



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°36

Dimanche 27 juillet 2025

ÉCHAPÉES BELLES
LES ILES KURIAT
VOYAGER AUTREMENT

SANTÉ ET BEAUTÉ
REDONNER VIE
À VOTRE COU :
SOLUTIONS DOUCES
ET AVANCÉES

LOTFI BOUCHNAQ

“ JE TENDS LA MAIN AU MONDE ARABE
EN MUSIQUE, QUI LA SAISIRA ? ”

25 0139



5G TT
في الدار و الخلاعة

À PARTIR DE
55 DT

DÉBIT JUSQU'À
100 MÉGA



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**



LOTFI BOUCHNAQ
À LA PRESSE
« JE TENDS LA MAIN AU MONDE ARABE
EN MUSIQUE, QUI LA SAISIRA ? »

Échappées belles **8**



LES ILES KURIAT
VOYAGER AUTREMENT

santé et beauté **12**



REDONNER VIE À VOTRE COU :
SOLUTIONS DOUCES ET AVANCÉES

High Tech **10**



STARLINK
MENACE-T-IL NOTRE SOUVERAINETÉ
NUMÉRIQUE ?

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 27 juillet 2025 - N°36

14 -16 Gastronomie

Chef du mois

- CANARD LAQUÉ ET DOUCEUR TRUFFÉE
- RAVIOLIS DE MANGUE FARCIE À LA CRÈME DE VANILLE

Healthy et gourmet

- TOMATES FARCIES AU THON ET À LA RICOTTA

17 Auto

PRUDENCE ET VIGILANCE AU VOLANT
DES GESTES SIMPLES QUI SAUVENT

18 Animaux

DES ANIMAUX À LA MODE...
ET SOUVENT MAL COMPRIS

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

LOTFI BOUCHNAQ

À LA PRESSE

**“ JE TENDS LA MAIN
AU MONDE ARABE
EN MUSIQUE,
QUI LA SAISIRA ? ”**



Chanteur, compositeur et maître du maqâm, Lotfi Bouchnaq s'est imposé depuis des décennies comme une figure incontournable de la scène musicale arabe. En alliant virtuosité vocale, richesse poétique et engagement artistique, il incarne une musique à la fois enracinée dans la tradition et ouverte sur les enjeux contemporains. Dans cette interview, il revient sur ses convictions, son rapport à l'art et ses projets à venir.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI

L'ANNÉE DERNIÈRE, NOUS AVONS FÊTÉ, À L'OUVERTURE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE, VOS 50 ANS DE CARRIÈRE. QUEL EST, SELON VOUS, LE SECRÉT DE CE SUCÈS DURABLE ?

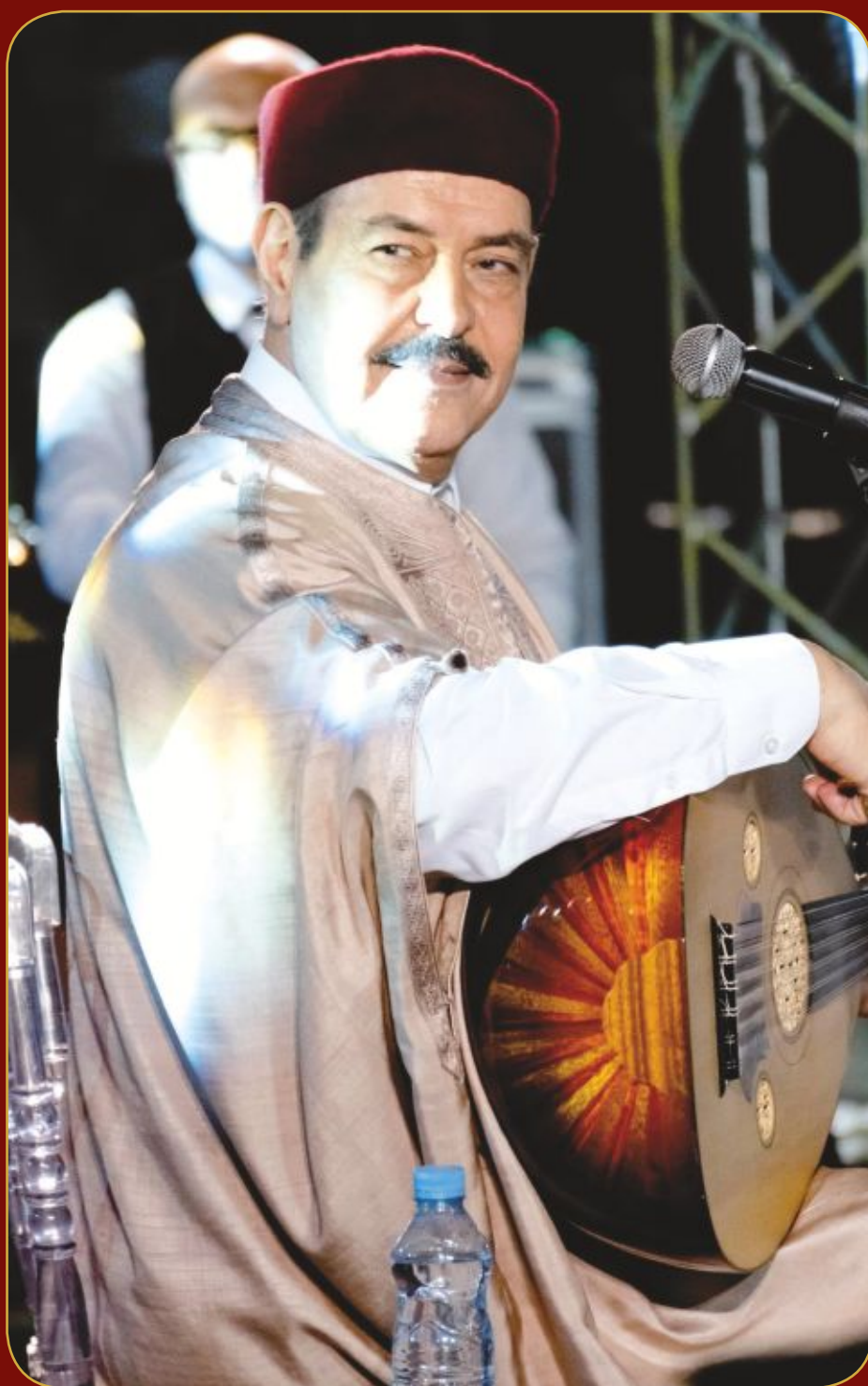
C'est avant tout le travail acharné et la sincérité dans tout ce que j'entreprends. Seul le travail paie. Il faut sans cesse se remettre à l'ouvrage, créer de nouvelles chansons mais aussi savoir se renouveler pour rester en phase avec son époque. Un artiste, par définition, est le témoin de son temps. Il doit capter ce que ressent son public et le traduire avec justesse. C'est un miroir qui reflète la réalité de son peuple avec ses évolutions, ses douleurs, ses tensions, ses espoirs et ses rêves.

EST-CE DANS CE SENS QUE VOUS AVEZ FAIT DE NOMBREUSES CHANSONS SUR GAZA RÉCEMMENT ?

Oui, 14 en tout. Ma chaîne YouTube a été censurée plusieurs fois et j'ai même dû payer plus d'une dizaine de milliers de dinars pour la récupérer. Il est de notre devoir, avant tout, de soutenir ceux qui sacrifient leur vie dans ce génocide. C'est une honte pour l'humanité tout entière, et plus encore pour les pays dits développés qui prétendent défendre l'égalité et les droits humains. Des paroles creuses, balayées par les faits. L'histoire, elle, n'oubliera pas. Elle gardera à jamais la trace de ces massacres.

PEUT-ON DÉDUIRE QUE TOUS LES ARTISTES SONT TENUS À S'EXPRIMER SUR LA GUERRE, CHACUN À SA MANIÈRE ?

