



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 28 septembre 2025

N°45

## ÉCHAPPÉES BELLES

**OUCHTATA**  
UN HAVRE DE PAIX  
AU NORD-OUEST  
TUNISIEN

## COACHING

**HARCÈLEMENT  
ET INTIMIDATION SCOLAIRE :**  
QUAND L'ÉCOLE DEVIENT  
UNE BLESSURE DE L'ÂME

*Bahaa ALKAFI*

**“JE N’AI JAMAIS ABANDONNÉ MON  
RÊVE DE RETOURNER SUR SCÈNE”**

# La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

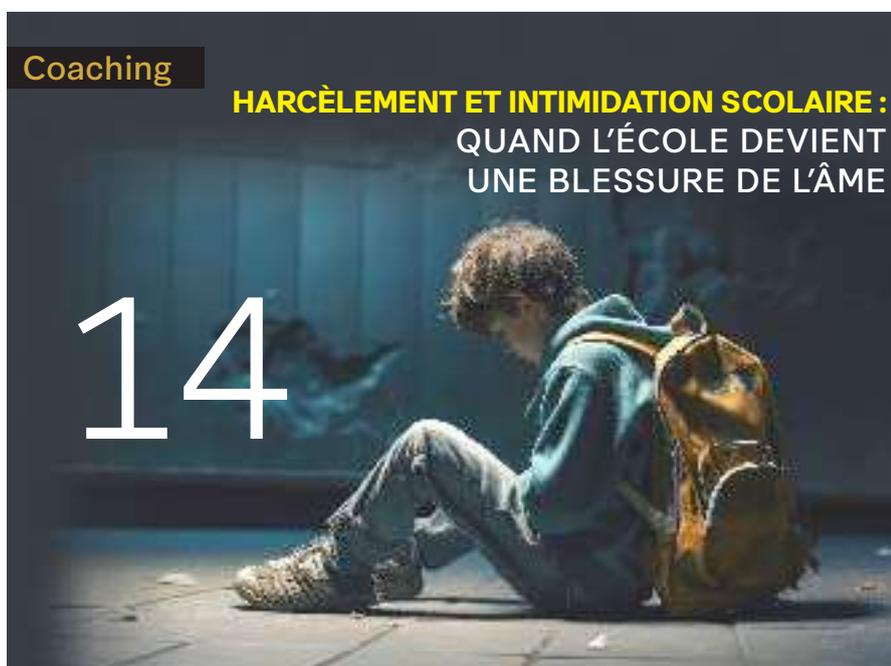
## suivez-nous !

[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)

# 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 28 septembre 2025 - N°45**

## 16 Gastronomie

**Chef du mois**

- RFISSA AU RIZ SUCRÉE
- MARGA HBITA

## 18 Auto

CONNAISSANCES ET PRATIQUES AVANT L'ACHAT D'UNE VOITURE D'OCCASION  
CIBLER UN RAPPORT QUALITÉ-PRIX

## 20 Animaux

QUAND LES CHEVAUX PANSENT NOS BLESSURES

## 22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

## 23 sport

BEST OF

## 24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 26 Horoscope

# Bahaa ALKAFI

**“JE N’AI JAMAIS  
ABANDONNÉ  
MON RÊVE  
DE RETOURNER  
SUR SCÈNE”**



Star Academy a marqué toute une génération et on se souvient encore de cette époque où les candidats étaient perçus presque comme des membres de notre famille. Ils vivaient sous nos yeux, leurs rêves et leurs émotions devenaient les nôtres. Bahaa Alkafi, figure emblématique de la première saison, fait partie de ces artistes que nous avons suivis et applaudis. Aujourd'hui, après une longue absence, elle revient sur scène avec un tube qui a fait deux millions de vues en seulement trois semaines. Entretien.

Par Amal BOU OUNI

**VOUS AVEZ PRIS PART À LA PREMIÈRE ÉDITION DE STAR ACADEMY, UN PROGRAMME QUI ALLIAIT DÉCOUVERTE DE TALENTS ET TÉLÉ-RÉALITÉ. QUELS SOUVENIRS EN GARDEZ-VOUS ?**

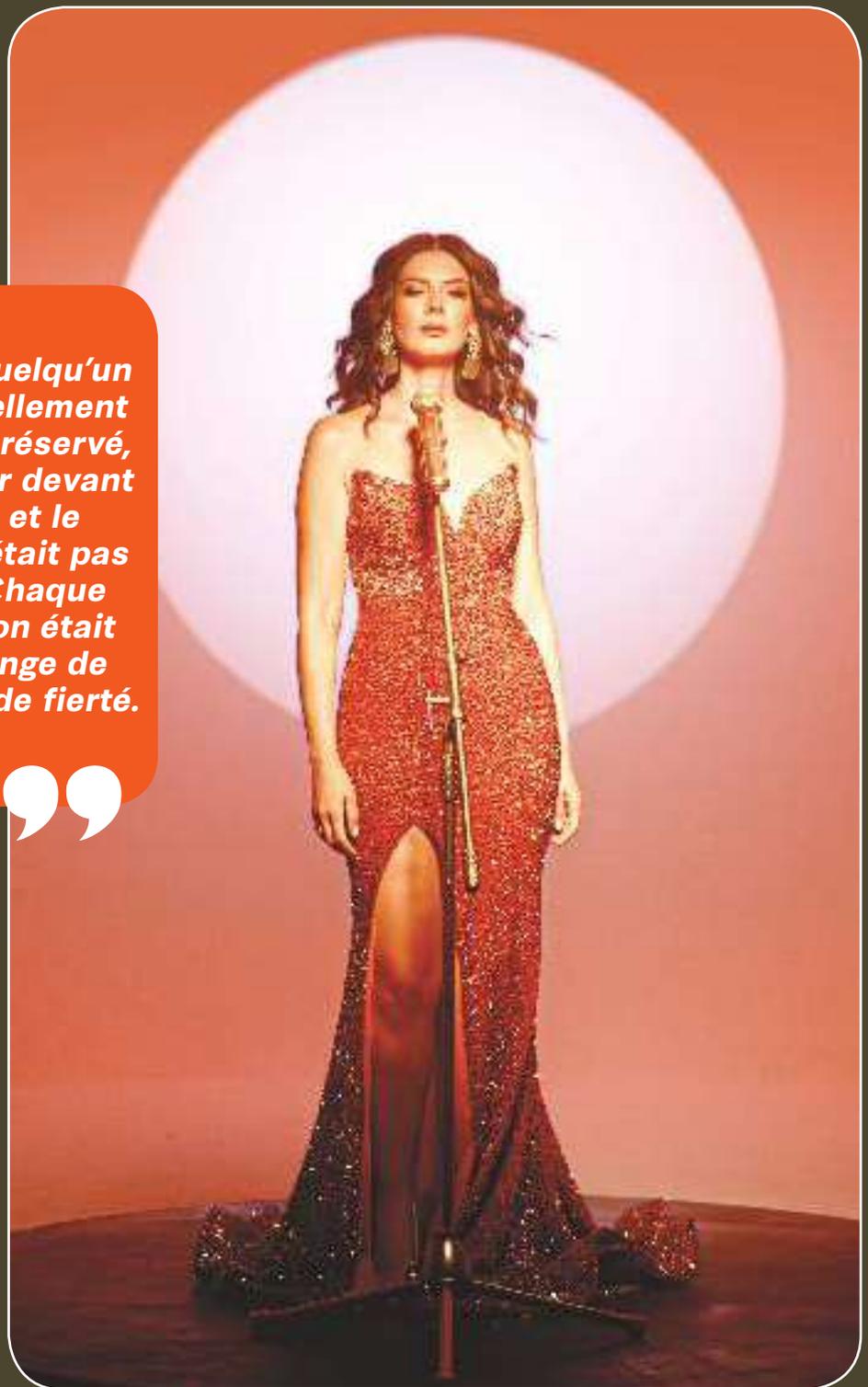
Cette expérience m'a énormément aidée, tant sur le plan artistique que pour le développement de ma personnalité. J'en garde de très beaux souvenirs. C'était ma première fois sur scène, alors que je n'en rêvais même pas et que je me contentais de chanter chez moi, enregistrant ma voix sur des cassettes. Je me suis retrouvée soudainement avec des milliers de téléspectateurs qui me suivaient, à une époque où la télévision avait encore une influence considérable.

Ce fut un véritable tournant dans ma vie qui m'a permis de grandir, de mieux me connaître et de surmonter certaines de mes peurs. Je suis quelqu'un de naturellement timide et réservé, et chanter devant le jury et le public n'était pas facile.

Chaque prestation était un mélange de stress et de fierté. Je vivais chaque semaine avec beaucoup d'appréhension, notamment en attendant les résultats des votes. À l'époque, je manquais de confiance en moi, et la peur d'être nommée et éliminée me hantait. Mais à ma grande surprise, j'ai été saluée pour mes efforts, ce qui m'a profondément marquée.

Les technologies et les services téléphoniques de l'époque ne permettaient pas aux Tunisiens de voter comme dans d'autres pays, ce qui était frustrant. Mais, malgré cela, j'ai tout de même obtenu de bons pourcentages de votes à la fin. Je me souviens aussi de l'accueil à l'aéroport lors de mon retour en Tunisie, de la tournée dans les régions et de l'enthousiasme du public à chaque concert. C'était comme dans un rêve.

***Je suis quelqu'un de naturellement timide et réservé, et chanter devant le jury et le public n'était pas facile. Chaque prestation était un mélange de stress et de fierté.***



**LES ÉMISSIONS DE TALENTS COMME STAR ACADEMY, THE VOICE OU ARAB'S GOT TALENT SONT SOUVENT PRÉSENTÉES COMME DES TREMPAINS VERS LA CÉLÉBRITÉ. SELON VOUS, PERMETTENT-ELLES VRAIMENT DE LANCER UNE CARRIÈRE ?**

Ces programmes offrent une visibilité que l'on ne trouve pas ailleurs, mais cet impact est beaucoup moins fort aujourd'hui car la télévision n'a plus le même pouvoir qu'auparavant. Après l'émission, c'est au cas par cas et ça ne dépend pas que de l'artiste. Chacun doit se frayer son propre chemin, mais plusieurs facteurs entrent en jeu : des opportunités, un bon entourage, voire un peu de chance. Finalement, c'est le parcours personnel qui fait la différence.

