



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

Dimanche 12 octobre 2025

N°47



ÉCHAPPÉES BELLES

EL JEM
SOUS LE REGARD DE SON
MAJESTUEUX AMPHITHÉÂTRE

SANTÉ ET BEAUTÉ

QUAND L'OTOPLASTIE
HARMONISE LE VISAGE

Wiwil Perçu

LE RYTHME DANS LES « GÈNES »

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



Coaching

LE DÉCODEUR DU CŒUR :
L'EMPATHIE, LE SECRÈTE D'UNE RELATION
VRAIMENT PROFONDE



**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 12 octobre 2025 - N°47

10 High tech

LE CLOUD, MOTEUR DE LA NOUVELLE
GÉNÉRATION NUMÉRIQUE
EN TUNISIE
**UN TOURNANT NUMÉRIQUE
INCONTOURNABLE**

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- PAIN PERDU SUZETTE
- LE RISOTTO AUX SAVEURS
DU SUD

18 Auto

L'ASSURANCE EN TUNISIE EN 2025
À L'HEURE DE L'EXTENSION
DES GARANTIES
**VERS LA MODERNISATION
DES SERVICES**

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

Wiwi Percu

LE RYTHME DANS LES « GÈNES »

**“C’EST UN TRAIT DE MA PERSONNALITÉ
DE ME FIXER DES DÉFIS ET DE LES ATTEINDRE”**



Vive, pétillante, Wiwi Percu excelle dans son art. Héritière d'une lignée de femmes percussionnistes, la jeune femme dynamique, à l'énergie contagieuse, manie comme nulle autre pareille les instruments comme la darbouka, la farkha, la conga, les chqacha, les timbales.... Le rythme, elle l'a dans « les gènes ». A chacun de ses spectacles où les rythmes endiablés s'enchaînent, elle déploie une magie envoûtante, en tambourinant sur ses instruments qui font vibrer à l'unisson la scène et le public.

Propos recueillis par Imen HAOUARI

J'ai cherché à sortir des sentiers battus en offrant une vision moderne à mon style de musique, et ce, en fusionnant le style traditionnel et populaire et le style occidental



POUR COMMENCER, QUI EST WIWI PERCUSSIONNISTE ? POURRIEZ-VOUS NOUS LA PRÉSENTER EN QUELQUES MOTS ?

Je suis Wiem Rachah, plus connue sous le nom de Wiwi Percu, Wiwi étant le diminutif de Wiem et Percu, de percussionniste. Je suis professeure de musique et percussionniste. J'ai un Master en Musique et Musicologie et je prévois de poursuivre des études de doctorat. À l'Institut Supérieur de Musique, j'ai choisi de me spécialiser dans l'instrument de la batterie. J'ai acquis ma maîtrise des autres percussions très rapidement sur scène. Par ailleurs, mon répertoire ne se limite pas aux percussions : je joue également de l'orgue et du piano.

LE CHOIX DES INSTRUMENTS À PERCUSSION EST PEU CONVENTIONNEL. COMMENT CET AMOUR POUR CE TYPE D'INSTRUMENTS VOUS EST-IL VENU ?

J'ai ouvert mes yeux au sein d'une véritable famille d'artistes. Mes deux parents sont

musiciens. Mon père, violoniste et joueur de l'instrument du oud, m'a initiée à l'orgue dès mon plus jeune âge. Toutefois, les racines les plus profondes de ma passion pour les percussions se trouvent du côté maternel. Je suis la cinquième génération de femmes de ma famille à jouer de ces instruments. Cette immersion m'a donné le rythme dans le sang, ou les gènes, si l'on veut. Mon arrière-grand-mère et ma grand-mère étaient déjà des percussionnistes. Mon arrière-grand-mère fut la première femme à exercer la profession de « machta » à Bakalta. La machta est bien plus qu'une simple animatrice. C'est la cheffe d'une troupe féminine de percussionnistes qui est une figure centrale des cérémonies et des fêtes traditionnelles. Donc, cette transmission s'est faite naturellement, au fil des ans, bercée par les darboukas et autres percussions traditionnelles qui n'ont jamais quitté le foyer familial. C'est d'ailleurs ce riche patrimoine qui a inspiré mon projet de master, portant sur les chants populaires féminins de Bakalta.

A QUEL ÂGE, VOTRE AVENTURE AVEC LES INSTRUMENTS À PERCUSSION A-T-ELLE COMMENCÉ ?

Depuis que je suis toute petite, j'ai commencé à jouer de la darbouka en voyant ma mère en jouer et puis à l'Institut Supérieur de Musique j'ai choisi la batterie car depuis toute petite j'ai toujours rêvé d'en faire.

En entrant à l'Institut Supérieur de Musique, je me suis rendue compte que ce sont uniquement des étudiants masculins qui ont choisi de se former dans cet instrument. Je me suis alors dit pourquoi pas moi aussi d'autant plus que j'aime beaucoup cet instrument et j'adore surtout relever les défis. C'est un trait de ma personnalité de vouloir me fixer des défis et les atteindre.

Je suis allée voir mon professeur et je lui ai dit que je voulais apprendre à jouer de la batterie. Il a été surpris d'autant que c'est la première fois qu'une étudiante choisit d'apprendre cet instrument. Il m'a fait un test que j'ai passé avec succès.

J'ai alors opéré un changement dans mon cursus universitaire, en choisissant la batterie comme instrument de spécialité et le piano comme option. J'ai joué des timbales et de la darbouka. Je me suis essayée à tous les rythmes sans aucun effort sur cet instrument car comme je l'ai dit auparavant j'en joue depuis que je suis toute petite.

QUELS INSTRUMENTS JOUEZ-VOUS ACTUELLEMENT ET AVEZ-VOUS ENVISAGÉ D'EN INTÉGRER D'AUTRES AFIN DE DIVERSIFIER D'AVANTAGE VOTRE PALETTE SONORE ?

Mon répertoire instrumental est riche et diversifié et s'articule principalement autour

de nombreux instruments à percussion. Je joue plusieurs instruments, dont le djembé (ou tam-tam), d'origine africaine, les timbales, instruments à percussion issus des traditions latines, deux types de darbouka, à savoir la version folklorique et la version populaire, appelée aussi « farkha ».

J'ai également élargi cette panoplie de percussions en intégrant le bendir Tijania, les chaqcheq, la conga, ainsi que le cajón (prononcé couramment « cakhon »), lui aussi issu des traditions latines.

POURQUOI Y A-T-IL SI PEU DE FEMMES QUI CHOISSENT DE SE FORMER ET DE JOUER DES INSTRUMENTS À PERCUSSION ? CE PHÉNOMÈNE EST-IL LIÉ, SELON VOUS, À UN MANQUE D'OPPORTUNITÉS DE FORMATION ?

L'offre de formation n'est absolument pas en cause. Il est vrai que la présence des femmes dans le domaine des percussions reste assez faible.

peuvent pas en jouer durant toute une soirée. Leurs doigts finissent par devenir douloureux. Cette technique spécifique requiert, en effet, des efforts, ainsi qu'une souplesse et une agilité au niveau des doigts. En fin de compte, cette technique, on l'a ou on ne l'a pas. C'est pourquoi il faut passer automatiquement un test avant de choisir de se former à un instrument à percussion.

