



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 31 août 2025

N°41

ÉCHAPPÉES BELLES

MAHRES
LA VILLE OÙ L'ART
RENCONTRE LA MER

SANTÉ ET BEAUTÉ

LA LIPOSCULPTURE
HAUTE DÉFINITION :
QUAND LA PRÉCISION
DEVIENT BEAUTÉ

HIGH TECH

QUAND LA TECHNOLOGIE
INSPIRE LA LITTÉRATURE

Hamza
FADHIAOUI

“ MÊME SANS PRODUCTEUR,
JE TRACE MA ROUTE AVEC OPTIMISME ”

La Presse. Magazine

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

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

LA PRESSE
GRAPHIQUE



SOMMAIRE

Interview

4



HAMZA FADHLAOUÏ
« MÊME SANS PRODUCTEUR,
JE TRACE MA ROUTE AVEC OPTIMISME »

Échappées belles

8



MAHRES
LA VILLE
OÙ L'ART
RENCONTRE
LA MER

santé et beauté

12



**LA LIPOSCULPTURE HAUTE DÉFINITION :
QUAND LA PRÉCISION DEVIENT BEAUTÉ**

High Tech

**QUAND LA TECHNOLOGIE INSPIRE
LA LITTÉRATURE**

10



La Presse •
Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 31 août 2025 - N°41

14 Gastronomie

Healthy et gourmet

- PÂTÉ AU THON À LA TUNISIENNE

15 Auto

SIÈGES AUTOMOBILES —
QUAND LE CONFORT RENCONTRE
LA HAUTE TECHNOLOGIE
LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE
DES HABITACLES

16 Animaux

DANS LA TÊTE D'UN CHAT

18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

19 sport

BEST OF

20 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

HAMZA FADHLAOUI

**“ MÊME SANS PRODUCTEUR,
JE TRACE MA ROUTE AVEC OPTIMISME ”**

A portrait of Hamza Fadhlouï, a young man with a beard and short dark hair, wearing a dark suit jacket over a patterned shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile, resting his chin on his hand.

Un large public a été présent à l'ouverture du Festival international de Carthage pour le spectacle « Men qaa el khabia », signé Mohamed Garfi. Lors de cette soirée, on a découvert, ou redécouvert, Hamza Fadhlouï, un jeune chanteur tunisien avec un potentiel immense et un avenir prometteur. Une voix, une présence, un talent à suivre de très près. Entretien.

Par Amal BOU OUNI

VOUS RÉSIDEZ ACTUELLEMENT AU QATAR. VOUS AVEZ PARTICIPÉ À L'HYMNE DE LA FIFA EN 2021 AINSI QU'À PLUSIEURS SPECTACLES DIFFUSÉS SUR LES CHAÎNES QATARIES. POUVEZ-VOUS NOUS DONNER UN APERÇU DE VOTRE CARRIÈRE DANS CE PAYS ?

Je suis arrivé au Qatar à l'occasion d'une fête privée. Finalement, je suis resté et j'ai travaillé comme conseiller client dans une banque. Être artistiquement actif au Qatar représente un véritable défi pour moi. Ce n'est pas seulement une question de terrain difficile. Il existe des opportunités à la radio et à la télévision pour les artistes arabes, comme à « Voix de l'Orient » ou à la radio nationale. Mais il n'y a pas de plateformes susceptibles d'attirer des artistes venus d'ailleurs.

Progressivement, j'ai construit un réseau de paroliers et de compositeurs, et j'ai réussi à m'entourer de grands noms pour créer des chansons qui m'appartiennent. Je participe régulièrement à des événements culturels où j'interprète des registres variés, y compris avec l'Orchestre philharmonique.

En 2021, j'ai pris part à l'opérette de la Fifa où chaque chanteur représentait son pays dans un message de paix et de fraternité. Actuellement, je fais partie de l'équipe des soirées musicales « Jalassat Sout Al Khalij » où, en plus du chant, je suis chargé de l'élaboration des programmes. J'ai chanté à plusieurs reprises des titres tunisiens, vêtu de la djebba traditionnelle, dans des émissions essentiellement dédiées à la musique des pays du Golfe.



Il existe des opportunités à la radio et à la télévision pour les artistes arabes, comme à « Voix de l'Orient » ou à la radio nationale. Mais il n'y a pas de plateformes susceptibles d'attirer des artistes venus d'ailleurs.



De nombreux artistes tunisiens m'ont soutenu pendant cette aventure: Latifa, Zied Gharsa, Dorra Zarrouk, Hind Sabri...

Mais avant « The Voice », les Tunisiens m'ont surtout connu à travers l'émission « Enti Star » sur Hannibal TV.

VOUS AVEZ ÉTÉ FINALISTE DE « THE VOICE ». EST-CE QUE CETTE ÉMISSION A ÉTÉ UN TREMLIN POUR LA SUITE DE VOTRE CARRIÈRE ?

Je n'ai plus aucun contact avec l'équipe depuis le dernier épisode. J'avais obtenu le meilleur score de votes depuis le début des lives, donc je m'attendais à remporter le titre à l'époque. De nombreux artistes tunisiens m'ont soutenu pendant cette aventure: Latifa, Zied Gharsa, Dorra Zarrouk, Hind Sabri...

Mais avant « The Voice », les Tunisiens m'ont surtout connu à travers l'émission « Enti Star » sur Hannibal TV.

VOUS AVEZ DÉJÀ FAIT UN PREMIER PASSAGE SUR LA SCÈNE DE CARTHAGE AVEC SABER REBAÏ. QUELS SOUVENIRS EN GARDEZ-VOUS ?

C'était le 13 août 2016. J'étais son invité d'honneur pour un mawal et deux autres chansons. J'ai entendu le public scander mon nom pour la première fois de ma vie.

La manière dont Saber Rebaï m'a présenté m'a profondément touché. C'est un grand artiste. Nous étions ensemble à l'émission «The Voice». Je me souviens de ses mots : «Je te donne un coup de pouce, mais c'est à toi de persévérer».

CETTE DEUXIÈME MONTÉE SUR LA SCÈNE DE CARTHAGE A-T-ELLE ÉTÉ DIFFÉRENTE DE LA PREMIÈRE ?

J'ai eu beaucoup plus de marge et une grande liberté artistique. Mon expérience avec l'Orchestre symphonique tunisien a été particulièrement enrichissante, d'autant plus que j'avais déjà travaillé avec l'orchestre qatari. Je suis donc habitué à suivre attentivement les instructions.

