



La Presse • Magazine

N°39

ISSN 0330-5791

Dimanche 17 août 2025

Ahmed JAOUADI

DOUBLE CHAMPION DU MONDE
DES 800M ET 1.500M NL

“ RETROUVER LE PLAISIR
DE NAGER, C'ÉTAIT MA PLUS
GRANDE VICTOIRE ”

ÉCHAPÉES BELLES

CAP ANGELA
LE POINT LE PLUS AU NORD
DU CONTINENT AFRICAÏN

SANTÉ ET BEAUTÉ

GRAIN DE BEAUTÉ EN ÉTÉ :
UN DÉTAIL À GARDER
OU À ENLEVER ?



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

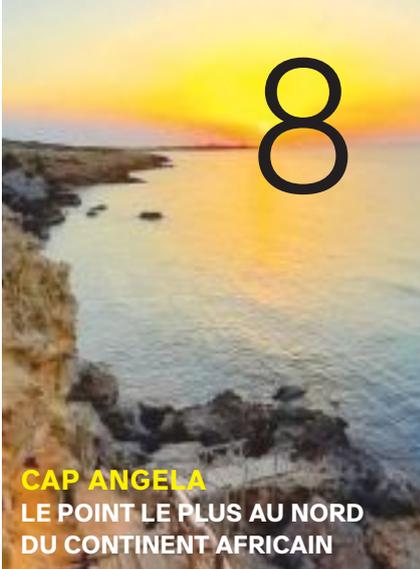
Interview



4

AHMED JAOUADI
« RETROUVER LE PLAISIR DE NAGER, C'ÉTAIT MA PLUS GRANDE VICTOIRE »

Échappées belles



8

CAP ANGELA
LE POINT LE PLUS AU NORD DU CONTINENT AFRICAÏN

santé et beauté



12

LE GRAIN DE BEAUTÉ EN ÉTÉ :
UN DÉTAIL À GARDER OU À ENLEVER ?

High Tech

QUE VALENT VRAIMENT LES CLUBS DE ROBOTIQUE DESTINÉS AUX ENFANTS ?



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 17 août 2025 - N°39

14 -16 Gastronomie

Chef du mois

- LOUP FARCI AUX CREVETTES
- BJAOUIA ROYALE AUX AMANDES, NOISETTES & PISTACHES

Healthy et gourmet

- FILETS DE SARDINES
À LA FARCE PIQUANTE

17 Auto

LAVAGE AUTOMOBILE
DANS LES STATIONS
**SOIN, PROPRETÉ ET MEILLEUR
ÉCLAT**

18 Animaux

JUSQU'À QUAND LES CHATS
SUPPORTENT-ILS DE RESTER SEULS ?

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

ENTRETIEN AVEC

AHMED JAOUADI

DOUBLE CHAMPION DU MONDE DES 800M ET 1.500M NL

**“ RETROUVER LE PLAISIR DE NAGER,
C'ÉTAIT MA PLUS GRANDE VICTOIRE ”**



Après Oussama Mellouli, Ayoub Hafnaoui... c'est au tour du jeune nageur Ahmed Jaouadi, le nouveau prodige de la natation tunisienne, âgé de 20 ans, de s'inscrire dans la lignée des grands nageurs du pays et de marquer de son sceau l'histoire de la natation tunisienne, en remportant le double titre de champion du monde sur le 800 m et le 1500 m NL. Derrière cet exploit, le chemin a été semé d'embûches pour ce jeune nageur qui a fait preuve d'une marge de progression énorme ainsi que de persévérance et de résilience pour atteindre les sommets de la natation mondiale. Après la France et Philippe Lucas, ce dernier a choisi pour prochaine étape de mettre le cap sur les USA afin de se préparer pour les prochains Jeux Olympiques de Los Angeles. Entretien.

Propos recueillis
par Imen HAOUARI



BRAVO POUR TON FORMIDABLE PARCOURS AHMED. TU AS PRIS LA DÉCISION RÉCEMMENT DE T'INSTALLER À GRENOBLE. QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ CE CHOIX ? ET POURQUOI AVOIR CHOISI DE T'ENTRAÎNER SOUS LA DIRECTION DE PHILIPPE LUCAS? QU'EST-CE QUE SON APPROCHE A CHANGÉ DANS TA PRÉPARATION ET COMMENT T'A-T-IL AIDÉ À AMÉLIORER TES PERFORMANCES?

J'ai choisi Grenoble, car j'ai de la famille là-bas, ce qui a rendu mon installation beaucoup plus facile. Quant à Philippe Lucas, il m'a contacté et a immédiatement cru en moi, en mon potentiel, en mon ambition et en mon rêve de devenir champion. L'expérience s'est avérée extrêmement positive.

PEUX-TU NOUS EN DIRE PLUS SUR TON QUOTIDIEN EN FRANCE ? ON IMAGINE QUE LA DISCIPLINE ET LE RYTHME D'ENTRAÎNEMENT SONT INTENSES. COMMENT AS-TU RÉUSSI À CONCILIER CELA AVEC TES ÉTUDES ?

Avec Philippe Lucas, je suis passé d'un niveau d'entraînement ordinaire et classique à un programme intensif, ce qui a eu un impact très positif sur mes performances. La progression a été très grande. Mes journées sont rythmées par deux sessions d'entraînement : de 6h00 à 10h00 le matin, et de 14h00 à 18h00 l'après-midi. Au début, c'était difficile, mais j'ai fini par m'y habituer. Concilier ce rythme de sportif professionnel avec mes études a été un véritable défi. Après avoir terminé mon année de baccalauréat, j'ai dû mettre mes

études entre parenthèses pour me concentrer pleinement sur la natation. Je prévois aujourd'hui de les reprendre.

TU AS REFUSÉ DE PARTICIPER AU 400 M NAGE LIBRE. POUR QUOI CE CHOIX ?

J'ai préféré me concentrer pleinement sur le 800 et le 1.500 m, car je ne m'étais pas suffisamment entraîné pour le 400 m. Pour moi, il n'était pas pertinent de m'aligner sur cette distance pour simplement décrocher une médaille de bronze. Je voulais maximiser mes chances de victoire sur mes distances de prédilection.

ON DIT QUE DERRIÈRE CHAQUE GRAND SUCCÈS SE CACHE UNE «ARMÉE DE L'OMBRE». DE NOMBREUSES PERSONNES T'ONT SOUTENU PSYCHOLOGIQUEMENT ET FINANCIÈREMENT, SURTOUT À UN MOMENT OÙ TU ÉTAIS LIVRÉ À TOI-MÊME. PEUX-TU NOUS PARLER DE CES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ UN APPUI PRÉCIEUX ?

Ces personnes m'ont prêté main-

forte. Elles m'ont soutenu moralement et financièrement.

Ce sont des médecins, des fonctionnaires... des gens de tous horizons qui m'ont spontanément contacté pour me proposer leur aide psychologique et financière. Leur soutien a été essentiel pour moi.

DERRIÈRE TON ON EXPLOIT AUX CHAMPIONNATS DU MONDE SE CACHENT DE NOMBREUX SACRIFICES, DES DÉCEPTIONS AINSI QU'UNE GRANDE RÉ-SILIENCE. ON SE SOUVIENT D'UNE PÉRIODE DIFFICILE QUE TU AS TRAVERSÉE APRÈS LES DERNIERS JEUX OLYMPIQUES. COMMENT AS-TU RÉUSSI À TE RELANCER ET À REVENIR AU PLUS HAUT NIVEAU ?

J'ai simplement eu besoin de retrouver le plaisir de nager, de sauter à nouveau dans l'eau et de sentir l'odeur du chlore.

Ce sont des choses simples, mais qui ont été cruciales. Ce retour aux sources m'a permis de reprendre progressivement les entraînements depuis mars dernier.

Ce sont des médecins, des fonctionnaires... des gens de tous horizons qui m'ont spontanément contacté pour me proposer leur aide psychologique et financière. Leur soutien a été essentiel pour moi.





