



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

N°37

Dimanche 3 août 2025

ÉCHAPÉES BELLES

CAP ZBIB

UNE VUE A COUPER LE SOUFFLE

HIGH TECH

JE SUIS UN «PROMPT ENGINEER»
ET VOUS AVEZ BESOIN DE MOI !

SANTÉ ET BEAUTÉ

LE COU : MIROIR
OUBLIÉ DE L'ÂGE



Abraham
MAALOUF

“CE QUI M’INSPIRE, CE SONT
LES RAPPORTS HUMAINS.”

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178



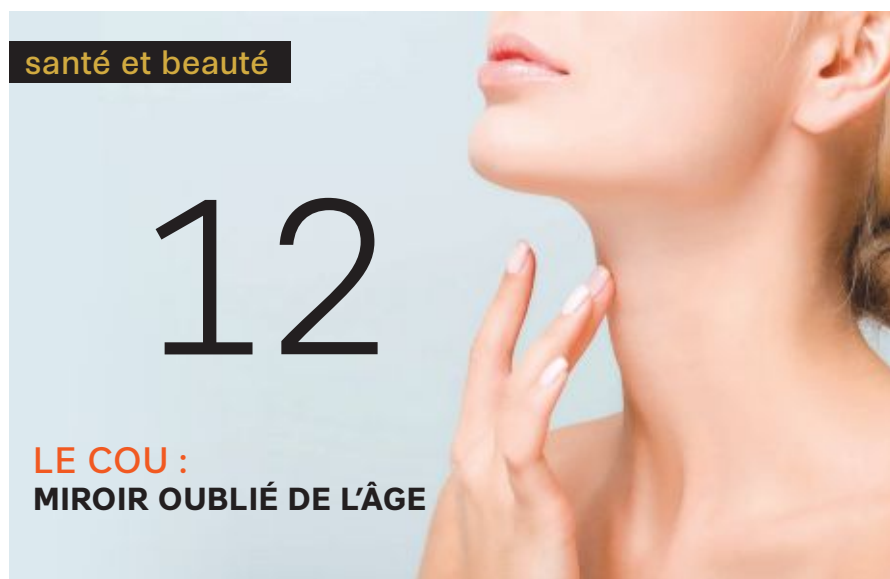
lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



LA PRESSE
GRAPHIQUE

SOMMAIRE



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 3 août 2025 - N°37

14 -16 Gastronomie

Chef du mois

- BAKLAWA SALÉE
- LE RUSSE PISTACHE

Healthy et gourmet

- LES DOIGTS
DE «NANA KALTHOUM»

17 Auto

AUTORADIO CONNECTÉ
UNE INNOVATION REMARQUABLE
DES ATOUTS MULTIPLES

18 Animaux

UN ANIMAL POUR RESPONSABILISER
LES ENFANTS ?
UNE FAUSSE BONNE IDÉE

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

A full-page photograph of a man, Ibrahim Maalouf, in a dynamic, almost dancing pose. He is wearing a dark, possibly navy blue, suit jacket over a dark shirt and dark trousers. He is also wearing white sneakers with green accents. He is holding a brass trumpet in his left hand, which is raised. His right arm is extended outwards. He has a beard and is looking down with a slight smile. The background is a dark, textured surface, possibly a stage floor or a backdrop. The lighting is dramatic, highlighting the man and his instrument against the dark background.

IBRAHIM MAALOUF

**“CE QUI M’INSPIRE, CE SONT
LES RAPPORTS HUMAINS.”**

Le trompettiste et compositeur franco-libanais Ibrahim Maalouf a été en Tunisie pour un concert très réussi dans le cadre du Festival international de Carthage. À tout juste 45 ans, il cumule déjà des distinctions prestigieuses dont quatre Victoires de la musique, un César, deux nominations aux Grammy awards et les titres honorifiques de Chevalier de l'Ordre du Mérite et Chevalier des Arts et Lettres. Dans cette interview, il nous partage ses inspirations et nous dévoile sa façon d'envisager la musique instrumentale.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI

VOTRE CONCERT AU FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE NE MARQUE PAS VOTRE PREMIÈRE VENUE EN TUNISIE. IL Y A ENVIRON VINGT ANS, VOUS AVIEZ DÉJÀ PARTAGÉ LA SCÈNE AVEC LE PUBLIC TUNISIEN. QU'EST-CE QUI A ÉVOLUÉ EN VOUS DEPUIS CE PREMIER PASSAGE ?

Tellement de choses ont changé ! J'ai grandi, j'ai eu trois enfants.. Ma musique a changé, le monde autour de nous a changé ! En fait, ma musique change tout le temps, d'album en album. Chaque album est une nouvelle aventure, chaque rencontre crée quelque chose de nouveau.

VOS COMPOSITIONS MÊLENT DES INFLUENCES ORIENTALES, OCCIDENTALES, AFRICAINES... LORS DE VOS CONCERTS EN OCCIDENT, AVEZ-VOUS PARFOIS LE SENTIMENT QUE LE PUBLIC S'ATTEND À UNE CERTAINE IMAGE STÉRÉOTYPÉE SIMPLEMENT PARCE QUE LE TERME « ORIENTAL » EST ASSOCIÉ À VOTRE MUSIQUE ?

Je ne mets jamais le mot « oriental ». Ce sont plutôt les journalistes qui l'utilisent. Je dis que c'est un mélange de plein de styles de musique du monde entier, plein d'influences. Ce sont les gens qui décident que c'est du jazz, de l'oriental.. Personnellement, je n'ai jamais mis de mots dessus.

VOUS ÊTES DONC CONTRE LA CATÉGORISATION DE VOTRE MUSIQUE ?

Je ne suis pas vraiment contre. C'est comme pour quelqu'un qui cuisine, qui fait des mélanges d'ingrédients et les gens décident que c'est une pizza, d'autres diraient que c'est une tarte.. Chacun donne la définition qu'il veut en fonction de son point de vue. Ma musique se construit à partir de diverses inspirations, structurée autour de deux éléments clés : le côté arabe que vous appelez « oriental » et le côté occidental. Quand je suis en





occident, on me dit votre musique est très influencée par la musique arabe. Quand je suis dans un pays arabe, on me dit votre musique est très influencée par la musique occidentale. Chacun a donc son point de vue et chacun va analyser les choses à sa façon. Pour moi, c'est de la musique tout court.

QUAND VOUS COMPOSEZ VOS ALBUMS, QU'EST-CE QUI VOUS INSPIRE ? EST-CE UN ÉVÈNEMENT ? UNE NOTE ? QUEL EST LE POINT DE DÉPART ?

Pour être honnête, ce qui m'inspire le plus, ce sont les rapports humains. Ce sont les gens, leurs parcours, les vies que je croise, les drames, les joies, les mariages....

ON A LE SENTIMENT QUE VOUS AVEZ REDÉFINI LA MUSIQUE INSTRUMENTALE. VOTRE CONCERT À CARTHAGE NE S'EST PAS RÉSUMÉ À UNE SIMPLE SUCCESSION DE MORCEAUX. C'ÉTAIT UN VÉRITABLE SHOW. COMMENT PERCEVEZ-VOUS AUJOURD'HUI LA MUSIQUE INSTRUMENTALE À TRAVERS VOTRE PROPRE DÉMARCHE ARTISTIQUE ?

Je pense que la musique instrumentale

Ma musique change tout le temps, d'album en album. Chaque album est une nouvelle aventure, chaque rencontre crée quelque chose de nouveau.

est très sous-estimée. Si vous écoutez la radio, par exemple, on la passe très peu. En France, sur les radios généralistes, même les grandes chaînes, il n'y a jamais eu de playlist de musique instrumentale. Moi, personnellement, je n'ai jamais été playlisté en France. Il n'y a pas de place pour la musique instrumentale ce qui fait que les gens ne la connaissent pas. Mais, dès qu'on

commence à la découvrir, il y a tellement de choses possibles. L'avantage de la musique instrumentale, c'est aussi qu'il n'y a pas de langue et que ça parle à tout le monde.

IL Y A EU AUSSI UNE PART DE NARRATION DANS VOTRE SPECTACLE, UN FIL CONDUCTEUR ENTRE LES MORCEAUX...

C'est vrai que je parle beaucoup pendant mes concerts parce que c'est important d'expliquer ce qui va être joué. Sans parole, il n'est pas évident de saisir le sens des morceaux. J'essaie donc de raconter en espérant que le public comprenne et apprécie la musique.