TROUVEZ-VOUS QUE LES INSTRUMENTS À PERCUSSION PRÉSENTENT UNE DIFFICULTÉ DE JEU PLUS IMPORTANTE QUE DES INSTRUMENTS CLASSIQUES COMME L'ORGUE, LE PIANO, LE VIOLON... ?

Oui, les instruments à percussion sont plus difficiles à jouer. Alors que l'orgue, que je pratique également, est plus facile à manier. D'ailleurs, au sein de ma troupe féminine, je joue également de cet instrument ainsi que de la boîte à rythmes.

DES VILLES COMME SOUSSE, JEMMAL, MOKNINE OU MAHDIA SONT RENOMMÉES POUR LEUR RICHE CULTURE RYTHMIQUE POPULAIRE. CELLE-CI EST INTIMEMENT LIÉE, ENTRE AUTRES, AUX CHANTS EN-TONNÉS LORS DES TRAVAUX AGRICOLES, OU POUR CÉLÉBRER DES ÉVÉNEMENTS FESTIFS COMME LES RÉCOLTES ET LES MARIAGES. JE PRÉ-SUME QUE VOUS AVEZ BAIGNÉ DANS CETTE AMBIANCE DEPUIS VOTRE PLUS TENDRE ENFANCE ?

Les troupes féminines sont très anciennes et présentes depuis très longtemps dans la région de Bakalta. Leur présence remonte à plus de deux siècles. Malgré l'environnement patriarcal, elles animent traditionnellement les festivités et les mariages. Elles jouent un rôle central en accompagnant la mariée pendant les sept jours de festivités liées à la célébration nuptiale : elles accompagnent tous les rituels de la cérémonie, en orchestrant tous les aspects, du coiffage à l'animation musicale. D'ailleurs, pour contrer la menace de disparition engendrée par la mondialisation, j'ai répertorié ces chants féminins populaires et traditionnels de Bakalta dans mon projet de recherche de Master.

AVEZ-VOUS ENVISAGÉ À ACCORDER LES INSTRUMENTS À PERCUSSION QUE VOUS UTILISEZ AVEC CERTAINS DE CES CHANTS TRADITIONNELS AFIN DE CRÉER DE NOUVEAUX MORCEAUX MUSICAUX ?

J'ai récemment revisité un chant très ancien interprété par ma grand-mère, intitulé « Meziena hennetha ». J'ai moi-même conçu et rédigé le scénario du clip vidéo, disponible sur YouTube pour une raison qui est simple : je maîtrise parfaitement les traditions nuptiales de ma région. Le clip dépeint ces rituels, cent ans en arrière : on y voit la mariée, entourée de jeunes femmes, qui s'apprête à quitter le foyer et sa famille. Les machats, membres de la troupe féminine, sont présentes pour l'accompagner : elles la coiffent, la consolent, lui appliquent du henné sur les mains, le tout en chantant



Toutefois, j'ignore les raisons exactes de ce désintérêt. Cependant, il est essentiel de souligner qu'aucun instrument n'est l'apanage des hommes. Les Tunisiennes possèdent toutes les capacités pour apprendre et maîtriser absolument tous les types d'instruments qui existent.

EST-CE QUE LA PRATIQUE DE CERTAINS INSTRUMENTS NÉCESSITE UNE CERTAINE FORCE, UNE TECHNIQUE PARTICULIÈRE ET UNE DEXTÉRITÉ AU NIVEAU DES DOIGTS ?

Oui, tout à fait. La darbouka, à titre exemple, exige une technique particulière. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certains percussionnistes ne

des mélodies populaires et en jouant des percussions. J'envisage de créer d'autres chansons en m'inspirant de ce même style.

COMMENT CETTE CULTURE POPULAIRE ET CETTE AMBIANCE MUSICALE ONT-ELLES INFLUENCÉ VOTRE STYLE MUSICAL ?

Mon approche musicale est novatrice. J'ai cherché à sortir des sentiers battus en offrant une vision moderne à mon style de musique, et ce, en fusionnant le style traditionnel et populaire et le style occidental. Dans mes spectacles, j'illustre cette fusion en associant, à titre d'exemple, la darbouka folklorique et la darbouka populaire à des morceaux de musique backing tracks. Dans mon clip « Helma », par exemple, j'ai joué de la darbouka sur une chanson de rap de Balti. Il est d'ailleurs rare de voir une instrumentaliste féminine jouer de la darbouka — un instrument traditionnellement associé au mezoued et aux spectacles populaires — et l'accorder à de la musique préparée en studio, en collaboration avec un DJ. Je suis également capable d'improviser des morceaux de percussions avec n'importe quel DJ lors de grands shows à percussion, une prouesse qui exige une concentration et une expérience considérables. Je souhaite d'ailleurs avoir l'opportunité de partager cette expertise, en animant des master-classes dans les instituts de musique ainsi que des ateliers dédiés à ce type de musique.

QUELLES SONT VOS AUTRES SOURCES D'INSPIRATION MUSICALE ? AVEZ-VOUS ÉTÉ INSPIRÉE PAR DE GRANDS PERCUSSIONNISTES QUI ONT FAÇONNÉ VOTRE STYLE ET DICTÉ VOS OPTIONS INSTRUMENTALES ?

En Tunisie, mon professeur, Hichem Mozgo, est une figure majeure et une grande source d'inspiration pour moi. Je me dois également de mentionner Hamdi Jammoussi qui est un excellent percussionniste. A l'échelle internationale, mon cheminement a été marqué par des percussionnistes de renom tels que Tony Succar et Giovanni Hidalgo. Quant aux styles et aux rythmes qui ont influencé mon approche, j'ai une grande affinité pour le stambali que j'aime fusionner avec la musique afro et le style occidental latino.

VOTRE STYLE VESTIMENTAIRE COMPOSÉ, ENTRE AUTRES, DE VÊTEMENTS QUI S'INSPIRENT DE NOTRE PATRIMOINE, EST TRÈS SOIGNÉ. EST-CE UNE DÉMARCHE DÉLIBÉRÉE POUR CRÉER UNE SYNERGIE ARTISTIQUE AVEC VOTRE MUSIQUE ET COMPOSER UN VÉRITABLE TABLEAU SCÉNIQUE LORS DE VOS SPECTACLES ?

En tant qu'artiste polyvalente, j'accorde un intérêt particulier à mon apparence scénique. Je ne fais appel à aucun styliste ou modéliste en particulier ; je sélectionne moi-même mes tenues et mes accessoires. Mes choix sont guidés par mon état d'esprit, la nature de l'événement et, bien sûr,

Il est vrai que la présence des femmes dans le domaine des percussions reste assez faible



la thématique du spectacle que j'anime. C'est pourquoi j'ai toujours sur moi une valise remplie de vêtements, prête à toute éventualité (sourire).

ENVISAGEZ-VOUS, UN JOUR, D'ORGANISER UN GRAND SPECTACLE DE PERCUSSIONS EXCLUSIVEMENT FÉMININ, RÉUNISSANT DES MUSICIENNES DE DIFFÉRENTES NATIONALITÉS ?

