



ISSN 0330-5791

# La Presse • Magazine

Dimanche 24 août 2025

N°40

## ÉCHAPÉES BELLES

SEJNANE  
LES FEMMES ARTISANES  
GARDIENNES D'UN SAVOIR-FAIRE  
ANCESTRAL

## SANTÉ ET BEAUTÉ

TRANSPIRATION  
EXCESSIVE :  
UN ÉTÉ SEREIN  
GRÂCE AU BOTOX

Safia  
**SADOK**

“MON SPECTACLE À CARTHAGE,  
ÉTAIT COMME UNE RENCONTRE FAMILIALE”

# La Presse. Magazine

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

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

LA PRESSE  
GRAPHIQUE



# SOMMAIRE

**Interview**



**4**

**SOFIA SADOK**  
« MON SPECTACLE À CARTHAGE,  
ÉTAIT COMME UNE RENCONTRE FAMILIALE »

**Échappées belles**



**8**

**SEJNANE**  
LES FEMMES  
ARTISANES  
GARDIENNES D'UN  
SAVOIR-FAIRE  
ANCESTRAL

**santé et beauté**



**12**

**TRANSPIRATION EXCESSIVE :  
UN ÉTÉ SEREIN GRÂCE AU BOTOX**

**High Tech**



**10**

**LES APPLICATIONS GRATUITES  
À INSTALLER ABSOLUMENT  
AVANT LA RENTRÉE**

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 24 août 2025 - N°40**

## 14 -17 Gastronomie

### Chef du mois

- MOUSSE À L'ENCRE DE SEICHE
- GACHTOUTA À LA CRÈME

### Healthy et gourmet

- SALADE DE FRUITS ESTIVAUX
- TABOULÉ LIBANAIS (TABOULEH)

## 18 Animaux

**À QUOI RÊVENT LES ANIMAUX ?  
ET SI LES RÊVES NE NOUS ÉTAIENT  
PAS RÉSERVÉS ?**

## 20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

## 21 sport

**BEST OF**

## 22 - 25 Détente

**MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU**

## 26 Horoscope



Sofia  
**SADOK**

“**MON SPECTACLE À CARTHAGE,  
ÉTAIT COMME  
UNE RENCONTRE FAMILIALE**”

Sofia Sadok vient de signer son grand retour sur la scène du Festival international de Carthage, après 8 ans d'absence. Le 13 août dernier, à l'occasion de la Journée nationale de la femme tunisienne, elle a livré un concert mémorable porté par un répertoire riche entre chansons tunisiennes et tarab.

Dans cette interview, elle revient sur la relation tissée au fil des années avec son public, ainsi qu'avec la scène de Carthage, témoin de moments clés de son parcours.

Entretien conduit par salem TRABELSI et Amal BOU OUNI

**COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU VOTRE RETOUR SUR SCÈNE AU FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE DEVANT UN AMPHITHÉÂTRE COMBLE ?**

Avant tout, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers mon public que je considère comme une grande famille. Leur présence chaleureuse et nombreuse a été pour moi un immense honneur. Ils m'ont manqué, tout autant que je leur ai manqué. Ce retour, je l'ai préparé avec une grande sincérité. J'ai mis tout mon cœur dans ce concert car ce public, je l'aime profondément. Je suis avant tout Tunisienne, une sœur, une fille, un membre de cette grande famille nationale. Mon public a toujours été là, fidèle, derrière ma carrière et mes succès. Un artiste ne peut être réellement apprécié que lorsque ses chansons deviennent partie intégrante de la mémoire collective, qu'il s'agisse de titres patriotiques, religieux ou d'amour. Mon répertoire est suffisamment riche et varié pour plaire à tous les goûts, et pourrait même remplir plusieurs soirées. J'ai aussi eu l'honneur de reprendre des chansons de grandes voix, comme Saliha, que le public écoute aujourd'hui à travers mon interprétation. C'est à la fois une grande fierté et une responsabilité. Ce concert n'était donc pas un simple récital, c'était une célébration. J'ai voulu partager ce moment avec tous ceux qui m'aiment, dans un esprit de communion. Ce qui m'a profondément touchée, c'est la diversité du public. Il y avait des jeunes, des adultes, des personnes avec des besoins particuliers.. Tous unis par l'amour de la musique et chantant





mes chansons par cœur. Ce fut un moment de bonheur partagé.

Je tiens aussi à remercier chaleureusement la troupe musicale qui m'a accompagnée. Majoritairement composée de jeunes passionnés, cette nouvelle génération s'est approprié mon répertoire avec beaucoup de respect et de talent. Le maestro Racem Damak, en particulier, est un musicien d'exception promis à un brillant avenir. Avec cette troupe, je me suis sentie portée, protégée. Ils ont vécu avec moi de grands moments de scène, et je crois que j'ai également laissé une empreinte dans leur parcours tout comme ils viennent de marquer le mien.

**VOUS AVEZ CHANTÉ À CARTHAGE ENCEINTE. CETTE ANNÉE, VOTRE FILLE ÉTAIT DANS LE PUBLIC. QUELLES ÉMOTIONS CELA VOUS A-T-IL PROCURÉ ?**

C'est une expérience très particulière et chargée d'émotions. En 2009, j'étais enceinte à terme lorsque je suis montée sur la scène de Carthage. Son père et moi nous nous sommes rencontrés, en 1997, lors d'un concert que j'ai donné à ce même endroit.

Le 13 août dernier, ma fille était là, dans le public. Elle n'était plus une enfant comme en 2017, où elle avait déjà assisté à mon concert toute petite. Aujourd'hui, elle comprend pleinement qui je suis, ce que je fais et ce que représente ma présence sur cette scène.

Ce qui m'a le plus touchée, c'était de voir sa fierté en voyant tout ce monde qui était là pour moi. Elle essayait de s'imprégner de l'ambiance et m'a comblée d'affection.

Ma fille est fière de savoir que sa mère a construit sa carrière seule, à force de travail, de passion, et que le respect que l'on me témoigne n'est pas un hasard. Bien sûr, il y a toujours des critiques qui pimentent mon parcours...

**QUELLE RÉPONSE SOUHAITEZ-VOUS APPORTER À CES CRITIQUES ?**

Ça ne me dérange pas, au contraire. Je prends le côté positif des choses. C'est une preuve de mon succès, du soutien du public. Je suis ouverte à ces retours pour rectifier des points, perfectionner ce que je fais. C'est arrivé à tous les grands noms, depuis



*Pour mon dernier concert à Carthage, j'ai voulu proposer un voyage musical mêlant anciens succès et créations plus récentes. Il était essentiel pour moi de créer des moments d'émotion vraie, dont nous avons tous tant besoin.*



Oum Kalthoum, Abdelhalim et Fayrouz.

### ON EN DÉDUIT UN LIEN ÉTROIT ENTRE VOUS ET CETTE SCÈNE..

Effectivement. Tout ce qui s'y passe, je le vis comme une affaire familiale.

### EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PROJETS EN VUE APRÈS CE CONCERT QUI A ATTIRÉ UN LARGE PUBLIC ? DE NOUVELLES COLLABORATIONS ?

