



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°34

Dimanche 13 juillet 2025

ÉCHAPÉES BELLES

LA GALITE
UN JOYAU SAUVAGE AU LARGE
DE TABARKA

SANTÉ ET BEAUTÉ

LES TACHES BRUNES
COMMENT EVITER
LEUR APPARITION EN ETE



LOBNA NOOMEN

“ CRÉER NE SUFFIT PAS. ENCORE FAUT-IL
QU’ON VOUS LAISSE UNE PLACE. ”

2809



OFFRE
WAFFI
الانترنات
في الدار بالوافي
و الفاتورة خفافي

30Mb/s = 54,900Dt



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

SOMMAIRE

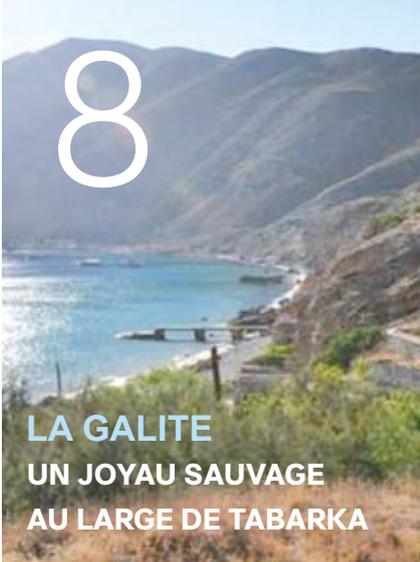
Publireportage



4

LOBNA NOOMEN
« CRÉER NE SUFFIT PAS. ENCORE FAUT-IL QU'ON VOUS LAISSE UNE PLACE. »

Échappées belles



8

LA GALITE
UN JOYAU SAUVAGE
AU LARGE DE TABARKA

santé et beauté



12

LES TACHES BRUNES
COMMENT EVITER LEUR APPARITION EN ETE

High Tech



APPLE ET META LOUCHENT SUR PERPLEXITY

10

La Presse •
Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 13 juillet 2025 - N°34

14 -16 Gastronomie

Chef du mois

- SPHÈRE PÊCHE MELBA
- SALADE ESTIVALE STRACCIATELLA & FIGUES

Healthy et gourmet

- PIZZA FAIT MAISON

17 Auto

HUILES MOTEUR ET VIDANGE
LE «SANG VITAL» DU VÉHICULE

18 Animaux

LA LEISHMANIOSE CHEZ LE CHIEN :
VAUT MIEUX PRÉVENIR
QUE GUÉRIR

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

LOBNA NOOMEN

“ CRÉER NE SUFFIT PAS. ENCORE FAUT-IL QU’ON VOUS LAISSE UNE PLACE. ”



Chanteuse et comédienne accomplie, Lobna Noomen révèle un talent incontestable. Bien qu'absente des grands festivals d'été cette année, elle s'apprête à monter sur scène à Avignon, au cœur du célèbre festival, pour le plus grand bonheur d'un public international. Dans cette interview à cœur ouvert, elle se confie sur sa persévérance, ses ambitions artistiques et ses projets à venir.

Par Amal BOU OUNI

Je dirais que je suis avant tout une comédienne qui chante. Lorsque je monte sur scène, je m'immerge dans le personnage que je chante et c'est mon bagage d'actrice qui me permet de transmettre les émotions avec justesse.

VOTRE DERNIER PROJET EN TANT QU'ACTRICE A ÉTÉ LE COURT-MÉTRAGE «THNIET ICHA» RÉCOMPENSÉ AUX JOURNÉES CINÉMATOGRAPHIQUES DE CARTHAGE. IL S'AGISSAIT ÉGALEMENT DU DERNIER FILM DE LA REGRETTÉE RIM HAMROUNI. QUELS SOUVENIRS GARDEZ-VOUS DU TOURNAGE ?

Ce film me tient particulièrement à cœur. En tant que femme, il m'importait de porter la voix des ouvrières agricoles victimes d'accidents tragiques durant leur transport. Le tournage s'est déroulé en plein été dans une région isolée. L'accueil des habitants a été incroyablement chaleureux. L'ambiance sur le plateau était également très conviviale malgré la dureté du sujet. C'est un film profondément émouvant avec des scènes bouleversantes qui nous ont souvent arraché des larmes. Pourtant, l'équipe est restée soudée et de bonne humeur, notamment grâce à Rim Hamrouni, qui ne cessait de nous faire rire par sa joie de vivre contagieuse.



Je chante aussi bien du folklorique que du moderne, de l'oriental que de l'occidental. Mon objectif est d'être souple, de m'adapter, d'évoluer et surtout de surprendre, mais sans jamais faire de compromis sur la qualité.



VOUS AVEZ ÉGALEMENT INTERPRÉTÉ LA CHANSON DU GÉNÉRIQUE. PEUT-ON DIRE QUE VOUS ÊTES UNE CHANTEUSE QUI JOUE LA COMÉDIE OU UNE COMÉDIENNE QUI CHANTE ?

Je dirais que je suis avant tout une comédienne qui chante. Lorsque je monte sur scène, je m'immerge dans le personnage que je chante et c'est mon bagage d'actrice qui me permet de transmettre les émotions avec justesse.

C'est vraiment l'actrice en moi qui donne vie à la chanteuse. Cependant, je suis actuellement plus active en tant que chanteuse.

En effet, la musique permet souvent d'avancer en solo sans attendre la dynamique d'un projet collectif

comme c'est le cas au cinéma ou au théâtre.

VOUS ÊTES SOUVENT ASSOCIÉE À DES STYLES MUSICAUX BIEN PRÉCIS. EST-CE UN CHOIX PERSONNEL OU EST-CE PLUTÔT VOTRE VOIX QUI A ORIENTÉ CETTE CLASSIFICATION ?

En réalité, ce sont surtout mes premières expériences qui ont conduit le public à me coller une étiquette. Mais je tiens à préciser que l'engagement en musique ne se résume ni à des thématiques figées, ni à un style vestimentaire ou une attitude particulière. C'est un stéréotype auquel je ne m'identifie pas entièrement.

En effet, j'essaie de ne pas me laisser enfermer dans une case. Je sors régu-

lièrement de ma zone de confort pour explorer de nouveaux univers musicaux. Je chante aussi bien du folklorique que du moderne, de l'oriental que de l'occidental. Mon objectif est d'être souple, de m'adapter, d'évoluer et surtout de surprendre, mais sans jamais faire de compromis sur la qualité.

ESTIMEZ-VOUS QUE VOUS MÉRITIEZ D'AVANTAGE DE SUCCÈS ET DE RECONNAISSANCE ?

C'est une remarque qu'on me fait souvent et je dois dire que oui. En effet, ma carrière n'a pas toujours été fluide. Elle a été marquée par des contraintes liées en grande partie aux limites de l'industrie artistique en Tunisie. Quand on est un

artiste indépendant, il est difficile de progresser à un rythme régulier. D'ailleurs, j'ai plusieurs chansons prêtes depuis des années que je n'ai pas encore pu enregistrer ni faire découvrir au public. Je peux même meubler deux heures de concert rien qu'en chantant mon propre répertoire et sans recourir aux reprises. Je me bats pour trouver des issues. J'ai déposé des demandes de subventions pour des chansons que le public et les critiques ont appréciées. Cependant, la réponse n'a pas été positive sans donner d'explications, ce qui m'a vraiment déçue.

Sur le plan pratique, ceux qui se produisent souvent dans des événements privés disposent d'un confort financier qui leur permet d'investir dans des clips et des albums. En revanche, quand on choisit de se consacrer principalement aux manifestations culturelles, où les cachets sont modestes et souvent versés avec retard, on avance forcément plus lentement.

ON VOUS VOIT PEU DANS LES GRANDS FESTIVALS. À QUOI EST DUE CETTE RELATIVE ABSENCE ?

