



La Presse Magazine

N°33

ISSN 0330-5791

Dimanche 6 juillet 2025

SANTÉ ET BEAUTÉ

SUMMER BEAUTY ROUTINE :
LES INDISPENSABLES
POUR UNE PEAU RADIEUSE

ÉCHAPÉES BELLES

GHEDHABNA — MAHDIA
LES MALDIVES DE LA TUNISIE

SÉLIM EL AROUI,

N° 1 DU PADEL EN TUNISIE
ET ANCIEN JOUEUR DE TENNIS

“ LES NOVICES DEVIENNENT RAPIDEMENT
ACCROS À CE SPORT. DÈS QU’ILS TOUCHENT
LA RAQUETTE ET FONT LEUR PREMIÈRE PARTIE,
ILS ADORENT ÇA ! ”

PUBLIREPORTAGE

Nouveau



DÉCOUVREZ
NOS NOUVELLES FARINES
SANS GLUTEN



250093

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



LA PRESSE
GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Publireportage

4



SÉLIM EL AROUI
« LES NOVICES DEVIENNENT RAPIDEMENT ACCROS À CE SPORT. DÈS QU'ILS TOUCHENT LA RAQUETTE ET FONT LEUR PREMIÈRE PARTIE, ILS ADORENT ÇA ! »

Échappées belles

10



GHEDHABNA — MAHDIA
LES MALDIVES DE LA TUNISIE

santé et beauté

14



SUMMER BEAUTY ROUTINE :
LES INDISPENSABLES
POUR UNE PEAU RADIEUSE

High Tech

12



SURFEZ SUR LA VAGUE
HIGH TECH ET CRÉEZ VOTRE
«SMALL BUSINESS» (OU BIG)

La Presse •
Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 240 178

Dimanche 6 juillet 2025 - N°33

16 -18 Gastronomie

Chef du mois

- VITELLO TONNATO
- CANNOLI AU TIRAMISU
FAÇON TUNISIENNE

Healthy et gourmet

- «CHAWARMA» FAIT MAISON

19 Auto

SERVICES DANS LES KIOSQUES
À ESSENCE
BIEN PLUS QU'UN PLEIN

20 Animaux

LA LEPTOSPIROSE :
UNE MALADIE CONTAGIEUSE
COMMUNE À DE NOMBREUSES
ESPÈCES ANIMALES

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 sport

BEST OF

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

INTERVIEW AVEC
SÉLIM EL AROUI

N° 1 DU PADEL
EN TUNISIE ET ANCIEN
JOUEUR DE TENNIS

“ **LES NOVICES DEVIENNENT RAPIDEMENT ACCROS À CE SPORT. DÈS QU’ILS TOUCHENT LA RAQUETTE ET FONT LEUR PREMIÈRE PARTIE, ILS ADORENT ÇA !** ”

MATCH
POINT



Le padel, longtemps méconnu, connaît aujourd'hui un essor spectaculaire, au point de devenir un véritable phénomène en Tunisie. Clubs qui se multiplient, compétitions en plein essor, public enthousiaste... Pour mieux comprendre cette dynamique, nous avons rencontré le numéro 1 tunisien de padel, M. Selim El Aroui, ancien joueur de tennis, figure centrale de ce nouveau sport, dérivé du tennis et devenu à la mode.

Propos recueillis par Mohamed Salem KECHICHE

BONJOUR M. EL AROUI, PEUX-TU TE PRÉSENTER RAPIDEMENT POUR CEUX QUI NE TE CONNAISSENT PAS ENCORE ?

«Bonjour, Selim El Aroui, 29 ans, je suis pharmacien et joueur de padel depuis l'année 2021».

TU AS UN PASSÉ DANS LE TENNIS, PEUX-TU NOUS RACONTER TON PARCOURS DANS CE SPORT ?

«J'ai commencé le tennis à l'âge de 5 ans, j'ai rejoint l'académie du tennis club de Tunis. Ensuite, j'ai rejoint des groupes compétitifs chez les jeunes. J'ai commencé à jouer des tournois dans les catégories poussins, benjamins et minimes. J'ai remporté quelques tournois, j'ai fait partie de l'équipe nationale. Et de 12 à 15 ans, j'ai participé à des tournois de tennis en Europe, ainsi que des championnats arabes et des compétitions internationales».

COMMENT AS-TU DÉCOUVERT LE PADEL ? QU'EST-CE QUI T'A ATTIRÉ VERS CE SPORT ?

«Ce qui m'a attiré vers le padel, c'est vraiment le fait que ce soit un sport de raquette. Ça se joue à 4, c'est un sport très ludique. J'ai commencé au départ par m'amuser avec mes amis et j'ai tellement apprécié la chose que j'ai fini par reprendre la compétition».

QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ TA TRANSITION RAPIDE DU TENNIS AU PADEL ?

«Je pense que les joueurs de tennis qui ont joué à un bon niveau chez les jeunes ont beaucoup de facilité à apprécier le padel et à y devenir compétitifs. Parce que c'est un sport de raquette qui a la même coordination que le tennis. On a les mêmes coups, on a la volée, on a le smash, le coup droit, le revers et donc très facilement on se retrouve dans ce sport».

Y A-T-IL DES MOMENTS CLÉS OU DES RENCONTRES DÉCISIVES DANS CETTE TRANSITION ?

«Dans cette transition, oui. La première fois où je suis parti jouer à un tournoi

Ce qui m'a attiré vers le padel, c'est vraiment le fait que ce soit un sport de raquette. Ça se joue à 4, c'est un sport très ludique.





Le succès du padel en Tunisie vient d'un succès international d'abord et d'un succès européen ensuite. Je pense que c'est le côté social, l'aspect communautaire, le côté convivial qui a fait que le padel s'est développé en Tunisie à cette vitesse.

ON VOIT DES CLUBS OUVRIR UN PEU PARTOUT, NOTAMMENT DANS LES GRANDES VILLES. COMMENT EXPLIQUES-TU CETTE EXPANSION RAPIDE ?

« Cette expansion rapide, elle est due au fait que beaucoup de gens deviennent accros à ce sport. Dès qu'ils touchent la raquette, dès qu'ils font leur première partie, ils adorent ça. Aussi, le fait d'organiser des tournois et d'attirer beaucoup de monde au sein de leur club fait qu'il y a une ambiance qui est vraiment familiale, où on peut jouer que ce soit en couple avec sa femme ou inviter les enfants. Ça a plu vite, très rapidement dans la capitale, ça a marché. Je pense que c'est en train de se répéter de ville en ville, que ce soit à Sousse, à Sfax, à Djerba ».

SELON TOI, POURQUOI LE PADEL CONNAÎT-IL UN TEL SUCCÈS EN TUNISIE CES DERNIÈRES ANNÉES ?

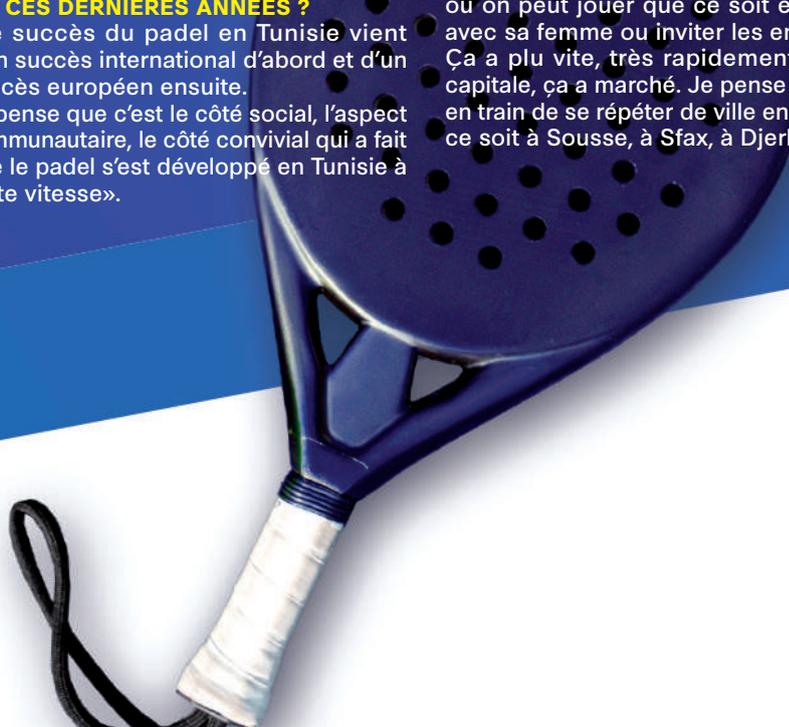
« Le succès du padel en Tunisie vient d'un succès international d'abord et d'un succès européen ensuite. Je pense que c'est le côté social, l'aspect communautaire, le côté convivial qui a fait que le padel s'est développé en Tunisie à cette vitesse ».

