GRATUIT

La Presse Magazine

N°43

Dimanche 14 septembre 2025

ISSN 0330-5791

SANTÉ ET BEAUTÉ

NOUVELLE POITRINE, NOUVELLE VIE ? LE BOOM DE L'AUGMENTATION MAMMAIRE

ÉCHAPPÉES BELLES

SAYADA

LE PORT DE PÊCHE : LE CŒUR BATTANT DE LA VILLE

COACHING

COACHING SCOLAIRE : CONCENTRATION ET MÉMOIRE : LE DÉFI DES ÉCOLIERS D'AUJOURD'HUI

LE MAESTRO Jihed JBARA

"MON AMBITION NE CONNAÎT PAS DE LIMITES"

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

La Presse Magazine

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

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

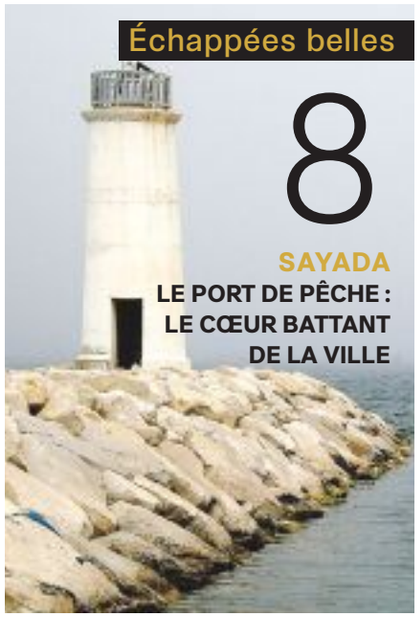
LA PRESSE
GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Interview

4

LE MAESTRO
JIHED JBARA
«MON AMBITION NE CONNAÎT PAS DE LIMITES»



Échappées belles

8

SAYADA
LE PORT DE PÊCHE : LE CŒUR BATTANT DE LA VILLE

santé et beauté

10

NOUVELLE POITRINE, NOUVELLE VIE ?
LE BOOM DE L'AUGMENTATION MAMMAIRE

Coaching

COACHING SCOLAIRE :
CONCENTRATION ET MÉMOIRE :
LE DÉFI DES ÉCOLIERS D'AUJOURD'HUI

12

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 14 septembre 2025 - N°43

14 Gastronomie

Chef du mois
- **RFISS MLAOUI**
- **CHAKHCHOUKHA**

16 Auto

AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE SONORE DANS UNE VOITURE
UN PLAISIR INÉGALÉ

18 Animaux

QUAND LA CRUAUTÉ FRAPPE À NOTRE PORTE :
CHIENS, CHATS ET LE COMBAT CONTRE LA TORTURE ANIMALE

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

LE MAESTRO
Jihed JBARA
"MON AMBITION NE CONNAÎT PAS DE LIMITES"

Le maestro Jihed Jbara est à l'affiche des spectacles «Kolna Nghani», où le public devient lui-même la chorale, et «Sinfonica-spécial tubes français». Après une année marquée par un immense succès, il a enchaîné les représentations sur les plus grandes scènes de Tunisie, souvent à guichets fermés. Derrière cette série de concerts, un jeune artiste déterminé à la tête de plusieurs projets innovants et qui avance avec assurance. Entretien.

Par Amal BOU OUNI

REVENONS À VOS PREMIERS PAS. COMMENT S'EST FAIT LE PASSAGE DE VOS DÉBUTS À LA SCÈNE PROFESSIONNELLE ?

Je suis ingénieur de formation, mais ma passion pour la musique a rapidement pris le dessus. C'est en accompagnant mon père, photographe, lors de soirées musicales, que j'ai découvert cet univers fascinant. J'ai d'abord suivi une initiation au conservatoire, mais c'est surtout en autodidacte que j'ai évolué. En parallèle avec mes études, j'ai eu la chance de jouer aux côtés d'artistes tels qu'Abdelbasset Belgaïed ou Ahmed Chhaïbi. Ce sont eux qui m'ont particulièrement encouragé à persévérer dans cette voie. J'ai été claviériste de 2012 à 2019. Mon premier projet en tant que tête d'affiche est arrivé plus tard, même si j'avais déjà collaboré avec de nombreux artistes de renom en tant que chef d'orchestre et directeur artistique : Hela Melki, Aymen Lassigue, Chirine Lajmi, Chamseddine Bacha, Hassen Doss, entre autres.

QUELLES SONT SELON VOUS LES COMPÉTENCES REQUISES POUR ÊTRE UN BON CHEF D'ORCHESTRE ?

Il faut avant tout une forte personnalité. La gestion d'équipe est essentielle, surtout lorsqu'elle est composée de profils très différents. Il faut savoir quand être strict, comment responsabiliser chacun, et, en même temps, entretenir un lien humain et amical. C'est du cas par cas. On peut avoir dans un même orchestre des docteurs en musique et des autodidactes. Le casting est donc un travail délicat qui dépend aussi du genre musical et du répertoire à interpréter.

Il y a un gros travail à faire pendant les réunions et les répétitions. La plus grande contrainte reste la disponibilité des musiciens, notamment en été où les dates de festivals sont souvent fixées à la dernière minute. Dès qu'un musicien est remplacé, il faut reprendre les répétitions à zéro. Je suis perfectionniste et parfois cela peut être perçu comme un défaut qui dérange. Même si je suis le leader, l'architecte du projet, les musiciens qui jouent ont aussi une énorme responsabilité, surtout avec la concurrence. Après le spectacle, je vérifie au casque chaque instrument à part pour détecter des failles éventuelles au niveau de la performance et les rectifier avec le musicien en question. Je dois même faire attention à l'aspect

vestimentaire de l'ensemble. Je ne suis jamais satisfait à 100 % de mes spectacles. Je reste réaliste, j'ai les pieds sur terre, mais je veux toujours progresser. Je me compare aux grands événements égyptiens, turcs, américains...J'ai donc acquis cette réputation d'être très exigeant, ce qui fait que je ne m'entends pas avec tout le monde. D'ailleurs, je garde les musiciens que je considère comme étant les piliers de mes projets artistiques depuis des années.

L'IDÉE DES CONCERTS OÙ LE PUBLIC CHANTE A ÉTÉ LANCÉE PAR BOUDCHART. CERTAINS Y VOIENT UN CONCEPT FACILE, SANS GRAND INTÉRÊT ARTISTIQUE. COMMENT DÉFENDEZ-VOUS VOTRE SPECTACLE ?

C'est une idée qui existe déjà en Europe, en Egypte, au Liban, et même en Chine. Mais c'est Boudchart qui a importé ce format chez nous. Cela dit, nous ne travaillons pas sur ce concept de la même manière, ni sur le même répertoire.

Ce type de spectacles a un objectif clair: permettre aux spectateurs d'évacuer le stress du quotidien. Peut-être est-ce la raison pour laquelle notre public est majoritairement féminin. Pour les hommes, il y a les chants de stades... En dirigeant les musiciens, j'observe en parallèle avec beaucoup d'attention les réactions de la foule présente. Ce qui me touche le plus, c'est de voir des hommes d'un certain âge chanter et danser avec nous. Cela me booste énormément. C'est une expérience collective, un partage d'émotions et d'énergie. Le spectateur ne reste pas passif. Il devient un élément central du concert. Il écoute, chante, danse.. Il vit pleinement l'instant ! Je modifie le programme en continu selon le festival, la ville et à la demande du public.. D'ailleurs, il y a des personnes qui viennent nous voir plusieurs fois, même pour deux concerts successifs.

> *Je suis ingénieur de formation, mais ma passion pour la musique a rapidement pris le dessus. C'est en accompagnant mon père, photographe, lors de soirées musicales, que j'ai découvert cet univers fascinant.*

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE « KOLNA NGHANI » ET VOTRE SPECTACLE « ARABICA » ?

« Arabica » a été interrompu après deux représentations suite à la forte demande sur « Kolna nghani ». Il est centré autour d'un grand piano à queue avec une chorale de professionnels. Musicalement, le répertoire est plus complexe avec des passages harmoniques exigeants. On y retrouve des œuvres de Wadii Safi, Melhem Barakat et d'autres grands noms du répertoire oriental.

« SINFONICA » EST, PAR CONTRE, FAIT DE REPRISES D'ANCIENS TUBES FRANÇAIS. EST-CE QU'IL S'ADRESSE À UNE AUDIENCE PARTICULIÈRE ? ET QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS QU'IL POSE ?

Nous sommes les seuls à travailler sur un projet qui réunit les quatre grandes légendes de la chanson française Dalida, Edith Piaf, Jacques Brel et Charles Aznavour. Le public est exigeant puisqu'il connaît parfaitement les chansons que nous interprétons, souvent depuis des décennies. Il faut donc faire très attention à tout : les textes, l'interprétation, même la prononciation. J'ai collaboré avec Wadii Belghith sur les arrangements pour garantir un résultat d'excellente qualité. Lors du festival de Hammamet, six musiciens français nous

> *C'est une expérience collective, un partage d'émotions et d'énergie. Le spectateur ne reste pas passif. Il devient un élément central du concert. Il écoute, chante, danse.. Il vit pleinement l'instant !*

ont rejoints sur scène. Nous jouons avec un orchestre complet et avec des moyens techniques de sons et de lumières de haut niveau.

VOUS AVEZ ANNONCÉ DES CONCERTS PRÉVUS À L'ÉTRANGER. QUEL TYPE DE PUBLIC CIBLEZ-VOUS ? ET COMMENT ENVISAGEZ-VOUS D'EXPORTER « SINFONICA », CE SPECTACLE CONSACRÉ À LA MUSIQUE FRANÇAISE, EN FRANCE, SUR SON PROPRE TERRITOIRE ?

