



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

Dimanche 21 septembre 2025

N°44

COACHING

COACHING SCOLAIRE
PARENTS SEREINS,
ENFANTS MOTIVÉS :
L'ART D'ACCOMPAGNER

ÉCHAPPÉES BELLES

LA TUNISIE,
PERLE DE LA MÉDITERRANÉE



Zied GHARSA

“ NOTRE MISSION EST DE RAVIVER
L'INTÉRÊT DES JEUNES ”

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

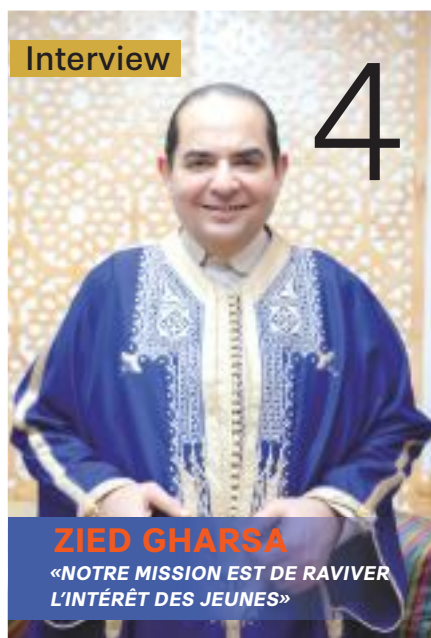
suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

✉ lapressepa@gmail.com / lapressepub@gmail.com

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 21 septembre 2025 - N°44

16 Gastronomie

Chef du mois

- GHRAÏF
- HLALEM MDABCHA

18 Auto

PIÈCES DE RECHANGE D'OCCASION
— EXPLOSION DE LA DEMANDE
EN TUNISIE
ENTRE ÉCONOMIE ET RISQUE
UN PLAISIR INÉGALÉ

20 Animaux

L'ÉDUCATION DES CHIENS
PEUT-ELLE SE FAIRE
À TOUT ÂGE ?

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 sport

BEST OF

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

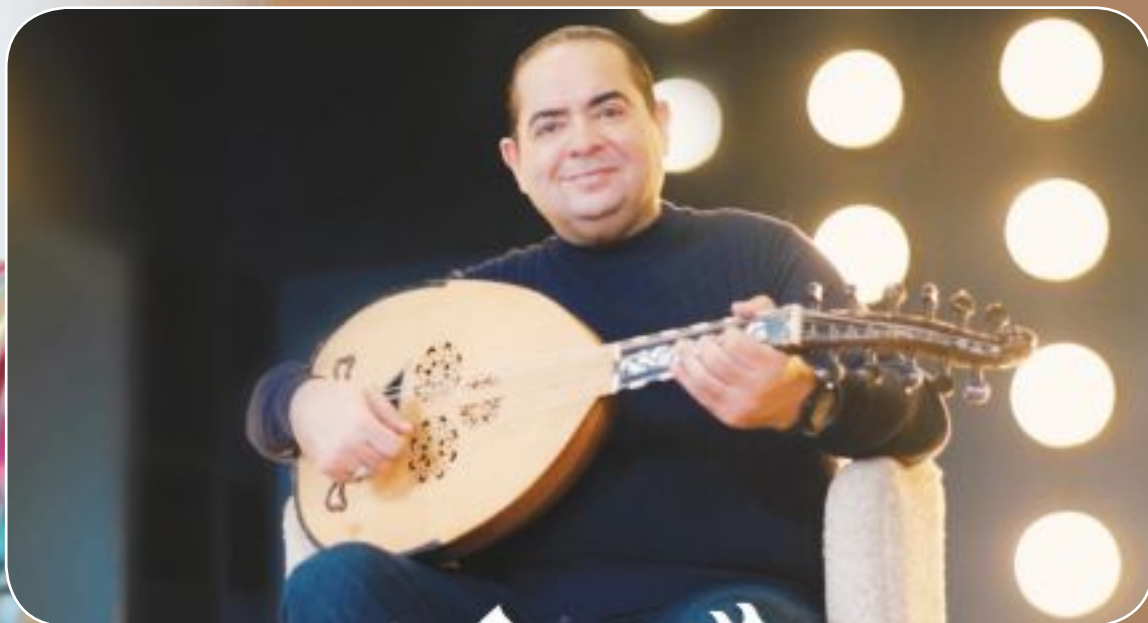
A portrait of Zied GHARSA, a middle-aged man with dark hair, wearing a blue traditional Tunisian garment (djellaba) with intricate white embroidery. He is seated against a background of a wooden lattice screen with a geometric pattern. The text "Zied GHARSA" is overlaid in a large, orange, cursive font.

Zied GHARSA

**“NOTRE MISSION EST DE RAVIVER
L'INTÉRÊT DES JEUNES”**

Figure incontournable de la scène musicale tunisienne, Zied Gharsa s'est imposé depuis des décennies comme l'un des grands défenseurs du malouf. Musicien accompli, compositeur, chanteur et pédagogue, il incarne aujourd'hui un lien précieux entre mémoire et modernité. À travers ses concerts, ses recherches, ses enregistrements et plus récemment la création de sa propre académie artistique, il ne cesse de valoriser et faire rayonner une musique profondément enracinée dans notre identité culturelle. Entretien.

Par Amal BOU OUNI



PENSEZ-VOUS QUE LE MALOUF PEUT ENCORE SÉDUIRE UN LARGE PUBLIC ET RÉSISTER À L'INFLUENCE CROISANTE DES NOUVEAUX COURANTS MUSICAUX ?

Pour ma part, je ne suis pas opposé à ces tendances émergentes. Il y aura toujours des vagues passagères, souvent soutenues par de grandes maisons de production à l'échelle mondiale. Cela ne concerne donc pas uniquement la Tunisie. La différence, c'est que dans les pays où l'industrie musicale est plus développée, les traditions qui font leur spécificité sont préservées et valorisées. À partir de cet ancrage culturel, ils développent de nouvelles tendances qui, en plus d'être rentables, s'exportent avec succès jusque chez nous. Nous sommes ainsi inévitablement influencés par ces vagues. Notre véritable responsabilité, dans ce sens, c'est de préserver notre patrimoine. Le malouf en est un pilier essentiel. Il ne suffit pas de le jouer occasionnellement en concert. Un travail de documenta-

tion et de valorisation académique bien structuré aurait dû être entrepris depuis longtemps. À défaut, ces effets de mode risquent de désorienter notre scène musicale. Et, à terme, nous pourrions perdre ce legs culturel précieux. Il est aussi de notre devoir de renouer avec les jeunes et de raviver leur intérêt. C'est ce que j'essaie de faire à ma manière lors de mes concerts.

ON ASSISTE DE PLUS EN PLUS À DES SPECTACLES MÉLANT ÉLECTRO ET MALOUF, FUNK ET MALOUF, OU ENCORE ROCK ET MALOUF. QUEL EST VOTRE REGARD SUR CES CROISEMENTS MUSICAUX ?

Je n'y vois aucun inconvénient. Au-delà de l'évaluation strictement artistique, il s'agit simplement d'une autre vision du malouf différente de la mienne, mais qui présente de réels atouts.

On peut faire un parallèle avec des projets comme «Ziara» ou «la Hadhra» qui s'inspirent de la musique soufie et ont su



conquérir un large public. En revanche, la version originelle de cette musique reste, elle, plus difficile d'accès. L'essentiel, à mon sens, est de conserver les fondations par la documentation. Ensuite, chacun est libre de construire autour de cet héritage, de s'approprier cette musique, d'y apporter sa touche, ses innovations...

LORS DES FESTIVALS D'ÉTÉ, ON A VU ÉMERGER DE NOUVEAUX ARTISTES ET RETROUVER D'ANCIENS NOMS APRÈS UNE LONGUE ABSENCE. QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR CES ÉVÉNEMENTS ?