LE PADEL EST-IL UN PHÉNOMÈNE DE MODE ? EST-CE QUE C'EST UN SPORT QUI VA S'INSTALLER DURABLEMENT ?

« Je pense que le padel n'est pas une mode. C'est vraiment un sport qui va s'installer durablement. Du fait du nombre de participants aux tournois aujourd'hui, du nombre de licenciés dans les différents pays européens, asiatiques ou africains, le padel prend vraiment sa place. Le nombre de terrains augmente d'année en année, de façon exponentielle. Je pense qu'on est partis pour bien s'installer dans le monde du sport, que ce soit en Tunisie ou à l'étranger ».

QUEL EST LE PROFIL DES NOUVEAUX JOUEURS QU'ILS SOIENT ANCIENS TENNIS MEN, DÉBUTANTS, FEMMES OU ENFANTS ?

« Il y a plusieurs joueurs, qu'ils soient amateurs, niveau intermédiaire, joueurs confirmés ou bien joueurs professionnels. Aujourd'hui, il y a différentes catégories. Si on va suivre les catégories des tournois, il y a la catégorie P50, qui est vraiment amateur, P 100, un amateur entraîné, un P 250, un P 500 et un P 1.000, qui est vraiment le joueur compétitif confirmé. Aujourd'hui, on a deux tours. On a les joueurs qui n'ont jamais joué au tennis et qui s'initient au padel et qui apprennent à bien jouer. Et on a, la plupart du temps, les joueurs de tennis qui ont joué plus de cinq ans, voire plus de dix ans, qui ont fait de la compétition au tennis et qui deviennent très bons au padel en très peu de temps, surtout en Tunisie. Ce n'est pas valable pour l'Espagne ou l'Argentine, qui sont des pays où il y a des padelistes purs qui ont commencé à jouer au padel depuis leur jeune âge ».



QU'EST-CE QUI REND CE SPORT SI ACCESSIBLE ET SI ATTRACTIF ?

«Je pense par la facilité de la prise de raquette. C'est très facile de mettre la balle de l'autre côté du terrain. Si on rate la balle, il y a toujours la vitre qui peut nous sauver. Si la balle passe sur le côté droit ou le côté gauche, il y a le grillage qui nous permet aussi de récupérer la balle. Et aussi le fait que l'espace est réduit par rapport au tennis. Le terrain est beaucoup plus petit. C'est 20 mètres sur 10 et ça se joue à deux uniquement. Les espaces pour les courses sont réduits par rapport au tennis. On n'a pas à couvrir un grand terrain comme au tennis».

AVEC LA CROISSANCE DU PADEL EN TUNISIE, EST-CE QUE LES SOCIÉTÉS COMMENCENT À INVESTIR DANS CE SPORT, QUE CE SOIT EN SPONSORISANT DES JOUEURS, DES ÉVÉNEMENTS OU DES CLUBS ?

«Aujourd'hui, le sponsoring s'installe correctement dans le monde du padel pour les joueurs professionnels ou qui cherchent à devenir professionnels. Les sponsors en Tunisie aujourd'hui font un très bon travail. Ils encouragent les jeunes, les joueurs pro, pour se développer sur le circuit national ou

pour aller voyager à l'international et jouer des compétitions. Ou bien pour encourager les clubs à se développer et à améliorer leur infrastructure. Mais aussi à envoyer des joueurs jouer des compétitions internationales. La Tunisie joue un rôle très important et les sociétés sont en train de bien aider la communauté padel pour émerger et briller».

LA MARQUE «SPIGA» DU ROSE BLANCHE Group T'A ACCOMPAGNÉ DÈS LE DÉBUT DE TON AVENTURE EN CHOISSANT DE S'ENGAGER AVEC TOI. QU'EST-CE QUE CE PARTENARIAT REPRÉSENTE POUR TOI AUJOURD'HUI ET EN QUOI T'AIDE-T-IL CONCRÈTEMENT DANS TA CARRIÈRE ?

«Ça a été mon 1^{er} sponsor. C'est grâce à ce sponsor-là que j'ai réussi à voyager à l'étranger. Je voudrais remercier mon 1^{er} sponsor Spiga du ROSE BLANCHE Group qui m'a permis de voyager à l'international, de jouer des tournois internationaux

sur le circuit.

Et qui accompagne tout au long de l'année, que ce soit pour mes tournois nationaux, internationaux ou pour mon quotidien dans le padel.

PEUX-TU NOUS PARLER DU NIVEAU DE LA COMPÉTITION EN TUNISIE ? EST-CE BIEN STRUCTURÉ ?

«Oui, aujourd'hui le circuit en Tunisie est régi par la Fédération Tunisienne de Tennis. Il est aussi accompagné par des sociétés privées qui organisent un circuit sur l'année avec différentes étapes. Cette année, nous avons eu la chance d'avoir à peu près un tournoi par week-end, ce qui est énorme. C'est-à-dire qu'on a plus de 30 à 35 tournois à l'année, ce qui veut dire un tournoi par club, ce qui veut dire plus de 35 clubs. Chaque tournoi fait son maximum pour accueillir un maximum de participants. Mais aussi les sponsors qui permettent de bien organiser ces événements-là. Il y a le Tunisian Padel Circuit, qui est un circuit à part entière qui réussit à bien organiser ces compétitions-là, à médiatiser les compétitions, à faire une très bonne communication sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui, grâce à la Fédération de Tennis, grâce au Tunisian Padel



Aujourd'hui, le sponsoring s'installe correctement dans le monde du padel pour les joueurs professionnels ou qui cherchent à devenir professionnels. Les sponsors en Tunisie aujourd'hui font un très bon travail.

Circuit et à d'autres organisateurs, le circuit de padel est très bien organisé et offre une expérience 100% padel aux adhérents».

EST-CE QUE DES JOUEURS TUNISIENS COMMENCENT À SE FAIRE UN NOM À L'INTERNATIONAL ?

«A l'international, je dirais que nous sommes encore loin par rapport à certains pays, comme l'Egypte, qui, aujourd'hui, compte 3 à 4 joueurs qui sont dans le top 200 mondial. Ils organisent des compétitions internationales assez régulièrement. Contrairement à eux, nous sommes obligés de voyager à l'étranger régulièrement, de semaine en semaine, pour essayer d'avancer dans ce classement mondial. Il faut être très régulier pour pouvoir avancer dans ce classement mondial. Concernant la Tunisie, il y a une joueuse qui brille aujourd'hui, elle s'appelle Dora Chemli, elle fait partie des 220 meilleures joueuses dans le monde, et accomplit un travail extraordinaire. Elle a remporté énormément de titres en Tunisie. Aujourd'hui, elle joue beaucoup moins en Tunisie pour avancer dans ce classement mondial et briller à l'international. Je la félicite et je l'encourage énormément dans son parcours».

QUEL RÔLE JOUES-TU AUJOURD'HUI, SÉLIM, DANS LE DÉVELOPPEMENT DU PADEL DANS LE PAYS, ÉVENTUELLEMENT EN TANT QUE COACH, AMBASSADEUR OU ORGANISATEUR ?

«Moi, essentiellement, lorsque j'ai débuté cette aventure padel, j'ai commencé par jouer d'abord. Ensuite, après quelques voyages à l'international et avec l'expérience que j'ai eue, il y a beaucoup de joueurs et de joueuses qui m'ont demandé de leur apprendre. J'ai dû répondre à cette demande et j'ai com-

mencé à coacher. Ensuite, est venu ce besoin avec mon équipe sportive de nous dire qu'on pouvait monter une académie, apprendre à faire jouer les gens, à leur donner les bases du padel. J'ai donc demandé à un coach espagnol de venir s'installer en Tunisie et de me coacher. Ainsi, il a coaché les adhérents qui voulaient faire partie de l'aventure padel. Ensuite, on s'est aventuré avec mon équipe dans la construction et le développement d'un club, qui aujourd'hui n'est pas un club hors course. Cette aventure me plaît énormément et grâce à mon équipe, on avance très bien». Je tiens à rappeler l'importance de mes clubs partenaires dans l'évolution de ma carrière, à l'instar du Padel Club of Sousse, le Padel Gammarth, Tie Break et Match Point pour la balle jaune mais aussi Suzuki, Bio Health, Nox et Vamos et bien sur Spiga du ROSE BLANCHE Group, mais également l'académie qui m'a vu naître et briller au plus haut niveau. Chaque partenaire m'a apporté bien plus qu'un simple soutien, un engagement sincère, des valeurs partagées et une volonté commune de faire rayonner notre sport ».