Il y a des dates confirmées et d'autres en cours de négociation à Paris, à Nice, au Canada, au Qatar et au Maroc. Nous avons déjà présenté « Kolna Nghani » au Casino de Paris en février dernier. Le public était très varié, composé de personnes venues de nombreux pays arabes. Pour la suite, nous souhaitons préparer un concert spécial Grand Maghreb avec un répertoire commun aux trois pays maghrébins. Pour « Sinfonica », beaucoup d'artistes reprennent des tubes de la chanson française, mais il existe peu de projets réellement structurés comme le nôtre. C'est là que nous pensons pouvoir nous démarquer. Sur scène, nous jouerons avec des musiciens français. Je vois très bien ce spectacle à l'Olympia ou au Palais des Congrès. Ce serait une consécration. Je ne veux pas me limiter au marché local. Comme je vise toujours plus haut, je travaille dur et je cherche constamment à perfectionner mes projets. Je me donne donc la liberté de rêver grand et je me fixe des objectifs toujours plus ambitieux.

SAYADA

LE PORT DE PÊCHE : LE CŒUR BATTANT DE LA VILLE

Par Samira HAMROUNI

Nichée sur la côte du Sahel tunisien, à une dizaine de kilomètres au sud de Monastir, Sayada, cette petite ville, s'impose comme une échappée discrète et pleine d'authenticité. Notre destination pour cette semaine a su garder sa vocation première et son caractère authentique de ville de pêcheurs, avec son port animé où l'on aperçoit, chaque jour, des barques traditionnelles rentrer, après une nuit passée au large, chargées de poissons frais. Ici, la mer n'est pas un simple décor de carte postale, elle est le cœur battant de la ville. Très tôt le matin, le port de Sayada se dynamise. L'atmosphère est atypique, rythmée par les barques traditionnelles peintes aux couleurs vives (bleu, vert, rouge...) et les cris des pêcheurs dont la peau est tannée par le soleil et le sel. Leurs gestes précis et leurs techniques habiles reflètent un savoir-faire ancestral. En se rapprochant, on sent cette odeur iodée de la mer qui se mêle à celle du poisson frais : une odeur familière pour les habitants

Cette scène quotidienne marque la ville de Sayada. Les habitants vivent encore au rythme de la pêche et des saisons maritimes, ce qui donne à la ville une atmosphère simple et conviviale. Ainsi, entre le clapotis des vagues et l'agitation du marché aux poissons, Sayada garde toute l'authenticité d'une ville attachée à la mer.

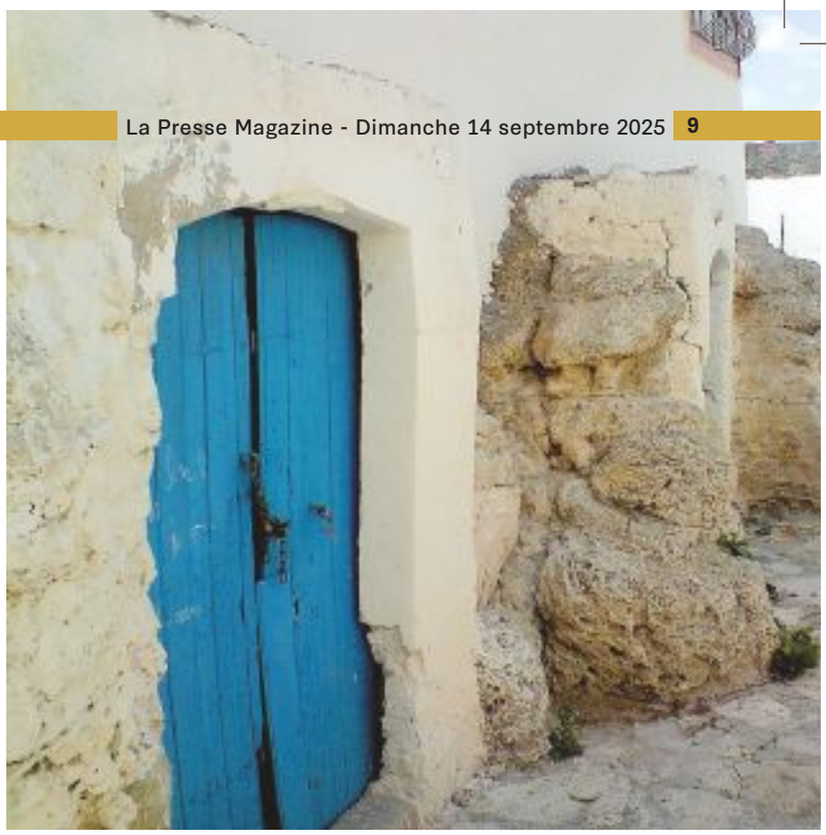
Pour ceux qui cherchent à s'évader loin du bruit des grandes villes, Sayada offre une escale paisible. Le visiteur est invité à flâner le long du port, à s'asseoir sur les rochers pour contempler l'horizon ou à partager un moment avec les pêcheurs. Ces derniers, souriants, généreux et très attachés à leur ville, racontent volontiers leurs histoires de mer et leurs légendes. Leur voix, marquée par un accent local particulier, tisse une histoire vivante pleine de suspense, offrant aux visiteurs un tableau vivant de la vie quotidienne.

Les pêcheurs, habitués des lieux et des courants, expliquent avec précision leurs emplacements favoris et les bonnes techniques qui leur assurent les meilleures pêches. Entre deux gestes pour préparer les filets, ils racontent aussi leurs aventures au large avec beaucoup d'enthousiasme : tempêtes imprévues, problèmes techniques...

Sayada est plus qu'une ville : c'est une mémoire vivante de la Tunisie maritime. Elle incarne la fidélité à un mode vie qui demeure profondément rattaché à la mer. Entre passé et présent, tradition et modernité, elle garde son charme et son authenticité où la mer continue de dicter le rythme de chaque journée.

BON VOYAGE !

2062 MOSOUAB



NOUVELLE POITRINE, NOUVELLE VIE ?
LE BOOM DE L'AUGMENTATION MAMMAIRE

L'augmentation mammaire fait son grand retour, mais loin des excès d'autrefois, portée par des choix intimement réfléchis, sobres et alignés avec la singularité de chaque femme. Cette chirurgie ne fait plus de bruit, mais devient plus plébiscitée que jamais : silencieuse, mais triomphante ! Regard sur cette tendance discrète, mais puissante.

Par Dr Imen Mehri TURKI

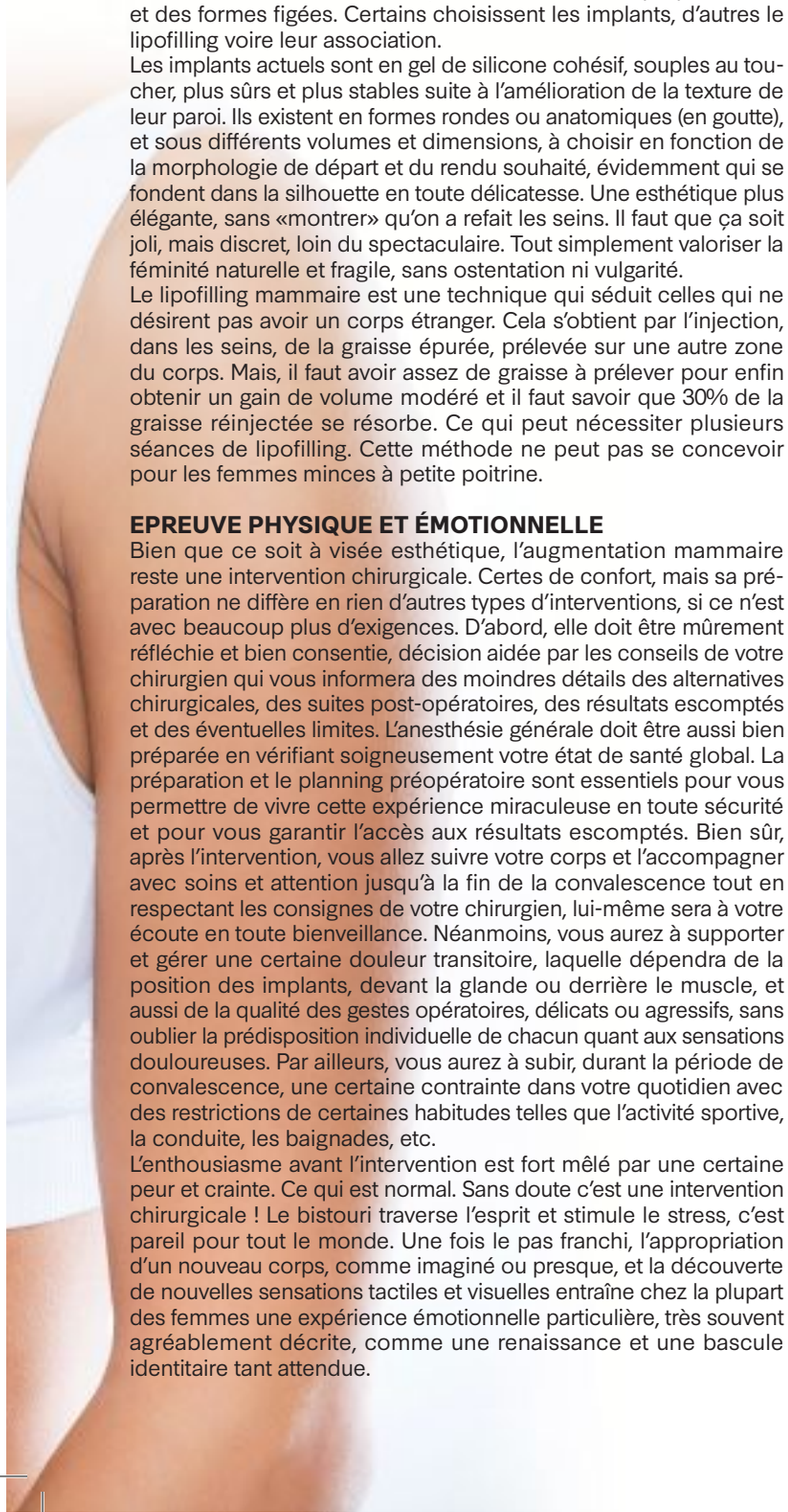
LE TABOU SE LÈVE DOUCEMENT… MAIS SÛREMENT

Longtemps entourée de controverses et de jugements, l'augmentation mammaire sort peu à peu de l'ombre et est considérée un geste presque intime et pour soi. Ce qui était autrefois perçu comme une démarche honteuse est désormais abordé avec plus de liberté, de fierté… et de bienveillance. Si beaucoup de femmes choisissent encore de ne pas en parler ouvertement, la parole se libère davantage et les témoignages se multiplient entre amies et sur les réseaux sociaux, mais surtout les regards changent. Loin des clichés, cette chirurgie est aujourd'hui comprise comme un acte profondément personnel et bien assumé. Le tabou s'efface, doucement, mais sûrement, au rythme des femmes qui reprennent la main sur leur corps et leur image. Ces femmes n'hésitent plus à franchir le pas, mais sans en faire un étendard. Ce boom, c'est celui du refait naturel, du sur mesure, de la reconnexion à soi.