Concernant les nouveaux artistes, je les ai surtout découverts à travers les réseaux sociaux. Je dois admettre que je suis assez éloigné de ces univers musicaux très différents de ce que je fais. Je ne suis donc pas en position de porter un jugement artistique sur leur travail. En revanche, j'ai été particulièrement touché par le retour sur scène de certains grands noms de la chanson tunisienne. Je pense notamment à Sofia Sadok, une véritable icône nationale. À mes yeux, elle mérite une place prioritaire dans nos grands festivals, d'autant plus face à des artistes étrangers, car elle incarne une carrière remarquable et possède des qualités artistiques indiscutables. Les critiques qu'elle a essuyées me semblent liées en partie à sa longue absence. Il faut aussi tenir compte des difficultés souvent invisibles du grand public, les contraintes techniques, les imprévus en coulisses... Je lui apporte tout mon soutien. J'ai la conviction qu'elle reviendra très prochainement avec de grandes prestations qui feront oublier les quelques aléas rencontrés à Carthage.

PARLONS DE VOTRE ACADEMIE. EST-ELLE SPÉCIALISÉE DANS LE MALOUF ?

Non, pas exclusivement. L'académie englobe plusieurs genres musicaux et disciplines artistiques. Bien sûr, nous enseignons le malouf dans sa forme authentique, afin de préserver notre identité culturelle et de communiquer un savoir que j'ai accumulé au fil de quarante

années de carrière.

Dès le départ, nous avons vu grand. Nous avons voulu poser des bases solides en y intégrant également la musique soufie, la soulamia, la issaouia... Tous ces genres que beaucoup souhaitent apprendre, mais pour lesquels il n'existe presque aucun cadre spécialisé.

Nous abordons aussi la musique bédouine, avec ses chants traditionnels, ses maqâms... Des répertoires que le



public ne connaît souvent qu'à travers leur version commerciale, alors qu'ils sont en réalité bien plus riches et complexes. Les passionnés et les mélomanes ont tout intérêt à les découvrir dans le respect des véritables règles musicales.

Mais l'académie ne se limite pas à la musique. Nous avons également des pôles dédiés aux arts plastiques, aux arts de la scène, ainsi qu'un espace consacré à la poésie. Nous voulons y travailler sur l'écriture de textes musicaux, afin de faire émerger les paroliers de demain.

Nous proposons aussi des formations en techniques du son pour lesquelles nous avons investi dans le matériel informatique nécessaire pour garantir une formation de qualité. Ce n'est encore

L'académie ne se limite pas à la musique. Nous avons également des pôles dédiés aux arts plastiques, aux arts de la scène, ainsi qu'un espace consacré à la poésie. Nous voulons y travailler sur l'écriture de textes musicaux, afin de faire émerger les paroliers de demain.

que le début comme nous avons l'ambition d'élargir encore le projet à d'autres domaines artistiques.

ALLEZ-VOUS ENSEIGNER VOUS-MÊME OU VOUS CONTENTEZ-VOUS DE DIRIGER LE PROJET ?

J'enseigne moi-même, évidemment. C'est d'ailleurs la raison principale pour laquelle j'ai créé cette académie. Si je ne m'y impliquais pas personnellement, cela deviendrait un simple projet commercial, or ce n'est absolument pas notre objectif. Notre vocation est culturelle avant tout. Cette académie est pensée comme une pépinière artistique, un espace de transmission où je peux partager tout ce que j'ai appris au fil de mon parcours.

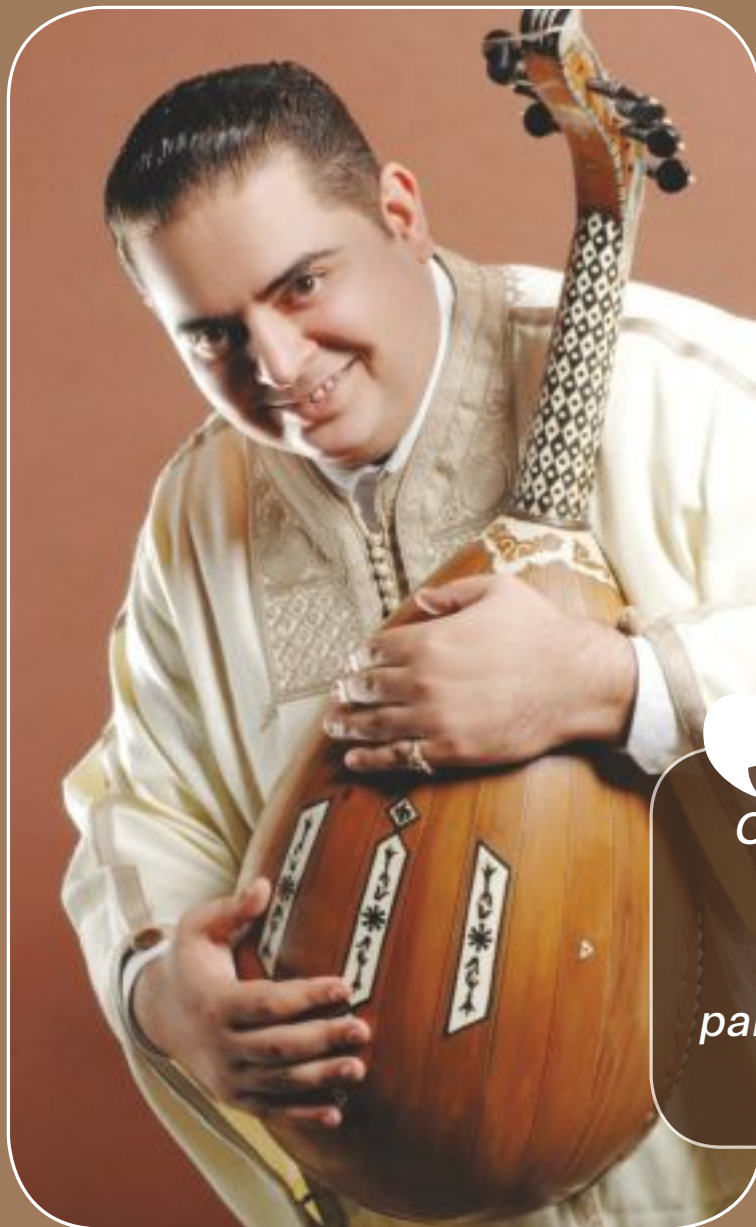
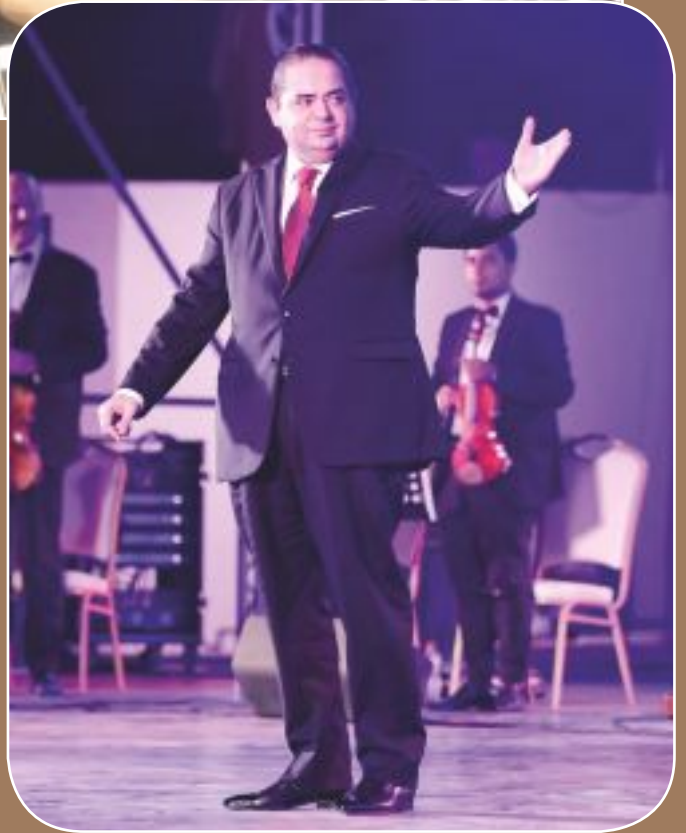
Y A-T-IL UN ÂGE LIMITE POUR APPRENDRE AU SEIN DE VOTRE ACADEMIE ?