QUEL AVENIR VOIS-TU POUR LE PADEL EN TUNISIE DANS LES 5 À 10 PROCHAINES ANNÉES ?

«Je vois vraiment une croissance exponentielle, que ce soit en nombre de joueurs, en nombre de terrains, en nombre d'événements, que ce soit côté masculin ou féminin. Il y a vraiment énormément de choses à faire dans le monde du padel. Il y a beaucoup de choses à développer aussi dans les à-côtés, que ce soit dans l'infrastructure, dans le team

building, que ce soit pour les entreprises. C'est vraiment, je pense, un sport dans lequel on peut faire évoluer beaucoup de choses pour la société tunisienne».

LES DEUX SPORTS DE BALLE, PADEL ET TENNIS, VONT-ILS COEXISTER HARMONIEUSEMENT OU Y AURA-T-IL UNE CONCURRENCE ?

«Concernant le tennis et le padel, je pense qu'il faut dissocier ces deux sports. Ils peuvent se ressembler, mais ils sont très différents. Je pense que le padel évoluera tout seul, individuellement».

UN MESSAGE POUR CEUX QUI N'ONT JAMAIS ESSAYÉ LE PADEL ?

«Venez essayer. Je vous invite à tout âge, de 5 à 80 ans, voire 90 ans. Vous pouvez venir essayer parce que c'est très sympa. Vous allez vous amuser, vous allez rencontrer plein de nouvelles personnes extraordinaires. La balle est dans votre camp».

OÙ PEUT-ON TE SUIVRE OU TE VOIR JOUER PROCHAINEMENT ?

«La semaine prochaine, voire cette semaine (ndrl : la semaine dernière), donc vendredi, je vais jouer au Lac, à un tournoi qui s'appelle Country Club. Il y a la 14^e ou la 15^e étape du circuit national, donc j'y serai. Ce sera mon dernier tournoi avant les vacances, donc si vous voulez me voir, bienvenue à vous. Mon partenaire et moi, on sera ravis».





DÉCOUVREZ NOS NOUVELLES FARINES SANS GLUTEN

Nouveau



AmineMoukhlil ©

GHEDHABNA — MAHDIA

LES MALDIVES DE LA TUNISIE

Notre destination pour cette semaine est Ghedhabna, un petit village situé dans la délégation de Ksour Essef du gouvernorat de Mahdia. C'est un endroit calme entouré de paysages naturels magnifiques, entre mer et campagne. Il est particulièrement apprécié pour ses plages tranquilles et son atmosphère reposante loin de l'agitation touristique.

Par Samira HAMROUNI

Nichée au cœur de la nature, Ghedhabna est un vrai havre de paix. Ce coin de paradis est méconnu par la majorité des Tunisiens. Avec ses eaux turquoise, les plages de ce village sont surnommées « les Maldives de la Tunisie ». Ici, tous les détails du lieu invitent à l'évasion loin des circuits touristiques classiques. Contrairement aux zones très fréquentées, Ghedhabna charme par son calme, sa pureté et son authenticité. Ici, heureusement

pour les amoureux de la tranquillité, pas de grands hôtels, pas de stations balnéaires bondées.

Des plages presque vierges qui s'étendent à perte de vue, le sable y est fin, l'eau scintillante offrent des promesses pour un séjour de rêve. Ces plages préservées dans un cadre naturel exceptionnel échappent aux guides touristiques. Elles rappellent la nécessité parfois de s'évader dans un lieu calme dans un monde saturé de bruit. Ceux qui fuient les foules vont redécouvrir le

plaisir des choses simples à Ghedhabna. Cette plage n'est pas une simple destination, elle est un havre de paix qui s'étend entre mer et campagne. Quelques barques de pêcheurs, des herbes hautes ondulant au gré du vent, le chant discret des cigales donnent un charme exceptionnel. Des parasols colorés ponctuent ce paysage, plantés par des familles venues savourer la quiétude. Ce lieu n'offre que l'essentiel : une mer propre, un sable doré et une vraie sensation de liberté. Ici pas de



restaurants, pas de grands cafés, les baigneurs apportent leurs repas, ils restent des heures coupés du monde.

La majorité des baigneurs n'y viennent que pour la journée. Ils arrivent tôt le matin souvent en famille, les bras chargés de glacières. Ils s'installent à l'ombre des parasols, savourant la fraîcheur de la mer. Ils repartent juste avant le coucher du soleil laissant derrière eux une plage presque vide. Pas de foule compacte, le lieu attire ceux qui cherchent la simplicité, l'authenticité loin du tourisme de masse.

Dans ce coin de paradis, la plage conserve son éclat sauvage, elle est un havre de paix non seulement pour les hommes, mais aussi pour les tortues marines. Ces grandes voyageuses viennent y creuser leurs nids dans le sable tiède. Les conditions sont favorables pour la nidation.

BON VOYAGE !



Ghedhabna



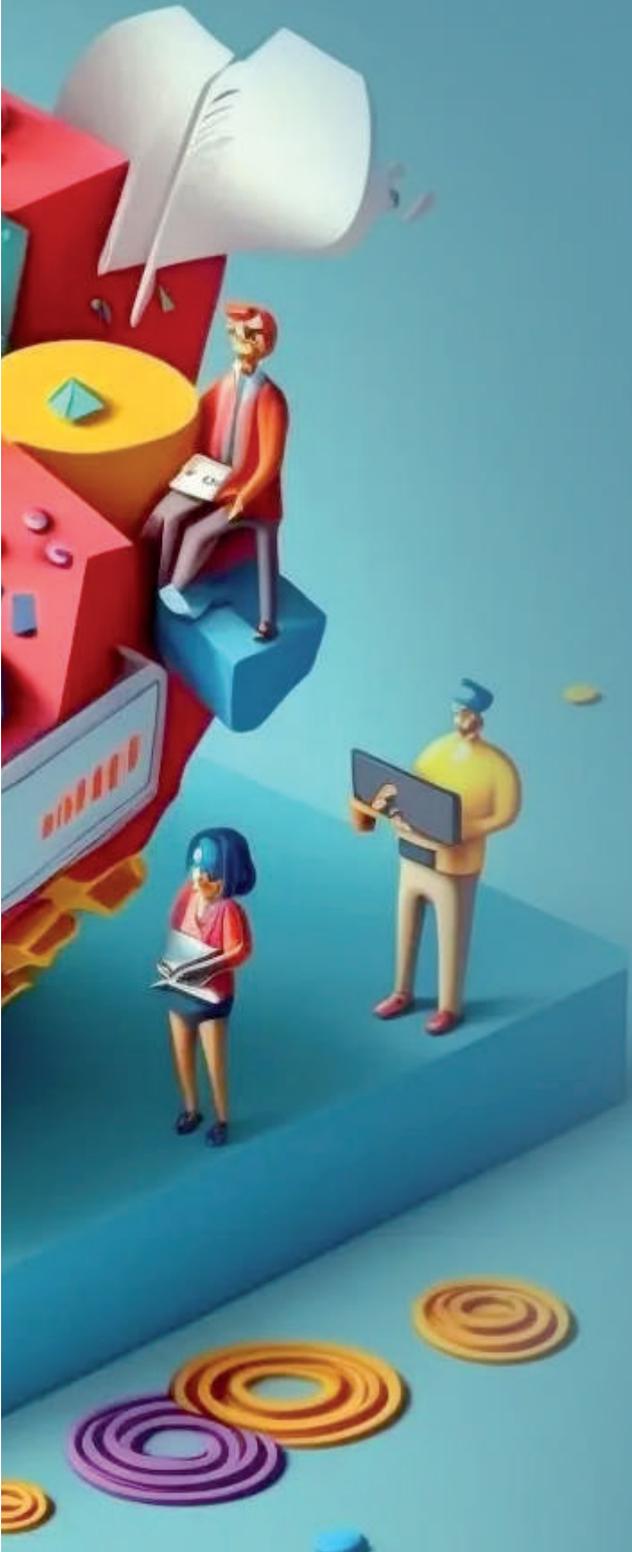
Depuis plusieurs années déjà, et particulièrement les deux dernières années, nous sommes de plus en plus tributaires de la technologie, et la grande majorité d'entre nous consomme de la technologie et n'en produit certainement pas. Cette semaine, nous vous proposons, si vous êtes déjà un peu initié à la technologie, de réfléchir à rentabiliser vos talents et à surfer sur la vague de l'Intelligence Artificielle (l'IA générative, les objets connectés, ou les énergies propres) pour créer votre propre projet. Les tendances actuelles poussent vers l'innovation et le marché potentiel existe, notamment dans le domaine très prisé de l'IA Générative. À titre d'exemple, un projet en B to B (business to business) pourrait aisément prospérer, celui de la création d'une Plateforme SaaS (Un service en ligne qui permet d'utiliser un logiciel sans l'installer sur son ordinateur) exploitant les capacités de modèles comme Sora et Veo 3 pour transformer automatiquement des briefs clients (ce qu'on appelle des prompts) en vidéos marketing complètes. Vos clients futurs pourraient ainsi bénéficier de génération de scripts, avatars réalistes, synchronisation labiale multilingue et post-production automatisée. Pour en avoir discuté avec certains créateurs de contenus, ce marché est vraiment porteur.