Cette collaboration avec le maestro Mohamed Garfi m'a beaucoup apporté tant sur le plan artistique que personnel. Il est perfectionniste et exigeant, ce que j'ai énormément apprécié. C'est un musicien profondément engagé dans sa vocation, passionné par son art. Le projet repré-

sentait pour moi à la fois une grande responsabilité et un stress intense car je tenais absolument à être à la hauteur des attentes. Les retours, tant des spectateurs que des professionnels, ont été globalement très positifs.

IL Y A EU CEPENDANT QUELQUES CRITIQUES SUR LE FAIT DE REPRENDRE D'ANCIENNES CHANSONS...

Il s'agit là de notre trésor national. Le public les connaît par cœur et nous a même accompagnés en chantant. Je ne vois absolument aucun mal à les reprendre. C'est une manière de rendre hommage à notre musique, à nos racines, à notre identité. Tous les pays sont fiers de leur héritage artistique.

Au Qatar, une chaîne radio, Radio 88, filiale de la célèbre Sawt Al Khalij, est entièrement dédiée aux anciennes chansons. On y diffuse aussi bien des morceaux de Oulaya que de Ali Riahi. Je participe à la programmation en sélectionnant et en

diffusant des airs tunisiens. Peu de gens savent que notre musique est en avance par rapport à celles d'autres pays.

Même si je travaille sur des albums personnels, je ne refuserai jamais de participer à des spectacles qui rendent hommage à ces grands artistes tunisiens dont nous devons être fiers. Quand nous avons mimé une célébration de circoncision, c'était un clin d'œil à nos coutumes. Il y a également eu un hommage à la Palestine. Des musiciens français ont joué avec l'Orchestre symphonique tunisien, interprétant à la fois des morceaux tunisiens et palestiniens. C'était très symbolique. Je reste convaincu que ce spectacle correspond parfaitement à l'esprit de ce prestigieux festival.

AVEZ-VOUS REÇU DES OFFRES DE COLLABORATION EN TUNISIE ?

Oui. Chez nous, on apprécie beaucoup le tarab, qui met en valeur la puissance vocale du chanteur, mais on préfère souvent les airs rythmés et entraînants. Mes prochaines chansons seront donc festives, un mélange de musique djerbienne et d'autres influences. Elles sortiront progressivement, à commencer par « Ye Khayen ». Je prépare actuellement des titres en collaboration avec Abderrahim Kouraïchi et Mokhtar El Keksi. Je prévois également de tourner des clips, mais cela reste compliqué sur le plan matériel car je produis moi-même mes morceaux.



PEUT-ON COMPRENDRE QUE VOUS AVEZ EU DES DIFFICULTÉS À TROUVER UNE MAISON DE DISQUE POUR FINANCER VOS PROJETS ?

C'est le cas de la majorité des jeunes artistes. On ne mise plus vraiment sur les

artistes émergents. Il faut franchir ce cap seul. Ce n'est qu'une fois qu'on a réussi à se faire une place que les producteurs viennent à nous. Pour le moment, je fais de mon mieux et je reste optimiste par rapport à l'avenir.



MAHRES

LA VILLE OÙ L'ART RENCONTRE LA MER



A seulement trente kilomètres de Sfax, la délégation de Mahres s'impose comme une destination touristique en Tunisie. Ville côtière, elle séduit par la richesse de son histoire et la beauté de ses plages. Le centre-ville est accueillant, avec sa grande mosquée, son hôtel de charme et ses cafés. Une rue centrale et des sculptures bordent la mer. L'été, la ville se dynamise, sa population est triplée grâce au retour de ses enfants résidents à l'étranger et l'arrivée des estivants. Chaque été, des milliers de visiteurs viennent chercher détente, culture et bonne bouffe.

Par Samira HAMROUNI

Les origines de Mahres remontent à l'Antiquité. Des fouilles archéologiques ont révélé des traces puniques et romaines. Elle possédait un emplacement stratégique, elle était un port méditerranéen qui fut autrefois un point d'échanges et de transit entre les deux rives. Mais c'est surtout sous la dynastie des Aghlabides que la ville connut un essor particulier. Mahres s'inscrivait dans le réseau côtier qui soutenait la puissance navale aghlabide, notamment lors des expéditions vers la Sicile. Une forteresse fut construite contre les invasions étrangères, notamment pour prévenir une éventuelle attaque de Kai-rouan, la capitale de l'émirat. Aujourd'hui, la ville perpétue cette tradition d'ouverture et de rayonnement culturel à travers son festival international d'été qui transforme la ville en un véritable carrefour artistique. Fondé le 18 mai 1988 par le peintre tunisien

Youssef Rekik, organisateur et président du festival jusqu'à sa mort en 2012, le festival a su donner vie et éclat à la ville de Mahres, attirant, de tous les coins du monde, plasticiens, théoriciens de l'art, critiques et amateurs d'art et autres artistes de différents bords. Durant ce rendez-vous annuel, la ville se transforme en une galerie d'art à ciel ouvert faisant écho à l'esprit de tolérance et d'échanges qui les caractérisent.

Mahres est connue également par ses plages calmes qui sont un lieu idéal pour les voyageurs en quête d'authenticité. Malgré qu'il s'agisse d'un point de tourisme de masse, la ville garde son atmosphère familiale où la mer et la gastronomie locale, notamment les plats à base de poissons et de fruits de mer, occupent une place centrale. Les petits restaurants installés près des côtes sont des adresses incontournables pendant le séjour estival. Les plages offrent un cadre paisible et

sécurisé. Le littoral peu profond bordé de sable fin séduit particulièrement les familles qui cherchent une plage où leurs enfants peuvent se baigner en toute sécurité.

D'autre part, ce qui rend un séjour à Mahres inoubliable est l'accueil chaleureux de ses habitants. Une population qui vit principalement de la pêche, de l'agriculture et de l'artisanat, mais qui reste ouverte aux échanges touristiques. Les habitants sont fiers de leur ville, ils parlent beaucoup de leurs coutumes, de leurs spécialités culinaires. Avec leur convivialité naturelle, ils sont prêts à répondre aux questions des visiteurs avec un grand sourire. La vie à Mahres est ainsi rythmée par un mélange de traditions et de modernité où l'accueil et le partage restent au cœur de chaque rencontre.