Mon ambition serait plutôt de concevoir un spectacle qui met à l'honneur des rythmes musicaux populaires, tels que le « fezzani ou le alleji de Gafsa », tout en leur conférant une vision résolument moderne. Je trouve particulièrement intéressant, dans un show axé sur ces rythmes régionaux, d'associer, par exemple, le fezzani à des sonorités latino.

PRÉVOYEZ-VOUS DE PARTIR EN TOURNÉE DANS LES PAYS ARABES POUR FAIRE DÉCOUVRIR NOTRE RICHE PATRIMOINE ET NOS INSTRUMENTS POPULAIRES TUNISIENS ?

En Algérie, j'ai eu l'honneur de participer au

festival « Les Nuits de Casif », l'équivalent des Journées de Carthage. J'y ai présenté un show de percussions inédit, en collaboration avec un DJ. L'originalité de ma performance résidait dans son caractère complet : il ne s'agissait pas seulement de jouer de mes instruments, mais de créer un tableau artistique où j'ai fusionné la danse et les instruments de musique, créant une belle synergie artistique. Comme je l'ai déjà souligné précédemment, un artiste doit être polyvalent.

QUELS SONT VOS PROJETS FUTURS ?

Je prépare un nouveau projet qui s'inscrit dans la continuité du clip « Helma », pour lequel j'ai assuré la réalisation du scénario, la production et que j'ai tourné dans trois régions différentes en jouant de la farkha et des timbales. Il s'agira d'un clip fortement axé sur l'esthétique visuelle, où je porterai les tenues traditionnelles des 24 gouvernorats tout en jouant de la darbouka (farkha). J'ai l'espoir sincère que ce projet devienne un trend.

EL JEM

SOUS LE REGARD DE SON MAJESTUEUX AMPHITHÉÂTRE

Par Samira HAMROUNI



Notre destination pour cette semaine nous emmène à un lieu chargé d'histoire dans le gouvernorat de Mahdia, au centre-est de la Tunisie. Là où le passé impérial et le présent se mêlent harmonieusement pour créer une ambiance atypique. La ville d'El Jem accueille ses visiteurs étrangers et tunisiens avec la fierté de sa grande histoire et la chaleur de son hospitalité. Avec son majestueux amphithéâtre romain qui domine toute la région, El Jem offre une échappée pas comme les autres. L'accès y est facile que ce soit en voiture, en train ou en voiture de louage. La ville est située entre Sfax et Mahdia. En s'approchant, l'amphithéâtre est aperçu de loin dominant l'horizon tel un géant de pierre. Sa grandeur imposante capte immédiatement le regard et invite à remonter le temps.

Chaque pierre est témoin d'un passé glorieux, rappelant la grandeur et le génie de la civilisation romaine en Afrique. Ainsi, Le Colisée d'El Jem, classé au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979, est une destination internationale. C'est un point phare du tourisme tunisien. Il a été édifié au III^e siècle après J.-C.

Il pouvait accueillir plus de 30.000 spectateurs venus assister aux combats de gladiateurs et aux jeux de cirque. Aujourd'hui encore, il demeure l'un des plus grands amphithéâtres du monde romain. Chaque été, et depuis 1985, la pierre retrouve sa voix lors du Festival international de musique symphonique, où les notes classiques résonnent sous le ciel étoilé. Le lieu s'anime alors d'une magie particulière : les mélodies se mêlent au silence des arches, et le passé semble revivre, le temps d'un concert.

Ces spectacles sont accompagnés de jeux de lumière et projections sur les murs millénaires, offrant aux spectateurs une expérience émotive à couper le souffle où le temps semble suspendu. Ces spectacles ne sont pas seulement un plaisir pour les yeux, ils offrent une véritable immersion historique où la technologie moderne fait revivre la grandeur de l'Antiquité.

Mais El Jem ne se résume pas à son monument emblématique. La ville est connue également pour son fameux souk qui se trouve en plein centre-ville à quelques pas du célèbre colisée romain. C'est ici que les jeunes filles qui préparent leurs mariages viennent chercher meubles, tapis et électroménagers... Ce souk est très animé, surtout le week-end. On y trouve des articles importés, des objets de décoration mêlant traditions locales et influences venues d'ailleurs.



Au bord de la route, les boutiques bondées de marchandises vendent, également, le « margoum », le « klim », des tapis traditionnels spécifiques d'El Jem aux motifs géométriques confectionnés à la main et qui reflètent des siècles de traditions et de savoir-faire ancestral. Sans oublier qu'El Jem est connu pour d'autres tissages traditionnels comme la « kseya » et la « mochtia » aux couleurs vives revisitées et intégrées aujourd'hui dans la décoration intérieure comme jetés de canapés et dessus de lits. Ainsi, visiter El Jem c'est plonger dans l'histoire tout en savourant la chaleur du présent. Entre pierre, musique et hospitalité, cette cité du gouvernorat de Mahdia offre une échappée pas comme les autres, à la croisée du patrimoine et de la vie tunisienne.

BON VOYAGE !



LE CLOUD, MOTEUR DE LA NOUVELLE GÉNÉRATION NUMÉRIQUE EN TUNISIE

UN TOURNANT NUMÉRIQUE INCONTOURNABLE

Dans un monde où tout devient numérique, le cloud computing s'impose comme un pilier de la transformation technologique. Il permet de stocker, partager et utiliser des fichiers à distance sans dépendre d'un seul appareil. En Tunisie, cette technologie change déjà la manière d'étudier, de travailler et d'innover. Le cloud n'est plus réservé aux grandes entreprises : il s'intègre désormais dans le quotidien des étudiants et des jeunes professionnels.

UN OUTIL DEVENU INDISPENSABLE À LA VIE ÉTUDIANTE

Dans les universités tunisiennes, le cloud s'est imposé comme un allié essentiel. De nombreux étudiants l'utilisent chaque jour, parfois sans s'en rendre compte. Google Drive, OneDrive ou Dropbox sont devenus les nouvelles bibliothèques numériques, facilitant la sauvegarde et le partage des cours. Grâce à ces outils, il est possible d'accéder à ses documents depuis n'importe quel appareil, d'éviter les pertes de données et de collaborer sur des travaux de groupe, même à distance. Avec l'essor de l'e-learning et des formations hybrides, le cloud est désormais un facteur clé de réussite universitaire.

UN LEVIER POUR L'EMPLOI ET LA COMPÉTITIVITÉ

Le cloud n'est pas seulement un outil pratique : il représente aussi un secteur d'avenir pour la Tunisie. De plus en plus d'entreprises locales adoptent des solutions cloud pour gagner en efficacité et en sécurité. Cette transformation numérique crée une forte demande en spécialistes capables de gérer ces nouvelles infrastructures. Les pôles technologiques de Sousse, Sfax et El Ghazala se distinguent par leur dynamisme et leur capacité à attirer les jeunes diplômés formés dans ce domaine. Le marché du travail tunisien s'ouvre ainsi à des métiers émergents liés au cloud, à la cybersécurité et à la gestion des données.