PLATEFORMES ÉDUCATIVES

Autre domaine en vogue dans lequel vous pouvez espérer lancer votre business, c'est sans aucun doute celui des plateformes éducatives personnalisées. S'il en existe déjà, le marché est encore vaste, surtout si vous innovez avec l'introduction de l'Intelligence artificielle. Pensez donc à une application mobile créant des cours interactifs multimodaux (vidéo, audio, texte) adaptés au style d'apprentissage de chaque utilisateur. Les abonnés peuvent être des particuliers ou bien des partenaires que sont notamment les établissements éducatifs. Pour rester dans le domaine de l'éducation, la formation professionnelle (technique) est une niche importante qui pourrait faire l'objet d'un investissement, en coopération avec les établissements spécialisés. La réalité augmentée prospère et vous pouvez envisager de créer un univers de réalité virtuelle qui permet une formation immersive pour l'apprentissage de gestes techniques spécifiques, à l'instar de la manipulation d'une machine coûteuse, ou bien la réparation d'une panne particulièrement délicate dans l'industrie. Cela pourrait aussi valoir pour les contrôles de sécurité pour s'assurer que toutes les précautions ont été prises. Nous en avons parlé beaucoup dans nos précédentes éditions, la health tech est également un créneau porteur pour les entrepreneurs, et certains s'y essaient déjà en Tunisie. Ce qui marche concrètement, c'est ce qui est appelé « la santé préventive », il s'agit en fait d'un objet connecté, qui pourrait être une bague, qui utilise les données de santé et anticipe certains risques pour la santé et propose des solutions, voire des téléconsultations. Dans un monde à risque où tout le monde se soucie de l'état de sa santé, ce type de projet high tech est complètement envisageable pour qui saurait le promouvoir sur le plan marketing. Par ailleurs, l'écosystème des start-up est particulièrement friand en ce moment de ce type d'innovations, autant dire que pour le financement, il n'y a pratiquement aucun souci à se faire.

DES OUTILS POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Si les gens font attention à leur santé, ils font aussi attention à leur portemonnaie, et ce qui coûte cher, surtout en plein été, où la climatisation devient indispensable, c'est l'énergie. Et si vous proposez à vos clients un assistant énergétique personnel, une sorte d'application mobile couplée à des objets connectés fixés sur les équipements énergivores, leur permettant d'optimiser, en temps réel, la consommation énergétique en temps réel. Vos clients peuvent être des particuliers, à qui vous offrez une «gamification» de l'économie d'énergie. Encore plus simple, et sans avoir vraiment besoin d'une technologie très avancée, il est tout à fait envisageable de créer une plateforme de troc de compétences au niveau local. Alors que les prestations de bricolages de tout genre deviennent de plus en plus chères, une appli pourrait connecter des particuliers pour échanger des services sans argent, avec une rentabilisation sur des abonnements premiums ou bien des insertions publicitaires.



SUMMER BEAUTY ROUTINE :

LES INDISPENSABLES

POUR UNE PEAU RADIEUSE

En été, la peau est soumise à une rude épreuve. Soleil intense, chaleur, pollution, chlore des piscines, sel de mer, maquillage, tabac, ...autant de facteurs qui affectent la santé et le teint de votre peau. Trop de soleil abîme la peau, trop de chaleur déshydrate, trop de maquillage masque l'éclat naturel, trop de produits irrite... Il est alors essentiel d'adopter une routine beauté sur mesure tout en évitant une exposition solaire excessive

Par D^r Imen Mehri TURKI

PROTECTION SOLAIRE : LE GESTE INDISPENSABLE

L'utilisation d'écran solaire est indispensable face à une agression solaire, devenue intense l'été particulièrement sur un corps encore plus dévêtu. Il ne s'agit pas seulement de prévenir les coups de soleil et les brûlures, mais aussi d'éviter le vieillissement prématuré, les taches brunes, les dommages du collagène et les effets néfastes sur l'ADN à l'origine des cancers de la peau. Ainsi, la protection solaire est bien plus qu'un réflexe beauté, c'est aussi un acte de soin et de prévention. Cette protection doit être quotidienne, avec un écran SPF 50, adapté à votre type de peau, et renouvelée toutes les deux heures en étant exposée au soleil, évidemment d'une manière modérée. En mer, en randonnée, derrière une vitre ou sous un nuage, les ultraviolets nocifs peuvent pénétrer profondément dans votre peau, soyez alors vigilants.

NETTOYAGE EN DOUCEUR : LE BON ÉVEIL DE LA PEAU

La chaleur, la pollution, la transpiration, le stress accentuent la production de sébum et l'accumulation des impuretés, sans parler des résidus de crèmes solaires ou de maquillage. La peau ne respire plus, s'irrite, le sébum s'accumule et les imperfections se multiplient. Le geste salvateur est bel est bien un nettoyage doux et efficace sans nuire à la barrière protectrice de la peau. Ce nettoyage délicat nécessite des gestes subtils, attentionnés, sans trop forcer, en utilisant des produits adaptés à votre type de peau. Le matin, utilisez un nettoyant doux à base d'eau florale (hamamélis, rose, lavande) pour réveiller la peau sans la décaper, rafraîchir avec une senteur agréable. Le soir, réalisez un double nettoyage. D'abord, par un produit démaquillant pour dissoudre les filtres solaires et le maquillage. Ensuite, par un nettoyant aqueux et doux. Évidemment,

vous adapterez les différents produits nettoyants si votre peau est à problème (séborrhéique, atopique, acnéique ou sensible) en vous aidant des conseils de votre médecin ou de votre pharmacien.

HYDRATATION : L'ALLIÉ IDÉAL BEAUTÉ

La chaleur accélère la déshydratation et la dessiccation de la peau, surtout en cas d'exposition prolongée au soleil. Une peau radieuse est une peau hydratée, elle est aussi souple et résistante, sans cassures, ni ridules. Buvez alors beaucoup d'eau et ayez une alimentation saine et riche en eau pour garantir une hydratation de l'intérieur. Mais en plus, vous devez appliquer un sérum, un gel ou une crème hydratante, matin et soir, selon le type de votre peau. Choisissez des produits de texture légère et fluide, de préférence, enrichis en acide hyaluronique afin d'attirer et de retenir l'eau dans votre peau. Par ailleurs, la sensation de chaleur peut être apaisée en utilisant une brume thermique notamment lorsqu'elle est froide, préalablement mise au frigo.

EXFOLIATION EN TOUTE PARCIMONIE

Exfolier une à deux fois par semaine permet de révéler une peau fraîche et lumineuse en retirant les cellules mortes et les impuretés incrustées. Choisissez des gommages doux, des exfoliants enzymatiques, particulièrement adaptés en été ou des exfoliants à microgranules naturelles, non agressives. Réalisez cette exfoliation le soir, sans oublier d'appliquer votre protection solaire le lendemain. Attention à ne pas trop exfolier pour éviter l'apparition d'irritations cutanées !

SOINS RÉPARATEURS APRÈS L'EXPOSITION SOLAIRE

Même protégée du soleil ou en l'absence d'un coup de soleil, la peau subit une forme de stress oxydatif après l'exposition aux rayons ultraviolets. Des gestes

apaisants et hydratants font retrouver à la peau sa fraîcheur et sa souplesse tout en favorisant sa réparation et sa régénération. Cette routine, souvent oubliée, est nécessaire pour la santé et le rayonnement de votre peau. Utilisez, dans ce cas, un gel d'Aloe Vera pur ou un après-soleil à base de calendula pour hydrater et calmer les échauffements, et faites une cure de sérum antioxydant pour neutraliser les radicaux libres et complétez par un masque, hydratant et réparateur, une à deux fois par semaine, à base d'acide hyaluronique ou de probiotiques, pour renforcer l'éclat et le confort de votre peau.