EST-CE QUE LE CONCERT QUE VOUS AVEZ DONNÉ À CARTHAGE A ÉTÉ À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES ?

Oui, bien sûr. Le public a été adorable.

PENDANT VOTRE CONCERT, NOUS AVONS ENTENDU UN AIR DE « SIDI MANSOUR ». EST-CE QUE C'ÉTAIT FAIT SUR MESURE POUR CET ÉVÈNEMENT ?

Oui. C'est ma manière de dire

merci au public tunisien.

EST-CE QU'ON POURRAIT VOUS VOIR BIENTÔT DANS DES COLLABORATIONS AVEC DES ARTISTES TUNISIENS ?

J'ai déjà travaillé avec des Tunisiens, mais c'est vrai que je n'en parle pas beaucoup.

VOUS ÊTES TRÈS IMPLIQUÉ DANS DES ACTIVITÉS HUMANITAIRES. DES SOURCES SUR INTERNET RAPPORTENT MÊME QUE VOUS AVEZ UNE FONDATION EN VOTRE NOM. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Je n'ai pas de fondation, ou du moins pas encore. Je mène plusieurs activités à la fois. Tout d'abord, il y a l'enseignement. J'enseigne depuis l'âge de 17 ans et je suis passé par beaucoup d'établissements différents qui vont des conservatoires municipaux des régions aux conservatoires nationaux et aux universités. C'est un domaine qui me semble très important parce que c'est la manière par laquelle on transmet aux générations d'après ce qu'on fait. Je suis très impliqué là-dedans. Après, à chaque fois que je l'ai pu, j'ai essayé de participer à des initiatives humanitaires. C'est souvent en rapport avec des événements importants, comme par exemple l'explosion du port de Beyrouth qui a ravagé une partie de la ville. Il y a eu malheureusement beaucoup de victimes dont des enfants qui ont eu des blessures par verre au niveau des mains et du visage. J'ai essayé de faire tout ce que je pouvais pour les aider. On a collecté deux millions d'euros en France en organisant un très grand concert à la télévision.



SI VOUS ÉVALUEZ VOTRE CARRIÈRE JUSQU'À L'INSTANT AVEC TOUS LES PRIX QUE VOUS AVEZ GAGNÉS, DE QUOI RÊVEZ-VOUS ENCORE ?

J'ai simplement envie de pouvoir continuer à faire mon métier. J'ai déjà une chance incroyable de faire ce métier. Il y a des milliers de musiciens dans le monde qui rêveraient de faire des concerts et d'avoir un public. Moi, j'ai eu cette chance aujourd'hui. C'est un cadeau de la vie et j'espère continuer à le faire le plus de temps possible. Je pense que c'est déjà un projet très ambitieux.

je parle beaucoup pendant mes concerts parce que c'est important d'expliquer ce qui va être joué. Sans parole, il n'est pas évident de saisir le sens des morceaux.



CAP ZBIB

UNE VUE A COUPER LE SOUFFLE

Chaque été, un endroit irrésistible situé entre falaises rudes et mer turquoise attire des visiteurs en quête de sensations fortes et de beauté brute. Ce lieu encore préservé des foules devient le lieu de baignades exceptionnelles et le théâtre de scènes impressionnables ; celles de jeunes plongeurs qui défient le ciel avec des sauts spectaculaires.

Par Samira HAMROUNI

A quelques kilomètres de la ville de Metline dans le gouvernorat de Bizerte s'étend un havre de paix, une merveille naturelle encore méconnue du grand public : Cap Zbib. Loin des circuits touristiques classiques, ce coin de paradis invite à l'évasion entre falaises escarpées, grottes marines et eaux turquoise.

Cap Zbib est fascinant et magnifique. Il respire l'authenticité. Pas de grandes infrastructures, pas d'hôtels luxueux, le village essaie de préserver l'équilibre entre la fréquentation estivale et le respect de l'environnement. Il résiste au danger des installations invasives.

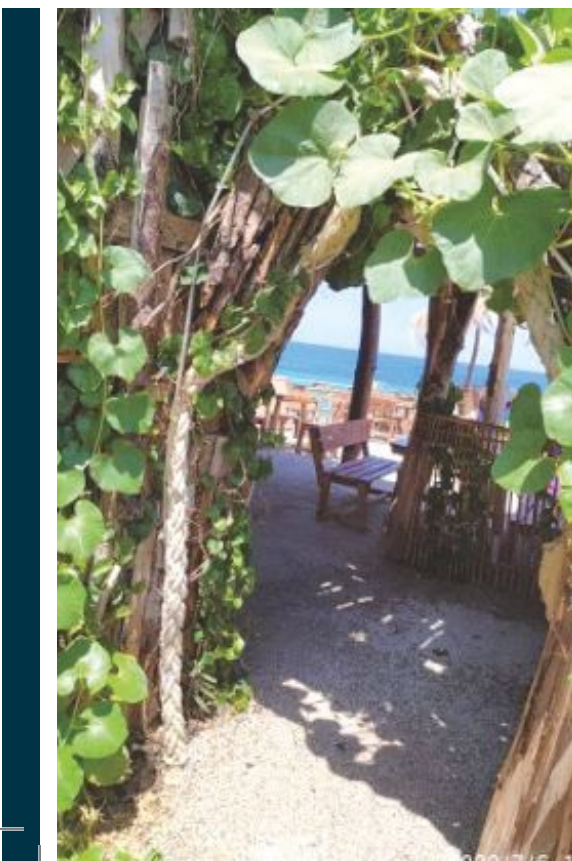
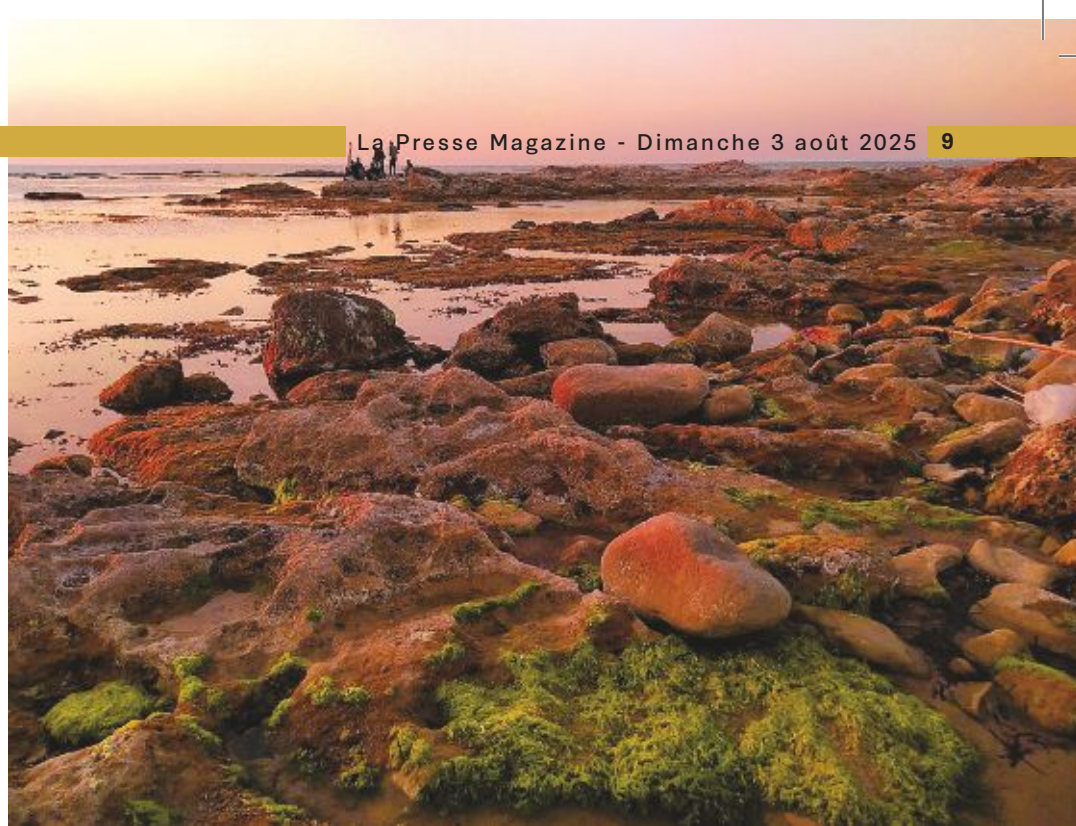
Cet endroit magique est une carte postale vivante. Le paysage est singulier avec un charme à l'état brut. Ici, la nature semble avoir composé sa plus belle symphonie. Des collines verdoyantes entourent le lieu. Elles glissent doucement vers une eau cristalline, formant de belles criques. Depuis ces collines, le regard plonge dans un paysage unique, là où la mer rencontre la montagne. Le lieu presque vierge offre

aux visiteurs une expérience inoubliable. La vue panoramique sur la mer est à couper le souffle. C'est un décor naturel saisissant où la mer, les rochers et les collines se rencontrent pour former ce havre de paix. Le temps n'a plus d'importance ici. Cap Zbib n'est pas seulement un lieu de baignade, c'est un refuge pour l'âme et une parenthèse loin des bruits accablants des villes.