BON VOYAGE



QUAND LA TECHNOLOGIE INSPIRE LA LITTÉRATURE

Par Karim BEN SAID

L'innovation technologique a toujours été une source d'inspiration littéraire et notre époque, à l'heure de l'intelligence artificielle, n'y échappe absolument pas... Plusieurs romanciers et essayistes multiplient les récits qui interrogent notre rapport au futur, à la machine et aux mondes virtuels.

Dans cette sélection, nous avons rassemblé des romans visionnaires ou de réflexions, qui pourraient très bien accompagner votre rentrée, et qui semblent parfaits pour ceux qui veulent comprendre notre époque.

Ainsi, *Les Enfants du temps* d'Adrian Tchaikovsky, publié en France en 2019, propose un voyage vertigineux qui vous embarque dans un monde où l'humanité cherche désespérément une nouvelle planète habitable, mais une expérience scientifique imprévue met tout en péril. Un voyage romanesque qui invite le lecteur à une réflexion sur l'avenir post-humain.

De son côté, *Ready Player One* de Ernest Cline, adapté d'ailleurs au cinéma par Steven Spielberg, transporte le lecteur dans l'OASIS, une gigantesque réalité virtuelle où se rejoue l'avenir de l'humanité. Mélange d'énigmes, de chasse au trésor et de nostalgie pour la pop culture des années 1980, l'ouvrage est un hommage vibrant au rétro-gaming et à l'imaginaire geek. Mais derrière le divertissement se dessine une critique de l'évasion numérique : que devient notre monde réel quand tout le sens de nos vies se réfugie dans un univers artificiel ?

Considéré comme l'un des grands classiques du cyberpunk, *Snow Crash* de Neal Stephenson, roman visionnaire paru en 1992, a inventé bien avant l'heure le concept de « Metaverse ». Dans ce roman, Neal Stephenson imagine un monde où les États se sont effondrés au profit de conglomérats tentaculaires, et où la réalité virtuelle devient le terrain principal de l'existence sociale. Décrit comme satirique, et parfois

déjanté, *Snow Crash* a véritablement influencé autant les ingénieurs de la Silicon Valley que les créateurs de science-fiction.

Toujours dans le monde de l'Intelligence artificielle, « IA 2042 », des chinois Chen Qiufan & Kai-Fu Lee, est déroutant, car il est à mi-chemin entre la fiction et la prospective. En fait, l'ouvrage propose dix scénarios narratifs sur l'impact futur de l'intelligence artificielle. Ce qui rend le bouquin encore plus croustillant, c'est que Chen Qiufan, figure montante de la science-fiction chinoise, s'associe à Kai-Fu Lee, ancien dirigeant de Google Chine et spécialiste de l'IA, pour imaginer ce



que pourraient être nos vies dans deux décennies : villes hyperconnectées, travail automatisé, éducation augmentée, le tout, dispatché en nouvelles où chacune offre au lecteur à la fois le plaisir du récit et la matière à penser.

Mais pour pousser la réflexion, nous vous conseillons « La Déferlante » (The Coming Wave) de Mustafa Suleyman, qui n'est autre que le cofondateur de DeepMind, pionnier de l'intelligence artificielle. S'il est précurseur, Mustafa Suleyman est aussi critique lucide de l'IA. Dans son livre « La Déferlante », il décrit la vague technologique qui s'annonce comme l'une des plus puissantes de l'histoire humaine, et alerte sur les risques liés notamment à l'IA générative, et à la robotique avancée.

Penser, c'est également le pari du livre « Co-Intelli-

gence: Vivre et travailler avec l'IA » d'Ethan Mollick, qui propose un guide pratique sur la manière d'intégrer l'intelligence artificielle dans nos vies professionnelles et personnelles. Plutôt que d'opposer l'humain et la machine, Mollick plaide pour la « co-intelligence » : apprendre à collaborer avec l'IA, à en tirer parti tout en développant de nouvelles compétences créatives et critiques.

De la science-fiction à l'essai technologique émerge la même réflexion à propos de quel futur voulons-nous écrire? À vous de titrer vos propres réponses.



LA LIPOSCULPTURE HAUTE DÉFINITION : QUAND LA PRÉCISION DEVIENT BEAUTÉ

La liposculpture en haute définition (HD) est une révolution de la chirurgie esthétique qui connaît un essor fulgurant. Plébiscitée par les mannequins, les sportifs et toute personne en quête de silhouette athlétique. C'est trop beau pour être vrai ! La liposculpture HD transforme le corps en une véritable œuvre d'art anatomique. Mais en quoi se distingue-t-elle de la liposuction classique ? Et surtout, est-elle faite pour tout le monde ? Plongée dans l'univers fascinant de cette intervention qui allie médecine, art et technologie.

Par Dr Imen MEHRI TURKI

QU'EST-CE QU'UNE LIPOSCULPTURE HD ?

La liposculpture HD n'est pas une simple liposuction classique qui vise à éliminer uniformément les amas de graisses localisés à certains endroits, pour les affiner. Cette technique de chirurgie esthétique avancée sculpte le corps comme une œuvre d'art en mettant en lumière les lignes naturelles du corps et en créant un effet athlétique spectaculaire sans nécessiter des heures de sport intensif. Il s'agit d'un modelage minutieux de la couche de graisse qui aboutit à un effet d'ombres et de lumières, et crée des reliefs et des lignes en harmonie avec la musculature et les lignes anatomiques du corps. Les résultats obtenus par une liposculpture HD révèlent une allure athlétique. En d'autres termes, c'est une chirurgie idéale pour révéler les résultats du sport, mais pas pour les prétendre. La liposculpture HD ne transforme pas un mode de vie sédentaire en apparence d'athlète, elle vient sublimer ce que le corps a déjà construit. C'est pourquoi cette chirurgie de pointe tant plébiscitée trouve ses indications limitées et bien ciblées.

LA LIPOSCULPTURE HD EST-ELLE FAITE POUR VOUS ?

La liposculpture HD s'adresse aux personnes proches de leur poids idéal, qui adoptent déjà une bonne hygiène de vie, et qui ont une belle silhouette, presque équilibrée, mais qui souhaitent affiner certaines zones du corps et faire ressortir leur définition musculaire naturelle sans effort physique soutenu, et en un temps record. La liposculpture HD convient particulièrement aux personnes ayant une peau ferme sans relâchement cutané, et une masse grasseuse localisée, sans excès important tout en ayant une bonne tonicité musculaire, et qui souhaitent accentuer les reliefs naturels de leur anatomie. Toutefois,

malgré l'exercice physique intensif et une bonne hygiène de vie, des hommes et des femmes n'arrivent pas à atteindre ces objectifs, qui sont désormais possibles grâce à cette technique avancée de la liposuction.