Evidemment. On ne peut pas se permettre de se limiter aux chansons



Je prépare toujours un programme éclectique mêlant plusieurs styles. Il y aura bien sûr des genres traditionnels, mais aussi des créations plus contemporaines.



d'amour dans un contexte pareil. L'amour est indispensable, mais ce n'est pas tout. Le parolier, le chanteur, l'artiste d'une manière plus générale, quel que soit son domaine, ne doit pas passer à côté de ces massacres et doit être fidèle à sa position en dépit de toute influence. Ce rôle dépasse de loin celui des politiciens qui ont des intérêts et des lobbys à défendre.

AU FIL DES ANNÉES, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS VOTRE VISION, LA MANIÈRE PAR LAQUELLE VOUS CONSIDÉREZ VOTRE MÉTIER ?

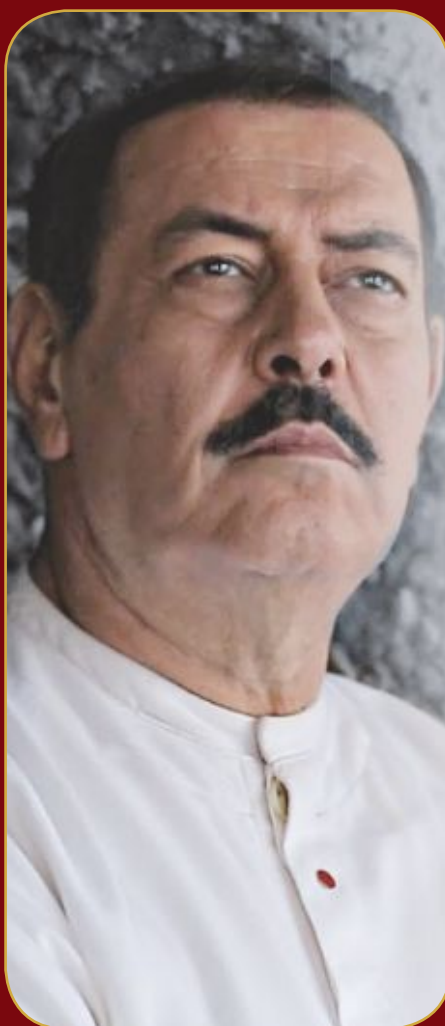
La nature des choses est en perpétuelle évolution et nous évoluons avec elle. Aucun d'entre nous n'est exactement la même personne qu'il était dix ans auparavant.

Nos perceptions, nos jugements, notre regard sur le monde changent constamment. En tant qu'artiste, il est essentiel d'être à l'écoute de ces transformations de sa personne et de son époque, de les accompagner, de les comprendre, et de les traduire dans son art.

QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR LA SCÈNE ARTISTIQUE TUNISIENNE ET ARABE ACTUELLE ?

De nombreux chanteurs sont aujourd'hui respectés et admirés non seulement pour leur talent mais aussi pour les valeurs qu'ils incarnent.

Ils sont à ce titre un exemple pour les jeunes générations. Chacun doit donc assumer sa responsabilité pour être



mémorable par son engagement avant tout.

VOUS ÊTES TRÈS SOLlicitÉ CET ÉTÉ DANS DE NOMBREUX FESTIVALS ET LE PUBLIC RÉPOND TOUJOURS PRÉSENT. POURTANT, ON VOUS VOIT PEU EN CONCERT DURANT LE RESTE DE L'ANNÉE. COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS CETTE RARETÉ HORS SAISON ESTIVALE ?

C'est une question qu'il faudrait plutôt adresser aux organisateurs des grands événements culturels. Il existe un véritable déséquilibre car une grande partie de l'activité artistique est concentrée sur six semaines seulement durant l'été. En contrepartie, le reste de l'année reste presque vide.

C'est une situation épuisante physiquement pour les artistes, mais aussi injuste pour le public qui n'a ni le temps ni les moyens d'assister à une vingtaine de spectacles regroupés dans une si courte période. Au final, le spectateur ne peut en choisir que deux ou trois. Il est grand temps de repenser cette dynamique et d'étaler l'offre culturelle sur toute l'année.

EST-CE QUE VOUS POUVEZ NOUS DONNER UN APERÇU SUR LE GENRE DE MUSIQUE QUE VOUS COMPTÉZ INTERPRÉTER DANS VOS PROCHAINS CONCERTS ?

Je prépare toujours un programme éclectique mêlant plusieurs styles. Il y aura bien sûr des genres traditionnels, mais aussi des créations plus contemporaines.

Je tiens également à rester fidèle à mon engagement envers Gaza. Plusieurs titres en lien avec la cause palestinienne figureront dans les concerts à venir.

VOUS AVEZ LONGTEMPS CHANTÉ LES MOUACHAHATS ET LES MAQAMS. EST-CE QUE CE GENRE ATTIRE ENCORE LE PUBLIC SELON VOUS ?

C'est notre patrimoine, notre identité qu'il faut préserver. Et, je suis convaincu que tout ce qui est créé avec sincérité, sensibilité et un haut niveau d'exigence finit toujours par toucher le public. À ce jour, j'ai composé plus de quatorze waslas et je poursuis ce travail avec passion. Je prépare actuellement un nouveau projet dans cette lignée. C'est une œuvre en dialecte tunisien sur un texte du grand Adam Fathi.

EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PROJETS EN VUE ?

J'ai travaillé sur un projet ambitieux composé de 22 œuvres, chacune dédiée à un pays arabe. Mon souhait aurait été que la Ligue arabe, ou une autre institution culturelle d'envergure, s'approprie cette initiative qui célèbre l'unité du monde arabe. Chaque chanson met en valeur un pays à travers des paroles soignées et une musique de haute qualité. Lors des représentations, des images de monuments emblématiques de chaque nation seront projetées en arrière-plan sur un écran géant. Ce serait une première, un véritable hommage à notre identité commune. Tout est prêt et il ne manque plus que le soutien nécessaire pour le concrétiser. J'attends encore une réponse officielle et j'espère sincèrement que ce projet verra bientôt le jour, surtout dans le contexte actuel où l'union et la solidarité sont plus que jamais nécessaires.



Je suis convaincu que tout ce qui est créé avec sincérité, sensibilité et un haut niveau d'exigence finit toujours par toucher le public.



LES ILES KURIAT

VOYAGER AUTREMENT

Par Samira HAMROUNI



Lîle Kuriat ou plus précisément les îles Kuriat parce qu'il y en a deux : Grande Kuriat et Petite Kuriat, est un petit archipel tunisien situé à environ 25km au large de Monastir. Loin du tourisme de masse, ce havre de paix offre aux amoureux de la nature un paysage naturel rare d'une beauté exceptionnelle. Ses plages de sable blanc et ses eaux turquoise invitent à la baignade dans une ambiance sauvage. Cette île protégée est un véritable joyau de la Méditerranée. C'est un petit coin de paradis que l'on atteint seulement par bateau en partant du port de Monastir. Après avoir quitté la côte et laissé derrière le bruit de la ville, l'île Kuriat se dresse au large de la mer méditerranéenne, où le silence n'est rompu que par le clapotis des vagues et le cri des mouettes. Elle est désertique : aucune auberge, aucun restaurant, aucun réseau téléphonique. Juste la mer, le ciel et la vie sauvage : un coin de paradis préservé pour protéger la faune et la flore. Ses plages immaculées sont un refuge pour les

tortues marines menacées *Caretta caretta*. Chaque été, elles viennent y pondre leurs œufs. Les biologistes de l'association Notre grand bleu font un grand travail pour identifier les nids et les protéger. Toutefois, les visiteurs peuvent se rendre à l'île Kuriat mais l'accès est strictement réglementé. Des excursions sont désormais bien encadrées pour protéger l'écosystème fragile. Groupes limités, guides agréés et dates définies sont autant de mesures mises en place afin de limiter l'impact humain sur la biodiversité. L'objectif de ce type d'excursions est de découvrir la beauté de ces lieux sauvages. Loin des circuits ordinaires, ces lieux préservés offrent une expérience unique : celle de la nature à l'état brut où chaque visite se mérite. Nichée au large, loin des plages surfréquentées, cette île préservée offre un refuge temporaire à ceux qui rêvent d'évasion et de nature intacte. Accessible uniquement par bateau, le trajet mène à des eaux turquoise d'une clarté exceptionnelle. Les baignades y sont inoubliables, pures,

au cœur d'un décor sauvage. Ces eaux turquoise qui entourent l'île abritent une richesse marine exceptionnelle faisant le bonheur des amoureux des snorkeling qui sont chanceux d'explorer des fonds marins clairs peuplés de poissons. Chaque plongée est une immersion dans un monde silencieux et mystérieux. Après les baignades et la découverte des fonds marins, le déjeuner est servi au bord de l'île dans un coin aménagé avec tout le respect de la nature. Les plats sont essentiellement préparés à base de poissons et de fruits de mer. Et quand le soleil décline, le spectacle devient magique. Le ciel s'embrase au-dessus de la mer calme, offrant à l'horizon des teintes orange, rose et pourpre. Un moment suspendu que seuls les lieux encore vierges peuvent offrir. Cette île est une destination unique, c'est une expérience atypique et un retour à l'essentiel pour ceux qui veulent vivre la mer autrement tout en respectant la nature.