Nous nous concentrons principalement sur les jeunes, car ce sont eux les porteurs de demain. Mais pour nous, il n'y a pas d'âge pour apprendre. La passion de la musique et des arts n'a pas de limite d'âge. Toute personne motivée est la bienvenue.

VOUS PARTEZ BIENTÔT À CONSTANTINE POUR LE FESTIVAL DU MALOUF. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Oui, je suis honoré de jouer le spectacle d'ouverture, sur invitation du ministère algérien de la Culture. J'y représenterai la musique tunisienne et j'aurai le plaisir d'être rejoint sur scène par des musiciens algériens avec qui nous interpréterons ensemble une sélection de notre patrimoine musical tunisien. C'est un moment d'échange culturel important et je suis heureux d'y participer.

Pour une partie du concert, je serai accompagné au chant par Adlène Feragni, un jeune artiste prometteur que je respecte beaucoup.



Cette académie est pensée comme une pépinière artistique, un espace de transmission où je peux partager tout ce que j'ai appris au fil de mon parcours.



LA TUNISIE, PERLE DE LA MÉDITERRANÉE

Au carrefour des civilisations, la Tunisie s'affirme depuis des décennies comme une destination touristique incontournable. Situé en Afrique du Nord, bordé par la Méditerranée et ouvert sur le Sahara, notre pays offre à ses visiteurs un mélange unique de plages ensoleillées, de sites historiques grandioses et de traditions vivantes.

Par Samira HAMROUNI

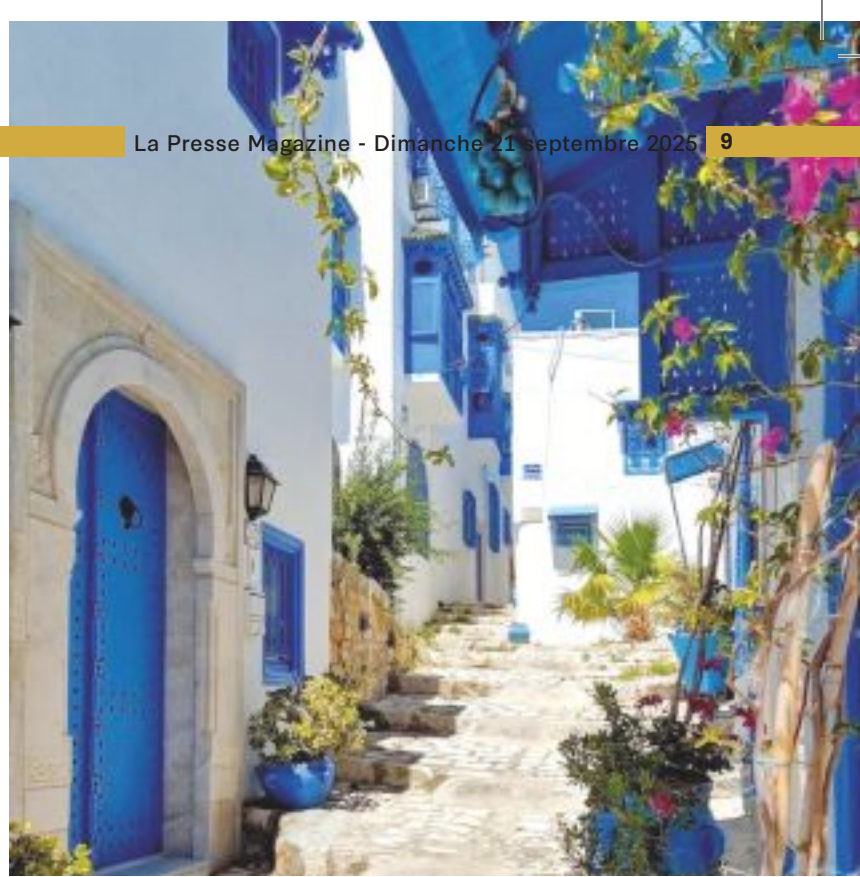
Destination de rêve, la Tunisie s'impose comme l'un des joyaux touristiques de la Méditerranée. Entre ciel bleu et sable doré, elle se dévoile comme une terre de contrastes et de découvertes. Petit pays par sa taille mais grand par sa richesse, elle charme les voyageurs du monde entier grâce à ses plages, ses médinas animées chargées d'histoires, ses sites antiques majestueux sans oublier l'accueil de ses habitants. En voyageant à travers la Tunisie, chaque coin est une nouvelle rencontre,

chaque paysage est une carte postale et chaque saveur invite à l'évasion.

DES PLAGES QUI SÉDUISENT LE MONDE ENTIER

Avec ses 1.300 kilomètres de littoral, la Tunisie est avant tout une terre de mer. Perché au sommet d'une falaise dominant le golfe de Tunis, Sidi Bou Said offre une vue spectaculaire sur les eaux turquoise de la Méditerranée et les collines verdoyantes. Ce fameux village bleu et blanc est un véritable musée à ciel ouvert où chaque







ruelle, café et boutique respire l'art et la tradition.

Le café des Nattes, le palais Ennejma Zahra et les nombreuses galeries d'art attirent des visiteurs de monde entier. Les stations balnéaires d'Hammamet, Sousse, Monastir... accueillent chaque été des milliers de vacanciers attirés par le soleil et le sable doré. Plus au sud, l'île de Djerba, surnommée «l'île des rêves», séduit par ses plages bordées de palmiers, ses villages blancs aux portes bleues et son artisanat riche. Situé à l'extrême nord-est du Cap Bon, Haouaria séduit par les eaux turquoise de ses plages, ses falaises abruptes et la beauté de ses paysages : Tabarka, au nord-ouest, attire, quant à elle, les amateurs de plongée sous-marine et de nature sauvage.





UN PATRIMOINE HISTORIQUE EXCEPTIONNEL

La Tunisie est aussi une terre de mémoire. Ici, chaque pierre raconte une histoire. Carthage, autrefois rivale de Rome, expose encore ses thermes, ses ports et ses basiliques. L'amphithéâtre d'El Jem, l'un des plus grands du monde romain, impressionne par sa majesté. Dans les médinas de Tunis, Sousse et Kairouan, classées au patrimoine mondial de l'Unesco, les visiteurs découvrent un labyrinthe de ruelles, de souks colorés et d'édifices religieux d'une beauté intemporelle.

Dans le sud tunisien, les villages troglodytes de Matmata ou les Ksour du désert témoignent d'un mode de vie ancestral et adapté aux conditions arides du Sahara. Les habitations atypiques traduisent un savoir-faire traditionnel et des techniques de construction imposées par l'environnement.

De plus, la richesse de la Tunisie combine diversité naturelle et patrimoine historique. Entre îles, montagnes, et oasis, les populations anciennes ont su s'adapter parfaitement. Certaines grottes et falaises ont conservé des gravures et des vestiges archéologiques offrant aux visiteurs et aux chercheurs un aperçu de la vie quotidienne de ces populations.

UNE NATURE AUX MILLE VISAGES

La richesse de la Tunisie réside aussi dans la diversité de ses paysages. Le nord du pays, verdoyant et montagneux, séduit les amateurs de randonnées et d'écotourisme. Les forêts de chênes-lièges, les lacs et les vallées contrastent avec l'immensité du Sahara au sud. À Douz, «la porte du désert», s'ouvre un monde de dunes dorées, de palmeraies et d'oasis. Tozeur et ses décors naturels ont même servi de cadre à de célèbres films, renforçant la réputation du pays comme destination d'aventure.



UNE CULTURE VIVANTE ET UNE GASTRONOMIE GÉNÉREUSE

La Tunisie ne se visite pas seulement, elle se vit. Ses festivals, comme ceux de Carthage ou d'El Jem, célèbrent la musique et le théâtre au cœur de sites antiques. L'artisanat, qu'il s'agisse de la poterie de Sejnane, des tapis de Kairouan ou des bijoux berbères, témoigne d'un savoir-faire transmis de génération en génération. Et que dire de la gastronomie ? Du couscous traditionnel aux bricks croustillants, en passant par les plats à base de poissons frais, chaque repas est une découverte. L'huile d'olive tunisienne, reconnue à l'international, vient compléter cette palette de saveurs.