LES BÉNÉFICES CONCRETS DE LA LIPOSCULPTURE HD

La liposculpture HD se distingue par sa capacité à transformer la silhouette, avec une précision quasi artistique, de manière ciblée offrant un résultat ciselé et naturel. Contrairement à une liposuction classique, elle vise à révéler le relief musculaire, notamment au niveau des abdominaux, des pectoraux, des bras, du dos, du thorax ou des fesses pour un rendu plus athlétique et harmonieux, même au repos. Les personnes qui demandent ce type de chirurgie sont généralement disciplinées quant à leur hygiène de vie, ce qui permet la durabilité des résultats, par conséquent la réjouissance de ceux qui en bénéficient. Par ailleurs, la récupération post-opératoire est généralement rapide, avec un retour aux activités quotidiennes possible après quelques jours. Cette technique est idéale pour ceux qui souhaitent affiner leur silhouette avec précision et définition, elle offre un remodelage esthétique sur mesure et un gain de confiance en soi durable.

LES ZONES STARS DE LA LIPOSCULPTURE HD

Certaines zones du corps attirent tous les regards et se prêtent particulièrement bien à la précision sculpturale de la liposculpture HD, ce sont les véritables « zones stars » de cette technique. L'abdomen, véritable signature d'un corps athlétique, « tablette de chocolat » pour l'homme et « taille de guêpe » pour la femme, cela s'obtient grâce à un travail millimétré, les muscles deviennent visibles, et la taille se

creuse respectivement même sans effort surhumain. Les pectoraux, les flancs et le bas du dos sont également des zones clés, chez les hommes comme chez les femmes, leur sculpture permet de renforcer la posture, la présence et le charisme. Chez les femmes, en plus de la taille, les hanches, les cuisses et parfois même les bras ou les fesses sont traités avec finesse pour dessiner des courbes harmonieuses et tonifiées.

Ces zones, lorsqu'elles sont traitées avec justesse, transforment non seulement la silhouette, mais subliment la morphologie existante et aussi la manière dont on se perçoit. Plus qu'un simple remodelage, c'est une révélation de ce qui est déjà là... mais qui restait caché.

LES RISQUES ET LES COMPLICATIONS

Comme toute intervention chirurgicale, la liposculpture HD comporte des risques anesthésiques et des effets secondaires qu'il est important de connaître. Ainsi, avant d'entamer n'importe quel type de chirurgie esthétique, il faut être en bon état de santé, et avoir tous les moyens pour le bon déroulement de l'intervention qui ne doit pas se faire dans la précipitation. Evidemment, la qualité du résultat dépend largement de l'expérience du chirurgien, de la technologie utilisée, et du respect des consignes post-opératoires. Par ailleurs, certaines complications sont courantes, à savoir : des ecchymoses, une sensation d'engourdissement, un inconfort modéré et des œdèmes, lesquels sont transitoires.

Quant au muscle artificiellement dessiné, une zone creusée à l'excès, ou encore une asymétrie ou une irrégularité visible, ils ne sont jamais le fruit du hasard : ils traduisent un manque de précision dans l'exécution du geste technique. Souvent inacceptables, ces résultats insuffisants nécessitent des retouches pour retrouver

l'harmonie souhaitée d'un corps ultra-sculpté. C'est là que tout repose sur la main du chirurgien. Car au-delà de la technique et aussi de la technologie utilisée, c'est la maîtrise artistique du geste qui fait toute la différence. Une liposculpture réussie ne se corrige pas, son rendu doit être parfaitement agréable dès la première fois. Et c'est précisément cette signature, subtile et équilibrée, que recherchent les patients les plus exigeants notamment avec cette technique chirurgicale de précision.

UN ART AUTANT QU'UNE SCIENCE MÉDICALE

La liposculpture HD exige une sensibilité artistique, un sens de l'équilibre, des volumes et des lignes, qui la rapprochent plus à une œuvre sculpturale que d'un

acte chirurgical classique. Toutefois, chaque patient est une anatomie unique, avec ses spécificités, ses proportions, ses désirs et son vécu. Il ne s'agit pas simplement de retirer de la graisse, mais de redessiner et remodeler une silhouette pour la parfaire encore plus : révéler une musculature, créer un jeu subtil d'ombres et de lumières sur la peau, projeter des reliefs...

Cela demande une parfaite connaissance anatomique du corps, mais surtout un regard artistique affûté et une main experte. Un millimètre de trop ou de moins, ainsi que le moindre changement disproportionné dans l'exécution du geste technique peuvent transformer l'harmonie d'un résultat en une calamité. C'est là que l'expérience, l'intuition et la finesse du geste chirurgical prennent tout leur sens.

EN RÉSUMÉ, la liposculpture HD n'est pas qu'une intervention de chirurgie esthétique, c'est une révélation. Elle n'est pas une simple tendance non plus, mais une vision révélée du corps. Elle est plus précise, plus respectueuse de l'anatomie, plus artistique, avec une philosophie plus subtile que celles des transformations radicales. Toutefois, la liposculpture HD n'est pas une solution miracle, ni accessible à tous, elle met en exergue votre hygiène de vie globale, et ne peut embellir qu'une silhouette presque équilibrée. La beauté ne se crée pas, elle se révèle ! Parce qu'un beau résultat ne s'improvise pas, il se signe par la main, l'œil, et l'expérience du chirurgien qui transforment la technique en œuvre d'art.



HEALTHY ET GOURMET

PÂTÉ AU THON À LA TUNISIENNE

La recette de la semaine est un hommage à l'allié des petits creux ! Le fameux pâté au thon, comme on l'aime, — car bien que la recette initiale soit française, celle qui donne vraiment l'eau à la bouche est tunisienne par excellence — fait partie des collations gourmandes les plus prisées par les Tunisiens. Les préparer en quantités généreuses ferait certainement plaisir à toute la famille et aux groupes d'ami(e)s.

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS

- 500gr de pâte feuilletée
- Deux cents grammes de thon en conserve
- Deux œufs durs
- Un œuf cru
- Une pomme de terre
- Quelques branches de persil
- 50gr de fromage râpé
- 50gr de câpres
- Poivre
- Des graines de sésame ou de nigelle
- Un peu de farine.