Il y a une dynamique constante, mais j'ai parfois l'impression que certains journalistes ne suivent pas de près les nouveautés. Je continue à créer, à chanter et à me produire dans des lieux prestigieux, toujours avec le souci de donner le meilleur de moi-même. En ce moment, je travaille sur de nouvelles œuvres en collaboration avec des compositeurs de renom. Je suis convaincue que ces projets, une fois dévoilés, auront un écho fort. J'ai la chance d'avoir dans mon répertoire des titres composés spécialement pour moi par Baligh Hamdi, ainsi que par Jamel Slama.

Une tournée européenne est en préparation. Une date confirmée à l'Opéra en Égypte. Si je me suis faite plus discrète ces dernières années, c'est par choix. Je me suis entière-

ment consacrée à ma famille. J'ai voulu vivre pleinement cette période, voir ma fille grandir, construire des souvenirs avec elle. Aujourd'hui, elle est plus autonome, ce qui me permet d'envisager un retour en force. Et je fais la promesse à mon public d'être à la hauteur de leurs attentes.

Pour mon dernier concert à Carthage, j'ai voulu proposer un voyage musical mêlant anciens succès et créations plus récentes. Il était essentiel pour moi de créer des moments d'émotion vraie, dont nous avons tous tant besoin. Il y avait aussi une grande part de nostalgie... Par exemple, chanter « Ilah al Arch » a réveillé beaucoup de souvenirs liés au Ramadan en famille. J'ai vu des spectateurs émus jusqu'aux larmes. Ces instants me touchent profondément.

Je n'ai pas oublié non plus la Pales-

tine. J'y ai chanté à plusieurs reprises, depuis l'époque de Yasser Arafat. C'est une cause qui me tient à cœur et je tenais absolument à partager cette émotion avec mon public.

### UN DERNIER MOT ?

Je tiens à remercier les journalistes qui m'ont toujours soutenue. Je n'ai malheureusement pas eu l'occasion de les rencontrer tous lors de mon dernier concert comme il se faisait tard. Je remercie aussi madame la ministre de la Culture, une artiste avant tout, ainsi que madame la ministre de la Famille, de la Femme, de l'Enfance et des Personnes âgées. Je reste à leur disposition pour toute célébration ou action caritative. Ce n'est pas une question d'argent, mais surtout un engagement pour le bien de notre pays.

*Ma fille est fière de savoir que sa mère a construit sa carrière seule, à force de travail, de passion, et que le respect que l'on me témoigne n'est pas un hasard.*



Avec sa fille Khadija et son mari



# SEJNANE

## DES FEMMES ARTISANES GARDIENNES D'UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL

Par Samira HAMROUNI

**N**otre échappée belle pour cette semaine rend hommage aux femmes artisanes de Sejnane. Le village est situé dans le nord-ouest de la Tunisie, au gouvernorat de Bizerte à proximité de la mer Méditerranée et des montagnes de la dorsale tunisienne. Niché sur les hauteurs du massif de Mogod, le paysage est marqué par des collines verdoyantes. Sejnane conserve un riche héritage culturel. Elle est célèbre pour son artisanat ancestral. Sa poterie spécifique, qui illustre un savoir-faire, a été classée en 2018 au patrimoine immatériel de l'Unesco. A Sejnane, la vie est simple. L'argile utilisée pour la poterie est extraite dans les lits des oueds. Ces artisanes utilisent des techniques simples transmises de génération en génération pour créer des chefs-d'œuvre. L'originalité de ces articles fabriqués à la main réside dans la spontanéité de leurs formes et la fraîcheur de leurs dessins naïfs. Chaque objet est unique, il traduit l'âme de l'artisane qui l'a façonné. Il porte l'empreinte de la femme qui l'a fabriqué. Il est façonné d'une manière authentique

avec ses petites imperfections devenues très charmantes. Malgré que la création paraisse simple elle nécessite une grande maîtrise des techniques de confection de la pâte et de façonnage de la décoration. L'artisane écrase l'argile avec ses mains et la malaxe longuement jusqu'à obtenir une pâte homogène prête à être modelée. Ce travail qui paraît rudimentaire demande une patience et une grande attention car la moindre bulle d'air pourrait fragiliser la poterie lors de sa cuisson.

La cuisson de ces poteries demeure très primitive ; les articles fabriqués, qui sont essentiellement des ustensiles de cuisine, des poupées et des figurines animalières inspirées par l'environnement (tortues, poules, poissons...), sont séchés dans un four traditionnel à ciel ouvert. En effet, pour alimenter le feu, les femmes utilisent une matière appelée « Jalla », faite de bouses de vaches séchées. Selon le site Kalys qui soutient les artisans tunisiens, « pendant la cuisson, les pièces d'argile rouge prennent une teinte rouge caractéristique, tandis que les pièces recouvertes d'argile blanche conservent une couleur blanche. Quant aux pièces

noires, les artisanes utilisent une technique de carbonisation : elles ajoutent des résidus de foin ou de bois pour produire une fumée dense. Cette fumée noircit alors les surfaces. Ainsi, ce processus de cuisson rend les pièces solides et leur confère un charme esthétique unique, entre fonctionnalité et décoration ». Une fois cuites, les poteries sont décorées de motifs géométriques bicolores rappelant les tatouages traditionnels et les tissages berbères.

Toutes ces étapes de la production sont accomplies par des femmes, qui vendent également les poteries dans le village et sur le bord des routes avoisinantes ; les femmes de Sejnane occupent donc une place importante dans la vie économique du village. N'hésitez pas, de ce fait, à acheter ces créations artisanales pour encourager ces artisanes. En choisissant ces œuvres, vous donnez une touche spéciale à votre intérieur ou à vos cadeaux, vous participez à la valorisation d'un savoir-faire ancestral et vous contribuez au dynamisme de leur communauté.

**BON VOYAGE**



# LES APPLICATIONS GRATUITES À INSTALLER ABSOLUMENT AVANT LA RENTRÉE

Par Karim BEN SAID

La rentrée approche à grands pas après de longues vacances, on range nos maillots de bain pour réfléchir à la rentrée. Les parents et les étudiants s'y préparent comme ils peuvent, achètent de nouveaux vêtements et les fournitures scolaires. Mais ce qui est plus important, et ça ne vous a certainement pas échappé, c'est l'apprentissage lui-même. Apprendre et se dépasser, quel que soit son âge, est le leitmotiv que nous devons poursuivre. Dans cette quête, votre allié est peut-être votre smartphone que vous ne lâchez jamais des mains.

## POUR LES PETITS

Pour cette rentrée, une poignée d'applications gratuites peuvent vous aider, et aider vos enfants à aborder leurs apprentissages de manière plus aisée. Ainsi, pour les tout-petits, des applications réinventent l'éducation des enfants grâce à des approches ludiques, où mini-jeux, lectures animées, comme le propose Khan Academy Kids qui fait figure de référence: aucune publicité, aucune restriction payante, mais une infinité de ressources pour développer les premiers savoirs des 2 à 7 ans. Des univers colorés, prisés par les enfants, aux exercices interactifs et les histoires à découvrir vont venir stimuler la curiosité des petits et, chacun à son rythme, leur permet d'avancer. Autre application très célèbre, Duolingo ABC, dans la même optique, se concentre sur l'acquisition des bases de la lecture et de l'écriture, à l'aide de chants, jeux de lettres et défis rapides. En fait, cette application est carrément addictive, mais ici, la dimension addictive devient un vrai moteur pour faire des progrès notables.

