GRATUIT

La Presse Magazine

N°42

Dimanche 7 septembre 2025

ISSN 0330-5791

HIGH TECH

ET SI LA BULLE IA EXPLOSAIT ?

COACHING

LE COACHING SCOLAIRE : UN ACCOMPAGNEMENT VERS LA RÉUSSITE ET L'ÉQUILIBRE

ÉCHAPPÉES BELLES

MENZEL JMIL UNE DESTINATION IDÉALE POUR CLÔTURER LA SAISON ESTIVALE

SANTÉ ET BEAUTÉ

CHIRURGIE MAMMAIRE : BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE RÉUNIS

Jamila CHIHI

" JE SERAI TRÈS BIENTÔT DE RETOUR SUR SCÈNE "

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

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 7 septembre 2025 - N°42

14 Coaching

LE COACHING SCOLAIRE :
UN ACCOMPAGNEMENT
VERS LA RÉUSSITE ET L'ÉQUILIBRE

16 - 18 Gastronomie

Chef du mois par Frini
- **BORZGUÈNE**
- **RFISSA**

Healthy et gourmet
- **MOULES À LA SAUCE MARINIÈRE**

19 Auto

TAPIS DE VOITURE — MODÈLES
TENDANCES ET OPTIONS FACILES
D'ENTRETIEN
PLUS QU'UN ACCESSOIRE...

20 Animaux

QUAND LES ANIMAUX NOUS SOIGNENT : LE POUVOIR INVISIBLE DE LA ZOOTHÉRAPIE

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 sport

BEST OF

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

Jamila CHIHI

"JE SERAI TRÈS BIENTÔT DE RETOUR SUR SCÈNE "

Jamila Chihi est l'une des actrices les plus appréciées du public tunisien. Depuis « Choufli Hal » et ses six saisons devenues cultes, elle a conquis le cœur des spectateurs, tous âges confondus. Mais au-delà de son rôle emblématique de Zeyneb, elle mène un parcours artistique riche, entre télévision, théâtre et projets de production ambitieux. Rencontre avec une femme de scène, passionnée, sincère et toujours en mouvement.

Par Amal BOU OUNI

VOUS AVEZ ENDOSSÉ UN RÔLE PRINCIPAL DANS LA SÉRIE « CHOUFLI HAL » AVEC BEAUCOUP DE SUCCÈS. LES ÉPISODES SONT REDIFFUSÉS EN BOUCLE À LA TÉLÉVISION AVEC TOUJOURS LE MÊME ENGOUEMENT. AVEC DU RECUL, COMMENT ÉVALUEZ-VOUS CETTE EXPÉRIENCE ?

C'est un véritable phénomène social. On n'arrive pas vraiment à expliquer ce succès qui perdure depuis 20 ans. Il y a bien sûr le scénario de Hatem Belhadj, la mise en scène de Slaheddine Essid, un casting très réussi et surtout les thèmes abordés. C'est la vie d'une famille ordinaire, dans son quotidien, sa routine... Loin des adaptations d'œuvres étrangères, c'est une série purement tunisienne, qui nous ressemble, dans laquelle on se reconnaît dans nos joies comme dans nos peines. Pour moi, cela a été une occasion unique d'être présente dans les foyers tunisiens, alors que je ne me voyais pas au départ faire carrière à la télévision. Je viens surtout du théâtre, ma première passion. Avant « Choufli Hal », je n'avais tourné que dans trois feuilletons.

Depuis, je suis devenue « Tata Zeyneb » ou « Zeynouba », même pour les tout-petits ! Je sens que je fais partie de la famille tunisienne et je suis très heureuse de voir que des jeunes nés après la diffusion de la série la regardent encore aujourd'hui au quotidien. Cet amour du public me donne une énergie et une charge positive incroyables.

« Je viens surtout du théâtre, ma première passion. Avant « Choufli Hal », je n'avais tourné que dans trois feuilletons. »

AVEZ-VOUS PENSÉ À EXIGER UNE RÉMUNÉRATION POUR LES REDIFFUSIONS, NOTAMMENT AVEC LES MILLIONS DE VUES SUR YOUTUBE ?

J'estime que ce feuilleton ne nous appartient plus. Il appartient désormais au public. Personnellement, je ne réclame pas de droits matériels. Cet amour du public, lui, ne s'achète pas.

Le revers de la médaille, c'est que cette présence constante à l'écran donne parfois l'impression que je suis toujours «là», ce qui pousse certains réalisateurs à ne plus me proposer de rôles. Pour eux, je suis et je reste Zeynouba. Ils pensent à tort que je ne peux pas incarner un autre personnage ou que les téléspectateurs ne m'accepteront pas autrement.

Pour moi, c'est un faux problème. J'ai déjà interprété des rôles très différents avec succès comme dans « Nouba » ou « Casting ». Je crois que le public, au contraire, est curieux de me découvrir dans d'autres registres, de voir comment j'ai évolué, ce que les années ont changé en moi... Il s'est tissé entre nous un lien familial, profond et réciproque.

ON VOUS A VUE RÉCEMMENT DANS « HARISSA LAND », UNE SÉRIE BASÉE SUR L'HUMOUR NOIR. QU'EST-CE QUE CE RÔLE AVAIT DE SPÉCIAL SELON VOUS ?

C'est surtout le comique de la situation, un peu comme « Choufli Hal ». Je sais jouer ce type d'humour et mon entourage me dit souvent que j'ai le sens de l'humour dans la vraie vie aussi. Mais je ne suis pas spécialisée dans les rôles comiques. Parfois, j'ai un vrai penchant pour des personnages plus dramatiques. Cette série a été pour moi un peu comme un cadeau surprise que j'attendais depuis longtemps. J'ai beaucoup apprécié cette collaboration avec Zied Litaïem. Je suis convaincue qu'il faut donner une vraie chance aux jeunes réalisateurs pour qu'ils puissent montrer ce dont ils sont capables. Être jeune, et par là j'entends la trentaine ou même moins, ne veut pas dire manquer de talent ou de créativité. Bien au contraire !

> *Les festivals d'été privilégient généralement un contexte festif avec des concerts et des spectacles comiques. Ils considèrent que c'est ce que l'audience attend. Pourtant, le théâtre n'est pas réservé à une élite ou à une catégorie d'intellectuels. Il peut toucher tout le monde.*

Zied Litaïem a un univers qui lui est propre, que ce soit dans le choix des couleurs, des angles de prise de vue ou même dans le casting. Son travail sort vraiment de l'ordinaire. C'est un mélange de plusieurs formes d'art, avec une vraie authenticité. J'aime beaucoup cette forme de «folie artistique» chez lui.

EN DEHORS DE VOTRE CARRIÈRE D'ACTRICE, VOUS ÊTES ÉGALEMENT DIRECTRICE DE PRODUCTION AU THÉÂTRE. VOUS AVEZ RÉCEMMENT COLLABORÉ À LA PIÈCE « TOXIC PARADISE » (BAKHARA) QUI A RENCONTRÉ UN SUCCÈS ÉNORME...

C'est une production du Théâtre de l'Opéra de Tunis, plus précisément du Pôle Théâtre et Arts scéniques. Quand j'ai lu le texte pour la première fois, ça a été un véritable coup de foudre. La thématique de la pollution n'est pas propre à une région spécifique de la Tunisie comme certains avaient cru, ni même uniquement à notre pays. C'est un sujet universel, ce qui explique sans doute l'écho qu'a eu la pièce ainsi que les récompenses qu'elle a remportées en Tunisie et à l'étranger.

Nous avons décroché quatre prix aux Journées Théâtrales de Carthage, le Prix du Festival national du théâtre tunisien, un prix au Festival du Théâtre Arabe... Je suis très fière de ce que nous avons accompli malgré de nombreux obstacles, notamment des formalités administratives longues et complexes.

Nous avons tenu à faire confiance au metteur en scène Sadok Trabelsi qui, à seulement 29 ans, a su mener ce projet culturel exigeant avec beaucoup de maturité et une vraie sensibilité humaine. Le sujet abordé était difficile, dérangeant même, et Sadok a montré dès le départ une détermination remarquable. Cette réussite est le fruit de nombreux sacrifices. C'est une première qu'une œuvre théâtrale tunisienne cumule autant de distinctions, et cela témoigne de la qualité

du texte, mais aussi du travail technique réalisé autour. Ce genre de reconnaissance nous donne de l'élan pour aller encore plus loin.

CET ÉTÉ, UN MALENTENDU A EU LIEU AVEC LE FESTIVAL DE SBEÏTLA QUI A UTILISÉ VOTRE PHOTO À L'AFFICHE ALORS QUE VOUS N'ÉTIEZ PAS PROGRAMMÉE. QUELLE A ÉTÉ L'ISSUE DE CE PROBLÈME ?

En réalité, ils souhaitaient programmer « Toxic paradise », mais n'ont pas suivi toutes les étapes nécessaires de la procédure. Ils n'ont même pas pris la peine de vérifier la disponibilité des comédiens ni celle de l'équipe technique. Pire encore, ils ont utilisé une photo privée de moi en prétendant que «le public m'aime bien», comme si cela justifiait tout.
Finalement, ils ont présenté des excuses officielles. Mais ce qui m'a vraiment dérangée, au-delà du problème administratif ou de l'utilisation de mon image sans autorisation, c'est l'impact que cela peut avoir sur ma crédibilité auprès du public. C'est quelque chose que je prends très au sérieux.