J'ai déposé des candidatures qui n'ont pas été retenues. D'ailleurs, si vous l'avez remarqué, les mêmes noms se répètent presque chaque année et s'emparent de la majorité des festivals. Même en dehors des festivals d'été, j'ai proposé un projet à l'Orchestre symphonique tunisien et on m'a dit qu'il faut attendre un appel d'offres. Or, on n'en entend même pas parler pour arriver à soumettre son dossier. Ce fut un temps quand la troupe nationale et l'Orchestre symphonique tunisien donnaient la priorité à la chanson tunisienne qui a connu son apogée avec Najet Attia, Amina Fakheth et d'autres. Je continue pourtant à travailler, à créer et à proposer des projets artistiques solides. Même



si cela ne suffit pas toujours à franchir certaines portes, je garde l'espoir et j'essaie d'avancer malgré tout.

VOUS SEREZ SUR SCÈNE AU FESTIVAL D'AVIGNON DANS QUELQUES JOURS. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Il s'agit d'un spectacle d'envergure, mis en scène par Radhouane Meddeb, avec la participation de plusieurs artistes tunisiens.

J'y interpréterai des titres issus de mon propre répertoire. Ce projet

s'inscrit dans le cadre d'un festival international qui attire un large public arabe et occidental. Une tournée est également prévue prochainement en France avec Radhouane Meddeb, dans le cadre de notre projet «Le Cabaret de la Rose Blanche». Cela fait deux ans que nous présentons ce spectacle en tournée et il a rencontré un très bel accueil partout où nous l'avons joué.

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

Je travaille actuellement avec Wafa Tabboubi sur une pièce de théâtre que nous comptons présenter en octobre. Le théâtre m'a énormément manqué. Ce que j'aime profondément, c'est cette possibilité de redonner vie au personnage à chaque représentation, contrairement au cinéma où l'on joue une seule fois devant la caméra.

C'est aussi cette expérience du «ici et maintenant», ce lien direct avec le public et l'énergie transmise en temps réel qui fait du théâtre une passion irremplaçable pour moi.

LA GALITE

UN JOYAU SAUVAGE AU LARGE DE TABARKA

Notre destination, cette semaine est loin des circuits classiques. Nous avons choisi de nous évader dans un lieu non connu par la majorité des Tunisiens. Il s'agit de La Galite, cet archipel volcanique du Nord tunisien situé à environ 80 km au large de Bizerte et à 60 km des côtes de Tabarka. L'archipel est composé de six îlots, dont le principal est La Galite.

Par **Samira HAMROUNI**

Cette île est chargée d'histoire. Durant l'Antiquité, l'île fut une escale pour les Carthaginois et les Romains. En 1906, on y comptait 174 habitants italiens et français, dont la plupart étaient des pêcheurs et des corailleurs qui l'ont quittée au courant de 1960. Rappelons que du 21 mai 1952 au 20 mai 1954, le leader Habib Bourguiba y a été exilé dans un ancien fort abandonné.

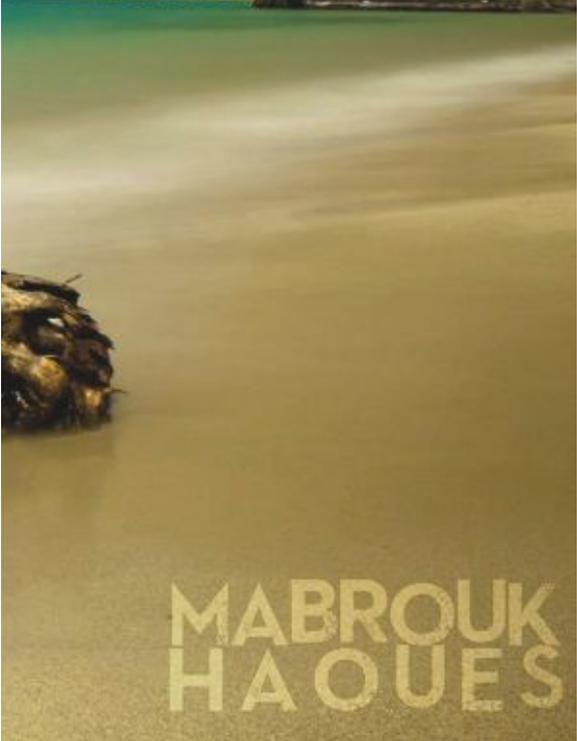
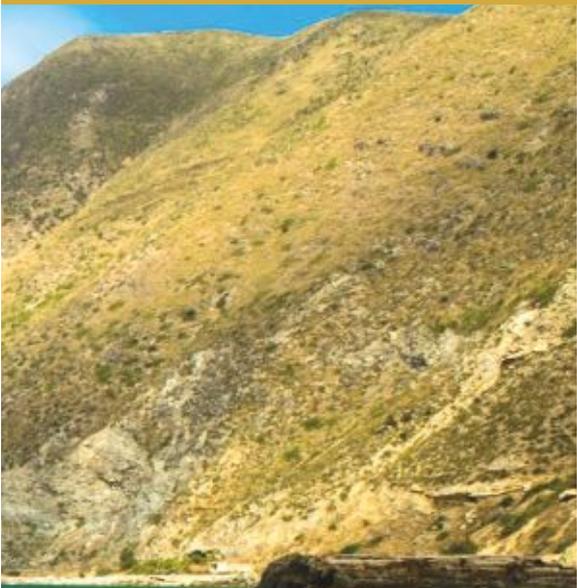
Pour les amoureux des aventures mystérieuses, ce coin de paradis perdu dans l'immensité bleue méditerranéenne promet une randonnée hors normes entre mer et ciel. Visiter La Galite n'est pas une chose facile. Il est possible seulement par des traversées et des excursions organisées à partir de deux points : Tabarka ou Bizerte. Pour la saison touristique 2025, deux

opérateurs uniquement proposent des circuits pour aller visiter l'archipel et fouler le sol de ce lieu oublié. Le point de départ est le port de plaisance de Tabarka. Toutefois, il faut réserver d'avance parce que le nombre de ce type d'excursions est limité.

Après quatre heures de bateau, on arrive à notre destination : ce havre de paix encore préservé. Ce qui frappe dès l'arrivée c'est le silence. Aucune foule, aucun port aménagé. Un coin de paradis inhabité où juste le calme, la mer et la terre se mélangent pour créer un paysage époustouflant. Les plages sont vierges et d'une haute propreté : Heureusement que le tourisme de masse n'a pas envahi cette terre. Seuls les passionnés et les aventuriers osent s'y aventurer. Sculptée par le feu et battue par les vents marins, La Galite vibre d'une énergie presque surnaturelle.

Elle est classée à haute valeur naturelle. Dès l'arrivée, le dépaysement est impressionnant. Une connexion totale avec la nature, le temps semble suspendu sur cette île rocheuse : pas d'internet, pas de réseaux téléphoniques, tout simplement un retour vers l'essentiel. Pas de routes, ni chemins aménagés, La Galite offre aux visiteurs une beauté brute.

Les sentiers abrupts invitent à la randonnée et à la découverte des panoramas à couper le souffle : falaises, criques cachées et une biodiversité rare. Les randonneurs vont admirer les oiseaux de l'île car La Galite est aussi un refuge pour de nombreuses espèces d'oiseaux marins endémiques et migrants. Le faucon d'Eléonore et le puffin cendré, les deux espèces les plus emblématiques de l'île, trouvent asile loin de toute agression humaine. Leurs



cris rompant le silence donnent à l'île un charme unique et rappellent que bien que l'île soit isolée, elle vibre de vie. Des sons qui rythment les randonnées des amoureux de la nature et des expériences singulières.

La Galite est également un lieu atypique pour une baignade. Loin des plages bondées, ses eaux turquoise et son environnement préservé invitent à la plongée sous-marine afin de découvrir des paysages uniques et une biodiversité exceptionnelle. Cette expérience exceptionnelle est assurée par une équipe de plongeurs professionnels. Et pour conclure, il est important de respecter la nature et d'éviter tout comportement qui nuit à cet endroit préservé.

