



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 10 août 2025

N°38

## ÉCHAPÉES BELLES

CHOTT ZOUARAA  
UNE DOUCE AVENTURE  
ENTRE BAINNADE ET RANDONNÉE

## SANTÉ ET BEAUTÉ

LE GRAIN DE BEAUTÉ ET L'ÉTÉ :  
ENTRE CHARME ET VIGILANCE

Yassine  
**SALHI**

“ L'HUMORISTE NE DOIT PAS SE CROIRE  
PLUS MALIN QUE SON PUBLIC ”

# La Presse. Magazine

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

Contactez-nous ☎ : 71 240 178 ✉ : [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com)  
[lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

LA PRESSE  
GRAPHIQUE



# SOMMAIRE

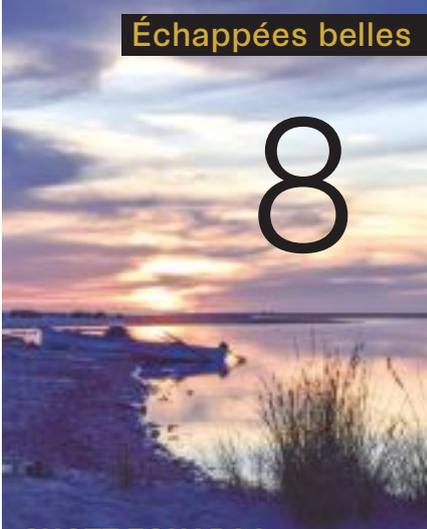
**Interview**



**4**

**YASSINE SALHI**  
« L'HUMORISTE NE DOIT PAS SE CROIRE PLUS MALIN QUE SON PUBLIC »

**Échappées belles**



**8**

**CHOTT ZOUARAA**  
UNE DOUCE AVENTURE ENTRE BAINADE ET RANDONNÉE

**santé et beauté**



**12**

**LE GRAIN DE BEAUTÉ ET L'ÉTÉ : ENTRE CHARME ET VIGILANCE**

**High Tech**



**10**

**DEEPPFAKE, DE QUOI S'AGIT-IL ?**

SCAM ALERT

Real AI Processing Deep Fake

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 10 août 2025 - N°38**

## 14 -16 Gastronomie

### Chef du mois

- TAJINE SOLTANA
- BISCUITS PISTACHE

### Healthy et gourmet

- SALADE ROUGE

## 17 Auto

CARROSSERIE AUTOMOBILE —  
JONCTION ENTRE ESTHÉTIQUE  
ET ROBUSTESSE  
DÉFINIR LE CHOIX IDÉAL

## 18 Animaux

LA MALADIE DE LA RAGE  
CHEZ LES CHIENS ET LES CHATS

## 20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

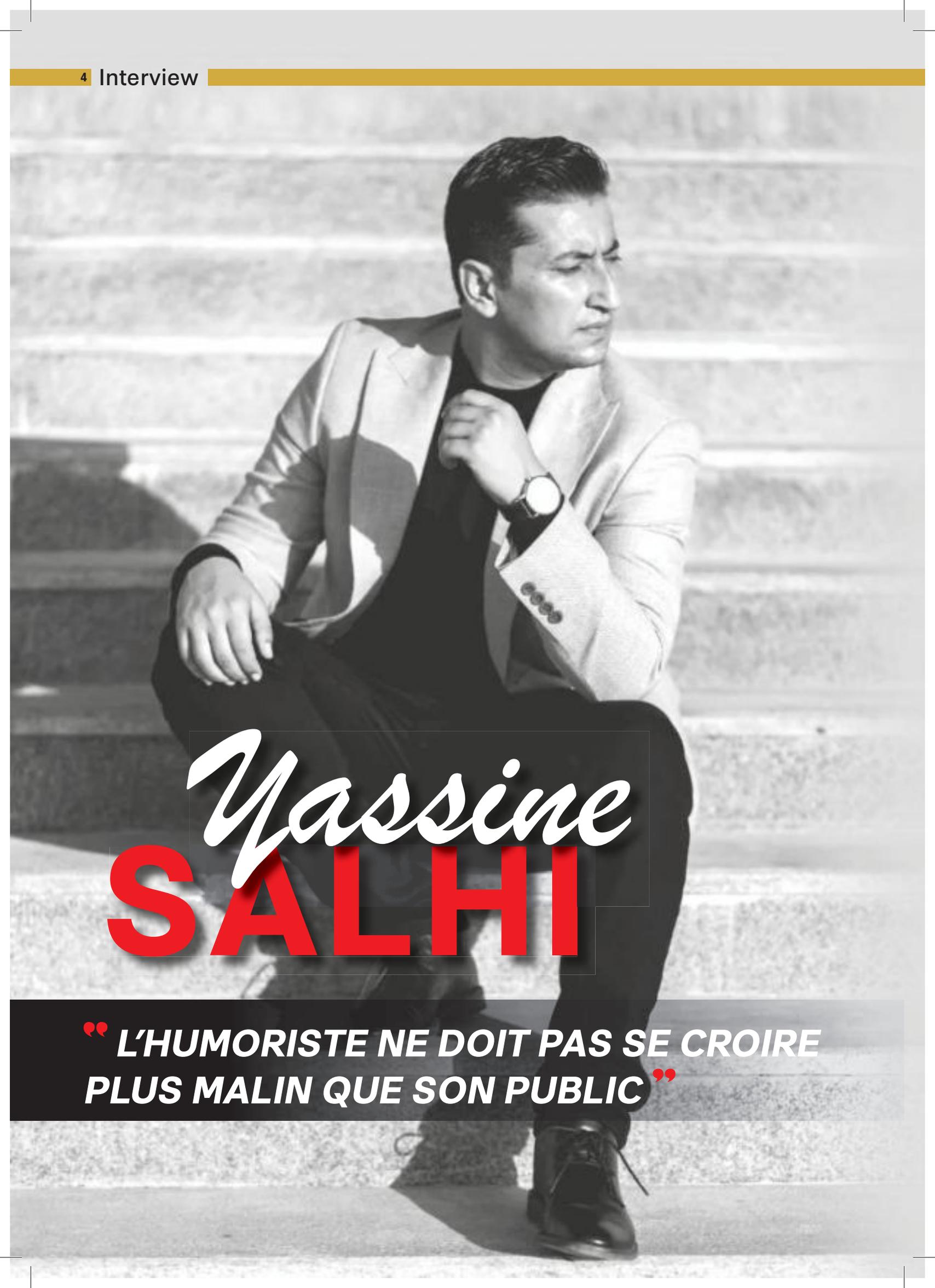
## 21 sport

BEST OF

## 22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 26 Horoscope



*Yassine*  
**SALHI**

**“ L’HUMORISTE NE DOIT PAS SE CROIRE  
PLUS MALIN QUE SON PUBLIC ”**

Yassine Salhi s'est imposé comme un comédien à la plume affûtée et à l'humour réfléchi. Son one-man-show « Me ydhahaknich » est joué à guichets fermés dans plusieurs festivals. Son rôle dans la série ramadanesque « Arrière Igoddem » a également rencontré un franc succès. Dans cet entretien, il revient sur sa vision de l'humour et son parcours atypique de créateur de contenu à la scène.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI

**VOUS N'AVEZ PAS DE FORMATION ACADÉMIQUE EN THÉÂTRE. VOUS AVEZ D'ABORD ÉTÉ CRÉATEUR DE CONTENU AVANT DE LANCER VOTRE PIÈCE « ME YDHAHAKNICH ». COMMENT CETTE TRANSITION S'EST-ELLE FAITE ?**

Tout a commencé très tôt avec l'écriture. Enfant, je participais à des concours et j'ai même remporté plusieurs prix. C'est par l'écriture que j'ai affiné ma sensibilité artistique. J'ai beaucoup appris en autodidacte, à travers mes lectures, des ateliers et des clubs. Ensuite, j'ai fait des courts-métrages avec des moyens très modestes. Les critiques étaient parfois dures, voire décourageantes, mais elles m'ont poussé à persévérer. Avec le temps, j'ai commencé à remporter des distinctions.

On m'a ensuite suggéré de m'orienter vers l'humour pour capter plus facilement l'attention du public. J'ai tenté l'expérience à travers des stand-up tout en continuant à perfectionner ma gestuelle, ma voix, ma présence scénique... Au début, je ne me considérais pas vraiment comme humoriste.