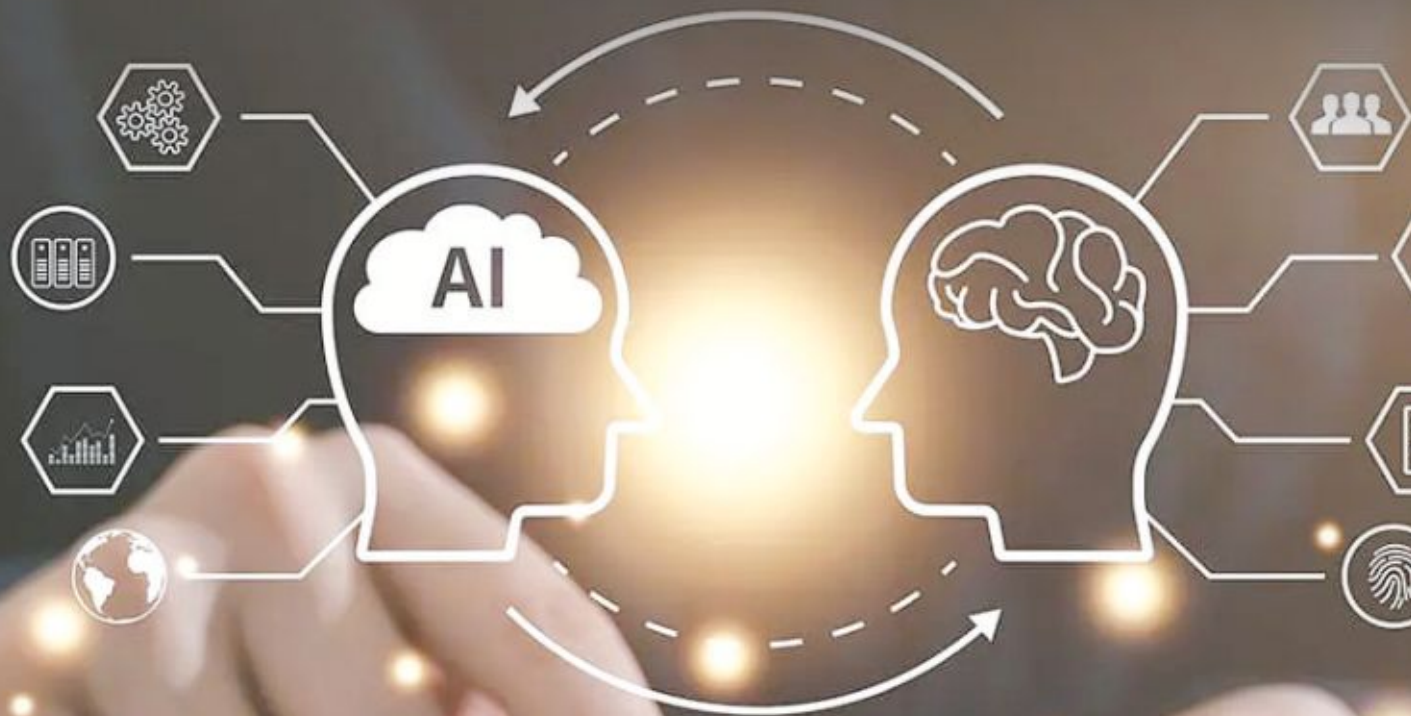
Ce coin paisible offre un cadre de rêve pour une baignade exceptionnelle. Chaque été, Cap Zbib s'anime et se réveille. Ce coin presque désertique, niché entre mer et collines, se dynamise après un long sommeil hivernal. Il attire dès les premiers jours de chaleur des visiteurs et des amoureux de la nature qui viennent y chercher le calme, la fraîcheur et la beauté brute de ses paysages uniques. Entre falaises rocheuses et eaux turquoise, ce lieu devient le théâtre d'un spectacle impressionnant, celui des sauts spectaculaires. Des jeunes venus des quatre coins de la Tunisie et même des touristes grimpent sur les rochers pour plonger

avec audace dans la mer sous les regards admiratifs et parfois inquiets des baigneurs. Chaque saut accompagné par des messages d'encouragement est accueilli par des applaudissements et des cris d'enthousiasme. Ces sauts vertigineux sont devenus un rituel estival et des instants les plus mémorables. Ce lieu attire de plus en plus d'amateurs et de personnes en quête de sensations fortes et d'expériences uniques. Les vidéos des plongeurs postées sur les réseaux sociaux captivent chaque été de nouveaux voyageurs et curieux qui cherchent à vivre des moments uniques. Mais il faut faire attention. Ces sauts sont très dangereux. Il faut être un excellent nageur. Cette expérience n'est pas un simple jeu, mais une performance qui exige une bonne forme physique, une respiration contrôlée et surtout une grande connaissance de la mer. La descente vers les criques et les grottes sous-marines est une autre expérience singulière qui se mérite. Les profondes et mystérieuses grottes invitent à la découverte.

Bon voyage !



JE SUIS UN «**PROMPT ENGINEER**» ET VOUS AVEZ BESOIN DE MOI !



Command Prompt: |

L'IA est partout, mais sait-on vraiment l'utiliser et comment parler avec elle ? A priori, c'est très facile, il suffirait d'ouvrir l'un de vos assistants IA et de poser une question. Sauf que généralement le résultat est assez médiocre, ou, au mieux, cela vous prendrait un temps fou à essayer de poser des questions encore et encore et encore, pour obtenir la bonne réponse à votre requête, quel que soit votre métier. C'est ainsi qu'à l'intersection de la technologie et de la créativité, une profession inédite fait irruption dans le paysage numérique : celle de Prompt Engineer. En Tunisie le métier reste méconnu du grand public, mais sous d'autres cieux, ce nouveau métier a le vent en poupe.

Par Karim BEN SAID

Un Prompt Engineer (ingénieur en prompts) est en fait un professionnel spécialisé dans la conception, l'ajustement et l'optimisation des instructions en langage naturel (prompts) destinées à des modèles d'intelligence artificielle générative tels que GPT, DALL-E, etc. En d'autres termes, son rôle est d'assurer la traduction des besoins utilisateurs ou métiers en requêtes exploitables par l'IA, afin d'obtenir des résultats optimaux et adaptés au contexte d'utilisation.

UN MÉTIER MÉCONNNU

En Tunisie, le métier encore très méconnu est pourtant pratiqué par des jeunes qui offrent leurs services à l'étranger en l'absence d'un marché en Tunisie. C'est le cas de Sawssen Bouguerra, Prompt Engineer depuis plus d'un an. « Mon job est de concevoir et de vendre des listes de prompts personnalisés à des entreprises de différents secteurs, principalement à l'étranger. En clair, je crée des prompts sur mesure pour des sociétés, en particulier dans le marketing, les ressources humaines et le branding. Je travaille beaucoup avec des agences et des marques », explique-t-elle à La Presse.

De formation marketing, elle a rapidement saisi le potentiel de l'intelligence artificielle générative, au point d'en faire une véritable spécialité. « Il faut comprendre qu'à chaque nouvelle version d'un modèle, les prompts deviennent plus complexes, plus puissants. Il faut constamment s'adapter, affiner, tester », nous dit-elle avec beaucoup d'engagement et de passion.

Si le métier reste encore marginal en Tunisie, la demande explose ailleurs, selon elle, la demande provient aujourd'hui essentiellement de clients aux Etats-Unis et dans des pays du Golfe, particulièrement Dubaï.