ON N'A PAS VU BEAUCOUP DE PIÈCES DE THÉÂTRE LORS DES FESTIVALS CET ÉTÉ. EST-CE UN MANQUE DE PRODUCTIONS OU UN CHOIX DE PROGRAMMATION ?

C'est surtout une question de mentalité. Les festivals d'été privilégient généralement un contexte festif avec des concerts et des spectacles comiques. Ils considèrent que c'est ce que l'audience attend. Pourtant, le théâtre n'est pas réservé à une élite ou à une catégorie d'intellectuels. Il peut toucher tout le monde.
Mieux que de sélectionner quelques pièces et de les afficher en concurrence avec les méga concerts, ce que je propose, c'est de lancer des événements exclusivement dédiés au théâtre juste après la fin des grands festivals d'été. C'est une période où le public a encore envie de spectacles, comme on l'a vu avec « Les Écrans de Hammamet » l'année dernière ».
Ce sera l'occasion de découvrir des œuvres rendues plus accessibles qu'au cours de l'année, surtout si les tarifs sont réduits. On pourrait même imaginer une alternance entre théâtre, cinéma et danse pour maintenir ce dynamisme culturel.

A QUAND VOTRE RETOUR SUR LES PLANCHES ?

Les responsabilités administratives m'ont pris beaucoup de temps, mais c'était finalement pour la bonne cause. C'est un immense plaisir de voir des pièces produites ici, au Pôle Théâtre, chaleureusement applaudies à l'étranger, comme 11-14 de Moez Gdiri ou L'Albatros de Chedly Arfaoui. Je suis actuellement en répétitions pour une nouvelle pièce. Vous allez donc me retrouver très bientôt sur scène !

AVEZ-VOUS D'AUTRES PROJETS EN VUE ?

Vous savez que la majorité des projets audiovisuels sont diffusés pendant le mois de Ramadan, ce qui crée une pression énorme. On commence souvent les tournages à la dernière minute et il faut courir contre la montre pour terminer à temps. C'est devenu une sorte de « marché » où l'urgence prime parfois sur la préparation. Pour l'instant, j'attends de recevoir des propositions qui me conviennent. Pourquoi pas une suite de « Harissa Land », si le scénario explore de nouveaux axes et apporte une vraie évolution aux personnages !

MENZEL JMIL

UNE DESTINATION IDÉALE
POUR CLÔTURER LA SAISON ESTIVALE

Par Samira HAMROUNI

Les baignades avant la rentrée scolaire prennent une saveur particulière. En cette fin de la saison estivale, les plages connaissent leurs derniers jours d'effervescence. Notre échappée belle pour cette semaine est Menzel Jmil. Située au nord de la Tunisie, précisément au gouvernorat de Bizerte, c'est une petite ville qui bénéficie d'un charme exceptionnel. Sa plage est un véritable joyau naturel du nord du pays. Elle reste encore préservée du tourisme de masse, offrant un cadre authentique où se mèlent mer, sable fin et forêt.

Pour y accéder depuis Tunis, il suffit d'emprunter l'autoroute Tunis- Bizerte. Le trajet dure environ 50 minutes jusqu'à la sortie de Menzel Jmil. Une fois sorti de l'autoroute, Il suffit de suivre la route côtière et les panneaux qui mènent à la forêt Rimel. La route traverse quelques quartiers calmes. Elle se rétrécit progressivement, bordée de champs et parfois de petites forêts de pins et d'eucalyptus. Quelques minutes plus tard, on atteint notre destination. Rimel dévoile un paysage unique où la mer et la forêt se rencontrent. Ici, heureusement pas de grandes stations balnéaires ni d'infrastructures envahissantes. Juste un lieu paisible pour la détente. Ses plages calmes bordées de sable fin offrent un espace idéal pour les familles et les groupes d'amis qui viennent profiter des dernières baignades. Elles invitent à prolonger les instants de détente. Les visiiteurs apportent souvent leur matériel de plage, les boissons... Les repas familiaux sous les parasols, un paysage qui contribue à préserver l'authenticité du lieu.

Juste derrière, la forêt s'étend en un tapis de verdure. Pins et eucalyptus dessinent un décor apaisant, offrant aux visiteurs des zones ombragées parfaites pour les pique-niques, les moments de repas à l'abri du soleil ou pour les randonnées. L'ambiance est apaisante et l'expérience est unique. Ainsi, cette proximité entre mer et forêt confère à Menzel Jmil un charme particulier. Cette double destination de baignade et de randonnée fait de la région un lieu privilégié pour les escapades familiales et les amoureux de la nature.

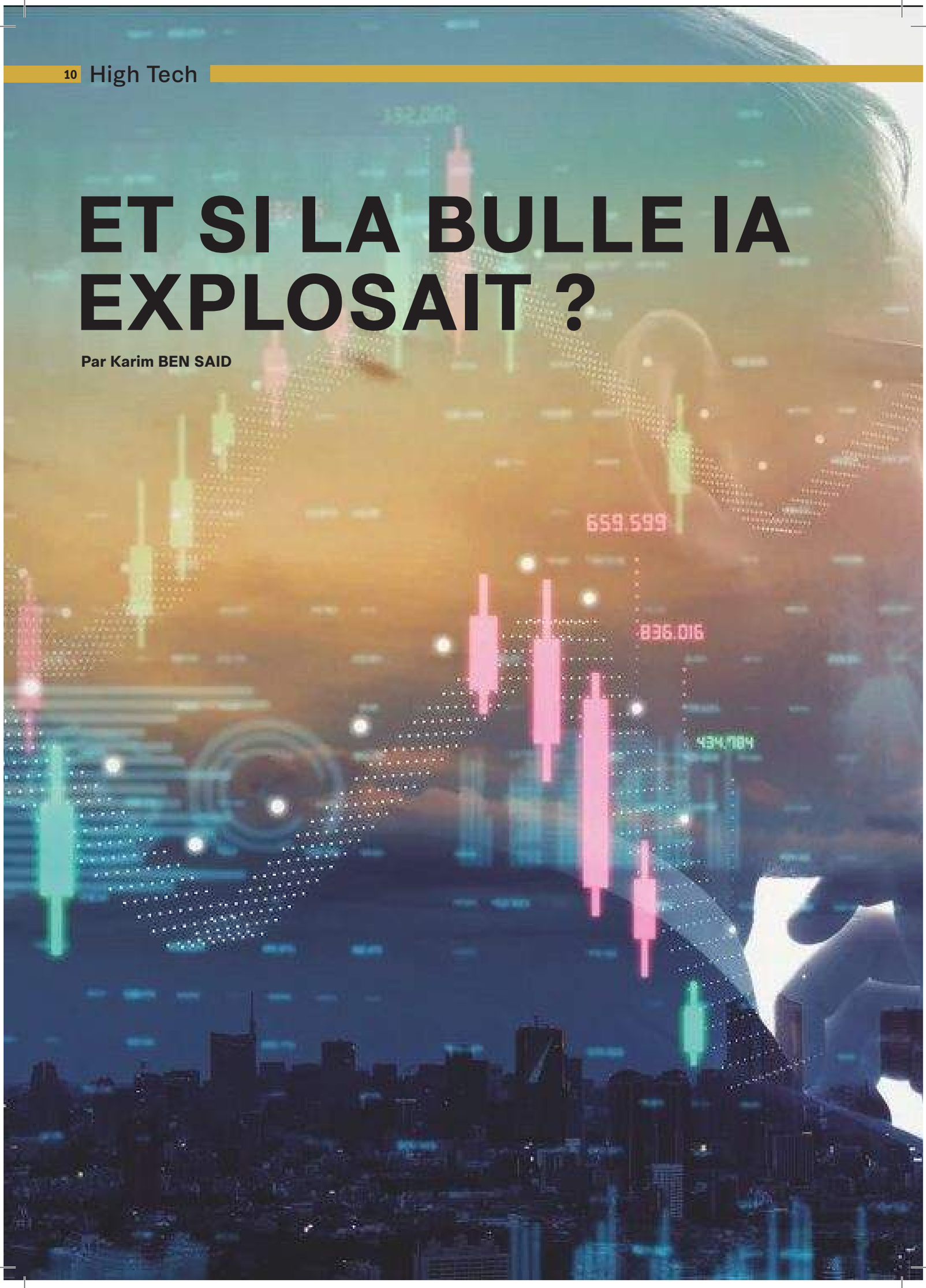
BON VOYAGE !

Houssem Eddine Lassoued
PHOTOGRAPHY

Hichem Raouane

ET SI LA BULLE IA EXPLOSAIT ?

Par Karim BEN SAID



Début des années 2020, l'IA générative suscite un engouement planétaire, et, depuis, les théories vont bon train et on spécule déjà sur le remplacement de l'homme par la machine. Les investisseurs injectent des milliards et les gouvernements s'empressent d'annoncer des stratégies nationales, obligeant les entreprises à carrément se réorganiser autour de l'IA. Mais si, comme d'autres révolutions promises avant, l'IA se heurtait à un mur infranchissable ? Et si cette bulle IA explosait à la figure du monde ?