POUR LE STYLE OU POUR L'ESTIME ? CAPRICE OU QUÊTE DE SOI ?

Derrière chaque désir de s'offrir une augmentation mammaire se cache une motivation singulière, bien plus profonde qu'une simple aspiration esthétique. Si certaines femmes assument pleinement une démarche de style, pour un meilleur paraître alimenté par un goût de l'harmonie des formes ou par l'envie d'accentuer leur féminité,

d'autres poursuivent cette aventure pour éradiquer un complexe profond, souvent ancien responsable d'un mal-être permanent, silencieux mais destructeur. L'estime de soi se trouve fragilisée et le conflit entre esprit et image corporelle s'élargit. Entre coquetterie assumée et quête identitaire, la frontière est souvent étroite. Ce n'est pas tant une envie de se transformer que celle de se sentir enfin alignée avec son image, de faire la paix avec son corps et de mieux s'appartenir à soi-même. Au fond, qu'il ne s'agit pas seulement d'esthétique, mais aussi d'une reconstruction psychologique et une affirmation de soi par une confiance amplement reconquise. Bref, la poitrine est le visage de la féminité.



VERS UNE TECHNOLOGIE PLUS DOUCE

Fini les implants d'autrefois et les injections de graisses non épurées. Toutefois, à ce jour, ce sont les mêmes procédés thérapeutiques pour aboutir à une augmentation mammaire. Ce qui diffère des techniques d'antan, c'est le perfectionnement des matériaux et des modalités de fabrication des implants (prothèses), ainsi que la façon de faire pour une chirurgie mini-invasive, plus douce et plus efficace avec un rendu naturel, loin des volumes disproportionnés et des formes figées. Certains choisissent les implants, d'autres le lipofilling voire leur association.

Les implants actuels sont en gel de silicone cohésif, souples au toucher, plus sûrs et plus stables suite à l'amélioration de la texture de leur paroi. Ils existent en formes rondes ou anatomiques (en goutte), et sous différents volumes et dimensions, à choisir en fonction de la morphologie de départ et du rendu souhaité, évidemment qui se fondent dans la silhouette en toute délicatesse. Une esthétique plus élégante, sans «montrer» qu'on a refait les seins. Il faut que ça soit joli, mais discret, loin du spectaculaire. Tout simplement valoriser la féminité naturelle et fragile, sans ostentation ni vulgarité.

Le lipofilling mammaire est une technique qui séduit celles qui ne désirent pas avoir un corps étranger. Cela s'obtient par l'injection, dans les seins, de la graisse épurée, prélevée sur une autre zone du corps. Mais, il faut avoir assez de graisse à prélever pour enfin obtenir un gain de volume modéré et il faut savoir que 30% de la graisse réinjectée se résorbe. Ce qui peut nécessiter plusieurs séances de lipofilling. Cette méthode ne peut pas se concevoir pour les femmes minces à petite poitrine.

EPREUVE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE

Bien que ce soit à visée esthétique, l'augmentation mammaire reste une intervention chirurgicale. Certes de confort, mais sa préparation ne diffère en rien d'autres types d'interventions, si ce n'est avec beaucoup plus d'exigences. D'abord, elle doit être mûrement réfléchie et bien consentie, décision aidée par les conseils de votre chirurgien qui vous informera des moindres détails des alternatives chirurgicales, des suites post-opératoires, des résultats escomptés et des éventuelles limites. L'anesthésie générale doit être aussi bien préparée en vérifiant soigneusement votre état de santé global. La préparation et le planning préopératoire sont essentiels pour vous permettre de vivre cette expérience miraculeuse en toute sécurité et pour vous garantir l'accès aux résultats escomptés. Bien sûr, après l'intervention, vous allez suivre votre corps et l'accompagner avec soins et attention jusqu'à la fin de la convalescence tout en respectant les consignes de votre chirurgien, lui-même sera à votre écoute en toute bienveillance. Néanmoins, vous aurez à supporter et gérer une certaine douleur transitoire, laquelle dépendra de la position des implants, devant la glande ou derrière le muscle, et aussi de la qualité des gestes opératoires, délicats ou agressifs, sans oublier la prédisposition individuelle de chacun quant aux sensations douloureuses. Par ailleurs, vous aurez à subir, durant la période de convalescence, une certaine contrainte dans votre quotidien avec des restrictions de certaines habitudes telles que l'activité sportive, la conduite, les baignades, etc.

L'enthousiasme avant l'intervention est fort mêlé par une certaine peur et crainte. Ce qui est normal. Sans doute c'est une intervention chirurgicale ! Le bistouri traverse l'esprit et stimule le stress, c'est pareil pour tout le monde. Une fois le pas franchi, l'appropriation d'un nouveau corps, comme imaginé ou presque, et la découverte de nouvelles sensations tactiles et visuelles entraîne chez la plupart des femmes une expérience émotionnelle particulière, très souvent agréablement décrite, comme une renaissance et une bascule identitaire tant attendue.

IDÉES REÇUES : LE VRAI DU FAUX

«UNE AUGMENTATION MAMMAIRE EST FAITE POUR SÉDUIRE LES AUTRES»

Faux, les motivations des femmes qui y ont recours sont bien plus profondes qu'on ne l'imagine. Cela n'a rien à voir avec la séduction extérieure, tel est le préjugé le plus répandu. Il s'agit d'une réponse courageuse à un complexe permanent et accablant face à une image corporelle détériorée, afin de regagner l'estime et la confiance en soi. Sinon plaire à soi-même ou aux autres n'a aucun inconvénient !

« JE NE POURRAI PLUS ALLAITER SI JE ME FAIS OPÉRER»

Faux, les techniques d'aujourd'hui permettent de préserver les canaux galactophores et les glandes mammaires, ce qui permet de préserver la possibilité d'allaitement. Bien sûr, cela se discute avec votre chirurgien pour vous réaliser la technique adéquate. Cependant, dans les cas d'agénésie des seins (absence congénitale), la production de lait ne pourra pas être assurée et les prothèses n'ont aucun retentissement non plus.

«LES PROTHÈSES EXPLOSENT DANS L'AVION OU EN PLONGÉE»

Faux. Les implants mammaires sont conçus pour résister à de fortes pressions, bien au-delà de ce que l'on peut rencontrer en avion ou sous l'eau. Aucun risque d'explosion en vol, ni en plongée sous-marine. Ce mythe est tenace, mais complètement infondé.

«MES IMPLANTS NE SONT PAS DÉFINITIFS, JE DOIS LES CHANGER»

Vrai. Les implants actuels ont une durée de vie bien plus longue que les anciennes générations. Bien qu'ils puissent rester en place sans souci tant qu'il n'y a ni rupture ci complication (fuite de silicone ou formation de coque), ils doivent être changés ou tout simplement enlevés, passé un délai de 10 à 15 ans selon les indications de votre médecin.

«JE VAIS PERDRE TOUTE SENSIBILITÉ»

Pas forcément. Une légère baisse de sensibilité autour du mamelon peut survenir après l'intervention, surtout au début, mais elle est souvent temporaire et la majorité des patientes retrouvent une sensibilité normale ou quasi normale au bout de quelques mois, à partir du 6e mois jusqu'à 2 ans. Dans de très rares cas, une perte de sensation peut persister, mais cela dépend du trajet des nerfs et de la technique chirurgicale utilisée. Franchement, les influenceuses, essayant d'imposer des modèles irréalistes, participent désormais à un mouvement de ras-le-bol collectif des images stéréotypées, retouchées et artificielles véhiculées sur les réseaux. Les femmes d'aujourd'hui, en quête de cette chirurgie raffinée, veulent de la sincérité, de l'authenticité et du sur-mesure, loin des corps clonés ou standardisés. Elles désirent des seins qui leur ressemblent, en harmonie visuelle et subtilité sensuelle. Ils sont refaits, oui, mais pensés, pesés, adaptés, intégrés et parfaitement assumés. On les veut discrets, naturels, fidèles à ce que l'on est à l'intérieur et à ce qu'on aurait dû avoir.

COACHING SCOLAIRE :
CONCENTRATION ET MÉMOIRE :
LE DÉFI DES ÉCOLIERS D'AUJOURD'HUI

La scène est familière. Assis devant son cahier, Sami, 10 ans, fixe sa leçon de sciences. Après quelques minutes à peine, son regard s'égare vers la fenêtre, puis vers la tablette posée sur le bureau. « Concentre-toi ! » répète sa mère. Mais rien n'y fait. Comment aider nos enfants à garder leur attention dans un monde rempli de distractions ?

La question n'est pas anodine : les enseignants constatent chaque année que l'attention des élèves diminue, tandis que les programmes scolaires se font plus lourds. Pourtant, la science nous rappelle que la concentration et la mémoire ne sont pas des dons réservés à quelques privilégiés. Ce sont des compétences, comparables à des muscles, qui peuvent être entraînées et renforcées avec les bons outils.

QUAND L'ATTENTION ATTEINT SES LIMITES

« Le cerveau de l'enfant est comme un bureau minuscule », explique un psychologue scolaire.

« S'il est encombré de papiers, plus rien ne rentre. » Les chercheurs en psychologie cognitive parlent de mémoire de travail : une zone où l'on stocke temporairement les informations.

Or, cette mémoire a une capacité limitée. Exposer l'enfant à trop de consignes à la fois, ou lui demander d'apprendre une longue leçon d'un seul bloc, revient à saturer son bureau mental. Résultat : il

décroche.
La solution ? Découper les apprentissages en petites étapes, donner des explications simples et claires, et varier les supports. Un schéma coloré, un petit jeu ou une question orale valent parfois mieux qu'une page de texte à relire dix fois.