Comme beaucoup de jeunes prompt engineer, Saoussen aimerait que les entreprises tunisiennes, notamment les agences de communication, les cabinets RH, marques ou médias, prennent conscience de l'importance stratégique du prompt engineering. Pour elle, intégrer cette expertise permettrait non seulement de gagner un temps

précieux dans la création de contenus, la gestion de données ou l'automatisation de tâches, mais aussi de réaliser des économies substantielles. Toutefois, aujourd'hui, cette ambition se heurte à une méconnaissance des décideurs, qui pensent, à tort, maîtriser l'outil IA.

Pour mieux comprendre le métier, prenons par exemple d'un outil IA qui a la cote en ce moment «Veo3» qui permet de créer des vidéos par IA, de sorte qu'il devient quasiment impossible de distinguer le vrai du faux, son réalisme est tout simplement exceptionnel. Si vous voulez faire une blague à un ami ou vous amuser, c'est un jeu d'enfants. En revanche, si votre objectif est de créer du contenu professionnel avec cet outil, alors c'est une autre paire de manche.

POUR UN CONTENU VRAIMENT PROFESSIONNEL

Sans l'expertise d'un prompt engineer, il est difficile d'obtenir des vidéos vraiment professionnelles, car l'IA risque d'interpréter de manière trop générique, d'introduire des erreurs ou de manquer la subtilité recherchée. C'est là qu'intervient le professionnel, donc le prompt engineer pour faire le lien entre l'intention humaine et la capacité technique de Veo 3, et vous permet au final d'obtenir un rendu cinématographique, commercial ou encore éducatif de très haut vol.

Si le métier est en plein boom, cela ne veut pas dire que n'importe qui peut s'improviser prompt engineer, car ce métier exige une double culture. D'un côté, une solide compréhension des modèles d'intelligence artificielle et des principes du machine learning et de l'autre, un esprit créatif et une grande capacité rédactionnelle. S'y ajoutent des compétences en programmation (Python particulièrement).

«Aujourd'hui, le métier s'est rapidement diversifié, selon les secteurs d'activité, les besoins des entreprises et les modèles d'IA utilisés, chaque prompt engineer développe une expertise spécifique. On retrouve des spécialistes en génération de texte, ceux en génération d'image ou vidéo, ceux de la programmation et ceux qui conçoivent des agents IA et des chatbots», précise Sawssen Bouguerra.

LE COU :

MIROIR OUBLIÉ DE L'ÂGE

Symbole de fragilité et d'élégance, le cou attire les regards...mais trahit le temps. Trop souvent négligé au profit du visage, et pourtant c'est l'un des témoins les plus éloquents de votre âge, il devient alors un détail qui dérange. Bijoux, foulards...ne suffisent plus, les imperfections sont là, difficiles à dissimuler et constituent un contraste gênant avec un visage encore préservé ! Décryptage de ce tournant de beauté pour inspirer l'esprit et guider la conscience.

Par Dr Imen Mehri TURKI

GRAND OUBLI, INSOUCIANCE RAVAGEUSE

Le cou, zone phare de la beauté féminine, embellit un décolleté et complète l'harmonie d'un ovale du visage. Et pourtant, il subit les ravages d'une insouciance silencieuse et d'un grand oubli. Effectivement, tandis que le visage bénéficie de soins ciblés et spécifiques, cette région délicate souvent exposée au soleil, largement dévêtue l'été, reste sans attention particulière. Au fil des années, le cou abandonné dans l'ombre des rituels de soins devient un miroir impitoyable du temps, sinon plus que le visage, brise ainsi l'estime de soi par l'installation soudaine des imperfections, lesquelles discrètes au début puis deviennent flagrantes, difficiles à masquer mais possibles à corriger. Et si vous redonnez à votre cou sa noblesse, et lui offrez le détail qui change tout, ce miroir impitoyable deviendra au contraire un vrai allié de votre bien-être puisqu'autant d'imperfections seront prévenues préservant ainsi l'harmonie globale et la beauté du cou.

LES EMPREINTES DE L'OUBLI

Tout comme le visage, le cou est un indicateur du temps passé. Or, malgré tous les efforts accomplis pour préserver une certaine jeunesse au visage, les ravages d'un cou oublié briseront cette illusion de jeunesse. Discrètes ou flagrantes, les imperfections du cou trahissent votre âge et impactent l'apparence, telles que :

- **Les rides horizontales** : Ces lignes horizontales, appelées « collier de vénus », unique ou superposées, sont déterminées génétiquement. Présentes même chez les jeunes adultes, mais elles sont exacerbées par la posture, lors du sommeil et particulièrement par la position penchée vers le bas ou vers l'avant, qui est la fameuse attitude quand on est sur nos écrans d'ordinateurs ou des téléphones portables, à passer des heures avec insouciance quant à la position du

cou, donnant alors un aspect caractéristique du « tech neck », ou du « cou technologique ».

- **Le relâchement cutané** : Avec l'âge, la peau perd sa capacité de régénération et de réparation, encore plus lors d'une agression par les rayons UV. La production de collagène et d'élastine diminue alors davantage et la peau finit par s'affaïsser, se relâcher et perdre son élasticité. Pour les cous maigres, la peau aura un aspect froissé avec une peau qui pendule, des rides et des plis superposés. Toutefois, les cous empâtés laisseront apercevoir un double menton disgracieux qui transgresse la belle transition avec le visage en brouillant la définition de son ovale.

- **Les taches pigmentaires** : Elles sont favorisées par l'absence de protection solaire qui est d'ailleurs courante pour cette zone, souvent oubliée. Ce sont les lentigos solaires ou « taches de vieillesse ». Par ailleurs, le cou est aussi une zone favorable à l'apparition de verrues qui sont parfois agglomérées en plaques donnant aussi cet aspect pigmentaire et inesthétique.

Chez les hommes, certains boutons post-rasage ou dus à des poils de barbe incarnés, laisseront place à des pigmentations surtout lorsque l'hygiène de rasage est défectueuse ou les produits utilisés sont trop agressifs.

- **L'apparition des « fanons »** : Encore appelés « cordes platysmales », ce sont des rides ou des bandes verticales qui apparaissent de part et d'autre de la région centrale du cou. Ces rides donnent un aspect figé et crispé du cou et rompent l'harmonie de ses lignes naturelles.

- **La disparition de l'angle du cou** : Ce bel angle à environ 90 degrés entre le menton et le cou, appelé angle cervico-mentonnier, donne une allure imposante et gracieuse, qui est la résultante d'un équilibre subtil entre les différents

éléments anatomiques du cou, et d'une lutte permanente contre les facteurs nocifs pouvant impacter cet angle parfait du cou. Pas seulement à un âge avancé, même à 18 ans on peut détester son cou car justement cet angle est mal défini et même inexistant.

LES CAUSES DÉVOILÉES

Il est si compliqué d'avoir un joli cou, même « retouché » ! Essayez, à la rigueur, de ne pas détériorer le vôtre par des oublis et des négligences. Effectivement, la constitution génétique joue un rôle prépondérant dans la beauté du cou, qui diffère d'une époque à l'autre. Le cou de Néfertiti n'est pas forcément un symbole de beauté à notre époque. Ce qui compte le plus, c'est d'avoir une belle peau unifiée et radieuse, sans rides ni fanons, sans tache ni cicatrice et un angle cervico-mentonnier bien défini, non camouflé ni par un relâchement ni par un double menton.

De face comme de profil, ses lignes, lorsqu'elles sont douces et harmonieuses avec une symétrie sans égale, complètent ces critères de beauté. Or, la peau du cou est naturellement plus fine, moins hydratée, et pauvre en glandes sébacées, ce qui la rend plus vulnérable aux agressions et au processus du vieillissement. Une mauvaise hydratation à laquelle s'ajoute l'utilisation de parfums contenant de l'alcool ou des composants allergiques, en plus des effets néfastes du tabac et de la pollution environnementale, tout ceci abîme davantage la peau et l'endommagement, elle devient alors encore plus fine, terne, dyschromique et froissée.

Exposé au soleil sans protection, soumis aux frottements vestimentaires, aux variations pondérales, aux mouvements constants et aux postures vicieuses et prolongées, le cou vieillit plus vite que le visage, se marque de plis, de boules de graisse, voyant ses courbures s'estomper voire disparaître. Il devient inéluctable-



ment un miroir impitoyable du temps, du vécu, des négligences et des oublis. Par ailleurs, le manque d'hydratation interne, et l'absence d'un rituel de soins dédié à cette zone imposante et majestueuse, paradoxalement souvent délaissée, favorisent sa dégradation progressive, sans retours.