Toujours dans l'univers des jeux, PBS Kids Games propose une immersion dans le monde éducatif des chaînes américaines, avec plus de 200 activités tirées de programmes connus. Inutile de vous dire que l'anglais est roi dans cette appli.

Dans ce monde, apprentissage rime avec divertissement et les enfants peuvent s'exercer à compter, lire ou résoudre des petits défis logiques, tout en retrouvant leurs héros favoris.

## ... ET LES GRANDS AUSSI

Pour les plus grands, il existe aussi de superbes applications capables de rendre la révision beaucoup plus sympathique. C'est d'ailleurs ce que propose Quizlet qui transforme la manière de réviser. En fait, cette application crée des fiches interactives partagées par la communauté, chaque étudiant peut mémoriser du vocabulaire, des théorèmes ou des formules complexes plus efficacement. Pour stimuler l'apprentissage, cette application propose même des tests personnalisés et la possibilité de se challenger avec ses amis. Tout le monde le sait, les jeunes aiment la compétition, d'autant plus que là, il s'agit d'une compétition

très soft, sans stress.

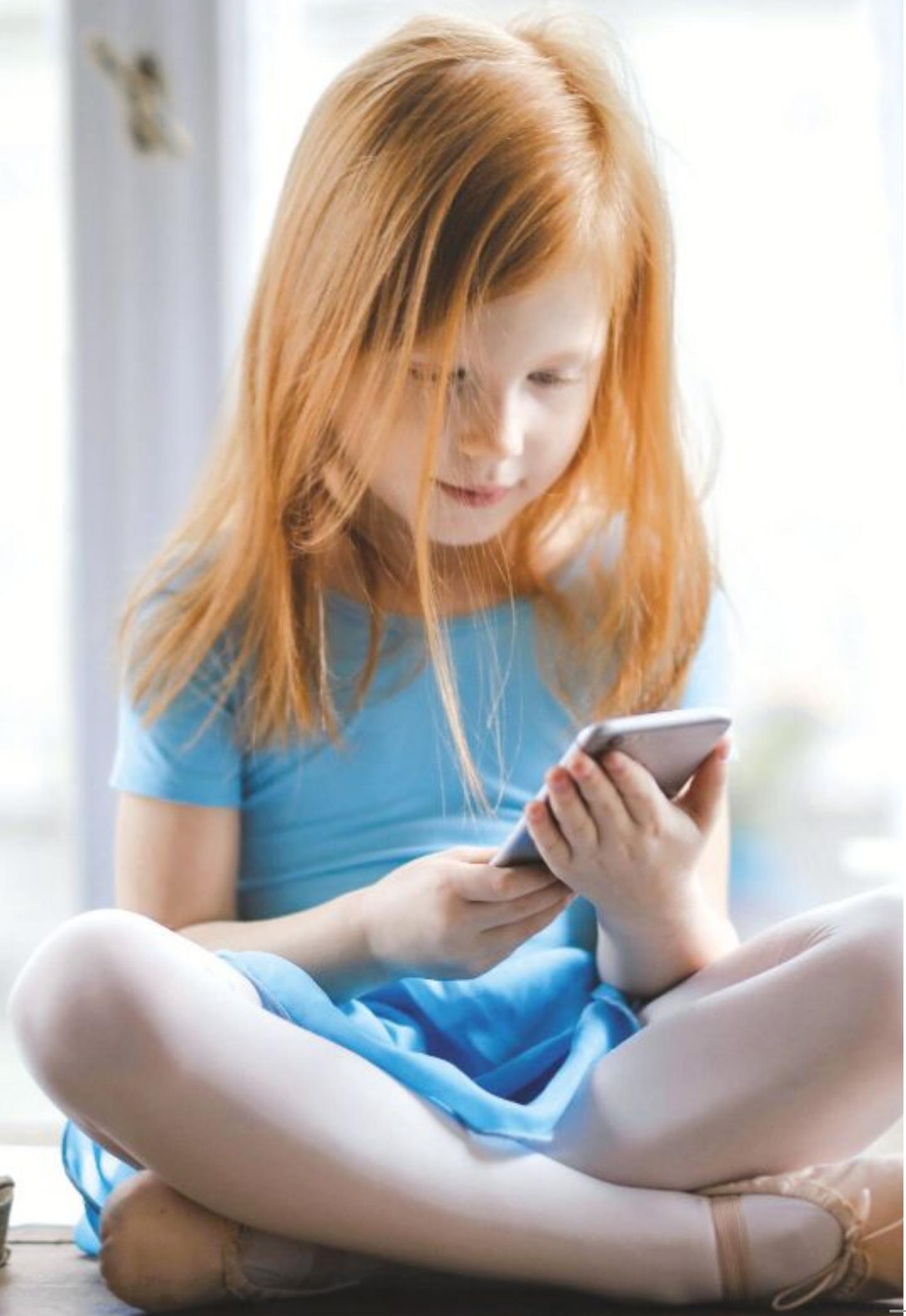
Pour ceux qui souhaitent aller au-delà des programmes classiques, Coursera et edX ouvrent les portes des plus grandes universités au monde, avec notamment une grande majorité des cours, du coding au management, accessibles gratuitement. Le seul hic, si vous voulez vous faire certifier, c'est évidemment payant.

Grâce à ces applications il est facilement possible d'embarquer dans des cours sur l'IA, la psychologie, ou même de la finance internationale, le tout sans bouger de chez soi (ou du café du coin, ça dépend des habitudes).

Cerise sur le gâteau, pour les amoureux des maths, ou au contraire, ceux pour qui Pi et Intégrale sont les ennemis jurés, Photomath séduit. En effet, il suffit de photographier une équation ou un problème pour obtenir, en quelques secondes, une correction détaillée avec toutes les étapes du raisonnement. Evidemment, cette application est à utiliser en révision et surtout pas le jour de l'examen.

Que ce soit avec des applications ou en mettant le nez dans les bouquins et les notes du cahier, il n'y a pas véritablement de secret pour la réussite. Il faut s'y mettre franchement, et se donner de la peine.





# TRANSPIRATION EXCESSIVE : UN ÉTÉ SEREIN GRÂCE AU BOTOX

L'été est la saison des escapades au soleil. Mais, pour des milliers de personnes, elle marque aussi le retour d'une gêne souvent taboue : la transpiration excessive, appelée hyperhydrose. Auréoles persistantes, mains moites, front ruisselant... Quand la sueur devient un obstacle au quotidien, que faire ? Parmi les solutions médicales, le Botox se révèle être un allié inattendu et efficace. Zoom sur cette option de plus en plus prisée pour passer un été enfin au sec.