AYOUB HAFNAOUI, UN AUTRE GRAND NOM DE LA NATATION, A ÉTÉ SUSPENDU POUR 21 MOIS ET NE POURRA REPRENDRE LA COMPÉTITION QU'EN 2026. AS-TU UN AVIS SUR CETTE SANCTION ? L'AS-TU SOUTENU ?

Il ne m'appartient pas de donner mon avis sur cette sanction.

C'est à lui d'en parler. Ayoub et moi sommes amis en dehors des bassins et il a tout mon soutien.

POUR FINIR, NOUS AVONS APPRIS QUE TU ENVISAGES DE T'INSTALLER AUX ETATS-UNIS POUR POURSUIVRE TES ÉTUDES. POURQUOI CE CHANGEMENT DE CAP ?

C'est une décision que j'ai prise depuis le mois d'octobre dernier. Je pense que ce nouveau cadre me permettra de corriger certaines choses et de poursuivre mes études à l'Université de Floride, tout en m'entraînant avec le célèbre coach Anthony Nesty.

Mes journées sont rythmées par deux sessions d'entraînement : de 6h00 à 10h00 le matin, et de 14h00 à 18h00 l'après-midi. Au début, c'était difficile, mais j'ai fini par m'y habituer.



CAP ANGELA

LE POINT LE PLUS AU NORD DU CONTINENT AFRICAIN

Par Samira HAMROUNI

A environ 17 kilomètres au nord de Bizerte se trouve Cap Angela désigné depuis 2014 comme le point le plus au nord du continent africain et cela grâce aux efforts de l'Association de sauvegarde et de protection du littoral de Bizerte. Un promontoire rocheux où la mer rencontre la terre offrant aux visiteurs une sensation très forte. Ainsi, cette étendue vierge au paysage naturel exceptionnel tire son charme de ses eaux couleur saphir et de ses plages superbes.

Un grand mystère tourne autour de l'appellation Cap Angela. Il y a plusieurs histoires qui circulent. Une légende romantique pense que le nom Angela est celui d'une très belle fille qui avait captivé le cœur d'un navigateur. D'autres habitants évoquent une version plutôt liée à l'histoire locale du village, ils expliquent que Angela est la femme du résident permanent du site, M. Massicot, qui a allumé le phare pour

la première fois en 1890. Le manque d'information officielle sur l'origine de ce nom et le côté mystérieux du lieu donnent la liberté à chaque visiteur d'avoir sa propre version de l'histoire d'Angela.

Depuis la ville de Bizerte et prenant la route côtière qui mène à Cap Angela, il faut compter environ entre 25-30 minutes pour rejoindre le lieu. Il faut savoir qu'il n'existe pas de transport public pour visiter ce Cap. Toutefois, on peut s'y rendre via un taxi ou par une excursion organisée. Le trajet offre de beaux panoramas sur mer et traverse quelques petits villages. Pour les derniers kilomètres, le circuit devient un peu difficile, donc il faut faire attention et conduire attentivement.

Au sommet du cap, une stèle en forme de carte du continent africain s'élève fièrement. Elle rappelle aux visiteurs que ce lieu est le point le plus au nord de l'Afrique. Elle est un hommage à la géographie et à l'identité du continent. Sur place, le paysage est tout simple-

ment magnifique, à couper le souffle ; la mer s'avance entre les roches sculptées par l'effet des vagues et du vent. Elle donne une plage de sable blanc qui s'étend sur 260 m offrant aux amoureux de détente calme des baignades exceptionnelles dans des eaux turquoise. Les falaises forment de belles criques où l'eau devient plus profonde et invite à la plongée. Le lieu est entouré par une forêt qui incite à la randonnée.

Cette zone vierge au paysage naturel exceptionnel tire son charme de sa mer et de ses plages superbes. Ce décor brut, façonné par les vents et la mer à travers des centaines d'années, donne au site son charme sauvage et authentiques. Dans ce coin de paradis, chaque baignade a une sensation différente. A Cap Angela, le visiteur découvre la puissance de la nature : face à l'horizon infini, il va ressentir un sentiment unique d'être au bout de l'Afrique, là où la terre s'arrête et laisse place à la grandeur de la mer.

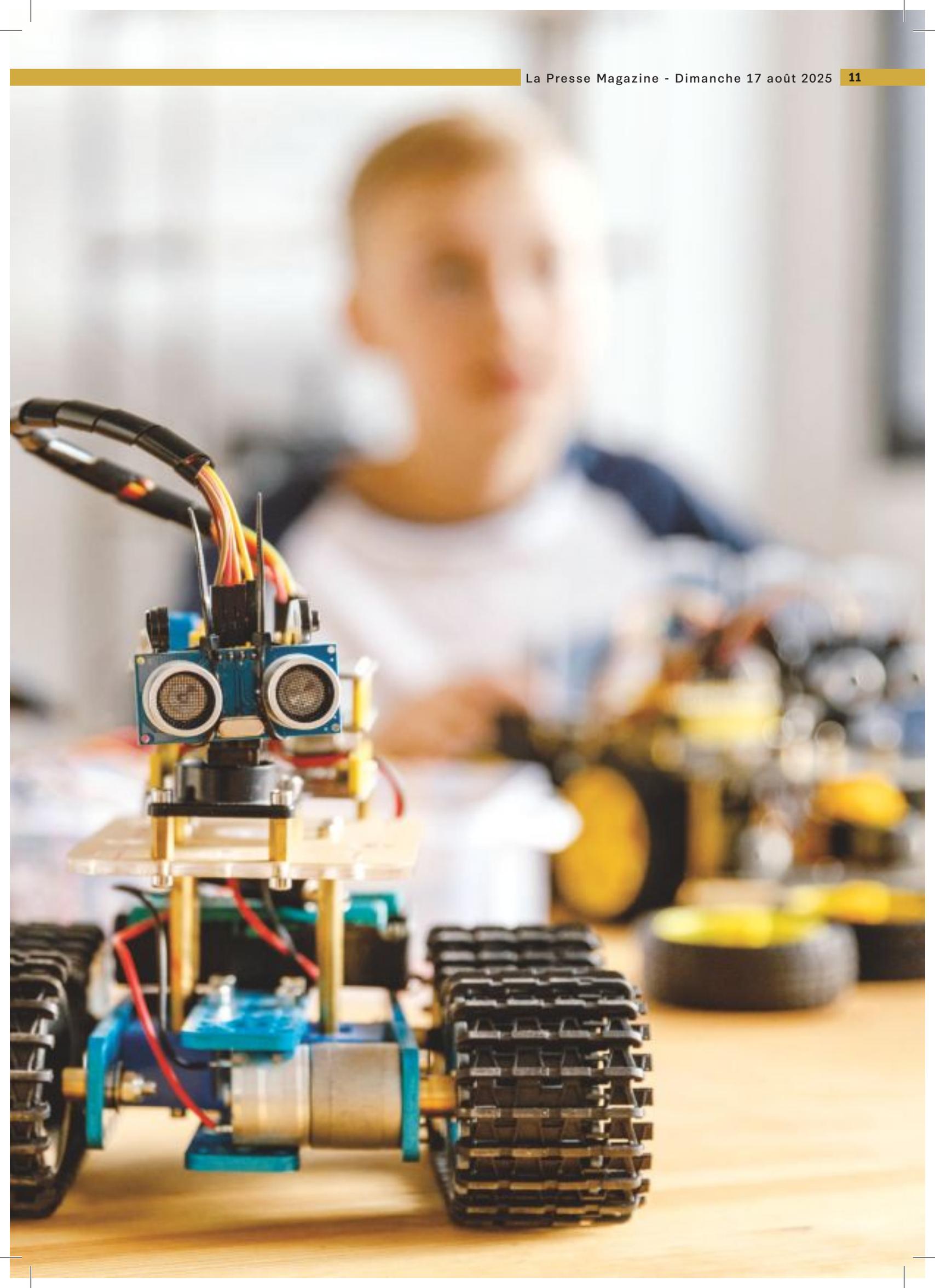
BON VOYAGE !