L'HOSPITALITÉ TUNISIENNE, UNE VALEUR SÛRE

Enfin, ce qui marque le plus les voyageurs, c'est sans doute la chaleur humaine. En Tunisie, l'hospitalité n'est pas un mot creux mais une véritable tradition. Chaque rencontre devient une invitation à partager un thé à la menthe, un repas ou une histoire.

Entre mer et désert, modernité et traditions, la Tunisie offre un voyage riche en contrastes et en émotions. Véritable perle de la Méditerranée, elle séduit les visiteurs en quête de soleil, de culture et d'authenticité.

BON VOYAGE !

RÉDUCTION MAMMAIRE :

QUAND ESTHÉTIQUE RIME AVEC BIEN-ÊTRE

Dans le vaste univers de la chirurgie esthétique, rares sont les interventions qui allient aussi fortement soulagement physique, métamorphose intérieure et précision technique, que la réduction mammaire. À la croisée de l'art et de la science, cette opération complexe aux bienfaits inestimables redonne aux femmes bien plus qu'une silhouette ; elle prodigue une renaissance d'une estime de soi trop longtemps étouffée. Plongée dans une chirurgie où le bien-être se conjugue à l'harmonie du corps.

Par Dr Imen Mehri TURKI

UN POIDS AU QUOTIDIEN : LA RÉALITÉ D'UNE POITRINE GÉNÉREUSE

Avoir une forte poitrine est souvent perçu comme un symbole de féminité. Pourtant, pour beaucoup de femmes, cela rime avec un inconfort permanent diurne et nocturne, douleurs corporelles et mal-être psychologique. Les seins volumineux (hypertrophie mammaire) peuvent causer des douleurs dorsales chroniques, des tensions dans la nuque, sur les épaules, souvent marquées par les bretelles de soutien-gorge, sans oublier les irritations sous les seins dues aux frottements et les senteurs désagréables qui se dégagent particulièrement dans les saisons chaudes malgré des toilettes fréquentes. Autant de troubles qui entravent la vie quotidienne comme par exemple la difficulté à trouver des vêtements adaptés, la gêne pendant les activités sportives, les regards intrusifs et envahissants... Ce fardeau, à la fois lourd et silencieux, impacte puissamment la qualité de vie, le confort général et constitue un véritable obstacle à l'épanouissement personnel. Des gestes simples qui deviennent des épreuves au quotidien.

QU'EST-CE QUE LA RÉDUCTION MAMMAIRE ?

La réduction mammaire, ou plastie mammaire de réduction, exige une maîtrise chirurgicale incontestable, car elle transforme l'un des symboles les plus forts de la féminité tout en préservant sa fonctionnalité et son apparence esthétique qui se fond dans une parfaite harmonie corporelle. Si sa complexité technique en fait un défi pour tout chirurgien, ses bienfaits sont inestimables : disparition des douleurs chroniques, amélioration de la posture, légèreté corporelle, liberté de mouvement et une estime de soi retrouvée. Bien que cette intervention soit complexe, d'allure grossière, elle exige une finesse et une justesse des gestes techniques avec une délicatesse dans la manipulation des seins quant à l'exérèse des tissus en excès (graisse et glande) et l'adaptation de l'enveloppe cutanée pour galber ce qui reste afin d'obtenir une poitrine plus petite et moins pesante, ferme et remontée, de forme naturelle, symétrique et en harmonie avec le reste du corps. Au-delà de la réduction du volume et du remodelage des seins, cette intervention vise aussi à repositionner l'aréole et le mamelon, ce qui constitue un temps assez délicat de cette chirurgie de point de vue sur la symétrie et la vitalité. Cette intervention se pratique sous anesthésie générale. Elle doit être consentie, bien éclairée et réalisée en toute sécurité. Il est fortement recommandé d'arrêter le tabac 6 à 8 semaines avant la chirurgie pour éviter les complications pouvant survenir au cours de l'anesthésie générale et éviter les complications infectieuses et ischémiques (défaut d'oxygénation des tissus) en post-opératoire. Toutefois, il est impératif de réaliser un examen minutieux des seins et une écho-mammographie avant

toute réduction mammaire pour s'assurer qu'il n'existe pas de lésion suspecte de cancer, car toute chirurgie esthétique des seins doit se faire sur une poitrine saine.

À QUEL MOMENT RÉALISER CETTE OPÉRATION ?

La réduction mammaire est une chirurgie esthétique particulière, car elle s'inscrit souvent dans une démarche de confort et de santé. Elle peut être indiquée à différents moments de la vie et peut même être refaite, mais avec beaucoup plus de risques encourus, notamment concernant la vitalité de l'aréole et du mamelon. Elle peut être envisagée dès que la poitrine devient source de gêne physique et/ou psychologique, mais l'initiative est propre à chacune. Elle peut se réaliser juste après la fin de l'adolescence chez les filles à forte poitrine, après une prise de poids importante, après les grossesses ou la ménopause lorsque les seins deviennent plus lourds et tombants. Il est toutefois conseillé d'avoir une poitrine stabilisée, c'est-à-dire que le volume mammaire ne soit plus soumis à d'importantes variations hormonales ou pondérales.

UN CHOIX PERSONNEL, UNE LIBÉRATION PROFONDE

Pour la plupart des femmes, la décision de se faire opérer pour une réduction mammaire ne se prend pas à la légère, et c'est à la suite d'un discours intériorisé, réitéré qui perdure selon le degré de leurs motivations, la puissance de leur détermination, l'audace de leur démarche et parfois même les influences extérieures, que le pas sera enfin franchi. Elle est souvent le fruit d'un long cheminement : acceptation de soi, écoute de son corps, besoin de s'alléger au sens propre comme au figuré, gêne constante et lutte au quotidien... Mais lorsque l'étape est dépassée et l'intervention réalisée, les bénéfices sont souvent au-delà des espérances. Certaines regrettent même de ne pas l'avoir fait plus tôt et d'avoir subi tout ce mal-être physique et mental. Quand c'est vraiment réussi, c'est bien plus qu'une chirurgie : c'est un soulagement profond, un nouveau départ, une réconciliation avec son corps et avec soi-même.

LES IDÉES À BANNIR SUR LA RÉDUCTION MAMMAIRE

C'EST UNE OPÉRATION PUREMENT ESTHÉTIQUE

Faux, la réduction mammaire a un double objectif : esthétique et fonctionnel. Elle procure aussi un bien-être mental. Elle permet de soulager des douleurs chroniques (dos, épaules, cou), de corriger une mauvaise posture et les gestes simples deviennent des plaisirs retrouvés. C'est une chirurgie de confort et de qualité de vie, mais elle règle aussi des soucis de santé.

LES CICATRICES SERONT HORRIBLES ET VISIBLES À VIE

Faux, les cicatrices sont inévitables, mais elles sont placées stratégiquement (autour de l'aréole, verticalement et sous le sein) pour être mieux dissimulées. Elles s'estompent considérablement avec le temps, surtout si les soins post-opératoires sont bien suivis et que la cicatrisation se déroule sans anomalies.

ON NE PEUT PLUS ALLAITER APRÈS UNE RÉDUCTION MAMMAIRE

Faux, mais à nuancer. Cela dépend de la technique chirurgicale utilisée et de l'importance du volume retiré. De nombreuses femmes peuvent allaiter après une réduction, surtout si les canaux galactophores (chargés de transporter le lait) et le mamelon sont préservés. Cependant, ce n'est pas garanti, et il est important d'en discuter avec votre chirurgien.

C'EST UNE CHIRURGIE PLUS DOULOUREUSE QUE LA POSE DE PROTHÈSES

Faux, les douleurs post-opératoires sont modérées et bien contrôlées avec des antalgiques classiques. Elles sont comparables aux douleurs ressenties pour les prothèses placées derrière la glande, et beaucoup moins que celles ressenties

quand les prothèses sont derrière le muscle. Beaucoup de patientes parlent plutôt d'un inconfort passager que d'une vraie douleur.