Par Dr Imen MEHRI TURKI

## TRANSPIRER, OUI... MAIS PAS TROP

Transpirer est un mécanisme physiologique de protection et de défense qui participe à la régulation de la température du corps. Cette transpiration, produite par les glandes sudoripares disséminées dans la peau, est sous l'influence du système nerveux autonome, lequel stimule la production de la sueur lors d'un stress physique ou psychologique ou lorsque la température est élevée. Jusque-là, tout va bien. Mais pour certaines personnes, ce processus s'emballe. La transpiration devient excessive, sans raison apparente. Ce phénomène s'appelle l'hyperhydrose. Elle peut être localisée, particulièrement au niveau des aisselles, des mains, des pieds, du décolleté, ou du front. Mais aussi, généralisée à tout le corps où elle devient un indicateur d'un état pathologique parfois assez sérieux. Loin d'être rare, on estime que 2 à 3 % de la population en souffrent, parfois dès l'adolescence. En été, la chaleur esti-

vale exacerbe le problème, transformant parfois les journées les plus belles en calvaire. La transpiration s'aggrave, ce qui rend le quotidien difficile à gérer : auréoles permanentes, pieds suintants, mains moites, visage dégoulinant... Ce n'est pas qu'un simple désagrément, c'est une véritable vexation et une atteinte à la confiance en soi et à la qualité de vie avec un inconfort social et professionnel. Les personnes concernées évitent certains vêtements révélateurs, redoutent les contacts physiques comme serrer la main, et vivent dans l'angoisse permanente d'être repérées par leurs auréoles ou leurs mains moites, désagréables à serrer et qui compliquent chaque geste de manutention et d'écriture ! Il faut bien une solution à cette gêne fonctionnelle et relationnelle significative.

## HYPERHYDROSE GÉNÉRALISÉE : UN DIAGNOSTIC SOUVENT IGNORÉ

L'hyperhydrose peut être généralisée,

soudaine, asymétrique ou nocturne, et persister pendant le sommeil. Dans ces conditions, elle nécessite une exploration médicale approfondie pour écarter une cause pathologique sous-jacente tel qu'un trouble hormonal en rapport avec une maladie de la thyroïde ou celui révélé à la ménopause. Certaines infections, atteintes neurologiques ou encore certains cancers peuvent en être responsables. Il est donc essentiel de consulter un médecin pour identifier la cause et orienter le traitement étiologique adéquat.

## LE BOTOX, BIEN PLUS QU'UN ANTI-RIDES

Quand on entend « Botox », on pense d'abord aux rides, à la médecine esthétique, aux visages lissés. Pourtant, la toxine botulique, plus connue sous le nom commercial de Botox, a bien d'autres usages médicaux puisqu'elle agit sur plusieurs mécanismes du corps, en l'occurrence la sécrétion de la sueur. Effectivement,

la toxine botulique entraîne un blocage temporaire des signaux nerveux qui stimulent les glandes sudoripares, ce qui entraîne une réduction significative de la transpiration dans les zones injectées, sans affecter le reste du corps.

#### **PAS UNE SOLUTION MIRACLE, MAIS UNE VRAIE AVANCÉE**

Les injections de Botox dans les zones touchées par l'hyperhidrose localisée offrent un réel soulagement et améliorent significativement la qualité de vie. Toutefois, le Botox n'est pas une solution miracle. Il s'agit d'un traitement temporaire qui empêche la production de la sueur sans éliminer la cause réelle. Il nécessite également un renouvellement régulier, souvent de plus en plus espacé au fur et à mesure que les injections se multiplient au fil du temps. Toutefois, son coût peut représenter un frein pour certaines personnes. Néanmoins, comparé à d'autres traitements plus invasifs comme la chirurgie, ou à des médicaments aux effets secondaires importants, le Botox constitue un excellent compromis entre efficacité, rapidité et sécurité.

#### **DES EFFETS VISIBLES, PERCEPTIBLES ET DURABLES**

L'effet du Botox ne se fait pas sentir immédiatement. En effet, selon le mode d'action de cette toxine et de ses interférences à l'échelle cellulaire, il faut compter entre quatre à dix jours pour observer une diminution significative de la transpiration, et environ deux semaines pour un effet maximal. Cet effet dure en général entre six et neuf mois, parfois jusqu'à un an. Cela dépend de chaque individu, du produit administré et du nombre de séances cumulées. Passé ce délai, les injections peuvent être renouvelées entraînant un espacement progressif des séances au fil du temps, avec une amélioration durable tant que le corps n'a pas encore développé des anticorps contre la toxine botulique, qui, à ce moment-là, devient complètement inefficace aussi bien pour l'hyperhidrose que pour les rides.

#### **HYPERHYDROSE : LES ALTERNATIVES D'HIER, AVANT LE BOTOX**

D'autres alternatives existent pour traiter

la transpiration excessive. Les déodorants puissants peuvent suffire pour les formes modérées au niveau axillaire. L'ionophore, qui consiste à envoyer un courant électrique doux dans l'eau pour bloquer les glandes sudoripares, peut être utile, notamment pour les mains et les pieds. Certains médicaments anticholinergiques peuvent aussi réduire la transpiration, mais leurs effets secondaires sont parfois dissuasifs. Enfin, la sympathectomie chirurgicale, qui vise à sectionner les nerfs responsables de la sudation excessive, est une solution radicale mais reste invasive, réservée aux cas les plus sévères et les plus résistants. Toutefois, elle provoque une sudation compensatrice dans une autre zone corporelle.

#### **L'ÉLÉGANCE D'UN ÉTÉ AU SEC**

Transpirer est naturel. Mais transpirer excessivement, au point d'être limité dans ses vêtements, ses activités ou ses relations sociales, ne l'est pas. Le Botox offre une solution efficace, simple et rapide et non contraignante pour retrouver confort et confiance, notamment en été quand la chaleur accentue tous les inconforts, et dans les situations de stress physique et mental. Si vous souffrez d'hyperhidrose et que les solutions classiques ne suffisent plus, il est peut-être temps d'en parler à votre médecin. Vous pourriez être surpris par l'efficacité d'une solution aussi discrète et facile à réaliser sans contraintes ni compromis pour vous prodiguer une liberté corporelle, une fraîcheur durable en laissant derrière vous des senteurs agréables.

**POUR CONCLURE**, la sueur ne doit plus vous freiner ! Oui, l'hyperhidrose est une condition souvent méconnue, ou plutôt négligée, mais qui impacte lourdement le quotidien et influe grandement les relations sociales. Sachez alors que le Botox offre une solution moderne, efficace et validée pour redonner liberté, confort et assurance, surtout durant la saison estivale. Si la sueur excessive vous gâche la vie, n'hésitez plus pour aller vers la métamorphose. Il suffit d'une goutte maîtrisée, celle du nectar précieux d'une seringue experte, pour retrouver confiance, légèreté et liberté.



## 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](#)



## MOUSSE À L'ENCRE DE SEICHE

### PERLE NOIRE DE LA MER EN MOUSSE LÉGÈRE

Sophistiquée et surprenante, la mousse à l'encre de seiche est une création raffinée qui apporte une touche d'élégance à vos apéritifs. Sa couleur profonde et son goût iodé subtil rappellent les saveurs marines de la Méditerranée. Légère et onctueuse, elle se déguste parfaitement sur des canapés ou des toasts, agrémentée de fruits de mer, d'herbes fraîches ou d'œufs de poisson. Idéale pour épater vos convives, cette mousse transforme un simple amuse-bouche en véritable expérience culinaire.

### INGRÉDIENTS

(POUR ENV. 12-15 MINI-MOUSSES)

- 150 ml de crème liquide entière (bien froide)
- 100 g de fromage blanc (ou fromage frais type Philadelphia)
- 2 feuilles de gélatine (ou 4 g de gélatine en poudre)
- 1 à 2 c.à.c d'encre de seiche (selon l'intensité désirée)
- Sel fin, poivre blanc
- Quelques gouttes de jus de citron (facultatif).