PRÉPARATION

On commence par préparer la purée de pomme de terre, laquelle confère au pâté une texture onctueuse. Pour ce, on épluche une pomme de terre, on la lave et on la coupe en morceaux. On fait bouillir le légume à l'eau salée pendant un quart d'heure puis on l'égoutte et on l'écrase à la fourchette. Parallèlement, on met deux œufs à cuire à l'eau pour obtenir des œufs durs. Ces derniers seront râpés ou coupés en petits dés. On trie des branches de persil. On les lave et on en garde les feuilles qu'on hachera très finement. On équeute les câpres et on les rince à l'eau du robinet pour les délester de l'excès de sel qu'ils contiennent. Par la suite, on prendra soin d'égoutter le thon jusqu'à ce qu'il ne retienne plus de l'huile et on l'émiette. Une fois tous les ingrédients précités sont prêts, on les met dans un saladier et on y ajoute le fromage râpé. On assaisonne la farce de poivre et on mélange le tout sans excès de zèle ; l'idée étant d'avoir une farce simplement homogène et non pâteuse. Puis, sur un plan de travail bien propre et sec, on saupoudre une petite quantité de farine. On répartit les cinq cents grammes de pâte feuilletée en deux parts égales. On commence par rabaisser la première au rouleau de pâtisserie jusqu'à ce qu'on obtienne une pâte fine de près de trois millimètres d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond — ou en usant simplement des rebords d'un verre — on crée des disques de pâte feuilletée. On place sur chacun des disques une cuillère à soupe de la farce préparée préalablement. Une fois la quantité de farce épuisée, on passe au rabaissement de la deuxième part de pâte feuilletée en répétant la même étape de création de disques. Ces derniers seront déposés sur les premiers pour couvrir la farce. Et à l'aide d'une fourchette, on ferme les rebords des pâtés. On dispose les pâtés dans un plateau à four recouvert de papier de cuisson. Enfin, on casse l'œuf cru dans un petit bol et on le bat au fouet manuel. Puis, à l'aide d'un pinceau, on couvre les pâtés du mélange d'œuf, lequel est responsable d'une magnifique couleur dorée à la cuisson, et on les saupoudre de grains de sésame et de nigelle. On enfourne les pâtés à la tunisienne à 180°C jusqu'à ce qu'ils prennent, et du volume et une jolie dorure. Ces délices doivent être servis tant qu'ils sont chauds. Bon appétit !



SIÈGES AUTOMOBILES — QUAND LE CONFORT RENCONTRE LA HAUTE TECHNOLOGIE

LA RÉVOLUTION SILENCIEUSE DES HABITACLES

Les sièges d'automobiles modernes offrent un confort et une sécurité accrues grâce à des technologies avancées. Ils intègrent des fonctionnalités comme le chauffage, la ventilation, le massage et des réglages multiples pour un soutien optimal. De plus, les matériaux légers et résistants contribuent à la sécurité passive et à l'efficacité énergétique du véhicule.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Jadis simple meuble de bord, le siège automobile est aujourd'hui au cœur d'une véritable révolution, combinant l'ingénierie du confort, l'innovation technologique et l'esthétique. Si, pour l'automobiliste, le choix d'un véhicule se fait souvent sur des critères tels que la motorisation ou le design extérieur, l'expérience de conduite, et en particulier le confort, dépend en grande partie d'un élément souvent sous-estimé : le siège.

LE CONFORT AU-DELÀ DE L'ASSISE

Finis le temps des sièges d'un seul bloc, durs et peu ergonomiques. Les constructeurs rivalisent d'ingéniosité pour offrir un confort sur mesure, transformant les longs trajets en moments de détente. Les sièges modernes sont conçus selon des principes d'ergonomie avancée pour soutenir la posture, réduire la fatigue et prévenir les douleurs dorsales.

L'innovation la plus notable réside dans la personnalisation. Les réglages manuels ont cédé la place à des systèmes électriques multipoints, permettant d'ajuster

l'inclinaison, la hauteur, mais aussi le soutien lombaire et l'extension de l'assise. Certains modèles haut de gamme intègrent même des fonctions de mémorisation, retenant les réglages de plusieurs conducteurs pour une adaptation instantanée.

LE SIÈGE, UN COUTEAU SUISSE

Le siège n'est plus uniquement un lieu d'assise. Il est devenu un centre de fonctions intégrées, véritablement polyvalent. La ventilation et le chauffage sont désormais des options courantes, permettant de réguler la température pour un confort optimal, qu'il fasse chaud ou froid. Mais la véritable percée technologique se situe du côté des fonctions de massage. De plus en plus de modèles, même sur des segments non premium, proposent des programmes de massage qui agissent sur le dos et les lombaires, apportant un bien-être certain pendant la conduite ou à l'arrêt. Cette tendance s'inscrit dans la volonté des constructeurs d'améliorer l'expérience à bord en la rapprochant d'un espace de vie.

L'ESTHÉTIQUE, UN ÉLÉMENT DE DESIGN À PART ENTIÈRE

Le siège contribue aussi largement à l'identité visuelle de l'habitacle. Le choix des matériaux est primordial. Le cuir, toujours un symbole de luxe, se décline dans des coloris et des textures variées. Mais les options écologiques, comme le cuir vegan ou les tissus recyclés, gagnent aussi du terrain. Les surpiqûres, les perforations et les motifs des coutures sont autant de détails qui témoignent du soin apporté au design.