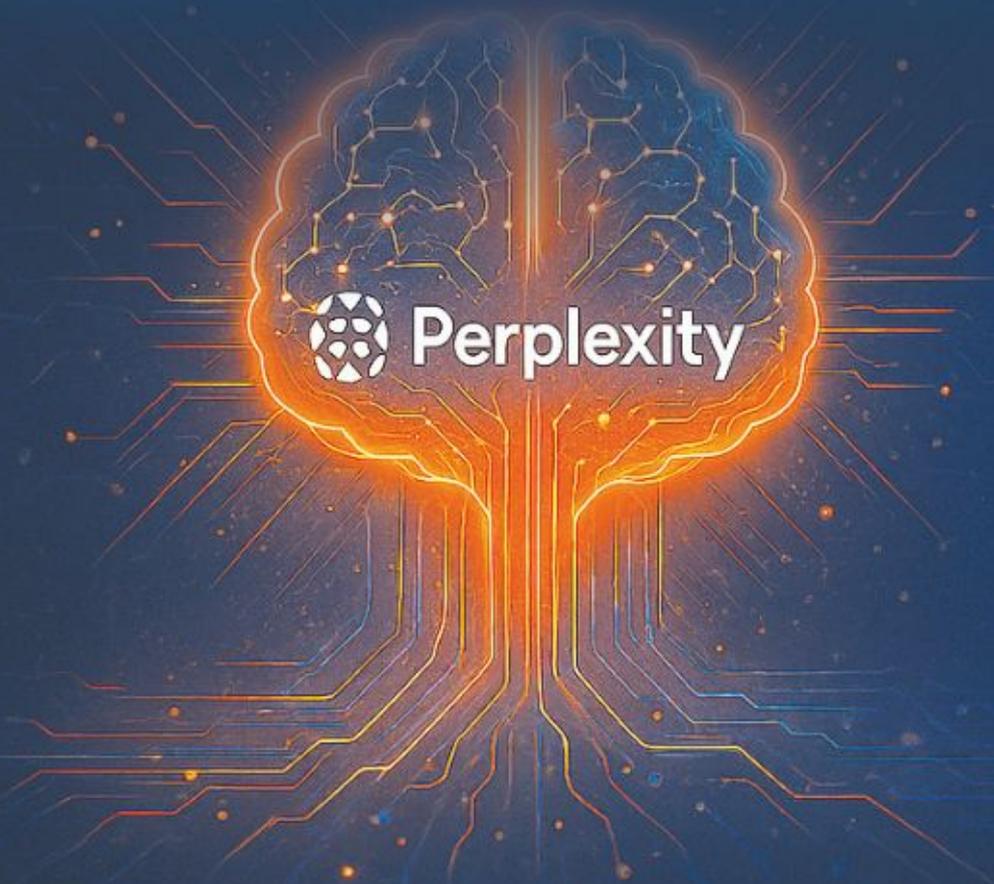
BONNE ECHAPPEE

APPLE ET META LOUCHENT SUR PERPLEXITY

Par Karim BEN SAID

Si vous ne connaissez pas, retenez bien son nom : Perplexity, pourrait très bien devenir le «must» de l'intelligence artificielle et supplanter le désormais traditionnel ChatGPT. La start-up, née il y a seulement trois ans à San Francisco aux Etats-unis et créée par Aravind Srinivas (un ancien de Open AI), est aujourd'hui prisée par des géants de tech, j'ai nommé : Apple et Meta, deux mastodontes qui valorisent actuellement Perplexity à 14 milliards de dollars.

En fait, si ces géants se disputent carrément la start-up, c'est parce que Perplexity AI n'est pas un énième chatbot. Il s'agit en l'occurrence d'un moteur de recherche conversationnel superpuissant qui utilise des modèles de langage avancés pour synthétiser les informations du web et fournir des réponses directes avec citations des sources (ce qui est vraiment très pratique).



UN PROCESSUS SANS CESSER INNOVANT

L'outil fonctionne selon un processus en quatre étapes bien définies, d'abord la compréhension de la question grâce à des modèles de langage avancés comme GPT-4 Omni et Claude 3, la recherche en temps réel sur Internet, la synthèse des informations les plus pertinentes, et puis enfin (et surtout !) la citation des sources originales.

Ce qui en fait un parfait allié dans le domaine académique, où Perplexity AI permet aux étudiants et chercheurs de poser des questions complexes et obtenir des synthèses structurées avec références vérifiables. Et d'ailleurs, il facilite la création de bibliographies, mais, par ailleurs, l'outil est un véritable substitut aux moteurs de recherche grâce des réponses immédiates, instantanées, et en temps réel. Pour les journalistes par exemple, Perplexity offre la possibilité de suivre l'évolution d'une crise, les résultats d'élections ou encore les fluctuations des marchés financiers.

Tout récemment, le 29 mai dernier, Perplexity a dévoilé un nouvel service baptisé Perplexity Labs, en estimant qu'y avoir recours c'est un peu comme «avoir une équipe». Selon la communication de la start-up, le nouvel outil est capable de générer de gros rapports complets sur des sujets en explorant le web, et en faisant des analyses avec des tableaux, des graphiques, des images et même du code.

Le vent en poupe, chaque mois, le nombre de requêtes sur cette plateforme augmente de 20%, alors que la plateforme traite 780 millions de requêtes par mois,

actuellement. Des chiffres qui donnent vraiment le tournis, mais qui se justifient par un besoin croissant des utilisateurs : celui d'obtenir des réponses précises et vérifiables sans avoir à parcourir des dizaines de liens. Vous l'avez sans aucun doute compris, son principal atout, face à la concurrence, c'est la transparence des sources, et il est rare voire impossible de surprendre Perplexity en flagrant délit «d'hallucination».

DES LEVÉES DE FONDS IMPRESSIONNANTES

Avec 15 millions d'utilisateurs actifs, Perplexity semble mettre un point d'honneur à développer de nouvelles fonctionnalités pour améliorer l'expérience utilisateurs, ce qui explique la rapide valorisation de la start-up. Depuis sa création, Perplexity a levé des fonds qui avoisinent les 665 millions de dollars. Parmi les investisseurs, figure, en bonne place, le milliardaire Jeff Bezos, ou encore le géant Nvidia.

Inutile de dire que pour Apple, l'acquisition de Perplexity représenterait un tournant stratégique majeur, qui pourrait permettre à la marque à la pomme d'intégrer Perplexity comme véritable alternative à Google Search dans son navigateur Safari, et autres utilitaires d'Apple. Comme beaucoup de grandes entreprises dans le domaine de Tech, la marque à la pomme veut pouvoir contrôler l'ensemble de l'expérience utilisateur.

De son côté, Meta, dans sa quête de rattraper son retard dans la course à l'IA, voit en Perplexity une opportunité à ne surtout pas rater, même s'il faudra déboursier beaucoup d'argent. En effet, l'intégration des capacités de recherche conversationnelle de Perplexity dans Facebook, Instagram et Threads pourrait créer un écosystème d'information complètement révolutionnaire pour la firme, qui se dit prête à acquérir tous les talents possibles, tant la guerre est à son comble entre les géants dans ce domaine. L'avenir se joue peut-être sur ce futur contrat d'acquisition tant Perplexity AI incarne cette concurrence avec une capacité et une ambition de carrément supplanter les moteurs de recherche traditionnels.



Perplexity semble mettre un point d'honneur à développer de nouvelles fonctionnalités pour améliorer l'expérience utilisateurs, ce qui explique la rapide valorisation de la start-up.

LES TACHES BRUNES

COMMENT EVITER LEUR APPARITION EN ETE

Fluctuation hormonale, grossesse, certains médicaments, ...et surtout ce soleil généreux favorisent la survenue des taches brunes sur la peau. Imprévisibles et d'apparition sournoise, ces taches visibles et persistantes déplaisent et gênent, rompent l'harmonie du teint et volent à la peau sa clarté naturelle. Mieux les comprendre permet de les prévenir efficacement par des gestes simples, attentifs et durables.