UNE FOIS OPÉRÉE, LA POITRINE NE BOUGERA PLUS JAMAIS

Faux, la réduction mammaire ne stoppe pas le vieillissement naturel. En plus, les variations de poids, les grossesses ou la ménopause modifient l'aspect de la poitrine à nouveau. Cependant, elle restera généralement plus légère et mieux proportionnée qu'avant l'intervention.

En somme, la réduction mammaire est un acte chirurgical alliant science, art et précision. Elle ouvre la voie à un futur où le bien-être féminin ne sera plus une concession, mais une priorité. Elle symbolise une médecine tournée vers l'avenir, humaine, perspicace et profondément transformative. Au-delà de l'esthétique, c'est un acte de soin, de libération et souvent de renaissance. Cette chirurgie miraculeuse ne vise pas uniquement à embellir, mais aussi à réparer, soulager et restaurer l'équilibre entre le corps et l'esprit. Un choix fort et audacieux, guidé par le désir de se retrouver, de se réconcilier avec soi-même, là où se croisent soin, identité et bien-être. Il s'agit d'un vrai tournant dans la vie d'une femme, de celle qui en bénéficie.



COACHING SCOLAIRE

PARENTS SEREINS, ENFANTS MOTIVÉS : L'ART D'ACCOMPAGNER



Les devoirs traînent, les notes déçoivent, la fatigue s'accumule... et parfois, la tension monte à la maison. De nombreux parents, bien intentionnés, veulent « pousser » leurs enfants vers la réussite, mais finissent par devenir durs, exigeants, voire agressifs. Or, la psychologie de l'enfant est claire : trop de pression fragilise l'équilibre émotionnel et nuit aux apprentissages. Alors, comment transformer cette dynamique anxiogène en un accompagnement constructif et motivant ?

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION : LE CERVEAU SOUS PRESSION

Les travaux du psychiatre américain Edward Deci, pionnier de la théorie de l'autodétermination, sont sans équivoque : une motivation saine et durable naît du besoin d'autonomie, de compétence et de lien social. La peur de l'échec, elle, active le système de stress (le cortisol inonde le cerveau), ce qui bloque les fonctions cognitives supérieures situées dans le cortex préfrontal : raisonnement, mémoire, créativité.

En d'autres termes, sous pression, l'enfant n'apprend plus, il survit. Son objectif n'est pas de comprendre mais d'éviter la punition ou la déception, ce qui entraîne une perte de confiance et un évitement des défis.

JETER LES BASES : UN CLIMAT AFFECTIF SÉCURISANT, SOCLE DE TOUS LES APPRENTISSAGES

Comme le souligne le pédopsychiatre Marcel Rufo, la performance académique ne doit pas être la monnaie d'échange de l'amour parental. Un enfant a besoin de savoir que son statut dans la famille est inconditionnel. Cette sécurité affective est le terreau qui lui permettra d'oser, de se tromper et de rebondir. Idée constructive : Instaurez un rituel de « débriefing positif » en fin de journée. Posez des questions qui détachent la valeur de l'enfant de ses résultats : « Qu'as-tu trouvé de plus intéressant aujourd'hui ? », « Quelle a été ta plus belle réussite, même toute petite ? », « Qu'est-ce qui t'a fait rire ? ». Cela recentre la relation sur l'expérience vécue et non sur la performance.

PARENTS : RESTER CALME POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Les devoirs et les examens peuvent transformer même le parent le plus patient en personne irritée. Fatigue, inquiétude, pression... autant de facteurs qui font monter la voix et déclenchent l'agressivité. Pourtant, un parent calme et posé est le meilleur allié d'un enfant en apprentissage.

- Respirez avant de réagir. Comptez jusqu'à dix, quittez la pièce quelques minutes, recentrez-vous. Ces micro-pauses permettent de répondre plutôt que de réagir, et d'éviter les paroles blessantes.
- Fixez des objectifs réalistes, pour vous et pour votre enfant. Concentrer l'attention sur une ou deux tâches à la fois réduit le stress et prévient les conflits.

- Reformulez vos critiques. Au lieu de « Tu n'as pas fini tes exercices ! », dites : « Voyons ensemble ce qu'on peut terminer maintenant et ce qu'on peut reporter. » Ce simple changement transforme le reproche en collaboration.

Les mots construisent la réalité psychologique de l'enfant. Adopter un langage encourageant, c'est lui offrir un cadre de pensée progressiste (growth mindset selon Carol Dweck).

Les mots façonnent la perception que l'enfant a de lui-même. Adopter un langage progressiste peut transformer les erreurs et les difficultés en véritables opportunités de progrès. Plutôt que de dire « C'est encore faux ! », demandez : « Qu'as-tu appris de cette erreur ? » L'enfant comprend alors que l'échec n'est pas une sanction, mais une information utile. Au lieu de reprocher « Tu n'es jamais assez concentré », valorisez le micro-effort accompli : « Je vois que tu as réussi ces deux exercices. Comment garder cette concentration sur le suivant ? » Enfin, au lieu de s'acharner sur la note avec un « Pourquoi tu n'as pas eu la moyenne ? », adoptez un ton collaboratif : « Regardons ensemble ce qui a été acquis et ce qui mérite plus d'attention ». Ce simple changement de mots transforme le dialogue en enquête constructive, renforce la confiance et encourage l'enfant à devenir acteur de son apprentissage.

UNE BOÎTE À OUTILS CONCRÈTE POUR UN ACCOMPAGNEMENT EFFICACE

- Canaliser sa propre réactivité : le parent comme modèle de régulation émotionnelle. Avant d'intervenir, prenez un temps pour vous. Une respiration profonde ou reportez la discussion de 10 minutes peut éviter une escalade conflictuelle. En modélisant le calme, vous aidez le cerveau de l'enfant, qui est très perméable aux émotions de ses parents, à se réguler à son tour (phénomène de co-régulation).
- Cocréer un cadre ritualisé et prévisible. Travaillez avec l'enfant pour définir un créneau, une durée et un espace dédié aux devoirs. Utilisez un minuteur visuel (Time Timer) pour matérialiser le temps de travail et prévoir une pause méritée. Le fait d'être acteur de son emploi du temps renforce son autonomie et son engagement.
- Fixer des objectifs de processus, pas seulement de résultat. Au lieu de viser une note, définissez des objectifs concrets sur la méthode : « Cet après-midi, l'objectif est de relire ta leçon à voix haute pour bien la mémoriser » ou « Essayons de faire ces trois exercices sans regarder le corrigé pendant 15 minutes ». Cela recentre l'enfant sur ce qu'il peut contrôler (ses efforts, sa stratégie) et non sur un résultat souvent anxiogène.
- Valoriser systématiquement l'effort et la stratégie. Comme l'explique la psychologue Carol Dweck, complimentez le processus : « J'ai vu que tu as essayé plusieurs méthodes, c'est ça qui est intelligent ! », « Ta persévérance sur ce problème a payé ! ». Cela apprend à l'enfant que ses capacités ne sont pas fixes mais se développent.
- Préserver des espaces de « respiration » indispensables. Jeux, sport, activités artistiques et moments de pure détente ne sont pas du temps perdu. Ils permettent la consolidation des apprentissages (pendant les périodes de repos) et réduisent le niveau de stress, essentiel pour un fonctionnement optimal du cerveau.

LE RÔLE DU PARENT MODERNE ÉVOLUE :

il ne s'agit plus d'être le contrôleur ou le manager qui exige des résultats, mais le coach bienveillant qui donne le cadre, les ressources et la confiance nécessaire pour que l'enfant devienne l'acteur de sa propre réussite.

La motivation authentique naît de la curiosité, du sentiment de compétence et du plaisir de progresser. En cultivant un climat de confiance, de dialogue et en se concentrant sur le processus d'apprentissage plutôt que sur le seul résultat chiffré, les parents construisent avec leur enfant une relation apaisée aux défis scolaires. Cette fondation est le plus précieux des capitaux pour une scolarité épanouie et une vie équilibrée.

