses uniques et des designs de phares plus audacieux et reconnaissables. En outre, les LED et les lasers consomment moins d'énergie que les phares halogènes, contribuant à une meilleure économie de carburant et à une réduction des émissions de CO₂. Une efficacité énergétique renforcée.

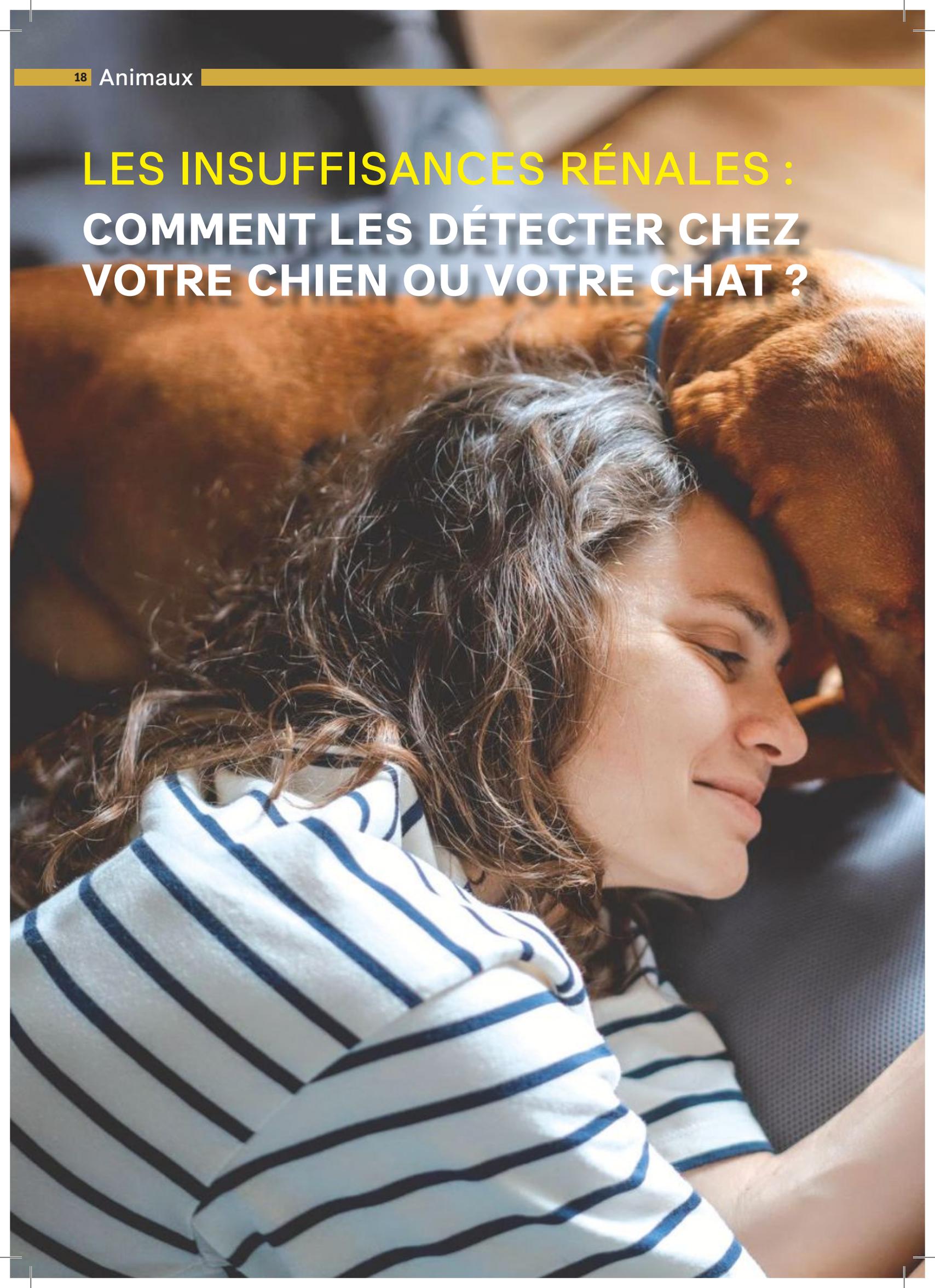
LE FUTUR DE L'ÉCLAIRAGE AUTOMOBILE

Le développement de phares optimisés ne cesse de progresser.