LES CERTIFICATIONS CLOUD, UN PASSEPORT VERS LE FUTUR

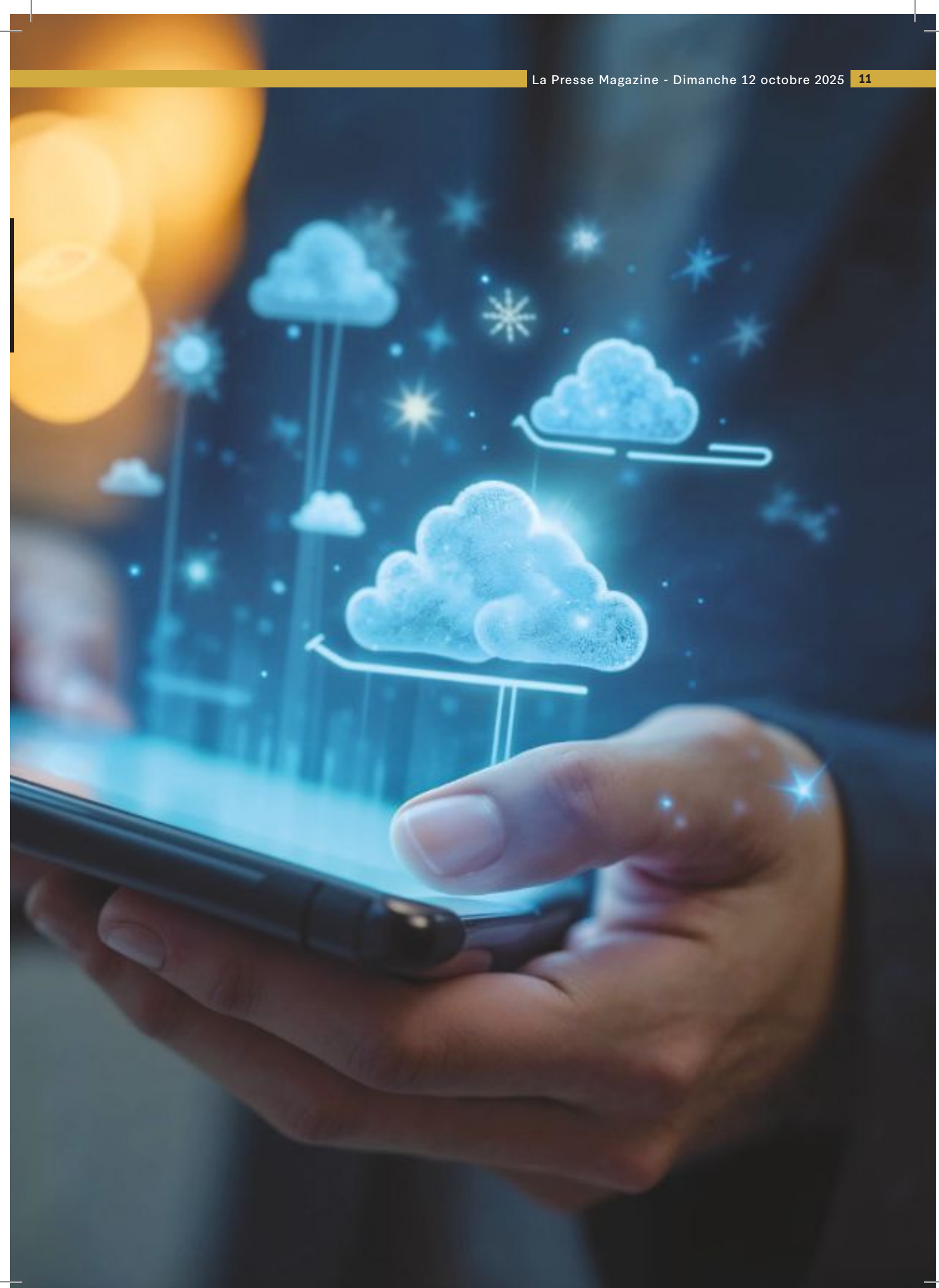
Maîtriser les outils du cloud ne suffit plus : il faut aussi savoir prouver ses compétences. Les certifications délivrées par les grands acteurs du secteur — Amazon Web Services (AWS), Microsoft Azure ou Google Cloud — offrent une reconnaissance internationale. En Tunisie, de plus en plus d'étudiants se forment en ligne à travers des plateformes comme Coursera ou Udemy pour obtenir ces titres professionnels. Ces certifications ouvrent la voie à des carrières locales ou à distance, dans des entreprises internationales à la recherche de talents qualifiés.

VERS UN CLOUD "MADE IN TUNISIA"

Forte de son potentiel numérique, la Tunisie aspire à créer son propre écosystème cloud. Plusieurs start-up locales développent des solutions adaptées aux besoins du marché africain, notamment dans la santé numérique, l'hébergement de données ou la gestion intelligente des services publics. Les autorités encouragent la mise en place de centres de données nationaux afin de renforcer la souveraineté numérique et de sécuriser les informations stratégiques du pays. Cette dynamique place la Tunisie sur la carte des acteurs technologiques émergents.

UNE RÉVOLUTION AU SERVICE DE LA JEUNESSE

Le cloud est bien plus qu'une innovation technologique : c'est un levier d'autonomie, d'apprentissage et d'emploi. Il relie les étudiants tunisiens au monde numérique global, leur offre de nouvelles compétences et leur ouvre les portes du futur professionnel. Dans une économie de plus en plus connectée, savoir maîtriser le cloud, c'est déjà faire partie de la Tunisie digitale de demain.



QUAND L'OTOPLASTIE HARMONISE LE VISAGE

Dans notre société contemporaine, la quête d'harmonie physique est souvent liée à celle du bien-être intérieur. La chirurgie esthétique des oreilles décollées, otoplastie, offre une solution sécurisée et efficace pour corriger ce problème et incarne à merveille l'alchimie de la beauté et de la confiance. Décryptons les multiples facettes de cette intervention discrète qui redessine les contours du visage, et parfois le cours d'une vie.

Par Dr Imen Mehri TURKI

L'ÉLÉGANCE DISCRÈTE DES OREILLES

Le rôle esthétique des oreilles dans l'équilibre facial se cache dans l'ombre des traits du visage. Les oreilles, implantées de part et d'autre de la tête, passent généralement inaperçues et ne sont pas habituellement contemplées... jusqu'au jour où l'on voit que leur position ou leur projection rompt l'équilibre naturel et perturbe l'harmonie. Bien dessinées, correctement positionnées, elles accompagnent le contour du crâne avec grâce, encadrent subtilement le visage et soulignent la nuque avec délicatesse. Leur courbure, leur projection et leur symétrie sont autant de détails, bien que fascinants, qui passent inaperçus sans accrocher les regards... tant qu'elles sont en concordance et en parfaite symétrie.

Car c'est justement dans cette absence d'attention qu'elles révèlent leur élégance. Lorsqu'elles sont proéminentes, asymétriques ou trop décollées, le regard se fixe et se retient, l'équilibre s'efface, et l'inconfort peut s'installer. C'est là qu'intervient l'otoplastie, une chirurgie simple dans sa réalisation, mais puissante dans ses effets.

QUELLES CORRECTIONS PEUT APPORTER UNE OTOPLASTIE ?