Par D' Imen Mehri TURKI

PLUSIEURS APPELLATIONS, DIFFÉRENTS MÉCANISMES

Taches brunes, taches pigmentaires, lentigos, mélasma, hyperpigmentation, etc. autant de termes employés pour désigner un ennemi commun à la pureté de la peau, celui qui perturbe son homogénéité et qui assombrit son teint. La beauté recherchée d'un bronzage peut facilement se transformer vers l'apparition de taches brunes offensant l'éclat et l'uniformité de la peau. Effectivement, les taches brunes sont dues à un dérèglement multifactoriel du fonctionnement des cellules mélanocytaires, présentes dans l'épiderme. Néanmoins, la production de mélanine, pigment qui colore naturellement la peau, est stimulée par l'exposition au soleil et se produit en excès et de manière désorganisée lorsque cette exposition est outrancière. La peau prend alors un aspect irrégulier, tacheté dont la couleur varie du brun discret vers des tons encore plus foncés.

Les lentigos solaires sont des taches brunes, de taille variable, dues à une exposition solaire continue et répétée au fil des années, ce qui les rend plus fréquents après la quarantaine, mais leur apparition est aussi possible à un âge plus jeune. Toutefois, le vieillissement cutané altère les capacités de réparation des mélanocytes face aux conséquences d'attaque des radicaux libres et rend la peau vulnérable aux rayons ultraviolets, à l'origine de lentigos encore appelés « taches de vieillesse ». Les taches de rousseur sont pratiquement semblables aux lentigos, généralement de plus petite taille, commencent à s'apercevoir vers l'âge de 3 ans. Bien que l'origine génétique soit incriminée, l'exposition au soleil les rend encore plus visibles, voire confluentes.

Le mélasma, connu sous le terme « masque de grossesse », est une hyperpigmentation souvent localisée au niveau du front, des joues ou de la lèvre supérieure. En fait, il s'agit de taches brunes dues à des perturbations hormonales, que ce soit durant les grossesses ou lors de la prise de pilules contraceptives, qui sont aussi aggravées par l'exposition au soleil.

L'hyperpigmentation post inflammatoire est le type de taches le plus redouté car très difficile à traiter. Ce sont des taches qui remplacent une rougeur cutanée qui apparaît suite à une inflammation de n'importe quelle origine : post épilatoire, post laser, après une brûlure, bouton d'acné, etc...

A vrai dire, même si l'origine des taches brunes est autre que le soleil, ce dernier les accentue et les rend encore plus visibles et plus difficiles à éradiquer. Toutefois, l'exposition au soleil est de loin le facteur déclenchant le plus incriminé dans ce dérèglement pigmentaire, mais de plus, la lumière bleue des écrans et des LED joue aussi un rôle tout comme les hormones et les médicaments photosensibilisants.

ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?

Probablement oui, puisque ce fléau discret des taches pigmentaires peut toucher tout le monde, mais certaines personnes y sont

plus sujettes. Effectivement, si vous avez une peau claire, sensible et réactive au soleil et que vous vous y exposez régulièrement sans protection adéquate, vous êtes particulièrement à risque. Même les peaux plus foncées ne sont pas à l'abri. Ces taches intéressent les zones les plus exposées comme le visage, les mains, et toutes ces parties qu'on oublie de protéger mais que le soleil, lui, n'oublie jamais.

Certaines conditions sont aussi favorables à la production anarchique de mélanine, comme la grossesse, la prise de pilule contraceptive, les soins photosensibilisants et les états inflammatoires de la peau. Bien évidemment, l'exposition au soleil, même temporairement limitée, déclenche l'apparition de taches pigmentaires, voire les amplifie, une fois installées.

Si vous vous sentez concernés, une vigilance renforcée est nécessaire, surtout durant les mois estivaux.

VOTRE BOUCLIER SOLAIRE : PREMIER ALLIÉ PROTECTEUR

Les UVA sont connus pour accélérer le vieillissement cutané et provoquer les rides, mais également ils sont responsables de l'effet bronzage immédiat et stimulent la production de mélanine conduisant à l'hyperpigmentation, tout comme les rayons UVB qui sont plus susceptibles à provoquer les coups de soleil induisant aussi les taches brunes. Imaginez alors une barrière imperceptible, céleste, mais puissante, qui s'interpose entre votre peau et les agressions insidieuses du soleil. C'est exactement ce que vous offre une protection solaire correcte et adéquate. Bien plus qu'un simple geste d'été, qui malheureusement amplement oublié ou encore mal maîtrisé, constitue un véritable allié à la peau lui offrant un bouclier contre l'apparition des taches brunes et du vieillissement prématuré. Il est alors impératif de choisir un bon écran solaire à large spectre (UVA/UVB), avec idéalement un SPF 50+. Son application doit être généreuse, même par temps couvert et renouvelée toutes les deux heures, surtout après la baignade ou la transpiration. Cette protection protège contre les dysfonctionnements des mélanocytes et la production anarchique, excessive et localisée de mélanine, responsable de l'apparition de ces fâcheuses taches.

En plus de cet allié protecteur, votre exposition au soleil doit être raisonnable en évitant les heures critiques entre environ 10 h00 et 16 h00, tout en s'aidant d'une protection supplémentaire tel qu'un port de chapeau à large bord et des lunettes de soleil avec filtre UV afin de protéger l'œil et les paupières, caractérisées par une peau fine et fragile, ne supportant pas votre écran solaire à moins qu'il soit spécifique pour les yeux, sinon les cernes pigmentés seront au rendez-vous.

RITUEL BEAUTÉ CIBLÉE : UN ASSOCIÉ INDISPENSABLE

Pour garder un teint uniforme et lumineux, il est essentiel d'adopter un rituel beauté anti-tache notamment pour les personnes

prédisposées. Le matin, commencez par un nettoyage doux et approprié à votre type de peau, suivi de l'application d'un sérum anti-oxydant puissant pour neutraliser les radicaux libres et réguler la production de mélanine. Ensuite, appliquez votre écran solaire (SPF 50+) et n'oubliez pas de le renouveler toutes les deux heures en cas d'exposition. Le soir, misez sur des soins réparateurs comme un sérum à base d'acides exfoliants doux pour favoriser le renouvellement cellulaire, tout en évitant les actifs photosensibilisants en journée. Vous pouvez intégrer une crème de jour contenant des actifs éclaircissants comme le réglisse pour uniformiser le teint et prévenir l'installation des taches dès les premières agressions, ou contenant l'acide azélaïque qui est conseillé pour une peau acnéique en favorisant aussi la réduction de sébum, et en atténuant l'inflammation cutanée. Evidemment, bien que considérées substances cosmétiques, ces crèmes contiennent des actifs thérapeutiques dont l'utilisation requière l'avis spécialisé d'un professionnel de la santé qui saura vous guider en fonction de vos besoins spécifiques et de votre type de peau. En complément, une routine hebdomadaire avec un masque apaisant et un gommage doux unifie davantage le grain de peau, tout en luttant contre certains désordres pigmentaires.

LES ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT

La première erreur, en apparence banale et de loin la plus fréquente, c'est celle de négliger la protection solaire ou de l'utiliser d'une manière inappropriée soit uniquement à la plage ou sans la renouveler. En réalité, les rayons ultraviolets traversent les nuages, transgressent les vitres et frappent dès les premiers instants d'exposition.

Une vigilance extrême et continue s'impose notamment face à un soleil intense même pour une courte exposition. Autre erreur commise par ignorance ou par inadvertance, c'est lorsque des soins photosensibilisants, comme les huiles essentielles, certains parfums surtout s'ils contiennent des agrumes, ou des actifs exfoliants, sont appliqués en journée en étant exposé au soleil.

Ce qui rend la peau plus vulnérable à l'hyperpigmentation et relativement plus résistante au traitement. Il faut également éviter de s'exposer après une épilation, un gommage, des coups de soleil répétés ou toute autre condition qui provoque une inflammation cutanée car la peau sensibilisée réagit davantage aux UV.

Finalement, les taches brunes racontent votre histoire au soleil, vos oublis et votre insouciance. Prévenir leur apparition, c'est avant tout prendre soin de sa peau dans sa globalité : la protéger, la respecter, l'écouter et ne pas l'agresser. Préserver une peau éclatante en été ne relève pas du hasard, mais d'une routine consciente, rigoureuse, délicate et ciblée aux besoins spécifiques de la saison.