QUE VALENT VRAIMENT LES CLUBS DE ROBOTIQUE DESTINÉS AUX ENFANTS ?

Par Karim BEN SAID

En plein été, les clubs de robotique pour enfants séduisent de plus en plus de familles tunisiennes. Mais au-delà de leur aspect tendance, que valent-ils vraiment ? Sont-ils le passage obligé pour former votre enfant à la technologie et se préparer au tout-numérique ? Les retours d'expérience et études récentes sont unanimes et estiment finalement que la robotique éducative constitue bien plus qu'un simple loisir innovant, car elle offre un environnement d'apprentissage à la fois ludique et exigeant. Dans ces clubs, l'enfant s'initie aux sciences, à la technologie, à l'ingénierie et aux mathématiques (STEM) sans même s'en rendre compte. En effet, monter un robot, le programmer pour franchir un obstacle ou accomplir une tâche développent non seulement des compétences techniques essentielles, mais aussi la créativité et la capacité à résoudre des problèmes complexes, et c'est d'ailleurs très utile pour le parcours scolaire. Par ailleurs, la robotique favorise l'esprit d'équipe, en raison du caractère collectif des projets qui sont conçus en groupe, ce qui oblige chaque participant à collaborer et communiquer avec les autres membres de l'équipe. Très souvent, des pannes ou des échecs surviennent lorsqu'on construit un robot, ce qui pousse l'enfant à persévérer, à réfléchir à ce qui a causé la panne ou empêché l'invention de fonctionner, alors il expérimente, en toute autonomie, jusqu'à parvenir seul à la solution. « J'aime tout dans la robotique ! Quand je suis dans le club, je suis dans mon élément et je suis toujours impatient d'y aller », nous dit Nasr, un petit garçon de 11 ans qui a des troubles d'attention et qui a trouvé dans le club de robotique une sorte de vocation. Les clubs, structurés autour d'ateliers progressifs, ouvrent aussi la voie aux métiers du futur. Initiés dès le plus jeune âge à la programmation, à la conception 3D ou à l'intelligence artificielle, les enfants acquièrent une longueur d'avance sur le marché du travail de demain, où ces compétences seront au cœur de nombreux secteurs. Contacté par La Presse, Yassine Rabhi, ingénieur docteur en système embarqué et IA et fondateur de la startup AgriGo+, note que, malgré l'existence de clubs très sérieux, certains surfent sur la mode de la robotique pour attirer les parents, avec des tarifs élevés, peu de contenu concret, et parfois un manque total de suivi pédagogique. « Ils n'ont parfois même pas le matériel adapté », nous explique-t-il. Par ailleurs, même les clubs sérieux et avec beaucoup de bonne volonté peuvent avoir des difficultés à trouver le bon matériel avec une qualité satisfaisante, notamment au niveau des composants électroniques nécessaires. « Certains clubs doivent improviser avec ce qu'ils trouvent, ce qui peut limiter l'apprentissage des enfants ou empêcher de mener à bien certains projets », précise-t-il. Pour éviter les mauvaises surprises, notre professionnel du domaine préconise la vérification des compétences réelles des formateurs et pourquoi pas demander à voir les projets qui ont été menés, pour voir si c'est vraiment intéressant. « N'hésitez pas à comparer les prix, pas la peine de se ruiner parce que c'est un club high-tech », indique notre interlocuteur. En fait, pour Yassine Rabhi, un bon club doit impérativement éveiller la curiosité de l'enfant, lui permettre de progresser et l'habituer à manipuler du matériel de qualité. Il ne s'agit pas seulement de lui faire assembler des pièces sans explication. L'important, c'est que l'enfant en ressorte avec des compétences et l'envie d'apprendre davantage.



GRAIN DE BEAUTÉ EN ÉTÉ : UN DÉTAIL À GARDER OU À ENLEVER ?

Ils peuvent orner une joue, souligner un regard ou ponctuer une épaule dévêtue. Pourtant, derrière leur apparente innocuité, les grains de beauté peuvent aussi favoriser l'apparition de l'un des cancers les plus redoutables de la peau, le mélanome. Alors, entre attrait esthétique et menace de santé, que penser réellement des grains de beauté à l'ère de l'ultra-exposition solaire ? Faut-il les garder ou les faire enlever ?

Par D^r Imen MEHRI TURKI

LA FACE CACHÉE DU GRAIN DE BEAUTÉ

Sans être effrayé de ces détails esthétiques, il faut savoir que la plupart des grains de beauté sont bénins et ne nécessitent aucun traitement. Cependant, certains peuvent évoluer en un cancer cutané agressif, le mélanome, difficile à traiter quand il est diagnostiqué à un stade avancé. Ce cancer prend naissance des mélanocytes, cellules pigmentaires, d'où son aspect foncé classique au niveau de la peau, des ongles et même des muqueuses. Bien que rare, représentant 10% des cancers de la peau, la conscience des professionnels de la santé et de la collectivité doit être éveillée pour ce type de cancer car il peut être évité et traité avec succès lorsqu'il est découvert à un stade précoce. Certains mélanomes se développent à partir de grains de beauté préexistants, particulièrement quand ils sont exposés d'une manière excessive et non protégée au soleil ou lorsqu'ils subissent des microtraumatismes répétés dans certaines régions du corps, comme par exemple le rasage pour la barbe ou le frottement d'une bretelle d'un soutien-gorge ou d'une ceinture au niveau de la taille, etc..., d'où l'importance d'une surveillance attentive.

TECHNOLOGIE ET PRÉVENTION :

LA PEAU SOUS HAUTE SURVEILLANCE

À l'ère du numérique, des applications intelligentes permettent de photographier ses grains de beauté, de suivre

leur évolution en temps réel et d'analyser en quelques secondes leur apparence, détectant les moindres anomalies qui pourraient passer inaperçues à l'œil nu. Couplées à l'intelligence artificielle, ces avancées technologiques transforment la prévention en véritable science de précision, capable d'alerter avant même l'apparition des premiers signes visibles. Par ailleurs, certains outils agrandissant la visibilité des lésions cutanées tels que les dermatoscopes classiques ou numériques et les plateformes de télémédecine rendent les consultations dermatologiques plus accessibles, surtout dans les zones médicalement désertées. Grâce à cette surveillance intelligente, la prévention des cancers de la peau devient plus proactive, transformant chaque utilisateur en acteur de sa propre santé cutanée en mettant sa peau sous haute surveillance, mais aussi avec haute protection. Tout de même, votre regard bienveillant reste l'outil le plus précieux.

QUAND FAUT-IL ENVISAGER L'ABLATION D'UN GRAIN DE BEAUTÉ ?

Avoir un grain de beauté, c'est souvent anodin. Pourtant, certains peuvent devenir inquiétants. Alors, faut-il s'alarmer ou attendre ? Et surtout, est-ce une bonne idée de faire retirer un grain de beauté « par précaution », même s'il ne semble pas malin ?