LE RÔLE INVISIBLE DU SOMMEIL

Beaucoup de parents pensent que les révisions tardives sont une preuve de sérieux.
Erreur ! Le sommeil est en réalité l'allié numéro un de la mémoire. Pendant la nuit, le cerveau trie et consolide les informations apprises dans la journée. Un enfant qui se couche tôt et dort régulièrement retient mieux ses leçons, se montre plus attentif en classe et moins irritable.
À l'inverse, le manque de sommeil brouille la concentration et affaiblit la mémoire.
Les spécialistes recommandent donc d'instaurer des rituels de coucher : une heure fixe, une chambre sans écrans et une atmosphère calme. Mieux vaut une leçon apprise avant 21h et bien dormir, qu'une soirée entière passée à réviser dans la fatigue.

APPRENDRE AUTREMENT

Qui n'a jamais vu son enfant relire la même page pendant des heures... sans rien retenir ? Les études sont formelles : la relecture passive est peu efficace. Ce qui marche, c'est l'apprentissage actif. Interroger l'enfant, lui demander d'expliquer sa leçon avec ses mots, utiliser des cartes mémoire ou pratiquer la "répétition espacée" permettent de graver les connaissances durablement.
Un enseignant raconte : « Quand je demande à mes élèves de se poser mutuellement des questions sur la leçon, ils s'amusent, mais surtout, ils retiennent deux fois mieux. » L'effort de chercher une réponse stimule le cerveau bien plus que le simple fait de lire et relire.

BOUGER POUR MIEUX PENSER

La concentration n'est pas qu'une affaire de cerveau : le corps joue aussi son rôle. Les chercheurs ont montré que l'activité physique améliore l'attention et la mémoire de travail. Autrement dit, un enfant qui bouge apprend mieux. Pas besoin d'une heure de sport intensif : quelques minutes de marche, de danse ou d'étirements avant de se mettre aux devoirs suffisent déjà à relancer la machine.
« Je fais toujours courir mes élèves deux minutes dans la cour avant un contrôle, raconte une institutrice. Résultat : ils sont plus calmes, plus attentifs et leurs copies sont meilleures. »
Routines et environnement
Le cerveau aime la régularité. Créer un coin calme pour travailler, avec un rituel fixe (ex. goûter puis devoirs) et un espace débarrassé de distractions, aide l'enfant à focaliser son attention. La constance dans les horaires et les habitudes permet de réduire le stress et d'installer un climat favorable à l'apprentissage.

SMARTPHONES ET CONCENTRATION: COMMENT LIMITER LEUR EFFET ?

Les recherches récentes montrent que la simple présence d'un smartphone peut réduire la concentration et la mémoire de travail, même s'il est éteint ou posé à côté. Ce phénomène, appelé "brain drain effect", a été mis en évidence par des études scientifiques, dont une menée par l'Université d'Augsbourg et une méta-analyse publiée dans Psychological Science. Les résultats montrent que le cerveau consacre une partie de son attention à la simple présence de l'appareil, ce qui diminue la performance dans les tâches cognitives et la mémorisation.
Solution pratique : instaurer des "zones ou moments sans téléphone". L'idée est simple : avant de commencer les devoirs ou les activités nécessitant de l'attention, l'enfant (et les parents !) dépose son smartphone dans une boîte ou un panier réservé à cet usage. Ce petit rituel, parfois appelé "boîte à concentration", transforme le geste en un rituel positif et amusant. L'enfant apprend ainsi à se concentrer sur sa tâche sans sollicitations extérieures, ce qui renforce sa capacité d'attention et sa mémoire. On peut commencer par de courtes périodes de 15 à 20 minutes, puis les prolonger progressivement.
Cette approche permet de combiner rigueur et jeu, et d'appliquer concrètement les recommandations des neurosciences pour préserver la concentration dans un environnement moderne rempli de distractions.

ROUTINES ET RITUELS, LES SECRETS DE L'ATTENTION

Un autre facteur essentiel est la régularité. Le cerveau aime la prévisibilité. Les enfants qui travaillent chaque jour à la même heure, dans un espace dédié, développent de meilleures capacités d'attention. Créer un "coin devoirs" sans télévision ni téléphone, et instaurer un rituel – goûter, pause, puis travail – permet d'ancrer de bonnes habitudes.
Ce cadre sécurise l'enfant. Il sait ce qu'il doit faire et quand il doit le faire. Moins de stress, plus de disponibilité mentale.
Les conseils des spécialistes
Pour améliorer la concentration de l'enfant :

- Fractionner les révisions en petites séquences de 20 minutes, avec des pauses régulières.
- Varier les méthodes : lecture, questions, schémas, jeux.
- Encourager le mouvement avant ou entre les devoirs.
- Donner une alimentation riche en nutriments pour le cerveau : poisson, fruits secs, eau.
- Valoriser l'effort plutôt que le résultat : l'enfant se sent encouragé et persévère.

5 PETITS TESTS POUR MUSCLER L'ATTENTION DE L'ENFANT

Au-delà des conseils de vie quotidienne, il existe des moyens simples et ludiques pour aider les enfants à renforcer leur attention. De nombreux psychologues scolaires recommandent de recourir à de petits jeux ou défis qui transforment l'effort de concentration en activité amusante. L'enfant n'a plus l'impression de travailler : il s'exerce naturellement, tout en développant sa mémoire, sa vigilance et son sens de l'observation.

- **Le jeu des différences**

Donnez à l'enfant deux images similaires avec de petites différences à repérer. Cet exercice stimule l'attention sélective et la concentration visuelle.

- **Le minuteur magique**

Installez un minuteur de 10 minutes et demandez à l'enfant de réaliser une tâche (lecture, écriture, coloriage) sans interruption. L'objectif est d'augmenter progressivement la durée au fil des semaines.

- **La chasse aux sons**

Fermez les yeux et demandez à l'enfant d'énumérer tous les bruits qu'il perçoit autour de lui. Ce jeu développe l'attention auditive et la capacité à focaliser sur un sens particulier.

- **Le tri rapide**

Mettez sur la table des objets ou cartes de différentes formes et couleurs. L'enfant doit les trier selon une consigne donnée (par couleur, puis par forme, puis par taille). Cela entraîne la flexibilité cognitive et la concentration.

- **La respiration ballon**

Invitez l'enfant à poser ses mains sur son ventre et à respirer lentement, comme s'il gonflait un ballon. Cet exercice de respiration consciente apaise, réduit le stress et favorise le recentrage avant une séance de devoirs.

La concentration et la mémoire ne sont pas des dons mystérieux, mais des compétences qui se cultivent jour après jour. Avec un sommeil régulier, des méthodes actives, un peu de mouvement et un cadre structuré, chaque enfant peut progresser. Le rôle des parents et des enseignants est essentiel : créer un environnement bienveillant et stimulant, encourager l'effort et donner confiance. Car un enfant qui croit en ses capacités apprend non seulement mieux... mais apprend aussi à aimer apprendre.

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 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.

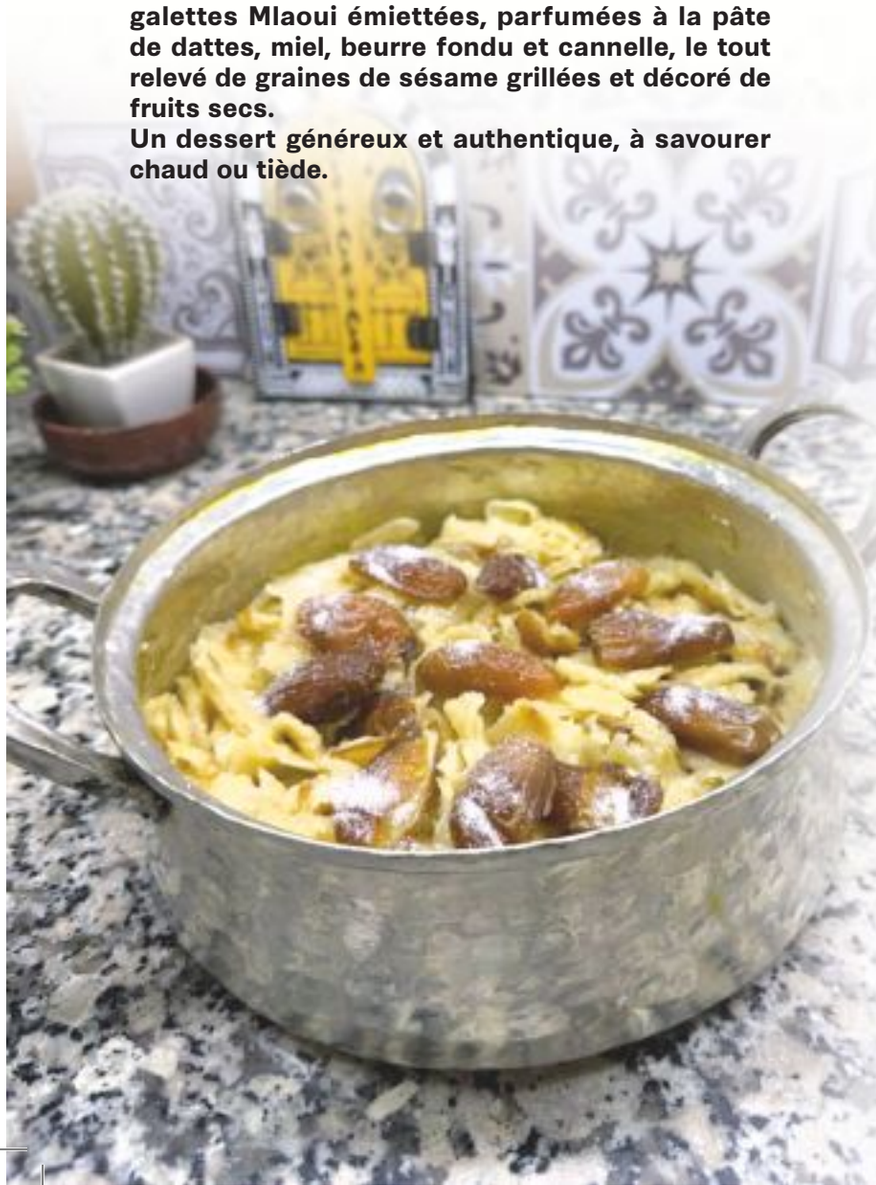
• Elle a également remporté la troisième place au Festival de la cuisine traditionnelle de Kerkennah, une reconnaissance bien méritée pour son art et son authenticité.