DES COÛTS EXORBITANTS

L'un des premiers freins qui pourraient compromettre les plans des chantres de l'IA est sans aucun doute celui des coûts intenables de l'IA, car leurs modèles nécessitent des quantités d'énergie et de puissance de calcul colossales. Seulement voilà, avec la montée des prix de l'électricité et la rareté des semi-conducteurs avancés, le coût d'entraînement et de maintenance devient insoutenable pour la plupart des entreprises, qui, même si elles continuent d'investir, peinent à rentabiliser leurs technologies.

L'autre menace qui plane sur l'IA est que, avec le temps, le public et les entreprises se rendent de plus en plus compte qu'elle n'est pas une panacée. Les machines produisent certes du texte, des images ou du code, mais peuvent très difficilement, dans la pratique, remplacer les compétences humaines complexes. Pour les entreprises, les promesses d'automatisation n'ont pas été tenues. En fait, et si l'intelligence artificielle n'était pas réellement intelligente au sens humain, car elle ne crée jamais « ex nihilo ». En clair, ses performances reposent sur les données, modèles, et règles créés ou fournis par les humains, c'est comme une sorte de miroir de nos savoirs accumulés.

Par ailleurs, la régulation pourrait constituer un des freins majeurs du développement de l'IA à grande échelle. En effet, face aux risques de désinformation, ou encore de violation du droit d'auteur (comme nous l'avons expliqué ce sont nos données qui sont restituées par l'IA), les régulateurs veulent de plus en plus adopter des législations restrictives. Ainsi, les barrières juridiques ne vont pas du tout aider l'IA à dominer le monde.

Selon certains observateurs, au fil de la décennie, l'IA perd son aura d'outil « indispensable », même si elle reste présente dans plusieurs secteurs, comme outil d'aide (santé, recherche scientifique, automatisation industrielle). Les start-up qui ont poussé comme des champignons commenceront à fermer ou à se regrouper, par manque de rentabilité et absence de financement, car les fonds d'investissement, voyant la perte de rentabilité, seront plus frileux, se retirent, alors les géants du numérique vont petit à petit réorienter leurs ressources vers des technologies plus prometteuses : l'énergie, la biotechnologie ou encore la robotique.

UNE IA DOMPTÉE NON DOMINATRICE

On pourrait très bien imaginer qu'en 2040, l'intelligence artificielle ne disparaîtrait pas évidemment, mais deviendrait banalisée et utilisée comme outil technique secondaire. « Sommes-nous dans une phase où les investisseurs sont globalement surexcités par l'IA ? Je pense que oui », déclarait, tout récemment, Sam Altman, le petit génie de l'IA et patron d'OpenAI.

Altman, qui compare explicitement le phénomène actuel à la bulle Internet des années 1990, faisant référence à l'excès d'optimisme et de spéculation.

Une étude menée par le MIT, le Massachusetts Institute of Technology, arrive à la conclusion que « 95% des projets en intelligence artificielle générative échouent à créer de la valeur mesurable », ce qui alimente le spectre d'une bulle prête à éclater après des investissements massifs, à l'image du krach boursier de la fin des années 1990, dû à l'explosion de la bulle internet.

CHIRURGIE MAMMAIRE : BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE RÉUNIS

Dans un monde où l'apparence tient une place importante, la quête de beauté s'entrelace souvent avec celle du bien-être. La poitrine, symbole de féminité et de sensualité, peut générer un profond mal-être chez certaines femmes, allant parfois à devenir un véritable complexe. La chirurgie mammaire, souvent perçue comme une simple démarche esthétique, cache un véritable pouvoir, celui de transformer une relation parfois douloureuse avec son corps en une source d'épanouissement, de confiance et de bien-être.

Par Dr Imen MEHRI TURKI

FÉMINITÉ EN RELIEF : REGARDS SUR LA POITRINE

Depuis des siècles, la poitrine est perçue comme un attribut essentiel du corps féminin et se trouve au cœur de multiples représentations. Déifiée, sexualisée, maternalisée, elle cristallise les fantasmes, les attentes et les jugements. Le mode de vie contemporain et les standards de beauté véhiculés participent à cette construction. Certaines le vivent avec aisance, d'autres avec indifférence, mais beaucoup ressentent, en silence, un sentiment d'insuffisance qui peut peser lourd sur le moral et l'estime de soi. La poitrine idéale est pleine, ferme et cohérente avec la silhouette globale du corps. Et même si des contre-modèles émergent, la norme reste ancrée et le symbole de féminité est bien codé. Par exemple, la femme à petite poitrine peut éprouver un sentiment de dévalorisation, d'effacement ou d'invisibilité face à des standards qui valorisent les formes généreuses. Cette pression n'est pas toujours consciente et le complexe qui en découle s'amplifie au fil du temps. Ce qui peut se traduire par l'appréhension du regard de l'autre, le refus de certains vêtements, le repli sur soi, la difficulté à s'affirmer ou à se sentir désirable.

LA POITRINE : UN MIROIR DE SOI

La poitrine, dévêtue ou moulée sous les belles tenues, n'est pas une partie du corps qui peut passer inaperçue, c'est un véritable miroir de soi ! Quand elle correspond à l'image désirée de soi, tout semble plus fluide avec un corps léger et libéré. Mais quand elle se fait source de complexe, la poitrine peut peser lourd. Les vêtements que l'on choisit, la façon dont on se tient, les regards que l'on croise, tout se teinte d'une certaine retenue jusqu'à même un refus d'une relation conjugale. Pour beaucoup de femmes, une poitrine démesurée, petite ou grande, est un frein, parfois un secret mal assumé. Ce sentiment ne se limite pas à un simple «problème esthétique», il impacte la confiance en soi dans la vie sociale ou amoureuse.

ENTRE ACCEPTATION ET TRANSFORMATION : UN CHOIX PERSONNEL

Il n'y a pas d'attitude universelle. Certaines femmes trouvent la paix dans la transformation. D'autres, au contraire, apprennent à aimer leur corps tel qu'il est, sans complexes ni culpabilité. Mais beaucoup de femmes souffrent en silence et n'osent pas franchir le pas par peur ou par méconnaissance de l'acte chirurgical. Cette chirurgie encore taboue fait courir beaucoup d'encre mais reste encore mal comprise et donc inaccessible, voire inatteignable pour certaines femmes.

La question à se poser est : est-ce que je veux changer mon corps pour moi, ou pour correspondre à une norme extérieure ? La chirurgie mammaire me serait-elle une solution adéquate ? Le point de non retour serait-il vers le meilleur ou vers le pire ?...

Autant de questions traversent l'esprit pour aboutir à une décision personnelle, souvent influencée par les récits et les expériences d'autrui.

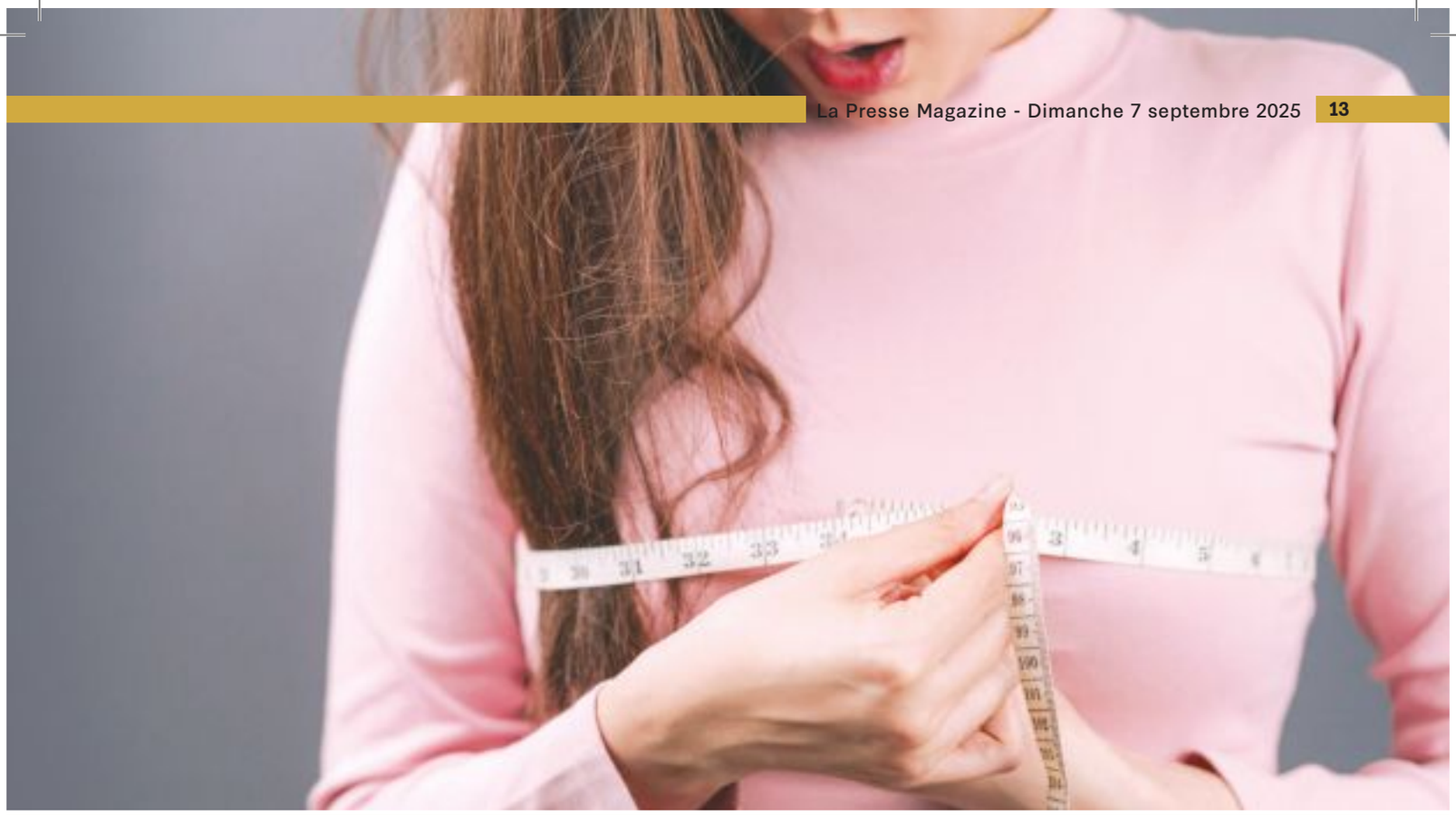
Il ne s'agit pas d'ignorer ses complexes, mais de les regarder avec lucidité. Il ne s'agit pas non plus d'opposer les femmes qui choisissent la chirurgie à celles qui la refusent, mais de défendre la liberté de chaque femme à faire ce qui est juste pour elle, sans jugement, sans pression, sans culpabilité, tout en mettant en exergue les bienfaits de cette chirurgie.