Puis j'ai commencé à publier de courtes vidéos sur Facebook. Elles n'ont pas eu beaucoup d'impact au départ jusqu'à ce qu'un inconnu les partage sur TikTok dans le but d'augmenter sa propre audience. Par effet boule de neige, ces vidéos ont généré des dizaines de milliers de vues. J'avoue que ma visibilité a décollé en grande partie grâce à lui. C'est ainsi que le public a cru en moi et les gens ont été nombreux à venir me voir pour la pièce. Pour la toute première représentation, j'ai tout fait moi-même sans producteur en dépit des obstacles. J'ai loué une salle et le matériel nécessaire. J'ai imprimé des affiches et des tickets... Et, ça a marché !



*Tout a commencé très tôt avec l'écriture. Enfant, je participais à des concours et j'ai même remporté plusieurs prix. C'est par l'écriture que j'ai affiné ma sensibilité artistique.*



*Il faut comprendre que le format vidéo obéit à des codes très différents de ceux du spectacle vivant. L'humour en ligne a ses propres mécaniques et sa manière bien à lui de capter l'attention.*

**VOUS CONTINUEZ À PRODUIRE DES VIDÉOS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX MÊME APRÈS AVOIR ACQUIS UNE CERTAINE NOTORIÉTÉ. QUELLE PLACE OCCUPE CE TRAVAIL AUJOURD'HUI ?**

C'est avant tout un moyen de maintenir ma présence et de rester en contact avec mon public.

Mais il faut comprendre que le format vidéo obéit à des codes très différents de ceux du spectacle vivant.

L'humour en ligne a ses propres mécaniques et sa manière bien à lui de capter l'attention. Ce n'est pas juste un extrait de scène filmé. Je le vois comme un autre volet de mon travail complémentaire mais distinct.

**POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DU CONTENU DE VOTRE PIÈCE ?**

La pièce est basée sur un travail de recherche sur notre langage du quotidien : expressions populaires, proverbes, tournures locales... Chaque séquence part d'un mot ou d'une expression dont je creuse l'origine pour ensuite rebondir sur des aspects de notre vie actuelle.

J'y aborde des thèmes comme l'éducation des enfants, la psychologie, les relations humaines... Ce n'est ni autobiographique ni conçu pour flatter le goût du public. J'ai écrit le texte avec sincérité, comme je le ressentais.

C'est un contenu familier. Le ton est simple et accessible même pour les enfants. Et surtout, chaque représentation est unique. Il y a toujours une part d'improvisation et j'écris à chaque fois au moins un passage inédit de cinq minutes rien que pour la soirée.



**CERTAINS SPECTACLES MISENT SUR DES CONTENUS OSÉS POUR FAIRE RIRE. CE N'EST PAS VOTRE CAS. POURQUOI CE CHOIX ?**

Je suis à l'opposé de cette approche. C'est même ce qu'il y a de plus facile en écriture comique. En dehors de la question morale, je trouve que provoquer par le tabou est un raccourci sans intérêt, souvent creux et sans créativité. L'écriture comique, la vraie, est bien plus exigeante que celle du suspense. C'est une spécialité à part entière. Pour moi, un humoriste ne doit pas se croire plus malin que son public. Je préfère travailler sur des idées nouvelles qui peuvent être audacieuses dans le fond, mais pas vulgaires dans la forme.

**VOUS ÉVOQUEZ SOUVENT DES NOTIONS DE PHILOSOPHIE, Y COMPRIS DANS LES VIDÉOS QUE VOUS PUBLIEZ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ...**

C'est vrai et c'est lié à mes lectures personnelles et à mon entourage. Cependant, la pièce n'a pas vocation à être didactique, mais plutôt à inviter à la réflexion sans imposer un cadre figé.

**COMMENT AVEZ-VOUS RÉUSSI À TOUCHER UN LARGE PUBLIC SANS RECOURIR AUX MOYENS PUBLICITAIRES CLASSIQUES ?**

C'est le public lui-même qui a fait circuler le message. Après chaque représentation, les retours ont été très positifs, et le

bouche-à-oreille a fait le reste. Certains spectateurs influents ont partagé leur enthousiasme, ce qui a élargi encore davantage l'audience. Je suis aussi très réactif sur les réseaux. Je réponds moi-même aux messages car j'ai besoin de ce lien direct avec les gens. Je sais où je veux mener mon projet et ce contact m'aide à y parvenir.

**QUAND VOUS MONTEZ SUR SCÈNE FACE À UNE SALLE ARCHICOMBLE, QUELLES ÉMOTIONS VOUS TRAVERSENT ?**

Il y a forcément du stress, mais surtout un grand sens des responsabilités. Le public vient avec des attentes et chaque spectacle demande une vraie préparation. Je fais des recherches, j'ajuste le texte, je répète... Pour moi, le véritable indicateur de réussite, c'est le moment où le public se lève à la fin pour une standing ovation.

**COMMENT ÉVALUEZ-VOUS AUJOURD'HUI LA SCÈNE DU ONE-MAN-SHOW EN TUNISIE ?**

Chaque artiste suit son propre parcours avec des méthodes et des démarches différentes, ce qui est fortement enrichissant. Il y a des règles claires en rapport avec l'incitation à la haine, la violence.



*Mon expérience dans « Arrière Igoddem » a été très agréable. L'entente avec Bassem Hamraoui a été excellente. Il m'a accordé une vraie marge de liberté et j'ai même pu participer à la création du personnage.*



Pour le reste, ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre. La réception d'un spectacle dépend aussi beaucoup du contexte, notamment l'époque, l'état d'esprit du public, les références culturelles du moment... Un très bon spectacle peut passer inaperçu ou être vite oublié, tandis qu'un autre, longtemps ignoré, peut revenir sur le devant de la scène des années plus tard et rencontrer un véritable succès. Rien n'est figé. C'est un domaine mouvant où il faut savoir s'adapter

tout en restant fidèle à ce qu'on a à dire.

**EST-CE QUE VOUS ÊTES OUVERT À DES COLLABORATIONS EN DEHORS DE VOTRE PROPRE SPECTACLE ?**

Oui, bien sûr. Mon expérience dans « Arrière Igoddem » a été très agréable. L'entente avec Bassem Hamraoui a été excellente. Il m'a accordé une vraie marge de liberté et j'ai même pu participer à la création du personnage. Je suis toujours partant pour des projets qui me parlent.



# CHOTT ZOUARAA

## UNE DOUCE AVENTURE ENTRE BAIGNADE ET RANDONNÉE

Situé au cœur d'un écrin naturel entre mer, forêt et colline, notre échappée belle pour cette semaine est l'une des destinations les plus authentiques du nord-ouest de la Tunisie. Chott ZOUARAA est un village qui semble hors du temps. Il est encore un havre de paix parfait pour les voyageurs en quête d'une parenthèse de tranquillité et de nature préservée. Ce coin de paradis promet une immersion progressive dans une Tunisie authentique loin du tumulte des grandes villes.

Par **Samira HAMROUNI**

**D**epuis Tunis, le trajet en voiture dure presque deux heures et demie. La route serpente à travers les collines et les villages offrant des paysages sublimes. En prenant la route Tunis-Béja puis en suivant les panneaux vers Nefza jusqu'au Chott Zouaraa. Une zone encore à l'état naturel cachée derrière les dunes du Littoral et les forêts de pins d'Ouch-teta. La destination est prometteuse, invite à la découverte et à l'évasion. Toutefois, plusieurs excursions sont organisées pour découvrir le lieu et ses environs en toute sérénité. Ces sorties

souvent proposées en groupe allient nature, aventure et convivialité. Des randonnées sont guidées à travers les paysages verdoyants et des séances de kayak sur les eaux calmes sont au programme. Ici, le temps semble suspendu. Les baignades sont une expérience à part entière offrant des moments de fraîcheur dans un cadre naturel d'exception. Que ce soit en famille, en groupe d'amis ou en solitaire, Chott Zouaraa promet une baignade tranquille ou une pause rafraîchissante après une petite randonnée. Les eaux calmes et peu profondes invitent à la détente loin de l'agitation des plages touristiques. Les

éléments de la nature : mer, forêt, montagne offrent un véritable havre de paix, un coin de paradis qui relève toute la douceur et la richesse de la Tunisie. La plage séduit par son authenticité brute et l'absence constructions ; pas de béton, pas d'hôtels ni de restaurants. Seule la nature règne, intacte et calme. Le sable fin s'étend entre mer et forêt offrant un paysage presque vierge où l'on peut encore faire des marches tranquilles et relaxantes. Cette beauté simple à l'état brute fait de Chott Zouaraa un lieu rare prisé par ceux qui fuient les plages bondées pour retrouver le goût de l'essentiel. Les visiteurs, amateurs



des destinations atypiques, ont la possibilité de se reconnecter avec la nature dans un environnement préservé et authentique.