MAQUILLAGE LÉGER ET LUMINEUX

Le maquillage d'un rituel épuré ne doit pas couvrir, mais révéler. Finies les couches épaisses et les textures lourdes. Optez pour un maquillage minimaliste qui met en valeur la beauté du visage sans l'alourdir. Limitez-vous à l'essentiel, une base légère ou une crème teintée unifie le teint tout en laissant respirer la peau, un soupçon de blush crème apporte une touche de couleur aux joues. Pour les yeux, un mascara waterproof suffit à ouvrir le regard, et enfin, un baume à lèvres légèrement teinté ou un gloss transparent pour la douceur d'un parfait look estival. Par ailleurs, il est essentiel d'adapter son maquillage à son type de peau pour préserver son équilibre et sa santé.

ROUTINE BEAUTÉ POUR CHAQUE TYPE DE PEAU

L'ajustement du summer beauty routine en fonction de son type de peau est essentiel. Si vous avez la peau grasse, qui a tendance à briller davantage, misez sur des soins légers, matifiants et non comédogènes, ainsi qu'une protection solaire fluide. Les peaux sèches, au contraire, nécessitent une hydratation renforcée

avec des soins riches en actifs hydratants, mais sans effet étouffant, ainsi que des nettoyants doux et non moussants. Pour les peaux sensibles, douceur et protection sont les maîtres-mots : on privilégie les formules minimalistes, sans parfum ni alcool et les écrans solaires à haute tolérance, ainsi que les probiotiques topiques pour renforcer la barrière cutanée. Quant aux peaux mixtes, elles apprécieront des produits équilibrants, capables de contrôler les brillances tout en maintenant l'hydratation.

EN RÉSUMÉ, le summer beauty routine, ce n'est pas juste une série de produits, c'est un art de vivre qui mise sur le respect profond de votre peau. C'est adopter la modération, écouter sa peau, l'envelopper de douceur, la protéger et la révéler dans toute sa lumière. On protège, on hydrate, on allège, et, surtout, on écoute son corps. La beauté n'est pas une course à la perfection, mais un retour à soi. Moins de maquillage, plus d'éclat. Moins d'agressions, plus de santé.

La chaleur accélère la déshydratation et la dessiccation de la peau, surtout en cas d'exposition prolongée au soleil. Une peau radieuse est une peau hydratée, elle est aussi souple et résistante, sans cassures, ni ridules.





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.

VITELLO TONNATO

C'est un plat à base de veau et de thon. C'est une sublime combinaison entre terre et mer. De fines lamelles de noix de veau juste snackées ensuite cuites à basse température avec une sauce au thon câpres et échalotes, le chef a rajouté de petits morceaux de citron confit et de la menthe séchée pour avoir ce petit coup de Peps et une petite touche typiquement tunisienne. C'est un plat d'été pour savourer la fraîcheur.

PRÉPARATION

Prendre une noix de veau et l'assaisonner avec sel et poivre noir concassé. Dans un poêle, mettre un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre et laisser réchauffer, ensuite mettre la noix de bœuf entière dans le poêle pour avoir un choc et afin de bien colorer la noix sur ses quatre faces retirer la noix de bœuf, la mettre directement dans un sachet sous vide dans une casserole remplie d'eau. Faire cuire cette noix à feu doux pendant une heure et demie, faire sortir la noix de veau cuite et la découper en fines lamelles. Pour la sauce, on va réaliser une mayonnaise spéciale. A froid, dans une calotte, mettre un jaune d'œuf, du sel, du poivre blanc moulu et une cuillère à café de moutarde de Dijon, ensuite fouetter lentement tout

en ajoutant de l'huile de tournesol, au bout d'une dizaine de minutes, notre mayonnaise sera prête. Pour les condiments de cette sauce, prendre des câpres, des échalotes et un citron confit et du thon, mixer le tout dans un petit robot tout en incorporant un peu d'huile d'olive, puis mélanger le tout. Notre sauce est maintenant prête, laisser reposer pendant 30 minutes dans le réfrigérateur. Pour notre salade verte, il suffit de prendre des feuilles de salade romaine et les assaisonner avec notre sauce. Le dressage est simple, mettre dans chaque feuille de salade deux lamelles de noix de veau puis rajouter la sauce sur la viande. Il ne nous reste qu'à déguster cette magnifique viande à la fois fraîche et très gourmande.

INGRÉDIENTS

- Noix de veau
- Salade verte
- Thon
- Oeuf
- Câpre
- Huile de tournesol
- Citron confit
- Menthe séchée
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel
- Poivre blanc





CANNOLI AU TIRAMISU FAÇON TUNISIENNE

C'est un mariage tuniso-italien. Une Cannoli à base de feuille de baklewa farcie avec une crème de tiramisu au gousses de vanille

PRÉPARATION

Tout d'abord, on va préparer une pâte baklewa : former sur le plan de travail un genre de puits à farine, ensuite incorporer de l'huile de tournesol et du beurre fondu, une pincée de sel et une pincée de sucre. Mélanger le tout, ensuite rajouter un verre d'eau tiède pour avoir une pâte homogène, couvrir cette pâte avec du cellophane à contact sans laisser la moindre bulle d'air dedans et laisser reposer pendant 20 à 25 mn.

On va maintenant réaliser notre crème de tiramisu

Prendre quatre œufs et séparer le jaune du blanc

A l'aide d'un fouet faire monter le blanc en neige avec une pincée de sel

Pour le jaune, rajouter 50g de sucre et le faire monter à l'aide d'un fouet

Dans un autre récipient, mettre 250g

de mascarpone avec deux gousses de vanille, ensuite, petit à petit, mélanger le jaune avec le blanc d'œuf tout en fouettant, enfin ajouter notre mascarpone. Notre pâte baklewa est déjà prête, la rouler sous forme de cannelloni, préchauffer le four à 120 degrés puis la cuire pendant 20 à 25 mn pour une cuisson parfaite

Les cannellonis sont cuits. On va réaliser le sirop. Prendre 50g de sucre, 100ml d'eau et un demi-citron, laisser le tout mijoter à feu doux pendant 15mn

Puis, tremper les cannellonis dans ce sirop.

Dans une poche mettre la préparation de crème de tiramisu

Ensuite incorporer cette crème dans les cannellonis. Pour la décoration, mettre un peu de pistache et d'amande concassées.

INGRÉDIENTS

- Farine spéciale
- baklewa
- Huile de tournesol
- Eau
- Sucre
- Sel
- Beurre
- Mascarpone
- Œuf
- Sucre
- Gousses vanille
- Pistache
- Noisette
- Amande

«CHAWARMA» FAIT MAISON

Il serait intelligent de profiter la saison caniculaire pour passer au régime alimentaire purement healthy. En ce temps de forte chaleur, la cuisine traditionnelle ne semble aucunement appropriée. Place alors aux plats faciles, rapides, healthy et gourmets ! Voici, d'ailleurs, une recette qui pourrait servir de plats consistants que de farce pour des sandwiches orientaux : le «chawarma» fait maison a ceci de spécial qu'il est composée d'ingrédients sains, dont des beefsteaks dépourvus de graisses.