Le bon teint n'est pas seulement une peau bronzée, dorée ou rosée, mais surtout une peau pure et unifiée.



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.

À découvrir : son interprétation du Vitello Tonnato, une recette emblématique du Piémont, au nord de l'Italie, dont les origines remontent au XIIIe siècle. Popularisé en 1891 par le chef italien Pellegrino Artusi, ce plat raffiné à base de veau et de sauce au thon est ici revisité avec élégance... et une subtile signature tunisienne.

SPHÈRE PÊCHE MELBA : UNE DOUCEUR ÉLÉGANTE ET FRUITÉE

Découvrez une interprétation sophistiquée du classique Pêche Melba avec cette sphère en chocolat blanc garnie d'une crème anglaise montée onctueuse et d'un confit de pêche vanillé. Ce dessert allie légèreté, gourmandise et une touche de modernité, parfait pour clore un repas en beauté ou impressionner vos invités. À vos moules, prêts, savourez !

INGRÉDIENTS

Pour la crème anglaise montée :

- 40 ml de lait
- 50 ml de crème liquide
- 1 jaune d'œuf
- 6 g de gélatine
- 20 ml d'eau froide (pour hydrater la gélatine)
- 150 g de chocolat blanc
- 200 ml de crème à fouetter (montée)

Pour la sphère en chocolat blanc :

- 250 g de chocolat blanc
- 1 moule en silicone demi-sphère

Pour le confit de pêche :

- 200 g de pêches fraîches (en petits morceaux)
- 50 g de sucre
- 20 ml d'eau
- 1 gousse de vanille (ou extrait de vanille)

PRÉPARATION

1. CRÈME ANGLAISE MONTÉE :

- Dans une casserole, faites chauffer le lait, la crème liquide et le jaune d'œuf à feu doux tout en fouettant.
- Portez le mélange à 85°C sans cesser de remuer.
- Retirez du feu, ajoutez la gélatine préalablement réhydratée dans l'eau froide.
- Incorporez le chocolat blanc et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde complètement.
- Laissez tiédir, puis ajoutez délicatement la crème fouettée à l'aide d'une maryse.
- Réservez 1 heure au réfrigérateur.

2. SPHÈRE EN CHOCOLAT BLANC :

- Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.
- Versez-le dans les moules demi-sphères en silicone en nappant bien les parois.
- Mettez-les au congélateur pendant 20 minutes pour qu'ils se solidifient.

3. CONFIT DE PÊCHE :

- Dans une petite casserole, mélangez le sucre, l'eau et les graines de vanille.
- Ajoutez les morceaux de pêche.
- Faites cuire à feu doux pendant environ 15 minutes jusqu'à obtention d'un confit.

4. DRESSAGE :

- Démoulez délicatement les demi-sphères en chocolat.
- Garnissez une moitié de confit de pêche.
- Ajoutez la crème anglaise montée.
- Refermez avec une deuxième demi-sphère pour former une sphère complète.
- Servez bien frais, idéalement accompagné d'un coulis de framboise pour rappeler la Pêche Melba originale.





SALADE ESTIVALE STRACCIATELLA & FIGUES :

FRAÎCHEUR ET DOUCEUR MÉDITERRANÉENNES

Dégustez cette salade estivale où se mêlent l'onctuosité fondante de la stracciatella, l'acidité subtile d'une vinaigrette citronnée et la douceur sucrée des figues. Un équilibre parfait entre fraîcheur et gourmandise, idéal pour un déjeuner léger ou une entrée raffinée. Simple à préparer mais pleine de caractère, cette assiette met en valeur des ingrédients d'exception pour un résultat aussi élégant que savoureux.

PRÉPARATION

VINAIGRETTE :

Dans un petit bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, une pincée de sel et de poivre jusqu'à émulsion.

DRESSAGE :

Disposez la roquette et les tomates cerises dans une assiette. Arrosez légèrement de vinaigrette.

FINALISATION :

Ajoutez délicatement la stracciatella en morceaux et les figues fraîches. Poivrez si désiré. Dégustez aussitôt pour profiter du contraste des textures et des saveurs !

CONSEIL : Pour une touche supplémentaire, ajoutez quelques feuilles de basilic frais ou un filet de miel sur les figues.

INGRÉDIENTS

POUR 1 PORTION :

- 1 poignée de roquette
- 5-6 tomates cerises coupées en deux
- 50 g de stracciatella (ou burrata émiettée)
- 1 figue mûre coupée en morceaux

Pour la vinaigrette :

- 10 ml d'huile d'olive extra vierge
- 5 ml de jus de citron frais
- Sel et poivre noir fraîchement moulus

HEALTHY ET GOURMET

PIZZA FAITE MAISON

Dans cette chaleur caniculaire, rien ne vaut une bonne pizza faite maison. Certes, les pizzas que proposent les restaurants et les fast-foods sont, généralement, préparées selon des critères ô combien académiques. Néanmoins, celles des bonnes ménagères, elles ont ceci de spécial qu'elles sont préparées avec beaucoup d'amour.

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION

On commence par la préparation de la pâte à pizza. Pour ce, on chauffe 200 ml de lait. Il faut que le lait soit tiède et non trop chaud. Puis, dans un saladier, on verse 400 g de farine, on y forme un puits et on y verse la totalité du sachet de levure boulangère ainsi qu'une cuillère à café de sucre. On verse le lait sur la levure et le sucre et on ramasse la farine en pétrissant légèrement. On ajoute le sel, l'huile d'olive et on pétrit à nouveau. Si la texture demeure assez sèche, on ajoute un peu d'eau pour avoir, enfin, une pâte homogène, lisse et non collante. On la couvre de papier cellophane et on la laisse reposer pendant une demi-heure.

Entre-temps, on prépare la sauce. On épluche un oignon et on le lave ainsi que trois tomates fraîches. On les coupe grossièrement et on les mixe au hachoir électrique. On verse le « coulis » de tomates et l'oignon dans un petit faitout. On ajoute l'huile, les condiments et on les fait revenir pendant quelques minutes avant de les arroser d'un verre d'eau. On laisse la sauce mijoter jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse.

Puis, on passe à la préparation de la garniture. Dans un grand plat, on coupe les olives en fines rondelles. On râpe les œufs. On émiette le thon. On coupe finement les feuilles de persil lavées préalablement et on dispose les deux fromages râpés, séparément.

Une fois que la pâte à pizza a triplé de volume, on l'étale sur une surface propre et saupoudrée de fine semoule et on la rabaisse au rouleau de pâtisserie. On la met dans un plateau à four non adhésif on la pique à l'aide d'une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas. On la couvre à l'aide d'une serviette de cuisine et on la laisse reposer pendant dix minutes supplémentaires. Puis, on la couvre de sauce et on l'enfourne à 200°C pendant un quart d'heure. On la ressort du four et on la couvre d'une couche de gruyère râpé, puis d'une couche de mozzarella traditionnelle. On enfourne à nouveau pendant cinq minutes. La pizza est cuite du moment que les rebords ont pris une jolie dorure. On fait alors ressortir le plateau du four. On garnit la pizza d'œufs râpés, de persil haché, d'olives et de thon. On peut aussi ajouter deux ou trois pincées d'origan pour plus de saveur.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte, on aura besoin de :

- 400 g de farine
- Trois cuillères à soupe de semoule fine
- Un sachet de levure boulangère
- 200 ml de lait tiède
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à café de sucre
- Une demi-cuillère à café de sel
- Un peu d'eau.

Pour la sauce, on aura besoin de :

- Un oignon
- Trois tomates fraîches
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de coriandre moulu
- Une cuillère à café de piment doux moulu
- Une cuillère à café d'origan
- Quatre cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un verre d'eau.

Pour la garniture, on aura besoin de :

- Deux œufs durs
- 50 g d'olives dénoyautées
- 150 g de thon émietté
- 200 g de mozzarella traditionnelle râpée
- 100 g de gruyère râpé
- Quelques branches de persil.