On peut s'attendre à des systèmes encore plus intelligents, capables de communiquer avec l'infrastructure routière, de s'adapter aux conditions météorologiques extrêmes avec une précision accrue, et d'offrir des fonctions de projection d'informations encore plus sophistiquées sur la route. Les phares deviendront de véritables «yeux» connectés pour le véhicule, jouant un rôle central dans la conduite autonome.

En conclusion, les phares optimisés représentent une avancée majeure dans la sécurité et le confort automobile. Ils ne sont plus de simples sources de lumière, mais des systèmes complexes et intelligents qui transforment l'expérience de conduite nocturne, rendant nos routes plus sûres pour tous les usagers.

LES INSUFFISANCES RÉNALES : COMMENT LES DÉTECTER CHEZ VOTRE CHIEN OU VOTRE CHAT ?



Les insuffisances rénales sont les affections qui touchent les reins de nos chiens et chats à tout âge dont les conséquences peuvent être fatales si on n'emmène pas son animal au vétérinaire dès l'apparition des premiers symptômes.

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

Lanamnèse, l'examen clinique et les examens complémentaires permettent d'orienter le vétérinaire vers une insuffisance rénale et il y a différentes causes pour son apparition chez les chiens et les chats comme la déshydratation, les calculs rénaux, les infections de la vessie non traitées « cystites », ou la rupture des voies urinaires dues à des accidents de la route. Les symptômes d'une insuffisance rénale se caractérisent par :

- Des troubles urinaires et spécifiquement une absence des sécrétions urinaires.
- Un syndrome urémique qui commence par le refus de s'alimenter, une faiblesse, vomissements, diarrhée, déshydratation d'apparition brutale puis évolution possible vers une hypothermie des tremblements et des difficultés respiratoires.
- Une augmentation de la consommation d'eau et une augmentation des sécrétions urinaires qu'on appelle « polyurie polydipsie »

Dès l'apparition d'un ou de plusieurs symptômes ; il faut impérativement emmener votre animal chez le vétérinaire pour les traitements adéquats qui sont essentiellement une perfusion, le rétablissement des sécrétions urinaires ainsi que des traitements symptomatiques afin de stopper les vomissements et la diarrhée. Le traitement des insuffisances rénales est de deux types :

- **Un traitement diététique** : possibilité d'utiliser des aliments diététiques du commerce à visée rénale ou bien diminuer l'apport protéique selon les conseils de votre vétérinaire.
- **Un traitement médical** : à adapter en fonction des symptômes dominants prescrit par le vétérinaire traitant.

Il existe plusieurs causes qui peuvent déclencher des insuffisances rénales chez les chiens et les chats comme certaines maladies infectieuses et contagieuses ou une augmentation des taux de protéines animales dans la ration de votre animal.

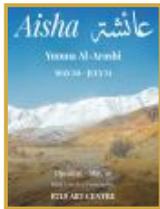
Afin d'éviter ce problème de santé assez grave pour votre chien ou chat, il faut faire attention à son alimentation et à sa vaccination qui doit être à jour.

Cette semaine encore, laissez-vous porter par l'énergie des soirées estivales. La Tunisie vibre au rythme de la culture ! Notre agenda culturel vous propose des idées de sortie comme d'habitude. Les spectacles grandioses, les sorties cinéma et les galeries d'art, il y en a pour tous les goûts !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

• «**Fakarouni**» de Asma Ben Aissa, exposition personnelle jusqu'au 30 août à La galerie Selma Feriani



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

SPECTACLES

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE



- 20 juillet : Tapis Rouge 2 – Riad Fehri (Tunisie)
- 22 juillet : Binomi S+1 – Aziz Jebali (Tunisie)
- 25 juillet : Latifa Arfaoui (Tunisie)
- 26 juillet : Ibrahim Maâlouf & The Trumpets of Michel-Ange (Liban)
- 27 juillet : Pour Gaza – Mohamed Assaf (Palestine)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET



- 20 juillet : Noël Kharman (Palestine)
- 21 juillet : « Sinouj – Odyssey » Benjmy (Tunisie)
- 22 juillet : « Dialogue des cordes 2 » Kamel Ferjani (Tunisie)
- 23 juillet : Addict Ameba (Italie)
- 24 juillet : Siilawy (Jordanie)
- 25 juillet : « 24 Parfums – Les Etoiles Symphoniques » Mohamed Ali Kammoun (Tunisie)
- 26 juillet : Wael Jassar (Liban)
- 27 juillet : Nass El Ghiwane (Maroc)

LES NOCTURNES D'EL JEM



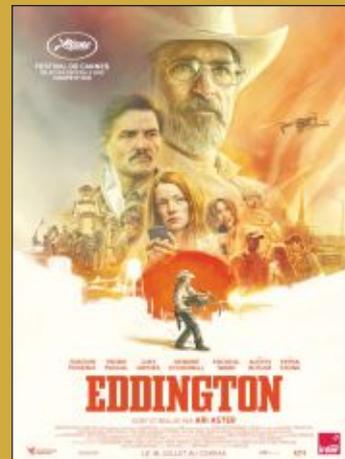
- 24 juillet : Orchestre Royal de chambre de la Wallonie « Alors on danse ! » (Belgique)
- 26 juillet : Orchestra de Camara Villa Madrid « Danses du monde et musique espagnole »

CINÉMA

NOUVEAU !



• **LES 4 FANTASTIQUES, PREMIERS PAS :**
Action/Aventure/Science fiction
- Réalisé par : Matt Shakman
- Avec : Sarah Niles, Paul Walter Hauser, Ebon Moss-Bachrach, Natasha Lyonne
La Première Famille Marvel doit défendre la Terre contre un dieu spatial vorace nommé Galactus.



• **EDDINGTON :**
Comédie/ Drame
Réalisé par : Ari Aster
Avec : Joaquin Phoenix, Emma Stone, Pedro Pascal
Mai 2020 à Eddington, petite ville du Nouveau Mexique, la confrontation entre le shérif et le maire met le feu aux poudres en montant les habitants les uns contre les autres.



• **AHMED AND AHMED :**
Comédie
- Réalisé par : Ahmed Nader Galal
- Avec : Ahmed El Sakka, Ahmad Fahmy, Ghada Abdelrazzek

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL CHELSEA DANS LA LÉGENDE



Chelsea FC a remporté la Coupe du monde des clubs Fifa 2025, s'étant imposé 3-0 dimanche dernier, en finale face au Paris St Germain. Le club anglais est entré dans la légende en ayant composé tous les titres nationaux et internationaux mis en jeu. Notamment avec la C4 Europa Conférence League et donc la CDM des clubs nouvelle version, 2 trophées remportés cette année.

TENNIS 1^{ER} WIMBLEDON POUR SINNER

Jannik Sinner a remporté dimanche dernier le tournoi de Wimbledon en dominant en finale l'Espagnol Carlos Alcaraz (3 sets à 1). Le numéro 1 mondial au classement ATP, simple hommes, est devenu le 1er Italien à atteindre cette position. Il a remporté 20 titres en simple sur le circuit ATP Tour, dont 4 tournois du Grand Chelem : l'Open d'Australie en 2024 et 2025, le tournoi de Wimbledon 2025 ainsi que l'US Open 2024 et 2 Coupe Davis avec l'Italie en 2023 et 2024.



BEACH HANDBALL CHEBBA CHAMPION DE TUNISIE



Chebba du gouvernorat de Mahdia a remporté le championnat de handball des plages, suite à sa participation dimanche 13 juillet 2025, à un tournoi avec élimination directe, ayant regroupé 8 équipes à savoir, outre Chebba, le Club Africain, Menzel Hor, Beni Khiair, Résistance, Maâmoura A, Maâmoura B (Nabeul) et Zaouiet Jedidi.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 20 au samedi 26 juillet 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Japon/ Gamba Osaka (Issam Jebali) - Kawasaki frontale à 11h00 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)
Pologne/ Gornik Zabrze-Lechia Gdansk à 13h45 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)
Rép. Tchèque/ Slavia Prague-Hradec Kralove à 19h00 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Supercoupe de Belgique

Union St-Gilloise - FC Bruges à 17h30 sur Dazn HD (sharing/Astra)
Euro féminin 2025