La réussite scolaire n'est pas qu'une affaire de notes, mais d'équilibre affectif et de développement personnel. Et dans ce domaine, les parents, par leur posture, ont un rôle irremplaçable.



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

GHRAÏF

Les Ghraïf sont un plat berbère présent en Tunisie, plus particulièrement dans la ville du Kef. C'est une spécialité hivernale consommée le matin. On la retrouve également au Maroc, où elle est appelée Baghrir.

INGRÉDIENTS

- 500 g de semoule fine
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de levure boulangère
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de sel
- 700 ml d'eau tiède (environ 3 verres)
- Un peu de sucre (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la semoule, la farine, le sel, la levure boulangère et la levure chimique.
2. Ajouter progressivement l'eau en mélangeant bien à la main ou au mixeur jusqu'à obtenir une pâte liquide, semblable à une pâte à crêpes (plus légère qu'une pâte à gâteau).
3. Couvrir et laisser lever 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
4. Chauffer une poêle antiadhésive, puis verser une petite louche de pâte. Laisser cuire d'un seul côté, jusqu'à ce que la surface soit couverte de trous et que la pâte soit sèche. Ne pas retourner.
5. Retirer délicatement et répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

POUR SERVIR :

Traditionnellement avec du beurre fondu et du miel.



HLALEM MDABCHA

AUX ARTICHAUTS, LÉGUMINEUSES ET VIANDE D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE DU HLALEM :

- 500 g de semoule humide
- Eau tiède selon le besoin
- Une pincée de sel
- Un peu de levure (optionnel)

POUR LA GARNITURE :

- 200 g de viande d'agneau (découpée en morceaux)
- 2-3 artichauts, nettoyés et coupés en quartiers
- 100 g de légumineuses mélangées (pois chiches, lentilles, fèves)
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- Huile d'olive
- Sel, poivre et épices au goût (cumin, coriandre, paprika)

PRÉPARATION

1. PRÉPARER LA PÂTE DU HLALEM :

- Mélangez la semoule, le sel et la levure si utilisée.
- Ajoutez l'eau tiède progressivement en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.
- Laissez reposer 30 minutes à 1 heure sous un linge propre.
- Divisez ensuite la pâte en petites boules et étalez-les pour former les bases du Hlalem.

2. PRÉPARER LA GARNITURE :

- Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les morceaux d'agneau et faites-les dorer légèrement.
- Ajoutez les artichauts et les légumineuses.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et les épices.
- Couvrez d'eau et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.

3. ASSEMBLER LE HLALEM :

- Disposez les pâtes étalées dans un plat de cuisson.
- Versez la garniture chaude par-dessus, en veillant à bien répartir la viande, les artichauts et les légumineuses.
- Couvrez et laissez cuire quelques minutes pour que les saveurs se mélangent parfaitement.

4. SERVICE :

- Servez chaud, accompagné de pain frais, pour un repas convivial et réconfortant.





PIÈCES DE RECHANGE D'OCCASION — EXPLOSION DE LA DEMANDE EN TUNISIE ENTRE ÉCONOMIE ET RISQUE

Que ce soit à cause de l'indisponibilité de certaines pièces de rechange sur le marché officiel ou la possibilité de bénéficier d'un moindre prix, tous les moyens sont bons pour se ruer dans un souk de pièces détachées de la capitale et se procurer le précieux sésame. Mais cela n'est pas sans risque surtout quand la pièce recherchée fait partie intégrante du fonctionnement ou de la conduite du véhicule... C'est sans garantie, aucune.

Par Mohamed Salem KECHICHE

La crise économique et la flambée des prix des véhicules neufs poussent de plus en plus de Tunisiens à se tourner vers les voitures d'occasion et, par extension, vers les pièces de rechange de seconde main. Si cette tendance permet de réduire les coûts d'entretien, elle soulève de sérieuses questions en matière de sécurité, de garantie et d'impact sur le marché des pièces neuves. Pendant ce temps, le marché parallèle bat son plein et la demande y a explosé, ces dernières années, conjugué à la crise économique.

UN MARCHÉ PARALLÈLE EN PLEINE EXPANSION

Les casses automobiles, les brocantes et même des pages sur les réseaux sociaux sont devenues les nouveaux marchés des pièces de rechange en Tunisie. Moteurs, boîtes de vitesse, amortisseurs, phares... tout se trouve d'occasion. Pour les automobilistes, la motivation est claire, faire une économie sur les coûts d'entretien. «Une pièce neuve coûte parfois plus de la moitié du prix de ma voiture», témoigne Adnan, un chauffeur de taxi. «Avec les pièces d'occasion, on arrive à diviser la facture par deux, voire par trois». Cette réalité est d'autant plus prégnante que la plupart des véhi-

cules en circulation en Tunisie sont des modèles anciens, pour lesquels les pièces neuves sont rares et chères.

DES ÉCONOMIES À DOUBLE TRANCHANT

Si les bénéfices à court terme sont indéniables, les risques sont tout aussi importants. «Le problème avec les pièces d'occasion, c'est qu'on ne connaît pas leur historique», prévient un mécanicien automobile à Bab El Khadhra. «Une pièce qui a l'air en bon état peut avoir été soumise à un accident, ou avoir un défaut caché.» Un pneu usé, un système de freinage endommagé, ou une pièce de direction défectueuse peuvent avoir des conséquences dramatiques sur la route. De plus, les pièces d'occasion ne bénéficient d'aucune garantie, ce qui peut obliger les automobilistes à revenir au garage pour une nouvelle réparation, annulant ainsi les économies réalisées.

Mais alors quelles garanties peut donner un mécanicien qui installe les pièces de rechange d'occasion au client qui en fait la demande, quel est le rapport de confiance dans ce genre d'opérations ? Dans quelle mesure cela peut-il toucher jusqu'à même la sécurité routière et la sûreté des usagers de la route ? On a sondé Ahmed



Sahli, revendeur de pièces de rechange d'origine et de marques certifiées à Bab El Khadhra, qui a livré ses impressions sur ce marché florissant, mais à la peau dure. « Cela se passe au quartier El Yhoudia, dans la banlieue d'El Mourouj (Ben Arous). Les voitures hors fonction ou en fin de circulation sont défragmentées sur place, après extraction des pièces détachées comme le moteur, le pare choc, la portière. Le client fait son choix principalement pour des raisons de coût alors même que la pièce en question n'est pas souvent disponible et surtout qu'elle peut s'avérer plus chère que sur sur le circuit officiel. Bien sûr, cela peut comporter un risque pour l'automobile réparée ». Le phénomène n'est pas nouveau, mais prend de l'ampleur sous nos cieux, à mesure que le coût d'entretien d'une automobile devient onéreux, voire exorbitant. Comme contrecoup, le marché officiel des pièces neuves en prend un sacré coup derrière la tête.

L'IMPACT SUR LE MARCHÉ DES PIÈCES NEUVES

Le marché parallèle des pièces de rechange d'occasion porte un coup dur aux importateurs et distributeurs officiels. «Le marché des pièces neuves est de plus en plus concurrencé par ces

filières informelles», déplore Mourad K., la quarantaine, responsable commercial chez un importateur de pièces détachées. «Les clients préfèrent l'option bon marché, même si elle n'offre aucune assurance de qualité». Cette situation contribue également à la circulation de contrefaçons, qui peuvent être vendues comme pièces d'origine, augmentant encore le risque pour les automobilistes. Un phénomène déplorable, qui touche même à la sécurité routière des usagers et des passagers dans les voitures particulières ou les transports en commun et accentue les dangers sur la route.

Face à ce phénomène, les autorités tunisiennes ont un rôle crucial à jouer. Une réglementation plus stricte du marché des pièces d'occasion, la mise en place de contrôles plus fréquents et une meilleure sensibilisation des automobilistes aux risques liés à l'utilisation de pièces non-garanties sont autant de pistes à explorer pour encadrer cette pratique et assurer la sécurité sur les routes tunisiennes. Pour l'heure, la Tunisie continue de rouler sur un marché de la pièce de rechange à deux vitesses : celui des pièces neuves, garanties mais chères, et celui des pièces d'occasion, abordables mais risquées.