L'otoplastie est une intervention qui cible principalement les anomalies de forme et de projection du pavillon auriculaire, le plus souvent d'origine congénitale. La plus fréquente est l'oreille décollée, caractérisée par un angle trop ouvert entre l'oreille et le crâne. Cette projection excessive est généralement liée à un défaut de plicature et de définition de l'anthélix, ce pli naturel en relief situé dans la partie supérieure de l'oreille ; ou à une hypertrophie de la conque, cette dépression à proximité du conduit auditif externe, qui projette l'oreille vers l'avant, un effet parfois accentué par la persistance des muscles rudimentaires situés derrière l'oreille, qui sont normalement censés disparaître à la naissance. L'otoplastie offre bien plus qu'une simple reposition des oreilles ; elle redessine avec finesse les courbes et les reliefs du cartilage du pavillon auriculaire et restaure l'équilibre entre les deux côtés du visage. En redonnant aux oreilles la discrétion et la définition qu'elles méritent, elle participe

pleinement à l'harmonie et à la beauté naturelle du visage.

OTOPLASTIE : COMPRENDRE LE GESTE CHIRURGICAL

Réalisée sous anesthésie générale ou locale avec sédation légère, selon l'âge et la sensibilité du patient, l'intervention chirurgicale dure entre 45 minutes et une heure par côté et se pratique en ambulatoire, c'est-à-dire que le patient rentre chez lui le jour même. Le chirurgien, après avoir étudié les anomalies à corriger et planifié les gestes à accomplir, aborde cette région par une incision (plaie chirurgicale) dans le pli naturel situé dans la face postérieure du pavillon de l'oreille, ce qui permet d'accéder au cartilage à remodeler, aux vestiges musculaires à éliminer et à la conque à replacer, sans laisser de cicatrice visible en vue de face. Selon la nature du défaut, plusieurs gestes peuvent être associés, précis et méticuleux, tels que recréer un pli naturel (l'anthélix) en sculptant le cartilage et en le maintenant dans la forme désirée par des points de sutures internes : réduire la profondeur de la conque qui projette l'oreille vers l'avant, ou encore rapprocher le pavillon du crâne à l'aide de points de suture profonds après avoir enlevé les reliquats musculaires. L'objectif n'est pas de figer l'oreille dans une position rigide, mais de restaurer une forme souple, harmonieusement sculptée et bien définie, symétrique et en position appropriée. Une fois les corrections effectuées, la peau est refermée, un pansement modelant est appliqué pour protéger et maintenir les résultats. Loin d'un simple acte technique, l'otoplastie s'apparente à une véritable sculpture vivante en trois dimensions. Elle requiert à la fois l'œil artistique du chirurgien et la dextérité de ses mains expertes, une alliance subtile qui transforme chaque intervention en œuvre sur mesure afin de garantir une transformation discrète mais remarquable, fidèle aux désirs du patient et à la hauteur des plus hautes exigences.

DU BLOC OPÉATOIRE AU MIROIR : LE CHEMIN DU RÉSULTAT

Le réveil est doux, presque silencieux. En sortant du bloc opératoire, l'oreille est déjà transformée, mais encore dissimulée sous

un pansement modelant, comme un secret en attente de révélation. Durant les premiers jours, un bandeau compressif, souvent en tissu élastique, bien ajusté veille sur le maintien des oreilles en bonne position, limite l'œdème et les protège contre tout geste malencontreux et malveillant. Les sensations sont étranges, mais rarement douloureuses : une tension légère, des fourmillements, des picotements, une conscience accrue de cette partie du corps que l'on avait trop longtemps évitée dans le miroir. Durant cette période, il est recommandé d'éviter les efforts, le sport et toute pression sur les oreilles. Puis vient le moment tant attendu : le retrait du pansement.

En quelques secondes, le visage se redéfinit. Le regard glisse sur des oreilles discrètes, délicatement visibles de face, et merveilleusement sculptées, d'une harmonie parfaite, lorsqu'on les découvre de profil, même si elles sont encore tuméfiées, bizarrement colorées et étrangement engourdies. Un détail a changé, mais c'est tout le ressenti qui s'apaise, laissant grandir l'espoir de retrouver, une fois les œdèmes dissipés, l'image tant désirée. Le contour du visage semble dès le retrait du pansement plus équilibré, naturel et plus harmonieux. Ceci retient généralement sur la beauté du regard qui devient rayonnant et éclatant, mettant en exergue la satisfaction du patient et dévoilant son bien-être. Le résultat ne fait que commencer à apparaître, un pavillon encore un peu figé, toujours gonflé, mais déjà porteur d'un sentiment de soulagement profond. Au fil du temps, les tissus se détendent, le cartilage s'assouplit et prend sa nouvelle forme, et la transformation devient pleinement naturelle au-delà de 3 mois. Une fois corrigées, les oreilles restent en position : le résultat est durable, souvent définitif. Ce chemin du bloc opératoire au reflet du miroir marque une frontière nette entre un avant et un après, bien au-delà de la simple transformation anatomique.

LES RATAGES POSSIBLES DE L'OTOPLASTIE : COMPRENDRE POUR MIEUX ANTICIPER

Même si l'otoplastie est une chirurgie maîtrisée et efficace, des imperfections peuvent survenir et, comme toute chirurgie,

elle comporte des risques et des complications potentielles qu'il est important de connaître sans pour autant se décourager. Les «ratages» ne sont pas fréquents, surtout lorsque l'opération est réalisée par un chirurgien qualifié et expérimenté, et bien souvent, ils peuvent être corrigés. Le plus décevant est une correction insuffisante ou excessive ou encore une asymétrie persistante entre les deux oreilles, où l'une semble mieux repositionnée que l'autre, par exemple. Toutefois, une correction excessive donne un aspect d'oreille «trop plaqué», artificiel et figé, ce qui nuit aussi à l'harmonie naturelle du visage. Mais aussi, un pli trop marqué ou un relief irrégulier du cartilage peut également altérer le résultat. Ces ratages reflètent le manque de justesse dans les gestes chirurgicaux, et dans une certaine mesure l'inadvertance du patient peut en être la cause. Par ailleurs, des cicatrices visibles ou hypertrophiques, bien que rares, peuvent aussi décevoir les patients, tout comme la formation d'un hématome (accumulation de sang sous la peau) qui nécessite parfois une prise en charge rapide. Dans de très rares cas, une infection ou une nécrose cutanée peut compliquer la guérison. Pour limiter ces risques, il est important de bien choisir son chirurgien, d'avoir des attentes réalistes et de suivre scrupuleusement les consignes postopératoires. Une bonne communication avant l'intervention est la clé pour anticiper ces possibles «ratages» et les gérer efficacement si nécessaire.

QUAND REPRENDRE LE SPORT APRÈS UNE OTOPLASTIE ?

Après une otoplastie, prudence et patience

sont de mise pour protéger vos oreilles. Évitez les sports de contact et ceux nécessitant un casque ou un équipement serré pendant au moins un mois, afin de prévenir les chocs et les pressions qui pourraient compromettre le résultat. Si la marche douce est possible dès les premiers jours, toute activité physique intense, surtout les sports de contact ou à risque de choc (football, judo, natation), doit être strictement évitée pendant au moins 4 à 6 semaines.

La raison est simple : le cartilage fraîchement remodelé reste fragile et peut reprendre facilement sa forme antérieure ; les sutures sont encore vulnérables et les vaisseaux sont propices au saignement. Ainsi, un traumatisme prématuré pourrait compromettre le résultat, voire nécessiter une réintervention chirurgicale.