Mardi 22 juillet 2025

Demi-finale 1 à 20h00 à Genève (Suisse) sur TMC HD (sharing/Astra)
Cerro Largo (Uruguay)-Central Cordoba (Argentine) à 23h00 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Mercredi 23 juillet 2025

Vasco de Gama (Brésil)- Independiente del Valle (Equateur) à 01h30 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Euro féminin 2025

Demi-finale 2 à 20h00 à Zurich (Suisse) sur France 3 HD (sharing/Astra)
Palestino (Chili)-Bolivar (Bolivie) à 23h00 sur Sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

RÉDUISIT ↓ JEUNE ASPIC	DÉCANILLA ↓ AMI DU PEUPLE	SÉLÉNIUM AU LABO ↓ CORDE DE GUITARE	PRÎT UN AUTRE TON ↓ ANGLES	FEMME À QUI SE VOUER ↓ MARQUE LA PROPRIÉTÉ SÉRAIL	IMPRÉVU ↓
BOMBE → PRÉSENTA LES SOURCES			SUD SAHARIEN → MONT CORSE		
		ARRÊTA, MAIS PAR CHOIX ↓ BÉCOTER			ÉTÉ SUR LE POINT DE BOUILLIR
PARTIE DE CERCLE → CENT UN DE ROME				ÉTAT D'APRÈS- GUERRE → HAUTS CRIS	
	TRAVAILLER SANS RÉPIT → MARSUPIAL				MANIF SUR PLACE
STYLES MUSICAUX → LANGUE THAÏE			CELÂMES → PLUS À LA RUE		
		LANGUE DE L'ÉCOSSE → TRANCHE D'ÂGE		MARQUE DE PARTAGE → CE N'EST PAS GRAVES	
ARRÊTA LE JEU	A FAIT SURFACE → GAZ PIQUANT		PASSA SUR LES ONDES → PÉRIODE ATTENDUE		
		MAL SERVI → ATOLL ATOMISÉ			EUS UN MAUVAIS DÉBIT
CROQUÉ EN ATTENDANT → FIN DU PRIMAIRE				BROWN OU AYKROYD → FIN DE LA DIVISION	
	D'UN PAYS NORMAND → LOIN DU CENTRE!				PARENTE DES ENFANTS
NETTEMENT EXAGÉRÉ → GAZ LIQUÉFIÉ			PARTIE DU RÉGLEMENT → PUISSANCES EN PHILO		
		PAS ORIGINAUX → ET TOUT LE TOUTIM		LE SODIUM → IL A UNE BELLE PLUME	
PROJET NUCLÉAIRE → SERAI TRÈS BON			LAISSANT UN VIDE → VETO À L'ONU		
PRODUITS À CABOSSE →				UN EXTRAIT DE FÉRULE →	

Mots fléchés

QUINZIÈME SIÈCLE EN ITALIE	DEUX QUI FONT SIX	CHANTEUR DE ROCK	EMBRASSE	RÉSIDER	DONNÉES COMPILÉES
ABAT-JOUR	COURONNÉS	EN TÊTE DE LISTE	VICTIMES DE L'ACNÉ	ROULE AU CASINO	
			INCLINA UN BEC		
COULÉE DE LAVE	RETROUVE SA PLACE				
PAS FINS	METTRA EN MIETTES				
				PAS LA MIENNE	
				PERSONNE DE LA LOGE	
TRAIN ÉLECTRIQUE			RÉPÉTA		
CADEAUX DE BAPTÊMES			CÉLÈBRE ONG		
				FORMAT OU FLUX	
				IMITA PIAF	
GLUCIDE		NIPPÂT			FIL DOUX
LE MESSIE		LES DEUX INDISTINCTEMENT			
	CHASSE DE SA MAJESTÉ			DOÑA ASSASSINÉE	
	DONNENT LE LA			ÉLÉMENT NUMÉRO 42	
HOLLANDE EN BOULE			PRÉFIXE DE GRANDEUR		
SITE DE TURQUIE			POTERIE NIPPONNE		
		BRUIT DE MOULIN			IL APPRÉCIE LES PUCES
		GOUTTES DE RAISIN			
SUISSE D'AMÉRIQUE				SERRE LES CORDONS	
REMONTA				VOL BAS	
			PERTES DE VALEURS		RÈGLE L'ADDICTION
			VIANDE DE VEAU		
CULTURE DES MASSES	PENCHA À DROITE OU À GAUCHE			ENTENDS ARCHAÏQUE	
	ENGRAIS			DAME DE LA COUR?	
			PLUME		
			D'UN GROUPE Tsigane		
VILLE DE MESSI					LETTRES D'ADRESSE
PIÈCETTE DE GEISHA					TÊTE D'ÉPINGLE
		HOMME D'ÉGLISE			
ATTRIBUE UN PRIX				AIRE DE DUEL	