Les baigneurs viennent pour la journée à Chott Zouaraa, armés de leurs parasols et paniers. Au coucher du soleil, ils quittent le lieu laissant derrière eux ce décor intact. Notons que pour ceux qui veulent vivre une expérience inoubliable, plusieurs excursions organisées proposent des séjours sous tente en bord de la mer et au pied de la forêt. Les campeurs passent leurs soirées autour d'un feu de camp, à écouter la musique et à contempler le ciel étoilé d'une rare pureté. Très tôt le matin, des randonnées sont organisées pour découvrir le lieu. Au cours de la journée, en plus des baignades, les visiteurs peuvent profiter d'autres activités comme le kayak, le Beach volley, le tir à l'arc et les jeux de groupe.

**Bon voyage !**



# DEEPPFAKE, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Un homme politique qui annonce une réforme choc, une célébrité locale qui tient des propos outranciers... et si tout cela n'était qu'une illusion ? Une nouvelle forme de manipulation sur nos écrans ? Bienvenue dans l'ère du deepfake.

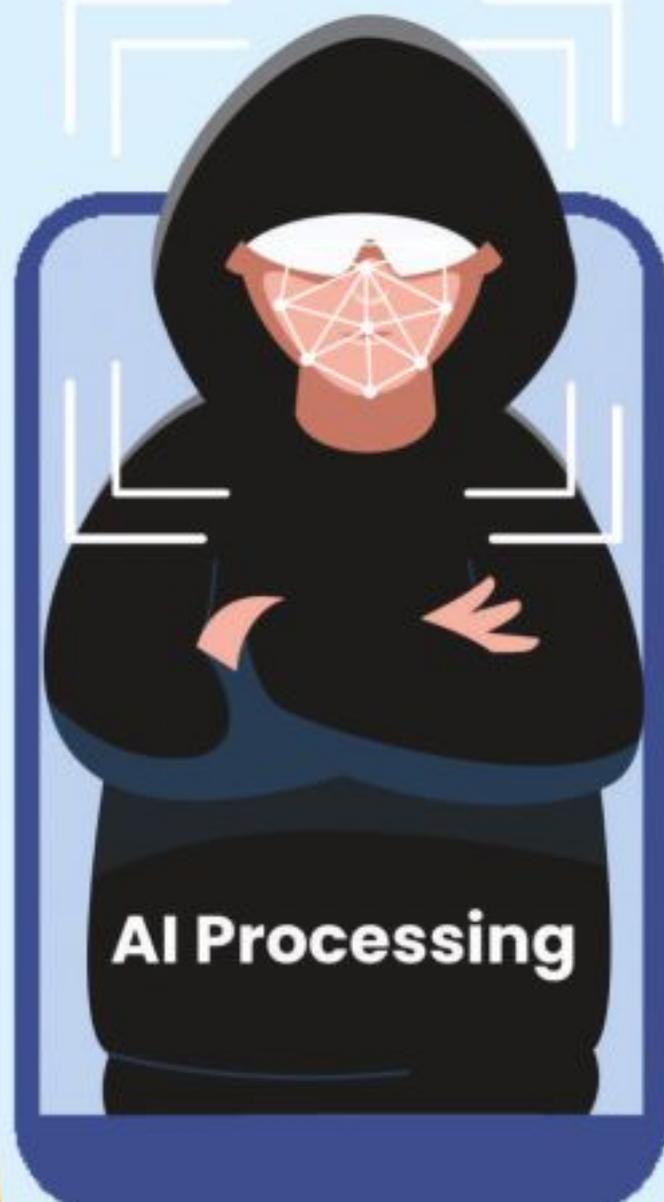
Par Karim BEN SAID

**L**a tendance, qui s'est démocratisée avec des applications grand public, est capable de créer des vidéos totalement truquées en seulement quelques clics qui suffisent pour faire dire n'importe quoi à n'importe qui, avec un réalisme parfois déroutant.

Les premiers deepfakes sont apparus discrètement en 2017, alors que cette technologie était uniquement disponible pour quelques passionnés de high-tech qui savent manipuler des outils aussi complexes. Mais rapidement, les choses se sont enchaînées pour devenir une technologie acces-



**SCAM ALERT**



sible parfois gratuitement à n'importe quelle personne qui dispose d'un smartphone et d'une connexion internet.

### UNE TECHNIQUE BIEN FICELÉE

La recette est simple sur le papier : nourrir une intelligence artificielle avec des centaines d'images et de vidéos d'une personne réelle, pour lui faire apprendre ses mimiques, sa gestuelle, sa voix. Ensuite, l'algorithme recompose ces éléments pour fabriquer une séquence totalement inédite, si bien ficelée, qu'il devient difficile, parfois impossible, de distinguer le faux du vrai.

La première méthode est le « face swap » (échange de visage), qui consiste à remplacer le visage d'une personne par celui d'une autre sur son corps. Cette technique est relativement simple et accessible via des applications mobiles comme Snapchat, Reface ou Face Magic, explique une vidéo de l'AFP. La deuxième méthode, plus complexe, est le « face reenactment » (réinterprétation faciale) qui implique le fait de prendre une vidéo originale de la victime et d'y reproduire sa gestuelle, ses mimiques et ses mouvements grâce à un acteur en studio, afin de modifier la posture ou l'expression faciale de la cible.

Une autre méthode consiste en un « lip syncing » (synchronisation labiale) dont l'objectif est de faire dire à une personne des choses qu'elle n'a jamais prononcé, en utilisant de plus en plus une voix générée par l'intelligence artificielle qui imite parfaitement la voix de la victime.

Des vidéos truquées ont déjà été utilisées pour nuire à des personnalités publiques, manipuler des électeurs ou, encore, piéger des entreprises dans des arnaques financières. Mais concrètement, comment faire la différence entre une vraie vidéo et une vidéo générée par

IA (deepfake) ? Des détails, parfois subtils, peuvent trahir ces manipulations numériques, à l'instar d'un regard qui cligne trop rarement, des lèvres mal synchronisées avec le son, une peau beaucoup trop lisse, des ombres incohérentes... Ces imperfections échappent à un œil distrait, mais restent visibles pour ceux qui prennent le temps de regarder attentivement.

Malheureusement, le problème est que la viralité des réseaux sociaux joue en faveur des faussaires, puisque les gens, souvent, ne font pas l'effort de vérifier, mais n'hésitent pas à partager, et une vidéo « choc » est parfois partagée des milliers de fois en seulement quelques heures.

### L'ESPRIT CRITIQUE

Comme pour tout contenu, à l'ère de l'IA générative, il est important de garder un esprit critique, qui reste de loin notre meilleur allié dans ce monde qui bouge sans discontinuité. Prenez donc le temps de vérifier la source d'une vidéo, prendre le temps de confronter plusieurs médias, ralentir une séquence suspecte pour observer les détails... Mais si vous n'en avez pas le temps, et que vous avez un doute (la source n'est pas officielle par exemple), alors le moins que vous puissiez faire est de ne pas contribuer à la viralité de la vidéo, donc ne la partagez pas à votre tour.

Pour le moment, le Deepfake en est à ses balbutiements, des balbutiements trop puissants, donc je vous laisse imaginer ce qui en sortira d'ici quelques années, ou même quelques mois. Partout dans le monde, les gouvernements s'interrogent. Comment réguler ces contenus sans censurer la création numérique ? Faut-il légiférer, responsabiliser les plateformes, ou sensibiliser les citoyens ?