Par Dorra BEN SALEM

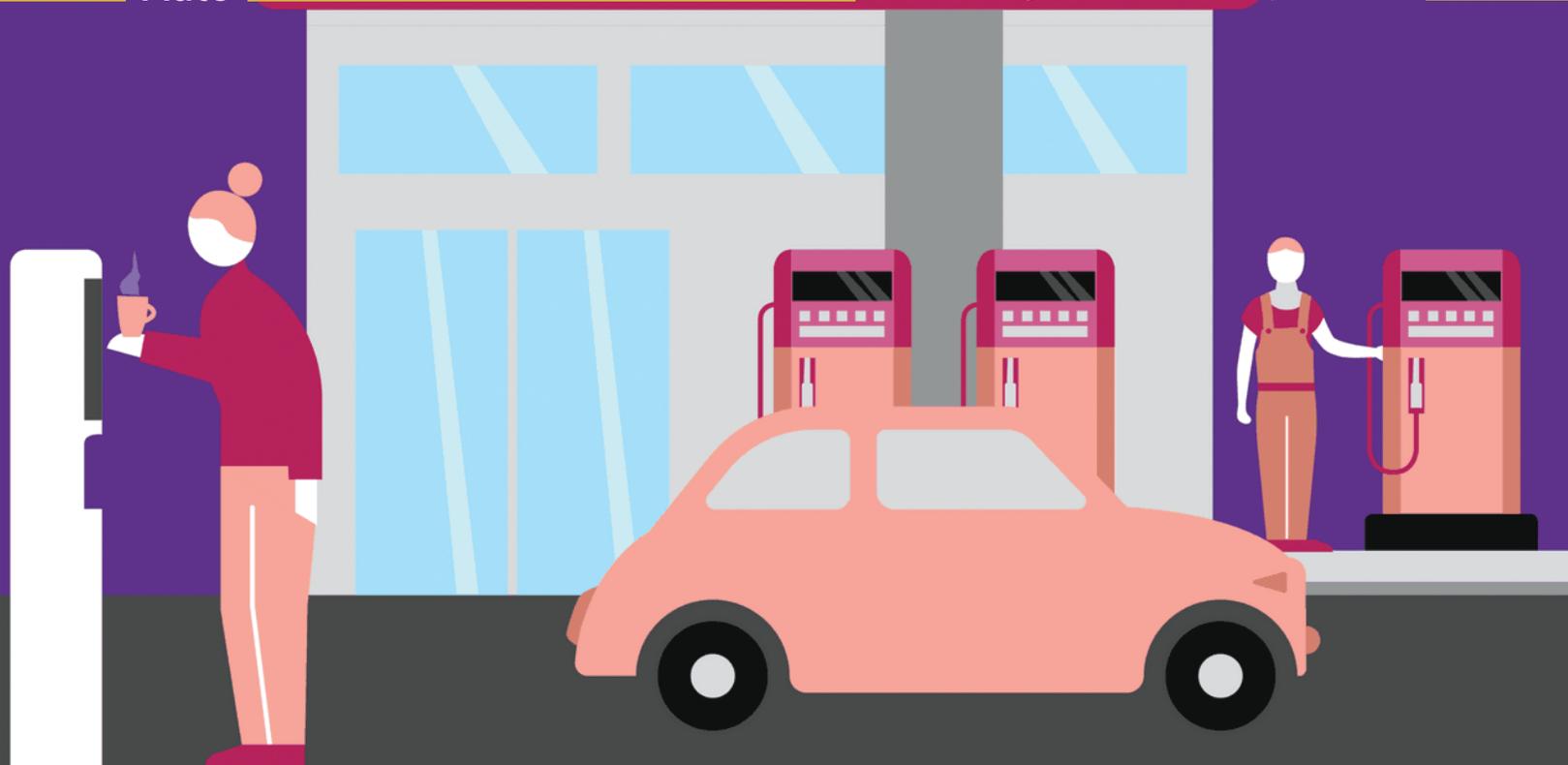
PRÉPARATION

On nettoie les beefsteaks à l'eau du robinet et on les sèche à l'aide du papier essuie-tout. On les place, un à un, entre deux feuilles de papier de cuisson et on les aplatit à l'aide d'un marteau en bois pour avoir des beefsteaks plus fins. Puis, dans un bol, on mélange les condiments, notamment le sel, le poivre, le paprika et l'huile d'olive dans le but d'obtenir un assaisonnement homogène. On place la viande dans une boîte en plastique alimentaire et on verse dessus l'assaisonnement. On mélange le tout et on ferme la boîte. La viande devrait macérer pendant toute une nuit au réfrigérateur afin qu'elle absorbe les saveurs des condiments. Le lendemain, on fait sortir la boîte du réfrigérateur. Il est utile de savoir que pour cuire le « chawarma », on aura besoin d'un plateau de four et d'une brochette en bois. On lave l'oignon et la tomate. Et au beau milieu du plateau, on place l'oignon duquel on a éliminé le quart pour qu'il puisse tenir sa place et servir de base au « chawarma ». Au milieu de l'oignon, on pique la brochette en bois. Puis, on fixe les beefsteaks en les faisant passer, l'un par-dessus l'autre, à travers la brochette jusqu'à l'épuisement de la quantité de viande. Enfin, la brochette sera chapeautée par la grosse tomate. On verse alors ce qui reste de l'assaisonnement dans le plateau et on enfourne à 180°C pendant une heure. On prendra soin, néanmoins, de faire sortir le plateau, trois à quatre fois, durant la cuisson pour badigeonner le « chawarma » de sauce barbecue. Une fois le « chawarma » cuit, on le laisse refroidir pendant cinq minutes avant de la couper en fins filets, selon un mouvement vertical. Le couteau doit être bien aiguisé pour avoir des filets parfaits, comme dans les restaurants de fast-food. Le « chawarma » peut être servi comme plat de résistance, accompagné d'une salade et de riz par exemple, tout comme il peut servir de farce pour un sandwich oriental, garni d'oignon, de tomate fraîche, de persil et de sauce à l'ail.
Bon appétit !

INGRÉDIENTS :

- Six beefsteaks
- Un gros oignon
- Une grosse tomate
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à café de sel
- Une cuillère à café de poivre
- Une cuillère à café de paprika
- Trois cuillères à soupe de sauce barbecue





SERVICES DANS LES KIOSQUES À ESSENCE BIEN PLUS QU'UN PLEIN

Par Mohamed Salem KECHICHE

Loin d'être un simple point de ravitaillement en carburant, le kiosque à essence moderne s'est transformé en un véritable "couteau suisse" et véritable ami du quotidien, offrant une multitude de services pour faciliter la vie des automobilistes et des riverains. Oubliée l'image désuète du pompiste isolé. Aujourd'hui, la station-service est un centre de services polyvalent, capable de répondre à une large gamme de besoins, souvent 24h/24. Parmi les incontournables, il y a le carburant et l'entretien rapide. Bien entendu, la fonction première d'un kiosque à essence reste la distribution de carburant. Que l'on ait besoin d'essence sans plomb, de diesel ou même de GPL, on y trouve son compte. Mais l'offre ne s'arrête pas là. De nombreuses stations proposent également des services d'entretien rapide essentiels pour la sécurité de son véhicule.

DES SERVICES INDISPENSABLES

Chose nécessaire avant de prendre les longs sentiers, la vérification et l'ajustement de la pression des pneus est souvent assurée en 2 temps, 3 mouvements. Un geste simple qui garantit la sécurité et optimise sa propre consommation de carburant. La vérification des niveaux des différents liquides et consommables à savoir l'huile, le liquide de refroidissement et le lave-glace est également nécessaire. S'ensuivent des contrôles rapides pour prévenir les pannes et assurer le bon fonctionnement de son moteur.

Le lavage auto est de plus en plus pratiqué, au sein même des kiosques à essence. Des portiques automatiques aux pistes haute pression, la voiture une fois bichonnée retrouve son éclat en un clin d'œil. L'aspiration est un plus requis, souvent pratiquée en libre-service, pour garder l'habitacle de son véhicule impeccable.

A côté de cela, la supérette express fait fureur depuis deux décennies en Tunisie favorisant une consommation proche et rapide.

COMMERCE DE PROXIMITÉ

Ainsi, le kiosque à essence, c'est aussi un point de vente de proximité ultra-pratique. Son format compact et ses horaires étendus en font une alternative précieuse aux supermarchés traditionnels, notamment pour les achats de dernière minute. Aliments et boissons foisonnent. Des snacks, confiseries, boissons fraîches aux produits de première

nécessité comme le pain, le lait ou les œufs, tout y est ou presque. Parfait pour un petit creux sur la route ou un dépannage express. Presse et tabac, quoiqu'il faille relativiser cette dernière, sont là pour les amateurs de lecture en toute détente. Les quotidiens, magazines comme celui que vous lisez chaque dimanche, et produits de tabac sont donc généralement disponibles et pullulent sur les étagères. Les articles de dépannage comme les ampoules pour voiture, fusibles, câbles de démarrage, mais aussi des articles d'hygiène ou de puériculture (lingettes, couches) peuvent tirer tout un chacun d'un mauvais pas. Les accessoires auto complètent le décor. Essuie-glaces, additifs pour carburant, dégivrants, etc., pour prendre soin de son véhicule sont généralement proposés en libre service.

DES SERVICES PRATIQUES

Au-delà de l'automobile et de l'épicerie, les kiosques à essence se sont adaptés aux besoins modernes, proposant une gamme de services qui simplifient la vie. Le distributeur automatique de billets (DAB) dépanne fortement, quand on manque d'espèces. Un classique, indispensable pour retirer de l'argent liquide à toute heure. La recharge téléphonique est souvent disponible, avec la possibilité d'acheter des cartes prépayées ou de recharger directement son crédit mobile. Certaines stations offrent la possibilité de déposer ou de retirer des colis, ou d'acheter des timbres. Pour celles qui en sont équipées, il y a les bornes de recharge électrique. Avec l'essor des véhicules électriques, de plus en plus de kiosques intègrent des bornes pour recharger sa batterie. Le service de base fait de sanitaires, toilettes et aires de repos s'avère essentiel pour soulager physiquement la clientèle, lors des longs trajets. Le kiosque à essence est un point de rencontre social et économique. Au-delà des services concrets, le kiosque à essence est aussi un véritable lieu de vie et d'échanges.