Bon voyage !



STARLINK

MENACE-T-IL NOTRE SOUVERAINETÉ NUMÉRIQUE ?

Par Karim BEN SAID



En aparté avec un responsable de premier plan dans la télécommunication en Tunisie, j'avais posé la question de savoir pourquoi on ne permettrait pas tout de suite à Starlink, l'Internet par satellite de Elon Musk, de travailler sur le territoire tunisien. Pour moi, il était évident qu'il fallait le faire le plus rapidement possible pour être au diapason de la technologie et permettre une connexion de très haut débit. Cependant, la réponse du responsable m'a donné matière à réfléchir, car, pour lui, la question de l'Internet par satellite pose une vraie question de souveraineté. «Pour moi, les liaisons par câbles sont plus sûres pour notre souveraineté numérique», m'a-t-il dit.

12.000 SATELLITES SUSPENDUS AU-DESSUS DE NOS TÊTES

Lancé par SpaceX, le projet Starlink promet une connectivité Internet haut débit partout sur la planète grâce à une constellation de milliers de satellites en orbite basse (proches de la Terre). Cependant cette innovation soulève de vives inquiétudes quant à la souveraineté numérique des Etats, en termes de dépendance technologique, ou de contrôle des infrastructures.

Avec ses 12.000 satellites, et une ambition d'en déployer jusqu'à 42.000 d'ici la fin de la décennie, Starlink veut clairement dominer Internet dans les prochaines décennies, avec évidemment une promesse de démocratisation d'Internet. Mais la menace plane, celle d'une perte de contrôle sur les infrastructures, des infrastructures

placées à quelques milliers de kilomètres au-dessus de nos têtes, autant vous dire, qu'en cas de panne, pas la peine d'appeler le technicien télécom pour trouver une solution.

Pour expliquer cela avec un exemple concret, il faut penser à l'enjeu politique et géostratégique, puisque si un pays confie son Internet à un opérateur qui n'est pas hébergé sur notre sol, il ne sera pas à l'abri d'un black-out politique ou mû par des considérations qui échappent au pays. Il y a déjà un précédent aujourd'hui, celui de l'Ukraine qui illustre de façon édifiante les risques liés à la dépendance à une infrastructure étrangère. Depuis le début de son conflit avec la Russie, l'armée ukrainienne s'appuie massivement sur Starlink pour assurer ses communications, mais cette dépendance rend une coupure du service par SpaceX ou sous pression politique américaine un levier de négociation stratégique, voire carrément comme une arme géopolitique. Evidemment, nous ne disons pas ici qu'il ne faut pas penser à déployer cette technologie sous nos cieux car on n'échappe pas au progrès. Cependant, ce n'est pas une décision à prendre à la légère. Une telle décision devra être accompagnée d'une réflexion profonde autour de la souveraineté numérique. Légiférer, s'il le faut, pour établir des garde-fous, l'idée est tentante, sauf qu'un pays comme le nôtre n'a pas un pouvoir de négociation conséquent avec un géant comme SpaceX. La réponse devra donc être collective, maghrébine, arabe, africaine ou même mondiale si cela est possible.

UN PREMIER ESSAI

En octobre 2023, la Tunisie a officiellement lancé une phase d'essai de connexion Internet par satellite Starlink, simplement une expérimentation, menée par le ministère des Technologies de la communication, qui s'est déroulée sur trois sites pilotes situés à Tunis, Ariana et Gabès.

L'objectif était d'évaluer la qualité du service, les débits offerts et la faisabilité technique de cette solution pour améliorer la connectivité, notamment dans les zones mal desservies par les réseaux terrestres. À cet effet, pendant trois mois, les autorités tunisiennes ont pu tester gratuitement les équipements fournis par Starlink, dans le cadre d'un accord conclu à l'été 2023 avec la société américaine.

Dans une première phase, il est peut-être judicieux de penser Starlink pour les zones qui souffrent de manque ou d'absence de connexion. En attendant, mieux vaut faire confiance à nos bons vieux câbles de mer pour rester connectés.



STARLINK

REDONNER VIE À VOTRE COU : SOLUTIONS DOUCES ET AVANCÉES

Rajeunir et sublimer le cou n'est plus un idéal lointain, mais une réalité atteignable sans compromis. Heureusement, des solutions existent allant d'une panoplie de soins quotidiens aux remèdes doux mais sophistiqués jusqu'aux alternatives avancées, ciblées et innovantes. Chaque procédé a sa place, et la véritable clé du succès réside dans un parcours sur mesure avec une approche globale, combinée et personnalisée, évidemment bien pensée comme une alchimie entre douceur et performance chirurgicale.

Par Dr Imen Mehri TURKI

LE COU : UN TRAÎTRE ÉLÉGANT

Zone de grâce et de posture, le cou procure une belle allure et une présence charismatique, mais il reste emblématique, car il est aussi l'un des premiers à révéler les traces du temps, souvent bien avant le visage. Mince, fragile, en perpétuel mouvement et trop souvent négligé dans les rituels de soins, sa peau fréquemment déshydratée perd rapidement en tonicité et devient ridée, froissée et relâchée. Avec les années, la régénération cellulaire est naturellement ralentie et la structure architecturale du collagène se désorganise affectant la texture et l'élasticité de la peau, ce qui accentue les rides et le relâchement cutané. Plus profondément, le muscle platysma se détend, amenant avec lui le drapé de peau, mais aussi il se raffermi et durcit à certains endroits dessinant ses fanons ou bandes verticales caractéristiques appelées « les cordes platysmales » inesthétiques surtout chez les femmes. Tandis que les mauvaises postures amplifient les rides horizontales, « colliers de vénus » particulièrement retrouvées chez les « tech neck ». Mais aussi le relâchement des muscles du plancher buccal laisse son contenu prolaber au niveau du cou brouillant le magnifique ovale du visage et effaçant le bel angle du cou. Ceci est aggravé par l'accumulation de graisse et l'apparition du double menton. Autant de mécanismes, souvent intriqués, sont à l'origine des imperfections du cou. Les définir d'une manière précise amène aux solutions adéquates, ciblées et sur mesure, pour une prévention durable ou un rajeunissement réussi.