**POURQUOI VOUS ÊTES-VOUS RETIRÉE DE LA SCÈNE ARTISTIQUE APRÈS STAR ACADEMY ALORS QUE VOUS ÉTIEZ À L'APOGÉE DE VOTRE SUCCÈS ?**

J'ai sorti un premier album qui a été bien apprécié, puis j'ai continué à évoluer loin des projecteurs. Le problème avec Star Academy et les autres émissions de ce genre, c'est qu'on passe de l'anonymat total à une grande notoriété avec une vitesse vertigineuse. J'ai eu du mal à m'accommoder à cette transition. J'étais encore très jeune et je ne savais pas comment avancer, comment faire de bons choix. C'est surtout l'immaturité qui m'a freinée. Je n'avais pas l'expérience nécessaire pour gérer les soucis de production, la diffusion de mes chansons. De plus, le contrat que j'ai signé était sur une longue durée et ne m'a pas apporté de vrais avantages.

J'ai continué à chanter à l'étranger, mais dans un cercle plus restreint et sans nouvelles productions. Ces années passées m'ont permis d'affiner mon talent.

**PEUT-ON COMPRENDRE QUE VOUS N'ÉTIEZ PAS EN TUNISIE AU COURS DES ANNÉES PRÉCÉDENTES ?**

Après mon passage à Star Academy, je me suis d'abord installée en Égypte où j'ai sorti de nouvelles chansons. J'ai également pris des cours de cinéma et j'ai eu l'opportunité de jouer un petit rôle dans un film égyptien. Le film a été rediffusé à plusieurs reprises sur Rotana Cinema et, à ma grande surprise, ce rôle, bien modeste a marqué beaucoup de personnes. Ensuite, j'ai passé quelques années aux Émirats arabes unis, où j'ai continué à chanter, mais dans un cadre moins médiatique, loin des grandes scènes.



*Je pense qu'on n'est plus vraiment dans l'ère des albums complets, mais j'aimerais tout de même offrir au public un contenu varié pour qu'il puisse découvrir différentes facettes de mon travail.*

J'ai également vécu à Erbil, au Kurdistan, avant de me rendre à Dubaï et au Liban. Pendant tout ce temps, ma vie de famille est devenue ma priorité. Je me suis mariée et j'ai eu deux enfants. Cela m'a demandé beaucoup d'attention et d'énergie. Ce n'est que récemment que j'ai pu revenir à ma passion première et relancer ma carrière à une plus grande échelle. C'est un rêve que je n'ai jamais abandonné, et je suis maintenant prête à le poursuivre pleinement.

**LA CHANSON A ACCUMULÉ UN GRAND NOMBRE DE VUES SUR DIFFÉRENTES PLATEFORMES. CE SUCCÈS ÉTAIT-IL PRÉVU ?**

Au fur et à mesure que mon absence se prolongeait, j'avais de plus en plus peur

de reprendre. Les goûts du public avaient évolué, les méthodes de marketing avaient changé, et même l'attention du public semblait plus dispersée. Il m'a fallu énormément de courage pour me relancer. Je suis bien sûr très heureuse de ce succès. Mais, en même temps, je pense aux prochaines étapes. J'ai beaucoup d'idées, des chansons déjà enregistrées. Il reste encore beaucoup de travail pour maintenir ce succès et le faire grandir.

**COMMENT ENVISAGEZ-VOUS LA SUITE APRÈS CE TUBE ?**

Je vais sortir les chansons prêtes progressivement. Elles sont toutes en dialecte égyptien, mêlant ballades romantiques et titres plus rythmés. La seule question qui me reste est de savoir si je les sors une

dans plusieurs pays, ce qui est une belle source de motivation.

**EN PLUS DU PUBLIC QUI VOUS CONNAÎT ET VOUS APPRÉCIE DÉJÀ, COMMENT COMPTEZ-VOUS GAGNER LE CŒUR DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION ?**

C'est un véritable défi, même pour les stars confirmées de ma génération qui ont toujours été en première ligne. Je vois que la nouvelle génération s'intéresse davantage à des artistes de leur âge. Je pense qu'une grande partie du travail doit passer par les réseaux sociaux pour atteindre ce public. Il faut une musique actuelle, des formats courts et un véritable travail sur l'image et les vidéos pour capter leur attention.

par une ou toutes ensemble. Je pense qu'on n'est plus vraiment dans l'ère des albums complets, mais j'aimerais tout de même offrir au public un contenu varié pour qu'il puisse découvrir différentes facettes de mon travail.

**EST-CE QUE VOUS AVEZ DES DATES DE CONCERTS CONFIRMÉES POUR LE MOMENT ?**

Nous avons l'habitude de ne pas programmer beaucoup de concerts durant l'année et de réserver cette activité principalement pour la saison estivale. Comme ma chanson est sortie après la fin des festivals, je n'ai pas encore planifié de concerts. J'espère qu'à l'approche de l'été prochain, j'aurai plus de chansons à partager et que le public pourra me retrouver davantage sur scène.

**QUELS SONT LES RÊVES QUE VOUS N'AVEZ PAS ENCORE PU RÉALISER, MAIS AUXQUELS VOUS TENEZ TOUJOURS PROFONDÉMENT ?**

L'un de mes rêves non encore réalisés est de réussir à l'échelle arabe. De nombreuses personnes de différents pays me suivent toujours depuis l'époque de Star Academy. Je reçois constamment des messages et des encouragements de mes fans, ce qui m'a vraiment donné la force de revenir sur scène. J'espère aujourd'hui reconquérir ce public qui m'a tant soutenue par le passé.

D'ailleurs, ma chanson en audio figure actuellement dans le Top 10 sur Anghami,





# OUCHTATA

## UN HAVRE DE PAIX AU NORD-OUEST TUNISIEN

Quitter Tunis pour rejoindre Ouchtata dans le gouvernorat de Béja, c'est s'offrir une échappée exceptionnelle dans la nature. Ce beau village du Nord-Ouest tunisien invite à l'évasion et à la détente loin des agitations des grandes villes.

Par **Samira HAMROUNI**

**L**e départ se fait par l'autoroute A 3 Tunis-Béja, cette voie est rapide, elle traverse la plaine de Medjerda et offre aux voyageurs, dès les premiers kilomètres, un panorama de champs et de collines doucement vallonnées. Après une heure et demie et à peu près 100 kilomètres, on sort de Béja et on entame une série de routes secondaires serpentant entre forêts et oliveraies. Les virages dévoilent à chaque tournant des panoramas où se mêlent pins, oliviers et petites fermes isolées. Plus on avance, plus l'air se rafraîchit, chargé d'odeurs de plantes sauvages. Le silence règne à mesure que l'on s'approche du village de Ouchtata. Ce havre de paix séduit par sa simplicité et sa beauté brute. Il se révèle comme une parenthèse de sérénité et invite à oublier le rythme effréné de la capitale.

Le village est essentiellement agricole avec des champs d'oliviers, de céréales et de légumes. Il est réputé pour la richesse de ses cultures fruitières, notamment les fraises et les kakis. Ces cultures attirent les visiteurs qui viennent découvrir les fruits frais et profiter d'un cadre rural authentique.

Ici, le temps semble suspendu : l'air pur, le chant des oiseaux et les panoramas verdoyants enveloppent le visiteur dans une atmosphère de calme absolu. A Ouchtata, la nature règne en maîtresse et offre les conditions favorables de marcher, respirer l'air frais et contempler la nature. C'est une invitation à se reconnecter à l'essentiel et à savourer la détente loin du bruit. Une visite à ce beau village exige une randonnée aux alentours du barrage Sidi Ali Barak. Perché au cœur des collines verdoyantes, ce village offre un spectacle naturel qui enchante les visiteurs. L'eau calme reflète le ciel. Les rives bordées

d'arbres et d'arbustes typiques du Nord tunisien accueillent les oiseaux qui viennent se reposer ajoutant ainsi une touche de vie sauvage au paysage.