### PRÉPARATION

#### 1. HYDRATER LA GÉLATINE :

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 5 à 10 min. (Si tu utilises de la gélatine en poudre, l'hydrater avec 3 c.à.s d'eau froide.)

#### 2. PRÉPARER L'APPAREIL :

- Chauffer légèrement 2 c.à.s de crème dans une petite casserole.
- Essorer la gélatine et la dissoudre dans la crème chaude.
- Ajouter l'encre de seiche, bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
- Laisser tiédir.

#### 3. MÉLANGER :

- Dans un bol, fouetter le fromage blanc avec le reste de la crème liquide.
- Incorporer le mélange tiède (crème + gélatine + encre).
- Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre, et éventuellement un peu de citron.

#### 4. MOULER :

- Verser la mousse dans des mini-moules en silicone (ovales ou demi-sphères).
- Lisser et taper légèrement pour enlever les bulles d'air.

#### 5. REPOS :

- Mettre au frigo pendant minimum 4 heures (ou toute une nuit) jusqu'à ce que la mousse soit bien prise.

#### 6. DÉMOULAGE :

- Démouler délicatement.
- Placer sur un support (comme un biscuit salé ou un pain toasté).
- Décorer avec des fruits de mer sautés, mousse fromagère, œufs de poisson, herbes fraîches...

#### ASTUCE DE FINITION :

- Tu peux napper légèrement les mousses avec un pinceau d'huile d'olive pour un effet brillant juste avant de servir.



# GACHTOUTA À LA CRÈME

BASBOUSSA MOELLEUSE GARNIE DE CRÈME À LA PISTACHE ET À LA NOISETTE

Un dessert fondant et raffiné qui marie la douceur orientale de la basboussa à la gourmandise des crèmes onctueuses à la pistache et à la noisette. Imbibée d'un sirop parfumé et garnie de chantilly légère aux fruits secs, la gachtouta est un pur moment de plaisir à partager en famille ou entre amis. Sa texture moelleuse et son décor élégant en font une pâtisserie aussi belle que délicieuse, parfaite pour sublimer vos tables de fête ou simplement pour se faire plaisir.

## INGRÉDIENTS

### POUR LA PÂTE :

- 2 verres de semoule moyenne
- 1 verre de sucre
- 1 verre de yaourt nature
- 1/2 verre d'huile végétale
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 7g)
- Une pincée de sel
- Vanille (facultatif)

### POUR LE SIROP :

- 2 verres de sucre
- 1 verre d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Eau de fleur d'oranger ou vanille (facultatif)

### CRÈME À LA PISTACHE :

- 100 g de pistaches finement moulues (ou pâte de pistache)
- 200 ml de crème à fouetter
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger ou de vanille

### CRÈME À LA NOISETTE :

- 100 g de noisettes torréfiées finement moulues
- 200 ml de crème liquide entière bien froide
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- Vanille

## PRÉPARATION

### LE SIROP (À PRÉPARER EN AVANCE) :

- Faites bouillir le sucre avec l'eau pendant environ 10 minutes.
- Ajoutez le jus de citron à la fin et laissez refroidir complètement.

### MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS DE LA PÂTE À LA CUILLÈRE.

- Versez dans un moule beurré ou huilé.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Versez le sirop froid sur la basboussa chaude, puis laissez refroidir.

### LES CRÈMES (MÊME MÉTHODE POUR PISTACHE ET NOISETTE) :

- Fouettez la crème bien froide avec le sucre glace jusqu'à obtention d'une chantilly.
- Ajoutez doucement les pistaches ou les noisettes moulues + arôme choisi.

### DÉCORATION :

Une fois la gachtouta bien refroidie, décorez avec des lignes ou motifs de crème à la pistache et de crème à la noisette à l'aide d'une poche à douille. Vous pouvez aussi ajouter un ganch de chocolat avec quelques éclats de pistaches ou noisettes sur le dessus pour plus de croquant.

## HEALTHY ET GOURMET

# SALADE DE FRUITS ESTIVAUX

Les étals des marchands de fruits regorgent de produits succulents au point qu'il devient difficile de pouvoir choisir le fruit de prédilection. Autant en acheter plusieurs variétés en petites quantités et d'en préparer une bonne salade de fruits qui pourrait servir de dessert ou de collation savoureuse, riche en fibre et rafraichissante à souhait.

Par Dorra BEN SALEM

## INGRÉDIENTS

- Deux figues
- Deux figues de barbarie
- Deux pêches
- Une tranche de melon
- Une tranche de pastèque
- Une grappe de raisin sans pépins
- Le jus d'un citron
- Une cuillère à soupe de miel

## PRÉPARATION

Au commencement, nous allons préparer tous les fruits avant de les découper en morceaux égaux de près de deux centimètres. Pour ce, nous épluchons, délicatement, les figues. Nous épluchons, également, les figues de barbarie. Nous allons prendre une tranche de pastèque que nous délesterons des pépins et évidemment de son écorce. De même pour le melon. Nous dénoyautons les pêches et nous enlèverons la partie rougeâtre contournant le noyau. Enfin, nous retirerons les raisins de leur grappe. Une fois les fruits sont nets, nous les couperons - à l'exception des raisins- en morceaux égaux de près de deux centimètres d'épaisseur. Nous les mettrons dans un saladier et nous y ajouterons les raisins. Puis, dans un petit bol, nous pressons le citron pour en extraire le jus. Nous y ajoutons une cuillère à soupe de miel et nous battons le tout au fouet manuel pour obtenir une texture bien homogène. Nous arrosons la salade de jus de citron miellé puis nous la conservons au réfrigérateur pendant une heure, et ce, afin que toutes les saveurs se panachent. Le dressage de la salade de fruits se fait dans des coupes individuelles en prenant soin d'y répartir le jus obtenu au fond du saladier à parts égales. La salade de fruit doit être consommée froide pour un rafraichissement infaillible. Bon appétit !



# TABOULÉ LIBANAIS (TABOULEH)

## INGRÉDIENTS

- Boulgour fin
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Persil frais
- Tomates épépinées en dés
- 4 tiges oignons verts
- Menthe fraîche
- Ail
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- Pour commencer, dans un bol, recouvrir le boulgour d'eau bouillante et laisser tremper 15 minutes avant d'égoutter.
- Ensuite, mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron et ajouter le boulgour au mélange. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger le persil plat, les tomates en dés, les oignons verts, les feuilles de menthe hachées et l'ail haché. Incorporer ensuite le mélange de vinaigrette et de boulgour.
- Finalement, assaisonner généreusement le taboulé de poivre et d'une pincée de sel avant de la transvider dans une assiette de service.



## À QUOI RÊVENT LES ANIMAUX ? ET SI LES RÊVES NE NOUS ÉTAIENT PAS RÉSERVÉS ?

Et si, dans le silence de la nuit, les chats, les chiens, les chevaux... poursuivaient eux aussi des souvenirs, des désirs, des aventures imaginaires que nous ne verrons jamais ? Cette question, aussi poétique que troublante, passionne depuis quelques années les éthologues, les neuroscientifiques et les amoureux du vivant.