Évidemment, les deepfakes ne sont pas seulement utilisés à des fins douteuses, en effet, l'industrie cinématographique peut l'utiliser pour ressusciter des acteurs disparus ou rajeunir des stars vieillissantes. Par ailleurs, les éditeurs de jeux vidéo créent des personnages plus vrais que nature grâce à l'IA et particulièrement le Deepfake.

*Le problème est que la viralité des réseaux sociaux joue en faveur des faussaires, puisque les gens, souvent, ne font pas l'effort de vérifier, mais n'hésitent pas à partager, et une vidéo « choc » est parfois partagée des milliers de fois en seulement quelques heures.*



# LE GRAIN DE BEAUTÉ ET L'ÉTÉ : ENTRE CHARME ET VIGILANCE

Le grain de beauté, souvent perçu comme un petit détail distinctif, fascine depuis toujours. Mais sous le soleil estival, cette élégante signature de la peau magnifie les traits du visage et ajoute du charme à un décolleté ou à une épaule bronzée, et pourtant elle peut devenir une lésion dangereuse ! Alors, comment concilier entre charme et vigilance où la beauté et la santé se croisent ?

Par Dr Imen Mehri TURKI

## QU'EST-CE QU'UN GRAIN DE BEAUTÉ ?

Le grain de beauté, que l'on appelle naevus en termes médicaux, est une petite formation pigmentée bénigne, constituée d'une agglomération localisée de cellules mélanocytaires, les cellules pigmentaires de la peau. En surface comme en profondeur, leurs étendues sont variables. Ce fameux grain de beauté peut être plat ou en relief, de couleur brun clair à brun foncé, sa taille va d'un simple point minuscule à une surface bien plus importante. Lorsqu'il devient particulièrement étendu, on parle alors de naevus géants, lesquels sont congénitaux.

Certains sont visibles à la naissance, d'autres apparaissent durant l'enfance ou l'adolescence, influencés par les facteurs hormonaux. Puis, ils peuvent surgir à l'âge adulte où les rayons du soleil, comme un pinceau invisible, réveillent et dessinent à leur tour ces empreintes singulières. Cependant, l'exposition répétée au soleil entraîne non seulement l'apparition de nouveaux grains de beauté mais modifie ceux déjà présents. C'est pourquoi durant l'été, une grande vigilance s'impose pour surveiller ces petites marques cutanées qui oscillent entre charme et menace.

## LE SOLEIL, AMI OU ENNEMI DE LA PEAU ?

Le soleil est indispensable à la vie. Il régule nos cycles de sommeil, favorise la bonne humeur et est essentiel à la synthèse de la vitamine D. Pourtant, ses rayons, notamment les UVA et UVB, ont des effets néfastes sur la peau. En effet, ils accélèrent le vieillissement cutané et provoquent des coups de soleil intenses à l'origine même de brûlures. Mais ce que vous ne voyez pas à l'œil nu, ce sont les altérations causées au niveau du génome de vos cellules, notamment les mutations de l'ADN cellulaire, qui sont à l'origine de cancers cutanés évidemment lorsque les capacités de réparation du corps se trouvent dépassées. De même, l'exposition des grains de beauté aux rayons du soleil

estival peut entraîner des transformations au niveau des cellules mélanocytaires, pouvant évoluer vers un cancer cutané. Ce risque est d'autant plus important lorsque le nombre de grains de beauté dépasse une cinquantaine dans le corps, ou lorsque leur taille est grande notamment chez les personnes de phototype claire, ou encore ceux ayant eu dans leur famille une histoire de cancer de peau, particulièrement de mélanome. Toutefois, il est important de signaler que cinq coups de soleil sévères, accompagnés de cloques, avant l'âge de 20 ans doublent le risque de développer un mélanome même en l'absence de grains de beauté, lesquels sont des facteurs de risques supplémentaires. Cela souligne l'importance d'une protection solaire rigoureuse dès l'enfance, et qui doit être un rituel pour toute personne surtout en été afin de garder sa peau en bonne santé.

## PHOTOTYPE ET PRÉDISPOSITION : QUI EST LE PLUS EXPOSÉ ?

Tous les types de peau ne sont pas égaux face au soleil et n'ont pas un risque équivalent de développer un mélanome. Le phototype, c'est-à-dire la classification de la peau selon sa réaction au soleil, est déterminant à connaître pour adapter les mesures de protection solaire d'une manière personnalisée, et pour réaliser une autosurveillance efficace.

En effet, les personnes au phototype clair (peau claire avec souvent des taches de rousseur, yeux bleus ou verts, cheveux blonds ou roux, qui brûlent facilement au soleil sans jamais bronzer ou qui bronzent peu) sont les plus vulnérables à développer les cancers cutanés particulièrement le mélanome, en cas d'exposition solaire répétée ou ayant accumulé des coups de soleil durant l'enfance.

Effectivement, ces personnes ont une peau qui contient moins de mélanine, un pigment qui offre une certaine protection naturelle contre les rayons ultraviolets.

Toutefois, même les peaux foncées ne sont pas à l'abri du mélanome, bien qu'elles soient moins fréquemment touchées. La vraie question qui se pose perpétuellement, c'est comment suspecter un mélanome devant une tache brune nouvellement apparue pouvant être considérée comme un nouveau grain de beauté, et comment détecter la transformation d'un grain de beauté déjà existant vers un mélanome ?

## LA RÈGLE ABCDE : UN OUTIL DE SURVEILLANCE SIMPLE ET VITAL

La vigilance est la meilleure alliée pour ne pas laisser évoluer un mélanome, l'un des cancers les plus agressifs de la peau. Apprendre à lire sa peau, à surveiller régulièrement ses grains de beauté, c'est s'offrir une chance de détection précoce, là où les traitements sont les plus efficaces et les taux de guérison élevés. Un simple auto-examen du corps entier, dans tous ses recoins, éclairé par la règle Abcde, peut véritablement faire la différence. Chaque lettre vous guide dans l'observation d'un grain de beauté ou d'une tache pigmentaire suspecte :

**A** comme Asymétrie : Si une moitié du grain de beauté ne ressemble pas à l'autre, vous devez vous méfier.

**B** pour Bords : Lorsque les contours ou les bords d'un grain de beauté ou d'une tache pigmentaire sont irréguliers, flous ou dentelés, cela doit vous alerter.

**C** pour Couleur : Si plusieurs teintes de couleur (brun, noir, rouge, voire bleu ou blanc) existent au sein d'une même tache pigmentaire ou grain de beauté, cela est inhabituel.

**D** comme Diamètre : Il faut faire attention aux taches pigmentaires qui dépassent 6 mm, elles peuvent être prises pour un grain de beauté, mais en réalité c'est un mélanome.

**E** pour Évolution : Devant tout changement assez rapide, de taille, de forme, de couleur, ou encore l'apparition de



saignements ou de démangeaisons, cela doit éveiller votre attention.

**Toute anomalie élucidée à travers la règle Abcde** mérite une consultation rapide chez un dermatologue ou un professionnel de la santé, à la quête du diagnostic adéquat et précis afin d'avoir une prise en charge précoce et appropriée sans laisser un cancer évoluer insidieusement et se propager dans le corps.

#### **LE BON RÉFLEXE : S'EXPOSER SANS S'OUBLIER**

Profiter du soleil, oui mais d'une façon modérée et d'une manière consciente. Ce qu'il faut bannir, c'est l'exposition excessive, prolongée, voire minime et intempestive sans protection. Bronzer en toute sécurité, sans jamais s'oublier, c'est adopter une nouvelle forme de beauté, plus durable et plus respectueuse de sa santé et du bien-être.

Les grains de beauté sont des indicateurs précieux, visibles et ne demandent qu'à être contemplés avec méfiance. Ils racontent une histoire, marquent la peau, et vous rappellent que votre corps a une mémoire. Bien sûr que oui, chaque coup de soleil, depuis l'enfance, inscrit une ligne de plus dans ce récit biologique qui retentit sur la santé de la peau et particulièrement celle du grain de beauté.

**Loin de vouloir susciter la peur**, le grain de beauté, subtil détail esthétique qui attire les regards, est un indicateur de santé et vous rappelle que la beauté commence par la protection de votre corps. C'est un témoin discret de la peau, il peut vous guider vers une relation plus consciente et bénéfique avec le soleil. Entre charme et menace, cette marque authentique, aussi minuscule soit-elle, impose une vigilance et un équilibre entre mode de vie estival et rigueur préventive. Prendre soin de sa peau, la connaître et la décrypter, c'est bien plus qu'une affaire d'esthétique, c'est en plus un acte primordial de santé. Alors, cet été et tous les suivants, offrez-vous le plus précieux des luxes, avoir une peau saine, courtisée et protégée pour plus de sérénité et de bien-être.