HUILES MOTEUR ET VIDANGE

LE «SANG VITAL» DU VÉHICULE

Au cœur du bon fonctionnement de chaque véhicule, l'huile moteur joue un rôle bien plus complexe que la simple lubrification. Véritable «sang vital» du moteur, ses performances ont considérablement évolué, répondant aux exigences toujours croissantes des technologies automobiles modernes. Le marché regorge aujourd'hui de gammes de produits sophistiqués, conçus pour optimiser la durée de vie du moteur et améliorer l'efficacité énergétique.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Au-delà de la lubrification, les multiples fonctions de l'huile moteur sont nombreuses. L'objectif principal de l'huile moteur est de réduire la friction entre les pièces mobiles du moteur, mais ses fonctions s'étendent bien au-delà. Refroidissement, nettoyage, protection contre la corrosion et étanchéité en font partie. L'huile moteur contribue au refroidissement et aide à atténuer la chaleur générée par la combustion et la friction, protégeant ainsi le moteur de la surchauffe. Plus encore. Des additifs détergents et dispersants piègent les particules de suie, les dépôts et les boues, les empêchant de s'accumuler et de nuire aux composants, ce qui assure le nettoyage. La protection contre la corrosion aussi grâce à l'huile moteur qui forme une barrière protectrice sur les surfaces métalliques, les préservant de l'oxydation et de la rouille. Elle participe à l'étanchéité entre les segments de piston et les parois des cylindres, garantissant une compression optimale et une meilleure étanchéité. Elle joue également un rôle dans l'amortissement car elle absorbe les chocs entre les composants, réduisant le bruit et les vibrations.

DES MINÉRALES AUX SYNTHÉTIQUES

Le marché des huiles moteur a connu une évolution remarquable, passant des huiles minérales raffinées du pétrole brut aux huiles synthétiques et semi-synthétiques. Les huiles minérales constituent le choix traditionnel pour les moteurs plus anciens, offrant une protection de base. Leur performance est toutefois limitée en termes de stabilité thermique et de résistance à l'oxydation. Les huiles semi-synthétiques ou techno-synthétiques sont un compromis astucieux, mélangeant des bases minérales et synthétiques. Elles offrent une meilleure protection à haute température et une durée de vie prolongée par rapport aux minérales, à un coût souvent plus abordable que les synthétiques pures. S'agissant des huiles synthétiques, elles sont issues de processus chimiques complexes, qui offrent des performances supérieures dans toutes les catégories. Elles conservent leur viscosité dans une plage de températures plus large, résistent mieux à la dégradation et offrent une protection maximale contre l'usure, idéales pour les moteurs modernes haute performance et les conditions de conduite exigeantes.

CRITÈRES DE PERFORMANCE

La performance d'une huile est principalement définie par sa viscosité, soit sa résistance à l'écoulement, et ses spécifications. La classification la plus courante est la norme SAE (Society of Automotive Engineers), comme 5W-30 ou 10W-40. Le premier chiffre (par exemple, 5W) indique la performance de l'huile à basse température («W» pour Winter c.à.d. hiver). Plus ce chiffre est bas, plus l'huile est fluide à froid, facilitant le démarrage et protégeant le moteur dès les premiers instants. Le second chiffre (par exemple, 30) indique la viscosité de l'huile à haute température de fonctionnement. Plus ce chiffre est élevé, plus l'huile conserve son épaisseur à chaud, offrant une meilleure protection dans les conditions de fonctionnement extrêmes. Au-delà de la norme SAE, d'autres normes définissent des niveaux de performance basés sur des tests rigoureux tels la protection contre l'usure, l'économie de carburant, le contrôle des dépôts, etc... Les véhicules modernes exigent souvent des spécifications très précises, indiquées dans le manuel du propriétaire.

GAMMES DE PRODUITS POUR LA VIDANGE

Pour une vidange efficace et une performance optimale du moteur, les



différentes gammes de produits actuellement sur le marché offrent des options adaptées à chaque type de véhicule et d'usage. Pour la gamme «Haute Protection Multigrade», ce sont des huiles, souvent semi-synthétiques ou synthétiques à faible viscosité à froid (ex: 5W-40, 10W-40), idéales pour une large flotte de véhicules plus anciens et des usages mixtes. Elles offrent un excellent équilibre entre protection à froid et à chaud, assurant une lubrification constante et une bonne propreté du moteur. Elles sont réputées pour leur polyvalence et leur fiabilité au quotidien. Vient ensuite la gamme «longue durée et économie de carburant». Composées majoritairement de bases synthétiques, ces huiles à faible viscosité à chaud (ex: 0W-20, 5W-30) sont conçues spécifiquement pour les moteurs modernes, notamment ceux équipés de systèmes «Start & Stop» ou de turbocompresseurs. Leur formulation avancée permet de réduire la friction interne du moteur, contribuant ainsi à une diminution de la consommation de carburant et des émissions. Elles sont souvent homologuées pour des intervalles de vidange prolongés. La gamme «performance et sportive» concerne des huiles entièrement synthétiques, avec des indices de viscosité stables même à des températures extrêmes (ex: 0W-40, 5W-50), soit la quintessence de la protection moteur. Elles sont destinées aux véhicules haute performance, aux motorisations sportives ou aux conditions de conduite très exigeantes comme les pistes, ou le remorquage lourd. Elles offrent une résistance exceptionnelle à la dégradation thermique et une protection maximale contre l'usure sous forte contrainte. La gamme «spécifique diesel» se décline pour les véhicules diesel récents équipés de filtres à particules (FAP), des huiles spécifiques à faible teneur en cendres sulfatées, phosphore et soufre impératives. Ces formulations réduisent l'accumulation de dépôts dans le FAP, prolongeant sa durée de vie et assurant son bon fonctionnement, tout en offrant une protection optimale du moteur.

En choisissant la bonne huile moteur, en se basant sur les recommandations du constructeur et les spécifications de performance, chaque automobiliste peut garantir la longévité, l'efficacité et les performances optimales de son véhicule. Un investissement judicieux pour la santé de son moteur automobile.

LA LEISHMANIOSE CHEZ LE CHIEN VAUT MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR

La leishmaniose chez le chien est une maladie parasitaire chronique due à un parasite. Ce parasite infeste les cellules du sang du chien. La pathologie est transmise par la piqûre d'un moustique : phlébotome. Le moustique est actif d'avril à octobre et vit préférentiellement dans les zones du pourtour méditerranéen.

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



Dans sa forme classique, la leishmaniose canine s'exprime par des symptômes très divers, tels que : abattement, amaigrissement, hypertrophie des nœuds lymphatiques, des lésions de la peau : squames et ulcères cutanés, allongement des griffes, saignement du nez. Le tableau clinique est riche et polymorphe, ce qui rend le diagnostic de certitude difficile, c'est pourquoi il est nécessaire de recourir à des analyses de sang.

Il y a un test rapide qui s'effectue dans le cabinet vétérinaire et un autre test qu'on envoie à l'Institut Pasteur qui est de deux types : quantitatif, pour connaître si le chien est porteur du parasite ou non, et qualitatif, pour savoir la quantité de leishmanies dans le sang. Même si certaines avancées en matière de traitement ont vu le jour depuis une dizaine d'années, la leishmaniose reste une maladie grave pour le chien infesté.

Chez les chiens infestés et présentant peu de symptômes et dont la quantité de leishmanies dans le sang n'est pas très représentative ; le pronostic est bon et le chien répondra mieux au traitement.

Selon la molécule disponible, le traitement se fait soit par voie orale pendant un mois, soit par des injections et un médicament par voie orale qui pourra durer des mois.

Mais le traitement peut être parfois contraignant et toxique pour la fonction rénale d'où la nécessité de contrôles annuels chez le vétérinaire. Pour les formes graves avec insuffisance rénale, le pronostic est sombre.

D'où la prévention de la leishmaniose canine reste une approche essentielle. Longtemps fondée sur la lutte contre le moustique vecteur, la prévention de la leishmaniose canine est profondément modifiée par l'arrivée d'un vaccin spécifique.