RITUEL BEAUTÉ : PREMIÈRE LIGNE DE DÉFENSE

Hydrater, nourrir et protéger, ce trio essentiel dans la routine anti-âge du cou est simple en apparence mais redouta-

blement efficace pour préserver la jeunesse du cou. Hélas, beaucoup d'entre vous n'y prêtent pas attention et le rituel beauté se limite au visage. Alors que le cou mérite autant de soins, sinon plus. Sa peau fine, peu vascularisée et exposée au soleil est très vulnérable et se déshydrate rapidement. L'hydratation quotidienne, à base de sérums anti-oxydants ou de crèmes riches en acide hyaluronique, repulpe les tissus et améliore la souplesse et la texture de la peau, mais ne comble pas les rides. La nutrition, par des crèmes riches nutritives ou raffermissantes, renforce la barrière cutanée, prévient contre la perte de densité et favorise la régénération cellulaire. Enfin, la protection solaire reste l'arme la plus puissante contre l'effet délétère du soleil et du vieillissement prématuré photoinduit. Cette routine beauté spécifique du cou est précédée d'un nettoyage doux et accompagnée par une exfoliation hebdomadaire. Evidemment, la gestuelle doit être intelligente, ne favorisant pas la distension de la peau ni l'accentuation des rides. Cela implique des mouvements doux et légers allant du buste vers le menton en utilisant des produits adaptés à votre type de peau. Par ailleurs, veillez à ne pas vous exposer au soleil en ayant pulvérisé votre cou par un parfum alcoolisé ou fruité ou par des huiles essentielles d'agrumes, car ils sont photosensibilisants, afin d'éviter l'apparition des redoutables taches pigmentaires. Cette routine simple, sensorielle et régulière peut ainsi offrir à votre cou la jeunesse qu'il mérite et lui redonne l'éclat et la vitalité qu'il avait perdus.

RECOURS À LA SERINGUE TOUT EN DOUCEUR

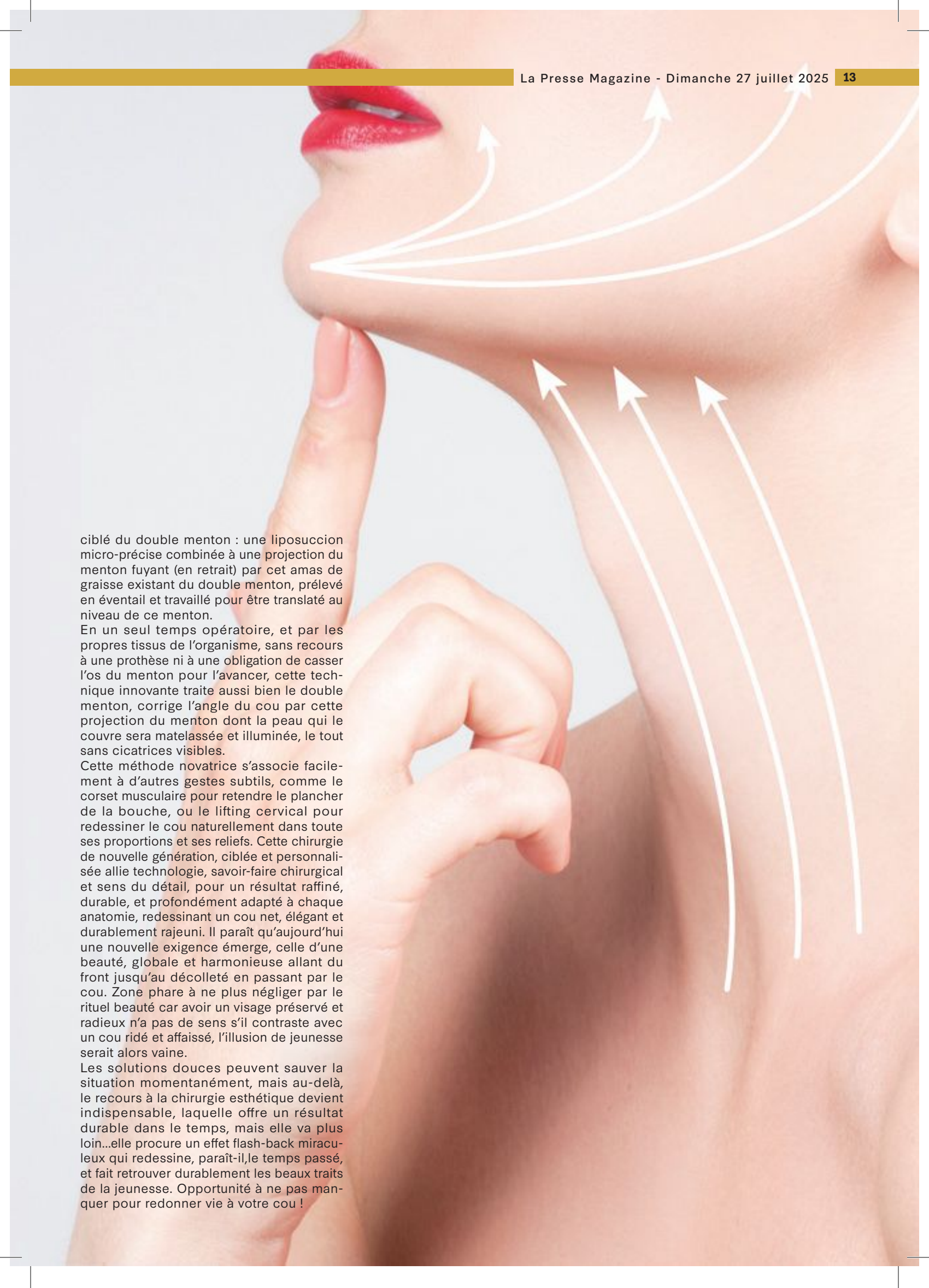
Malgré un rituel beauté bien conduit, le cou, tellement endommagé, peut ne pas plaire par défaut de revitalisation. La

peau reste aussi fine, terne et légèrement froissée comme un vieux papier de soie, voire parcourue de fines ridules et de quelques fanons. Par ailleurs, lorsque la peau n'est pas relâchée et les lignes du cou sont assez préservées, sans excès de graisse ni de distension musculaire, les méthodes de rajeunissement non invasives en utilisant les produits injectables amènent généralement à un résultat satisfaisant mais provisoire, et qui requiert de nouvelles procédures.

En effet, grâce à des injections ciblées, réalisées avec finesse et modération utilisant des produits adaptés pour chaque correction, il est possible de lisser les rides horizontales par de l'acide hyaluronique, détendre les fanons en employant des micro-doses de toxine botulique ou encore réhydrater en profondeur et améliorer la texture de la peau en maniant les bio-revitalisants, etc. En quelques minutes, sans douleur notable ni éviction sociale, la seringue devient ici un véritable pinceau de rajeunissement, précis et mesuré.

CHIRURGIE PERSONNALISÉE, INNOVANTE ET CIBLÉE

Lorsque les solutions douces ne suffisent plus à corriger un cou empâté ou un relâchement marqué ou encore un double menton installé, la chirurgie offre aujourd'hui une solution avancée utilisant des techniques loin des interventions stéréotypées aux résultats figés d'autrefois. Place désormais à des techniques personnalisées, mini-invasives et sur mesure, conçues pour sublimer le cou avec une précision quasi artistique telle que la réalisation d'une liposculpture ou d'un corset musculaire ou encore façonner un profil harmonieux tel qu'obtenu par l'une des approches les plus prometteuses, l'innovation du Dr Mehri Turki Imen qui se distingue par son traitement



ciblé du double menton : une liposuction micro-précise combinée à une projection du menton fuyant (en retrait) par cet amas de graisse existant du double menton, prélevé en éventail et travaillé pour être translaté au niveau de ce menton.

En un seul temps opératoire, et par les propres tissus de l'organisme, sans recours à une prothèse ni à une obligation de casser l'os du menton pour l'avancer, cette technique innovante traite aussi bien le double menton, corrige l'angle du cou par cette projection du menton dont la peau qui le couvre sera matelassée et illuminée, le tout sans cicatrices visibles.

Cette méthode novatrice s'associe facilement à d'autres gestes subtils, comme le corset musculaire pour retendre le plancher de la bouche, ou le lifting cervical pour redessiner le cou naturellement dans toute ses proportions et ses reliefs. Cette chirurgie de nouvelle génération, ciblée et personnalisée allie technologie, savoir-faire chirurgical et sens du détail, pour un résultat raffiné, durable, et profondément adapté à chaque anatomie, redessinant un cou net, élégant et durablement rajeuni. Il paraît qu'aujourd'hui une nouvelle exigence émerge, celle d'une beauté, globale et harmonieuse allant du front jusqu'au décolleté en passant par le cou. Zone phare à ne plus négliger par le rituel beauté car avoir un visage préservé et radieux n'a pas de sens s'il contraste avec un cou ridé et affaissé, l'illusion de jeunesse serait alors vaine.