ADAPTABILITÉ ET INNOVATION POUR LE FUTUR

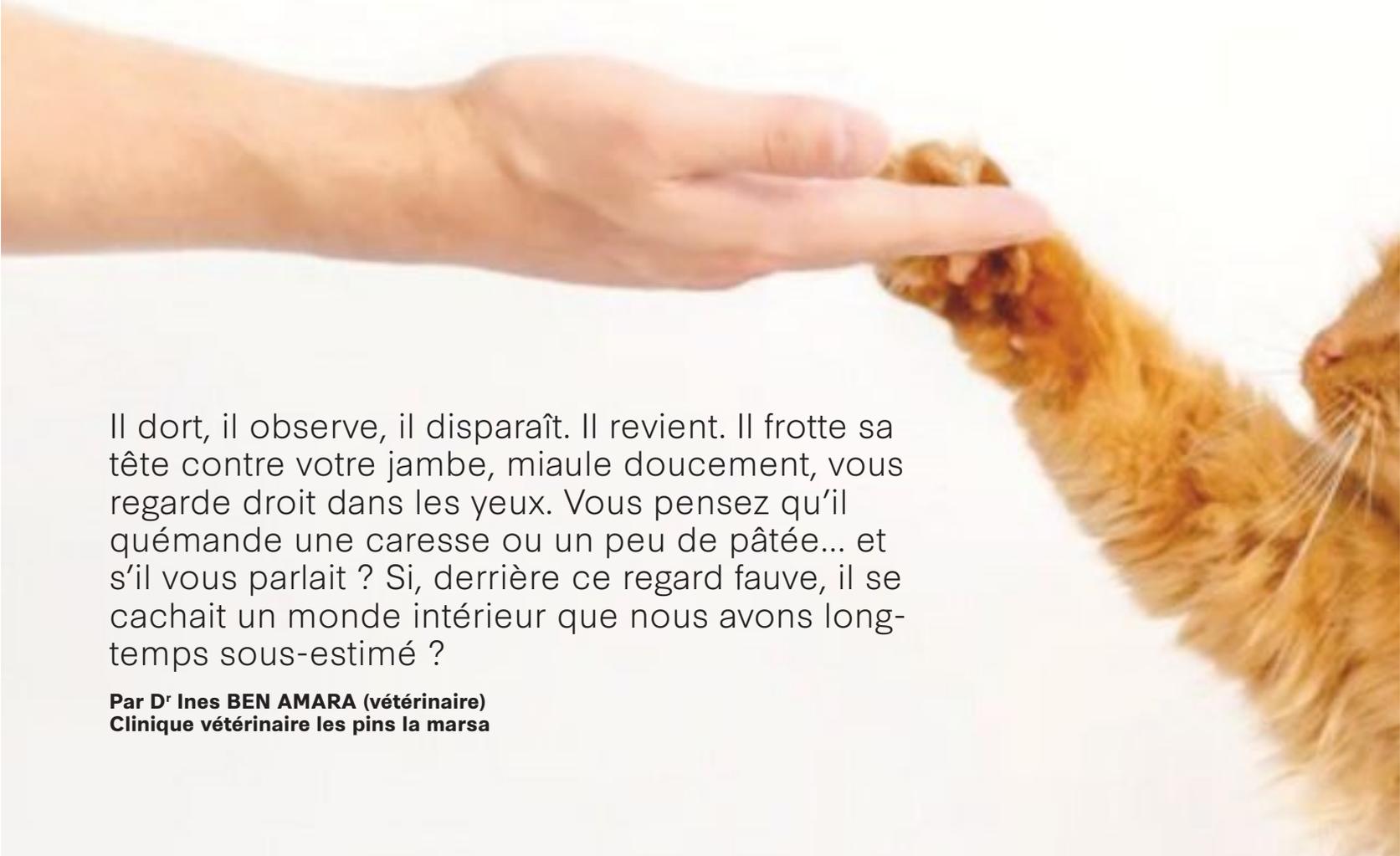
L'avenir du siège automobile est intimement lié à l'évolution des véhicules eux-mêmes. Avec l'avènement des voitures autonomes, les sièges devront être encore plus modulables.

On peut imaginer des sièges qui pivotent pour créer un salon roulant, des assises qui se transforment en lits ou des espaces de travail. Les technologies de connectivité se feront également une place, comportant des écrans intégrés aux dossiers des sièges avant, des haut-parleurs dissimulés pour une expérience sonore immersive, ou des systèmes de détection de la fatigue qui ajusteront la posture du conducteur en temps réel.

En définitive, le siège automobile n'est plus un simple composant, mais un pilier de l'expérience de conduite. Il est le point de rencontre entre l'ingénierie du confort, l'esthétique du design et les fonctions de demain, redéfinissant notre manière de voyager et de concevoir l'espace intérieur de la voiture.



DANS LA TÊTE D'UN CHAT



Il dort, il observe, il disparaît. Il revient. Il frotte sa tête contre votre jambe, miaule doucement, vous regarde droit dans les yeux. Vous pensez qu'il quémande une caresse ou un peu de pâtée... et s'il vous parlait ? Si, derrière ce regard fauve, il se cachait un monde intérieur que nous avons longtemps sous-estimé ?

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

Pendant des siècles, le chat a été perçu comme un animal distant, mystérieux, parfois même égoïste. Mais les neurosciences, l'éthologie et la psychologie animale ont commencé à percer la voile de ce mythe. Le chat est intelligent, il est sensible. Eh oui, il pense mais à sa manière. Des études menées au Japon, en Italie et aux Etats-Unis ont démontré que les chats reconnaissent leur nom, même lorsqu'il est prononcé par un inconnu.

Mieux encore : ils savent quand on les observe. Ils adaptent leur comportement selon le contexte social, et possèdent une mémoire épisodique — c'est-à-dire qu'ils se souviennent d'événements, de lieux, de personnes, parfois pendant plusieurs années.

Les chats sont aussi capables d'anticiper certains gestes de leur humain : ouvrir le placard, enfiler une chaussure, attraper les clés... Ils associent, déduisent, attendent. Et dans ce silence apparent, leur cerveau travaille intensément.

Des chercheurs de l'université de Lincoln (Royaume-Uni) ont démontré que les chats peuvent ressentir une gamme d'émotions plus large qu'on ne le croyait : joie, frustration, peur, ennui, attachement. Ils ne les expriment pas

toujours comme les chiens, mais elles sont bel et bien là.

Quand un chat cligne lentement des yeux vers vous, c'est une marque de confiance. Quand il se cache sous un lit ou évite votre regard, ce n'est pas de l'indifférence, c'est un stress, un inconfort. Les chats sont des éponges à émotions, capables de ressentir les ambiances familiales, les tensions ou les changements d'état chez leurs propriétaires.

La science avance, mais elle ne capte qu'un fragment de ce qui se passe dans la tête d'un chat. L'observer, c'est déjà l'écouter. Le respecter, c'est accepter qu'il ne soit ni un petit chien, ni un humain miniature, mais un être sensible avec ses propres codes.

Le chat vit dans un monde olfactif, tactile, sonore. Il comprend l'espace, le rythme du jour et de la nuit, les rituels. Il ressent notre présence bien avant qu'on ne parle. Il aime la liberté, mais il peut aussi s'attacher jusqu'à l'obsession à celui ou celle qui le comprend.

Et si on regardait les chats autrement ? Non comme des peluches indépendantes ou capricieuses, mais comme des êtres conscients, fins, parfois un peu sauvages. Le chat est un pont entre la maison et la forêt, entre la tendresse et la solitude, entre le mystère et la science.