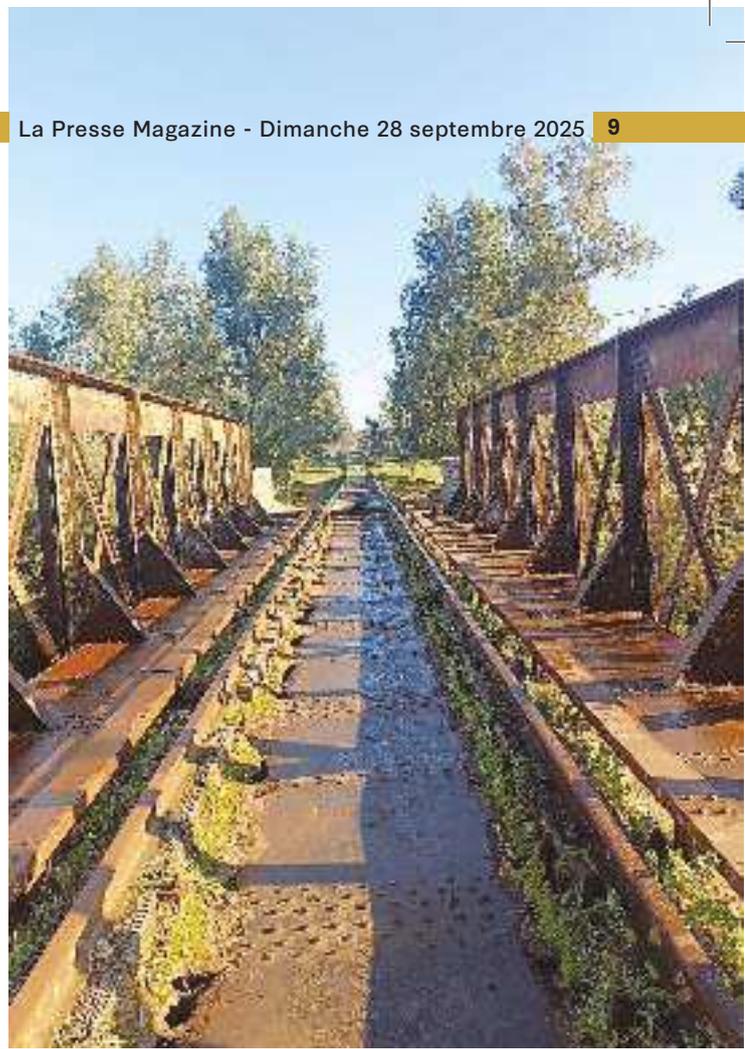
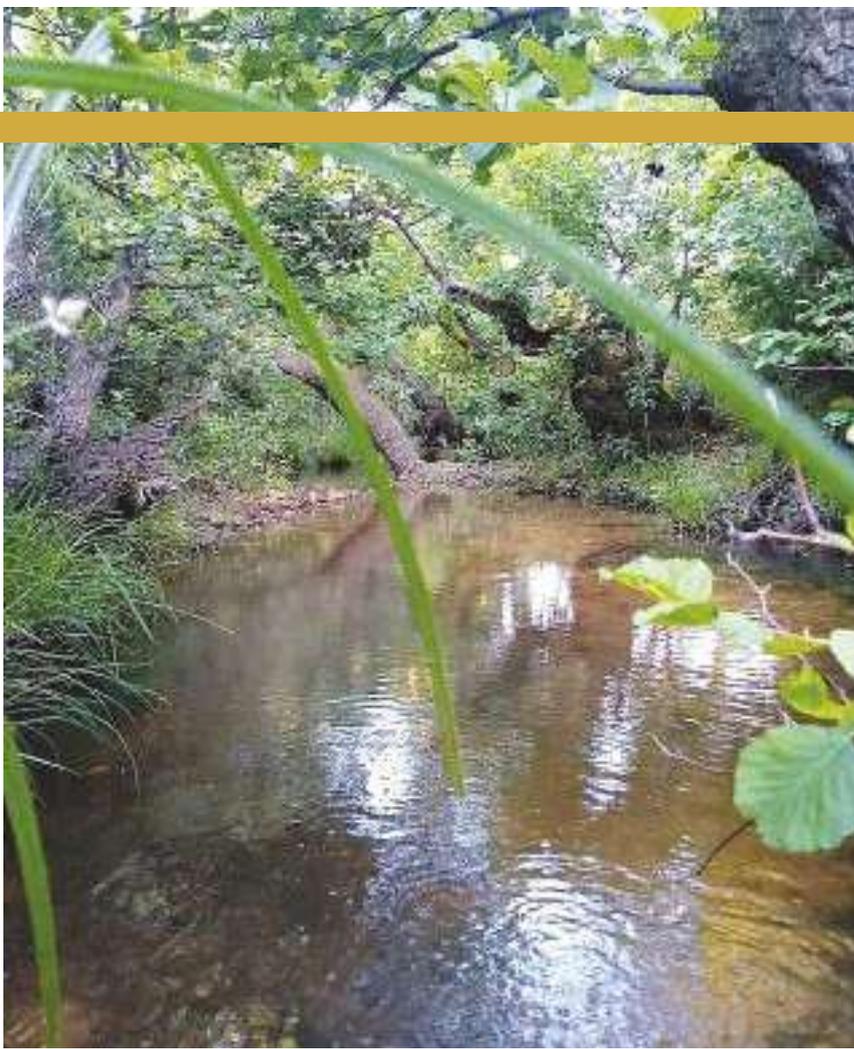
Ce barrage n'est pas seulement un décor idyllique. Il joue un rôle crucial dans la vie agricole locale, alimentant les champs de fraises, de kakis et de céréales qui font la richesse de Ouchtata. Pour les habitants et les visiteurs, le barrage est aussi un lieu de détente. On s'y promène, on fait des randonnées exceptionnelles ou simplement on admire le coucher du soleil qui embrasse l'horizon.

En marchant le long des rives, on entend le clapotis régulier de l'eau et le chant des oiseaux nichés dans les arbres. L'air est chargé d'odeurs douces rappelant la vitalité de cette campagne. Lorsque le soleil descend derrière les collines, le barrage devient un beau tableau vivant.

Toutefois, il faut mentionner que la plupart des randonnées à Ouchtata sont organisées par des associations, des groupes de randonneurs et des agences spécialisées. Ils proposent une panoplie d'activités de plein air dans des sites naturels comme la réserve de Jebel Khroufa ou le circuit de Ghomd Ezzen. Des sentiers exceptionnels dans un cadre atypique près de petits cours d'eau qui invitent à la découverte. Et pour quelques heures, les visiteurs vivent des expériences uniques dans un rythme tranquille au cœur de la campagne tunisienne.

Ouchtata est plus qu'un village simple, c'est un point de rencontre entre la vie agricole, la beauté sauvage et la quiétude où le temps semble suspendu.

**BON VOYAGE !**



# SMART HOME 3.0 :

## LA MAISON INTELLIGENTE ARRIVE-T-ELLE CHEZ VOUS EN TUNISIE ?

Imaginez un foyer qui s'occupe de vous. La porte se déverrouille à votre approche, les lumières s'ajustent pour créer une ambiance chaleureuse, et votre musique préférée se lance. Fini de courir après les interrupteurs ou de s'inquiéter d'une porte restée ouverte. Bienvenue dans l'ère de la Smart Home 3.0, une maison qui ne se contente plus d'être connectée, mais qui pense pour vous. C'est une technologie qui mêle intelligence artificielle et automatisation pour plus de confort, de sécurité et, surtout, d'économies d'énergie.



### PLUS QU'UN GADGET, UN VÉRITABLE ASSISTANT

Cette nouvelle génération de domotique est un bond en avant. Votre maison apprend vos habitudes : elle sait que vous aimez une température plus fraîche le matin et adapte le chauffage en conséquence. Les caméras et les détecteurs connectés deviennent vos meilleurs alliés en l'absence de la famille, vous alertant instantanément sur votre téléphone en cas d'activité suspecte. Et pour maîtriser vos dépenses ? C'est simple. L'intégration de panneaux solaires et de thermostats intelligents gère la consommation, vous permettant de faire des économies réelles sur vos factures d'électricité et d'eau. La maison vous obéit au doigt et à l'œil, ou plus simplement, à la voix.

### QUELS OUTILS POUR VOTRE MAISON CONNECTÉE ?

Pour se lancer dans la domotique, il n'est pas nécessaire de tout équiper d'un coup. Vous pouvez commencer par des outils simples et modulaires, qui vous permettront de découvrir les avantages de la maison intelligente. Les interrupteurs et prises connectés, par exemple, sont souvent le premier pas pour contrôler vos lumières et vos appareils à distance via votre smartphone. Les ampoules intelligentes sont parfaites pour créer des ambiances lumineuses personnalisées, simplement en changeant leur couleur ou leur intensité depuis votre téléphone. Pour la sécurité, de petits investissements font une grande différence. Des caméras de surveillance et des capteurs de mouvement vous envoient des alertes instantanées en cas d'activité suspecte. Les serrures connectées vous permettent, quant à elles, de déverrouiller votre porte d'entrée à distance, ou d'autoriser l'accès à vos invités sans avoir besoin d'une clé physique.

Côté confort et économies, les thermostats intelligents ajustent la tempé-

rature de la maison en votre absence, pour réduire votre consommation d'énergie. Des technologies plus récentes comme les stores et rideaux motorisés vous permettent de gérer la lumière du soleil pour optimiser l'éclairage et la température intérieure. Pour le divertissement, des systèmes audio multi-pièces vous suivent d'une pièce à l'autre sans interruption, tandis que des écrans intelligents affichent des informations utiles comme le calendrier ou la météo. Enfin, des assistants

vocaux comme Google Home ou Alexa, bien que moins développés en Tunisie, sont l'étape ultime pour contrôler tous ces appareils simplement par la voix. Ces outils peuvent fonctionner seuls ou en synergie, créant des scénarios automatisés pour vous simplifier la vie. C'est un excellent moyen de commencer sa propre transformation vers une maison plus intelligente.

### UN INVESTISSEMENT POUR VOTRE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Le plus grand avantage de la maison intelligente est sans doute la tranquillité d'esprit qu'elle procure. Non seulement elle protège votre famille et vos biens grâce à une sécurité renforcée, mais elle simplifie aussi votre quotidien. Un éclairage qui s'adapte à votre humeur, un système audio qui suit vos pas d'une pièce à l'autre, ou la possibilité de vérifier que tout est bien fermé avant de partir en vacances, ce sont des petits détails qui font une grande différence. Au bout du compte, la domotique n'est pas un luxe, c'est un investissement dans votre bien-être.

### ET LA TUNISIE DANS TOUT ÇA ?

Vous vous demandez peut-être si tout cela est réaliste en Tunisie. Le marché est encore jeune, c'est vrai. Pour l'instant, les équipements de base dominant et les projets de grande envergure sont souvent limités aux nouvelles constructions haut de gamme à Tunis, Sousse ou Sfax. Les défis sont là : le coût initial peut freiner, le manque d'installateurs spécialisés est un frein, et il reste une certaine méfiance à l'égard de ces technologies.