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

RFISS MLAOUI

Délicieuse spécialité keffoise préparée à base de galettes Mlaoui émiettées, parfumées à la pâte de dattes, miel, beurre fondu et cannelle, le tout relevé de graines de sésame grillées et décoré de fruits secs.
Un dessert généreux et authentique, à savourer chaud ou tiède.



PRÉPARATION DES MLAOUI (GALETTES FEUILLETÉES)

INGRÉDIENTS

- 500 g de semoule fine (ou moitié semoule + moitié farine)
- 1 c. à café de sel
- De l'eau tiède pour pétrir
- De l'huile végétale pour le feuilletage et la cuisson

PRÉPARATION

1. Mélanger la semoule et le sel, puis ajouter l'eau tiède petit à petit jusqu'à obtenir une pâte souple.
2. Pétrir environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne élastique et non collante.
3. Diviser en petites boules, couvrir et laisser reposer 20 minutes.
4. Huiler légèrement le plan de travail et étaler chaque boule très finement avec les mains.
5. Replier la pâte en carré (ou en rouleau) et laisser reposer 5 minutes.
6. Cuire sur un tajine/poêle chaude légèrement huilée, des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Résultat : des Mlaoui souples et feuilletés.

PRÉPARATION DU RFISS MLAOUI SUCRÉ

INGRÉDIENTS

- 5 à 6 galettes Mlaoui
- 250 g de pâte de dattes (dénoyautées et écrasées)
- 100 g de beurre fondu
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle moulue
- Graines de sésame grillées + amandes ou pistaches pour la décoration

PRÉPARATION

1. Émietter les galettes Mlaoui en petits morceaux.
2. Mélanger avec la pâte de dattes.
3. Ajouter le beurre fondu et bien incorporer.
4. Verser le miel progressivement, ajouter la cannelle et le sésame grillé.
5. Servir dans un plat, garni d'amandes ou de pistaches.

CHAKHCHOUKHA

UN PLAT TRADITIONNEL, GÉNÉREUX ET PARFUMÉ, IDÉAL POUR LES GRANDES OCCASIONS OU LES REPAS EN FAMILLE

INGRÉDIENTS

- 500 g de viande d'agneau (épaule ou collier, coupée en morceaux moyens)
- 1 gros oignon haché
- 2 tomates fraîches râpées ou mixées
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de pois chiches trempés la veille
- 2 piments verts (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile + 1 c. à soupe de beurre clarifié (smen)
- Sel, poivre noir, paprika, coriandre moulue
- 1 bâton de cannelle + 1 feuille de laurier

POUR LA PÂTE (LES FEUILLES DE "ROUGAG") :

- 500 g de semoule fine (ou moyenne)
- 1/2 c. à café de sel
- De l'eau tiède pour pétrir

PRÉPARATION

1. PRÉPARATION DES FEUILLES (ROUGAG) :

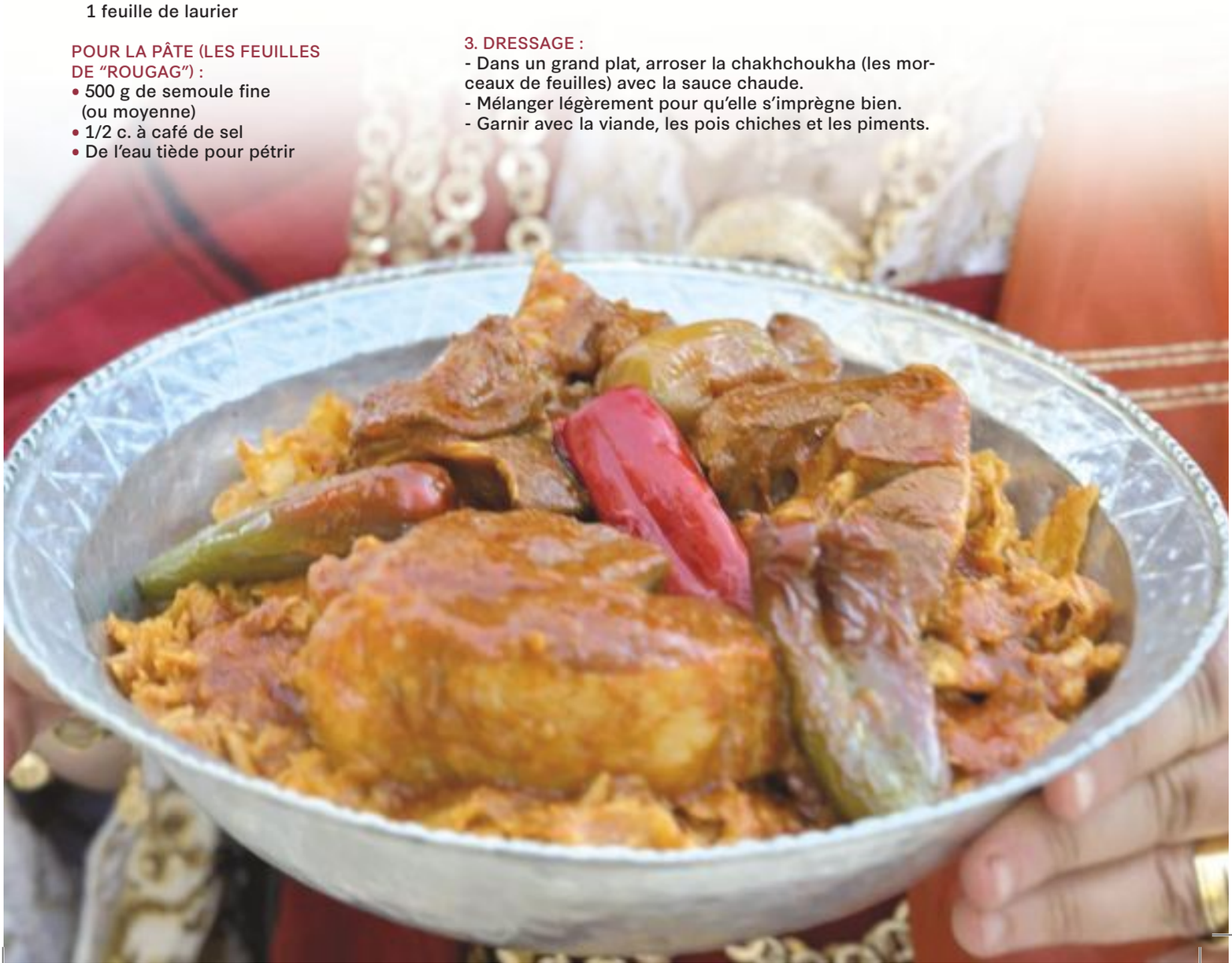
- Pétrir la semoule avec le sel et l'eau jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.
- Former des petites boules et laisser reposer 30 minutes.
- Étaler très finement chaque boule à l'aide d'un rouleau ou à la main, puis les cuire sur un tajine ou une poêle chaude (comme une crêpe très fine).
- Une fois cuites, découper les feuilles en petits morceaux (c'est la "chakhchoukha").

2. PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- Dans une marmite, faire chauffer l'huile et le smen, puis faire revenir la viande avec l'oignon.
- Ajouter les tomates, le concentré de tomate, les épices et bien faire revenir.
- Incorporer les pois chiches, puis verser environ 1,5 L d'eau chaude.
- Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et que la sauce devienne onctueuse (45 min à 1h).

3. DRESSAGE :

- Dans un grand plat, arroser la chakhchoukha (les morceaux de feuilles) avec la sauce chaude.
- Mélanger légèrement pour qu'elle s'imprègne bien.
- Garnir avec la viande, les pois chiches et les piments.



AMÉLIORER L'EXPÉRIENCE SONORE DANS UNE VOITURE

UN PLAISIR INÉGALÉ

L'écoute de musique ou de podcasts dans sa voiture fait partie de l'expérience de conduite pour de nombreuses personnes. Qu'il s'agisse de se rendre au travail, de partir en vacances ou simplement de faire une course, un bon système audio peut transformer un trajet ordinaire en un moment de pur plaisir.

Par Mohamed Salem KECHICHE

La qualité de la sonorisation dans une automobile peut varier énormément, de l'équipement de base d'usine aux systèmes haut de gamme. On s'est penchés sur les aspects clés de la sonorisation dans une voiture, les meilleurs sons pour tester son système, et les moyens d'améliorer sa propre expérience. Un système audio de voiture typique est composé de plusieurs éléments fondamentaux, chacun jouant un rôle crucial dans la qualité sonore finale. L'unité centrale qu'est l'autoradio est le cerveau du système. Ce support technologique lit les sources audio (radio, CD, Bluetooth, USB, etc.), amplifie le signal à un niveau de base et l'envoie aux haut-parleurs. Les unités modernes intègrent souvent des fonctions comme la connectivité smartphone tels que l'Android auto, la navigation et les égaliseurs graphiques. L'amplificateur joue un rôle crucial. Un amplificateur externe est souvent nécessaire pour les systèmes de haute qualité. Il prend le signal de l'unité centrale et l'amplifie de manière beaucoup plus puissante et propre que ne le peut l'unité de base. Un bon amplificateur réduit la distorsion et permet aux haut-parleurs de produire un son plus clair et plus dynamique, en particulier à volume élevé.
Il y a un large choix de haut-parleurs sur le marché de l'automobile, d'où l'intérêt d'affiner son choix pour une expérience sonore optimale.