## CHEF DU MOIS PAR ONS SLAMA

### ONS SLAMA, L'ÂME SUCRÉE D'UN RÊVE ÉVEILLÉ

Dans les parfums d'une cuisine d'enfance, entre les mains d'une grand-mère attentive, un rêve est né. Celui d'Ons Slama, aujourd'hui artisan traiteur, formatrice en cake design et femme de cœur portée par une vocation profonde.

Elle façonne le sucre comme on façonne une destinée : avec patience, amour et une douce exigence. Maman de trois enfants, elle conjugue tendresse et ténacité, entre la chaleur du foyer et la rigueur de l'atelier.

Formée dans les grandes écoles de pâtisserie en Tunisie et au-delà des frontières, Ons Slama ne cesse d'apprendre, de se perfectionner, d'affiner ses gestes. Dans son propre atelier, elle crée des œuvres éphémères, belles à regarder et inoubliables à goûter. Mais surtout, elle enseigne, elle transmet — avec cette lumière dans le regard propre à celles qui partagent plus qu'un savoir : une passion vivante.

Tout a commencé dans une cuisine familiale. Ce lieu simple est devenu le point de départ d'un parcours riche, construit au fil des sacrifices et des espoirs. Et aujourd'hui, Ons voit plus grand. Son rêve : fonder la plus grande usine de pâtisserie en Tunisie, et ouvrir sa boutique, un écrin où chaque création racontera une histoire, la sienne, mais aussi celle de toutes les femmes audacieuses qui, comme elle, transforment les héritages en élans vers l'avenir.

« J'ai beaucoup donné pour arriver jusqu'ici, mais mes rêves sont encore plus grands. Je veux aller loin, très loin... », confie-t-elle avec ce sourire discret qui en dit long sur la force tranquille des passionnées.

Page facebook: [Sannefa Ons](#)

Page Instagram: [Sannefa Ons](#)



# TAJINE SOLTANA

## L'ÉLÉGANCE EN TROIS COUCHES

Inspiré du majestueux Tajine El Bey, ce Tajine Soltana revisite la tradition dans une version féminine, douce et raffinée.

Signée par la cheffe Ons Slama, cette création en trois couches de mousses salées marie textures et saveurs avec subtilité : une base fondante à la viande, une couche végétale aux épinards, et une mousse aérienne au fromage blanc. Présentée en bouchées sur des sablés au parmesan et ornée de touches précieuses, cette entrée chic séduira vos convives autant par son goût que par son esthétisme royal.

### INGRÉDIENTS DE BASE (COMMUNS AUX 3 COUCHES)

- 200 ml de crème liquide entière froide
- 150 g de fromage blanc (ou fromage frais)
- 6 g de gélatine (3 feuilles environ)
- Sel, poivre

### 1<sup>ÈRE</sup> COUCHE : MOUSSE DE VIANDE (FOIE, VIANDE CUITE, OU PÂTÉ)

- 100 g de foie ou viande cuite mixée finement (poulet, veau, ou bœuf)
- 1 c.à.s de crème chaude
- Sel, poivre, muscade

### PRÉPARATION

#### 1<sup>ÈRE</sup> COUCHE :

- Mélanger la viande mixée avec 1 c.s de crème chaude + gélatine fondue.
- Ajouter 1/3 du mélange crème-fromage. Bien lisser.
- Verser dans les moules silicone en fine couche et laisser prendre au froid 20 min.

#### 2<sup>È</sup> COUCHE

- Mixer les épinards avec la crème chaude + gélatine fondue.
- Incorporer un autre tiers du mélange crème-fromage.
- Verser doucement sur la 1<sup>ère</sup> couche prise. Remettre au frais.

#### 3<sup>È</sup> COUCHE

- Chauffer légèrement 1 c.s de crème,

- 2 g de gélatine

### 2<sup>È</sup> COUCHE : MOUSSE AUX ÉPINARDS

- 100 g d'épinards cuits et bien essorés
- 1 c.à.s de crème chaude
- 2 g de gélatine
- Sel, ail en poudre (facultatif)

### 3<sup>È</sup> COUCHE : MOUSSE AU FROMAGE BLANC

- Le reste du mélange crème-fromage
- 2 g de gélatine
- Une pincée d'ail en poudre (facultatif) ou fromage râpé type parmesan

fondre la gélatine, mélanger au reste.

- Verser sur les deux couches précédentes.

### MONTAGE & FINITION :

- Une fois les 3 couches prises (minimum 4h ou toute une nuit), démouler délicatement.
- Déposer sur des biscuits salés ou sablés au parmesan.
- Décorer avec une rosace de fromage coloré (betterave ou paprika), pistache, amande effilée et feuille d'or.

### ASTUCE :

Tu peux parfumer chaque mousse avec des épices différentes.



# BISCUITS PISTACHE

## CROQUANTS ET GOURMANDS

Ces délicieux biscuits sablés, parfumés à la vanille et sublimés par un mariage pistache-chocolat blanc, offrent une texture fondante et un équilibre parfait entre douceur et croquant. Idéaux pour accompagner un thé ou pour agrémenter une table de fête, ils séduiront les amateurs de pâtisseries raffinées aux saveurs subtiles.

### INGRÉDIENTS

POUR 25 PIÈCES

#### POUR LES BISCUITS AU BEURRE :

- 250g de beurre doux, ramolli
- 100g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé ou quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 œuf
- 350g de farine tamisée
- 1 pincée de sel

#### POUR LA DÉCORATION :

- 200g de chocolat blanc de bonne qualité
- 50g de pistaches concassées non salées (grillées légèrement pour plus de goût)

### PRÉPARATION

#### 1. PRÉPARER LA PÂTE À BISCUIT :

- Crémier le beurre avec le sucre glace et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à incorporation.
- Ajouter progressivement la farine et une pincée de sel.
- Former une pâte souple (si elle est trop molle, la placer 30 min au frigo).

#### 2. FAÇONNER LES BISCUITS :

- Étaler la pâte sur un plan fariné (épaisseur env. 5 mm).
- Découper à l'emporte-pièce les formes souhaitées (cœurs, fleurs, ronds...).
- Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

#### 3. CUISSON :

- Cuire au four préchauffé à 170°C (chaleur tournante) pendant 12-15 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les bords.
- Laisser refroidir complètement.

#### 4. DÉCORATION :

- Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie
- Décorez les biscuits avec le chocolat fondu, ou faire de jolies lignes à l'aide d'une poche ou d'une cuillère.
- Saupoudrer immédiatement de pistaches concassées.
- Laisser durcir sur une grille ou une feuille de cuisson.



HEALTHY ET GOURMET

# SALADE ROUGE

En été, on ne se lasse jamais de déguster de bonnes salades, lesquelles jouent souvent le rôle d'un repas équilibré, frais et rassasiant. Voici, d'ailleurs, la recette d'une salade au goût à la fois sucré et acidulé. Très esthétique, elle est aussi riche en fibres, en protéines végétales et en saveurs.

Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS

- 500 g de betteraves
- 250 g de tomates cerise
- Une grosse échalote
- Une boîte d'haricots rouges
- 100 g d'olives mauves dénoyautées
- Parmesan en lamelles
- Deux cuillères à soupe de sauce barbecue
- Une cuillère à soupe de ketchup
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et Poivre

## PRÉPARATION

On épluche les betteraves, on les lave et on les coupe en rondelles. On les cuit à l'eau salée pendant quinze minutes. Une fois cuits, on les filtre et on les rince à l'eau du robinet pour stopper la cuisson.

Par la suite, on épluche l'échalote et on la coupe en de très fines rondelles. On lave les tomates cerise et on les coupe en deux. On rince les olives, les essuie et on les laisse telles quelles. Puis, on verse le contenu d'une boîte d'haricots rouges dans le passoire et on les rince abondamment.

Dans une assiette creuse, on place les rondelles de betterave l'une à côté de l'autre. On les couvre des fines rondelles d'échalotes. On éparpille les haricots rouges sur la totalité de l'assiette. Puis, on ajoute les tomates cerise et les olives mauves.