### UN AVENIR PROMETTEUR, À PORTÉE DE MAIN

Malgré ces défis, l'avenir de la domotique en Tunisie s'annonce prometteur. L'intérêt croissant pour les économies d'énergie pourrait être le moteur qui va tout changer. On voit déjà des startups locales qui osent proposer des kits plus abordables, conçus pour le marché tunisien. C'est le début d'une démocratisation qui pourrait transformer la maison intelligente, de rêve inaccessible à une réalité pour tous. En apprenant à connaître ces technologies et en encourageant nos talents locaux, nous pouvons tous faire partie de cette nouvelle ère, rendant nos foyers plus intelligents et plus économiques.



# LIFTING DES SEINS : LE SECRET D'UN DÉCOLLETÉ REDESSINÉ

L'affaissement des seins ou ptose mammaire n'est pas une anomalie, mais une évolution naturelle du corps. Elle impacte le décolleté donnant un certain inconfort aux femmes et même une gêne importante. Cette ptose n'est plus une fatalité car il suffit d'un coup de pouce pour se sentir à nouveau aligné avec l'image de soi que l'on a. Effectivement, le lifting des seins, l'une des interventions raffinées, redessine avec élégance un décolleté comme souhaité.

Par Dr Imen Mehri TURKI

## PTOSE MAMMAIRE DÉCRYPTÉ

Plusieurs facteurs peuvent aboutir inéluctablement à une ptose mammaire, cet affaissement des seins où ils deviennent tombants et vidés.

Même les seins les plus fermes n'y échappent pas et contrairement aux idées reçues, le port du soutien-gorge ne l'empêche pas forcément. Avec le temps, la peau perd en élasticité et en tonicité, laissant la gravité étirer davantage, vers le bas, l'enveloppe cutanée qui devient flasque et fripée. Les seins tombent, s'aplatissent et perdent leur forme.

Par ailleurs, les modifications biologiques et structurelles qui accompagnent les grossesses, l'allaitement et les variations pondérales répétées, la ménopause traduisent un effet d'accordéon responsable de la détérioration de la qualité des tissus. De ce fait, la peau perd sa fermeté et se distend, la graisse fond et la glande mammaire se désorganise.

Le sein se trouve alors vidé et contenu dans un sac cutané distendu et tombant. Ainsi, le décolleté ne correspond plus à l'image que les femmes ont d'elles-mêmes. Ce décalage peut affecter la confiance en soi, la manière de s'habiller, voire la vie intime.

## QU'EST-CE QU'UN LIFTING DES SEINS ?

Le lifting des seins ou mastopexie est une chirurgie qui vise à remonter et à remodeler la poitrine sans chercher à augmenter son volume.

Contrairement à l'augmentation mammaire, il ne s'agit pas d'ajouter du volume, mais paradoxalement la pose de prothèse peut être envisagée. Pas comme la réduction mammaire non plus, il ne s'agit pas de réduire du volume au détriment de la glande mammaire mais de réduire l'étui cutané. Différentes techniques sont utilisées pour corriger l'affaissement des seins en resculptant la glande mammaire et en repositionnant l'aréole dans une position plus haute et plus esthétique, tout en assurant l'harmonie entre la poitrine et la silhouette, et en redessinant subtilement et d'une manière personnalisée le décolleté.

## MASTOPEXIE ET MATERNITÉ : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

Pour les femmes qui désirent s'offrir ce type d'intervention, ce qui est d'ailleurs vrai pour toute chirurgie esthétique des seins, elles devraient l'envisager après avoir terminé leur projet familial, notamment les grossesses. En effet, la grossesse et l'allaitement modifient la poitrine, ce qui peut altérer le résultat du lifting et perdre les effets bénéfiques de cette chirurgie. Toutefois, il faut attendre au minimum 4 à 6 mois après la fin de l'allaitement, voire plus si votre poitrine continue d'évoluer. Cela permet aux tissus mammaires et à la peau de retrouver leur état naturel, ce qui est essentiel pour que le chirurgien puisse évaluer correctement la ptose et obtenir grâce à ses gestes mesurés un résultat fiable, durable et sans danger. Cependant, il est possible de pratiquer un lifting avant d'avoir des enfants, notamment pour les plus jeunes lorsque la gêne devient réelle et quotidienne, avec la conscience que certains ajustements pourraient être nécessaires plus tard.

## UN DÉCOLLETÉ SUBLIMÉ QUI DURE DANS LE TEMPS

Le lifting des seins offre un décolleté visiblement redessiné. Dès la période post-opératoire, les seins sont galbés, réascensionnés et de forme naturelle.

Le volume peut rester inchangé, mais sinon lorsque la glande est rudimentaire ou insuffisamment existante, une pose de prothèse mammaire s'avère nécessaire. L'apparence globale du buste paraît alors plus tonique et équilibrée. Concernant la durée dans le temps, il est important de comprendre que le lifting ne stoppe pas le processus naturel du vieillissement ni l'action de la gravité. Toutefois, les effets restent durables lorsque le poids est stable et les fluctuations hormonales qui surviennent particulièrement lors de la grossesse et de l'allaitement sont épargnées. De toute manière, l'âge, la gravité et même les facteurs susmentionnés, s'ils affectent le résultat de la mastopexie, les seins seront

moins esquinés que s'ils étaient à leur état initial, avant l'intervention, offrant alors un décolleté plus préservé.

## UNE DÉCISION PROFONDÉMENT PERSONNELLE

Il est important de préciser que cette décision n'est pas anodine ni facile. Faire un lifting des seins, ce n'est pas céder à une pression extérieure. Ce n'est pas transformer son corps, ni renier son âge. C'est au contraire reconnaître ses besoins et honorer son image pour s'offrir la liberté d'évoluer. C'est une démarche intime, forte, résolument féminine et murement réfléchie. Elle demande réflexion et échanges avec votre chirurgien. Elle nécessite de se poser les bonnes questions : est-ce que je fais cela pour moi ? Est-ce que mes attentes sont réalistes ? Est-ce que je suis prête à accepter une cicatrice pour retrouver mon équilibre intérieur ?...

Un lifting mammaire, bien que souvent bien vécu, reste une chirurgie. Il faut donc bien la préparer et la programmer en toute sécurité et à un moment de calme et de stabilité personnelle, pour aborder la récupération sereinement. Toutefois, la chirurgie n'est jamais une solution miracle, mais elle peut être un levier puissant, quand elle s'inscrit dans une démarche personnelle, lucide et bienveillante envers soi-même. C'est un outil, pas une fin en soi.

## UN IMPACT AU-DELÀ DU PHYSIQUE

La ptose mammaire, ce n'est pas seulement un corps qui change, mais c'est aussi un charme estompé du décolleté affectant d'une façon variable le regard que l'on porte sur soi. En redonnant galbe et fermeté, le lifting offre souvent un nouveau souffle de confiance et une sensation de renaissance. Ce n'est pas seulement la peau qu'on retend, mais l'estime de soi qu'on redresse. Bien plus qu'une simple intervention esthétique, le lifting des seins peut marquer un tournant profond dans la vie d'une femme. En redonnant une forme plus ferme et harmonieuse à la poitrine, cette intervention permet à certaines patientes de

retrouver une confiance en elles et de se sentir mieux dans leur corps, ce qui peut entraîner une amélioration de la posture, de la vie intime et même des relations sociales. Ainsi, le lifting mammaire dépasse le simple cadre de la beauté physique ; il s'inscrit dans une démarche de réappropriation de soi et de bien-être global.

### LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE SUR LA MASTOPEXIE

« **Le lifting des seins, est-ce réservé aux femmes plus âgées?** »

Absolument pas. Si le temps joue son rôle, la jeunesse n'en est pas toujours épargnée. Certaines jeunes femmes peuvent constater une ptose mammaire, accompagnée d'un décolleté moins défini. Le lifting mammaire, c'est avant tout une réponse à un ressenti, pas à un âge.

« **Vais-je forcément perdre du volume après un lifting ?** »

Pas forcément, mais l'effet peut surprendre. Le sein, plus ferme et plus haut, peut paraître visuellement plus petit. En réalité, le volume reste presque inchangé. Et si vous souhaitez plus de galbe, il est tout à fait possible de combiner le lifting avec une pose d'implants.

« **Cette chirurgie est-elle purement esthétique, voire superficielle ?** »

Pas du tout. Il ne s'agit pas seulement d'apparence, mais de se sentir à nouveau bien dans son corps, en accord avec son reflet. Pour beaucoup de femmes, il corrige un mal-être profond lié à une poitrine tombante. Cette chirurgie restaure l'harmonie du corps, mais surtout l'estime de soi. Ce n'est pas une quête de perfection, c'est une reconquête de soi.

« **Peut-on faire un lifting sans poser d'implants ?** »

Oui, un lifting seul est tout à fait possible et souvent recommandé quand le volume de la poitrine est suffisant mais que la peau s'est relâchée. Dans ce cas, l'intervention vise à retrouver un décolleté plus jeune, naturel et harmonieux, sans augmenter la taille des seins.

« **Est-ce une opération très douloureuse avec un long arrêt de travail ?** »

Pas du tout, le lifting des seins reste bien supporté grâce aux techniques modernes et à une bonne prise en charge post-opératoire. Un léger inconfort les premiers jours, mais rien d'insurmontable. Côté arrêt, selon la nature du métier et le rythme de récupération, comptez en moyenne 1 à 2 semaines, parfois plus, pour revenir en douceur à votre activité.