Les solutions douces peuvent sauver la situation momentanément, mais au-delà, le recours à la chirurgie esthétique devient indispensable, laquelle offre un résultat durable dans le temps, mais elle va plus loin...elle procure un effet flash-back miraculeux qui redessine, paraît-il, le temps passé, et fait retrouver durablement les beaux traits de la jeunesse. Opportunité à ne pas manquer pour redonner vie à votre cou !



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.



CANARD LAQUÉ ET DOUCEUR TRUFFÉE

Un plat raffiné aux accents de fête, où la tendreté du magret rencontre la douceur acidulée de l'orange sanguine, rehaussée par la gourmandise d'une purée de pommes de terre à la truffe noire. Une alliance subtile de textures et de saveurs pour séduire les palais les plus exigeants.

INGRÉDIENTS

- 1/2 magret de canard
- Pomme de terre
- Crème de truffe noire
- Beurre
- Orange
- Micro pousse de radis
- Sel et poivre
- Noix de muscade

PRÉPARATION

1. LE MAGRET DE CANARD

- Quadrillez le côté gras du demi-magret à l'aide d'un couteau.
- Faites chauffer une poêle à sec jusqu'à 200 °C.
- Saisissez le magret, côté gras en premier, pendant 1 minute, puis retournez-le pour 1 minute supplémentaire afin d'obtenir une belle coloration.
- Placez-le immédiatement dans un sac de cuisson sous vide et plongez-le dans un bouillon à 110 °C pendant 2 minutes.

2. LA PURÉE DE POMMES DE TERRE À LA TRUFFE

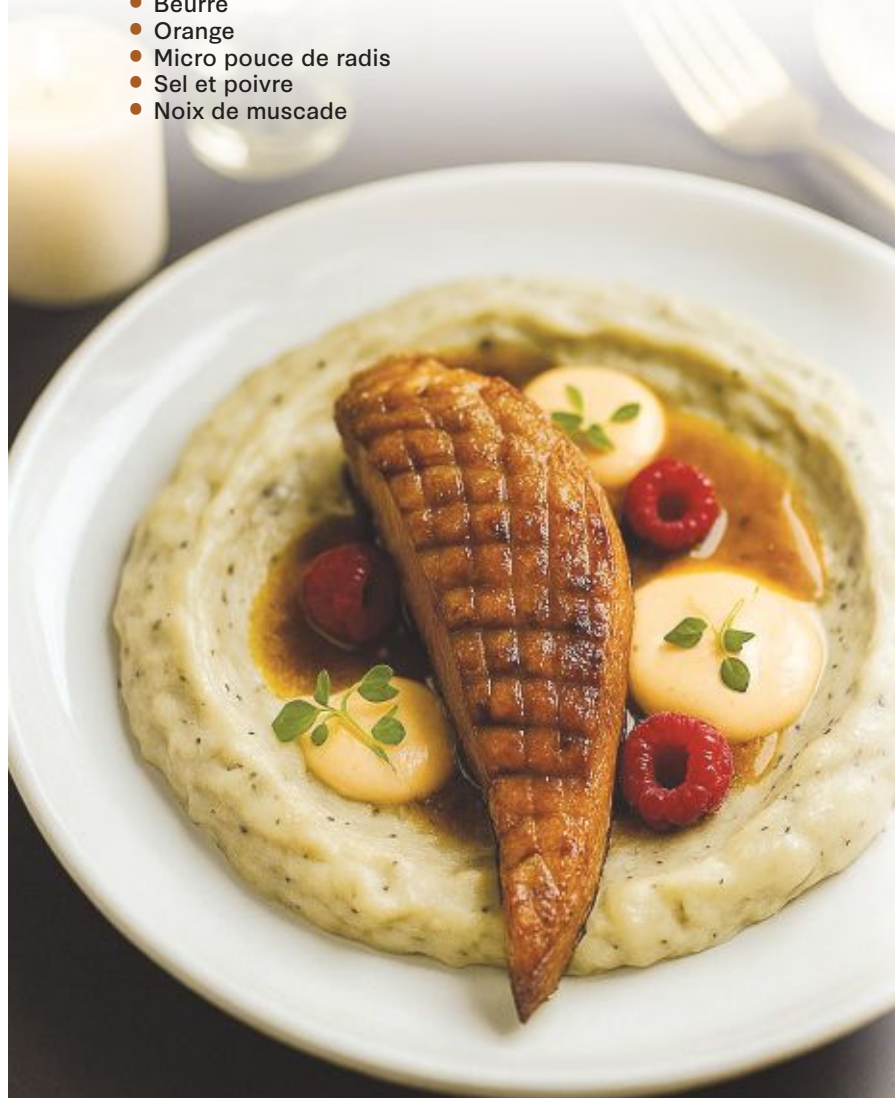
- Épluchez et découpez la pomme de terre en petits morceaux.
- Faites-les cuire dans une casserole d'eau froide portée à ébullition, pendant environ 20 minutes.
- Égouttez en conservant environ 10 % de l'eau de cuisson.
- Remettez les pommes de terre dans la casserole, ajoutez deux petits morceaux de beurre, puis écrasez à l'aide d'un presse-purée ou d'une marise.
- Salez, poivrez, ajoutez une pincée de noix de muscade et incorporez une cuillère de crème de truffe. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

3. LA CRÈME D'ORANGE

- Pressez deux oranges et versez le jus dans une casserole.
- Portez à ébullition à feu doux, puis ajoutez un verre de crème liquide.
- Après 2 minutes, incorporez 50 g de beurre.
- Laissez réduire doucement pendant 20 minutes pour obtenir une crème onctueuse et parfumée.

4. DRESSAGE

- Sur une assiette ronde, dressez la purée en un léger cercle.
- Disposez le magret au centre, tranché ou entier selon votre choix.
- À l'aide d'une poche, réalisez de petites rosaces de crème d'orange tout autour.
- Agrémentez les espaces vides avec quelques framboises fraîches.
- Terminez avec quelques micro-pousses de radis pour une touche de fraîcheur et de couleur.





RAVIOLIS DE MANGUE FARCIE À LA CRÈME DE VANILLE

Une bouchée de fraîcheur et de volupté : les fines tranches de mangue enveloppent une crème légère à la vanille, dans une variation fruitée du ravioli. Entre fondant, douceur et fraîcheur herbacée, ce dessert délicat célèbre la légèreté estivale avec grâce.

PRÉPARATION

1. LES TRANCHES DE MANGUE

- Épluchez la mangue et découpez-la en fines tranches régulières à l'aide d'une mandoline ou d'une trancheuse. Réservez délicatement au frais.

2. LA CRÈME À LA VANILLE

- Dans un bol, mélangez le mascarpone, la crème fraîche épaisse, les graines de la gousse de vanille (ou l'extrait) et le sucre.
- Fouettez pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse et aérée.
- Transférez la crème dans une poche à douille.

3. LA PURÉE DE MANGUE

- Mixez une demi-mangue avec la crème liquide jusqu'à obtenir une purée fluide. Réservez au frais.

4. MONTAGE DES RAVIOLES

- Sur chaque tranche de mangue, pochez une noisette de crème vanillée au centre.
- À l'aide d'un pinceau, appliquez un peu de miel sur les bords de la tranche.
- Déposez une autre tranche par-dessus pour refermer le ravioli, en appuyant légèrement sur les bords pour sceller.

4. DRESSAGE

- Versez un fin ruban de purée de mangue au fond de chaque assiette.
- Disposez avec délicatesse les raviolis par-dessus.
- Nappez d'un léger filet de miel pour sublimer la douceur du fruit.
- Terminez en ajoutant quelques feuilles de basilic pour une touche aromatique et colorée.