On passe alors à la préparation de la vinaigrette. Dans un bol, on mélange à l'aide du fouet manuel, la sauce barbecue, le ketchup, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre, jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien homogène. On la verse sur la totalité de la salade.

On agrmente la salade de quelques morceaux de parmesan.

**Bon appétit !**



## CARROSSERIE AUTOMOBILE — JONCTION ENTRE ESTHÉTIQUE ET ROBUSTESSE



# DÉFINIR LE CHOIX IDÉAL

Par Mohamed Salem KECHICHE

La carrosserie automobile est bien plus qu'une simple enveloppe métallique. C'est elle qui donne à un véhicule son identité visuelle, son charme, mais aussi sa capacité à protéger les passagers, en cas d'impact. Pour tout acheteur ou passionné, comprendre les enjeux liés à la carrosserie est essentiel pour faire un choix éclairé, alliant harmonieusement l'esthétique et la robustesse.

### GOÛT ET TENDANCE

L'aspect visuel est souvent le premier critère de choix. La carrosserie est le reflet du design d'une voiture, de ses lignes fluides ou anguleuses, de ses proportions. Les formes et les styles diffèrent selon le modèle de l'automobile. Berlines et coupées sont élégantes et intemporelles. Les berlines offrent des lignes généralement plus classiques. Les coupées, avec leurs deux portes et leur profil abaissé, accentuent le côté sportif et racé. Les SUV et crossovers sont très populaires. Ils se distinguent par leur garde au sol élevée, leur allure robuste et leur polyvalence. Leur design est souvent plus imposant, inspirant la force et l'aventure. Breaks et monospaces privilégiant l'espace et la fonctionnalité, leur esthétique est plus orientée vers le volume utile, avec des lignes plus droites pour maximiser l'habitabilité. Il y a les citadines compactes et agiles, elles arborent des designs souvent plus dynamiques et personnalisables, adaptés à un usage urbain.

### PERSONNALISATION ET LOOK

Le choix de la couleur est primordial. Des teintes vives expriment une personnalité audacieuse, tandis que des couleurs plus sobres conféreront une touche de sophistication. Les peintures métallisées ou nacrées ajoutent des reflets et une profondeur visuelle. Les jantes participent grandement au look général du véhicule. Leurs motifs, tailles et finitions peuvent transformer radicalement l'allure d'une voiture, du sportif à l'élégant. Les kits carrosserie comportent des spoilers, bas de caisse, et diffuseurs, soit des éléments aérodynamiques, souvent inspirés de la compétition, qui peuvent affiner le profil d'un véhicule et lui donner une allure plus agressive ou sportive. Les éléments chromés ou noir brillant sont des touches de finition, sur les calandres, contours de fenêtres ou coques de rétroviseurs, qui peuvent rehausser le niveau de finition perçu et accentuer le caractère luxueux ou sportif.

### INFLUENCE DES TENDANCES

Les constructeurs automobiles suivent des cycles de design. Actuellement, on observe une prédominance des lignes tendues, des optiques affinées (LED), des surfaces lisses et des toits flottants, visant à optimiser l'aérodynamisme tout en apportant une touche de modernité. La robustesse est un gage de sécurité et de durabilité. Au-delà de l'esthétique, la carrosserie est un élément fondamental de la sécurité passive du véhicule et de sa durabilité. Sa conception et les matériaux utilisés sont cruciaux.

### MATÉRIAUX DE LA CARROSSERIE

Le matériau le plus couramment utilisé est l'acier. L'acier haute résistance et l'acier à ultra haute résistance sont de plus en plus employés pour les zones critiques, dont la cellule de survie, en raison de leur capacité à absorber l'énergie lors d'un choc. Ils offrent un bon compromis entre robustesse, coût et facilité de réparation. Pour embellir l'aspect de la carrosserie, il y a également le recours à l'aluminium. Plus léger que l'acier, il est privilégié pour réduire le poids du véhicule, contribuant ainsi à la performance et à la consommation de carburant. On le retrouve sur des véhicules haut de gamme ou sportifs. Cependant, sa réparation est plus complexe et coûteuse.

En 3<sup>e</sup> lieu, la fibre de carbone. Extrêmement légère et résistante, la fibre de carbone est réservée aux véhicules de très haute performance ou de luxe en raison de son coût élevé et de la complexité de sa mise en œuvre et de sa réparation. Parmi les matériaux composites et plastiques utilisés pour des éléments moins structurels comme les boucliers, il y a les ailes avant ou certains éléments intérieurs. Ils sont légers, peuvent reprendre leur forme après un léger choc et sont moins coûteux à remplacer. La structure intègre le châssis monocoque ou la coque autoportante.

La quasi-totalité des voitures modernes utilisent cette conception, où la carrosserie et le châssis ne font qu'un. Cette structure intègre des zones de déformation programmée à l'avant et à l'arrière pour absorber l'énergie en cas d'impact, et une cellule de survie rigide autour des occupants. Les zones de déformation, conçues pour se plier et se déformer de manière contrôlée, réduisent la décélération subie par les occupants lors d'une collision frontale ou arrière, minimisant ainsi

les risques de blessures. Autre renfort, des barres rigides sont intégrées dans les portières pour protéger les occupants en cas de choc latéral. La protection contre la corrosion et le traitement antirouille entrent aussi en jeu. Les carrosseries modernes subissent des traitements complexes comme la cataphorèse, la galvanisation pour les protéger de la rouille, garantissant ainsi une meilleure longévité du véhicule. Au-delà de l'esthétique, la peinture multicouche avec apprêt, base colorée et vernis protège la tôle des agressions extérieures comme les rayons UV, la pluie, le sel, les petits impacts. La qualité du vernis est cruciale pour la durabilité de la brillance et la résistance aux micro-rayures.

### AFFINER SON CHOIX POUR UN ÉQUILIBRE IDÉAL

Choisir une carrosserie, c'est trouver le juste équilibre entre ses propres désirs esthétiques et ses exigences en matière de robustesse et de sécurité. Au sujet de l'usage quotidien, si on circule majoritairement en ville, une carrosserie plus compacte et résistante aux petits chocs (éléments en plastique) peut être un atout. La maniabilité et la facilité de stationnement priment. Privilégier les véhicules avec des structures de carrosserie reconnues pour leur sécurité passive, et des matériaux robustes pour la cellule de survie.

L'aluminium et la fibre de carbone réduisent le poids, améliorant ainsi les performances et la tenue de route, mais au prix d'une réparation potentiellement plus complexe et coûteuse. L'entretien et le coût de la réparation sont à prendre en considération. Les carrosseries en acier sont généralement plus faciles et moins coûteuses à réparer en cas de dommages. Les pièces en matériaux composites ou aluminium peuvent nécessiter des compétences et équipements spécifiques. Ne pas omettre que la voiture est aussi une expression de la personnalité de chacun. Choisir un style et des finitions qui plaisent et correspondent au conducteur est primordial.

En conclusion, la carrosserie est l'âme et le corps de tout véhicule. Un choix réfléchi assure au propriétaire non seulement une voiture qui lui ressemble esthétiquement, mais aussi un investissement durable et une sécurité optimale sur la route. Prendre le temps de considérer tous ces aspects avant de faire toute acquisition est nécessaire pour un plaisir de conduite qui allie beauté et sérénité.

# LA MALADIE DE LA RAGE CHEZ LES CHIENS ET LES CHATS

La rage est une maladie virale qui touche le système nerveux central des animaux et de l'homme. Les signes peuvent apparaître jusqu'à plusieurs semaines après la contamination et une fois que les symptômes sont présents, la maladie est toujours fatale, aussi bien chez les animaux que chez l'homme.

Par D<sup>r</sup> Ines BEN AMARA (vétérinaire)  
Clinique vétérinaire les pins la marsa



Il existe plusieurs souches du virus de la rage, dont chacune est généralement confinée à une espèce principale qui joue le rôle de réservoir.

La rage est connue depuis plusieurs siècles mais ce n'est qu'en 1880 que les travaux de Louis Pasteur ont montré que cette pathologie était due à un virus.