**Enfin, la ptose mammaire n'est ni une fatalité ni une anomalie. C'est tout simplement un signe que le corps vit, change et évolue. Ce signe raconte votre histoire. Mais si elle vous déplaît, réécrivez-la en osant tourner la page, lorsque vous sentez que vous êtes prêtes à le faire pour vous, pleinement. En fait, le lifting des seins n'a rien d'un caprice. C'est un choix puissant et libérateur, et une décision réfléchie et assumée. C'est une réponse claire à une envie longtemps murmurée pour honorer un désir longtemps gardé en silence.**



# HARCÈLEMENT ET INTIMIDATION SCOLAIRE : QUAND L'ÉCOLE DEVIENT UNE BLESSURE DE L'ÂME

## MON ENFANT EST VICTIME D'INTIMIDATION : LE COACHING POUR SOIGNER LES BLESSURES INVISIBLES

L'école, ce lieu d'apprentissage et de socialisation, peut se transformer en un véritable cauchemar pour un enfant victime de harcèlement. Humiliations, moqueries, mises à l'écart... les blessures sont profondes et souvent invisibles. En tant que parent, votre rôle est crucial. Au-delà du simple soutien, il s'agit d'accompagner votre enfant pour qu'il retrouve sa confiance et sa résilience. C'est là que le coaching scolaire devient un levier puissant, un outil pour passer du statut de victime à celui d'acteur de son propre changement.

## COMPRENDRE ET DÉTECTER LA TOXICITÉ SCOLAIRE

Il est crucial de reconnaître les signes qui peuvent indiquer que votre enfant est confronté à un environnement scolaire toxique, qu'il soit victime, témoin ou même impliqué dans des comportements négatifs. Ces signes peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux. Votre enfant peut refuser soudainement d'aller à l'école, s'isoler de ses amis, perdre l'appétit ou changer ses habitudes de sommeil, devenir irritable, anxieux, ou, au contraire, se montrer très passif et silencieux. Des maux de tête ou de ventre récurrents, ou des plaintes d'être malade le matin avant l'école, peuvent être la somatisation du stress et de l'anxiété. Vous pourriez également observer une baisse soudaine et inexplicable des notes, un manque de concentration en classe ou à la maison, et une perte d'intérêt pour l'apprentissage. Il est important de prêter attention à ces signes car ils peuvent être des indices d'un profond mal-être.

## L'INTIMIDATION À L'ÉCOLE : LES FORMES QUE CELA PEUT PRENDRE

L'intimidation ne se limite pas aux coups et aux insultes. Elle prend de multiples formes, souvent sournoises, et peut venir d'autres élèves ou même, dans des cas plus rares mais tout aussi graves, d'enseignants. L'intimidation par les pairs peut être physique (coups, dégradation de biens), verbale (insultes, moqueries), sociale (exclusion, propagation de rumeurs) ou virtuelle (cyberharcèlement). Ces comportements, qu'ils soient directs ou cachés, visent à blesser et isoler l'enfant, créant un déséquilibre de pouvoir. Plus grave encore, l'intimidation peut aussi émaner des figures d'autorité, comme un enseignant. Dans ce cas, il s'agit principalement de violence psychologique : l'humiliation publique, les remarques rabaissantes ou l'isolement délibéré. Pour un enfant, être rabaissé par une personne censée le protéger peut avoir des conséquences dévastatrices sur sa confiance et son estime de soi, le laissant avec un sentiment d'impuissance profonde.

## LE DANGER POUR L'AVENIR DE L'ENFANT

Le harcèlement scolaire n'est pas un simple «mauvais moment» à passer. S'il n'est pas traité, ses conséquences peuvent persister et mettre en péril le bien-être de l'enfant à l'âge adulte. Les victimes de harcèlement ont un risque accru de souffrir de dépression, d'anxiété et de troubles de la personnalité. La faible estime de soi développée pendant l'enfance peut se traduire par des difficultés à l'âge adulte à établir des relations saines, par un manque d'affirmation dans le monde professionnel et par une tendance à se laisser dominer. Sans aide, le traumatisme du harcèlement peut se transformer en un obstacle permanent à l'épanouissement personnel et professionnel. D'où l'importance cruciale d'une intervention rapide et adaptée.

## GAGNER LA CONFIANCE ET ENCOURAGER L'EXPRESSION

Un élève harcelé se sent souvent coupable ou honteux. Il n'ose pas toujours parler, par peur de décevoir ses parents ou d'aggraver la situation. Pour ouvrir le dialogue, il est essentiel d'éviter la toxicité dans l'ambiance scolaire et de l'encourager à s'exprimer. Créez un climat de confiance et d'écoute bienveillante en posant des questions ouvertes qui incitent l'enfant à raconter sa journée, au lieu de simples «Ça a été ?». Par exemple : «Qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui ?» ou «Y a-t-il quelque chose qui t'a contrarié ?». Légitimez ses émotions en lui disant que ses sentiments sont valides, même si vous ne comprenez pas la situation. Évitez les jugements comme «Ce n'est rien, tu t'en remettras» et dites plutôt : «Je comprends que tu te sentes triste/en colère. C'est normal.» Pratiquez l'écoute active en vous montrant pleinement disponible, en rangeant votre téléphone, en maintenant un contact visuel et en reformulant ce qu'il a dit. L'objectif est que l'enfant sente que ses parents sont des alliés, et non des juges. Développez sa confiance en soi en l'encourageant à pratiquer ses passions et en célébrant ses réussites. Une forte estime de soi est la meilleure arme contre l'intimidation.

## LE RÔLE DU COACHING SCOLAIRE

Le coaching scolaire n'est pas une thérapie, mais un accompagnement éducatif personnalisé. Il aide l'élève à se concentrer sur ses forces et à développer des compétences pour faire face à la situation. Le coach travaille à renforcer l'estime de soi de l'enfant en l'aidant à reconnaître ses qualités et ses talents à travers des exercices ludiques. Il aide également l'enfant à se détacher du regard des autres en travaillant sur l'importance de son propre jugement. Le coaching développe aussi l'affirmation de soi et la communication en offrant des outils pratiques pour faire face aux rapports de force, comme des techniques

de communication non-violente ou des jeux de rôles pour s'entraîner à réagir de manière adaptée. Enfin, le coaching enseigne des techniques simples pour gérer les émotions et le stress, comme la respiration abdominale ou la visualisation positive, qui peuvent aider l'enfant à canaliser son anxiété et à se ressourcer.

### DES OUTILS PSYCHOLOGIQUES POUR RECONSTRUIRE

Le coaching scolaire offre un soutien concret en s'appuyant sur des principes psychologiques solides pour aider les enfants à surmonter le harcèlement. Plutôt qu'une thérapie centrée sur le passé, il se concentre sur l'avenir, en donnant à l'enfant des outils pour gérer ses émotions et renforcer sa confiance. Inspiré des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), il aide l'enfant à identifier et à remplacer les pensées négatives («Je suis nul») par des affirmations positives, brisant ainsi la spirale de la honte. Le coaching s'appuie également sur la notion de résilience, en encourageant l'enfant à se reconnecter à ses propres forces et passions pour retrouver un sentiment de contrôle sur sa vie. Enfin, il aide à reconstruire la confiance perdue, souvent endommagée par le harcèlement, en s'appuyant sur les principes de la théorie de l'attachement, permettant à l'enfant de réapprendre à établir des relations saines et positives. Le coaching ne sauve pas l'enfant, il lui donne les moyens de devenir son propre héros.

### DES SOLUTIONS COLLECTIVES ET DES RESSOURCES

Si le harcèlement persiste, il est vital d'alerter l'établissement scolaire et de solliciter les acteurs spécialisés. En Tunisie, il existe plusieurs ressources pour vous aider :

- **Le numéro vert 192** : Il s'agit du numéro du ministère de la Femme, de la Famille, de l'Enfance et des Seniors. Il permet de signaler tout cas de harcèlement ou de danger pour un enfant.

- **Les Délégués à la protection de l'enfance (DPE)** : Présents dans chaque gouvernorat, ces agents de l'État sont des protecteurs de l'enfance. Ils interviennent directement et peuvent prendre des mesures. Vous pouvez les contacter via le 192 ou en vous renseignant auprès des services du gouvernorat.

- **Les associations spécialisées** : Des organisations comme l'Association tunisienne de défense des droits de l'enfant ou Sawn (Association de protection des enfants et des adolescents contre la violence) offrent un soutien psychologique et juridique. Leurs coordonnées peuvent être trouvées via leurs pages Facebook ou en contactant un centre social. Ces ressources sont essentielles, mais elles doivent être complétées par des solutions collectives et des actions concrètes pour que la lutte contre le harcèlement soit efficace.

Le harcèlement scolaire n'est pas une fatalité. En Tunisie, comme partout ailleurs, il existe des solutions et des ressources concrètes pour y faire face. L'essentiel est de rompre le silence et de s'engager activement. En unissant nos efforts— parents, enseignants, élèves et institutions — nous pouvons créer des environnements scolaires sûrs et bienveillants, où chaque enfant peut s'épanouir en toute confiance. La lutte contre le harcèlement est une responsabilité collective, et c'est en agissant ensemble que nous pourrions réellement faire la différence.





## CHEF DU MOIS PAR FATMA AOUADI

### CHEF FATMA, GARDIENNE DU GOÛT ET DE LA MÉMOIRE CULINAIRE TUNISIENNE À EL KEF

Chef Fatma Aouadi est une figure emblématique de la cuisine traditionnelle à El Kef, au nord-ouest de la Tunisie. Fondatrice de la table d'hôtes « Chef Fatma », elle y accueille avec chaleur des invités venus de tous les horizons, dont de nombreuses personnalités de renom, dans un cadre patrimonial authentique et empreint de mémoire. À travers des plats emblématiques tels que le borzguène, le rafis, la chakchouka ou encore des recettes anciennes presque oubliées, Chef Fatma met à l'honneur le patrimoine culinaire matériel et immatériel de la région du Kef. Ses recettes sont bien plus que des plats : elles sont des fragments vivants de l'histoire, transmises avec passion et précision. Grâce à ses talents et à son engagement, elle a su se faire une place sur la scène nationale et internationale :

- Elle a représenté la Tunisie en tant que Ambassadrice de la cuisine tunisienne" lors du Festival des peuples africains au Venezuela.
- Elle a également remporté la troisième place au Festival de la cuisine traditionnelle de Kerkennah, une reconnaissance bien méritée pour son art et son authenticité. Présente dans plusieurs programmes télévisés et vidéos, elle y prépare des mets de "la cuisine du temps jadis", partageant secrets et savoir-faire avec un public toujours plus curieux et admiratif. Chef Fatma est également active sur Facebook, où elle entretient une communauté fidèle, avide de découvrir ses recettes, ses valeurs, et l'univers si particulier de la gastronomie kefoise. Au-delà de ses plats, c'est une véritable ambassadrice du patrimoine tunisien, qui œuvre avec cœur pour faire rayonner l'âme culinaire de sa région, entre tradition, hospitalité, et mémoire.