BÉLIER

Votre regard sur demain pourrait changer, vos amitiés se régénérer, vos idéaux se transformer. Grâce à Neptune - dès mars -, vous laisserez vagabonder vos rêves et votre imagination, mais Saturne, qui le rejoindra en mai, vous fera revenir dans la réalité.



TAUREAU

Évitez de vous bercer d'illusions. Contentez-vous d'apprécier ce que vous vivez actuellement, tout simplement. Vous aurez l'occasion de vous exprimer sur une situation délicate qui s'enlise depuis plusieurs semaines.



GÉMEAUX

Côté santé, le moral est en hausse. Vous avez une belle énergie. Concernant l'humeur, la journée sera propice à la communication. Côté argent et travail, certaines opportunités pourraient vous ouvrir des portes vers un avenir professionnel radieux.



CANCER

Niveau humeur, les astres brouillent les pistes. Du côté de la santé, vitalité en baisse. Remettez-vous au sport. Côté argent et travail, ne reculez pas devant la somme de travail qui vous attend. C'est le seul moyen d'avancer et de vous faire remarquer.



LION

Vous êtes plus envoûtant que jamais... il ne sera pas difficile pour vous de conquérir ou de consolider vos liens amoureux. Toutefois, la vie de famille ne vous laissera pas vraiment beaucoup de temps et vous aurez du mal à trouver un moment pour un tête à tête dans la journée.



VIERGE

A propos de l'argent et le travail, la patience vous fait défaut. Vous devez revoir votre façon d'agir pour obtenir ce que vous voulez. Ne foncez pas sur les obstacles mais usez plutôt de stratégie pour les contourner ou les affronter avec intelligence !



BALANCE

Côté argent et travail, journée propice aux discussions et aux éclaircissements. Sachez rester courtois et diplomate. Concernant l'amour, vous aurez des contacts agréables. Cela vous ouvrira des portes sur de nouvelles amitiés très prometteuses.



SCORPION

Concernant l'amour, vous multipliez les disputes et les reproches sans fondement et vous allez même jusqu'à penser que votre partenaire en est responsable. Il ne tient qu'à vous d'enterrer la hache de guerre. C'est le seul moyen pour que la paix revienne.



SAGITTAIRE

La fin de journée s'annonce difficile, d'autant que vous aurez du mal à trouver le calme dont vous aurez besoin pour vous détendre. A propos de l'argent et le travail, notez bien les idées qui peuvent germer dans votre tête, car vous pourrez bientôt les utiliser avec profit.



CAPRICORNE

Côté santé, une certaine nervosité. Par rapport à l'argent et le travail, vous traversez une période d'intense activité qui peut vous permettre d'accroître votre réseau de relations. Ne négligez pas cette opportunité, vous pourrez ainsi créer des liens cruciaux pour la suite de votre carrière.



VERSEAU

En ce qui concerne l'argent et le travail, vous n'êtes pas entièrement satisfait de ce que vous faites mais la période ne se prête pas aux changements. Prenez sur vous quelque temps encore, ce que vous attendez finira bien par se concrétiser. Certaines dépenses risquent de mettre l'équilibre de vos finances en danger.



POISSONS

Vous aurez tendance à vous replier sur vous-même. Ne vous laissez pas gagner par cet état confortable d'isolement ou rien ne peut vous arriver et cette solitude dans laquelle vous vous complaisez, ce n'est pas bon pour vous. Vous ne compterez plus vos heures et vous vous investirez corps et âme dans votre travail.