ACCEPTER OU CORRIGER

La pression sociale autour de l'apparence est forte. Cela est naturellement vrai pour le cou et le décolleté. Un beau collier autour d'un cou abîmé est mal apprécié, pareil pour un col de chemise cravaté autour d'un cou empâté. Pour-

tant, hommes et femmes, chacun est libre d'accepter les imperfections, discrètes soient-elles ou importantes, comme des marques de vie, ou au contraire de préférer les atténuer pour retrouver confiance, confort et estime de soi. Connaître le panorama des imperfections et leurs causes permet de les éviter assez longtemps, retardant au maximum leur apparition, laquelle est évidemment incontournable. Le plus important est de faire un choix éclairé, sans culpabilité ni obsession. Et de garder à l'esprit qu'aucun cou n'est « parfait », même ceux des célébrités, sont souvent « retouchés » médicalement ou à l'échelle numérique !

A VRAI DIRE, prendre soin de son cou ne relève pas de la coquetterie, mais d'un vrai geste de prévention et de valorisation de soi. Un cou négligé peut trahir tous les efforts faits pour rajeunir son visage. C'est pourquoi le cou devient une priorité dans la quête de la beauté naturelle, harmonieuse et durable. S'il est déjà marqué, il n'est jamais trop tard pour agir, prêtez-lui toute votre attention et choyez-le dès maintenant, cela vous sera gratifiant. Vieillir oui, mais avec grâce et élégance.



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](#)



BAKLAWA SALÉE

RECETTE POUR ENVIRON
25 PIÈCES (MOULE DE 30x20 CM)

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE (X2 :
UNE POUR LE BAS,
UNE POUR LE DESSUS) :

- 250 g de farine
- 125 g de beurre doux ramolli
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 c. à soupe d'eau froide (selon texture)

POUR LA FARCE :

- 300 g de viande hachée (bœuf ou agneau)

- 100 g de pistaches concassées grossièrement
- 150 g de fromage râpé (mozzarella, emmental ou mélange)
- 1 petit oignon râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre, muscade
- Un filet d'huile d'olive pour la cuisson

POUR LA DORURE :

- 1 jaune d'œuf + 1 c. à soupe de lait
- Pistaches entières ou concassées pour la décoration après cuisson

PRÉPARATION

1. PRÉPARER LA PÂTE :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple. Diviser en deux boules, filmer et réserver au frais 20-30 minutes.

2. PRÉPARER LA FARCE :

Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive, ajouter la viande, les épices, et laisser cuire. Hors feu, ajouter le fromage, les pistaches et l'œuf. Bien mélanger et laisser refroidir.

3. MONTAGE :

- Étaler la première pâte et la disposer dans un moule beurré.
- Répartir la farce uniformément.
- Couvrir avec la deuxième pâte étalée, souder les bords.
- Badigeonner de jaune d'œuf et lait.
- Prédécouper légèrement en carrés ou losanges avec un couteau.

4. CUISSON :

- Cuire à 180°C pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

5. DÉCORATION :

- Une fois tiède, décorer chaque pièce avec des pistaches entières, légèrement collées avec un peu du miel salé pour briller.

PORTIONS :

- Cette recette permet de réaliser environ 25 pièces.
- Pour un plateau plus grand (40x30 cm), doublez les quantités.



LE RUSSE PISTACHE

UN BALLET DE SAVEURS ENTRE CROQUANT ET FONDANT

Le Russe pistache est une pâtisserie raffinée d'origine française, composée de couches moelleuses de biscuit dacquoise aux amandes, garnies d'une crème mousseline onctueuse parfumée à la pistache. Son nom vient du célèbre gâteau « Russe », originaire du Sud-Ouest de la France, qui a été revisité ici avec une touche de pistache pour plus de gourmandise et d'originalité. Cette douceur se distingue par sa texture fondante, son goût délicat de fruits secs, et son élégance visuelle. Très prisé lors des grandes occasions ou dans les salons de thé haut de gamme, le Russe pistache est un mariage parfait entre tradition et créativité.

PRÉPARATION

BISCUIT DACQUOISE

- Préchauffez le four à 170°C (th. 5-6).
- Dans un saladier, tamisez ensemble la poudre d'amandes, la poudre de pistache, le sucre glace et la farine.
- Montez les blancs en neige avec le sel, puis incorporez le sucre semoule en deux fois pour obtenir une meringue ferme et brillante.
- Incorporez délicatement le mélange sec à la meringue à l'aide d'une spatule (mouvement enveloppant pour ne pas casser les blancs).
- Étalez la pâte en rectangle sur une plaque recouverte de papier cuisson (ou utilisez un moule à cadre).
- Enfourez 15-18 min jusqu'à ce que le biscuit soit doré et souple au toucher. Laissez refroidir.

CRÈME MOUSSELINE PISTACHE

- Portez le lait à ébullition avec la vanille.
- Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchiment, puis ajoutez la maïzena et la farine.
- Versez un tiers du lait chaud sur les jaunes en fouettant, puis reversez le tout dans la casserole.
- Faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer (la crème doit coats la cuil-

lère). Retirez du feu et filmez au contact.

- Une fois froide, fouettez avec le beurre mou et la pâte de pistache jusqu'à obtenir une crème lisse et aérée.

MONTAGE

- Découpez le biscuit en deux rectangles égaux.
- Étalez une couche généreuse de crème sur la première partie, puis recouvrez avec le second biscuit.
- Masquez le dessus avec une fine couche de crème et décorez selon vos envies : pistaches concassées, copeaux de chocolat blanc, ou une légère neige de sucre glace.
- Réservez 4h au réfrigérateur avant dégustation pour une texture optimale.

ASTUCES

- Pour une dacquoise plus croustillante, laissez-la sécher légèrement à four éteint après cuisson.
- Si la pâte de pistache est trop dense, diluez-la dans un peu de crème avant de l'incorporer.
- Pour un rendu ultra-lisse, utilisez une poche à douille pour la crème.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

1. BISCUIT DACQUOISE AUX AMANDES ET PISTACHES

- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g de poudre de pistache
- 120 g de sucre glace
- 30 g de farine
- 120 g de blanc d'œuf (environ 4 blancs)
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

2. CRÈME MOUSSELINE À LA PISTACHE

- 250 ml de lait
- 60 g de sucre
- 2 jaunes d'œuf
- 20 g de maïzena
- 15 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 2 c. à soupe de pâte de pistache
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

3. DÉCORATION (FACULTATIVE)

- Pistaches concassées
- Chocolat blanc râpé ou fondu
- Sucre glace
- Pétales comestibles ou feuille d'or (pour une touche luxe)

HEALTHY ET GOURMET

LES DOIGTS DE «NANA KALTHOUM»

La présente recette constitue un petit hommage que je rends, non sans amour et nostalgie, à l'une des cousines de ma mère, feu Nana Kalthoum. C'était une femme belle et sympathique qui avait, de surcroît, une touche bien particulière dans tout ce qui relève de la gastronomie. En examinant sa créativité culinaire, on avait toujours l'impression qu'elle se dispensait de beaucoup d'effort en optant pour des astuces simplistes. Mais en dégustant ses mets, l'on était parfaitement bluffé !

Par Dorra BEN SALEM

INGRÉDIENTS :

- 12 feuilles de brik «malsouqa»
- Quatre œufs
- Une boîte de thon
- 150g de fromage sicilien
- 50g d'olives noires dénoyautées.
- Une cuillère à soupe de farine
- Un peu d'eau
- Huile de friture.

PRÉPARATION :

On commence par préparer tous les ingrédients nécessaires à la farce. Pour ce, on cuit les œufs à l'eau pendant cinq minutes pour avoir des œufs durs. Une fois cuits, on les rafraîchit à l'eau du robinet. On les épluche et on les coupe en quarts.

On égoutte le thon jusqu'à ce qu'il ne retienne plus d'excédent d'huile. On coupe le fromage sous forme de bâtonnets d'un centimètre d'épaisseur. On rince les olives et on les éponge à l'aide du papier essuie-tout. Puis, dans un petit bol, on dilue la farine dans un peu d'eau pour avoir une consistance pas trop légère.