**Fatma Zohra AOUADI**

# RFISSA AU RIZ SUCRÉE

## (SPÉCIALITÉ DU KEF - TUNISIE)

La Rfissa au riz sucrée n'est pas seulement un plat, mais aussi un symbole du patrimoine, de la générosité et de la simplicité des temps anciens au Kef.

### INGRÉDIENTS

- 500 g de riz (bien lavé)
- 100 g de smen (ou beurre)
- 200 g de sucre (selon le goût)
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- Une poignée d'amandes grillées ou de raisins secs pour décorer
- Une pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole avec une pincée de sel.
2. Ajouter le riz et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne bien tendre.
3. Égoutter le riz, puis le remettre dans la casserole.
4. Incorporer le smen (ou beurre), le sucre et bien mélanger pour que le sucre fonde complètement.
5. Ajouter la cannelle et, si désiré, un peu d'eau de fleur d'oranger pour parfumer.
6. Mélanger doucement jusqu'à obtenir un riz sucré et onctueux.

### PRÉSENTATION TRADITIONNELLE :

- Disposer le riz sucré dans un grand plat en terre cuite ou un plateau en cuivre.
- Décorer le dessus en dessinant une « naqcha » (motifs) avec de la cannelle et du sucre glace en formant des lignes ou des carrés.
- Garnir les bords avec des amandes grillées ou des raisins secs.
- Servir chaud, au centre de la table, pour partager un moment de convivialité en famille ou entre invités.



# MARGA HBITA

## AU GUEDDID, COURGETTES ET FÈVES

(PLAT TRADITIONNEL DU KEF - TUNISIE)

Cette marga hbita se déguste chaude avec du pain maison ou du pain traditionnel. Un plat simple et riche en saveurs qui rappelle la générosité et l'authenticité de la cuisine du Kef.

### INGRÉDIENTS

- 300 g de gueddidd (viande séchée), trempé la veille pour enlever l'excès de sel
- 2 oignons moyens hachés
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à c. de paprika doux
- 1 c. à c. de curcuma
- Une pincée de poivre noir
- Courgettes (coupées en gros morceaux)
- Une poignée de fèves vertes (ou sèches, trempées à l'avance)
- Quelques pois chiches (optionnel)
- Sel (à ajuster, car le gueddidd est déjà salé)

### PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le concentré de tomate et le paprika, puis faire revenir quelques minutes.
3. Incorporer le gueddidd égoutté et le faire revenir avec les oignons et la tomate.
4. Ajouter le curcuma, le poivre noir, couvrir d'eau chaude et laisser mijoter.
5. Quand la sauce commence à réduire, ajouter les fèves et les pois chiches, et laisser cuire à moitié.
6. Enfin, ajouter les courgettes et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et parfumée par le gueddidd.



## CONNAISSANCES ET PRATIQUES AVANT L'ACHAT D'UNE VOITURE D'OCCASION

# CIBLER UN RAPPORT QUALITÉ-PRIX

Un bon conducteur ne se contente pas de savoir manier le volant et de respecter le code de la route. Avant l'acquisition d'un véhicule d'occasion, il est essentiel de posséder un minimum de connaissances en mécanique pour éviter les mauvaises surprises. Mais surtout d'y investir le bon prix, chose pas si évidente avant de flairer une bonne affaire.

Par **Mohamed Salem KECHICHE**

En Tunisie, où le marché de l'occasion est florissant, une expertise mécanique et électrique peut faire la différence entre une bonne affaire et un achat regrettable.

### COMPRENDRE LE MOTEUR

Le cœur de la voiture est son moteur. Il est primordial de vérifier qu'il ne présente pas de fuites d'huile ou de liquide de refroidissement. Une odeur de brûlé ou des bruits anormaux (claquements, sifflements) sont des signes d'alerte. Il est également recommandé de vérifier le niveau et la couleur de l'huile. Une huile foncée et épaisse peut être le signe d'un manque d'entretien. L'idéal est de faire démarrer le moteur à froid pour détecter d'éventuels problèmes de démarrage.



### LA TRANSMISSION ET LES FREINS

La boîte de vitesses doit passer les rapports en douceur, sans à-coups ni craquements. Des difficultés à passer les vitesses ou des bruits inhabituels peuvent indiquer un problème au niveau de l'embrayage ou de la boîte de vitesses elle-même. Les freins sont un élément de sécurité capital. Le conducteur doit s'assurer que la pédale de frein n'est ni trop molle ni trop dure. Un test de freinage sur une zone dégagée permet de vérifier si la voiture freine droit et sans vibrations. L'usure des disques et des plaquettes doit aussi être inspectée visuellement.

### LE SYSTÈME ÉLECTRIQUE

Le système électrique est un autre point crucial. Il faut tester tous les feux (phares, clignotants, feux de stop) ainsi que le klaxon et les essuie-glaces. L'état de la batterie doit être vérifié, car une batterie faible peut cacher des problèmes plus

graves au niveau de l'alternateur. Il est également important de vérifier si tous les voyants du tableau de bord s'allument et s'éteignent normalement après le démarrage, en particulier le voyant moteur.

### INSPECTION DE LA CARROSSERIE

Même si cela ne relève pas de la mécanique pure, l'inspection de la carrosserie est un indicateur de l'historique du véhicule. Des traces de rouille, des réparations de carrosserie mal faites ou un écart de couleur entre les panneaux peuvent révéler un accident. Il faut également inspecter les pneus pour s'assurer qu'ils sont usés de manière uniforme, ce qui peut indiquer un problème de parallélisme. Alors souvent la clientèle se réfère directement à un concessionnaire automobile bien réputé, connu et de confiance, même pour l'achat d'une voiture d'occasion. Un créneau tout trouvé en période de crise économique pour

les maisons auto et garages tunisiens. En Tunisie, le marché des voitures d'occasion est un créneau de plus en plus exploité par les concessionnaires automobiles officiels. Traditionnellement axés sur la vente de véhicules neufs, ces concessionnaires ont étendu leurs activités pour inclure la reprise et la revente de voitures d'occasion. Ils capitalisent sur leur crédibilité et leurs ressources techniques pour attirer une clientèle à la recherche de garanties et de sécurité. Les véhicules qu'ils proposent sont souvent expertisés, révisés et bénéficient d'une garantie constructeur ou d'un service après-vente, ce qui les distingue nettement des ventes entre particuliers. Cette approche permet aux concessionnaires de générer de nouvelles sources de revenus tout en fidélisant leur clientèle en proposant des solutions de mobilité complètes, incluant la reprise de l'ancien véhicule pour l'achat d'un nouveau.

### SALON DES OCCASIONS

Un concessionnaire automobile basé à La Goulette propose depuis 6 ans des voitures d'occasion pour une certaine clientèle, en quête d'un rapport qualité-prix satisfaisant. Avec la cherté des voitures neuves toutes gammes et marques confondues, les voitures d'occasion attirent de plus en plus. Quand bien même leur coût d'entretien est important et les réparations forcément plus fréquentes. Une voiture noire de style SUV de marque allemande est proposée à 158 000 DT, avec date de mise en circulation en janvier 2023. Des renseignements sont publiés pour en savoir plus, comme la motorisation d'indice 1332, le kilométrage de 57 000 km parcourus. La boîte automatique, l'énergie utilisée est l'essence et la puissance fiscale de 7 CV. Une voiture noire de marque espagnole est vendue à 124 000 DT avec une date de mise en circulation plus récente, soit mai 2024 et un kilométrage plus réduit à 40 894 Km. Une voiture noire là encore, de marque slovaque datant de novembre 2019 comptant 132 000 km parcourus, s'est écoulée à 65 000 DT. Mais à consulter la page officielle du concessionnaire tunisien, il y a parfois du choix en termes de couleur ou de gamme de véhicule. En définitive, un acheteur averti en vaut deux. Ces quelques vérifications mécaniques de base peuvent vous épargner des coûts de réparation élevés et garantir votre sécurité. Il est toujours judicieux de se faire accompagner par un mécanicien de confiance pour une expertise plus approfondie avant de finaliser l'achat.



# QUAND LES CHEVAUX PANSENT NOS BLESSURES





Il y a des blessures que les mots ne savent pas soigner. Des douleurs muettes qui se glissent dans les silences, dans les corps fatigués, dans les âmes cabossées. Et puis, il y a ces êtres puissants et doux à la fois, ces géants au souffle chaud, qui nous tendent une main invisible. Un cheval ne parle pas. Mais il sait écouter. Il sait accueillir nos tremblements, nos peurs, nos failles. Parfois, un cheval suffit pour rouvrir une porte qu'on croyait scellée à jamais.

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

**L'**équithérapie est une pratique de médiation thérapeutique qui s'appuie sur la présence du cheval. Ce n'est pas de l'équitation classique, mais un accompagnement spécifique mené par des professionnels formés. Elle s'adresse à des enfants, des adolescents, des adultes, des personnes âgées, fragiles ou en pleine reconstruction.

En France et ailleurs, l'équithérapie connaît un essor remarquable : des centres spécialisés ouvrent, des médecins prescrivent cette approche complémentaire, et de plus en plus de familles témoignent de ses bienfaits. De l'enfant autiste qui trouve enfin une passerelle vers les autres, à la personne en rééducation qui retrouve confiance dans son corps, le spectre est large. Et tous racontent la même chose : le cheval change quelque chose de profond.