Faire retirer un grain de beauté peut simplement répondre à une envie person-

nelle, notamment lorsqu'il est jugé inesthétique ou gênant au quotidien. Cette décision ne doit pas se prendre à la légère sans un encadrement professionnel. En effet, même si le grain de beauté paraît bénin et anodin, tout simplement inesthétique, son ablation doit être faite dans les règles de l'art pour garantir un résultat esthétique satisfaisant. Et surtout, il ne faut jamais négliger l'examen histologique, analyse au microscope des cellules du grain de beauté enlevé, essentiel pour confirmer si le grain de beauté est totalement bénin ou s'il présente des signes de transformation cancéreuse. Sinon retirer un grain de beauté « juste au cas où » est un acte trop poussé et non justifié. Oui, on ne retire pas un grain de beauté « par peur » sans justification médicale. Toutefois, la surveillance et la protection restent les gestes les plus efficaces. D'ailleurs, il peut en résulter suite à l'ablation des grains de beauté des cicatrices inesthétiques, hypertrophiques ou pigmentées. Pourtant, il est judicieux, voire recommandé, de faire enlever les grains de beauté dans les situations suivantes, d'ordre médical :

- Présence d'une anomalie visible selon la règle ABCDE, ou bien révélée par un examen au dermatoscope.
- Changement de forme, de couleur ou de la taille du grain de beauté.
- Apparition d'un saignement répétitif.
- Localisation du grain de beauté dans une zone de frottement, les bretelles, la ceinture ou le col, ou dans une région dif-

ficile à surveiller, telle que le cuir chevelu couvert par les cheveux. De même, ceux localisés sur les paumes des mains ou les plantes des pieds, ils sont exposés à des microtraumatismes répétés, qui peuvent nuire à leur intégrité et favoriser l'apparition de transformation en mélanome.

ET LES ENFANTS SONT-ILS CONCERNÉS ?

Les grains de beauté présents dès la naissance, notamment lorsqu'ils sont localisés sur le cuir chevelu, les paumes des mains ou les plantes des pieds, doivent être envisagés pour une ablation précoce parce qu'ils sont à haut risque de transformation maligne et leur surveillance rigoureuse au fil des années peut être difficile à garantir. Une intervention préventive dès le jeune âge peut donc s'avérer plus sûre. Par ailleurs, la peau des enfants est fine et fragile, plus sensible aux dommages causés par les UV, mais en plus, ces effets néfastes dus aux expositions solaires répétées sont cumulatifs, ce qui augmente significativement le risque de mélanome à l'âge adulte notamment à partir des grains de beauté. Protéger les enfants, c'est leur offrir une santé durable. C'est pourquoi une surveillance régulière de la peau des enfants est essentielle, tout comme l'adoption de bons réflexes : crème solaire, vêtements anti-UV, chapeau... et un œil attentif sur tout changement suspect. La prévention commence dès le plus jeune âge en faisant apprendre aux enfants les

bons gestes, car les bonnes habitudes d'aujourd'hui sont les meilleures protections de demain.

CLARIFIER LES IDÉES ET BANNIR LES PRÉJUGÉS

•Tous les grains de beauté sont dangereux Faux, la plupart sont bénins. Seule une minorité peut évoluer en mélanome.

•Il ne faut jamais enlever un grain de beauté, cela aboutira à un cancer.

Faux, certains peuvent être retirés pour des raisons médicales ou esthétiques. Cette fausse idée vient du fait que certains se font enlever leurs grains de beauté sans vérification histologique. Si le grain de beauté était déjà en cours de transformation cancéreuse au moment de l'ablation, ce que l'on ignore après faute d'analyse microscopique, le cancer peut continuer à se développer en profondeur sans pouvoir être détecté précocement. Cela conduit à croire à tort que c'est l'acte de l'ablation qui a provoqué le cancer, alors qu'en réalité, le processus était déjà engagé et le grain de beauté était donc transformé. S'il y avait eu une analyse histologique, on aurait su qu'un prélèvement cutané plus large était nécessaire.

•Exposer un grain de beauté au soleil le rend dangereux.

Vrai, le soleil peut effectivement augmenter les risques de transformation en cancer, d'où l'importance de se protéger dès l'enfance.

•Le laser est la meilleure solution pour

enlever un grain de beauté.

Faux, le laser détruit le grain de beauté sans laisser de tissu à analyser. Si une cellule cancéreuse s'y cachait, le diagnostic de mélanome serait retardé. Mieux vaut une ablation chirurgicale avec un examen histologique pour éliminer le doute en toute sécurité.

•Tatouer mon grain de beauté, ce n'est rien de grave, c'est juste pour le mettre en valeur.

Faux, tatouer sur ou autour d'un grain de beauté peut masquer des signes de transformation cancéreuse et rendre sa surveillance dérisoire. Toutefois, cela constitue en plus un traumatisme et une agression des cellules mélanocytaires pouvant favoriser leur transformation en cellules cancéreuses.

Au final, l'été peut être un moment de reconnexion à soi. Un miroir en pleine lumière, un geste doux de crème sur l'épaule, un contrôle discret d'un grain de beauté familial... Chaque geste compte, mieux guidé par un éveil de la conscience. Au fond, il ne s'agit pas de choisir entre charme et santé. Il s'agit de reconnaître que votre peau est un territoire vivant, à la fois beau, fragile, digne de soins et d'un regard bienveillant. En d'autres termes, la prévention ne doit jamais être vécue comme une contrainte, mais comme une forme d'amour de soi. Cet été, gardez vos grains de beauté si vous les aimez. Protégez-les si vous les exposez. Et consultez sans attendre s'ils deviennent suspects.



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](#)



LOUP FARCI AUX CREVETTES

UN DÉLICE MÉDITERRANÉEN FRAIS ET SAVOUREUX

Plongez au cœur des saveurs de la Méditerranée avec ce loup de mer farci aux crevettes, sublimé par une sauce tomate légèrement épicée. Ce plat élégant et gourmand allie la douceur du poisson à la richesse des crevettes parfumées à l'ail et au persil, le tout enrobé d'une sauce rouge vibrante. Facile à préparer mais impressionnant à servir, ce loup farci sera parfait pour un dîner raffiné ou un repas festif.

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 1 loup de mer entier vidé et nettoyé (env. 600g)
- 150g de crevettes décortiquées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe de persil frais ciselé
- 1/2 citron (jus)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika, piment doux

POUR LA SAUCE ROUGE :

- 2 tomates mûres râpées
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1/2 c. à café de sucre
- 1 c. à café de paprika + piment doux selon goût
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. FARCE AUX CREVETTES :

- Dans une poêle, fais revenir les crevettes dans un peu d'huile d'olive avec l'ail, le persil, du sel, poivre, paprika.
- Laisse tiédir, puis hache grossièrement le mélange ou laisse entier si tu préfères.
- Arrose avec un peu de jus de citron.

2. PRÉPARATION DU POISSON :

- Assaisonne l'intérieur du loup de mer avec sel, poivre, et citron.
- Farcis-le avec le mélange aux crevettes.
- Ficelle-le si besoin ou utilise des cure-dents pour bien le fermer.

3. SAUCE ROUGE :

- Dans une casserole, fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- Ajoute les tomates râpées,

le concentré, le laurier, les épices, sucre, sel et poivre.

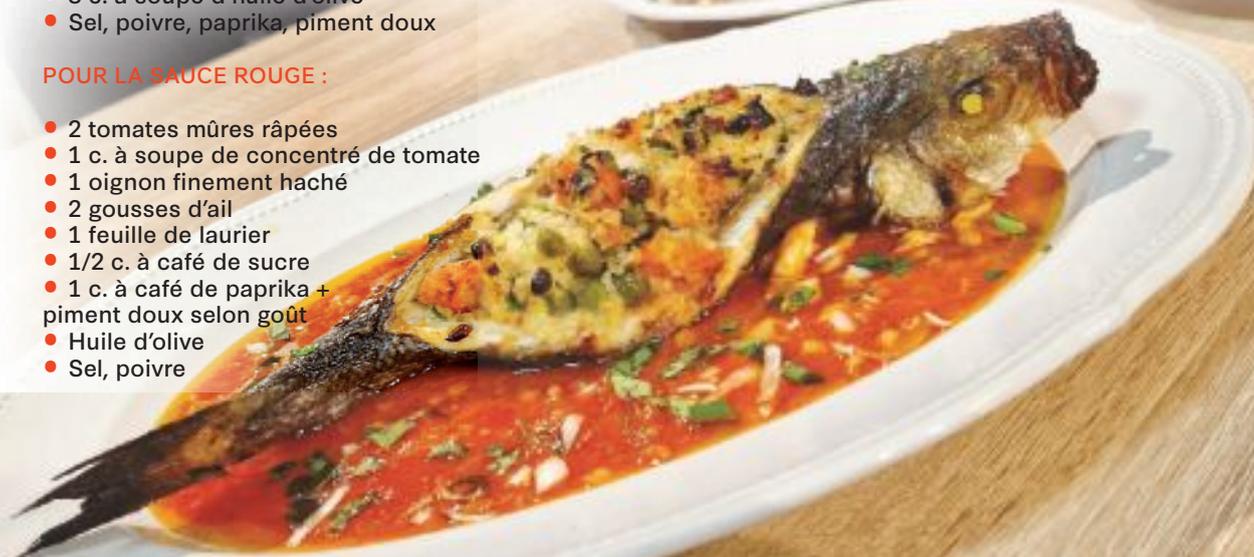
- Laisse mijoter à feu doux 10-15 minutes jusqu'à obtention d'une sauce liée.