Certains pays ont mis en place des mesures sanitaires rigoureuses et sont parvenus à éradiquer la maladie et à répondre aux conditions exigées par l'OIE pour obtenir le statut indemne de la rage, par contre, dans certains pays, la rage reste cependant endémique et présente chez les chiens et les chats. La contamination, chez l'Homme comme chez l'animal, se fait par morsure ou par griffure profonde d'un chien ou d'un chat. Chez l'animal, la durée d'incubation est variable et les symptômes apparaissent de quelques jours à quelques semaines en se manifestant par des changements de comportement de l'animal tel qu'une excitation exagérée ou au contraire une apathie, une agressivité, une paralysie partielle généralisée et le symptôme le plus évocateur est l'incapacité à déglutir d'où l'animal refuse à manger et à boire et commence à baver d'une manière excessive.

Le virus de la rage se transmet généralement par la salive lors d'une morsure d'un animal infecté et rarement lors d'une griffure profonde.

Si vous craignez d'avoir été contaminé par une morsure ou une griffure et même si la plaie vous semble sans gravité, il faut primordialement commencer par nettoyer la plaie abondamment avec de l'eau et du savon pendant plusieurs minutes afin d'éliminer tout résidu et ne pas utiliser un antiseptique contenant de l'alcool car il fera propager davantage le virus. Et en urgence, il faut contacter votre vétérinaire traitant et un centre de traitement et de vaccination antirabique.

La seule prévention contre cette maladie assez grave et très contagieuse reste la vaccination antirabique de nos animaux de compagnie qui doit être faite annuellement pendant toute leur vie.

Vu que l'abattage des chiens errants qui se faisait depuis des années n'a pas permis d'éradiquer cette maladie, d'autres mesures sanitaires doivent être mises en place telles que la stérilisation et la vaccination contre la rage des chiens errants, car le chien est le vecteur essentiel de cette maladie.



Entre expositions, spectacles et sorties cinéma, la semaine s'annonce riche en découvertes. Que vous ayez envie de vous cultiver, de vous inspirer ou simplement de passer un bon moment, les événements à venir offrent de belles occasions de sortir et de s'ouvrir à de nouvelles idées. Voici nos incontournables à ne pas manquer cette semaine !

Par Amal BOU OUNI

**EXPOSITIONS**

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



• Exposition de Yann Lacroix jusqu'au 23 août à Selma Feriani Gallery

**SPECTACLES**

**FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE**



- 11 août : Folklore tunisien (Tunisie)
- 13 août : Sophia Sadek (Tunisie)
- 16 août : Soirée Om Kalthoum avec May Farouk (Égypte)

**FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET**



- 10 août : « Au violon » Fadhel Jaziri (Tunisie)
- 11 août : Bassekou Kouyaté and Ngoni Ba (Mali)
- 12 août : « Osool » (Tunisie / France)
- 13 août : Nabiha Karaouli (Tunisie)

**LES NOCTURNES D'EL JEM**



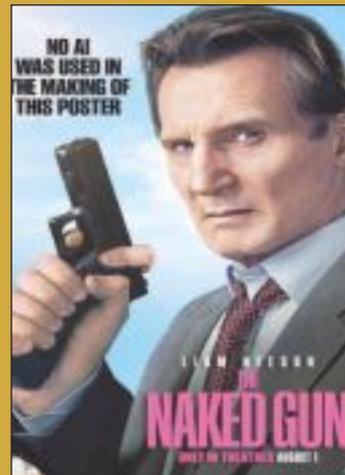
- 10 août : Oriental Heritage Choir (Canada)
- 12 août : Carthage Symphony Orchestra
- 16 août : Yury Revich et l'Orchestre symphonique tunisien

**AUTRES SPECTACLES**

- 11 août : Flashback 80/90 au Festival El Yasmine de Radès
- 12 août : Big Bossa de Wajiha Jendoubi au Festival international de Boukornine
- 13 août : Lotfi Bouchnak au Festival international de Boukornine

**CINÉMA**

**NOUVEAU !**



• **THE NAKED GUN :**  
Comédie  
-Avec: Liam Neeson, Danny Huston, Liza Koshy  
Un seul homme possède des compétences pour diriger la prestigieuse Brigade Spéciale et sauver le monde.



• **ATOMAN :**  
Aventure/ Science-fiction  
- Avec : L'artiste, Samy Nacéri, David Lockam, Fatima Hernadi  
Ce film raconte l'histoire extraordinaire de Hakim, un hacker marocain surdoué, qui découvre du jour au lendemain qu'il détient des pouvoirs surnaturels, hérités d'une longue tradition familiale.



• **KARATE KID : LEGENDS :**  
Action/ Drame/ Famille  
- Avec : Jackie Chan, Ralph Macchio, Ben Wang, Joshua Jackson  
Li Fong, jeune prodige de kung-fu, déménage à New York avec sa mère pour intégrer une nouvelle école. Il attire malencontreusement l'attention d'un redoutable champion local de karaté.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## NATATION DOUBLÉ OR POUR JAOUADI



Ahmed Jaouadi, nageur tunisien, a réalisé un doublé historique aux Championnats du monde de natation à Singapour en remportant les médailles d'or du 800 mètres et du 1.500 mètres nage libre. À 20 ans, il s'est imposé sur le 1.500 m avec un temps de 14 mn 34 s 41. Sa performance sur le 800 m (7 mn 36 s 88) lui a également valu l'or. Lors des Jeux olympiques de Paris 2024, il a terminé à la quatrième place du 800 m nage libre et à la sixième place du 1.500 m. En 2022, aux championnats d'Afrique à Tunis, il a remporté la médaille d'or sur le 400 m et le 1500 m nage libre, ainsi que la médaille d'argent sur le 800 m et la médaille de bronze sur le 200 m.



## FOOTBALL COME-BACK DE MAALOUL

Après une décennie couronnée de succès avec Al Ahly du Caire, Ali Maâloul fait son grand retour au Club Sportif Sfaxien, son club formateur. Ce transfert, qui a lieu 13 ans après son départ, est un événement majeur pour les supporters du CSS. Maâloul, icône du club et défenseur emblématique, a signé un contrat de trois ans. Son retour au bercail, où il avait déjà remporté de nombreux titres entre 2009 et 2016, est perçu comme un signal fort de la volonté du club de retrouver les sommets.

Dès sa première apparition lors d'un match amical, il a prouvé son importance en marquant le but de la victoire. Les fans sfaxiens espèrent que le retour de leur légende marquera le début d'une nouvelle ère de succès pour le club.

## FOOTBALL TRIPLÉ NATIONAL POUR L'ESPÉRANCE



La saison 2024-2025 a été historique pour l'Espérance Sportive de Tunis. L'équipe de football a réalisé un triplé national exceptionnel, imposant sa domination sur la scène tunisienne. Les «Sang et Or» ont d'abord remporté le championnat de Ligue 1, assurant leur suprématie pour la 33e fois de leur histoire. Puis, ils ont soulevé la Coupe de Tunisie, après une finale contre le Stade Tunisien. Ce doublé déjà impressionnant a été complété par la supercoupe de Tunisie, remportée face au même adversaire dimanche dernier, dans une rencontre de haute intensité. Ce triplé restera gravé dans les annales du club, symbolisant une année de succès et de fierté pour tous les supporters de l'Espérance.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 10 au samedi 16 août 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

##### Championnat d'Afrique des nations (Chan)

Kenya-Maroc à 13h00 sur Beln sport Max 6 HD (iptv)

##### Supercoupe d'Angleterre

Crystal Palace-Liverpool à 15h00 sur belN sport 1 HD

US Monastir - Stade Tunisien à 16h30 sur Watania 1 HD

CSS - ESZ à 16h30 sur Watania 2 HD (en clair/Nilesat)

#### Lundi 11 août

Afrique du Sud - Guinée à 14h00 sur Beln sport Max 4

Ouganda - Niger à 17h00 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)

#### Mardi 12 août

Sénégal- Congo Brazzaville à 14h00 sur Beln sport Max 5

#### Mercredi 13 août

##### Finale Supercoupe d'Europe Uefa

PSG-Tottenham à 20h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra) et

ProSieben Deutsch HD (en clair/Astra)

Mauritanie-Burkina Faso à 13h00 sur Beln sport Max 4

#### Vendredi 15 août

Guinée-Algérie sur Beln sport à 14h00 Max 4 HD (iptv)