On prend par la suite les feuilles de brik, une à une. On dispose à l'une des extrémités de la feuille un quart d'œuf, un morceau de fromage et on les couvre de thon émietté. Il faut que la quantité de thon soit assez généreuse pour avoir des briks savoureux à souhait. Et enfin, dans les deux extrémités de la farce, on met une olive noire, de chaque côté. On fait revenir alors les deux extrémités de feuilles de briks, droite et gauche, vers le milieu. On boucle la farce par l'extrémité la plus proche et on enroule le tout, pour obtenir une sorte de boudin. A l'aide d'un pinceau, on badigeonne, légèrement, l'extrémité de farine diluée et on la colle au boudin. Une fois que l'on a terminé les douze briks, on fait chauffer de l'huile de friture dans une poêle. Il convient de cuire les briks dans une huile chaude à feu moyen, en veillant à les retourner, au fur et à mesure, pour avoir une dorure parfaite. Les doigts de fatma, revisités par feu Nana Kalthoum, se mangent chauds. La texture élastique du fromage sicilien leur confère plus de gourmandise. Néanmoins, et en dépit d'ingrédients frais et simples, une tranche de citron s'impose à la dégustation de ce régal.

Bon appétit !



AUTORADIO CONNECTÉ UNE INNOVATION REMARQUABLE

DES ATOUTS MULTIPLES

Par Mohamed Salem KECHICHE

L'histoire de l'autoradio est une fascinante saga d'innovations. Des premiers modèles à lampes, souvent encombrants et peu fiables, aux systèmes numériques haute-fidélité d'aujourd'hui, chaque décennie a apporté son lot d'améliorations. Au cours des années 1930-1960, on a assisté à des débuts modestes. Les premiers autoradios étaient de simples récepteurs AM/FM, souvent une option coûteuse réservée aux véhicules de luxe. L'accent était mis sur la réception du signal et la durabilité dans un environnement mobile. S'en est suivie l'ère de la cassette et du CD des années 1970-1990. L'introduction des lecteurs de cassettes, puis des lecteurs de CD, a révolutionné la façon dont les gens consommaient de la musique en voiture. Le choix et la qualité audio se sont considérablement améliorés, permettant aux conducteurs de personnaliser leur expérience d'écoute. Des fonctionnalités comme les égaliseurs et les amplificateurs externes ont commencé à apparaître, signalant un intérêt croissant pour la fidélité sonore. L'avènement du numérique et du multimédia est apparu durant les années 2000. L'arrivée du format MP3 et des lecteurs USB a marqué un tournant. Les autoradios sont devenus capables de lire une multitude de formats numériques, stockant des milliers de chansons. Les écrans LCD ont fait leur apparition, permettant l'affichage de plus d'informations et l'intégration de fonctions comme la lecture de DVD et la connexion d'appareils externes. Le GPS a également commencé à être intégré, transformant l'autoradio en un centre de navigation.

L'ÈRE DE LA CONNECTIVITÉ DEPUIS 2010

C'est sans doute la période la plus transformative. L'intégration du Bluetooth a ouvert la porte à l'appairage facile des smartphones, permettant les appels mains libres et le streaming audio sans fil. L'arrivée des technologies comme Apple CarPlay et Android Auto a catapulté l'autoradio dans le monde des systèmes d'info divertissement connectés. Ces interfaces miroir affichent le contenu du smartphone sur l'écran de l'autoradio, offrant un accès familier et sécurisé aux applications de navigation, de musique, de communication et bien plus encore. Les autoradios connectés d'aujourd'hui ne sont plus de simples dispositifs de lecture musicale : ce sont de véritables plateformes intelligentes qui enrichissent l'expérience de conduite de multiples façons, avec des avantages significatifs en termes de divertissement et surtout de sécurité routière.

ATOUTS EN MATIÈRE DE DIVERTISSEMENT

Le premier atout divertissant est l'accès illimité à la musique et aux podcasts. Grâce à la connectivité smartphone (Bluetooth, Apple CarPlay, Android Auto), les conducteurs ont accès à leurs bibliothèques musicales personnelles, aux services de streaming (Spotify, Apple Music, Deezer) et à une pléthore de podcasts. Fini les limites des stations de radio ou des collections de CD.

Second atout de taille, la radio numérique et les webradios. La compatibilité avec la radio numérique terrestre (DAB/DAB+) offre une qualité audio supérieure et un plus grand choix de stations. De plus, l'accès aux webradios via la connexion internet du smartphone ouvre un monde de stations thématiques du monde entier.

Il y a aussi la personnalisation de l'expérience audio. Les autoradios connectés offrent souvent des égaliseurs avancés, des réglages de balance et de fader, et parfois même des traitements audio numériques pour optimiser la qualité sonore en fonction de l'acoustique du véhicule.

Au-delà de la musique, certaines plateformes connectées permettent l'accès à des applications de lecture de vidéos (pour les passagers à l'arrêt, bien sûr), de livres audio ou même de jeux simples pour les pauses. La connectivité permet aux fabricants de proposer des mises à jour logicielles pour ajouter de nouvelles fonctionnalités, améliorer les performances ou corriger des bugs, garantissant ainsi que l'autoradio reste à jour.

ATOUTS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ ROUTIÈRE

C'est là que les autoradios connectés démontrent leur véritable valeur ajoutée, transformant l'habitacle en un environnement plus sûr et plus informé. Les appels mains libres sont privilégiés.

La fonction Bluetooth intégrée permet de passer et de recevoir des appels téléphoniques sans jamais avoir à toucher le téléphone. Le son est diffusé via les haut-parleurs du véhicule et un microphone intégré capte la voix du conducteur, réduisant considérablement les distractions liées à l'utilisation du téléphone au volant.

Navigation GPS intégrée et mise à jour possibles. Les systèmes connectés exploitent les applications de navigation des smartphones (Google Maps, Waze, Plans) qui sont constamment mises à jour avec les informations de trafic en temps réel, les incidents routiers et les itinéraires optimaux. Cela réduit le besoin



de manipuler un GPS externe ou un smartphone, permettant au conducteur de garder les yeux sur la route. Pour les commandes vocales, il y a matière à être satisfait. La plupart des autoradios connectés intègrent des assistants vocaux (Siri, Google Assistant). Le conducteur peut demander des itinéraires, envoyer des messages, passer des appels ou changer de musique par simple commande vocale, minimisant ainsi la nécessité de manipuler l'écran ou les boutons. Lecture de messages et notifications sont couramment utilisées par les conducteurs dans leur interface automobile. Certains systèmes peuvent lire à haute voix les messages texte entrants ou les notifications importantes, permettant au conducteur de rester informé sans détourner son attention de la route. L'autoradio connectée offre des informations en temps réel. Au-delà du trafic, les applications connectées peuvent fournir des informations sur les conditions météorologiques, les prix des carburants, les parkings disponibles, etc., permettant au conducteur de prendre des décisions éclairées sans distraction. Bien que ce ne soit pas une fonction directe de l'autoradio elle-même, l'évolution des systèmes d'info divertissement tend vers une meilleure intégration avec les systèmes d'aide à la conduite du véhicule. L'écran de l'autoradio peut afficher des informations provenant de la caméra de recul, des capteurs de stationnement, ou même des alertes de franchissement de ligne ou de collision, renforçant la conscience situationnelle du conducteur. Les mises à jour logicielles pour la sécurité sont nécessaires. Les mises à jour Over-The-Air (OTA) peuvent corriger des vulnérabilités de sécurité ou améliorer la fiabilité du système, contribuant indirectement à une meilleure sécurité routière. L'autoradio a parcouru un long chemin depuis ses débuts. Devenue un élément central de l'expérience automobile, l'autoradio connectée symbolise la convergence de la technologie et de la mobilité. En offrant un accès inégalé au divertissement et, plus important encore, en intégrant des fonctionnalités qui réduisent les distractions et améliorent l'information du conducteur, elle joue un rôle essentiel dans la sécurité routière moderne. À mesure que la connectivité et l'intelligence artificielle progressent, nous pouvons nous attendre à ce que les autoradios continuent d'évoluer, devenant des compagnons de route encore plus intuitifs, informatifs et sécuritaires.

UN ANIMAL POUR RESPONSABILISER LES ENFANTS ?

UNE FAUSSE BONNE IDÉE

Adopter un animal pour les enfants est devenu un classique. On espère leur inculquer le sens des responsabilités, leur faire quitter les écrans, ou les rapprocher de la nature. Et l'idée, à première vue, semble noble. Pourtant, dans la réalité, cette «adoption pédagogique» peut tourner au désastre.