POURQUOI UNE CHIRURGIE MAMMAIRE ?

Contrairement aux idées reçues, la chirurgie mammaire ne concerne pas uniquement les femmes en quête de glamour ou de séduction. Les motivations sont souvent bien plus profondes, et très personnelles. Pour beaucoup de femmes, cette opération n'est pas un caprice, mais un acte profondément réfléchi, parfois attendu depuis des années. C'est une manière de s'aligner avec une image idéalisée d'elles-mêmes, de combler un manque perçu, d'en finir avec un complexe qui mine. Pour certaines, c'est une façon de se réconcilier avec une silhouette qu'elles n'ont jamais acceptée. Une poitrine jugée « trop petite», « tombante », « trop pleine », peut être source de complexe, d'inconfort, ou de mal-être depuis l'adolescence.

Pour d'autres, c'est une réponse à un changement de corps, souvent mal ressenti tel qu'après une grossesse, un allaitement, une perte de poids, ou une ablation du sein dans le cadre d'un traitement contre le cancer (mastectomie). Ainsi, les seins peuvent perdre en volume, en projection ou en forme. La chirurgie mammaire, esthétique ou reconstructrice, devient alors un acte utile et raisonnable, une façon de retrouver une certaine concordance corporelle qui promet un changement visible, rapide, souvent perçu comme libérateur. Mais cette décision n'est jamais anodine.

Il s'agit d'une intervention chirurgicale, avec ses risques, ses contraintes et ses suites. L'opération peut améliorer la confiance en soi, mais peut aussi engendrer des déceptions, si les attentes sont irréalistes, ou lorsque les résultats promis ne sont pas atteints ou encore si le mal-être est plus profond.



UN PARCOURS QUI MÉRITE RÉFLEXION

Décider de se faire opérer pour une chirurgie esthétique mammaire ne doit pas se prendre à la légère ni dans la précipitation. Ce n'est jamais anodin. Il faut prendre le temps de se poser les bonnes questions : pourquoi je veux le faire ? Est-ce que je le fais pour moi ou pour répondre à une pression extérieure ? Est-ce que je suis prête à accepter les suites post-opératoires, les cicatrices, le suivi médical ? Bien entendu, il faut bénéficier de toutes les explorations pré-opératoires pour garantir le maximum de sécurité et s'épargner des complications évitables. Un bon chirurgien esthétique ne se contente pas de dire oui à tout. Il écoute, conseille, informe. Il parle des risques, des alternatives et des limites. Il vous aide à formuler une décision éclairée sans se soumettre à des pressions extérieures de tout genre. Et c'est justement parce que ce choix est profond qu'il peut changer une vie, de préférence vers un parcours plus agréable !

PANORAMA DES CHIRURGIES MAMMAIRES

Les avancées en chirurgie esthétique mammaire permettent aujourd'hui de proposer des solutions sur-mesure, adaptées à chaque morphologie et chaque envie tout en regalbant une poitrine conforme à la silhouette corporelle, sans tomber dans l'artificiel ni aller vers la vulgarité.

- **La pose d'implants en silicone** : Elle reste la chirurgie la plus plébiscitée et la plus gratifiante pour corriger une petite poitrine ou pour galber des seins vidés. Ces implants existent en différentes formes, tailles et textures, dont le choix revient au chirurgien qui les placera soit sous le muscle, soit sous la glande mammaire en fonction du morphotype et des résultats escomptés, lesquels convenus avec la patiente.
- **Le lipofilling :** C'est une alternative à la pose des prothèses, surtout pour les patientes recherchant une augmentation modérée. Cette technique utilise la propre graisse de la patiente prélevée ailleurs sur le corps, mais qui nécessite d'être renouvelée puisqu'un tiers environ de la graisse injectée sera résorbé et va disparaître.
- **La réduction et le lifting des seins (avec ou sans prothèse) :** Ces interventions sont indiquées respectivement pour traiter les gros seins, et les seins vidés et ptosées. Lors de ces types de chirurgies, une partie du sein est excisée, le reste étant restructuré pour avoir une belle poitrine ferme, de forme naturelle et en harmonie avec la silhouette, celle désirée par la patiente.
- **La chirurgie réparatrice des seins :** Elle n'incarne pas uniquement des considérations esthétiques, mais elle joue aussi un rôle fondamental dans la reconstruction identitaire après une mutilation post-traumatique ou à la suite d'une mastectomie (ablation du sein), suite à un cancer. Ce qui offre à de nombreuses femmes de retrouver un sentiment de normalité, de féminité et d'intégrité corporelle. Elle représente bien plus qu'un geste chirurgical, c'est une étape essentielle dans le processus de guérison psychologique et d'acceptation de soi. L'objectif commun est d'obtenir un résultat harmonieux et symétrique avec des cicatrices discrètes et dissimulées, en accord avec ce qui était convenu avec la patiente, évidemment compatible avec ses désirs et ses attentes, tout en tenant compte de sa personnalité et de son style de vie. Au-delà de l'esthétique, la chirurgie mammaire incarne un acte profondément personnel, souvent libérateur, qui touche à l'identité, à la santé et au bien-être.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Comme toute intervention chirurgicale, la chirurgie mammaire doit se pratiquer dans les règles de l'art tout en s'assurant de l'état de santé de la patiente. Cette chirurgie comporte des risques communs à toute autre intervention telle que la survenue d'une infection, d'une hémorragie ou la sensation d'inconfort et de douleur. Le risque propre à cette chirurgie est l'insatisfaction du résultat esthétique que ce soit une asymétrie des seins, un déplacement des prothèses, des cicatrices inacceptables... Il est donc indispensable d'être bien informée sur le risque probable, les complications même exceptionnelles et les limites de la technique chirurgicale, de choisir un chirurgien qualifié, et de suivre scrupuleusement les recommandations post-opératoires pour mener à bien cette expérience tant attendue pour certaines.

De toute façon, une poitrine qui ne répond pas aux normes et aux standards de la société moderne ne devrait être ni une faiblesse, ni une anomalie, ni un obstacle. Elle est une variation naturelle du corps féminin, à l'égal de toutes les autres. Pourtant, l'impact qu'elle peut représenter est bien réel et profond, parfois lourd à porter et à supporter, souvent en silence. Recourir à la chirurgie mammaire peut être une réponse légitime, à condition qu'elle soit mûrement réfléchie, librement consentie et parfaitement réussie. Toutefois, il n'y a pas de féminité unique, ce qui donne à la réconciliation entre corps et esprit une voie libératrice, sans recourir au scalpel redouté à tort, pour que chaque femme mérite de se sentir en harmonie complète, belle et sublime quelles que soient la forme et la taille de sa poitrine.

LE COACHING SCOLAIRE :
UN ACCOMPAGNEMENT VERS LA RÉUSSITE ET L'ÉQUILIBRE

Les exigences scolaires actuelles, les programmes chargés et la compétition permanente créent une pression grandissante sur les élèves. De nombreux psychiatres de l'enfance soulignent que cette pression peut générer de l'anxiété, des troubles de concentration, voire un rejet de l'école. Le coaching scolaire s'impose alors comme une démarche complémentaire à l'enseignement, centrée non pas uniquement sur les connaissances, mais sur le bien-être, la motivation et la confiance en soi.

AU-DELÀ DES COURS PARTICULIERS

Contrairement aux cours de soutien classiques, le coaching scolaire ne se limite pas à combler des lacunes dans une matière précise. Il vise à doter l'élève de méthodes de travail efficaces et d'outils psychologiques durables. Comme l'explique le pédopsychiatre Dr Koubaa : «Un élève qui sait organiser son temps, gérer son stress et fixer ses objectifs est déjà en chemin vers la réussite, indépendamment de son niveau scolaire initial».