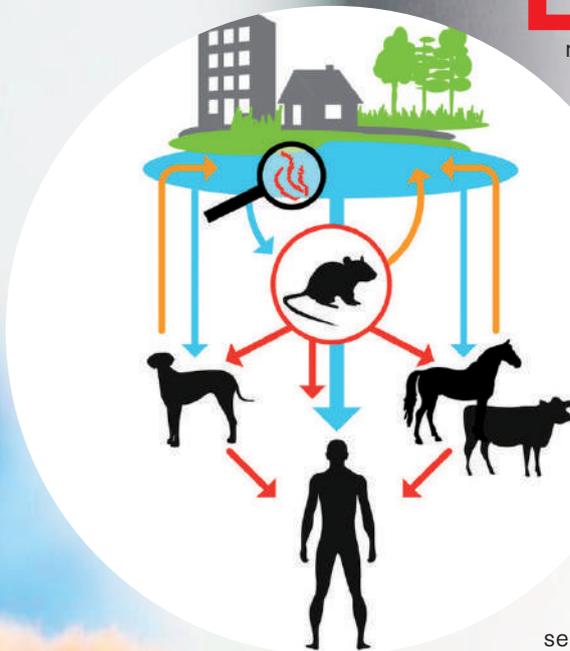
Pour les travailleurs de nuit, les routiers, ou les lève-tôt, c'est parfois le seul commerce ouvert, offrant un café chaud et un sourire. Il représente également une source d'emploi locale et participe à la vitalité économique des quartiers. En somme, la prochaine fois qu'on fait le plein, on prend le temps de découvrir tout ce que le kiosque à essence a à offrir. On pourrait être surpris par la diversité des services disponibles, tous conçus pour rendre la vie des automobilistes bien plus facile.

LA LEPTOSPIROSE :

UNE MALADIE CONTAGIEUSE COMMUNE À DE NOMBREUSES ESPÈCES ANIMALES

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





La leptospirose est due à une bactérie : *Leptospira* de différentes espèces.

Les leptospires peuvent se transmettre aux chiens, aux bovins, ovins et chevaux et même à l'Homme.

Les chiens attrapent la leptospirose directement, au contact des rongeurs, mais surtout indirectement en buvant ou en se baignant dans les eaux douces contaminées par des urines de rat ou d'autres chiens porteurs et excréteurs de leptospires.

Les leptospires peuvent persister très longtemps dans les reins d'une multitude d'animaux : toute sorte de rongeurs, des chiens, des ruminants, des chevaux... avant d'être éliminés avec les urines de ces derniers.

Les leptospires se trouvent dans les eaux de surface des lacs, des rivières et des mares mais aussi dans les champs boueux et les flaques le long des chemins.

ALORS, QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA LEPTOSPIROSE CHEZ LE CHIEN ?

Il est important de savoir que le temps d'incubation de cette maladie est d'environ **une semaine**.

La leptospirose peut se présenter sous trois formes :

La forme gastro intestinale :

Les principaux symptômes sont les vomissements et diarrhée avec du sang.

Il peut y avoir des complications qui vont entraîner une insuffisance rénale aiguë.

Le tableau clinique peut également comprendre une insuffisance cardiaque, des problèmes oculaires et une encéphalite. Le décès de l'animal survient en quelques jours.

La forme ictérique :

Au bout de quelques jours après la contamination, un ictère généralisé apparaît.

Cela signifie que toutes les muqueuses, la peau du ventre et des cuisses intérieures prennent une couleur jaune.

On note également le développement d'une insuffisance rénale aiguë et d'une myocardite. Le taux de mortalité dans cette forme est très élevé.

La forme urémique :

C'est la forme la plus fréquente. Comme son nom l'indique, le taux d'urée augmente dans le sang ce qui va provoquer une insuffisance rénale grave. Ce qui conduira à une asthénie et des troubles respiratoires.

Si vous trouvez que votre animal n'est pas en forme suite à une balade, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre vétérinaire.

Comme pour toute maladie, plus elle est prise à temps, plus vous aurez de chance de guérir votre animal.

Les antibiotiques sur du long terme seront proposés comme traitement allant de trois à quatre semaines.

Alors comment prévenir la leptospirose vu que c'est une maladie très grave pour votre chien et qui pourra aussi se transmettre à l'Homme ?

Il faut primordialement vacciner son animal contre la leptospirose selon le protocole habituel avec des rappels annuels et pour les chiens de chasse, il est recommandé de vacciner contre la leptospirose tous les six mois.

Concernant les chenils et les pensions, il faut éradiquer les rongeurs et nettoyer les boxes et les cages avec de l'eau de javel.

La leptospirose est une zoonose c'est-à-dire une maladie transmissible de l'animal à l'homme.

Elle peut être également très grave pour l'homme.

C'est une maladie essentiellement professionnelle, elle peut toucher les éleveurs et ceux qui travaillent dans des chenils ou des pensions pour chiens. Elle peut toucher aussi les vétérinaires et les assistants vétérinaires.

Il est donc indispensable de porter des gants lors du nettoyage des locaux et en contact avec les animaux atteints de leptospirose.

Notre agenda culturel vous propose une sélection des temps forts de la semaine. Performances captivantes, projections cinématographiques incontournables, expositions ... Partageons ensemble la richesse et la diversité des expressions artistiques qui animent nos vacances !

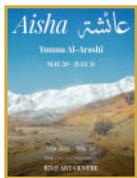
Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

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



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



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



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

SPECTACLES



• **7 JUILLET :** Spectacle musical MusikEnd au Théâtre Le 4^{ème} art



• **8 JUILLET :** Ragouj le spectacle de Abdelhamid Bouchnek et Hamza Bouchnek au Théâtre romain de Dougga

DÉMARRAGE FESTIVAL LES NOCTURNES D'EL JEM À L'AMPHITHÉÂTRE D'EL JEM (COLISÉE)



• **12 JUILLET :** Orchestra da camera Fiorentina

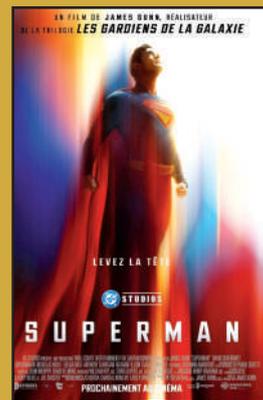


DÉMARRAGE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET AU CENTRE CULTUREL INTERNATIONAL

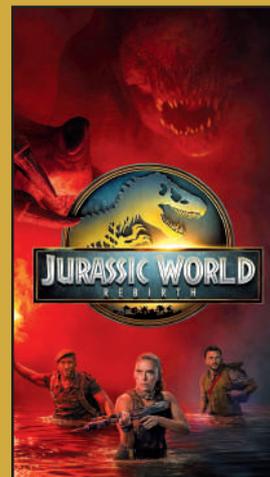
- **11 JUILLET :** Ragouj - Le Spectacle
- **12 JUILLET :** La Nuit des Chefs
- **13 JUILLET :** Hind Ennaira | Djazia Satour

CINÉMA

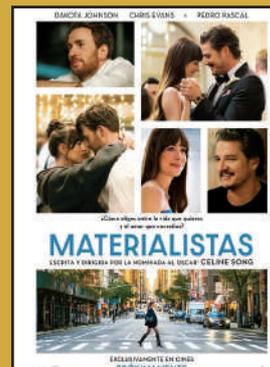
NOUVEAU !