INGRÉDIENTS

- 1 mangue bien mûre
- 2 cuillères à soupe de mascarpone
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/2 gousse de vanille (ou quelques gouttes d'extrait naturel)
- 1 cuillère à café de sucre
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de miel
- Quelques feuilles de basilic frais

HEALTHY ET GOURMET

TOMATES FARCIES AU THON ET À LA RICOTTA

Faire la cuisine en cette période de canicule devient un véritable supplice. Autant opter pour des recettes faciles, rapides et fraîches que d'endurer l'effet suffoquant des marmites bouillonnantes ! Voici l'une des recettes qui fera plaisir aux enfants comme aux adultes. Fraîche et rassasiente, elle est prête en un laps de temps.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

- Huit tomates fraîches bien rondes
- Cent gramme de ricotta
- Trois fromages en triangle
- Cent grammes de thon
- Quelques branches de persil
- 50 gr de maïs doux
- Une demi-cuillère à café de poivre blanc
- Sel.

PRÉPARATION :

On commence par laver les tomates. On les coupe pour les délester de la partie supérieure contournant leurs tiges. On les vide et on les frotte, chacune, d'une pincée de sel. Ce dernier nous permettra de nous débarrasser de l'eau contenue dans les tomates. Il convient, d'ailleurs, de les inverser sur une assiette et de les laisser reposer pendant un quart d'heure. Entretemps, on passe à la préparation de la farce. Dans un saladier, on mélange la ricotta, les fromages en triangle et le thon. On lave et on hache finement quelques feuilles de persil que l'on ajoutera à la farce. Puis, on égoutte le maïs et on l'ajoute aux ingrédients précités. Le seul assaisonnement auquel on optera pour cette recette est le poivre blanc. On mélange tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient en parfaite harmonie. L'idée, soulignons-le, n'est point d'avoir une pâte mais un mélange d'ingrédients que l'on peut distinguer en mangeant. Puis, on reprend les tomates une à une, on les remplit de farce jusqu'à l'épuisement des ingrédients. On peut les garnir de morceaux de thon ou de fromage râpé selon goût.

Bon appétit !





PRUDENCE ET VIGILANCE AU VOLANT

DES GESTES SIMPLES QUI SAUVENT

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dans le monde trépidant de l'automobile, où la puissance et l'innovation sont souvent mises en avant, il est facile d'oublier que le plus sophistiqué des véhicules reste entre les mains d'un être humain. Et c'est précisément là que réside la clé de la sécurité routière, dans nos gestes, nos réflexes et notre état d'esprit. Au-delà des technologies embarquées, des aides à la conduite et des structures de carrosserie renforcées, ce sont les gestes essentiels et une vigilance constante qui font la différence entre un trajet anodin et un drame évité. Avant de prendre la route,

LES BASES DE LA PRÉVENTION

La sécurité commence bien avant de démarrer le moteur. Une vérification rapide, mais méticuleuse, peut épargner tout un chacun, bien des soucis. Vérifier ses pneus est une obligation, surtout avant un long trajet. La pression est cruciale pour l'adhérence et la tenue de route. Des pneus sous-gonflés augmentent non seulement la consommation de carburant, mais surtout le risque d'éclatement ou de perte de contrôle. Tenir compte du risque d'usure. Des sculptures insuffisantes réduisent drastiquement l'efficacité au freinage, surtout sur sol mouillé. Contrôler ses phares avant et arrière n'est pas une option. Feux de croisement, de route, clignotants, feux stop..., il s'agit de s'assurer que tout fonctionne. Être vu est aussi important que de bien voir. Vérifier assurément les niveaux du liquide de frein, liquide de refroidissement, ou encore le lave-glace. Ces éléments sont vitaux pour le bon fonctionnement du véhicule et la visibilité. La position de conduite doit être ajustée. Le siège du conducteur doit être réglé de manière à ce que les bras soient légèrement fléchis quand on tient

le volant, et les jambes doivent pouvoir appuyer à fond sur les pédales sans être tendues. Régler ses rétroviseurs intérieur et extérieurs pour minimiser les angles morts. Attacher la ceinture de sécurité et faire attacher celle de ses passagers. Ce geste simple est le plus efficace pour réduire les risques de blessures graves en cas de collision.

ATTENTION ET PRUDENCE : 2 ALLIÉS

Une fois en mouvement, la vigilance doit être le copilote permanent de la personne qui conduit. Respecter les limitations de vitesse en fait partie. Elles ne sont pas là pour contraindre les automobilistes, mais pour les protéger, ainsi que leurs passagers. Adapter sa vitesse aux conditions de la route comme le brouillard, les virages serrés est une preuve de sagesse et de responsabilité. Ensuite, garder une distance de sécurité, c'est la règle d'or pour avoir le temps de réagir en cas d'imprévu. La fameuse règle des deux secondes et trois secondes sur route mouillée est un bon repère. Compter le temps entre le passage du véhicule devant soi, devant un repère fixe et son propre passage. Ne jamais sous-estimer la fatigue et la somnolence. La fatigue au volant est aussi dangereuse que l'alcool. Les micro-sommeils peuvent survenir sans prévenir. Dès les premiers signes, tels que paupières lourdes, bâillements, difficultés à rester concentré, il est conseillé de s'arrêter, faire une pause, boire un café, marcher un peu. Proscrire l'alcool et les drogues. Leur impact sur les réflexes, la vision et le jugement est dévastateur. C'est une ligne rouge infranchissable. Éviter les distractions. L'usage du téléphone portable au volant est néfaste à cause des interminables appels, SMS, GPS non fixé, mais aussi d'autres gestes anodins comme

manger, régler la radio... Chaque seconde d'inattention peut avoir des conséquences irréparables. La concentration à 100 % sur la conduite est exigée. Être prévisible et indiquer ses intentions. Utiliser les clignotants, ralentir progressivement, ne pas freiner brusquement sans raison. Les autres usagers de la route doivent pouvoir anticiper les mouvements du conducteur. Adapter sa conduite aux conditions météorologiques comme la pluie ou la grêle. Chaque phénomène demande une adaptation de la vitesse, des distances de sécurité et de l'utilisation des feux.

LE COMPORTEMENT COURTOIS, UN GAGE DE SÉCURITÉ

La route est un espace partagé. La courtoisie et le respect des autres usagers contribuent grandement à la fluidité du trafic et à la prévention des incidents. Être patient et respectueux est recommandé. Ne pas s'énerver au moindre embouteillage ou face à un conducteur qui semble lent. La rage au volant est source de comportements dangereux. Faciliter l'insertion des autres véhicules est un geste d'apaisement ou de courtoisie qui peut désamorcer des situations tendues. Être attentif aux usagers vulnérables.

Piétons, cyclistes, motards sont moins protégés que les automobilistes. Redoubler de vigilance à leur égard, notamment en agglomération.

En fin de compte, la sécurité routière n'est pas une compétence réservée aux professionnels, mais une responsabilité partagée par chacun d'entre nous. En adoptant ces gestes simples, en faisant preuve de prudence et en restant constamment attentifs, on contribue tous à rendre les routes plus sûres. Chaque kilomètre parcouru est une occasion de prouver que la vigilance est le plus précieux des équipements.

DES ANIMAUX À LA MODE... ET SOUVENT MAL COMPRIS

Ils sont petits, originaux, silencieux. On les appelle NAC, pour nouveaux animaux de compagnie : lapins, hamsters, chinchillas, tortues, serpents, perroquets... De plus en plus de familles en adoptent, souvent pour changer des chiens ou des chats. Mais derrière cette tendance, une réalité plus sombre se cache : beaucoup de ces animaux sont mal soignés ou abandonnés, parfois dès les premiers mois. Pourquoi ? Parce qu'on les adopte souvent sans connaître leurs besoins. Et qu'un animal, quel qu'il soit, ne peut pas bien vivre s'il est traité comme un objet ou un décor.

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



Un lapin, par exemple, n'est pas un animal «de cage». Il a besoin de courir, de creuser, d'interagir, et il peut vivre jusqu'à dix ans. Mais beaucoup de gens le laissent enfermé dans un espace minuscule sans vaccination ni soins vétérinaires.