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

Chez l'humain, le rêve naît pendant une phase bien connue du sommeil : le sommeil paradoxal, celui où les yeux bougent sous les paupières closes, où le corps est paralysé, mais où l'activité cérébrale s'emballe. Les chercheurs ont longtemps cru que cette capacité à rêver était le privilège des espèces les plus « évoluées », dotées d'un cortex développé. Mais les données les plus récentes, notamment grâce à l'IRM fonctionnelle et aux enregistrements EEG, nous prouvent le contraire.

Chez le rat, par exemple, une étude menée a montré que lorsque l'animal rêve, les zones de son cerveau impliquées dans la mémoire spatiale s'activent de la même manière que lorsqu'il explore un labyrinthe dans la journée. Autrement dit : il rêve de son parcours, comme nous rêvons parfois d'un voyage ou d'une promenade. D'autres travaux ont suggéré qu'il pourrait même imaginer des alternatives, comme s'il testait différents scénarios. De la mémoire... à la créativité ? Chez le chat, on observe également un sommeil paradoxal intense. Des expériences ont montré que certains chats privés de cette phase de sommeil développaient des troubles neurologiques. Et lorsqu'on filme un chat profondément endormi, on voit parfois ses moustaches frémir, ses pattes bouger comme s'il chassait une proie imaginaire. Rêve-t-il d'un oiseau, d'une caresse, d'un

instant de jeu ? Nous ne le saurons jamais vraiment, mais les indices sont là.

Chez les oiseaux, le phénomène est encore plus fascinant. Certains, comme le zebra finch, un petit passereau australien, semblent répéter leurs chants en rêve pendant la nuit. C'est comme s'ils s'entraînaient pendant leur sommeil. Mieux : leur chant nocturne est plus fluide, plus juste, comme s'ils corrigeaient leurs erreurs. Un apprentissage onirique, au cœur de la nuit. Et puis il y a les éléphants, les primates, les chiens, les poulpes... Tous semblent vivre un monde intérieur plus riche que ce que l'on a longtemps cru. Chaque espèce possède un sommeil qui lui est propre, mais l'existence de cycles comparables au sommeil paradoxal est désormais bien documentée dans de nombreuses branches du vivant. Alors, à quoi rêvent les animaux ? Rêvent-ils à nous ? A leurs petits ? A la liberté ? A une fuite, à une chasse, à une rencontre ? Nous n'aurons jamais la réponse exacte. Et c'est sans doute cela qui rend la question si belle.

Mais une chose est sûre : ils rêvent. Ils rêvent parce qu'ils ressentent, parce qu'ils vivent, parce qu'ils se souviennent. Et savoir qu'un animal peut rêver, c'est aussi le regarder autrement. Avec un peu plus de respect, un peu plus de douceur. Parce qu'au fond, nous partageons avec eux bien plus que la planète : nous partageons l'intime.

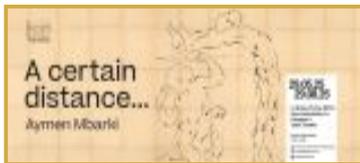




Alors que l'été tire doucement sa révérence, la dernière semaine de la saison offre un bouquet final d'événements culturels à savourer sans modération. Concerts en plein air, cinéma, expositions... Découvrez notre sélection des rendez-vous incontournables pour finir l'été en beauté !

Par Amal BOU OUNI

## EXPOSITIONS



• « **A certain distance...** » d'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 Aissa jusqu'au 30 août à La galerie Selma Ben Feriani



## TOUR DES FESTIVALS

### THÉÂTRE ANTIQUE DE CARTHAGE — APRÈS LE FESTIVAL

27 août : Carthage yghani



28 août : Boudchart

29 août : Ragouj-Le spectacle

30 août : Ocheg Edenya

31 août : Kolna nghanni

### THÉÂTRE DE PLEIN AIR DE HAMMAMET

27, 28, 29 août : Ziara

30 août : Raouf Maher

### FESTIVAL EL KARRAKA- MÉDITERRANÉE À LA GOULETTE

25 août : Visa de Karim Gharbi

26 août : Kaso

27 août : Weld Azouzia

28 août : El Maestro de Bassem Hamraoui



31 août : Eya Daghrouj

### AMPHITHÉÂTRE D'EL JEM



30 août : Gipsy Kings

## CINÉMA

### FILMS ÉGYPTIENS:



• **AL SHATER** : action-comédie avec Amir Karara, Hana El Zahed Un cascadeur doublure se trouve mêlé à de nombreux ennuis après son implication avec un gang étranger qu'il soupçonne d'avoir enlevé son jeune frère Asfour.

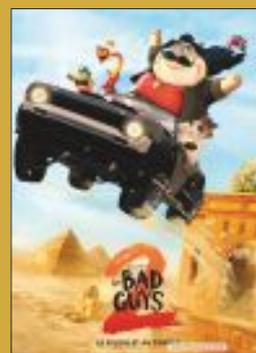


• **ROCKY EL GHALABA** avec Donia Samir Ghanem, Mohammad Mamdouh, Mohammad Tharwat, Ahmad Saad Une jeune femme travaillant comme garde de corps est chargée de protéger un grand homme d'affaires. Tous deux se retrouvent entraînés dans des situations à la fois comiques et palpitantes.

### FILMS POUR ENFANTS



• **LE MONDE DE WISHY** : animation/aventure/fantastique Thomas rencontre Wishy, une petite boule de poils venue d'un univers magique où il peut remarquer, et même voler ! Mais lorsque le portail entre les mondes libère un monstre, ils doivent sauver leurs deux univers.



• **LES BAD GUYS 2** : animation/aventure/comédie Les aventures de drôles d'animés braqueurs de banques qui vont se retrouver entraînés dans un braquage international de haut vol, finement orchestré par les Bad Girls.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## PÉTANQUE UN DUO EN OR



Connue par le passé pour être brillante dans les compétitions de pétanque, la Tunisie a confirmé de nouveau son savoir-faire dans cette discipline. Lors des championnats du monde de pétanque 2025 à Chengdu en Chine, le duo tunisien, Mohamed Khaled Bougriba et Mouna Béji, a remporté la médaille d'or en double mixte, après avoir remporté la finale face au duo thaïlandais sur le score de 10/9. Ceci après que le couple tunisien a battu, en demi-finales, un duo mixte italien sur le score de 13 à 5. Sur le plan individuel, la pétanquiste tunisienne Mouna Béji a décroché la première place dans l'épreuve du tir de précision. Quant à Mohamed Khaled Bougriba, il a malheureusement perdu le match pour la médaille de bronze et n'a pas pu monter sur le podium.

## FOOTBALL QUINTUPLÉ HISTORIQUE DU PSG



Après une saison 2024-2025 exceptionnelle, le Paris Saint-Germain a réalisé un quintuplé inédit en remportant la Ligue 1, la Coupe de France, le Trophée des champions, la Ligue des champions et la Supercoupe de l'Uefa. Ce palmarès historique consacre une saison dominée de bout en bout, marquée par la victoire en finale de la Ligue des champions face à l'Inter Milan et en Supercoupe d'Europe face à Tottenham mercredi dernier, suite à une séance de tirs au but. Après avoir raté la Coupe du monde des clubs de la Fifa, le club parisien se tourne désormais vers la Coupe intercontinentale en fin d'année, pour tenter d'écrire une page encore plus glorieuse de son histoire. Un quintuplé qui peut se transformer en sextuplé, le temps d'un match sous forme de finale, qui se déroulera le 17 décembre 2025, dans un lieu non encore désigné...