La reprise d'une activité sportive se fait donc progressivement, à l'écoute du corps et sous les directives et les conseils personnalisés du chirurgien. Retrouver le rythme, oui, mais jamais au détriment d'un résultat que l'on a longtemps attendu. Respecter ces précautions, c'est s'assurer une guérison optimale afin de préserver durablement la nouvelle harmonie de vos oreilles.

Enfant ou adulte : deux parcours pour une même transformation

Qu'il s'agisse d'un enfant de 7 ans moqué dans la cour de récréation ou d'un adulte ayant dissimulé ses oreilles toute sa vie sous une coiffure stratégique ou sous un chapeau protecteur, l'otoplastie répond à une même quête : celle de retrouver l'harmonie, la confiance et la liberté de se montrer tel que l'on est. Mais le chemin diffère selon

l'âge. Chez l'enfant, la démarche est souvent impulsée par les parents, soucieux du bien-être social, tandis que chez l'adulte, c'est un choix mûrement réfléchi, guidé par un désir personnel de mieux accepter son image. La différence la plus marquante réside dans la motivation.

En effet, chez l'enfant, l'intervention a souvent un caractère préventif, presque protecteur, permettant d'éviter des années de complexes et de souffrance silencieuse, alors que chez l'adulte, elle prend une dimension plus intime, souvent longtemps mûrie, parfois retardée par crainte ou résignation. Malgré ces distinctions, le résultat va bien au-delà d'une simple correction physique. Il s'agit d'un nouveau rapport au regard des autres, d'une réconciliation avec son image, et souvent, d'un sentiment de renaissance discrète. Deux âges, deux histoires, mais une même transformation en miroir.

À vrai dire, dans le grand orchestre du visage, l'oreille joue une partition discrète mais essentielle. L'otoplastie, loin des métamorphoses spectaculaires, agit dans le détail, là où tout se joue : dans la courbe d'un pli, l'ombre d'un sillon, la justesse d'une projection. Elle ne cherche pas à transformer, mais à rétablir une harmonie oubliée, parfois jamais connue.

Qu'elle soit réalisée chez l'enfant pour prévenir les moqueries ou chez l'adulte pour clore des années de souffrances profondes, c'est le même miracle silencieux : celui d'un visage apaisé, d'une harmonie retrouvée et d'un bien-être global conquis. Parce qu'en matière d'élégance, les plus belles corrections sont celles que l'on ne remarque pas.



THÈME DU MOIS : «COUPLE ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE»

«Et si le secret d'une relation de couple durable et épanouissante ne résidait pas dans la chance, mais dans une compétence bien spécifique? Le mois prochain, nous mettrons l'accent sur le rôle crucial de l'Intelligence Emotionnelle (IE) au sein du duo. L'IE est le véritable «ciment» du couple : elle nous permet de comprendre nos propres réactions, de décoder celles de notre partenaire, et de naviguer ensemble à travers les hauts et les bas. Préparez-vous à découvrir comment l'IE peut transformer vos échanges, apaiser les conflits et approfondir l'intimité émotionnelle dans votre relation».

LE DÉCODEUR DU CŒUR : L'EMPATHIE, LE SECRET D'UNE RELATION VRAIMENT PROFONDE

Après avoir exploré l'auto-conscience, il est temps d'ouvrir la porte à l'autre. Le véritable secret des couples épanouis n'est pas de penser la même chose, mais de se sentir réciproquement. Cette semaine, nous faisons de l'empathie l'outil le plus puissant pour décoder les émotions de votre partenaire et transformer la cohabitation en une connexion profonde et sincère.

LE PONT ÉMOTIONNEL : AU-DELÀ DE LA SYMPATHIE

Quand votre partenaire est frustré ou triste, quelle est votre première réaction ? Si vous répondez par «Ne t'inquiète pas, ça va aller !», vous êtes dans la sympathie. Vous compatissez, mais vous créez involontairement une distance en essayant de corriger la situation.

L'Empathie, c'est tout l'inverse de la sympathie. C'est un acte de courage et de présence totale qui affirme : «Je vois et je comprends ce que tu ressens». C'est une invitation à se taire pour écouter l'âme de l'autre. Votre partenaire n'a pas besoin d'une solution immédiate, il a besoin d'être vu et reconnu dans sa vérité émotionnelle. En offrant cette reconnaissance sans jugement, l'empathie crée un véritable sanctuaire émotionnel où les deux partenaires se sentent en sécurité pour être complètement eux-mêmes.

LE PROTOCOLE DU COACH : ADOPTER L'ÉCOUTE ACTIVE

En coaching, nous apprenons que l'empathie commence par une technique simple mais difficile à maîtriser : l'Écoute Active. Cela signifie mettre son propre agenda de côté. Pensez aux moments où l'écoute échoue. C'est souvent quand nous tombons dans les pièges de communication. Nous avons tendance à couper la parole



pour raconter une anecdote similaire («Moi aussi, j'ai eu ça !»), à corriger le ressenti de l'autre («Ce n'est pas si grave, tu exagères») ou à donner un conseil non sollicité («Tu n'as qu'à faire ça, c'est facile»). Ces réflexes, bien qu'animés d'une bonne intention, sont des coupe-circuits émotionnels.

L'acte le plus puissant est la validation. Valider, c'est reconnaître sans juger. Il suffit de dire : «Je vois que tu es vraiment épuisé(e) en ce moment, ça doit être difficile». Peu importe si vous n'êtes pas d'accord avec la raison de l'épuisement; en validant le ressenti, vous construisez une confiance inébranlable.

LE «DÉCODEUR DU CŒUR» : QUAND LA BIOLOGIE NOUS AIDE

Le célèbre chercheur Dr John Gottman appelle ces moments de

soutien des «offres de connexion». Il a démontré que l'empathie est le moteur de la durabilité. Biologiquement, nos neurones miroirs nous préparent à ressentir ce que l'autre ressent.

Pratiquer l'empathie, c'est activer ces neurones. C'est faire l'effort conscient de se mettre à la place de l'autre, même si ses émotions vous semblent étrangères. Si votre partenaire est pris(e) par l'anxiété, l'empathie ne vous demande pas d'être anxieux, mais de reconnaître : «À ta place, avec tes peurs, je comprendrais pourquoi cette émotion est là». C'est une bénédiction émotionnelle : «Tu n'es pas seul(e) dans ce que tu traverses».

LE COACHING QUOTIDIEN : 3 GESTES SIMPLES POUR UN LIEN FORT

Déployer votre «Décodeur du Cœur» passe par de petits rituels d'Intelligence Émotionnelle :

Le Regard Focalisé : Lorsque votre partenaire partage une émotion forte, arrêtez ce que vous faites (posez votre téléphone!), tournez-vous vers lui/elle et maintenez le contact visuel. Ce geste simple signale : «Mon attention est entièrement tienne.»

La Reformulation Magique : Après que votre partenaire a fini de parler, n'hésitez pas à reformuler en utilisant l'émotion nommée : «Si je comprends bien, tu te sens [émotion] à cause de [situation]. Est-ce que j'ai bien saisi ?» Cette vérification est la preuve ultime de votre écoute.

Bannir le «Mais» : Évitez la phrase qui tue l'empathie : «Oui, je comprends, MAIS...». Le «mais» annule toute la reconnaissance que vous avez manifestée. Si vous devez exprimer votre propre point de vue, utilisez plutôt un «et» qui ouvre la perspective sans rejeter ce qui a été dit.