Un perroquet peut vivre 40 à 50 ans et souffre énormément s'il est isolé.

Tous ces animaux ont des besoins précis. Ils ne sont pas plus simples à vivre qu'un chien ou un chat. Souvent, ils demandent même plus de préparation et de rigueur.

Trop d'animaux sont encore vendus en animalerie ou même en ligne, sans vérification, sans explication. Parfois, des vendeurs minimisent les contraintes, ou présentent ces animaux comme «faciles à vivre». Or, ce n'est pas le cas.

Beaucoup de personnes découvrent après quelques semaines que l'animal n'est pas adapté à leur mode de vie. Et là, que faire ? Certains sont donnés, d'autres relâchés dans la nature.

Or, ce pauvre petit animal n'est pas là pour décorer un salon ou «amuser les enfants». Ce n'est pas non plus un être silencieux auquel on ne doit rien. Même s'il ne miaule pas, même s'il ne vient pas réclamer des câlins, il ressent le stress, la faim, la peur, la solitude.

Adopter un animal, quel qu'il soit, c'est une responsabilité réelle. Il faut

s'informer, prévoir du temps, de l'espace, et pouvoir répondre à ses besoins pendant toute sa vie.

En conclusion, un lapin n'est pas une peluche, un hamster n'est pas un gadget, un perroquet n'est pas une décoration. Ce sont des êtres sensibles, complexes, parfois fragiles. Et ils dépendent entièrement de nous.

Alors avant d'adopter, posons-nous la vraie question : est-ce que je suis prêt à m'occuper de cet animal toute sa vie ? Si la réponse est non, mieux vaut s'abstenir. Par amour pour ces petits êtres vivants.

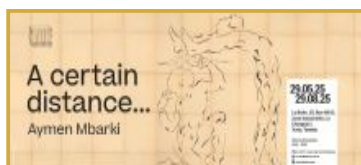
Tous ces animaux ont des besoins précis. Ils ne sont pas plus simples à vivre qu'un chien ou un chat. Souvent, ils demandent même plus de préparation et de rigueur.



L'été bat son plein en Tunisie et la scène culturelle se révèle plus vibrante que jamais. Notre agenda culturel vous propose des idées sur le Grand-Tunis et ses alentours. Entre festivals, expositions artistiques captivantes et sorties cinéma très attendues, cette semaine offre un programme riche en découvertes et en émotions !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



• « **A certain distance...** » d'Aymen Mbarki jusqu'au 29 août 2025 à La Boîte — Un lieu d'art contemporain (sis 25, rue 8603, La Chargaia I, Tunis)

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



SPECTACLES

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE



27 juillet : Pour Gaza – Mohamed Assaf (Palestine)
28 juillet : Soirée tunisienne (Tunisie)
30 juillet : Nassif Zeytoun (Liban)
1^{er} août : La Nuit des Chefs (Tunisie)
2 août : Nancy Ajram (Liban)
3 août : Sur la route enchantée – Chantal Goya (France)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET



27 juillet : Nass El Ghiwane (Maroc)
28 juillet : « La Dame de Kerkoine » - Wajdi Gaidi & Housseem Sahli (Tunisie)
29 juillet : Al Shami (Syrie)
30 juillet : Las Migas (Espagne)
31 juillet : Lotfi Bouchnak (Tunisie)
1^{er} août : « Habit Zaman » - Ghazi Ayadi (Tunisie)
2 août : Saber Rebaï (Tunisie)
3 août : Robyn Bennett (USA / France)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE BOUKORNINE

27 juillet : Zied Gharsa
28 juillet : Mortadha Fetiti
1^{er} août : Yuma

FESTIVAL DES JASMINES DE RADÈS

1^{er} août : Nordo

LES NOCTURNES D'EL JEM

2 août : Orchestre du bal de l'Opéra de Vienne – Les plus belles valse de Vienne

CINÉMA

NOUVEAU !



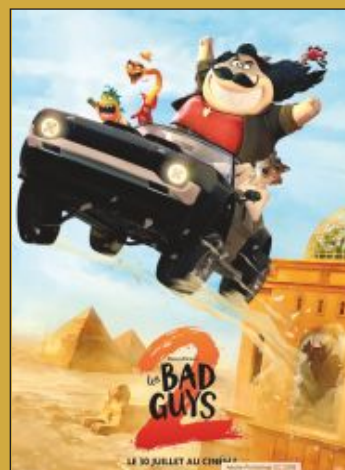
• **DRACULA : EPOUVANTE - HORREUR/ FANTASTIQUE/ ROMANCE**

Au XV^e siècle, le Prince Vladimir hérite d'une malédiction : la vie éternelle. Il devient Dracula. Condamné à errer à travers les siècles, il n'aura plus qu'un seul espoir : celui de retrouver son amour perdu. avec Caleb Landry Jones, Christoph Waltz, Zoë Bleu Sidel.



• **SUBSTITUTION - BRING HER BACK :**

Epouvante - horreur (1heure 39mn)
 Andy et Piper, sa demi-sœur malvoyante, sont placés chez une conseillère après la mort de leur père. Elle héberge déjà Oliver, un petit garçon muet et plutôt inquiétant. Il apprend qu'elle poursuit un rêve : éveiller l'esprit de sa propre fille morte noyée. Avec Sally Hawkins, Billy Barratt, Sora Wong, Jonah Wren Phillips



• **LES BAD GUYS 2 :**

Animation/ Aventure/ Comédie
 Aventures de drôles d'animaux braqueurs de banques. Désormais amendés en dépit de leurs efforts acharnés pour faire le bien, ils vont se retrouver entraînés dans un braquage international orchestré par les Bad Girls.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

TENNIS DOUGAZ TITRÉ À MONASTIR



Le Tunisien Aziz Dougaz, classé 212^e mondial, a remporté dimanche dernier le tournoi ITF WTT de Monastir doté de 15.000 dollars, en venant à bout du Français Cyril Vandermeersch (753^e) en finale sur le score de 2-6, 6-0, 6-4. Ce nouveau sacre confirme sa bonne dynamique sur le circuit World Tennis Tour. Déjà habitué des performances sur sol tunisien, Dougaz ajoute un nouveau trophée à son palmarès et continue sa progression vers le haut du classement ATP.

BEACH-VOLLEY TOURNOI DE HAOUARIA PLAGE



Le classement final du tournoi de beach volley ball, qui s'est déroulé dimanche dernier à El. Haouaria, a été dévoilé. Tunisie Télescope, plus grand sponsor du sport en Tunisie, a parrainé l'événement cap-bonais. Le podium final a été constitué de l'équipe vainqueur «Kélibia Beach» composée de la paire Aziz Lengliz/ Adem Meddeb. «La Cabane» est dauphin du tournoi avec le duo Wassef Korbi/ Arafet Naceur, enfin l'équipe «Beswi» du tandem Lamjed Bassem et Ksida Omar clôture le podium. 4^e «Ghzezna» composé de Bechir Farrah/ Adem Ben Houria, 5^e «Swift» B Arab Youssef/ Ridene Yacine, 6^e «Chikimoro» Hssan Chkili/ Mohamed Ali B. Rhouma, 7^e «Belge» Chkili Jaâfer/ Ben Romdhane Maaouia et 8^e «Réjiche» avec Mohamed Zouali et Youssef Meroui.

FOOTBALL SUPERCOUPE DE TUNISIE 2025



Les matchs officiels de football reprennent ce week-end avec la demi-finale de Supercoupe de Tunisie qui va opposer l'US Monastir au Stade Tunisien au stade Taieb Mhiri de Sfax. Le vainqueur sera opposé au champion en titre l'Espérance Sportive de Tunis. A noter que la Supercoupe «en retard» de la saison 2022 entre l'EST et le CSS devrait finalement avoir lieu juste après...