Stade Rennais-Olympique de Marseille à 19h45

Liverpool-Bournemouth à 20h00 sur Canal+ HD

#### Samedi 16 août

Burkina Faso - Madagascar à 17h00 sur belN sport Max 4

Tottenham-Burnley (Hannibal Mejbri) à 15h00 sur Canal+

Foot HD (sharig/Astra)

##### Supercoupe d'Allemagne

Bayern Munich-Stuttgart à 19h30 sur belNsport 3 HD

## Mots fléchés

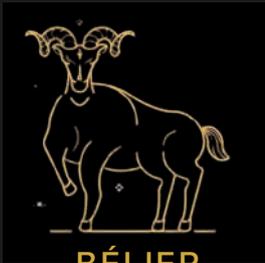
RENDANT JUGEMENT		INVESTI EN ACTIONS		FESTIN DE ROI		COMPTAI MES BILLES		MADAME BALASKO		PETIT PÂTE IMPÉRIAL
FABULEUSE CRÉATURE		NAVIRE DE JASON		FORMATION MUSICALE		LA MOUCHE DU COCHE		FAIT L'ARTICLE		
						DIPLOMATES				
MANUELLE DU DIMANCHE										
COCO										
			ENVOYER AD PATRES					PRÉFIXE POUR PRIVÉ DE		
			PURE INVENTION					LIEU SAINT		
PÂTE DES JAPONAIS					FUT PARFAIT AU PRÉSENT					DIVINE-MENT TRIPLE
PROF DÉBUTANT					N'EN FINIT PAS					
		DÉSINFECTAIENT								
		PARTAGÉ LA PEINE								
FAVORISA LE PROGRÈS							ON AIME SES FRUITS			
COULÉE							EXPÉRIMENTÉ			
				FORMULE POLIE						AIR DU DEHORS
				UN TEST						
POULET FAISANDÉ	SILICATE DE ROCHES					C'EST UN ORIGINAL				
	MANŒUVRA					SAUTA				
					IMMINENT					PRINCE DE LA VALSE
					DANS SON MILIEU NATUREL					
AUX POCHE PLEINES								AU PIED DE LA LETTRE		
MOMENT DE REPOS								FACTEUR EN VEINE		
			PEUT ALLER JUSQU'À L'USURE							
			GLABRE							
FASSE L'ADIEU AUX LARMES				C'EST POUR SON BIEN			SERVICE ONUSIEN			
SIX ANCIEN				CHEFS À BORD			HÉROÏNE DE HARDY			
		ANCIEN PARTI ITALIEN				BUT À LA SOURCE				
		SOL ARIDE				BASE DE DÉPART				
DRUPES TRÈS ACIDULÉES									EST MIS AU PAS	
PAS TOUS										
ONT LEUR PYRAMIDE					ELLES PORTENT LA CULOTTE					



## Mots fléchés

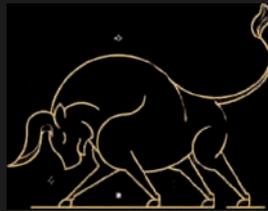
FIS UNE PONCTION	PARISIEN AÎSÉ	VOITURE DU GÉNÉRAL	SE JETÂT À L'EAU	USURPA DES DROITS	DANS LES AFFAIRES
FUS AILLEURS	EXAMINA	COUCHE DE TERRE	TUBE DE 1965	MÉGAVOLT	
TENTE EN RÉSERVE			LE GÉNIE S'Y CACHE	IL A UN PARRAIN	
COULEURS CHAUDES		METTAIT EN PAGE	GROS PARDESSUS		
		BÂTISSEUR CATALAN			
PETIT D'AIRE				S'OUVRE EN TIRANT	
ABOUTA				PANIQUE COLLECTIVE	
		AMERTUME PASSAGÈRE			FERVEUR
DONNE RAISON		TOURNA EN DÉRISION		SÉRIE SANS FIN	
AMPÈRE-HEURE				PRINCIPE ORIENTAL	
	CHICS TYPES				N'ARRIVE JAMAIS PREMIER
	PASSÉE À PIED				
PRODUIT DES ACTES			C'EST SECONDAIRE		
PARTI AUTREFOIS			ÉPARGNE		
		VILLE DE MALAISIE			VELETTE DE CINÉMA
		PARALYSER			FLEUR POUR LA DAME
ASEPTISÂT	C'EST QUELQU'UN!			PASSE AU ROUGE	
	BRÉVILIGNES			AU CENTRE DE L'IRIS	
					UNION QUI FAIT LA FORCE
ÉLÉMENTS DE DAVIERS			LIVRA		
OUI DE MOUJIK			CHEF DE CORPS		
	TRAITÉ AUX USA			OFFICIER DEMAIN	
	ACHAT DIABOLIQUE			FLEUVE CÔTIER	
TOURS DE VIS		COMPOSÉ DE CHIMIE ORGANIQUE			PAR LÀ!
BLAGUES		STÉRADIAN			
SON EFFET RÉCHAUFFE				BLÉ THAÏLANDAIS	





### BÉLIER

Vous traiterez des affaires importantes. Sinon, vous obtiendrez la responsabilité d'un nouveau poste et vous n'avez probablement pas reçu toute la formation nécessaire. Tout ira bien!



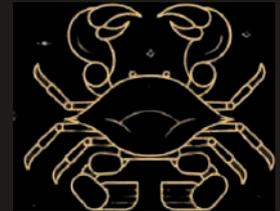
### TAUREAU

Vous réalisez que votre travail est grandement apprécié par vos clients et vos supérieurs hiérarchiques. C'est le moment idéal pour exprimer votre créativité!



### GÉMEAUX

Les fonds de l'entreprise sont essentiels pour lancer des projets majeurs. Ils se présenteront de façon inopinée. Vos émotions sont aussi imprévisibles que les caprices du temps.



### CANCER

Votre succès sera lié à vos efforts pour mettre en évidence vos compétences et votre gestion efficace des budgets. Votre patron vous remarquera pour votre savoir-faire et votre sens des responsabilités.



### LION

Avec votre partenaire, vous entretenez de grandes ambitions. Il est possible qu'un changement de carrière le concernant entraîne une profonde transformation dans votre vie à deux.



### VIERGE

Bien que la nouveauté puisse parfois vous faire peur, vous n'aurez aucun problème à démontrer vos compétences pour gérer des projets complexes ou satisfaire une clientèle difficile.



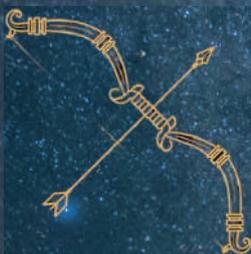
### BALANCE

Vous avancez dans la bonne direction. L'entreprise a reçu beaucoup de nouveaux bons de commande, ce qui présage du succès pour les prochains mois. Souriez!



### SCORPION

Les sports en plein air, tels que le golf, la randonnée pédestre, le vélo, le kayak et le tennis, vous offriront une évasion bienvenue et peut-être même une rencontre fortuite et prometteuse.



### SAGITTAIRE

Vous pourriez être promu à un poste de haute responsabilité. Vous collecterez des renseignements essentiels pour assurer le bon déroulement de votre tâche.



### CAPRICORNE

Assurez-vous de bien comprendre les conditions des accords qui vous seront soumis. Si cela est nécessaire, n'hésitez pas à consulter un avocat ou une autre personne compétente. Cela vous évitera bien des ennuis par la suite.



### VERSEAU

Vous serez productif, énergique et rempli d'idées novatrices pour que vos affaires tournent rondement. Vous vous attaquez à de nombreux projets et ils seront de taille.



### POISSONS

Si vous avez fait la rencontre d'une nouvelle personne, vous ferez en sorte qu'elle se dévoile vraiment. Vous voulez surtout connaître ses intentions réelles à votre endroit avant que les choses n'aillent plus loin.

# La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils  
et des informations exclusives”

**suivez-nous !**

[www.magazine.lapresse.tn](http://www.magazine.lapresse.tn)

☎ Contactez-nous : 71 240 178

✉ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com) / [lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

STB BANK



SPONSOR DE L'ART

# مهرجان بنزرت الدولي

FESTIVAL INTERNATIONAL  
DE BIZERTE

من 15 جويلية  
إلى 19 أوت

[www.stb.com.tn](http://www.stb.com.tn)