On aurait pu imaginer d'autres animaux pour cette médiation. Mais le cheval possède une sensibilité particulière. Sa nature grégaire et vigilante en fait un lecteur hors pair de nos émotions. Si vous avez peur, il le sent. Si vous êtes apaisé, il le reflète. Comme un miroir vivant, il nous renvoie nos états intérieurs. Sur le plan scientifique, les recherches sont de plus en plus nombreuses :

Le rythme cardiaque et la respiration de l'humain peuvent se synchroniser avec ceux du cheval, entraînant une diminution du stress et une cohérence émotionnelle.

Le mouvement tridimensionnel du cheval au pas stimule des zones neurologiques proches de celles activées par la marche, ce qui est bénéfique en rééducation motrice.

Le contact physique, la chaleur corporelle et la relation de confiance libèrent des hormones apaisantes comme l'ocytocine. Voici quelques exemples concrets qui affirment les bénéfices de cette pratique :

Un enfant autiste, muet depuis des mois, finit par murmurer ses premiers mots en caressant la crinière de son cheval. Une femme en burn-out, incapable de respirer sans boule dans la gorge, retrouve le souffle au pas régulier de son compagnon équin. Un jeune blessé, après un accident, réapprend la marche grâce aux stimulations générées par l'allure du cheval.

Ces histoires ne sont pas des miracles. Elles sont le fruit d'un lien millénaire entre l'homme et le cheval. Un lien qui a changé de visage : hier, le cheval était un outil de guerre ou de travail. Aujourd'hui, il devient un guide, un partenaire de soin, un passeur d'apaisement. Et si, au fond, le cheval n'était pas seulement un thérapeute silencieux, mais un miroir tendu à notre humanité ? Dans son regard profond, nous retrouvons ce que nous avions perdu : la confiance, l'apaisement, le droit d'être fragiles sans être jugés. L'équithérapie nous rappelle qu'il n'est jamais trop tard pour guérir, pour se réconcilier avec soi-même, pour réapprendre à avancer.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez un cheval, souvenez-vous : il porte en lui le pouvoir de transformer une vie. Peut-être même la vôtre !

Cette semaine, une riche palette d'événements vous attend avec un large choix d'expositions et de nouveaux films tunisiens et étrangers. C'est l'occasion idéale pour profiter des journées encore douces et des soirées qui se rafraîchissent, tout en explorant les nombreuses propositions culturelles disponibles. Découvrez sans plus attendre les rendez-vous à ne pas manquer cette semaine !

Par Amal BOU OUNI

## EXPOSITIONS

• **«Voyage en couleurs»** : exposition collective à la galerie Alexandre Roubtsoff jusqu'au 30 septembre



• **«Bound narratives : a Photobook Festival»** au Centre d'Art contemporain B719, au 32 Bis et Mouhit du 19 septembre au 15 novembre



• **«Automne 2025»**, exposition collective à la galerie A Gorgi



• **«Les Graines Noires»** de M'barek Bouhchichi à partir du 27 septembre à Selma Feriani Gallery

• **«Gravures»** de Gouider Triki à partir du 27 septembre à Selma Feriani Gallery



• **«Dans l'intimité de la contemplation»** de Wahib Zannad du 27 septembre au 27 octobre à Archivart Gallery

## SPECTACLES

### SORTIR POUR LE THÉÂTRE À LA CITÉ DE LA CULTURE DE TUNIS

- **28 SEPTEMBRE** : « **Arboun** » de Imed Jemaa
- **29 SEPTEMBRE** : « **Laafarta** » (Whisper) de Youssef Mars
- **30 SEPTEMBRE**: « **Temthel hjar** » (Statue de pierre) de Karim Achour
- **1<sup>ER</sup> OCTOBRE** : « **Sokout hor** » (Chute libre) de Noomene Hamda
- **2 OCTOBRE** : « **Sayidat Kerkouene** » (La Dame de Kerkouene) de Housseem Sehli et Wajdi Faidi
- **4 OCTOBRE** :
  - **Trois pièces à vivre** : un drame comique, un drame tragique et un psychodrame au Cinéma Théâtre Le Rio
  - **Anissati Azza**, spectacle de Kawther Belhaj au Parc Game Art Gammarth

## CINÉMA

### FILMS TUNISIENS :



#### BARZAKH :

De Kais Mejri

Dans une ferme isolée, Farah est confrontée à des visions et des événements inquiétants qui remettent en question sa perception de la réalité.



#### LA VOIX DE HIND RAJAB :

De Kaouther Ben Hnia

Le 29 janvier 2024, les bénévoles du Croissant-Rouge reçoivent un appel urgent. Une fillette de six ans, nommée Hind Rajab, est coincée dans une voiture sous les tirs à Gaza et supplie qu'on vienne la sauver. Tout en tentant de la maintenir en ligne, ils s'efforcent de lui envoyer une ambulance.

#### WED :

De Habib Mestiri

Dans un régime autoritaire corrompu, Khalil, un journaliste engagé de gauche, se retrouve seul dans sa lutte contre l'injustice, brandissant sa plume comme une arme et sa conscience comme guide. Alors qu'il enquête sur un effondrement tragique d'un immeuble résidentiel, il découvre que la cause en est la corruption des autorités. Cependant, ces dernières, afin de masquer leur responsabilité, manipulent les faits et désignent l'opposition comme coupable.

### FILMS ÉTRANGERS : NOUVEAU !

#### UNE BATAILLE APRÈS L'AUTRE

Avec Leonardo DiCaprio, Teyana Taylor, Sean Penn  
Ancien révolutionnaire désabusé et paranoïaque, Bob vit en marge de la société, avec sa fille Willa, indépendante et pleine de ressources. Quand son ennemi juré refait surface après 16 ans et que Willa disparaît, Bob remue ciel et terre pour la retrouver, affrontant pour la première fois les conséquences de son passé...

#### MA MÈRE, DIEU ET SYLVIE VARTAN

Avec Leïla Bekhti, Jonathan Cohen, Joséphine Japy  
Un film inspiré d'une histoire vraie, celle d'une mère qui promet à son fils handicapé de lui faire vivre une vie fabuleuse.

#### A BIG BOLD BEAUTIFUL JOURNEY

Avec Margot Robbie, Colin Farrell  
Sarah et David, deux inconnus célibataires, se lancent ensemble dans une aventure grandiose, drôle, fantastique et pleine d'émotions où ils revivent des instants marquants de leurs vies respectives avec une chance de transformer leur avenir.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## FOOTBALL ROCAMBOLESQUE « STORY » DE GHANDRI



Lors d'un match disputé face à Zenith St-Petersbourg, le 17 septembre dernier, Nader Ghandri, défenseur central du FC Akhmat Grozny en Russie, a reçu une première fois, un carton rouge. En quittant le terrain, il a offert son maillot à un supporter. Mais quelques instants plus tard, l'arbitre central a annulé le carton rouge suite à la consultation de la VAR et Ghandri a demandé à récupérer son maillot pour reprendre le match. Le clou du spectacle a eu lieu quand Ghandri a marqué un but

qui a permis à son équipe de réduire le score 2-1. Au match suivant Ghandri a été élu MVP du match gagné par Akhmat face à Pari NN 2-1.

## VOLLEY-BALL LA TUNISIE A FRANCHI LE 1<sup>ER</sup> TOUR DU MONDIAL 2025



L'équipe de Tunisie de volley-ball s'est qualifiée pour le 2<sup>e</sup> tour des Championnats du monde qui se déroulent actuellement aux Philippines, en finissant 1<sup>ère</sup> du groupe A devant l'Iran et surtout l'Égypte qu'elle a battue 3 sets à 0. Des joueurs comme Elyes Karamosli et Oussama Ben Romdhane sont sortis du lot au poste de réceptionneur attaquant ou Ali Bongui au poste de pointu. Après la phase de groupes du premier tour, Taïeb Korbosli s'est classé 4<sup>e</sup> parmi les « Meilleurs attaquants » (joueurs libéraux), tandis que Khaled Ben Slimane s'est classé 5<sup>e</sup> parmi les « Meilleurs passeurs » (distributeurs). Cette qualification est le fruit d'une performance remarquable lors de la phase de poules, où les joueurs tunisiens ont su faire preuve de détermination et de cohésion. Leur prochain adversaire était mardi dernier la République Tchèque, 2<sup>e</sup> du groupe H. La suite de leur parcours dans cette compétition prestigieuse devait dépendre de l'issue de cette confrontation en 1/8<sup>es</sup> de finales. Les Aigles de Carthage devront redoubler d'efforts pour espérer l'emporter et continuer à écrire leur histoire dans ces championnats du monde.