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





*Responsabiliser, oui,
mais sous supervision
d'un adulte, avec
accompagnement
et de la patience.
L'adulte reste l'unique
responsable légal et
moral de l'animal.*

Chaque année, les refuges recueillent des rongeurs, des lapins, des chats ou des chiots offerts à des enfants qui, très vite, se désintéressent d'eux.

Ou dont les parents découvrent, trop tard, la charge mentale, logistique et financière qu'implique un animal. Car un être vivant n'est pas un jouet éducatif.

Il a besoin d'attention constante, de soins, d'un cadre stable. Et surtout, ce n'est pas à un enfant de porter cette responsabilité. Un enfant ne peut pas anticiper la fatigue, le stress ou les conséquences d'un oubli car il ne peut pas toujours apercevoir les signes de mal-être chez l'animal. Il peut, sans le vouloir, manipuler brutalement un petit lapin, mal nourrir un hamster, oublier de remplir la gamelle ou de nettoyer la litière. Responsabiliser, oui, mais sous supervision d'un adulte, avec accompagnement et de la patience. L'adulte reste l'unique responsable légal et moral de l'animal. L'enfant peut observer, participer, apprendre... mais pas porter seul cette responsabilité.

En période estivale, les adoptions «pour

occuper les enfants» explosent. L'animal devient alors un dérivatif aux vacances longues ou à l'ennui et revient souvent, quelques mois plus tard, dans les mains des refuges ou pire encore abandonné dans la rue.

Il existe des alternatives éducatives bien plus respectueuses. Si l'objectif est d'éveiller les enfants à l'animal et au vivant, il existe d'autres solutions plus responsables comme visiter un refuge ou une ferme pédagogique, participer à un atelier de sensibilisation ou parrainer un animal à distance. Ou bien lire ensemble des livres sur la vie animale et sa spécificité.

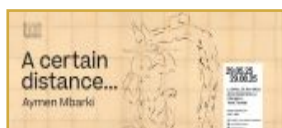
Ces expériences laissent une empreinte durable, sans mettre en péril un être vivant. Et si on inversait la question ?

Plutôt que d'adopter un animal «pour» les enfants, pourquoi ne pas adopter un animal parce qu'on est prêt, en tant qu'adulte, à s'engager pour lui ? Et dans ce cadre, inviter l'enfant à grandir avec cette relation, dans le respect et la durée car un animal n'est pas un outil pédagogique, c'est un être vivant à part entière.

Entre festivals incontournables, expositions inédites et nouveaux films à ne pas manquer, cette période de l'année regorge d'événements pour tous les goûts. Notre agenda culturel hebdomadaire vous guide à travers les temps forts à venir.

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 Chargaia I, Tunis)

• « **Vietnam- Tunisia** » : Exposition de Cindy Bearce-Maffini à la Galerie Alain Nadaud du 7 au 25 août

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



TOUR DES FESTIVALS

FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE



3 août : Sur la route enchantée – Chantal Goya (France)

5 août : Marwan Abdelhamid alias Saint Levant (Palestine)

8 août : Imagine – Karim Thlibi (Tunisie)

9 août : Najwa Karam (Liban)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE HAMMAMET



3 août : Robyn Bennett (USA / France)

4 août : Balti (Tunisie)

5 août : Koum Tara (Algérie / France)

6 août : «Arboune» Imed Jemaa (Tunisie)

8 août : Cheb Mami (Algérie)

9 août : Sinfonica - Spécial Tubes Français (Tunisie / France)

10 août : «Au violon» Fadhel Jaziri (Tunisie)

FESTIVAL INTERNATIONAL DE BOUKORNINE



4 août : Ziara de Sami Lajmi

5 août : Violon autour du monde

6 août : « Tounsi w nos » de Nabil Kolleb

8 août : « Hier encore » hommage à Charles Aznavour du maestro Rafik Gharbi

FESTIVAL INTERNATIONAL DE MUSIQUE SYMPHONIQUE D'EL JEM

6 août : Hassen Doss accompagné par l'orchestre et chœur El Manar

9 août : Orchestre Symphonique de l'Opéra d'Alger

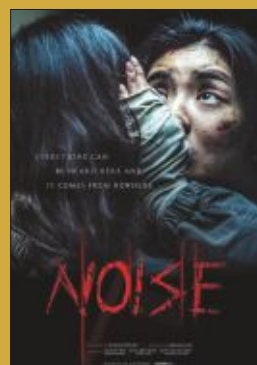
10 août : Oriental Heritage Choir – Canada

CINÉMA

NOUVEAU !



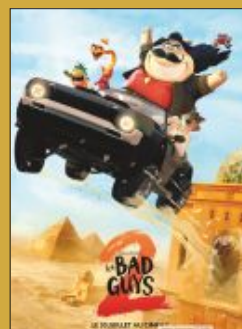
• **FREAKY FRIDAY 2, ENCORE DANS LA PEAU DE MA MÈRE** : Comédie/ Famille/ Fantastique Avec : Jamie Lee Curtis, Lindsay Lohan, Mark Harmon Anna est devenue mère à son tour. Elle a une fille et s'apprête à avoir une belle-fille également. Le film revisite l'échange de corps mère-fille avec une nouvelle dimension multigénérationnelle.



• **NOISE** : Epouvante – horreur/ thriller Film coréen

Une femme malentendante est hantée par des sons liés à la disparition de sa sœur et à la présence d'un esprit malveillant.

FILMS POUR ENFANTS



• **LES BAD GUYS 2** :

Animation/ Aventure/ Comédie Aventures de drôles d'animaux braqueurs de banques. Désormais amendés en dépit de leurs efforts acharnés pour faire le bien, ils vont se retrouver entraînés dans un braquage international orchestré par les Bad Girls.



• **LES SCHTROUMPFS - LE FILM**

Grand Schtroumpf est mystérieusement kidnappé par les vilains sorciers Razamel et Gargamel.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

NACT ET FIA LE RETOUR DU GRAND PRIX DE TUNISIE



Le National Automobile Club de Tunisie (NACT), membre de la Fédération internationale de l'automobile (FIA), annonce le retour du Grand Prix de Tunisie sous une nouvelle forme et une nouvelle vision, et révèle ses prochains grands événements liés au sport automobile et à la mobilité pour la période 2026-2028. De plus, la Tunisie dépose un dossier officiel pour accueillir la cérémonie de clôture des travaux de la FIA.

FOOTBALL FÉMININ LES NIGÉRIANES CHAMPIONNES D'AFRIQUE

Le Nigeria est, une fois de plus, le champion incontesté du football féminin africain avec un 10^e trophée glané en finale 3-2, face au Maroc. Avec une histoire riche de succès et une domination quasi-totale sur le continent, les «Super Falcons» nigérianes ont démontré leur supériorité à maintes reprises. Leur récent triomphe au Championnat d'Afrique des nations de football féminin n'est qu'une confirmation de leur statut de géant. Grâce à un mélange de talents individuels exceptionnels, de force physique impressionnante et d'une cohésion d'équipe remarquable, le Nigeria continue de dicter sa loi sur les terrains africains, inspirant des millions de jeunes filles et consolidant sa place au sommet du football féminin continental.

RUGBY BEACH LE SN SACRÉ À NABEUL



Après le hand et le volley, place au rugby de plage en Tunisie. Le dimanche 27 juillet 2025, la plage de Nabeul a vibré au rythme du Rugby Beach, dans une ambiance festive. Des matchs spectaculaires, du fair-play, du soleil, du sable, et surtout beaucoup de passion pour le rugby. Le Stade Nabeulien (catégorie Seniors) et le Rugby Club Jasmin Nabeul sont les grands vainqueurs du tournoi Beach Rugby. Les deux équipes se sont distinguées par leur performance, leur esprit d'équipe et leur engagement tout au long de la journée. Le Rugby Beach continue d'unir sport, été et plaisir. Prochain arrêt à La Marsa le 10 août 2025.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 3 au samedi 9 août 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

FINALE SUPERCOUPE DE TUNISIE 2024/2025

Espérance Sportive de Tunis - Stade Tunisien à 17h00 sur Watania 1 HD (en clair/Nilesat)
Erzgerbige Aue-Hansa Rostock à 12h30 sur MDR Fernsehen HD (en clair allemand/Astra)
Slask Wroclaw-ruch chrozow à 13h30 sur TVP Polonia HD (en clair polonais/Hotbird)
Napoli-Brest à 18h00 sur YouTube (streaming en clair/site web)
Bournemouth-West. Ham à 19h00 sur Canal+ foot HD (sharing/Astra)
Manchester United-Everton à 22h00 sur Canal+ foot HD (sharing/Astra)