Le chat vit dans un monde olfactif, tactile, sonore. Il comprend l'espace, le rythme du jour et de la nuit, les rituels. Il ressent notre présence bien avant qu'on ne parle. Il aime la liberté, mais il peut aussi s'attacher jusqu'à l'obsession à celui ou celle qui le comprend.

Cette semaine s'annonce comme une phase de parenthèse culturelle. Les scènes locales semblent reprendre leur souffle, une pause bien méritée après l'effervescence des festivals d'été. Il y a toujours des rendez-vous à ne pas manquer, bien que l'agenda culturel soit plutôt léger par rapport à la période précédente.

Par Amal BOU OUNI

SPECTACLES

THÉÂTRE ANTIQUE DE CARTHAGE

HORS FESTIVAL

31 AOÛT : Kolna nghani

1^{ER} SEPTEMBRE : Visa

2 SEPTEMBRE : Cairokee

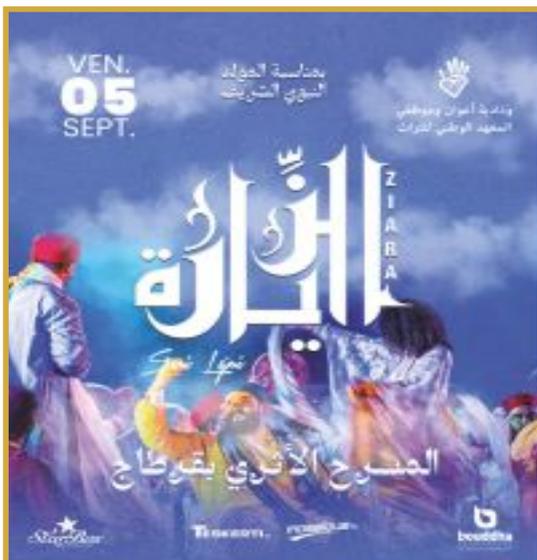


3 SEPTEMBRE : Tarek Al Arabi Tourgane



4 SEPTEMBRE : Saber Rebai

5 SEPTEMBRE : Ziara



6 SEPTEMBRE : Mortadha

7 SEPTEMBRE : Ragheb Alama

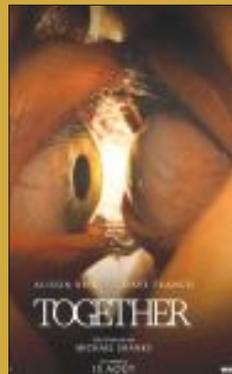
CINÉMA



PRIS AU PIÈGE-

CAUGHT STEALING : Thriller

Hank Thompson se retrouve soudain en proie à différents groupes mafieux. Tous semblent attendre quelque chose de lui, le problème c'est qu'il ne sait absolument pas de quoi il s'agit.



TOGETHER : Epouvante - horreur-Science-fiction

Tim et Millie sont ensemble depuis des années quand ils décident de tout abandonner pour s'installer à la campagne. Une force surnaturelle transforme leur rêve en cauchemar, menaçant leur relation, leur amour... et jusqu'à leur intégrité physique.

ADIEU JEAN-PAT : Comédie

Au moment de s'engager vraiment avec Alice, Etienne, 35 ans, a un doute : et s'il était passé à côté de sa vie ? Pour en avoir le cœur net, il entreprend de retrouver Magali, son grand amour d'enfance, en appelant Jean-Pat, son ancien rival... mais celui-ci meurt pendant le coup de fil.



THE ROSES : Comédie

Theo et Ivy forment un couple parfait. Mais, sous cette façade de famille parfaite se cache en fait une véritable poudrière prête à s'enflammer dès lors que les rêves professionnels de Theo s'effondrent...

EXIT 8 : Epouvante - horreur

Un homme piégé dans un couloir de métro cherche la sortie numéro 8.

Pour la trouver, il faut traquer les anomalies.

Parviendra-t-il à sortir de ce couloir sans fin ?

EVANOUIS / WEAPONS : Drame- Epouvante- horreur

Lorsque tous les enfants d'une même classe, à l'exception d'un, disparaissent mystérieusement la même nuit, à la même heure, la ville entière cherche à découvrir qui, ou quoi, est à l'origine de ce phénomène inexplicable.

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL LA SUPERCOUPE SAOUDIENNE POUR AHLI JEDDAH



Ce n'est pas encore pour cette fois que Cristiano Ronaldo remportera son premier titre national avec Al Nassr en Arabie Saoudite, hormis son titre de champion arabe des clubs en août 2023. Samedi 23 août 2025, Ronaldo n'était qu'à une séance de tirs au but pour remporter son premier titre avec Al-Nassr, mais son équipe a échoué en finale de la Supercoupe d'Arabie saoudite face à Al-Ahli. Le Portugais avait une occasion en or pour s'imposer en finale de la Supercoupe d'Arabie saoudite. Mais face à Al-Ahli, son équipe s'est inclinée aux tirs au but (5-3 tab), après un match nul 2-2 dans le temps réglementaire.

FOOTBALL AL THMANYAH SPORT SAUDIA, NOUVEAU BOUQUET SATELLITAIRE EN CLAIR



La société saoudienne Thmanyah a annoncé avoir obtenu les droits exclusifs de diffusion des championnats saoudiens de football à partir de la saison sportive 2025-2026, ce qui fait d'elle la seule plateforme officielle pour suivre les plus grandes compétitions footballistiques du Saudi. Les matchs seront diffusés en haute qualité via satellite. La fréquence 12.360 vertical 27.500 correspond aux chaînes Thmanyah diffusant la ligue saoudienne sur Nilesat, tandis que la fréquence 11919 horizontal 27.500 est réservée à Arabsat, toutes deux disponibles en HD ou SD. Ainsi, les téléspectateurs de tout le monde arabe pourront suivre gratuitement, en direct et en exclusivité, les événements des championnats saoudiens sur Thmanyah TV, marquant ainsi une véritable transformation dans l'expérience de visionnage du football saoudien.