LE RÔLE DU PARENT-COACH

Le parent peut jouer un rôle central dans ce processus. Il ne s'agit pas de remplacer le professeur, mais d'endosser un rôle de guide bienveillant, en apportant un cadre, des outils et un soutien moral. Le parent-coach agit comme un partenaire de confiance : il clarifie les objectifs, structure le temps, encourage la motivation et valorise les efforts, tout en apprenant à gérer ses propres angoisses pour ne pas les transmettre à son enfant.

LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS

Le coaching scolaire ne concerne pas seulement l'élève : il implique aussi les parents. De nombreux psychiatres alertent sur le stress parental, souvent transmis inconsciemment à l'enfant. La peur de l'échec, l'angoisse des examens ou la comparaison avec d'autres enfants créent une tension familiale qui aggrave les difficultés de l'élève.

Écouter sans juger : l'enfant a besoin d'un espace de parole où il se sent compris.

Éviter la comparaison : chaque élève a son rythme et ses forces. Comparer à un frère, une sœur ou un camarade fragilise l'estime de soi.

Encourager l'effort, pas seulement les résultats : valoriser le chemin parcouru apaise l'anxiété et stimule la motivation.

Offrir un cadre rassurant : un environnement calme, organisé et bienveillant constitue un socle indispensable à la réussite.

PRÉVENIR LE BURN-OUT SCOLAIRE

Le coaching scolaire est également un

outil de prévention. Les psychiatres parlent de plus en plus de burn-out scolaire, une fatigue intense liée à l'accumulation d'attentes et d'exigences.
Le coaching aide à poser des limites, à équilibrer travail et détente, et à redonner du sens à l'apprentissage. Comme le rappellent les spécialistes : « Un élève motivé mais épuisé n'apprend plus ; l'énergie psychique doit être protégée pour que la motivation s'exprime».

CONSEILS PRATIQUES

ÉTAPE 1 - AUTO-ANALYSE

La première étape consiste pour les parents à prendre conscience de leur propre stress. Beaucoup d'adultes en Tunisie associent la réussite scolaire à l'avenir professionnel, et font peser sur leurs enfants le poids de leurs inquiétudes.
Exercice pratique : notez sur papier vos principales inquiétudes ("Et si mon enfant rate son bac ?", "Et si ses notes baissent ?"). Ensuite, demandez-vous : est-ce mon stress ou celui de mon enfant ?. Cette prise de recul permet de dissocier ses propres peurs des capacités réelles de l'élève.
OBJECTIF : comprendre que l'enfant a besoin d'encouragement, pas d'angoisse supplémentaire.
Comme l'explique le pédopsychiatre tunisien Dr Koubaa, « les enfants ressentent le stress parental comme une pression invisible qui pèse sur leurs épaules».

ÉTAPE 2-MISE EN PLACE D'UN CADRE

Un enfant a besoin d'un environnement structuré pour travailler efficacement. Concrètement, aménagez un coin calme à la maison (même une petite table dans un espace lumineux suffit), éloignez le téléphone et la télévision pendant le temps de travail. Définissez un horaire quotidien pour les devoirs (par exemple 18h00 à 19h30), toujours au même moment, afin d'instaurer une habitude.
Prévoyez des pauses courtes (5 à 10 minutes) pour éviter la fatigue mentale, l'enfant peut boire de l'eau, s'étirer ou discuter.
OBJECTIF : créer une routine rassurante qui signale au cerveau qu'il est "l'heure de travailler", sans rigidité excessive.

ÉTAPE 3 - COACHING ÉLÈVE

Les séances doivent viser la méthode et la confiance, plus que la performance brute. Exemple de méthodologie : apprendre à utiliser des cartes mentales pour résumer un cours, planifier une révision progressive (ex-revoir un chapitre le jour même, puis deux jours plus tard, puis une semaine après).
Gestion du stress : enseigner des techniques de respiration (inspiration profonde, expiration lente), à utiliser avant un examen. Motivation : fixer des objectifs réalistes ("Réussir mon prochain devoir de maths avec au moins 13/20" plutôt que "avoir 20/20 partout").
OBJECTIF : aider l'élève à se fixer des réussites intermédiaires, qui renforcent son estime de soi et réduisent la peur de l'échec.

ÉTAPE 4 - COACHING PARENTAL

Les parents doivent aussi apprendre à accompagner sans envahir. Des ateliers de coaching parental existent en Tunisie, mais des pratiques simples sont déjà possibles à la maison.
Valoriser les efforts : félicitez pour le temps consacré, la régularité ou la persévérance, même si la note finale n'est pas parfaite.
Communication positive : privilégiez des phrases comme «Je vois que tu as travaillé sérieusement, continue» au lieu de «Pourquoi tu n'as pas eu plus ?».
Équilibrer présence et distance : soyez disponible pour aider, mais laissez l'enfant résoudre lui-même ses difficultés. Comme le dit la pédopsychiatre Houda Hjiej : «Le rôle des parents n'est pas de se substituer à l'école, mais d'offrir un soutien bienveillant qui permet à l'enfant de grandir».
OBJECTIF : instaurer une relation familiale basée sur la confiance et non sur la peur ou la comparaison.

ÉTAPE 5-SUIVI ET RÉGULATION

Le coaching scolaire est un processus évolutif. Les besoins d'un enfant changent selon les périodes (préparation des examens, transition collège/lycée, etc.).
Toutes les deux semaines, prenez un moment pour discuter ensemble : «Comment te sens-tu dans ton travail ?», «Qu'est-ce qui te pèse le plus ?».
Si le rythme semble trop intense, allégeons-le. Si l'enfant perd sa motivation, fixons des objectifs plus petits et atteignables.
Les parents doivent aussi évaluer leur propre attitude : suis-je en train de transmettre mon anxiété ? Est-ce que je valorise assez ses efforts ?
OBJECTIF : maintenir un équilibre dynamique, qui s'adapte à l'évolution de l'enfant, sans rigidité excessive ni laisser-aller.
Le coaching scolaire, lorsqu'il est porté par les parents eux-mêmes, ne se résume pas à surveiller les devoirs ou à exiger de bonnes notes.
C'est un art d'accompagner, d'écouter et de guider sans étouffer. Dans un pays comme la Tunisie, où l'avenir des enfants est souvent associé à leurs résultats scolaires, il est essentiel de rappeler que la réussite ne se construit pas seulement dans les cahiers, mais aussi dans la confiance et l'équilibre familial.
Être un parent-coach, c'est choisir de donner à son enfant la sérénité d'apprendre plutôt que la peur d'échouer. C'est lui transmettre non pas la pression des attentes, mais la conviction intime qu'il a les ressources pour progresser, à son rythme, et bâtir un avenir solide.

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

BORZGUÈNE

TRÉSOR DU KEF, MÉMOIRE ET PARTAGE

Pour moi, le Borzguène est bien plus qu'un simple plat. C'est un trésor de notre terroir, un hommage à nos ancêtres et à la générosité de notre terre. Chaque bouchée raconte une histoire : celle du Kef et de ses montagnes, celle du travail patient des familles et celle des saisons qui rythment nos vies. Préparer le Borzguène, c'est partager l'amour, la mémoire et la convivialité. Quand je sers ce plat à mes invités, je leur offre un morceau de mon cœur et de notre patrimoine précieux.

INGRÉDIENTS

- Couscous : 1 kg
- Viande d'agneau (ou de bœuf tendre) : 1,2 kg (coupée en morceaux moyens)
- Huile d'olive : 4 cuillères à soupe
- Sel : selon le goût
- Romarin : 3 à 4 branches
- Eau : environ 1,5 litre (pour la cuisson et la vapeur)

POUR LA GARNITURE ET LA DOUCEUR :

- Dattes (Deglet Nour ou dattes moelleuses) : 250 g
- Fruits secs mélangés (amandes, noix, noisettes, raisins secs, abricots secs...) : 250 g
- Beurre : 150 g (fondu)
- Sucre : 100 g (ou plus selon le goût)
- Lait tiède : 500 ml

PRÉPARATION

- Dans un grand saladier, égrenez délicatement le couscous avec l'huile, le sel et un verre d'eau, en laissant vos mains faire naître cette texture légère et aérée.
Faites-le ensuite cuire à la vapeur en deux étapes, en l'humidifiant subtilement entre chaque cuisson pour lui redonner toute sa souplesse.
- Pendant que le couscous s'imprègne de chaleur, déposez les morceaux de viande dans une marmite avec quelques branches parfumées de romarin. Arrosez d'un filet d'huile, saupoudrez de sel, puis remplissez la moitié de la marmite d'eau claire. Laissez mijoter doucement jusqu'à ce que la viande se détende et devienne fondante.
- Dans une petite poêle, réchauffez les fruits secs à feu doux pour libérer leurs arômes.
- Dans un grand plat creux, formez une première couche de couscous, parsemez-la d'une pluie de fruits secs et de dattes charnues. Répétez l'opération, puis nappez l'ensemble de beurre fondu, de sucre fin et de lait tiède, qui viendront enrober chaque grain d'une douceur veloutée.
- Mélangez avec soin, disposez la viande au centre comme une pièce maîtresse, et offrez à votre plat la touche finale en parsemant le reste des dattes et fruits secs, tel un bijou de tradition et de gourmandise.