LARGE CHOIX DE HAUT-PARLEURS

Les haut-parleurs appelés couramment speakers subliment la qualité du son selon leurs aspects fonctionnels et leur catégorie. Ce sont les transducteurs qui convertissent le signal électrique en ondes sonores. Ils se présentent sous différentes formes et tailles, chacune ayant un rôle spécifique. Les haut-parleurs de graves (woofers) reproduisent les basses fréquences. Souvent de grande taille, ils sont généralement installés dans les portières ou sur la plage arrière. Les haut-parleurs de médiums (midrange) reproduisent les fréquences vocales et les instruments harmoniques. Cruciaux pour la clarté et la présence du son. Les haut-parleurs d'aigus (tweeters) sont petits et conçus pour reproduire les hautes fréquences (cymbales, sifflements, harmoniques). Ils sont souvent placés sur le tableau de bord ou près des montants du pare-brise. Les haut-parleurs coaxiaux combinent plusieurs haut-parleurs (souvent un woofer et un tweeter) sur un seul châssis. C'est le type le plus courant dans les voitures d'usine. Les haut-parleurs à composants (Component Speakers) : ils séparent les haut-parleurs (woofer, tweeter, etc.) pour un positionnement optimal, et incluent un filtre passif (crossover) pour diriger les bonnes fréquences vers le bon haut-parleur. Le caisson de basses (subwoofer) est un haut-parleur spécialisé et puissant, logé dans un boîtier, conçu pour reproduire les fréquences les plus basses avec une grande force. Il est essentiel pour ressentir la «profondeur» de la musique, comme les basses profondes du hip-hop ou les coups de pied puissants de la musique électronique.

LES MEILLEURS SONS POUR TESTER SON SYSTÈME AUDIO

Pour évaluer la qualité d'un système audio, il est essentiel d'écouter des morceaux bien produits, avec une large gamme de fréquences et une bonne dynamique. Voici quelques exemples de genres et de morceaux excellents pour cela. A commencer par la musique classique/orchestrale. Elle met en évidence la scène sonore, la séparation des instruments et la capacité du système à gérer une large dynamique, des chuchotements aux crescendos massifs. Par exemple, la symphonie

n° 5 de Beethoven (pour la dynamique) ou Daphnis et Chloé de Ravel (pour la complexité orchestrale). Ensuite, il y a le jazz et l'acoustique. Ces genres révèlent la clarté des médiums, la texture des instruments (guitare acoustique, saxophone) et la «présence» des voix. Par exemple, Take Five de Dave Brubeck (pour la texture et les cymbales) ou Hotel California (live) des Eagles (pour l'ambiance et la séparation des instruments). Le trio de son électronique/hip-hop/trip-hop met en valeur les haut-parleurs modernes. Ces styles sont parfaits pour tester la puissance et la précision du caisson de basses et la capacité des haut-parleurs à reproduire les basses fréquences sans distorsion. Ainsi la chanson «Teardrop» de Massive Attack, pour la profondeur et la chaleur des basses ou «Bad Guy» de Billie Eilish, pour les infra-basses percutantes. Il y a également le rock/métal qui permet de juger de la capacité du système à gérer la complexité et la saturation, à maintenir une bonne définition des instruments (guitares, batterie) même à volume élevé. Avec le titre «Stairway to Heaven» de Led Zeppelin pour la dynamique ou «Master of Puppets» de Metallica pour la puissance et la complexité des instruments, le choix est vite fait.

AMÉLIORER SON EXPÉRIENCE AUDIO

Que l'on souhaite une amélioration mineure ou une transformation complète, il existe des étapes adaptées à chaque budget et niveau d'expertise. L'amélioration la plus simple passe par des réglages à connaître. L'égaliseur (EQ) est l'outil le plus puissant à disposition. Ajuster les différentes bandes de fréquences (basses, médiums, aiguës) pour adapter le son à son goût et à l'acoustique de sa voiture. Ne pas hésiter à baisser légèrement les fréquences qui saturent pour améliorer la clarté. La scène sonore (Fader/Balance) permet de réajuster le fader (avant/arrière) et la balance (gauche/droite) pour optimiser le point d'écoute. En général, il est conseillé de légèrement décaler le son vers l'avant pour que la musique vienne du tableau de bord plutôt que de l'arrière de la voiture.

LES MISES À NIVEAU DE MATÉRIEL

Remplacer les haut-parleurs d'origine est le meilleur rapport qualité-prix et avantage tiré. Des haut-parleurs à composants de milieu de gamme peuvent transformer le son de manière spectaculaire, même sans changer l'unité centrale. Ajouter un amplificateur : si vous voulez un son plus clair, plus puissant et sans distorsion à haut volume, un amplificateur externe est indispensable. Ajouter un caisson de basses. Si on manque de basses et que l'on veut sentir la musique, l'ajout d'un subwoofer est la solution. Il existe des modèles compacts que l'on peut installer sous un siège. Changer l'unité centrale peut comporter un intérêt. Une nouvelle unité offre non seulement une meilleure qualité audio de base, mais aussi des fonctionnalités modernes comme le Bluetooth, USB, ou la connectivité smartphone. Le bruit de la route est le principal ennemi d'un bon son. L'isolation acoustique des portières, du coffre et du sol avec des matériaux amortissants (comme le Dynamat) peut réduire considérablement le bruit extérieur et améliorer la réponse des basses, transformant l'intérieur de votre voiture en une cabine d'écoute bien plus efficace.

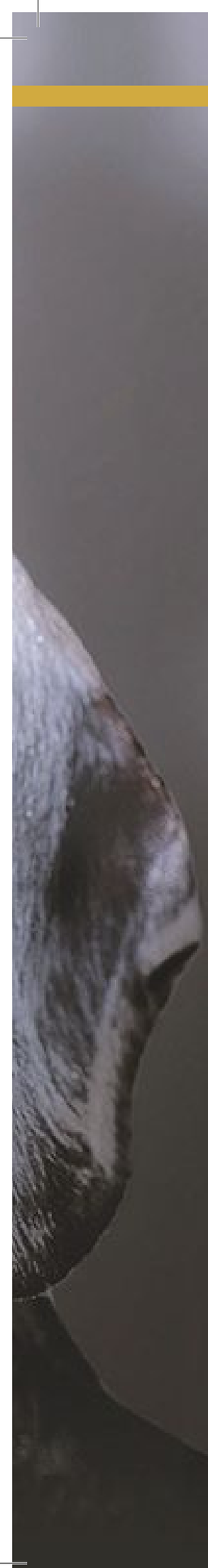
La qualité de la sonorisation dans une automobile est une combinaison de matériel de qualité, de bons réglages et de l'acoustique de l'habitacle. En comprenant les bases de son système audio, en écoutant des morceaux de référence, et en apportant des améliorations progressives, on peut transformer ses trajets en une expérience musicale riche et immersive. Que l'on soit un audiophile ou un auditeur occasionnel, l'effort en vaut la peine.

QUAND LA CRUAUTÉ FRAPPE À NOTRE PORTE :

CHIENS, CHATS ET LE COMBAT CONTRE **LA TORTURE ANIMALE**

Il y a des regards qu'on n'oublie pas. Ceux d'un chien abandonné sur le bord d'une route, d'un chat enfermé sur un balcon brûlant, ou de ces animaux martyrisés dans l'ombre, silencieux, parce qu'ils n'ont pas de voix. La maltraitance animale n'est pas une abstraction lointaine : elle existe au cœur de nos villes, parfois même dans nos foyers. Et quand elle touche les animaux de compagnie, ces compagnons qui nous offrent une tendresse sans condition, elle devient une blessure collective.

Par Dr Ines BEN AMARA (vétérinaire)
Clinique vétérinaire les pins la marsa



Chaque année, des milliers de chiens et de chats subissent des violences physiques ou psychologiques. Coups, privations de nourriture, abandons répétés, conditions d'hygiène intenables... Derrière chaque histoire, il y a une souffrance réelle, souvent invisible. La science nous rappelle pourtant une évidence : le chien, le chat, ressentent la douleur, la peur, l'angoisse, tout comme nous. Ignorer cela, c'est nier l'un des fondements de notre humanité.

Mais face à la cruauté, la loi s'élève.

Depuis plusieurs années, la reconnaissance de l'animal comme "être vivant doué d'une sensibilité" a transformé notre regard juridique. La torture ou les sévices graves infligés à un animal domestique sont désormais considérés comme des délits. En France par exemple, les sanctions pénales peuvent aller jusqu'à 3 ans de prison et 45.000 euros d'amende. En cas de mort volontaire de l'animal, les peines sont encore alourdies.

La justice a donc les moyens d'agir, mais encore faut-il que les plaintes soient déposées, que les victimes silencieuses trouvent des témoins pour les défendre.

La vraie question est là : que faisons-nous, nous, témoins ou voisins, face à un animal battu ou négligé ? Se taire, c'est laisser faire. Signaler, alerter, c'est sauver une vie. Les associations, les vétérinaires, les forces de l'ordre sont aujourd'hui mobilisés pour recueillir ces témoignages et protéger les animaux en danger. La loi ne vaut que si la société entière s'en empare. Derrière chaque sanction, chaque procès, il y a une victoire : celle de la dignité du vivant. En punissant la torture animale, c'est notre propre humanité que nous défendons. Car un être capable de violence gratuite envers un chaton ou un chien sans défense est aussi capable d'indifférence, voire de cruauté, envers d'autres êtres vulnérables.

Vous, mes lecteurs fidèles qui lisez ces lignes, vous êtes peut-être le voisin qui entend des cris derrière un mur, le passant qui croise un chien attaché à une corde trop courte, l'ami qui devine qu'un chat disparaît toujours dans les mêmes circonstances. Vous êtes la voix que ces animaux n'ont pas.

Un simple appel, un signalement, peut sauver une existence entière. Ne détournez pas le regard. Ne vous dites pas "quelqu'un d'autre s'en occupera". Vous êtes ce quelqu'un. Vous êtes leur chance, leur témoin, leur défenseur.

Protéger un animal, ce n'est pas seulement protéger une vie fragile : c'est défendre la part la plus belle et la plus juste de nous-mêmes. C'est refuser la barbarie pour choisir la compassion. Et dans ce choix-là, il n'y a pas de petits gestes. Chaque signalement, chaque action, chaque parole compte.

Les chiens et les chats nous offrent leur confiance aveugle, leur amour sans calcul. En retour, leur montrer un peu de courage, de vigilance et de justice n'est pas un fardeau, c'est notre responsabilité et notre honneur.