TENNIS CHARGUI TITRÉ EN GRÈCE



Le tennisman tunisien Moez Chargui (191^e mondial) a remporté, samedi 23 août 2025, le tournoi Challenger de Hersonissos en Grèce, profitant de l'abandon sur blessure de son adversaire français Dan Added (286^e) lors de la manche décisive. Added avait remporté la première manche (7-5) avant que Chargui ne réplique dans la deuxième (6-4). Dans le set décisif, le Tunisien menait déjà 3-0 quand le Français a dû jeter l'éponge. Ce nouveau trophée vient s'ajouter à une série de victoires pour le joueur tunisien. Il avait déjà été sacré le 3 août au tournoi Challenger de Porto (Portugal), avant de s'imposer la semaine suivante à Monastir. Moez Chargui confirme ainsi son rang de numéro 1 tunisien dans la discipline sportive.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 31 août au samedi 6 septembre 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Brighton- Manchester City à 14h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Liverpool - Arsenal à 16h30 sur Canal + HD (sharing/Astra)

Olympique Lyon-Olympique Marseille à 19h45 sur Ligue 1 + (iptv)

Jeudi 04/09

Tunisie-Libéria à 20h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et en clair/nilesat)

Vendredi 05/09

Ukraine-France à 19h45 sur TF1 (sharing/Astra)

FORMULE 1

Grand Prix des Pays-Bas à 14h00 sur Canal+ (sharing/Astra) et RTL Deutschland HD (en clair/Astra)

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 | CA AIDE À FAIRE SON BEURRE VIORNE | TUBE MÉDICAL MOIS TROP MODESTE | PROMOTION PUBLICI- TAIRE ART MAJEUR | | |
| PRÉCIEUX RIDICULE MESURE D'ESSENCES | LANGAGE DE PC SUCCES- SIONS | DU POIL DE LA BÊTE FOSSÉ TECTONIQUE | MEITNÉRIUM DE TABLE A 10 EN GÉO | | |
| UN MÉDIA ACHE DÉTERRÉE | | | BÊTE NOIRE PARTIES D'OUVRAGE | | |
| SANS FANTAISIE PARFOIS FÉTIDE | | ESPRITS DES GNOS- TIQUES | ÉTÉ AUX ORDRES IMBIBER UN FÛT | ARGENT À RÉCOLTER SALVE FLATTEUSE | ORIFICE NATUREL |
| PRÉFIXE POUR ÉTRANGER | DÉPOUILLE AU JEU MIS DU PIMENT | | FAIRE DES AFFAIRES ARTÈRE | EMPLOYÉ À MI-TEMPS ANCIEN ATHLÈTE | |
| RACINE COMESTIBLE MODÈLE DE GAÏÉTÉ | | | | UN RIDEAU LA CACHAIT LÉPORIDÉ | |
| MESURE DE CYLINDRÉE CHEFS D'ŒUVRES | | RELEVÉ SANS LIEU | PRÉPARAT AU FOUR ROBERT EN BREF | | VERSION TRADUITE |
| LIT DE PÉRIGUEUX | | | | MIS AU RANCARD | |
| | | | PETIT PLUS | | |

Sudoku

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

solutions

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | J | A | C | I | S | E | N | L | S | F | R | E | N | B | O | B | A | N | E | R | V |
| P | A | C | I | D | E | N | Z | A | S | R | O | N | A | R | E | N | A | T | A | D | A |
| X | D | E | N | Z | A | S | R | O | N | A | R | E | N | A | T | A | D | A | D | E | M |
| A | S | E | R | F | E | T | R | I | C | T | A | B | E | L | E | L | E | L | E | L | E |
| C | S | E | R | F | E | T | R | I | C | T | A | B | E | L | E | L | E | L | E | L | E |
| S | T | S | R | I | B | O | B | A | N | E | R | V | A | M | I | T | M | A | T | M | T |
| C | S | I | T | Z | O | A | T | B | B | A | M | E | L | E | L | E | L | E | L | E | L |
| F | I | T | Z | O | A | T | B | B | A | M | E | L | E | L | E | L | E | L | E | L | E |

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

Mots fléchés

Un ornement saillant répété sous une corniche



| | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------------|
| ARBUSTE ODORANT | SE COMPORTE EN REQUIN | RÉFÉRENCE DE TEMPS | TINTIN EN ESPAGNE | FISSA | AU MOINS SIX JEUX |
| RENDIT MENAÇANT | RÉDUIT | CHÉRIS | OUED DU MAGHREB | TSIGANE | |
| | | VIEUX JEU | | 2 | |
| RENDRE IRRITABLE | | | | FERRAILLE À MALMÖ | |
| RONDE DES SAISONS | | | | EXPLICATION | |
| | | | FINIT PAR RECONNAÎTRE | 3 | |
| | | | VIRÉE | | |
| GIGAOCTET | | BAIE DE SORBETS | | DÉBONNAIRE | COLLECTION DE FOSSILES |
| GOUTTE DE GUIGNES | | BULLES DE BIEN-ÊTRE | | | |
| | 4 | | | MESSAGE INTRUSIF | |
| | | | | ÉLÉMENT N° 84 | |
| LA PÊCHE | | | RESSORTI | | |
| TÊTE DE GAVROCHE | | | L'HOMME À LA HOULETTE | | |
| | | EXCUSÉES | | 7 | |
| | | AÉRODROME À MEGÈVE | | | |
| TARTES | | | | PRONOM RÉFLÉCHI | DÉSTOCKÉE |
| AU BOUT DE LA GAULE | | | | BLEU | |
| | | 5 | ENCORE PAUMÉ | | |
| | | | APPÂT | | |
| PROCÉDER PAR PALIERS | | | | ROULEAU D'ASIE | |
| A L'AVANTAGE | | | | EN CONCLUSION | |
| | | 1 | GROUPES DE VERS | | BUT DU DIMANCHE POUR BÉCAUD |
| | | | MÉCHAMMENT | | |
| PRÉNOM RUSSE | ALBUM PHOTOS | | | | |
| | ÉMÉCHÉ | | | | |
| | | | TITRE DE KUROSAWA | | ÉTIQUETTE POLITIQUE |
| | | | PIEUSES INITIALES | | ÉLÉMENT NÉGATIF |
| PALETTES CÉLESTES | | | | | 6 |
| ALLURE | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | LE BRAVE DES BRAVES | 8 |

Sudoku

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

solutions

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | I | E | T | R | S | S | E | N | N | E | L | Y |
| I | A | R | O | P | R | S | R | N | C | N | E | L |
| P | R | O | P | I | R | O | F | O | D | L | S | R |
| F | E | L | A | G | R | E | O | R | D | N | E | M |
| G | A | P | A | S | B | S | T | C | V | T | A | S |
| K | P | R | O | N | C | A | P | V | S | A | D | M |
| A | N | I | G | N | A | E | R | I | D | M | O | R |
| A | R | M | A | N | D | A | T | O | N | O | R | A |

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



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



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

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

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



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



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

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

LA PRESSE
GRAPHIQUE