DÉDICACE :

Je dédie cette recette de Borzguène à Monsieur Khélil Chaïbi, président de la Chambre tuniso-française de commerce et d'industrie, qui m'a honorée de sa visite à la table d'hôtes de Chef Fatma à El Kef, et qui a goûté avec bienveillance ce plat traditionnel.

- Cette visite a marqué mon premier retour au travail après le décès de mon père, un moment chargé d'émotion et de renouveau, que je souhaite accompagner d'une prière sincère pour le repos de son âme, et d'un profond respect pour Monsieur Khélil.

- Que cette recette soit aussi un symbole d'accueil, de partage et de lumière sur nos chemins.

RFISSA

UN BIJOU BERBÈRE AU GOÛT DE TRADITION ET DE LUMIÈRE

Le Rfissa du Kef est une douceur ancestrale, un trésor de la tradition berbère, préparée avec soin et dévotion spécialement pour célébrer la naissance du Prophète.

PRÉPARATION

À feu doux, la semoule est lentement dorée, révélant ses arômes chaleureux et profonds.
On y incorpore ensuite les dattes moelleuses et le beurre généreux, mélangeant avec les mains jusqu'à obtenir une pâte harmonieuse.
La chamia, les fruits secs et la halva sont ajoutés, et le tout est pétri avec amour, jusqu'à ce que chaque ingrédient s'unisse en une symphonie de saveurs.
Deux cuillères de miel viennent parfaire ce chef-d'œuvre, avant de laisser reposer la préparation, permettant aux parfums de se mêler et de s'intensifier.
Enfin, la pâte est délicatement placée dans des moules, façonnant ces douceurs qui raviront les cœurs et les palais.
Ce mets divin se déguste idéalement accompagné d'une tasse de thé vert, pour un moment de partage et de convivialité.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE :

- 500 g de semoule moyenne, doucement torréfiée jusqu'à une teinte dorée parfaite
- 500 g de semoule humide, apportant moelleux et douceur
- 1 kg de dattes riches et parfumées
- 500 g de beurre onctueux
- 100 g de chamia, cette pâte de graines de sésame sucrée, symbole de richesse gustative
- 100 g de halva, pour une texture fondante et délicate
- 200 g d'un mélange de fruits secs soigneusement sélectionnés

DÉDICACE :

Je dédie cette recette à Madame Anne Guéguen, Ambassadrice de France à Tunis, qui a eu la gentillesse de visiter mon restaurant Chef Fatma à El Kef et de déguster ce plat accompagné de thé. Cette visite a représenté pour moi un grand encouragement, marquant mon tout premier retour au travail après le décès de mon père. Je lui exprime toute ma gratitude et mon profond respect, en espérant que ce partage culinaire soit un pont d'amitié et de convivialité entre nos deux cultures.

HEALTHY ET GOURMET

MOULES À LA SAUCE MARINIÈRE

Les produits de la pêche ont, aussi, ceci de bon qu'ils sont cuits et prêts à être servis en un tour de main ! Des recettes faciles, rapides et succulentes, notamment aux yeux des férus de poisson et de crustacés, sont mijotées à partir d'ingrédients de luxe et autres, simplissimes. Voici la recette qui transforme des coquilles en un festin marin !

Par Dorra BEN SALEM

PRÉPARATION

Tout d'abord, il faut faire tremper les moules dans une bassine remplie d'eau pendant trente minutes. Cette étape, qui sera renouvelée, permettra d'évacuer l'excédent de sable contenu dans les crustacés.
Puis, on passe au nettoyage des coquilles. Usant de la partie rêche d'un spontex ou d'une brosse, nous allons délester les moules de toutes les impuretés incrustées sur leurs coquilles, en prenant soin également de tirer les fines algues collées à leurs rayures.
Une fois le nettoyage terminé, on va laisser les moules, une troisième fois, dans une bassine remplie d'eau propre, le temps de préparer les autres ingrédients de la recette.
En effet, on épluche un petit oignon, on le lave et on le hache finement. On trie quelques branches de persil. On les lave et on en garde les feuilles pour les hacher finement. On épluche les gousses d'ail et on les écrase pour obtenir une pâte. Enfin, on lave une tomate et on la coupe en petits dés.
On passe à la cuisson : dans une marmite, on fait fondre le beurre, puis on y ajoute l'ail, l'oignon et la tomate. On fait revenir ces légumes jusqu'à ce qu'ils commencent à former une légère sauce. On ajoute alors les moules qu'on a filtrés au passoir. On assaisonne de sel, de poivre, de coriandre, de curcuma et d'herbes de province. Puis, on couvre la marmite pendant cinq minutes et on opte pour un feu moyen. Une fois les cinq minutes passées, on ajoute la crème fraîche liquide et le persil, puis on couvre encore trois minutes. En découvrant le faitout, on remarquera que les moules sont ouvertes et, par conséquent, cuites. Encore faut-il faire attention : celles qui sont restées closes doivent être jetées car elles ne sont pas saines à consommer.
Cette recette au goût de la mer est, généralement, servie comme entrée à d'autres plats marins. Néanmoins, pour celles et ceux qui préfèrent garder la ligne, ils peuvent se contenter de deux tranches de pain complet pour accompagner un plat hautement savoureux.

Bon appétit !

INGRÉDIENTS

- Un kilo de moules
- 100g de beurre ou de margarine
- Un pot de crème fraîche liquide
- Un petit oignon
- Quatre gousses d'ail
- Un petit bouquet de persil
- Une tomate fraîche
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Un quart de cuillère à café de curcuma
- Une demi-cuillère à café de coriandre
- Une demi-cuillère à café d'herbes de province

TAPIS DE VOITURE — MODÈLES TENDANCES ET OPTIONS FACILES D'ENTRETIEN

PLUS QU'UN ACCESSOIRE…

Longtemps considérés comme de simples accessoires de protection, les tapis de voiture sont aujourd'hui au cœur d'une véritable évolution, alliant design, technologie et praticité. Ils ne servent plus uniquement à préserver la moquette du véhicule des salissures ; ils sont devenus un élément de personnalisation et un atout pour l'hygiène intérieure.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Face à une offre pléthorique entre tendances actuelles et modèles de référence et des astuces pour un entretien facile, tout y est pour trouver son compte.

LE SUR-MESURE ET L'ÉCOLOGIQUE

La principale tendance qui se dégage du marché est la popularité croissante des tapis de voiture sur mesure. Finis les modèles universels qui glissent et ne recouvrent pas parfaitement l'espace. Les conducteurs recherchent désormais des tapis moulés avec précision pour leur véhicule, qui s'ajustent parfaitement et restent en place grâce à des systèmes de fixation spécifiques. Cela apporte non seulement une sécurité accrue, en évitant que le tapis ne se coince sous les pédales, mais aussi une finition esthétique irréprochable. Parallèlement, l'industrie s'adapte à la demande grandissante de produits plus respectueux de l'environnement. On voit apparaître des tapis fabriqués à partir de matériaux recyclés ou de matières naturelles. Certaines marques proposent des tapis en caoutchouc recyclé ou en fibres écologiques, s'inscrivant dans une démarche de consommation plus responsable.

LA MOQUETTE PREMIUM EN VOGUE

Si le choix du tapis dépend avant tout de l'utilisation et du budget, certains matériaux et modèles se distinguent par leur qualité et leur durabilité. Les tapis en caoutchouc sont souvent plébiscités pour les voitures familiales, les SUV ou les véhicules utilitaires. Ces modèles sont les champions de la résistance. Ils sont imperméables, faciles à nettoyer et protègent efficacement contre la boue, la neige, l'eau et les déversements de liquides. Les modèles modernes, souvent sur mesure, sont dotés de rebords surélevés pour retenir les saletés et les liquides, et de motifs antidérapants pour une meilleure adhérence. Certaines marques sont des références dans ce domaine. Les tapis en moquette sont faits pour ceux qui privilégient le confort et l'élégance. Ils demeurent un choix incontournable. Les modèles de haute qualité sont fabriqués avec une densité de fibres élevée, offrant une sensation de luxe et une isolation phonique. Il est essentiel de choisir des tapis avec un dos antidérapant (souvent en latex ou en granulés de caoutchouc) pour éviter qu'ils ne bougent. Les fabricants spécialisés proposent des options personnalisables avec des logos ou des broderies, permettant de pousser la personnalisation à l'extrême.

HYGIÈNE ET TOILETTAGE FACILES

L'entretien est un critère de choix majeur pour les automobilistes soucieux de la propreté de leur intérieur. Les matériaux faciles à nettoyer sont à privilégier. Pour une hygiène irréprochable, les tapis en caoutchouc, en thermoplastique élastomère ou en vinyle sont les plus adaptés. Un simple coup de jet d'eau, une brosse et un peu de savon suffisent pour les faire briller. Ils sèchent rapidement et ne retiennent pas les odeurs. Il y a même des designs adaptés, qui facilitent l'entretien. Les tapis dotés de canaux et de rebords sont conçus pour retenir la saleté et la boue. Il suffit de les retirer du véhicule pour les vider et les nettoyer, sans que les débris ne se répandent sur la moquette de la voiture. Pour la résistance aux taches et aux odeurs, il faut privilégier les matériaux traités anti-taches et anti-odeurs. C'est particulièrement important pour les tapis en moquette, qui peuvent absorber les liquides et les odeurs. Certains modèles sont équipés de technologies de protection qui repoussent les déversements. Pour conclure, choisir le bon tapis de voiture ne se résume plus à une simple question de protection. C'est une décision qui influence la sécurité, l'esthétique et l'hygiène de votre véhicule. Que vous optiez pour la robustesse d'un tapis en caoutchouc ou l'élégance d'une moquette premium, l'investissement dans un modèle de qualité, sur mesure et facile d'entretien, garantit la préservation de l'intérieur de votre voiture et un confort optimal pour de nombreuses années.