L'INTIMITÉ, FRUIT DE LA COMPRÉHENSION

L'Empathie n'est pas une faiblesse : c'est une force incroyable qui transforme un couple qui vit côte à côte en un couple qui vit l'un pour l'autre.

En validant l'expérience émotionnelle de votre partenaire, vous construisez non seulement une résilience face aux tensions, mais surtout une intimité émotionnelle solide.

Cette intimité, c'est le sentiment profond d'être totalement accepté et compris sans masque, un espace où vous n'avez pas peur de montrer vos vulnérabilités. C'est le véritable cadeau de l'Empathie.

Ce «Décodeur du Cœur» est la première étape pour désamorcer les conflits, ce qui sera notre sujet la semaine prochaine. Nous verrons comment, même lorsque les émotions sont à vif, l'Intelligence Émotionnelle permet de transformer une dispute destructrice en une conversation constructive : rendez-vous la semaine prochaine pour aborder l'Auto-Régulation face aux défis conjugaux.





CHEF DU MOIS PAR AMINE TESTOURI



Sur les réseaux sociaux, AMINE TESTOURI a su créer un véritable rendez-vous culinaire. Chaque publication est une promesse de découverte, où il partage recettes revisitées, idées gourmandes et touches personnelles qui éveillent la curiosité autant que l'appétit. Ce qui séduit dans son univers, ce n'est pas seulement le résultat final, mais aussi la manière d'y arriver : des vidéos simples, claires et conviviales, qui donnent envie de se lancer derrière les fourneaux. Amine transforme la cuisine en un moment de plaisir et de partage, où l'on retrouve le goût des recettes familiales mais avec une interprétation moderne, inventive et surprenante.

À travers ses créations, il réussit à réconcilier héritage et modernité. Les plats traditionnels, chers à notre mémoire collective, sont revisités avec audace et élégance, offrant un regard nouveau sur des saveurs que l'on croyait connaître. Ses réseaux sociaux deviennent ainsi un espace où se rencontrent gourmandise, créativité et authenticité.

Avec sa touche personnelle et son énergie communicative, Amine Testouri incarne une nouvelle génération de passionnés qui font de la cuisine un langage universel. Sa démarche dépasse la simple recette : elle raconte une histoire, suscite des émotions et invite chacun à partager un moment autour de la table.

Sur les réseaux sociaux, Amine ne publie pas seulement des plats : il crée des instants de convivialité et d'inspiration

Instagram: @testouriamine

Facebook: @testouriamine

tiktok: @testouriamine

PAIN PERDU SUZETTE : L'ÉLÉGANCE DES AGRUMES ET LA CHALEUR DES NOIX



Un grand classique revisité avec la délicatesse d'un souvenir d'enfance et la noblesse des agrumes confits. Ici, le pain perdu se transforme en dessert de caractère, où chaque détail compte — du sirop aux écorces d'orange jusqu'à la dernière goutte de sauce Suzette.

PRÉPARATION

- Tout commence par un sirop parfumé, préparé à partir d'eau, de sucre, de jus et d'écorces d'orange. On y fait doucement confire de fines juliennes d'écorces et quelques noix, pour leur laisser le temps de s'imprégner de ce nectar d'agrumes. Le résultat : un confit subtil, mêlant la douceur du fruit et le croquant délicat des fruits secs.

- La sauce Suzette, elle, joue sur la gourmandise : dans une poêle, le beurre fond avec le sucre roux, avant d'accueillir le jus d'orange, son zeste et une touche de citron. La préparation épaissit, devient sirupeuse, brillante, presque caramélisée — un parfum d'orange et de beurre chaud emplit la cuisine.

- Pendant ce temps, les tranches épaisses de pain brioché s'imprègnent d'un appareil d'œufs, de lait, de sucre et de vanille. Elles sont ensuite dorées lentement au beurre, jusqu'à obtenir une croûte croustillante et un cœur moelleux.

- Vient enfin le moment du dressage : le pain perdu, nappé généreusement de sauce Suzette, se pare d'écorces d'orange confites et de noix caramélisées dans leur sirop. Quelques zestes frais pour la vivacité, une cuillerée du sirop pour la brillance — et le dessert devient bijou.

- Un pain perdu de haute couture, entre la chaleur du beurre et la fraîcheur de l'agrumes, où la simplicité se fait élégance et la tradition devient émotion.

INGRÉDIENTS

PAIN PERDU :

- 4 tranches de brioche
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 20 g de beurre

SAUCE SUZETTE :

- 50 g de beurre

- 100 g de sucre
- 100 ml de jus d'orange
- Zestes d'orange
- 1 c. à soupe de jus de citron

ÉCORCES D'ORANGE CONFITES :

- Peaux de 2 oranges
- 250 g de sucre + 250 ml d'eau



LE RISOTTO AUX SAVEURS DU SUD

ET SI LE RISOTTO PRENAIT LE LARGE VERS LA MÉDITERRANÉE ?



Dans cette création inédite, les traditions italiennes rencontrent les parfums puissants et ensoleillés de la Tunisie. Harissa "aârbi", merguez séchée, pois chiches croustillants, mascarpone citronné et fromage salé tunisien : un mariage Italo-tunisien qui transforme un grand classique en une expérience sensorielle.

INGRÉDIENTS

BASE DU BOUILLON (ENVIRON 1,5 L POUR 500 G DE RIZ) :

(à garder bien chaud
pendant toute la cuisson)

- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- Quelques tiges de persil
- Une pincée de safran
- Sel

RISOTTO :

- 500 g de riz spécial risotto
- 2 à 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- merguez sèche de chez Saveur de Carthage, coupée en dés
- 1 c. à c. de harissa "hrous"
- 1/2 c. à c. de piment séché concassé
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Tout commence par le bouillon, cœur et âme du risotto. Carottes, oignons, céleri et tiges de persil sont longuement dorés pour libérer leurs arômes, avant d'être infusés dans l'eau avec une pincée de safran. Le résultat : un bouillon profond, légèrement fumé, plein de caractère.

- Pendant que le bouillon mijote, les pois chiches sont assaisonnés de harissa puis passés à l'air fryer ou au four, jusqu'à devenir crouquants — une touche moderne et texturée qui réveille le plat.

- De son côté, le mascarpone se fait audacieux : fouetté avec un peu de harissa et le zeste de citron, il apporte fraîcheur, rondeur et surprise à la dégustation.

- Vient ensuite la cuisson du risotto : dans un filet d'huile d'olive, on fait revenir finement l'oignon, puis le riz rond jusqu'à ce qu'il devienne translucide. On arrose d'une première louche de bouillon chaud, puis d'une autre, et encore une autre, lentement, patiemment. Au fil de la cuisson, on incorpore des morceaux de merguez séchée, une cuillère de harissa traditionnelle et une pointe de piment séché. Le riz s'imprègne, s'adoucît, s'éveille. L'Italie devient tunisienne.

- Pour le dressage, dans une assiette légèrement creuse, déposez le risotto crémeux, puis ajoutez les pois chiches croustillants, une touche de mascarpone à la harissa, quelques copeaux de fromage salé tunisien et de fines rondelles de carottes du bouillon.