Lundi 04/08

CHAN 2025

Ouganda-Algérie à 18h00 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)

Vendredi 08/08

Algérie-Afrique du sud à 15h00 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)
AS Monaco-Inter Milan sur Beln sport 1 HD (sharing/Astra)
Gaziantepspor-Galatasaray sur Beln sport 2 HD (iptv)

Samedi 09/08

Southampton - Wrexham à 12h30 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)
Guingamp -Le Mans à 13h00 sur Beln sport 1 HD (iptv)
FSV Mayence 05 - RC Strasbourg (Messi Tanfouri) à 14h30 sur YouTube (streaming en clair/site web)
Club Bruges - Cercle Bruges à 15h00 sur Dazn Pro League HD (sharing/Astra)
Stoke City - Derby County à 15h00 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)
Everton - AS Roma à 15h00 sur l'Equipe live Foot hd (iptv)
Montpellier - Red Star (Khaoui) à 19h00 sur Beln sport Max 4 HD (iptv)

FORMULE 1

GRAND PRIX DE HONGRIE À 14H00 SUR CANAL+ HD (SHARING/ASTRA)

Mots fléchés

TIRE DE LA VASE CHERCHA LA TARE	↓	EST INDISPENSABLE CHARMES	↓	TRACÉ DE PALPITANT FAIT DU BON GRÈS RÉCHAUFFÉ	↓	CAMP POLITIQUE BANLIEUE D'HELSINKI	↓	ANNULIONS LA CONDMINATION AURORES	↓	MOT DU DOCTEUR
PAS ENCORE CITÉS MIT	→			↓				GROUPE ÉVOQUÉ HUILE SAINTE	→	
	↓				CHAPEAU POUR MOI DÉRAISONNABLE	→				PIÈCE DE VOILIER
TOUT À LA FIN ENFANT MALICIEUX	→		SECTEUR ÉPISCOPAL LE POLONIUM	→						
	↓		↓			SERVICES MÉDIÉVAUX LOI DE MAFIEUX	→			
CUIR CHEVILLE DE CADDY	→							ADRESSE DU WEB FORMES DE LOCATIONS	→	
	↓		FLEUR POUR LA DAME TAS DE CARTES	→				↓		
POISSON DES CÔTES FAIT DU PLAT FIDÉLITÉS	→		↓				CHEF EN FORMATION PARTIE DE RAME	→		
	↓			PRÉNOM BRETON AVANCIONS DONC	→			↓		QUI A DU VÉCU
PORT NORDIQUE OMAR À L'ÉCRAN	→			↓	GAGNA DE LA PLACE RAYÂT	→				
	↓		RANGÉ IRA TRÈS BIEN	→	↓				EST SANS SUITE	
POSA SUR DU SOLIDE TRAITÉ EN PARIÀ	→		↓			POIDS DU PASSÉ ARBRE D'EUROPE	→			
	↓		CHAMPIGNON TITRE DE KUROSAWA	→		↓				MÉTAUX LOURDS
ENLEVER LE LUSTRE ABAISSANT LE NIVEAU	→		↓				AIRE DE VENTS MARQUE DÉPOSÉE	→		
	↓						↓	STÉRADIAN EN ABRÉGÉ	→	
PETIT PEUPLE D'AFRIQUE	→			GRISES AVEC LE TEMPS	→					

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

PAR LA FORCE		VILLE AU VIN RÉPUTÉ		VIEUX ASSEZ VERT		MONTURE BASSE		OUI VIEUX		VILLE DE DÉPÊCHE
ORDRE DE DÉPART		FAMILLE VÉGÉTALE		APPÂTE		CARNETS DE NOTES		AGIT EN TRAITRE		
				UNE VOIX						
INDICATION AJOUTÉE										
FER À REPASSER									MISE EN SERVICE	
						CHOIX DE CHEFS				
						CHASSA				
À BIBI			CITADIN DE L'AUBE							
NID DE POULE			NE MARCHE PAS							MINCE ALORS
								C'EST GRAVÉ DANS LE MARBRE		
								ÉLU RÉMOIS		
ARTICLE OU PRONOM				POSE SA GRIFFE						
REÇOIVE				BLÉ EN AVANCE						
			PETIT PANIER							
			ARMATURE DE SELLE							
HUILE RUSSE					PETIT D'UN ÉTALON			IL NE COULE PAS À FLOTS		
NOBLE GESTE					MOTEUR DE RECHERCHE			FEMME À MANDAT		
		AIR D'ENTERREMENT								PELÉES
		TINT COMPTE								
BOUT EN TRAIN								À CÔTÉ DE		
S'ÉTALE PAR TERRE								TOMBÉ BIEN BAS		
				PIGEON D'UN VIEUX TESTAMENT					NE PAS LAISSER SORTIR	
				EN OR						
MUSÉE D'ART MODERNE	FOND					FRINGUES				
	CHEFS DES CAÏDS					HOME DE PAILLE				
			DIVISEUR PAR DIX					ENTRÉE DE L'ATRIUM		
			COURANT D'AIRS					ARGENT BULGARE		
TIENT LES RÉNES					UNI PAR LE MARIAGE					
SAC À GIBIER					RENVOIE À L'AUTEUR					
NULLEMENT FEUILLETÉE							CALES POINTUES			

Sudoku

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

solutions

P	A	M	A	S	A	D	P	O
P	A	R	S	T	A	B	E	N
F	U	S	I	L	M	E	N	U
N	I	C	H	O	I	R	O	Y
A	L	E	S	P	A	R	A	F
B	A	T	E	P	A	N	E	T
R	E	C	T	E	Q	U	I	L
L	I	N	O	E	S	A	V	E
M	A	M	D	E	C	I	A	L
C	A	R	N	A	S	S	I	V
S	A	B	B	L	E	E		S

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

**BÉLIER**

Après une phase de stagnation ou de défis, des opportunités inattendues émergent, offrant le potentiel de croissance et d'évolution. Il faut être optimiste et mettre en avant votre adaptabilité et saisir les occasions qui se présentent.

**TAUREAU**

Évitez de programmer d'importants rendez-vous en début de semaine. Vous devrez faire un effort de concentration et chercher la motivation qui sommeille au fond de vous.

**GÉMEAUX**

Vous aurez intérêt à rester vigilant et à surveiller de près ce qui se passe dans le domaine financier. Au travail, vous serez sous pression et n'aurez personne sur qui vous reposer.

**CANCER**

Un projet financier, retardé depuis quelques semaines, pourrait enfin trouver une solution satisfaisante. Même s'il est bon de prendre des avis extérieurs, faites confiance à votre intuition et ne laissez pas une tierce personne se mettre au travers de votre chemin.

**LION**

Les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. Profitez de cette semaine pour vous rapprocher stratégiquement de ceux avec qui vous devrez bientôt faire équipe.

**VIERGE**

Si la situation est stable, il convient de rester vigilant. Les opportunités de croissance et d'évolution professionnelle sont à portée de main, à condition d'être prêt à se dédier pleinement à ses ambitions.

**BALANCE**

Vous serez tenace ! Cette attitude vous permettra de mener à bon port des projets auxquels personne d'autre que vous ne croyait. Et l'avenir vous donnera raison.

**SCORPION**

La chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Vos finances entrent dans une période favorable ou du moins assez protégée. Cela ne signifie pas que vous devez tenter des folies mais vous connaîtrez une certaine sécurité.

**SAGITTAIRE**

Prendre des initiatives ? Oui, mais assurez-vous d'abord que vous pourrez mener votre projet à son terme. Se lancer un nouveau défi et ne pas aller au bout serait la pire des choses.

**CAPRICORNE**

Quand il s'agit de négocier, vous êtes toujours aussi efficace. Vos démarches sont longuement mûries et vous avez les dents longues. Cette semaine encore, votre équipe de travail pourra constater votre ambition.

**VERSEAU**

Vous n'aurez pas les idées très claires en début de semaine. Mieux vaudrait ne pas prendre de décisions importantes dans les jours qui viennent. Vous avez besoin de temps pour savoir ce qui est le mieux pour vous.

**POISSONS**

Évitez les excès et recherchez l'équilibre dans toutes les sphères de votre vie. Une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante et un sommeil réparateur sont essentiels pour maintenir votre énergie.

La Presse.
Magazine

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

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

LA PRESSE
GRAPHIQUE



La Presse. Magazine



“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