Cette semaine, la vie culturelle connaît une période un peu plus calme avec une programmation moins dense que d'habitude. Toutefois, certains événements méritent pleinement le détour. Des expositions originales et des sorties cinéma ponctuent ces prochains jours. Voici notre sélection des bons plans à ne pas manquer.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

• **« Bound narratives : a Photobook Festival »** au Centre d'Art contemporain B7l9 , au 32 Bis et Mouhit du 19 septembre au 15 novembre

• **Exposition photographie « Mer de Sicile et Tunisie : d'un côté à l'autre »** au Centre culturel Sainte-Croix de Tunis jusqu'au 21 septembre

• **Big moments :** exposition collective à la Maison des Arts du Belvédère du 6 au 20 septembre

• **Melody de Henda Labidi** du 12 au 28 septembre à la Galerie Saladin

SPECTACLES

20 SEPTEMBRE : Récital de piano de Camilia Mzah et l'Orchestre philharmonique Les Solistes au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

LA VOIX DE HIND RAJAB : Drame
Le 29 janvier 2024, les bénévoles du Croissant-Rouge reçoivent un appel d'urgence. Une fillette de six ans est piégée dans une voiture sous les tirs à Gaza et implore qu'on vienne la secourir. Tout en essayant de la garder en ligne, ils font tout leur possible pour lui envoyer une ambulance. Elle s'appelait Hind Rajab.

DEMON SLAYER: KIMETSU NO YAIBA : Action/ Animation
Les Piliers font désormais face à Muzan et décident de l'attaquer tous ensemble. Cependant, ils se retrouvent transportés dans la Forteresse infinie avant de pouvoir porter un seul coup et sont donc séparés. Avant de disparaître, Muzan annonce qu'il les massacrera toute la nuit.

CONJURING : L'HEURE DU JUGEMENT : Epouvante - horreur/ Thriller
S'inspire, comme toujours, de faits réels. Ed et Lorraine Warren affrontent l'un des cas les plus violents de leur carrière : l'affaire Smurl. En 1986, une famille de Pennsylvanie est terrorisée par un démon brutal, entre apparitions monstrueuses et attaques physiques.

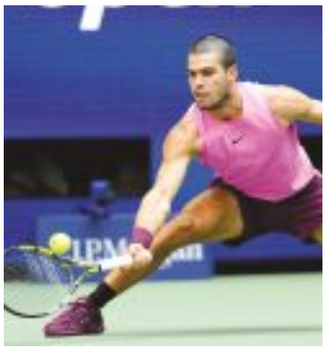
THE ROSES : Comédie
Theo et Ivy forment un couple parfait. Mais, sous cette façade de famille parfaite se cache en fait une véritable poudrière prête à s'enflammer dès lors que les rêves professionnels de Theo s'effondrent...

EXIT 8 : EPOUVANTE : horreur
Un homme piégé dans un couloir de métro cherche la sortie numéro 8. Pour la trouver, il faut traquer les anomalies. Parviendra-t-il à sortir de ce couloir sans fin ?

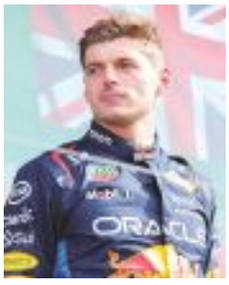
BEST OF
DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

TENNIS
ALCARAZ ET SABALENKA TITRÉS À L'US OPEN



À l'issue d'une quinzaine mémorable à Flushing Meadows, Carlos Alcaraz et Aryna Sabalenka ont été sacrés champions de l'US Open, consolidant leur statut de figures dominantes du tennis mondial. Chez les hommes, la finale tant attendue a opposé le jeune prodige espagnol à son rival italien Jannik Sinner. Dans une rencontre intense, Alcaraz a su imposer sa puissance et sa technique pour l'emporter en quatre sets (6-2, 3-6, 6-1, 6-4). Cette victoire marque son deuxième titre à l'US Open, après son premier sacre en 2022, et constitue son sixième titre majeur en carrière. En s'imposant, Alcaraz a également récupéré la place de numéro 1 mondial, qu'il avait cédée à Sinner. Du côté du tableau féminin, Aryna Sabalenka a fait honneur à son statut de numéro 1 mondiale en décrochant son premier titre à l'US Open. La Biélorusse, qui avait connu des déceptions en finale de Grand Chelem plus tôt dans la saison, a su faire preuve d'une grande maîtrise pour vaincre l'Américaine Amanda Anisimova en deux sets serrés (6-3, 7-6). Ce succès est son quatrième en Grand Chelem et son deuxième consécutif à New York, confirmant sa régularité et sa domination sur le circuit féminin. Ces deux victoires soulignent la puissance et le talent de deux des plus grands noms du tennis actuel, qui ont su s'imposer sur la scène new-yorkaise.



FORMULE 1
VERSTAPPEN VAINQUEUR DU GP D'ITALIE

Le Grand Prix d'Italie 2025 de Formule 1 a marqué le retour au sommet d'un pilote que l'on a moins vu sur la plus haute marche du podium cette saison : Max Verstappen. Le pilote néerlandais de Red Bull s'est imposé avec brio sur le mythique circuit de Monza, mettant fin à une série de huit courses sans victoire pour lui. Après avoir décroché la pole position la veille, Verstappen a converti sa position de tête en une victoire sans appel, dominant la course de bout en bout. Il a su résister à la pression des pilotes McLaren, Lando Norris et Oscar Piastri, qui ont complété le podium. Cette victoire, la troisième de Max Verstappen à Monza, est également sa 66ème en carrière. Elle est le fruit d'une stratégie audacieuse de la part de l'écurie Red Bull, qui a permis au champion en titre de reprendre la confiance et de montrer une fois de plus sa maîtrise de la monoplace. Malgré cette performance impressionnante, le classement général des pilotes n'est pas bouleversé. Oscar Piastri reste en tête, suivi de près par son coéquipier Lando Norris. Max Verstappen, quant à lui, conforte sa troisième place.

PÉTANQUE
LA TUNISE A RAFLÉ 11 MÉDAILLES

L'équipe nationale tunisienne de pétanque a conclu sa participation au Championnat d'Afrique, organisé par l'île Maurice du 2 au 5 septembre 2025, avec la participation des équipes du Maroc, d'Algérie et du pays hôte. La Tunisie a remporté 11 médailles (4 d'or, 6 d'argent et 1 de bronze), assurant ainsi la qualification de tous ses champions pour le Championnat du monde 2026. Les 4 médaillés d'or sont Mourad Ayadi, Individuel (Hommes), Achraf Zouari (Simple Hommes) Achraf Zouari et Mourad Ayadi (Double Hommes) et Yosra Mhamdi et Hana Dridi (Double Dames)

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 14 au samedi 20 septembre 2025

FOOTBALL

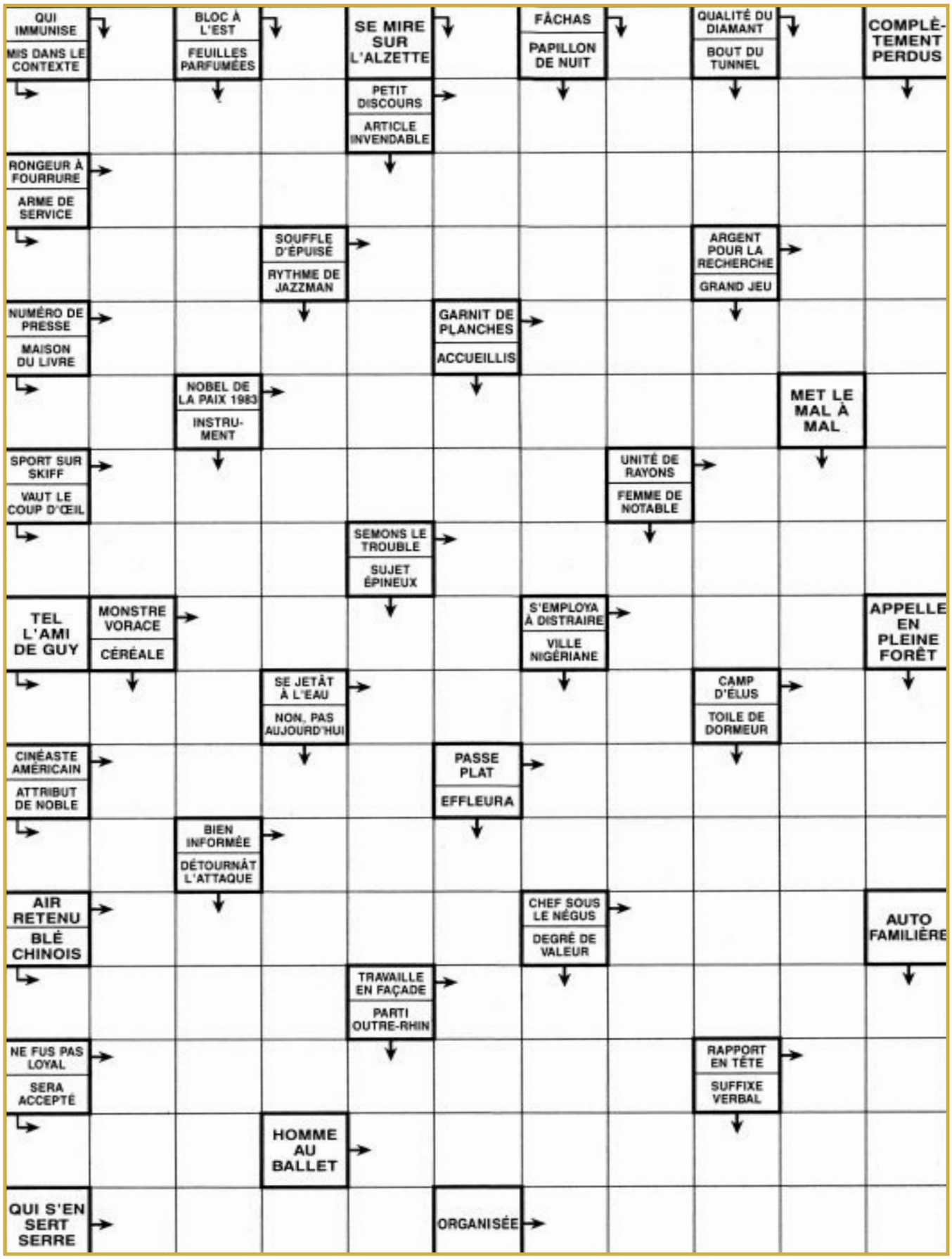
Aujourd'hui
Classico/ Club Africain-Club Sportif Sfaxien à 16h sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et nilesat)
AS Gabès-Espérance Sportive de Zarzis à 16h sur Watania 2 HD (réseau terrestre TNT et nilesat)
Greuther Furth-Kaiserslautern à 12h30 sur Youtube German (streaming en clair)
Burnley (Hannibal Mejbri) – Liverpool à 14h sur Sky sports premier league HD (Iptv)
Manchester City-Manchester United à 16h30 sur Sky sports premier league HD (Iptv)
Stade Rennes-Olympique Lyon à 19h45 sur Ligue 1+ HD (Iptv)
FC Barcelona FC Valencia à 20h sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)