## FOOTBALL DEMBÉLÉ, BALLON D'OR 2025



Comme on l'a annoncé il y a quelques mois dans cette même rubrique suite à un sondage qui plébiscite le Français Ousmane Dembélé, favori au ballon d'or France football 2025, titre le plus prestigieux en football, décerné à Paris (France). C'est la consécration pour Ousmane Dembélé, élu Ballon d'Or 2025. Après une saison 2024-2025 exceptionnelle avec le Paris Saint-Germain, où il a brillé par ses performances individuelles et ses succès collectifs, Dembélé remporte la plus prestigieuse des récompenses individuelles. Auteur de 35 buts toutes compétitions confondues, il a été l'artisan majeur de la saison du PSG, sacrée en Ligue des Champions et sur la scène nationale. Ce trophée vient couronner une résurrection pour un joueur au talent incontestable, mais longtemps freiné par des blessures et un manque de régularité. Son sacre au Théâtre du Châtelet marque l'aboutissement d'un parcours semé d'embûches et la reconnaissance d'un talent pur enfin parvenu à maturité. Dembélé devance Lamine Yamal, le jeune prodige espagnol du FC Barcelone, qui a également réalisé une saison éblouissante, et son coéquipier du PSG, Vitorino.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 28 septembre  
au samedi 4 octobre 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui

Champions League CAF (tour préliminaire aller)  
**Union Sportive de Monastir** - East End Lions à 17h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat)  
Sassuolo-Udinese à 11h30 sur DAZN Italia HD (iptv)  
Nuremberg-Hertha Berlin à 12h30 sur Youtube German Football (streaming en clair)  
Aston Villa-Fulham à 14h00 sur Sky sports premier league HD (Iptv)  
Newcastle-Arsenal à 16h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra) et Sky sports premier league HD (Iptv)  
FC Barcelona-Real Sociedad à 17h30 sur La LigaTV Bar HD (sharing/Astra)  
Milan AC-Napoli sur AD Sport 1 HD Premium (Iptv)  
Rennes-RC Lens à 19h45 sur Ligue 1+ HD (Iptv)

#### Jeudi 02/10

Europa League Uefa  
Fenerbahce-OGC Nice (Ali Abdi) à 17h45 sur Canal + Sport HD (sharing/Astra)  
AS Roma-Lille à 17h45 sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)  
Celtic Glasgow (Sebastian Tounekti)-Sporting Braga à 17h45 Canal + live HD (Iptv)

#### Samedi 04/10

Chelsea-Liverpool à 17h30 sur Canal+ HD (sharing/Astra) et Sky sports premier league HD (Iptv)  
Girona-Valencia à 15h15 sur La LigaTV Bar HD (sharing/Astra)  
Real Madrid-Villareal à 20h sur La LigaTV Bar HD (sharing/Astra)  
AJ Auxerre-RC Lens à 20h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

### MOTO GP

#### Aujourd'hui

Grand Prix du Japon à 06h sur Canal+ HD et Canal+ 360 Sport HD (sharing/Astra)

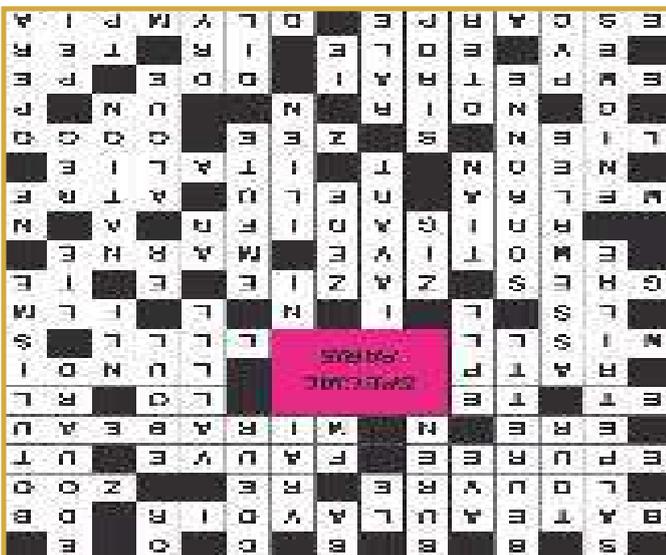
Mots fléchés

ARLESIEN CHASSEUR WOLFEK DE RICARDO	JEFRE CHURCH NORDS A PARIS	COLONISTE TRISTE	QUARTIER DE LA DASTELLE ARTICLE	SARRE-A MONT SAINTS FRANC	AU AU LARD	LE FINE A L'INDUSTRIE NARS LE GISE	PROBLEME DE KACIE CHRACÉ	
						SEME DE BRÛTE LECLERC		
COÛTE CULTURE CHÈRE				NOTE LONGUEUR D'ONFR	SARRE	JACQUE A BICENTEN AUX STRA TEUR NOIR		
			PERTE AUX COUSSES VIVES			NOTE		
PERIOD D'HISTOIRE DONATION		MANÈVRE D'ACQU LUSION	POIN D'APPELL MARIE					
	ARRÊTE FACE A LA MARTYRINE				SANT HOUME DE LA MANCHE	DNE PICKET DUC BRESLIE DE PAUS		
INDUS TRANSFOR TEDE JOE ENGAGE					COMTES DE DALECT TOUT BLANC DE FINEAUD			
								SARROULES CLACES
PRÉPO SITION ROCHE		RYWRE CULTURE	LIBRETTISTE DOMINIC TYPE	REACTION MAGNIFI DE SOLI MARN	TRIOULE	FORCE BUSTHU NOTICE DE VIN		
		DE COMPAR TABLE HER PLATCE TERRE				PERSONNEL FIN O-MAN PERTATION		
SEMIABLE					EN RE EN OMBE AME DE LA CITE		MOBLE	
NEILLE LA DANTARICE	PLATTE LES D'OCUPS MONTRES					VERDIT LA GENE	CASSE-PED	
			VERRE			SOUS LE MARTEAU		
ADAPT DE PUBLICITE RELATION			SASE DE D'ADOLE	POINTE DUSUD			BARBER DU RASTELLE	
			BAWR	SANT PIERRE DEPHENIE CURE UN		POSSON A PIGALLE		
GÉOM	CHART DE SOUAINT MATRIEU MODERNE			AU MILIEU DU DEL	L'ANGLE DU NORD	DEBUT DE SERIE SPORT L'INDUS	CONSTRUC TIONS DE PYRAMIDE	
					POÛRE L'EPRAIE		SANTIER PYRAMIDES ENERGIEES	
NTA MUSOG ASRUMI		LIGNE NOUVELLE			POUR RIER FINR	BESER		
				COÛTE DE MANT				

Sudoku

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

solutions



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



### BÉLIER

Neptune dans votre signe vous propose de ressentir, d'accueillir votre vulnérabilité et d'accepter que c'est une force et non une faiblesse. Mercure et Mars vous encouragent à aller vers l'autre, et à faire preuve d'écoute et d'attention à l'autre.



### TAUREAU

Mercure vous aide à avoir plus de clarté et de liberté intellectuelle, à sortir des sentiers battus ou ce qu'on attend de vous. La nouvelle Lune le 28 vous aide à prendre conscience de ce qui fait sens dans votre vie et à développer votre créativité.



### GÉMEAUX

Saturne et Mercure vous poussent à une meilleure compréhension de ce qui est bénéfique pour vous et vous aident à l'obtenir en trouvant des solutions pratiques. Mercure en signe ami facilite les échanges, la communication et les liens avec vos proches.



### CANCER

Les planètes vous murmurent d'accepter ce qui vient et le fait que vous ne pouvez pas tout contrôler et d'accueillir une part de mystère dans la vie. La nouvelle Lune dimanche vous propose de changer votre manière d'entrer en relation avec les autres.



### LION

Mercure apaise les tensions dans le couple et fluidifie les échanges, vous ressentez le besoin de vous rapprocher de l'être aimé. Saturne face au Soleil vous encourage à vous mettre en avant tout en développant votre activité et en développant votre communication.



### VIERGE

Venus dans votre signe rassemble les amoureux, rapproche les cœurs tendres, apaise les rancœurs et adoucit les colères. C'est le moment de vous lancer, de prendre les choses en main, de démarrer un nouveau projet ou de transformer votre activité.



### BALANCE

Avec l'aide de Jupiter vous trouvez votre chemin ou les moyens pour parvenir au succès et améliorer votre activité. Mercure dans votre signe avantage les relations, multiplie les connexions d'âme à âme et vous aide à comprendre l'autre.



### SCORPION

Mars électrise vos sens, vous dirige vers l'être aimé comme un aimant. Les forces en présence s'activent pour votre plus grand bonheur. Mercure améliore votre cadre de vie, vous aide à prendre conscience de ce dont vous avez besoin pour être en paix avec vous-même.



### SAGITTAIRE

Moral au beau fixe, vous avancez avec des certitudes et plein d'espoir en l'avenir. Mars vous aide à entrer en contact avec l'autre, à vous faire violence pour ouvrir votre cœur et votre porte.



### CAPRICORNE

Venus renforce votre sentiment amoureux, rassemble les couples et apaise vos angoisses. Votre quête de vérité et de justice est mise à rude épreuve cette semaine. Vous faites tout pour atteindre la justesse et la précision.



### VERSEAU

Mercure avantage les relations en améliorant le dialogue et en harmonisant les conflits. Pluton et Mercure communiquent en harmonie et vous éclairent la voie, élèvent le débat, améliorent votre pensée, fluidifient vos idées et apportent du renouveau.



### POISSONS

La nouvelle Lune dimanche ouvre un nouveau chapitre sentimental, c'est le moment d'y croire et d'aimer à perdre haleine. Saturne retrograde vous oblige à travailler le syndrome d'imposteur et vous pousse à trouver enfin la reconnaissance.

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

# PLAN EPARGNE SERENITY

AWLEDI

## Préparez l'avenir de vos enfants

*Tout en réduisant  
vos impôts*



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

Vous désirez préparer l'avenir de vos enfants ? Vous souhaitez constituer progressivement une épargne afin de financer leurs études supérieures ou leurs projets de vie ?

La BNA vous propose le **Plan Epargne Serenity Awledi**, un contrat de bancassurance vous permettant :

- D'épargner dès aujourd'hui à votre rythme, durant la durée du plan, pour assurer l'avenir de vos enfants tout en profitant des avantages fiscaux valorisants.
- De faire bénéficier vos enfants, dès l'achèvement du plan, d'un capital leur permettant de financer leurs études universitaires ou leurs projets de vie.

Votre Chargé Clientèle vous assistera lors de la souscription à votre **Plan Epargne Serenity Awledi**, notamment, pour le choix du mode de versement qui vous convient, de la durée de votre plan, de la modalité de sortie ainsi que d'autres spécificités de votre contrat.

Fixez vous-même la durée de votre **Plan Epargne Serenity Awledi** lors de la souscription avec une durée minimale de 8 ans pour bénéficier des avantages fiscaux conséquents.