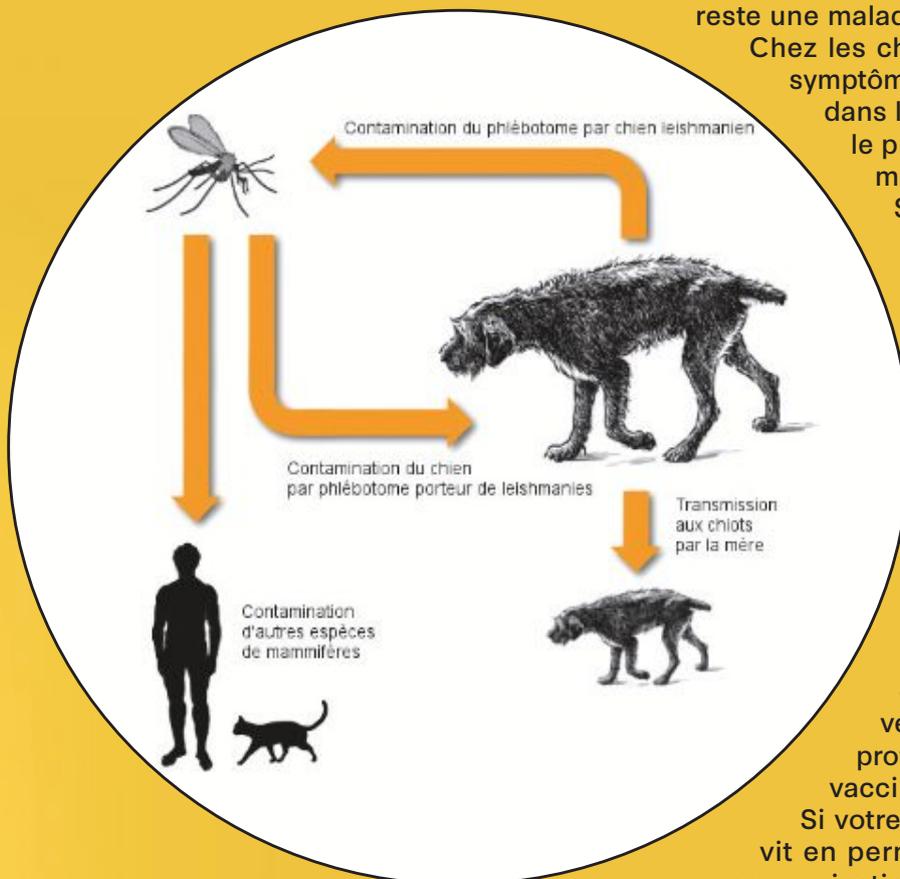
Si votre chien fait des séjours fréquents ou vit en permanence dans une zone à risque ; une vaccination est recommandée. La vaccination

permet de diviser par quatre le risque de développer la maladie. La vaccination dans les milieux à haut risque d'infestation par les phlébotomes n'empêche pas l'infection du chien, mais augmente sa résistance à la maladie en renforçant son immunité.

La vaccination se fait à l'âge de 6 mois chez un animal non infecté. Elle demande 3 injections séparées de 3 semaines et un rappel annuel.

Un délai de deux semaines doit être respecté si on fait les autres vaccins. La protection est obtenue 4 semaines après la troisième injection. Si votre chien doit aller dans une zone à risque, la vaccination doit donc commencer environ deux mois et demi avant son départ.

Prendre soin de votre chien en le protégeant de cette maladie c'est aussi prendre soin de vous et de vos enfants car la leishmaniose canine est une zoonose, c'est-à-dire qu'elle se transmet de l'animal à l'homme.

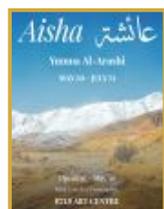


Notre agenda culturel vous propose une sélection des temps forts à ne pas manquer cette semaine dans le Grand-Tunis et ses environs. Les festivals d'été battent déjà leur plein avec une belle palette de spectacles vibrants. Ne manquez pas également les films incontournables à l'affiche et les expositions qui invitent à l'évasion !

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

18 JUILLET :

- Raouf Maher au stade Hedi Enneifer du Bardo
- Les nocturnes d'El Jem

17 JUILLET : 24 Parfums -les étoiles symphoniques

20 JUILLET : La nuit des chefs



FESTIVAL INTERNATIONAL DE BIZERTE

15 JUILLET :

Rehlet Ajyel de Yousri Mokded

17 JUILLET : Jungle Book

19 JUILLET : Lellahom avec Kawther Bardi et Rim Zribi



FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET

13 JUILLET : Hind Ennaira (Maroc) -Djazia Satour (Algérie)

14 JUILLET : Naïka (Haïti - France)

15 JUILLET : RUST (Syrie / Liban) - AlSarah and The Nubatones (Soudan)

16 JUILLET : « Mère des pays » -Hafedh Khalifa (Tunisie)

17 JUILLET : «Jathb» (Tunisie) -Soudeni (Tunisie)

18 JUILLET : «Ad Vitam» de Leila Toubel (Tunisie)

19 JUILLET : Yuri Buenaventura (Colombie)

20 JUILLET : Noël Kharman (Palestine)

CINÉMA

NOUVEAU !



• 13 JOURS, 13 NUITS :

Action/Thriller
Réalisé par : Martin Bourboulon
Avec : Lyna Khoudri, Roschdy Zem, Sidse Babbett
Les Talibans prennent d'assaut la capitale Kaboul. Pris au piège, le commandant Bida décide de négocier pour organiser un convoi de la dernière chance avec l'aide d'Eva, une jeune humanitaire franco-afghane.



• 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.

FILMS POUR ENFANTS :



• LES SCHTROUMPS - LE FILM :

Animation/Aventure/Famille
Lorsque le Grand Schtroumpf est mystérieusement kidnappé par les vilains sorciers : Razamel et Gargamel, la Schtroumpfette et son meilleur ami Le Schtroumpf Sans-Nom partent en mission pour le retrouver !



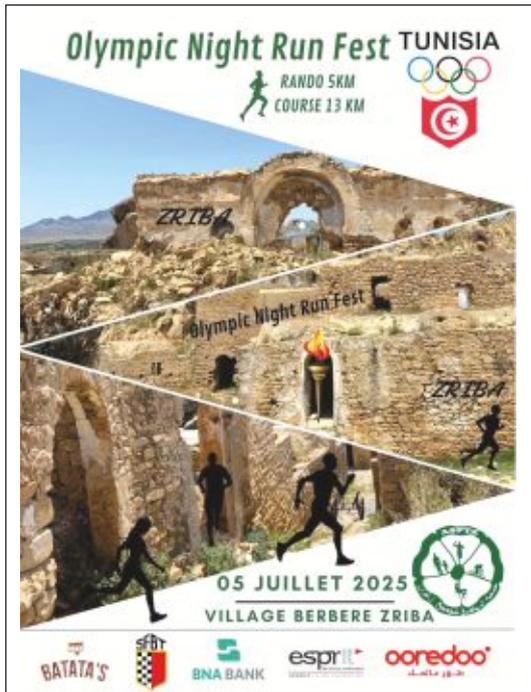
• FALCON EXPRESS :

Animation/Aventure/Comédie
Des animaux de compagnie, piégés dans un train lancé à toute allure, vont devoir déjouer les plans de Hans, un blaireau rancunier en quête de vengeance. Ils peuvent compter sur Falcon, un raton-laveur prêt à tout pour les sauver !

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

ATHLÉTISME «OLYMPIC RUN FEST BY NIGHT» À ZRIBA



Zriba, rattachée au gouvernorat de Zaghuan, a rayonné lors d'une soirée olympique inédite. 700 participants tunisiens et étrangers ont célébré l'« Olympic Run Fest by Night » lors d'un événement organisé par l'Association Sport pour Tous de Zaghuan sous la supervision du Comité national olympique tunisien. Le village berbère Zriba supérieure est désormais classé destination incontournable du tourisme sportif et culturel. Organisé dans la soirée du samedi 5 juillet 2025, l'événement a combiné course à pied dans un cadre naturel exceptionnel avec animations, musique et danse dans le hall du site archéologique du village berbère. Les participants ont été constitués de coureurs, des bénévoles, des organisateurs, des hauts fonctionnaires, des agents de sécurité, des représentants de la défense civile, du Croissant-Rouge et des scouts.