4. CUISSON :

- Dépose le poisson farci dans un plat allant au four.
- Nappe avec la sauce tomate.
- Arrose avec un filet d'huile d'olive.
- Couvre avec du papier alu et enfourne à 180°C pendant 25-30 minutes. - Découvre les 5 dernières minutes pour colorer légèrement.

SUGGESTION DE DRESSAGE :

Sers ton loup de mer avec un riz ou des légumes rôtis. Décore avec quelques feuilles de persil et des rondelles de citron.





BJAOUIA ROYALE

AUX AMANDES, NOISETTES & PISTACHES

La Bjaouia royale aux amandes, noisettes et pistaches est un classique raffiné de la pâtisserie tunisienne. Appréciée pour sa texture à la fois tendre et croquante, elle marie harmonieusement la douceur des amandes, le goût intense des noisettes grillées et la fraîcheur des pistaches. Rehaussée d'un sirop délicatement citronné, cette gourmandise se présente en petits carrés élégants qui subliment les tables de fête et se dégustent lors des grandes occasions comme dans les moments de pur plaisir.

INGRÉDIENTS

(POUR UN PLATEAU D'ENVIRON 30 PIÈCES)

- 400 g d'amandes blanc en poudre
- 100 g de noisettes concassées grillées
- 100 g de pistaches concassées
- 1 kg de sucre
- 20 g de glucose
- 30 g de jus de citron
- 350 ml d'eau

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU SIROP :

- Dans une casserole, verse l'eau, le sucre et le jus de citron.
- Porte à ébullition sur feu moyen.
- Ajoute le glucose et laisse cuire jusqu'à 115°C.

PRÉPARATION DE LA PÂTE :

- Dans un grand saladier, mélange les amandes, les noisettes, les pistaches et la poudre d'amandes.

- Verse le sirop chaud progressivement sur le mélange de fruits secs en remuant avec une spatule en bois jusqu'à obtention d'une pâte homogène et malléable.

MONTAGE :

- Étale la pâte dans un moule rectangulaire chemisé de papier sulfurisé.
- Saupoudre légèrement de pistaches ou noisette concassées
- Recouvre avec la deuxième

moitié de pâte et tasse bien.

- Laisse refroidir complètement à température ambiante.
- Découpe en carrés ou rectangles réguliers.

FINITION :

- Décore avec une demi-pistache ou une pistache entière sur le dessus.
- Présente-les dans des caissettes blanches ou dorées pour un effet chic.

HEALTHY ET GOURMET

FILETS DE SARDINES À LA FARCE PIQUANTE

Les sardines figurent parmi les espèces de poisson bleu les plus consommées en Tunisie. Elles le sont en raison de leur saveur, de leur apport nutritionnel insoupçonnable mais aussi en raison de leur prix abordable. Grillées ou frites, elles sont, certainement, savoureuses. Mais en les assaisonnant du plus irrésistible condiment tunisien qu'est la harissa, elles auraient toutes les chances d'être dévorées rapidement !

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS

- Un kilo de sardines en filets
- Trois pommes de terre
- Un oignon
- Une botte de persil
- Deux œufs
- Chapelure
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Deux cuillères à café de coriandre
- Deux cuillères à soupe d'harissa
- Cinq gousses d'ail réduites en pâte
- Huile de friture

PRÉPARATION

Nous commençons par préparer la farce. Pour ce, nous épluchons l'oignon, nous le lavons et le hachons finement. Nous trions le persil, en gardons les feuilles que nous lavons à l'eau abondante et que nous hacherons finement. Puis, nous épluchons les pommes de terre. Nous les lavons et les coupons en dés. Nous cuisons les pommes de terre à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Puis nous les filtrons et nous les écrasons en purée. Dans un saladier, nous mélangeons les ingrédients de la farce et nous les assaisonnons de sel, de coriandre, de poivre, d'harissa et d'ail. Nous laissons la farce de côté.

Nous prenons les filets de sardines et nous les lavons à l'eau du robinet jusqu'à ce que l'eau soit immanquablement claire. Nous les épongeons, un à un, à l'aide du papier essuie-tout. Nous disposons la moitié de la quantité sur un plateau. Il faut que la partie couverte de peau soit au-dessous. Nous assaisonnons légèrement les sardines de sel et de poivre. Puis nous disposons une cuillère à soupe de la farce piquante que nous avons préparée sur chaque filet. Enfin, nous couvrons la farce par un deuxième filet en prenant soin de garder la partie recouverte de peau au-dessus, cette fois-ci. Une fois que la quantité des filets de sardines est épuisée, nous mettons de l'huile de friture à chauffer dans un poêle à feu moyen. Dans un bol, nous battons deux œufs crus. Et dans une assiette plate, nous versons près de 200gr de chapelure.

Dès que l'huile est bien chaude, nous immergeons les filets de sardines farcis, un à un, dans le mélange des œufs, puis nous les couvrons de chapelure des deux côtés et nous les fripons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les filets de sardines piquants peuvent être servis accompagnés de sauce tomate et de frites tout comme avec une salade tunisienne.

Bon appétit !



LAVAGE AUTOMOBILE DANS LES STATIONS SOIN, PROPRETÉ ET MEILLEUR ÉCLAT

Par Mohamed Salem KECHICHE



Les stations de lavage en Tunisie, il y en a pour tous les besoins et tous les budgets. Qu'elles soient autonomes ou intégrées à des stations-service, elles proposent généralement plusieurs méthodes pour redonner de l'éclat à une voiture. Petit tour d'horizon.

OPTIONS DE LAVAGE

Le lavage haute pression manuel ou «jet» est l'option la plus populaire. C'est sans doute la méthode la plus répandue et appréciée pour son efficacité et son aspect économique. Le conducteur utilise lui-même une lance projetant de l'eau sous haute pression, souvent mélangée à un détergent, puis un rinçage et parfois une cire. Parmi les avantages de cette technique est qu'elle permet de cibler les zones sales, idéal pour les jantes, les passages de roues et les insectes incrustés. Le contrôle manuel évite les rayures des brosses automatiques. Autre avantage, celui d'être relativement économique. Mais il y a également des inconvénients, car cela nécessite un effort physique et une certaine dextérité. Le temps de lavage peut être plus long, laisser des traces si le rinçage n'est pas parfait et si le séchage n'est pas effectué rapidement. Y recourir pour un lavage régulier, après un long trajet, ou lorsque la voiture est particulièrement sale à cause de la boue, ou de la poussière. Le lavage automatique aux rouleaux est la 2ème option, connu pour sa rapidité d'exécution, le peu d'efforts requis et sa commodité. De plus en plus de stations proposent des portiques de lavage automatique où le véhicule est immobilisé tandis que des brosses rotatives et des jets d'eau nettoient la voiture en quelques minutes. Différents programmes sont généralement offerts, incluant pré-lavage, lavage, rinçage, cire et séchage.