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

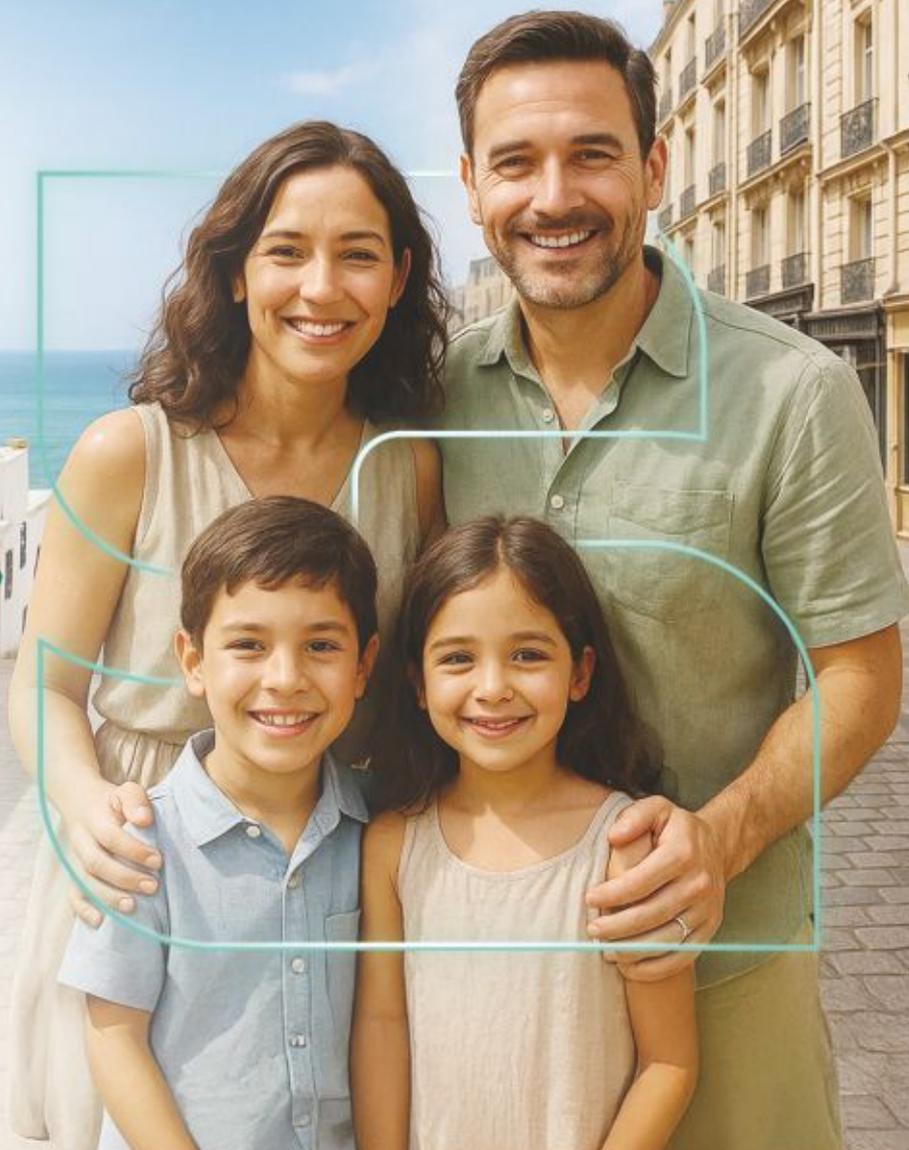
✉ lapressepa@gmail.com / lapressepub@gmail.com

Offre TWENSA

TUNISIENS RÉSIDENTS À L'ÉTRANGER

Résider à l'étranger,
Vivre en tunisie ...

Bienvenue chez vous!



www.bna.tn
bnah24.bna.tn

Vous êtes Tunisien Résident à l'Étranger?

La **Banque Nationale Agricole** vous propose l'**offre bancaire TWENSA**, une solution complète, sur mesure et accessible, pensée pour répondre à vos besoins, à des conditions avantageuses :

- ✓ Compte en devise ou en dinar convertible
- ✓ Crédits immobiliers et agricoles personnalisés
- ✓ Services digitaux simples et accessibles
- ✓ Solutions d'épargne et de placement flexibles