Lundi 15/09
Espanyol Barcelona-Mallorca à 20h sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)

Mardi 16/09
Champions League UEFA
Real Madrid-Olympique Marseille à 20h sur sur Canal + HD et TNT sport 1 HD (sharing/Astra)
Juventus Turin-Borussia Dortmund à 20h sur Canal + Foot HD TNT sport 2 HD (sharing/Astra)
Mercredi 17/09
PSG-Atalanta Bergame à 20h sur sur Canal + HD (sharing/Astra)
Liverpool-Atletico Madrid à 20h sur Canal + Foot HD (sharing/Astra)
Bayern Munich-Chelsea à 20h sur Canal + Sport HD (sharing/Astra)

Jeudi 18/09
Copenhague (Elias Achouri)-Bayer Leverkusen à 17h45 sur Canal+ Live 2 HD (Iptv)
Samedi 20/09
RC Lens-Lille à 20h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/ Nilesat)

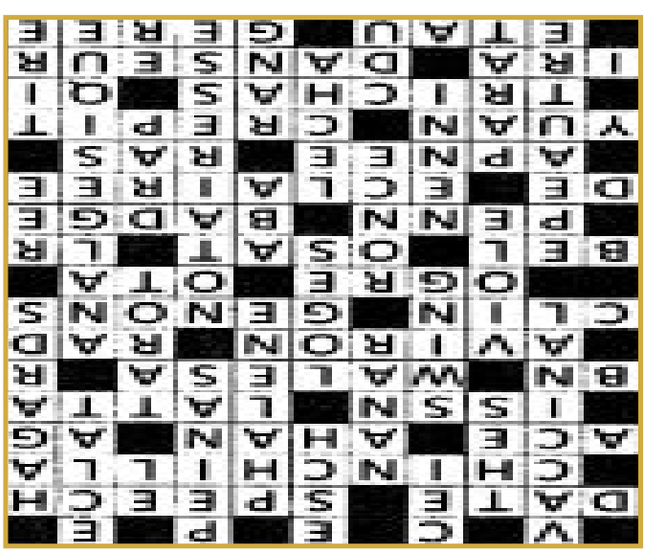
Mots fléchés



Sudoku

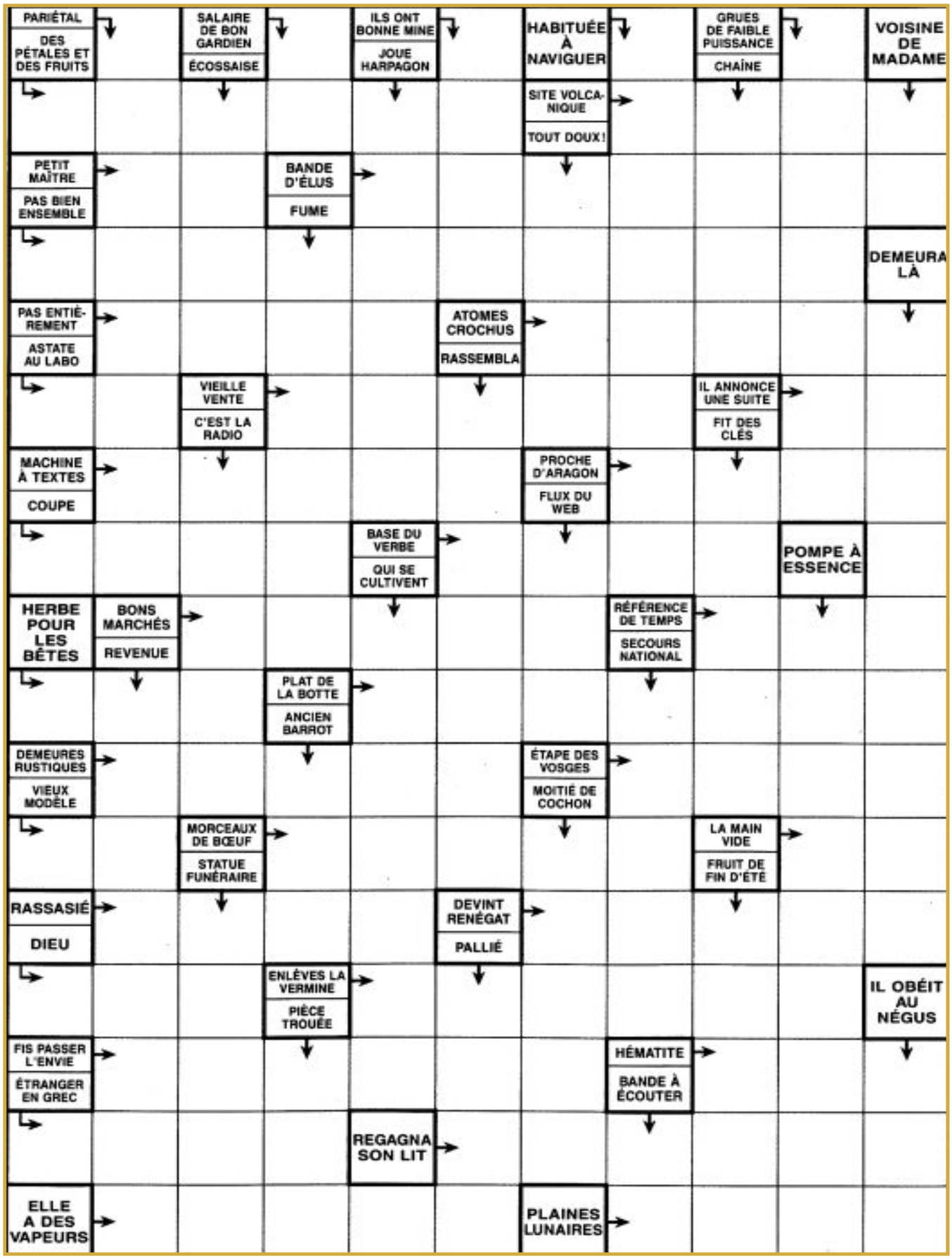
2	7		8		3		9	5
			9	7	1			
		6				1		
	8		1		7		2	
		2				9		
			2	9	8			
9	2		7		4		5	3

solutions



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

Mots fléchés



Sudoku

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

solutions

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

BÉLIER

Grâce à votre tempérament fonceur, vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité et votre détermination sur le terrain. Montrez-vous audacieux afin de prouver de quoi vous êtes capable.

TAUREAU

L'heure viendra de montrer à vos supérieurs votre vraie valeur : si des obstacles vous barrent la route, ne baissez pas les bras. Votre ténacité sera mise à rude épreuve mais vous pourrez compter sur le soutien de vos collègues.

GÉMEAUX

Dépêchez-vous de mettre la dernière touche à vos plus ambitieux projets ! Vous aurez à cœur que tout soit parfait pour le grand jour, et vos collègues vous aideront à gérer tous les petits détails de dernière minute.

CANCER

Seul, vous vous montrerez très efficace, mais le travail en équipe vous posera quelques problèmes. Il serait temps de revoir vos méthodes de travail car vous ne pourrez éviter certaines contraintes.

LION

Les influences planétaires vous pousseront à revoir vos ambitions à la hausse et vous serez bien décidé à atteindre au plus vite les objectifs que vous vous êtes fixés.

VIERGE

Manipuler les gens est une des activités dans lesquelles vous excellez et vous serez impitoyable si votre intérêt personnel est en jeu. Même si parfois ce n'est pas très fair-play, vos collègues, eux, défendent les leurs, alors ne culpabilisez pas de faire la même chose.

BALANCE

Vous traversez une période d'intense activité qui peut vous permettre d'accroître votre réseau de relations. N'hésitez pas à multiplier les contacts et à vous montrer sous votre meilleur jour.

SCORPION

Cette semaine, asseyez-vous sur vos certitudes. Pour miser sur les bons chevaux, suivez vos intuitions propres même si elles contredisent l'avis de votre entourage. Soyez maître de vos décisions.

SAGITTAIRE

Attendez-vous à de nouvelles opportunités et à des changements passionnants. Que ce soit dans votre carrière, vos relations personnelles ou vos projets personnels, de nouvelles perspectives se présenteront en cette semaine pleine de surprises.

CAPRICORNE

Dans le domaine professionnel, ne cédez pas à la précipitation; si vous envisagez de signer un contrat ou si vous souhaitez vous associer, prenez le temps de réfléchir et demandez conseil à des personnes compétentes.

VERSEAU

Qui veut voyager loin ménage sa monture ! Tout occupé que vous êtes à mettre sur pied de vastes projets, vous risquez de négliger les tâches quotidiennes. S'il est agréable de viser les sommets, attention tout de même à ne pas vous précipiter.

POISSONS

Les jours prochains pourront être très favorables au développement de votre réseau professionnel et ainsi vous créer de belles opportunités. Mettez toutes les chances de votre côté pour profiter de la conjoncture.

En Bourse

Une nouvelle étape, un nouvel élan.
BNA Assurances entre en bourse !

BNA ASSURANCES

www.bnaassurances.com
www.bna.tn

25 0235