Un séchage est souvent inclus. Les inconvénients sont le risque de micro-rayures sur la carrosserie dues aux brosses, surtout si elles sont mal entretenues ou si le véhicule est très sale au départ. Moins efficace pour les saletés tenaces sur des zones spécifiques et ne nettoie pas l'intérieur. L'utiliser pour un lavage rapide et régulier, quand le temps est compté, ou pour un entretien de base.

Option numéro 3, le lavage à la main avec service. Le haut de gamme pour les perfectionnistes. Certaines stations, ou des détaillants spécialisés, offrent un service de lavage à la main effectué par du personnel qualifié. Le véhicule est lavé avec des produits spécifiques, des gants de lavage doux, et séché méticuleusement. Des services complémentaires comme le nettoyage intérieur, le polissage ou la cire de protection peuvent être proposés. Plusieurs avantages comme celui d'être le plus sûr pour la carrosserie, ne causant pas de rayures, de permettre le nettoyage en profondeur et porter attention aux détails. La qualité de finition supérieure est un autre atout. Cette option de lavage a l'inconvénient d'être le plus cher et le plus long et d'être moins couramment pratiquée que les autres options. L'utiliser pour un nettoyage en profondeur, avant un événement spécial, ou pour les véhicules de collection et de luxe.

La fréquence idéale de lavage de la voiture n'a pas de réponse unique, car elle dépend de plusieurs facteurs.

QUELLE FRÉQUENCE DE LAVAGE ?

L'environnement et les conditions climatiques en dépendent beaucoup. A commencer par la poussière et le sable. En Tunisie, la poussière et le sable sont omniprésents, surtout en période sèche ou près des zones désertiques. Ces particules abrasives peuvent rayer la peinture et encrasser le véhicule rapidement. Un lavage plus fréquent, soit toutes les 1 à 2 semaines est recommandé dans ces conditions. S'ensuivent la pluie et la boue. Après des averses, la boue et les éclaboussures salissent rapidement la carrosserie. Un lavage immédiat est conseillé pour éviter que la boue ne sèche et ne durcisse. Tenir compte de la proximité de la mer. Le sel marin est extrêmement corrosif pour la carrosserie et le châssis. Si l'on vit ou roule souvent près de la côte, un lavage régulier, au moins toutes les 2 semaines est crucial pour rincer le sel.

L'utilisation du véhicule quotidiennement augmente le besoin de passer par la case « lavage ». Une voiture utilisée tous les jours, surtout pour de longs trajets ou en milieu

urbain dense, accumule plus rapidement saletés, poussière, insectes et goudron. Un lavage toutes les 2 à 3 semaines est un bon point de départ. Si la voiture est principalement garée en garage et utilisée occasionnellement, un lavage mensuel ou bimestriel peut suffire. Le stationnement est un facteur dont il faut tenir compte, avant la prise de décision. Une voiture garée en extérieur sous les arbres sera plus exposée à la sève, aux fientes d'oiseaux très corrosives pour la peinture et à la poussière, nécessitant des lavages plus fréquents. Le niveau d'exigence du propriétaire n'est pas à ignorer. Certains conducteurs sont très exigeants sur la propreté de leur véhicule et le lavent très fréquemment, même chaque semaine, tandis que d'autres sont moins regardants.

Pour savoir quand précisément laver son véhicule, il y a des signes qui ne trompent pas. Au-delà de la fréquence, certains signes indiquent qu'un lavage est nécessaire. A savoir, la présence visible de poussière, boue ou saleté sur la carrosserie. Les traces d'insectes écrasés sur le pare-brise ou la face avant sont à nettoyer rapidement car leur acidité abîme la peinture. Fientes d'oiseaux également à enlever au plus vite. Un film gras sur les vitres qui altère la visibilité. Un toucher rêche sur la carrosserie est le signe de particules incrustées. Compte tenu du climat et des conditions routières en Tunisie (poussière, sable, sel marin sur les côtes), il est généralement conseillé de laver son automobile toutes les 2 à 4 semaines pour un entretien régulier. Pour ceux qui habitent en zone très poussiéreuse, près de la mer, ou qui utilisent leur voiture intensivement, un lavage hebdomadaire ou bihebdomadaire peut être justifié.

Indépendamment de la fréquence, il est crucial de ne pas négliger le rinçage abondant pour éliminer tout résidu de savon et de bien sécher la carrosserie pour éviter les traces de calcaire, particulièrement avec l'eau souvent calcaire en Tunisie. Un nettoyage régulier préserve non seulement l'esthétique de votre véhicule, mais prolonge également la durée de vie de sa peinture et de ses composants, un investissement qui en vaut la peine pour tout propriétaire soucieux de sa voiture.

JUSQU'À QUAND LES CHATS SUPPORTENT-ILS DE RESTER SEULS ?

Contrairement à ce que l'on croit, le chat est un animal territorial, certes, mais aussi social à sa manière. Il tisse des liens subtils avec des humains, des rituels silencieux, des habitudes partagées. Un miaulement à l'entrée de la porte, un frôlement contre la jambe et un regard appuyé pour dire : « Tu me manquais ».

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





Dans la nature, les chats vivent souvent seuls, mais pas toujours. Certaines colonies se forment autour des ressources comme l'eau, la nourriture et un abri. Dans un foyer, l'humain devient cette ressource effective. Et quand elle disparaît trop longtemps, un déséquilibre s'installe. Un chat adulte en bonne santé peut généralement rester seul 24 à 48 heures, à condition d'avoir à disposition de la nourriture, de l'eau fraîche, une litière propre et un environnement sécurisant. Mais au-delà, sa santé mentale peut en pâtir. Certains miaulent, d'autres se cachent, certains deviennent apathiques, ou au contraire hyperactifs. Et il y a ceux, discrets, qui attendent et peuvent même sombrer dans une dépression si l'attente est longue. Chaque chat réagit différemment à la solitude. Mais si vous rentrez de week-end et que vous retrouvez un chat qui vous évite, vous griffe plus que d'habitude, ou fait ses besoins hors de la litière, ce n'est pas une vengeance : c'est un signal. Il a été perturbé, stressé, voire angoissé. Certains chats développent un syndrome d'hyper-attachement. Ils deviennent anxieux à chaque départ, même court. Cela peut provoquer des troubles digestifs, une perte de poils, une baisse d'immunité. Il n'y a pas de durée magique. Un chat bien équilibré, habitué dès son jeune âge à rester seul quelques heures, supportera mieux une absence de deux ou trois jours occasionnelle. Mais au-delà, il est recommandé de faire passer quelqu'un : un proche, un cat-sitter, un voisin. Pas juste pour vérifier la gamelle, mais pour créer un contact, rassurer, jouer, maintenir le lien. Et pour les absences longues (vacances, déplacement professionnel), mieux vaut envisager une garde à domicile ou un séjour en pension féline respectueuse du bien-être animal. Aujourd'hui, il existe des solutions technologiques : caméras interactives, distributeurs connectés, jouets automatiques. Mais rien ne remplace la présence humaine. Si votre chat a du mal à rester seul, anticipez : multipliez les stimulations à la maison (arbre à chat, cachettes, griffoirs, fenêtres sécurisées, odeurs variées) et laissez-lui un vêtement avec votre odeur. Rester seul oui, mais pas pendant une longue durée, il ne faut jamais dépasser les trois jours. Car derrière l'image du félin libre et fier, il y a un être sensible, profondément attaché à vous. Un compagnon silencieux qui attend, sans bruit, sans reproche. Et qui, souvent, vous aime bien plus que vous ne le pensez.