## HANDBALL L'ALLEMAGNE U19 SUR LE TOIT DU MONDE



L'équipe allemande de handball des moins de 19 ans a gravé son nom dans l'histoire en remportant, pour la 1<sup>ère</sup> fois, le titre de champion du monde lors du tournoi organisé en Égypte. Dans une finale palpitante et riche en émotions, l'Allemagne a su faire preuve de courage et de détermination pour s'imposer face à une redoutable équipe espagnole sur le score de 41-40. Les 80 minutes de jeu n'ont pas suffi à déterminer le vainqueur. Le vainqueur a été déterminé aux tirs au but. Ce sacre mondial est la consécration d'un parcours exceptionnel, marqué par la cohésion, l'esprit d'équipe et la combativité. La jeunesse allemande a fait vibrer ses supporters et a démontré un talent prometteur pour l'avenir du handball mondial. La petite finale a vu le Danemark finir sur la 3<sup>e</sup> marche du podium en venant à bout de la Suède 33-31.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 24 au samedi 30 août 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Lorient (Montassar Talbi)-Stade Rennais à 14h00 sur Ligue1+ (iptv)  
Como-Lazio Roma à 17h30 sur DAZN 1 bar Deutsch HD (iptv)  
Fulham-Manchester United à 16h30 sur Canal+ (sharing/Astra)  
belNsports MENA English HD (iptv)  
Borussia Monchengladbach-SV Hamburg à 16h30 sur belNsports France 3 HD (iptv)  
Villareal -Girona à 18h30 sur DAZN LaLiga et La liga TV Bar HD (sharing/Astra)  
Juventus Turin-Parma AC à 19h45 sur DAZN 2 bar Deutsch HD (iptv)  
Lille-AS Monaco à 19h45 sur Ligue1+ (iptv)  
Real Oviedo (Haissem Hassen) - Real Madrid à 20h30 sur DAZN LaLiga et La liga TV Bar HD (sharing/Astra)

#### Lundi 25 août

Newcastle-Liverpool à 20h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

#### Mercredi 27 août

Benfica Lisbonne-Fenerbahce à 20h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)  
Club Bruges-Glasgow Rangers à 20h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)  
FC Copenhague (Elias Achouri) -FC Bâle à 20h00 sur Canal+ sport 360 (sharing/Astra)

#### Vendredi 29 août

Multiplex Ligue 2 France à 19h00 sur belnsport 1 FR HD (iptv)  
Red Star (Seifeddine Khaoui)-Annecy sur beln sport 5 FR HD (iptv)  
Hambourg SV-St Pauli à 19h30 sur belNsports 3 FR HD (iptv)  
Aston Villa-Crystal Palace à 20h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)  
Al Taawoun-Al Nasr à 20h00 sur DAZN 1 FR HD (iptv)

#### Samedi 30 août

Chelsea-Fulham à 12h30 sur Canal+ Foot HD  
Manchester United - Burnley (Hannibal Mejri) à 15h00 sur Canal+ Foot HD

## Mots fléchés

SANS MALICE		VAGUE DE STADE		NID DE PUCES		CINÉASTE ÉTRANGER		DACCA EST SA CAPITALE		PAS LES NÔTRES
FAIT PLIÉ		COULANT		OUVERTURE AU VIOLON		HAUSSA LE TON		SIGLE DE RECUEIL BIBLIQUE		
								CANDEUR		
TINTEMENT						PASSE EN MACHINE				
UN SOUPÇON						CONTRA				
				MISES MINIMALES						
				AMI DES BÊTES						
EN NEIGE								PLAQUE DES PAYS-BAS		DE NOUVEAU
À LA RIGUEUR!								ARIAS		
				PLUMET DE SAINT-CYR						
				MALAISÉS						
MATÉRIAU DE BASE						ORGANISATION LIBÉRALE				
PATRON DE LA BIGORRE						ENVOÛTAIT				
		UN PEU ABIMÉE								VIEILLE IMPÉATRICE
		EXTRA DRY!								
VIEUX PARFUM						PAR EXEMPLE				
PIÈCES ROMAINES						ENDOSSE DES EFFETS				
								ON Y OPÈRE		
								DIVISÉ EN TROIS		
FOU DE GIONO	AUTANT FOURMI QUE CIGALE									METS OBSTACLE
	HALETER									
				ÉPREUVE DU FEU						
				OPÉRA DE BELLINI						AUTEUR ANONYME
										EST TRÈS À CHEVAL
PARDON ACCORDÉ À UN PROCHE						ENTOURAGE DU CHEF				
PRÈS DE LÀ						RÉUNION SPORTIVE				
		SUITE IMPÉRIALE								
		ARBRE TROPICAL								ORIENTATION DE VENT
RÉFUTERAI								ANCIENNE NISSA		
ZONE PRIORITAIRE								EMPLOYÉ À MI-TEMPS		
				AFFECTATES						
QUALIFIE UN CALCUL						ÉLÉMENT DU MILIEU				



Mots fléchés

ISSUE D'UNE INFIDÉLITÉ		TOURS EN VOITURE		LA PETITE VOLEUSE		SA CÔTE A LA COTE		NE TROUVENT RIEN A LOUER		EST SOUFFLÉ
TRANS-POSIEZ		TAPE SUR LE SYSTÈME		EN BAVE		PARLER DU MONDE		RUBIDIUM EN AMPHI		
								BIEN HUMIDE		
AS DE VINCENNES			VITE EXPRIMÉE							
FAIT LA GRUE			CITÉ ENGLOUTIE							
					CIBLE À ATTEINDRE					
					ART DU JAPON					
COLONNE D'EAU							DEVANT LE FOLIO			UN BON POINT DE VUE
COURS DU PRIMAIRE							SÉCRÉTER			
		SAUCE AU VIN								
		CHUTES DE TENSION								
AIR TRÈS BAVARD				TONDUES						
RACLERONS				MÉDIA D'OUTRE-QUIÉVRAIN						
								RECUEIL RELIGIEUX		
								ANIMAL DE SOCIÉTÉ		
POINT					TOUS EN MUSIQUE					
FONDS DE ROUMAINS					ARRIVANT (SE)					
			À FESTON							
			LIBÈRE UNE PLACE							METTRE AU GARAGE
POISSON PLAT	MEUBLE					BAT LA CAMPAGNE				
	VILLE À CIRCUIT					VAL DE BASTELICA				
					DANS LA PEAU					
					SE TORDRE					SUSPENDIT
POUDRES À RÉCURER								IL FAIT LE POIDS		
AVANT LA BCE								LETTRE ET ENVELOPPE		
			CHOSE À NE PAS DIRE							
			LES ASSOCIÉS							
RETINT EN MER						TOMBEUR DE CAPONE				
REFRAIN LITURGIQUE						VETO DE BLAIR				
								MANIÈRE D'ÊTRE		
CLASSÉ À DROITE				REMORQUERA						

Sudoku

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

solutions

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

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



### BÉLIER

Un échange ou un moment partagé pourrait révéler une vérité inattendue, éclairant vos liens d'une lumière nouvelle. Même si c'est le week-end, une idée ou un projet pourrait ressurgir avec force.