L'ÉDUCATION DES CHIENS PEUT-ELLE SE FAIRE À TOUT ÂGE ?

Chacun de nous rêve d'un chien obéissant, gentil et affectueux. C'est possible avec une bonne éducation, basée sur la tolérance et la récompense, mais jamais sur la punition et elle pourra débiter même à un très jeune âge. Il suffit de quelques règles qui doivent devenir des habitudes de tous les jours pour toute la famille ainsi que pour votre chiot. Alors comment procéder pour établir des règles primordiales chez vous lors de l'arrivée de votre nouveau chiot ?

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



Le jour même de son arrivée dans sa nouvelle maison, le chiot peut déjà apprendre à ne pas faire ses besoins partout.

Faites-lui un coin où il peut faire ses besoins. Utilisez la technique du papier journal, à côté de son panier, le chiot aura alors son « petit coin » fait de journaux empilés et quand vous remplacerez les feuilles de papier, prenez bien soin d'en laisser une encore humide sur le dessus, il ira naturellement faire ses besoins à cet endroit, attiré par sa propre odeur.

Si votre chiot n'a pas pu se retenir dans un endroit autre que son coin toilette, nettoyez toujours en son absence et il ne faut surtout pas utiliser de l'eau de javel dont l'odeur stimule le chien à faire ses besoins au même endroit. Privilégiez des antiseptiques naturels comme le vinaigre.

Une fois que votre chiot aura fini sa primovaccination, traité contre les puces et vermifugé, on pourra commencer les sorties hygiéniques dehors. Le chiot en laisse, choisissez des lieux calmes et peu stimulants et les garder pour chaque sortie, il sera alors dans les meilleures conditions pour se soulager et

créés spécialement pour cet effet et apprenez-lui à contrôler le mordillement des mains dès son plus jeune âge, sinon en grandissant, avec des dents plus grandes, les dégâts des morsures seront palpables.

L'apprentissage du contrôle du mordillement ne concerne pas que les grandes races de chiens, il est tout aussi important pour les petits chiens ainsi que les chiens réputés très sociables qui peuvent mordre lors de situations stressantes. Il faudra effectuer le travail de la maman du chiot qui consiste à laisser dans un premier temps le chiot mordiller, mais dès que la morsure fait mal aux autres chiots de la fratrie, elle le pousse et l'ignore.

Dans ce sens, retirez votre main immédiatement dès que le chiot vous mordille, montrez une grande souffrance en émettant un cri suite à la douleur. Tout de suite après, cessez toute interaction avec lui pendant un petit moment. Avec cette méthode, votre chiot comprendra les conséquences de son mauvais comportement et arrêtera par la suite de vous mordiller. Le fait de gronder son chien ou lui donner une petite tape ne servira à rien, car tout simplement il ne va pas comprendre pourquoi on le punit !

ça vous permettra d'effectuer correctement l'apprentissage de la propreté.

Lorsqu'enfin l'événement tant attendu se produit, au moment où le chien se met en position, associez un mot choisi pour cette action par exemple le mot « bien », puis accordez-lui une récompense juste après qu'il ait fini comme des félicitations et des caresses et on pourra s'aider de friandises mais il ne faut pas en abuser. Lorsque votre chiot aura fini de se soulager, la balade de découverte peut alors commencer même pendant dix minutes pour qu'il puisse associer la sortie hygiénique à quelque chose de positif et épanouissant.

L'apprentissage du nom ne pourra se faire qu'à partir de l'âge de trois mois et c'est pour la vie donc une fois l'apprentissage du nom fait on ne pourra pas le changer vu que le chiot a déjà adopté son nom !

Et il est conseillé de choisir le nom de son chiot selon sa taille et son sexe. Les petites races ont un tempérament nerveux et des réactions plus rapides, un nom doux peut très bien leur convenir car les noms trop secs peuvent les exciter, du coup de préférence choisir des consonnes faibles comme : Jiji, Bambou, Lili... Tandis que les grandes races possèdent un tempérament plus calme et des réactions plus lentes, un nom percutant et très court est préférable, donc il faudra choisir une consonne dure avec une voyelle sonore par exemple : Rex, Max, Dina, Lisa... Pour les mâles, il est préférable de choisir un nom à résonnance masculine avec des consonnes dures et des voyelles sonores. Quant aux femelles, choisir un nom plus doux. Il faut aussi prendre compte de la race, le nom d'un rottweiler par exemple doit être plus imposant que celui d'un chihuahua ! Tout chiot mordille pour faire ses dents, offrez-lui des jouets

Le fait de gronder son chien ou lui donner une petite tape ne servira à rien, car tout simplement il ne va pas comprendre pourquoi on le punit !

Alors que l'automne s'installe doucement, la scène culturelle reprend tout son élan. Cette semaine encore, les rendez-vous ne manquent pas pour nourrir l'esprit et s'évader. Que vous soyez amateur d'art ou en quête de découvertes, vous trouverez forcément de quoi enrichir vos journées, et même vos soirées ! Voici notre sélection des événements à ne pas manquer cette semaine, à noter dès maintenant dans votre agenda !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

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



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



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



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



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

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

MUSIQUE

27 SEPTEMBRE 2025

Mélodies Sauvages : Concert de musiques de films au bord du lac Ichkeul sous la baguette du maestro Mohamed Bouslama



CINÉMA

FILMS TUNISIENS



LA VOIX DE HIND RAJAB : de Kaouther Ben Hnia
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.

WED : de Habib Mestiri

Au cœur d'un régime autoritaire corrompu, Khalil, journaliste de gauche, se dresse tel un combattant solitaire livrant une bataille acharnée contre l'injustice, armé de sa plume et de sa conscience. Il découvre un scandale : l'effondrement d'un immeuble résidentiel causé par la corruption, mais les autorités manipulent les faits et accusent l'opposition.

BARZAKH : de Kais Mejri

Un conflit familial entre Kais et Rachid sera transféré dans un univers parallèle suite à la chute d'un météorite.

FILMS ÉTRANGERS

VALEUR SENTIMENTALE : Drame

Agnès et Nora voient leur père débarquer après de longues années d'absence. Réalisateur de renom, il propose à Nora, comédienne de théâtre, de jouer dans son prochain film, mais celle-ci refuse avec défiance. Il propose alors le rôle à une jeune star hollywoodienne, ravivant des souvenirs de famille douloureux.

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...



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.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BOXE CRAWFORD CHAMPION DES POIDS SUPER MOYENS



Lors d'un événement historique à Las Vegas, l'Américain Terence Crawford a remporté une victoire impressionnante et décisive sur le Mexicain Canelo Alvarez. Montant de deux catégories de poids pour l'occasion, Crawford a fait preuve d'une intelligence de combat et d'une maîtrise technique exceptionnelle pour déjouer le champion incontesté des super-moyens. Devant une foule record de plus de 70 000 spectateurs à l'Allegiant Stadium, il a livré une performance qui lui a valu une victoire par décision unanime des juges (116-112, 115-113, 115-113). Cette victoire fait de Crawford le premier boxeur de l'ère des quatre ceintures à devenir champion incontesté dans trois divisions différentes, consolidant sa place parmi les plus grands de tous les temps.

FOOTBALL LA TUNISIE AU MONDIAL 2026



de son groupe avec deux matchs restants. Cette qualification marque la 3^e participation consécutive de la Tunisie à la Coupe du monde, confirmant ainsi sa position de puissance footballistique sur le continent africain.