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 27 juillet au samedi 2 août 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Match amical à Singapour
Arsenal-Newcastle United à 12h30 sur Abu Dhabi Sport 2 HD et Sharjah Sports HD (en clair/Nilesat)
Demi-finale Supercoupe de Tunisie 2025
US Monastir - Stade Tunisien à 16h00 sur Watania 1 HD (en clair/Nilesat)

EURO FÉMININ SUISSE 2025

Finale

Vainqueur Italie-Angleterre VS vainqueur Espagne-Allemagne à 17h00 sur TF1 HD (sharing/Astra) et ZDF HD 'en clair/Astra)
Sao Paulo-Fluminense (Brésil) à 20h00 sur sport digital fussball HD (sharing/Astra)
Huracan -Boca Juniors (Argentine) à 22h30 sur sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Lundi 28 juillet 2025

River Plate-San Lorenzo (Argentine) à 00h45 sur sport digital fussball HD (sharing/Astra)

Mardi 29 juillet 2025

Olympique de Marseille- FC Valence à 19h30 sur Twitch (en clair /streaming site)

Mercredi 30 juillet 2025

Servette Genève (Dylan Bronn)- Viktoria Plzen à 20h00 sur RTS 2 HD (sharing/Hotbird)
West Ham-Everton à 23h30 sur Canal+Foot HD (sharing/Astra)

Mots fléchés

ADAPTERA MESURE DE PRESSION		BATEAU MALAISIE RELEVER		PEINTRE DE LOUIS XIV DÉGRADER LA NATURE SERVICE EN CHAMBRE		ARRONDIR LES ANGLES 44 À TABLE		ANNONCE UN POINT LAISSE APPARAÎTRE		PRIT RACINE
NE GAGNE RIEN OBSTACLE SUR LA VOIE										BERCERA DE VAINS ESPOIRS
UN PARTI INJUSTES			ASSOR- TIRONT NANOMÈTRE EN BREF			LABIÉES SUBIT				
AIRE DE VENT EXEMPLE DONNE					ON Y MET SON BLÉ À L'ABRI DÉFAIT		BERCEAU DE ZEUS EN CRÊTE PROVENANT			PARESSEUX SOUS LES TROPIQUES
FINE LAME	BOMBES PENDENTIF DE PHARAON		MÈNERA EN BATEAU BOSSE DU CRÂNE					INDICATEUR DU MILIEU DISSÉMINA		
PEINTRE DADAÏSTE CE FUT OUI			PAUVRES HOMES JÉSUS EN ITALIE			SUJET TITRE DE SA MAJESTÉ TA, TA, TA				ORIGINES DE BOUCHONS
CIRCUlait EN CHINE MÉMOIRE EN OCTETS		CABRIOLE FAIT FAIRE LA GRIMACE			SIGLE DE SOCIÉTÉ SITUÉE, À L'ÉTUDE		BONNE ESSENCE CENT UN À ROME		EXPRIMÉ DES MAUX	
REPRIT L'ANTENNE AMOUR DE SOI			TRÈS ENTOURÉ MATIÈRE À L'ÉCOLE				TERME DE TOUAREG BOURG DE CÔTE-D'OR			
FERRÉ OU MALET				PREMIÈRES FOIS						

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

LÉGUMES	↓	LONG EXPOSÉ	↓	BOURG AZURÉEN	↓	INDIUM DE TABLE	↓	UNITÉ CALORIFIQUE	↓	PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ	↓
CHANT DU PORTUGAL	↓	REVERS SEVÈRE	↓	TOP NIVEAU	→	COIN À BOUCHER	↓	MIS EN CAUSE	↓		
	↓			MAUVIETTES	↓						
DODU	→							JOUÉ UN VILAIN TOUR	→		
PIÈCE DU HARNAIS	↓							OPHIDIEN	↓		
	↓				UN DÉBUT À TOUT	→				FIT UNE RÉPLIQUE	↓
À MOITIÉ CUIT	→			RÉALISATEUR	→						
FAIT DE MALFRAT	↓			IL SE FAIT PRIER	↓						
	↓						AU BOUT DE LA LIGNE	→			
							VOIES AÉRIFÈRES	↓			
PELAGE FOURNI	→							FORME MUSICALE	→		
VILLA À TIVOLI	↓							EAU DE PÉRIGUEUX	↓		
	↓			GENTIL OU INFIDÈLE	→						4 X 4 MYTHIQUE
				CAFÉ DE CAFÉ	↓						↓
TRÈS PETITES BOÎTES	→	RÉCEPTEURS EN CHAÎNES	→					PETITE AUBERGE	→		
	↓	MIS AU NET	↓					DÉSÉQUILIBRÉ	↓		
				DE-PIE OU DE-PERDRIX	→					DÉLAIENT LE PLÂTRE	↓
				PAS DU TOUT POLI	↓						
IL BAPTISA CLOVIS	→					MANTEAU D'HIVER	→				
COURS DES SEPT ANS	↓					LIEU COMMUN	↓				
	↓	ÉQUIPE	→					DISTINGUÉ DANS LA CAPITALLE	→		
		GRANULEUX	↓					ÉPROUVA	↓		
CONFÉDÉRATION	→										CHÂTEAU CÉLÈBRE
MARCHAND DE CIERGES	↓			ELLE FRAPPAIT DE POINTE	→						↓
				COR	↓						
						ARRIVÉ À SON TERME	→				
						SIGLE DE CLÉ	↓				
AVANT L'ÈVÊQUE	→			SIGNE DE CROIX	→			EINSTEINIUM DE TABLE	→		
FRUITS MALAIS	↓			GRADE SYMBOLISÉ	↓			ARTICLE DE RABAT	↓		
	↓										
BEL ET BIEN SUR	→					D'UNE MER	→				

Sudoku

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

solutions

[illegible]

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

**BÉLIER**

Il est grand temps de rembourser vos dettes. Envisagez des stratégies comme la méthode « boule de neige », consistant à rembourser les dettes les plus petites en premier.

**TAUREAU**

Brillant et dynamique, vous galvaniserez vos collègues et vous saurez leur communiquer votre esprit de compétition. Grâce à vos méthodes, la cohésion de votre équipe sera renforcée et l'ambiance professionnelle plus détendue.

**GÉMEAUX**

À votre grande surprise, vous ne mènerez pas aisément vos projets à leur terme. Des obstacles vont se mettre en travers de votre chemin et il vous faudra faire preuve d'une grande souplesse et de réactivité pour les contourner.

**CANCER**

Ces journées peuvent être très favorables à la réussite, au statut social. Les astres se montreront cléments et vous protégeront de l'échec. Ainsi, vous pourrez tenter des projets plus osés que d'habitude.

**LION**

Prenez donc rendez-vous avec votre conseiller bancaire notamment si vous avez un projet qui nécessite un emprunt ou si vous envisagez d'investir une somme conséquente.

**VIERGE**

Le climat vous communiquera un dynamisme et un enthousiasme remarquables. Vous aurez envie de sortir de la routine, d'aller à l'aventure, d'entreprendre des choses grandioses et démesurées.

**BALANCE**

Des solutions pourraient être trouvées cette semaine pour résoudre un blocage dans le secteur financier. Vous avez besoin d'un prêt ou d'une autorisation de découvert pour concrétiser un investissement ? Nul doute qu'ils vous seront accordés.

**SCORPION**

Cette semaine, la patience est conseillée car la plupart des événements de ces secteurs vous échappent encore. Vous devez apprendre à temporiser.

**SAGITTAIRE**

Bon, il va falloir reprendre les choses en main ! Si côté finances il n'y a rien de spécial à déclarer, côté boulot on ne peut pas dire que l'ambiance professionnelle est ce qui vous motive et vous pousse à vous lever le matin.

**CAPRICORNE**

Notez bien les idées qui peuvent germer dans votre tête, car vous pourrez bientôt les mettre à profit. Vous pouvez sans complexe être une force de proposition.

**VERSEAU**

Vous pourrez consolider votre position professionnelle grâce à des initiatives judicieuses. Vous manquez un peu de confiance en vous et redoublez de vigilance pour faire connaître vos idées.

**POISSONS**

Il va falloir ménager un équilibre entre action et réflexion, engagement et retrait. Des opportunités inattendues peuvent surgir, offrant des pistes de progression.

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



“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