QUAND LES ANIMAUX NOUS SOIGNENT : LE POUVOIR INVISIBLE DE LA ZOOTHÉRAPIE

Il y a, dans les yeux d'un chien qui vous regarde sans juger quelque chose de profondément apaisant. Une vérité silencieuse et une présence pleine qui n'ont pas besoin de mots. Depuis des années, les scientifiques s'y intéressent sérieusement : les animaux ne sont pas seulement des compagnons fidèles, ils peuvent aussi devenir de véritables partenaires de soins. C'est ce qu'on appelle la zoothérapie, ou médiation animale. Une pratique à la frontière de la médecine et de la psychologie.

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

L'idée que les animaux peuvent nous faire du bien n'est pas nouvelle. Déjà, au IVe siècle avant J.-C., Hippocrate vantait les bienfaits de l'équitation sur le moral. Au XVIIIe siècle, en Angleterre, des malades mentaux étaient mis en contact avec des animaux de ferme pour apaiser leurs troubles. Mais ce n'est qu'au XXe siècle que le terme « zoothérapie » a été officiellement utilisé, notamment par le psychiatre américain Boris Levinson, qui remarqua l'amélioration spectaculaire d'un enfant autiste en présence de son chien.

Depuis, la pratique a fait son chemin. Elle s'est installée dans les hôpitaux, les maisons de retraite, les centres pour enfants en situation de handicap, les prisons, les établissements scolaires. Chaque fois, le constat est le même : le lien à l'animal agit comme un déclencheur émotionnel, un facilitateur de communication, un catalyseur d'apaisement.

Les études sont unanimes : la présence d'un animal peut faire baisser la pression artérielle, réduire l'anxiété, stimuler les capacités cognitives, voire accélérer la guérison post-opératoire.

La zoothérapie ne s'improvise pas. Elle repose sur des duos bien particuliers : un professionnel formé à la médiation animale (psychologue, éducateur spécialisé, infirmier…) et un animal spécifiquement éduqué pour cela.

Car tous les animaux ne sont pas faits pour soigner, et tous les humains ne savent pas accompagner. C'est un métier. Une vocation, même.

Les chiens sont les plus utilisés, mais d'autres espèces s'y prêtent merveilleusement comme les chevaux, chats, lapins, cochons d'Inde, ânes… Il existe même des programmes avec des dauphins ou des oiseaux. Chaque animal a son langage, sa douceur, son pouvoir et la zoothérapie agit en sorte de mettre les animaux au service de la relation homme/animal.

Dans un monde où la médecine devient parfois trop technique, trop déshumanisée, la zoothérapie réintroduit l'émotion, l'empathie, la lenteur. Elle ne remplace pas un traitement, elle le complète en donnant envie de guérir.

Alors non, les animaux ne sont pas là que pour nous distraire, ils peuvent aussi soigner à leur manière.

Cette semaine, l'actualité culturelle se fait un peu plus discrète que d'habitude. Peu de rendez-vous au programme, mais quelques événements méritent tout de même le détour. Entre découvertes artistiques, projections originales et moments conviviaux, voici notre sélection des temps forts à ne pas manquer.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

• **Cérémonie d'hommage à l'artiste Hammadi Ben Saad**
le 9 septembre à La Boîte- centre d'art et d'architecture

• **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

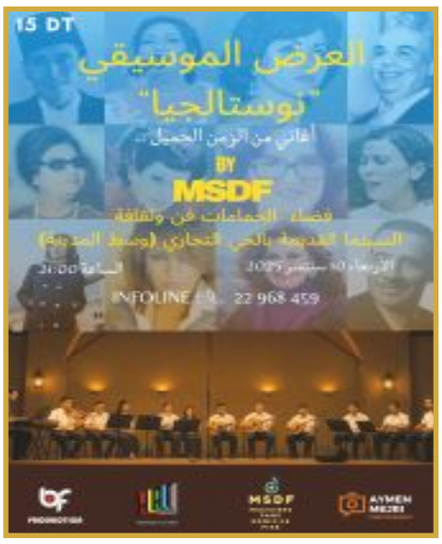
SPECTACLES

THÉÂTRE ANTIQUE DE CARTHAGE HORS FESTIVAL

07 septembre : Ragheb Alama
09 septembre : Ocheg Edenya
10 septembre : Al Shami

ESPACE HAMMAMET ARTS ET CULTURE

10 septembre :
spectacle musical « Nostalgia »- Chansons tunisiennes et tarab



CINÉMA

TERMINAL : Documentaire
Le projet YouTube français le plus ambitieux jamais réalisé. 16 créateurs de contenu, organisés en 8 duos, sont mystérieusement invités dans un aéroport abandonné pour participer à la plus grande chasse à l'homme jamais filmée. Pendant 72 heures, ils devront survivre face aux traqueurs, dirigés par un mystérieux «Maître du Jeu» dont l'identité restera secrète.

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.
- Réalisé par : Michael Chaves
- Avec : Elliot Cowan, Rebecca Calder, Ben Hardy, Mia Tomlinson, Vera Farmiga, Patrick Wilson

DOWNTON ABBEY : Le grand final: Drame
Alors que chacun tente de faire évoluer Downton Abbey à l'aube des années 1930. Une nouvelle ère s'annonce, pleine de défis, de remises en question et d'espoirs.
- Réalisé par : Simon Curtis
- Avec : Arty Froushan, Joely Richardson, Paul Copley, Douglas Reith, Penelope Wilton

RENOIR : FILM JAPONAIS
Tokyo, 1987. Fuki, 11 ans, vit entre un père hospitalisé et une mère, débordée et absente.
Un été suspendu commence pour Fuki, entre solitude, rituels étranges et élans d'enfance.
Le portrait d'une fillette à la sensibilité hors du commun, qui cherche à entrer en contact avec les vivants, les morts, et peut-être avec elle-même.

LIBRE ÉCHANGE / SPLITSVILLE : Comédie
Lorsqu'Ashley lui demande le divorce, Carey se réfugie chez ses amis Julie et Paul pour chercher du réconfort. Il est stupéfait d'apprendre que pour ses amis la recette du bonheur est un mariage libre. Mais Carey franchit une limite qui va bouleverser leurs relations et semer le chaos dans leurs vies...
- Réalisé par : Michael Angelo Covino
- Avec : Dakota Johnson, Adria Arjona, Nicholas Braun

BEST OF
DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL
BRÈVES DE LA SEMAINE

- L'ancien attaquant vedette du Real Madrid Karim Benzema a franchi la barre des 500 buts en carrière. Il est champion en titre d'Arabie saoudite avec Al Ittihad.
- Le défenseur international français, William Saliba, s'est blessé avec son club d'Arsenal et a quitté le terrain, après seulement 5 minutes de jeu, lors de la défaite à Anfield Road face à Liverpool 1-0.
- Le célèbre entraîneur portugais José Mourinho surnommé « the special one » a été limogé de son poste au club turc Fenerbahçe, évincé dès le deuxième tour de la Champions League. A noter qu'Erik Ten Hag, entraîneur du Bayern Leverkusen aurait été également limogé dimanche dernier.

FOOTBALL
DÉPART CANON POUR ACHOURI

L'attaquant international Elias Achouri, qui a entamé sa 3e saison avec le FC Copenhague, vit un début de saison prolifique. Avec 3 buts en championnat du Danemark, une place de leader pour son club, qualifié pour la Champions League, après avoir éliminé le champion de Suède Malmö et le champion de Suisse le FC Bale, tout est au beau fixe pour l'Aigle de Carthage, désormais devenu un élément essentiel de la sélection nationale.

CYCLISME
BRETAGNE CLASSIC

Le Belge Arnaud De Lie (Lotto) a remporté la dernière course au sprint en France. Il s'est imposé, dimanche 31 août 2025, sur la Bretagne Classic CIC, course masculine World Tour des 4 Jours de Plouay, dans le Morbihan. Après plus de 260 km et 6 heures 20 mn de course, le sprinteur belge a finalement dicté sa loi sur la ligne d'arrivée, pour s'imposer devant le Français Emilien Jeannière (TotalEnergies) et le Néerlandais Olav Kooij (Visma-Lease a bike).