L'équipe nationale tunisienne de football a scellé sa 7^e qualification pour la Coupe du monde de la Fifa, en s'assurant une place au tournoi de 2026 qui se déroulera aux États-Unis, au Canada et au Mexique. Les Aigles de Carthage ont décroché leur billet de manière dramatique, grâce à une victoire 1-0 à l'extérieur contre la Guinée équatoriale. Le but décisif, inscrit dans les arrêts de jeu par Mohamed Ali Ben Romdhane, a propulsé la Tunisie en tête

BASKETBALL L'ALLEMAGNE SACRÉE LORS DE L'EUROBASKET



L'Allemagne, déjà championne du monde en titre, a ajouté une nouvelle consécration à son palmarès en remportant l'EuroBasket 2025 dimanche dernier à Riga (Lettonie). Dans une finale palpitante, l'équipe menée par son MVP, Dennis Schröder, a triomphé de la Turquie sur le score de 88 à 83. Le match a tenu toutes ses promesses, avec des retournements de situation constants. Schröder s'est montré décisif dans les dernières minutes, inscrivant les six derniers points de son équipe pour arracher la victoire. Ce succès, le deuxième titre continental de son histoire après celui de 1993, confirme la domination actuelle de l'Allemagne sur le basketball mondial.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 21 au samedi 27 septembre 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Champions League CAF (tour préliminaire aller)
East End Lions (Sierra Leone) - Union Sportive de Monastir à 16h00 sur beINsport MENA 7 HD (lptv)
AS FAN (Niger) - Espérance Sportive de Tunis à 16h30 sur beINsport MENA 6 HD (lptv)
Lazio Roma-AS Roma à 11h30 sur DAZN Italia HD (lptv)
Holstein Kiel-Karlsruher SC à 12h30 sur Youtube German Football (streaming en clair)
Sunderland-Aston Villa à 14h00 sur Sky sports premier league HD (lptv)
Arsenal-Manchester City à 16h30 sur Sky sports premier league HD (lptv)
PSV Eindhoven-Ajax Amsterdam à 13h30 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)
Olympique Marseille-PSG à 19h45 sur Ligue 1+ HD (lptv)
FC Barcelona - Getafe à 20h00 sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)

Mercredi 24/09

Europa League UEFA
OGC Nice (Ali Abdi)-As Roma à 20h sur sur Canal

+ Foot HD
Etoile Rouge Belgrade-Celtic Glasgow (Sebastian Tounekti) à 20h sur Canal + live HD (lptv)
Atletico Mineiro (Brésil) - Bolivar (Bolivie) à 23h00 sur Sportdigital Fussball HD (sharing/Astra)

Vendredi 26/09

Champions League CAF (tour préliminaire retour)
Espérance Sportive de Tunis - AS FAN (Niger) à 15h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT)

Coupe Confédération CAF (tour préliminaire retour)
Etoile Sportive du Sahel-Ahly Wad Madani à 15h00 sur Watania 2 HD (réseau terrestre TNT)

ASC SNIM (Mauritanie)-Stade Tunisien à 15h00 sur beINsport MENA 6 HD (lptv)
Al Ittihad Djeddah - Al Nassr à 19h00 sur thamanyah HD (en clair/Nilesat)
RC Strasnourg-OM à 19h45 sur Ligue 1+(lptv)

Samedi 27/09
Atletico Madrid-Real Madrid à 15h15 sur La LigaTV Bar HD (sharing/Astra)

PSG-AJ Auxerre à 20h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

Mots fléchés

CONNAÎTRE UN BOOM		UN SYNDICAT		DOUBLE LE PION		PAPIER DE PETIT FORMAT		DÉVÊTENT		SUJET À RÉFLEXION
FIT PASSER		SILICATE DE ROCHES		EÛT DU FLAIR		FAIT SORTIR DU NÉANT		POISSON QUI S'AC- CROCHE		
						LE GRAND JACQUES				
NE FAIT PAS ÇA !			VOILENT							
SAVOURER SA BÊTISE			ÉLÉMENT HUILEUX							
							IL PORTE PLINTHE			
							PANSE BÊTE			
BOUT D'HÉLICE					PRATIQUE L'USURE					
DIXIÈME À BOIRE					PRÉFIXE SPATIAL					
		ENVELOPPE DE GRAINE								A SA ROBE DE GALA
		DE BASE 10								
ACTES DU ROI						LARVES NUISIBLES				
BOVIDÉ À LASCAUX						REPREND SA LIBERTÉ				
			SUFFIXE PÉJORATIF					1 000 GIGAOCETS		
			CITÉ PÉRUVIENNE					IL A DONNÉ LE MAKI		
REMONTE QUAND ON EST CREVÉ	AGRUMES								ENVELOPPE DE FER	
	ARTISTES									
				C'EST UN MANTRA		UNITÉ DU SUPÉRIEUR				
				OBJETS À FARTER		COUP DE FOUDRE				
PILE					PIÈCE DE MEXICAÎN					PRENDRE EN MAINS
UNITÉ DE PRESSION					SURNOM D'ÉSAÛ					
			SAUCE ROUGE							
			ACTRICE FRANÇAISE							
JETÉ DU CANAPÉ						CIRCULAIT À ROME				
ANNONCE UN POINT						FJORD ÉCOSSAIS				
		ENFILA UNE GAÎNE						CHAÎNE DE TÉLÉVISION RUSSE		
		ARGENT ALBANAIS						METS FIN		
AVION LÉGER				FAIRE CHATOYER						
PARÉS POUR NAVIGUER				UNITÉ DE CUBAGE						
					FIS FORT À L'ORAL					
LA VIE EN PLUS DRÔLE							BIEN VRAI			

Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Votre charme ne laissera personne insensible ! Il y en aura même, parmi vous, qui feront l'objet d'attentions de la part d'un soupirant, et il fera tout pour les séduire (3e décan). Est-ce que ce sera réciproque ? Pas sûr.

**TAUREAU**

Vivement que Vénus entre dans le signe de la Vierge le 19... Vos relations vous apporteront plus de satisfactions. Et cerise sur le gâteau, vous vous sentirez mieux dans votre peau.

**GÉMEAUX**

Vous ne supportez plus les plaintes et les jérémiades de l'un de vos proches (1er décan). Vous pouvez le lui dire. Mais le mieux serait de prendre une vraie distance émotionnelle.

**CANCER**

Vous serez d'humeur taquine avec votre partenaire et toutes les personnes que vous croiserez... Étant vous-même assez susceptible de nature, n'oubliez pas de ménager la sensibilité de vos interlocuteurs (né en juin).

**LION**

Vénus termine son transit dans votre signe. Elle est en harmonie avec Mars, symbole d'action et de désir... Si vous avez des vues sur quelqu'un, c'est le moment de partir à sa conquête.

**VIERGE**

Vous évoluerez dans une ambiance stressante (natif d'août). Votre conjoint, ou l'un de vos parents, vous en fera voir des vertes et des pas mûres aux alentours du 19. Tâchez de ne pas prendre les choses trop à cœur.

**BALANCE**

Vous aurez des velléités d'indépendance. Vous n'apprécierez pas qu'on vous pose des questions. Vous le vivrez comme une intrusion de votre jardin secret (3e décan).

**SCORPION**

Une personne de votre entourage aura besoin de votre soutien et surtout de vos conseils qui sont, bien souvent, pleins de bon sens. Le petit bémol, c'est qu'elle ne vous écouterait pas toujours et n'en fera qu'à sa tête.

**SAGITTAIRE**

Les natifs du 3e décan reçoivent des influx valorisants de Vénus jusqu'au 19. En revanche, si vous êtes de novembre, préparez-vous à du remue-ménage dans votre couple.

**CAPRICORNE**

Arrêtez de croire que vous êtes responsable des problèmes des autres. C'est une charge mentale qui ne vous appartient pas et qui vient s'ajouter à tout ce que vous gérez déjà au quotidien. Laissez-les se débrouiller.

**VERSEAU**

Vos échanges seront globalement chaleureux (3e décan). Il faut dire que vous ne ménagerez pas vos efforts pour entretenir des relations harmonieuses avec votre conjoint et vos proches.

**POISSONS**

Vous aurez parfois du mal à saisir l'attitude de votre partenaire, ou de l'un de vos parents. Ne cherchez pas forcément à comprendre le pourquoi du comment. Ce qui compte, c'est que vous arriviez à vous protéger.

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

COOL POUR VOTRE QUOTIDIEN GO POUR VOS RÊVES



POUR LES 18 - 25 ANS



POUR LES 13 - 18 ANS