Voici une sélection des temps forts de la semaine. Concerts exceptionnels, nouveaux films à l'affiche et expositions phares, il y en a pour tous les goûts. Profitez des sorties culturelles avant la fin de l'été !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- « **La Grande Collection** »: exposition collective rassemblant une vaste sélection d'artistes reconnus jusqu'au 22 août à la galerie Saladin.
- Exposition de Yann Lacroix jusqu'au 23 août à Selma Feriani Gallery
- « **VIETNAM- Tunisia** » : Exposition de Cindy Bearce-Maffini du 7 au 25 août à la Galerie Alain Nadaud
- « **A certain distance...** » de Aymen Mbarki jusqu'au 29 août 2025 à La Boîte — Un lieu d'art contemporain (Sis 25 rue 8603, La Charguia I, Tunis)
- « **Fakarouni** », exposition personnelle de Asma Ben Aïssa jusqu'au 30 août à Selma Feriani Gallery

TOUR DES FESTIVALS

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE



18 août : Adam (Liban)

21 août : Ahlam (Émirats arabes unis)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE BOUKORNINE

19 août : Ziara de Sami Lajmi

21 août : Raouf Maher

FESTIVAL EL KARRAKA- MÉDITERRANÉE À LA GOULETTE



18 août Nordo

19 août « Hier encore », Hommage à Aznavour par Rafik Gharbi

20 août : Ziara de Sami Lajmi

22 août : Tounes tghani

23 août: Big Bossa de Wajiha Jendoubi

FESTIVAL INTERNATIONAL DE BIZERTE



19 août: Ragouj-le spectacle

CINÉMA

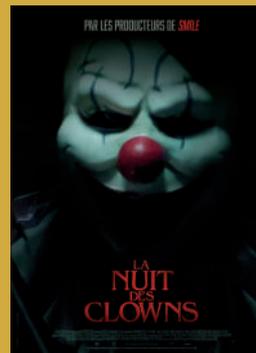
NOUVEAU !



• **NOBODY 2** : Action

Avec : Christopher Lloyd, Colin Hanks, Sharon Stone, Connie Nielsen

Quatre ans après sa malencontreuse altercation avec la mafia russe, Hutch doit toujours 30 millions de dollars à la redoutable organisation et s'efforce de rembourser en enchaînant sans répit les contrats d'une liste de criminels à abattre, aussi interminable qu'internationale.

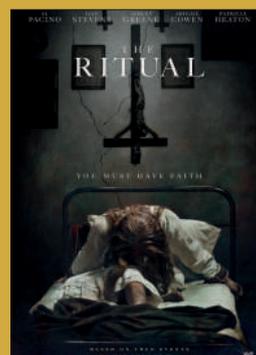


• **LA NUIT DES CLOWNS** :

Epouvante - Horreur

Avec : Katie Douglas, Aaron Abrams, Carson MacCormac, Vincent Muller

Frendo le clown réapparaît dans une petite ville pour terroriser les habitants.



• **THE RITUAL - L'EXORCISME D'EMMA SCHMIDT** : Epouvante - horreur

Avec: Al Pacino, Dan Stevens, Ashley Greene, Abigail Cowen

Deux prêtres — l'un remettant en question sa foi et l'autre devant faire face à son passé — doivent mettre de côté leurs différences pour sauver une jeune femme possédée à travers des exorcismes.



• **VALEUR SENTIMENTALE**:

Drame (Grand prix au Festival de Cannes 2025)

Avec : Elle Fanning, Renate Reinsve, Stellan Skarsgård :

Agnès et Nora voient leur père débarquer après de longues années d'absence. Réalisateur de renom, il propose à Nora, comédienne de théâtre, de jouer dans son prochain film inspiré de leur histoire familiale. Nora refuse, ce qui le pousse à engager une jeune star hollywoodienne pour le rôle, ravivant ainsi des souvenirs douloureux et des tensions familiales.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL DÉMARRAGE DES GRANDS CHAMPIONNATS



La saison 2025-2026 des grands championnats européens de football a officiellement débuté, marquant le retour de l'effervescence et de l'intensité sur le Vieux Continent. La Premier League, la Liga et la Ligue 1 ont donné le coup d'envoi le 15 août, avec des calendriers chargés et des équipes prêtes à en découdre. La Bundesliga débutera une semaine plus tard, le 22 août, tandis que pour la Serie A ce sera pour le 23 août. Après une intersaison animée par le mercato et des stages de préparation, les clubs se lancent dans une course effrénée vers le titre, les places européennes et le maintien. Les premières journées ont déjà donné un aperçu des forces en présence, promettant une saison pleine de rebondissements et de suspense.

VOLLEY-BALL ELIMINATION DE LA TUNISIE U21 DAMES

Le Championnat du monde Féminin U-21 de la Fivb s'est déroulé en Indonésie du 7 au 12 août 2025. L'équipe nationale tunisienne a affronté le Brésil pour son quatrième match, essuyant une défaite 3 sets à 0. Ceci près avoir perdu contre la Bulgarie et le Japon, les Tunisiennes s'étant inclinées face aux Thaïlandaises lors du 3^e match. Le dernier match s'est déroulé mardi dernier contre le Chili. Il s'agit de la quatrième participation de l'équipe, après celles des éditions 1995, 2022 et 2023.



FOOTBALL TIRAGE AU SORT DES CLUBS TUNISIENS LES COMPÉTITIONS CAF



Le tirage au sort des compétitions interclubs de la CAF pour la saison 2025/2026 a eu lieu le samedi 9 août 2025. En Ligue des Champions de la CAF, l'Espérance Sportive de Tunis va affronter l'Association Sportive des Forces Armées du Niger. En cas de qualification, l'Espérance jouera le second et dernier tour contre le vainqueur de la confrontation entre Rahimo Football Club du Burkina Faso et l'Association Sportive Mangasport du Gabon. L'Union Sportive Monastirienne rencontrera, au 1^{er} tour préliminaire, l'East End Lions du Sierra Leone. En Coupe de la Confédération de la CAF, le Stade Tunisien affrontera, au 1^{er} tour préliminaire, la Snim de Mauritanie et au second tour le vainqueur de la confrontation entre le club marocain de l'Olympique Safi et Nigelec du Niger. L'Etoile Sportive du Sahel va affronter au 1^{er} tour les Soudanais de Ahly Madani. Son adversaire éventuel au second tour sera le vainqueur du match entre National de l'Ouganda et le Nairobi United du Kenya. Les matchs du premier tour préliminaire se dérouleront à partir du 19 septembre 2025, tandis que le second tour débutera le 17 octobre 2025. La phase de groupes est prévue à commencer du 21 novembre 2025.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 17 au samedi 23 août 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Chelsea- Crystal Palace à 14h00 sur Canal+ foot HD (sharing/Astra)
Manchester United - Arsenal à 16h30 sur Canal + HD (sharing/Astra)
Nantes-PSG à 19h45 s ur Ligue 1 + (iptv)

Lundi 18 août

Rott-Weiss Essen - Borussia Dortmund à 19h45 sur ARD Das Erste HD (en clair/Astra)
Leeds United -Everton à 20h00 sur canal+ foot HD (sharing/Astra)

Samedi 23 août

Olympique de Marseille - Paris FC à 16h00 sur beIN sport FR 1 HD et Ligue 1+ (iptv)
Olympique lyonnais - FC Metz à 20h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/nilesat)