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 7 au samedi 13 septembre 2025

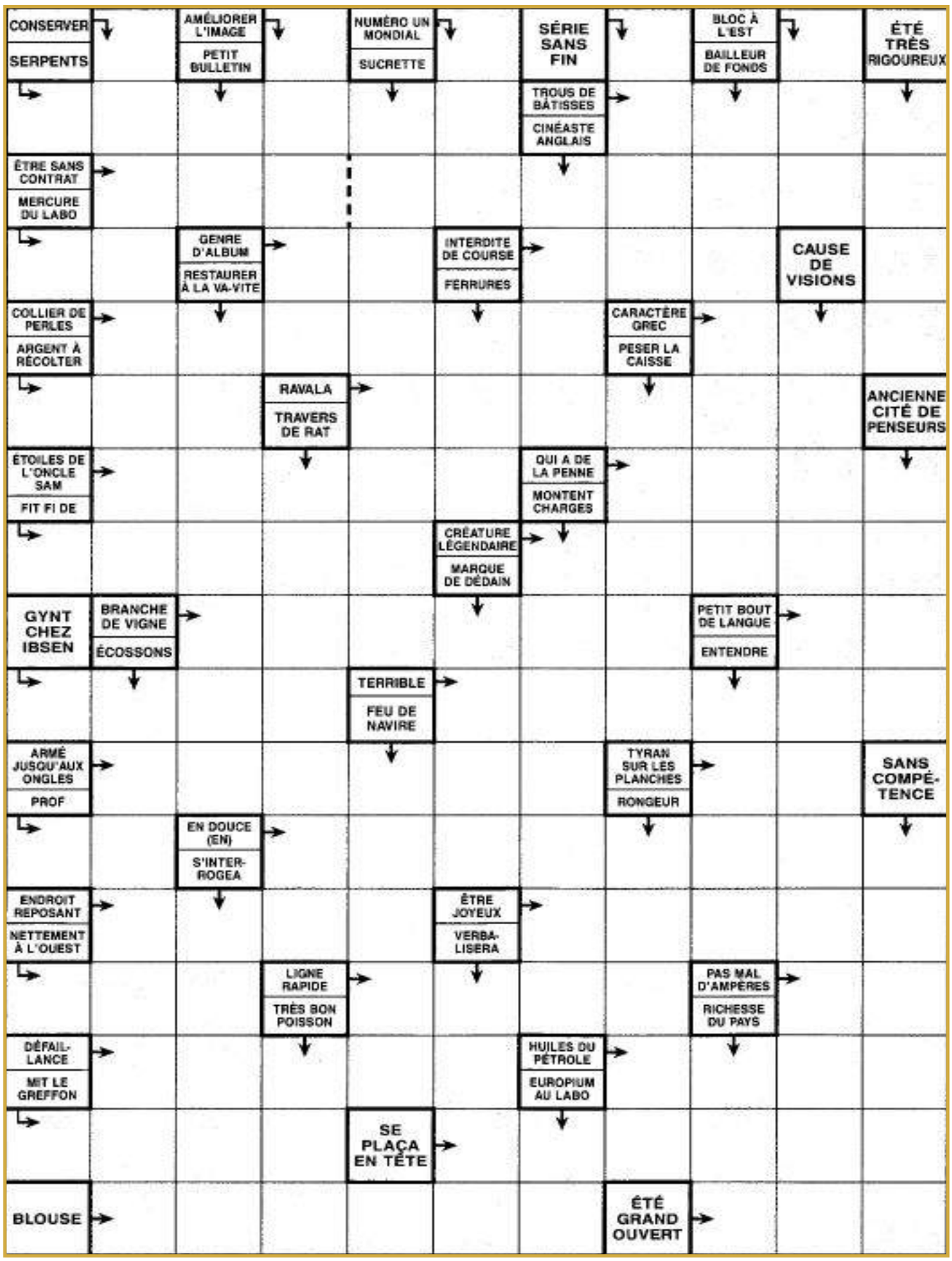
FOOTBALL

Aujourd'hui
Olympique de Lyon-Olympique de Marseille (Féminines) à 16h30 sur Canal + HD et C Star HD (sharing/Astra)
Multiplex éliminatoires Coupe du monde 2026 (zone Europe) à 19h45 sur l'Equipe HD (sharing/Astra)
Allemagne-Irlande du Nord à 19h45 sur RTL HD (en clair/Astra)
Turquie-Espagne à 19h45 sur TVE La 1 HD espana (sharing/Astra)
Lundi 8/9
Guinée equatoriale-Tunisie à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat) et l'Equipe live HD (iptv)
Suisse-Slovénie à 19h45 sur RTS 2 HD (sharing/Hotbird)
Libye-Eswatini à 20h00 sur Libya Sport 1 HD (en clair/Nilesat)
France-Serbie (espoirs) à 19h00 sur l'Equipe HD (sharing/Astra)
Mardi 9/9
France-Islande à 19h45 sur TF1 HD (sharing/Astra)
Serbie-Angleterre à 19h00 sur l'Equipe HD (sharing/Astra)
Samedi 13/9
Juventus Turin-Inter Milan à 17h00 sur Dazn HD (sharing/Astra)
Bayern Munich-SV Hambourg à 17h30 sur beINsport 2 FR HD (iptv)
West Ham-Tottenham à 17h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)
Al Hilal-Al Qadisiyah à 19h00 sur Thmaniyah 1 HD (en clair/nilesat)
Fiorentina-Naples SC à 19h45 sur Dazn HD (sharing/Astra)
Nuit du Samedi 13 au 14/9

FORMULE 1
Grand Prix d'Italie à 14h00 sur Canal+ (sharing/Astra) et RTL Deutschland HD (en clair/Astra)

BOXE PROFESSIONNELLE
Titre super poids moyen WBC/IBF/WBO
Saul « Canelo » Alvarez (Mexique)-Terence Crawford (Etats-Unis) à 4h00 sur Netflix (streaming)

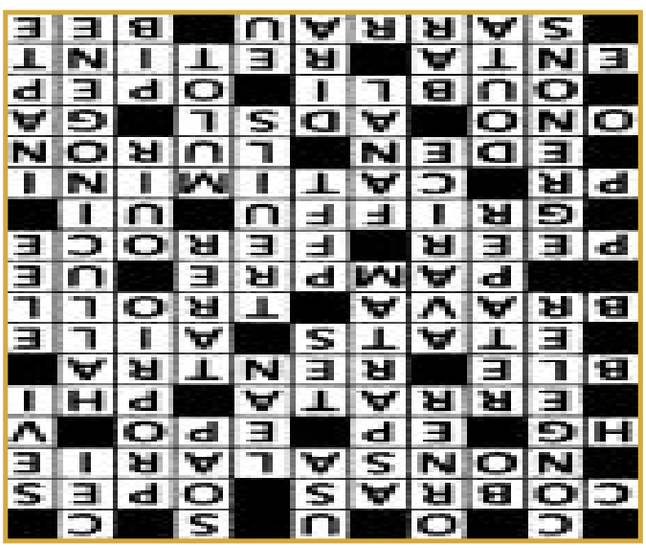
Mots fléchés



Sudoku

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

solutions



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

BÉLIER

Cette semaine, vous serez à l'abri des risques de contagion ou de chute. Vous bénéficierez d'une excellente forme physique. Beaucoup plus tonique que dernièrement, vous récupérerez rapidement en cas de stress ou de fatigue.

TAUREAU

Tous vos efforts pour maintenir une bonne hygiène de vie seront récompensés. Vous vous sentirez plus léger, votre sommeil va s'améliorer et vous vous sentirez surtout beaucoup plus dynamique.

GÉMEAUX

Vous êtes exalté et surexcité par autant de bonheur. Résultat, vous fixez encore le plafond en pleine nuit ou comptez les moutons sans parvenir à vous endormir.

CANCER

Cette semaine, il faut s'attendre à ce que votre forme physique soit en baisse car vous manquez de sommeil. Prenez les devants et ne tirez pas inutilement sur la corde.

LION

vous avez le sens de l'équilibre et n'hésitez pas à mettre de l'eau dans votre vin pour privilégier une entente cordiale. Toutefois, vous ne vous ferez pas d'illusion sur votre avenir professionnel : en l'état, les perspectives sont réduites.

VIERGE

Vous adorez manger et plus qu'une nécessité c'est pour vous un réel plaisir. Alors attention car pour vous autoriser tout ce qui vous plaît, vous devez impérativement bouger à côté et bouger vraiment.

BALANCE

Vous souffrez de petits maux mais rien de significatif si ce n'est que vos articulations risquent de vous faire souffrir plus que d'habitude. Si vous sentez que quelque chose vous gêne, ne forcez pas et surtout n'attendez pas que cela passe tout seul.

SCORPION

Une fois encore, vous aurez une endurance à toute épreuve ! Depuis quelque temps, il semble que la fatigue n'a pas de prise sur vous. Il faut dire que votre bonne hygiène de vie vous protège des petits tracas de santé.

SAGITTAIRE

Depuis quelque temps vous vous occupez de votre forme avec sérieux et vos efforts commencent à porter leurs fruits. Vous vous sentirez mieux dans votre peau et vous serez moins vulnérable aux coups de fatigue.

CAPRICORNE

Des éléments de dernière minute pourraient venir contrarier vos plans mais vous saurez rebondir si vous vous en donnez les moyens. Vous devrez consacrer toute votre énergie dans une meilleure organisation.

VERSEAU

Vous manquerez probablement un peu de ressort et ce sera certainement dû à votre moral défaillant. Cette semaine vous paraîtra, par moments, interminable mais à d'autres le temps passera trop vite.

POISSONS

Vous avancez tout droit et êtes au mieux de votre vitalité. Vous allez bénéficier de bonnes influences qui vous rendront plus dynamique que jamais.

Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE

La Presse. Magazine

"Nous partageons des conseils et des informations exclusives"

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

Contactez-nous : 71 240 178

lapressepa@gmail.com / lapressepub@gmail.com