FOOTBALL LE MEXIQUE S'EST ADJUGÉ LA GOLD CUP

Le Mexique a gagné la 13ème Gold Cup de son histoire en venant à bout du pays organisateur les États-Unis 2-1, grâce à deux réalisations signées Jimenez et Alvarez. Avec 13 sacres en 26 participations, le Mexique, actuel tenant du titre, est la nation la plus titrée du tournoi. Les États-Unis, suivent avec sept titres.

BASKETBALL LES TUNISIENNES EN FINALE



La coupe arabe des Nations de basket-ball féminin a vu la qualification des Tunisiennes jusqu'à la finale. Les Aigles ont notamment battu la Jordanie 79-76 en demi-finales. En finale, la Tunisie a été opposée à l'Égypte, qui avait battu dans l'autre demi-finale la sélection algérienne 77-58. L'Égypte est détentrice du record avec 4 trophés glanés.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 13 juillet au samedi 19 juillet 2025

FOOTBALL

Dimanche 13 juillet

Finale de la coupe du monde des clubs FIFA 2025

*Finalistes à déterminer :

Vainqueur de PSG-Real Madrid - vainqueur de Fluminense-Chelsea à 20 h sur Sat 1 HD (en clair/Astra) TF1 HD (sharing/Astra) et DAZN 1 HD (lptv ou site web pour le streaming)

UEFA Euro féminin 2025

France- Pays-Bas à 20h sur TF1 HD (sharing/Astra)

Mercredi 16 juillet

1er quart de finales sur France 3 HD (sharing/Astra)

Judi 17 juillet

2ème quart de finales sur TMC HD (sharing/Astra)

Vendredi 18 juillet

3ème quart de finales sur France 3 HD (sharing/Astra)

Samedi 19 juillet

4ème quart de finales sur TMC HD (sharing/Astra)

BOXE PROFESSIONNELLE

Titre IBF intercontinental poids lourds

Daniel Lapin (Ukraine)- Lewis Edmonton (Angleterre) à 18h sur DAZN HD (lptv)

Titre WBC intercontinental poids lourds

Lawrence Okolie (Angleterre) -Kevin Lerena (Afrique du sud) à 19h sur DAZN HD (iptv)

Titre IBF/WBC/WBO/IBO intercontinental poids lourds

Oleksandr Usyk (Ukraine) - Daniel Dubois (Angleterre) à 20h sur DAZN HD (iptv)

Mots fléchés

Un sport de balle, au Canada, opposant deux équipes.



FERA L'ANQURE DU FUTUR BÉBÉ	SIGLE DE FEDERER RIVIÈRE DE NORMANDIE	SAINTE FRANC PRODUIT DE L'ÉNERGIE	GRAND ÉTAT DU BRÉSIL	GARÇON DANS LE VAN BÈCHEUR	PORTE BAGAGES
			LAC DE SYRIE RÉGAL DE LAPIN	7	
FOUILLÉ ÇA FAIT TOURNER LA TÊTE		PHOTO DE CLASSE PROTECTION PATRONALE			ARRIVÉES AVANT
LARGEMENT RÉPANDU VOIE INONDABLE			8 CRÉSUS PLAISIR		
	POULE AU POT COUPER LE PIN			PLAQUE DES PAYS-BAS BANS DES GRADINS	1
CÔTÉ VISIBLE BOBINE			POISSON FAIT L'OUVERTURE		
	2	UN ÊTRE ADORABLE TRAITRE			AVEC LUI, ÇA VA CHAUFFER
FILET DE LOUP DE MER ON LUI PAYE SES ÉTUDES MIS EN SCÈNE				ARME DE SERVICE LANGUE VERTE	
			3 NOM DE PIGEON FACTEUR DE DIVISION		
SOUS LES VERROUS DU FLAN!				DOIGTIER MORCEAU DE BEURRE	
		4 GARNIE DE PLANCHES UN GRAND VIDE			IL N'A JAMAIS VOLÉ DE SA VIE
INFIDÈLE 1 M ³			POSTE DE VIGIE TROU BORGNE	5	
	CHASSEUR EN VILLE QUANTITÉ SUFFISANTE			TRADEMARK POSTE CLEF	
ORIGINE D'EAU MIMIQUE MIMI			FILLE QUI A DU CHARME		
				PARTI POLITIQUE ALLEMAND	6

Sudoku

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

solutions

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

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

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Après une phase de stagnation ou de défis, des opportunités inattendues émergent, offrant le potentiel de croissance et d'évolution. C'est le moment d'embrasser le changement avec optimisme, de mettre en avant votre adaptabilité.



TAUREAU

Évitez de programmer d'importants rendez-vous en début de semaine. Vous ne serez pas assez consciencieux, vous penserez à tout sauf à votre travail. Vous devrez faire un effort de concentration et chercher la motivation.



GÉMEAUX

Vous aurez intérêt à rester vigilant et à surveiller de près ce qui se passe dans le domaine financier. Au travail, vous serez sous pression et n'aurez personne sur qui vous reposer.



CANCER

Un projet financier, retardé depuis quelques semaines, pourrait enfin trouver une solution satisfaisante. Même s'il est bon de prendre des avis extérieurs, faites confiance à votre intuition.



LION

Les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. Profitez de cette semaine pour vous rapprocher stratégiquement de ceux avec qui vous devrez bientôt faire équipe.



VIERGE

Si la situation est stable, il convient de rester vigilant. Les opportunités de croissance et d'évolution professionnelle sont à portée de main, à condition d'être prêt à se dédier pleinement à ses ambitions.



BALANCE

Vous serez tenace ! Cette attitude vous permettra de mener à bon port des projets auxquels personne d'autre que vous ne croyait. Et l'avenir vous donnera raison. Mettez vos collaborateurs dans la confiance si vous voulez vous donner une chance supplémentaire d'arriver au bout de vos nouveaux objectifs.



SCORPION

La chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Vos finances entrent dans une période favorable ou du moins assez protégée. Cela ne signifie pas que vous devez tenter des folies mais vous connaîtrez une certaine sécurité.



SAGITTAIRE

Prendre des initiatives? Oui, mais assurez-vous d'abord que vous pourrez mener votre projet à son terme. Se lancer un nouveau défi et ne pas aller au bout serait la pire des choses.



CAPRICORNE

Quand il s'agit de négocier, vous êtes toujours aussi efficace. Vos démarches sont longuement mûries et vous avez les dents longues. Cette semaine encore, votre équipe de travail pourra constater votre ambition.



VERSEAU

Vous n'aurez pas les idées très claires en début de semaine. Mieux vaudrait ne pas prendre de décisions importantes dans les jours qui viennent. Vous avez besoin de temps pour savoir ce qui est le mieux pour vous.



POISSONS

Sortez de votre zone de confort : une opportunité en or pourrait bien se présenter. Concentrez-vous sur l'épargne et la planification budgétaire. Les efforts investis dans la réflexion stratégique et l'amélioration des compétences seront particulièrement bénéfiques, ouvrant la voie à une stabilité et une prospérité accrues.

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



La Presse Magazine - Dimanche 12 janvier 2025



100 → 90

ENDA
Lamiwood

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

La Presse Magazine

Dimanche 12 janvier 2025

N°8

ISSN 0330-5701

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

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

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



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

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

LA PRESSE
GRAPHIQUE

PLAN EPARGNE LOGEMENT LA MEILLEURE OFFRE SUR LE MARCHÉ

Remboursement sur

25 ans

Taux fixe de

5%

Montant du crédit
pouvant atteindre

(Cas d'un ménage disposant de 2 PEL)

500 000 DT

PLAN EPARGNE
LOGEMENT

BH | بنك
BANK