### TAUREAU

Un climat tendre et stimulant favorise aujourd'hui les échanges sincères. Les conversations peuvent éclairer vos relations d'une nouvelle compréhension, et un geste ou un mot pourrait réchauffer un lien amical ou amoureux.



### GÉMEAUX

Vos relations gagnent en profondeur et en authenticité aujourd'hui. Un échange sincère avec un-e ami-e ou une personne proche pourrait vous aider à mieux comprendre vos besoins affectifs.



### CANCER

Vous pourriez ressentir le besoin de dire ce qui vous habite, que ce soit pour nourrir une amitié précieuse ou éclairer une relation affective. L'honnêteté émotionnelle vous rapproche de ceux qui comptent vraiment.



### LION

Les échanges peuvent aujourd'hui gagner en intensité et en profondeur, révélant des vérités parfois inattendues. Qu'il s'agisse d'une conversation amicale ou sentimentale, l'honnêteté et la clarté vous rapprochent de ceux qui comptent.



### VIERGE

Vos finances partagées bénéficient d'une vision plus claire, permettant d'envisager des décisions réfléchies et équilibrées. L'énergie du jour vous invite à écouter autant qu'à partager, laissant la place à des compréhensions nouvelles dans vos liens amoureux et amicaux.



### BALANCE

Une conversation profonde pourrait transformer votre vision d'un lien et y réinsuffler plus d'authenticité. Les finances partagées ou liées à des engagements communs peuvent appeler un regard neuf.



### SCORPION

Un éclair de lucidité ou une discussion inspirante pourrait raviver un lien ou vous aider à poser des mots sur ce qui compte vraiment. Même en week-end, des prises de conscience peuvent émerger sur vos collaborations ou ambitions.



### SAGITTAIRE

Les échanges sont teintés de spontanéité et peuvent raviver un lien existant ou créer une nouvelle complicité. Les finances partagées ou les investissements communs peuvent bénéficier d'un regard plus stratégique.



### CAPRICORNE

Une sensibilité accrue teinte vos échanges, révélant des vérités que vous aviez peut-être laissées de côté. Dans vos relations amicales comme sentimentales, la sincérité et l'écoute mutuelle ouvrent un espace de compréhension plus profonde.



### VERSEAU

En amour comme en amitié, vous pourriez ressentir le besoin de dire les choses telles qu'elles sont, créant ainsi un espace plus vrai. Un petit ajustement budgétaire ou une vérification de vos comptes pourrait également révéler des marges de manœuvre insoupçonnées.



### POISSONS

Un échange de cœur à cœur pourrait éclaircir un malentendu ou rapprocher une relation. Même si c'est un jour de repos, certaines réflexions ou discussions peuvent éveiller des idées utiles pour votre quotidien professionnel.

# La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils  
et des informations exclusives”

**suivez-nous !**

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

☎ Contactez-nous : 71 240 178

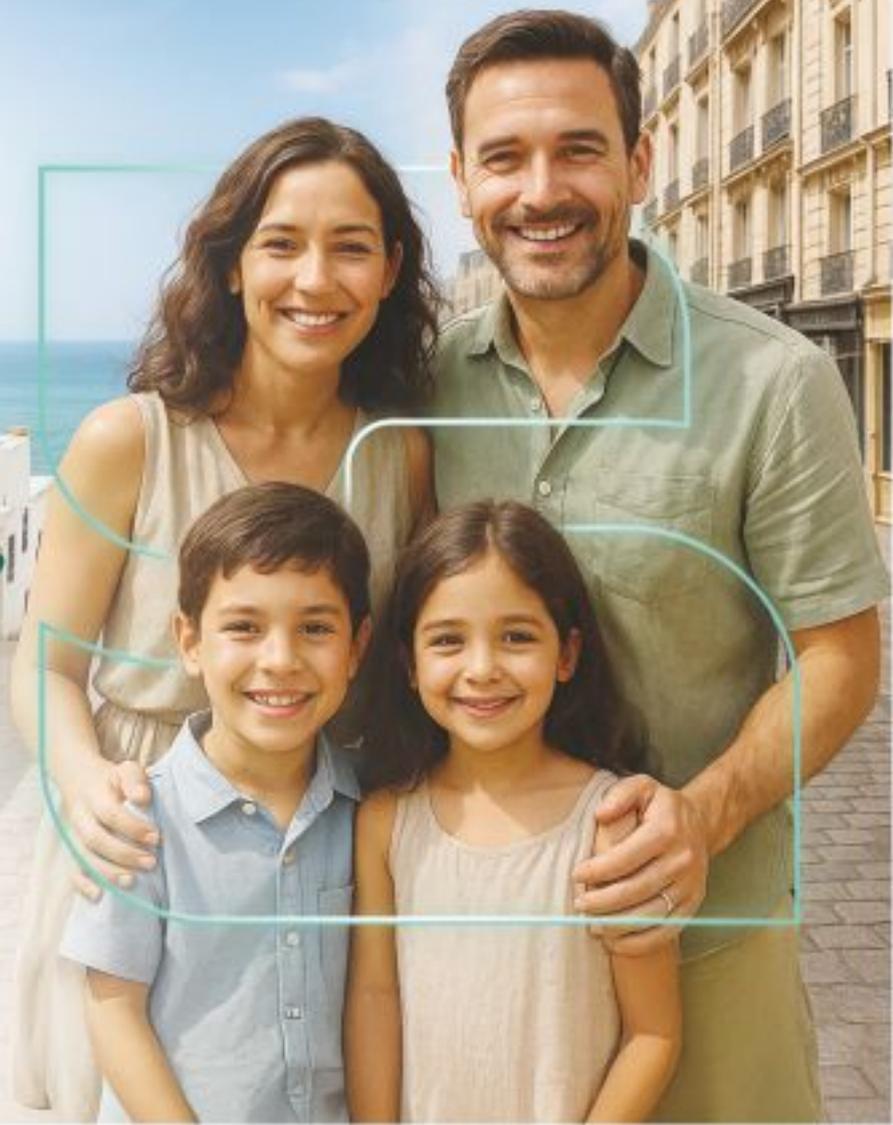
✉ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com) / [lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

# Offre TWENSA

TUNISIENS RÉSIDENTS À L'ÉTRANGER

Résider à l'étranger,  
Vivre en tunisie ...

*Bienvenue chez vous!*



[www.bna.tn](http://www.bna.tn)  
[bnah24.bna.tn](http://bnah24.bna.tn)

Vous êtes Tunisien Résident à l'Étranger?

La Banque Nationale Agricole vous propose l'offre bancaire TWENSA, une solution complète, sur mesure et accessible, pensée pour répondre à vos besoins, à des conditions avantageuses :

- ✓ Compte en devise ou en dinar convertible
- ✓ Crédits immobiliers et agricoles personnalisés
- ✓ Services digitaux simples et accessibles
- ✓ Solutions d'épargne et de placement flexibles

    BNA-Banque Nationale Agricole |  bna.bank  
Avenue Mohamed V - 1002 -Tunis - Phone : +216 71 831 000 / +216 71 831 200