• **SUPERMAN :** Action/Aventure/Fantastique
Réalisé par : James Gunn
Avec : Nicholas Hoult, Isabela Merced, David Corenswet
Superman doit trouver l'équilibre entre ses racines kryptonniennes et son identité humaine



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



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

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BEN ROMDHANE DIT « STOP »



A 36 ans, l'un des plus grands basketteurs de l'histoire de la Tunisie avec Salah Mejri, à savoir Makram Ben Romdhane, natif de Sousse, au palmarès impressionnant, a décidé de raccrocher les baskets avec le team Tunisie. Une retraite internationale annoncée à quelques semaines de l'Afrobasket 2025 qui se déroulera en Angola, mais qui vient au bout d'une saison où Ben Romdhane a glané un 3^e trophée consécutif de champion du Portugal avec le Benfica Lisbonne. Il a annoncé son départ sur les réseaux sociaux avec ces mots dont voici un court extrait : « Le moment est venu, après beaucoup de réflexion et d'hésitations, mais aujourd'hui, il est temps pour moi de prendre une décision difficile et éprouvante. Après plus de 18 ans en équipe nationale, le moment est venu pour moi de céder la place à quelqu'un d'autre. [...] Aujourd'hui, le moment est venu pour moi d'annoncer ma retraite de joueur en équipe nationale. »

DÉMARRAGE DU TOURNOI DE WIMBLEDON

Le prestigieux tournoi du Grand Chelem sur gazon a débuté lundi 30 juin et se poursuivra jusqu'au 13 juillet à Londres, en Grande-Bretagne. C'est l'un des rendez-vous incontournables du calendrier tennistique mondial.



CAN FÉMININES 2025



La Coupe d'Afrique des nations féminine, prévue au Maroc du 5 au 26 juillet 2025, verra la participation de la Tunisie pour la seconde fois de son histoire, après celle de 2008. Douze sélections nationales s'affronteront lors de cette édition. Le Maroc évoluera dans le groupe A, en compagnie de la Zambie, du Sénégal et de la République démocratique du Congo. Le groupe B réunira le Nigeria, la Tunisie, l'Algérie et le Botswana, tandis que le groupe C verra s'opposer l'Afrique du Sud, le Ghana, le Mali et la Tanzanie. Le tournoi promet une belle vitrine pour le football féminin africain.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 6 juillet au samedi 12 juillet 2025

FOOTBALL

CAN féminines 2025 / phase de groupes

Dimanche 6 juillet

Sénégal-R.D.Congo (groupe A), à 15h00 à Mohammédia sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Nigeria-Tunisie (groupe B), à 17h00 à Casablanca sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Euro féminin 2025
Norvège-Finlande à 17h00 sur France 4 (sharing/Astra)

Suisse-Islande à 20h00 sur TFX hd (sharing/Astra)

Lundi 7 juillet

Algérie-Botswana (groupe B), à 20h00 à Casablanca sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Afrique du Sud-Ghana (groupe C), à 17h00 à Oujda sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Mardi 8 juillet

Espagne-Belgique à 17h00 sur France 4 (sharing/Astra)

Portugal-Italie à 20h00 sur France 3 (sharing/Astra)

Mali-Tanzanie (groupe C), à 20h00 à Berkane sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Allemagne-Danemark à 17h00 sur France 3 (sharing/Astra)

Pologne-Suède à 20h00 sur

TFX hd (sharing/Astra)

Mercredi 9 juillet

Zambie-Sénégal (groupe A), à 17h00 sur Arryadia (en clair/Nilesat)

R.D.Congo-Maroc (groupe A) à 20h00 à Rabat sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Judi 10 juillet

Tunisie-Algérie (groupe B), à 20h00 à Casablanca sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Botswana-Nigeria (groupe B), à 20h00 à Casablanca sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Vendredi 11 juillet

Ghana-Mali (groupe C), à 17h00 à Berkane sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Tanzanie-Afrique du Sud (groupe C), à 20h00 à Oujda sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Samedi 12 juillet

Maroc-Sénégal (groupe A), à 20h00 à Rabat sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Zambie-R.D.Congo (groupe A), à 20h00 à Mohammédia sur Arryadia (en clair/Nilesat)

Mots fléchés

RELAXANT FIT SCION	REPÈRE SUR LE GREEN IL PIQUE	PRIT DE VITESSE MIS À L'OMBRE GROUPE SUÉDOIS	CAMP POLITIQUE CŒUR GREC	HOMME RICHE CHOISIT UN PARTI	LARGEMENT OUVERTE
PÂTE À TARTINER COMITÉ OLYMPIQUE	ÇA AIDE À FAIRE SON BEURRE VIORNE	TUBE MÉDICAL MOIS TROP MODESTE	PROMOTION PUBLICITAIRE ART MAJEUR	MEITNÉRIUM DE TABLE A 10 EN GÉO	
PRÉCIEUX RIDICULE MESURE D'ESSENCES	LANGAGE DE PC SUCCESIONS	DU POIL DE LA BÊTE FOSSÉ TECTONIQUE	BÊTE NOIRE PARTIES D'OUVRAGE	ARGENT À RÉCOLTER SALVE FLATTEUSE	ORIFICE NATUREL
UN MÉDIA ACHE DÉTERRÉE	ESPRITS DES GNOSTIQUES	ÉTÉ AUX ORDRES IMBIBER UN FÛT	EMPLOYÉ À MI-TEMPS ANCIEN ATHLÈTE	FAIRE DES AFFAIRES ARTÈRE	
SANS FANTAISIE PARFOIS FÉTIDE	PRÉFIXE POUR ÉTRANGER DÉPOUILLE AU JEU MIS DU PIMENT	RELEVÉ SANS LIEU	UN RIDEAU LA CACHAIT LÉPORIDÉ	PRÉPARÂT AU FOUR ROBERT EN BREF	VERSION TRADUITE
RACINE COMESTIBLE MODÈLE DE GAÏÉTÉ	MESURE DE CYLINDRÉE CHEFS D'ŒUVRES	LIT DE PÉRIGUEUX	PETIT PLUS	MIS AU RANCARD	



BÉLIER

La famille tiendra une très grande place dans votre emploi du temps. Vous serez comblé mais très occupé ! Vous aurez entre les mains toutes les cartes pour mener à bien les projets que vous comptez réaliser. N'hésitez pas une seconde !



TAUREAU

Concentrez-vous uniquement sur votre travail et vous aurez la satisfaction de voir certains projets prendre forme. Votre vie professionnelle sera bien influencée par les astres qui vous promettent une ambiance agréable.



GÉMEAUX

Maintenez la pression pour atteindre vos objectifs, la route est encore longue. Ne vous découragez pas à la première embûche, vous devrez faire preuve d'une grande motivation pour espérer être récompensé.



CANCER

Tout vous plaira dans votre travail, aujourd'hui ! Vous aurez l'impression de redécouvrir certains collègues en travaillant avec eux. Vous avancerez sans problème et la communication sera facile, il faut dire que vous serez d'humeur conciliante.



LION

Votre générosité pourrait attirer des profiteurs. Ne soyez pas crédule et ne pensez pas que tous sont vos amis ! Vous vous lancerez dans un nouveau projet. Ce sera un travail ardu qui va valoriser vos compétences.



VIERGE

Vous ne serez pas prêt à faire des efforts pour stabiliser votre vie amoureuse. Mais en avez-vous vraiment envie ? Ne laissez pas le doute s'installer pour ceux qui y croient, vous risqueriez de blesser des personnes qui vous aiment sincèrement.



BALANCE

Tout s'arrange et les relations avec le partenaire affectif sont au beau fixe. Vous allez être sur un petit nuage pendant quelque temps. Vous manifestez de l'audace, du talent. Vous êtes plus disponible et plus concerné par les autres.



SCORPION

Dans le travail, vous vous montrez productif et parviendrez à surmonter tous les obstacles. Vous serez tenté de vous attaquer à mille choses en même temps, faisant comme si vous étiez capable de conquérir le monde entier !



SAGITTAIRE

Vous pourrez montrer le meilleur de vous-même et aboutir à la reconnaissance de vos actions et vos créations. N'hésitez pas à voir grand. Usez de votre charme plus que de votre autorité. Ainsi, toutes les portes vous seront ouvertes et vous pourrez regarder l'avenir avec enthousiasme et confiance.



CAPRICORNE

Des éléments de dernière minute pourraient venir contrarier vos plans mais vous saurez rebondir si vous vous en donnez les moyens. Vous devrez consacrer toute votre énergie dans une meilleure organisation.



VERSEAU

Vous irez jusqu'à l'affrontement pour avoir le dernier mot. Êtes-vous sûr d'être prêt à risquer l'harmonie de votre couple et de votre foyer franchement ? Laissez à chacun le droit de penser différemment. Et ne vous offusquez pas des différences qui existent. C'est parfois ce qui fait la beauté et le piment de la vie aussi !



POISSONS

Vous bénéficierez d'une meilleure vue d'ensemble sur votre activité. Vous gérez mieux vos priorités, de plus d'excellents aspects astraux serviront vos ambitions professionnelles et vous donneront un moral d'acier.

La Presse.
Magazine

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



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique

La Presse. Magazine

www.magazine.lapresse.tn



Contactez-nous:
71 240 178



lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com