Mots fléchés

TABLE ROULANTE ↓	ÉCHANGE D'ACTIONS ↓	ACCUSÉ À LA POSTE ↓	LE MOT DE LA FAIM ↓	AYANT TOURNÉ AU VINAIGRE ↓	NÉON EN FORMULE ↓
CEUVRAI DE CONCERT ↓	UN SENS ↓	PREND UN CANAL ↓	IL VIENT D'AILLEURS ↓	PRIVÉ DE ↓	
				RAMENER DES SOUVENIRS ↓	
PAREIL →			PAS JUSTE →		
SERVICE EN 1943 ↓			SOUS HAUTE TENSION ↓		
		DIMINUER LE CHARME →			PIÈGE DE LA LITTÉRATURE ↓
		RÉGLEMENT PARTIEL ↓			
CANAL DE SORTIE →				ANCIENNE STATION →	
STOCK PEU FRAGILE ↓				EN ÉCRASE ↓	
			CHEMIN DE KATMANDOU →		OLIBRIUS ↓
			CADEAU PAS CHER ↓		
TÊTES DURES →				NE COMPREND PAS →	
CONJONCTION ↓				DÉTINSSE ↓	
	FERONS LE MARCHÉ →				
	REVENU VITE PARTI ↓				
MARQUE VERBALE →		COMME LA SUISSE →			FAIT DES RAVAGES ↓
STUPÉFAITES ↓		SANS PLUS ATTENDRE ↓			
				FABACÉE →	
				LANGUE D'OSSIEN ↓	
MEURTRI →			ÉTOFFE LÉGÈRE →		
À CÔTÉ DE LÀ ↓			FORCE PSYCHIQUE ↓		
	PARFAIRE →				RAYONS DES HAÏLES →
	NOM D'HENRI VIII ↓				FAIT UNE RAZZIA ↓
BON AU SERVICE →				TRAÎNE UNE REMORQUE →	
PETIT TOUR ↓				PARCOURS SUP ↓	
			PROCHE →		
			LE LION ET LES CHEVRONS ↓		L'URSS EN COMPTA 15 ↓
PLUS QU'ESSAYÉ! →					
BOUT DE KIMONO ↓				ANCIENNE FORMATION GAULLISTE →	
				VERS LATIN ↓	
		FRIN-GUÂMES →			
MOTO TOUT-TERRAIN →				ANCIEN DIPLOME →	

Sudoku

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

solutions

COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN
COV	PO	RA	LA	MA	IM	AM	IN	AN

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

Mots fléchés

ORCHIDÉE		PLUS EN RYTHME		ENTRÉE EN CLASSE		INSTITUT AGRICOLE		DIMINUA LE CHARME		CONTRE
PETIT COUCOU		SALAIRE DE FAMINE		PIÈCE DE JEUX		REJETON DU KODIAK		DROGUE DOUCE		
								NOYAU TERRESTRE		
PAS MOYEN						VASES CLOS				
PARTI D'ADENAUER						COINCÉ DANS LE FOND				
				FAISAIT FACE						CRI ÉTRANGLÉ
				COULE À ÈVREUX						
ALLIONS DE L'AVANT								ON EN SORT LICENCIÉ		
N'ADMÛT PAS								PRATIQUE COMMUNE		
						PRÉDESTINÉ				RENDRA PEU STABLE
						ARBRISSEAU				
ILS FONT CAMPAGNE								REÜSSI À		
TRÂNEAUX DE PÊCHE								CHÂPEAU D'ITALIE!		
						UN LIEU SÜR				
						ELLES SONT ENTENDUES				
JUSQU'À MIDI				À L'ANTIQUE						
LA PEAU DOUCE				VOYANT LUMINEUX						
						CONTRE TOUTE ÉVOLUTION				CRÊPE DE FARINE DE RIZ
						EST EN RUT				
PRÉFIXE QUI DIVISE		AJOUTA UN SEL						VÉHICULE POUR GALOPEUR		
		CIRCULATION						TUBERCULE		
				PRÉNOM DE BUGATTI						
				PAYS D'OUR						
BIFFERA								PRÉFIXE DE NÉGATION		
CHARGER LA MULE								PART DE MARCHÉ		
						ÉCLATS DE L'ANCIEN				REGISTRE
						CÉSAR DE LA MUSIQUE				
EXPRESSION DU DÉDAIN				S'APPUYER (S')						
ÉDICULE DE PRESSE				L'ÉTAIN						
								FAIT LA SOUDURE		
L'INFO EN CONTINU				MIS EN QUARANTAINE						

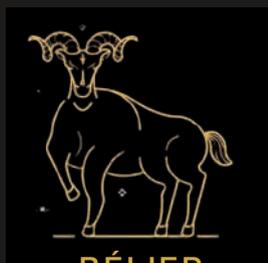
Sudoku

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

solutions

N	P	C	I	L	L	O	N	E
O	S	P	L	L	O	N	E	T
C	D	O	U	E	L	L	O	N
C	O	S	I	G	E	R	A	I
N	O	S	I	G	E	R	A	I
N	O	S	I	G	E	R	A	I
S	E	I	N	G	A	N	S	P
S	E	I	N	G	A	N	S	P
S	A	M	N	E	S	O	G	R
S	A	M	N	E	S	O	G	R
S	U	E	D	E	R	A	V	A
S	U	E	D	E	R	A	V	A
A	T	O	I	E	T	O	R	A
A	T	O	I	E	T	O	R	A
B	A	T	A	D	I	E	R	A
B	A	T	A	D	I	E	R	A
K	I	O	S	Q	U	E	A	R
K	I	O	S	Q	U	E	A	R

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



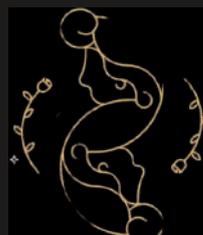
BÉLIER

Plus perfectionniste et travailleur que jamais, vous pourrez mettre la dernière touche à un ambitieux projet. Toutefois, vous ne pourrez compter que sur vous, n'attendez pas d'aide de vos collègues.



TAUREAU

Une dynamique de changement souffle, incitant à la réflexion sur votre trajectoire et vos aspirations. L'adaptabilité face aux imprévus et la capacité à rester concentré sur vos objectifs à long terme seront cruciales.



GÉMEAUX

Lassé de voir votre équipe de travail sombrer dans l'inertie, vous saurez mettre sur pied de nouvelles dispositions et vous serez parfaitement compris par vos collaborateurs.



CANCER

Vous serez un peu dans le flou en début de semaine. Réunissez les conditions propices à un sommeil serein et réparateur afin de récupérer toutes vos capacités intellectuelles.



LION

Sortir c'est bien, mais il faut aussi penser à vous reposer ou vous ne tiendrez pas le rythme. Vous devez avoir de bonnes nuits de sommeil pour pouvoir récupérer correctement de vos journées chargées.



VIERGE

Vous allez être confronté à une dépense imprévue. Il est essentiel de revoir votre budget, de gérer vos dépenses avec prudence et de rechercher des moyens de stabiliser votre situation financière.



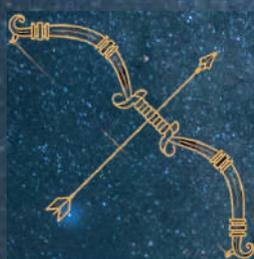
BALANCE

Côté professionnel, vous saurez vous montrer performant mais côté finances, vous devrez être vigilant et faire attention aux escrocs en tout genre, qui vont tenter de vous soutirer de l'argent.



SCORPION

Cette semaine, vous ferez preuve de précision, et d'une organisation sans faille. Des changements commencent à voir le jour. Vous aurez toujours un peu la sensation d'être coincé et vos perspectives vous sembleront sans intérêt.



SAGITTAIRE

Vous trouvez une grande satisfaction personnelle dans la pratique d'une activité liée à la création, l'art ou l'artisanat, qui vous permet de prouver votre richesse et ce dont vous êtes capable.



CAPRICORNE

Vous aurez le vent en poupe si vous êtes salarié. Vous avez accédé à un statut privilégié grâce à vos dernières réussites et vous deviendrez probablement le pilier de votre équipe.



VERSEAU

Votre horizon professionnel sera bien dégagé cette semaine. Vous pourrez bénéficier de sympathies et d'appuis très utiles et vous saurez en tirer le meilleur parti. Vous savez où vous voulez aller et mettez tout en œuvre pour y parvenir.



POISSONS

Un seul projet vous manque et tout est dépeuplé ! Un refus ou un échec récent vous a complètement démotivé. Plus rien ne vous stimule et vous traînez les pieds pour aller au travail.

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

BH | بنك
BANK

PACK BLEDNA

امتيازات ✓

تسهيلات ✓

إحاطة شاملة ✓

للتونسيين المقيمين بالخارج