LE RÉSULTAT :

Un plat généreux, solaire et plein d'émotions. Un risotto entre l'Italie et la Tunisie, né d'un même amour du goût, du feu et du partage.



L'ASSURANCE EN TUNISIE EN 2025 À L'HEURE DE L'EXTENSION DES GARANTIES

VERS LA MODERNISATION DES SERVICES

Digitalisation du secteur des assurances, intégration des opérateurs téléphoniques comme intermédiaires, dématérialisation des démarches, le dispositif "Assurance Auto 2.0", plus évolué et modernisé, sera lancé imminemment par les grandes compagnies d'assurances, à l'instar de notre partenaire la Banque Nationale Agricole via son service "Bancassurance" et sa plateforme BNA. L'assurance automobile, première pourvoyeuse de fonds, représente 40% du chiffre d'affaires total des assureurs.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le paysage de l'assurance automobile en Tunisie est en pleine mutation. Alors que le marché reste dominé par l'assurance au Tiers obligatoire, l'année 2025 marque une progression notable vers des couvertures de risques plus étendues et une meilleure protection des victimes d'accidents. Cette évolution est tirée à la fois par des réformes législatives et par l'offre des compagnies qui cherchent à répondre à un besoin croissant de sérénité des automobilistes. Ainsi, la Tunisie s'apprête à moderniser en profondeur son système d'assurance automobile avec le lancement imminent du dispositif "Assurance Auto 2.0", comme l'a annoncé, mercredi 1^{er} octobre 2025, Jouda Khemiri, présidente du Comité général des assurances (CGA) sur les ondes radiophoniques. L'objectif est de dématérialiser l'ensemble des démarches, de la délivrance des attestations à la rédaction des constats, via une carte unique à QR code, accessible depuis un smartphone. Mais cela ne saurait se traduire, sans aménagements structurels et nouvelles avancées en faveur des victimes des accidents de la route, des dégâts humains et des dommages matériels subis.

AVANCÉE MAJEURE, FONDS D'INDEMNISATION DES VICTIMES

La principale nouveauté de cette année est l'entrée en vigueur, depuis janvier 2025, du «Compte d'assurance des victimes d'accidents de la circulation», issu de la Loi de Finances. Ce nouveau fonds, alimenté notamment par les sociétés d'assurance, représente un pas de géant pour la protection sociale et la réparation des dommages corporels. Ce fonds vise à couvrir les dommages causés par un conducteur responsable mais non assuré ou dont le contrat d'assurance est expiré. Par exemple, si une personne est percutée par un véhicule non assuré, elle pourra bénéficier d'une indemnisation grâce à ce fonds. Toutefois, des poursuites seront engagées à l'encontre du propriétaire du

véhicule, conformément à la législation en vigueur. Ce fonds, qui sera alimenté par les compagnies d'assurances, est opérationnel depuis le 1^{er} janvier 2025. Un prélèvement de 0,2 % sur les primes d'assurance payées par les assurés sera affecté à ce fonds, sans entraîner de coût supplémentaire pour les citoyens. L'objectif est de s'assurer que les victimes ou leurs ayants droit, en cas de décès, ne subissent pas de préjudice financier supplémentaire en raison d'une défaillance d'assurance ou d'une insolvabilité du responsable. La procédure est simplifiée. Le fonds est habilité à proposer des règlements à l'amiable, ce qui devrait contribuer à accélérer le processus d'indemnisation par rapport aux procédures judiciaires traditionnelles. Cette réforme met en lumière l'engagement des pouvoirs publics tunisiens à moderniser et humaniser le dispositif d'indemnisation, en dépit des appels de certaines compagnies à une augmentation des tarifs pour faire face à l'accroissement des sinistres et des coûts de réparation.

MONTÉE EN PUISSANCE DES COUVERTURES ÉTENDUES

Si la responsabilité civile (assurance au tiers) reste le socle légal, le marché observe une demande grandissante pour les garanties optionnelles. Les compagnies d'assurances rivalisent d'offres packagées pour proposer une véritable extension de couverture des risques en cas d'accident. Aujourd'hui, l'automobiliste tunisien a le choix d'aller bien au-delà du minimum. L'utilité pour l'assuré est que les dommages ou la collision sont compris dans la couverture des dommages subis par le propre véhicule, même en cas de responsabilité, si l'autre véhicule est identifié. Cela évite un coût de réparation lourd, même en cas de faute ou de collision simple. Il y a aussi l'indemnisation du conducteur pour ses propres dommages corporels (frais médicaux, invalidité, décès), responsable ou non de l'accident. Il y a une volonté de combler le vide de l'assurance au Tiers

qui ne couvre que les tiers. La couverture contre les dégâts causés par les inondations, tempêtes, grêle et de tout ce qui est en rapport avec la force de la Nature est de plus en plus pertinente, face à la recrudescence des événements climatiques extrêmes. Les dommages subis pour vol, incendie, bris de glace octroient des garanties classiques qui sont de plus en plus incluses dans des formules intermédiaires (tiers étendu). La protection contre les risques les plus courants, hors accident de la circulation, est garantie. Les formules « Tous Risques » continuent de séduire particulièrement les propriétaires de véhicules neufs ou récents, proposant une protection maximale contre pratiquement tout type de dégâts, y compris le vandalisme ou les dommages sans collision. Plusieurs assureurs offrent désormais des avances sur réparation ou des services de garagistes conventionnés sans avance de frais, simplifiant grandement la gestion post-sinistre.

VERS UNE DIGITALISATION ACCÉLÉRÉE

L'année 2025 est également celle de l'accélération numérique. Pour fluidifier le traitement des sinistres, plusieurs compagnies s'orientent vers l'adoption du e-constat et la simplification des plateformes numériques. L'objectif est clair, réduire les délais de traitement et d'indemnisation et améliorer l'expérience client, notamment dans le cadre de la convention inter-compagnies. En conclusion, si la question de l'équilibre tarifaire reste un débat constant, l'assurance automobile en Tunisie en 2025 se dirige résolument vers une meilleure prise en charge des risques, offrant à l'automobiliste tunisien des options de couverture plus sophistiquées pour une conduite plus sereine. Quelles seront les prochaines étapes de cette modernisation ? La question de l'introduction de critères de tarification basés sur la conduite (Pay-As-You-Drive) pourrait-elle être la prochaine grande réforme ? Qui vivra verra.



Assurance Santé Individuelle

**Individuelle ou familiale,
la protection santé qui
s'adapte à vous.**



La rentrée culturelle bat son plein et cette semaine s'annonce particulièrement riche pour les amateurs de spectacles vivants, de cinéma et d'expositions. Les occasions de sortir ne manquent pas ! À ne surtout pas rater : la dernière semaine du festival Dream City qui continue d'investir la ville de Tunis avec sa programmation toujours innovante.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- « **Illuminations contemporaines** » au Musée national d'art moderne et contemporain à la Cité de la culture de Tunis
- « **Automne 2025** », exposition collective à la galerie A. Gorgi
- « Ruines imaginaires » à Al Gallery
- « **Dans l'intimité de la contemplation** » de Wahib Zannad jusqu'au 27 octobre à Archivart Gallery
- « **The Black Seeds** » de M'barek Bouhchichi à Selma Feriani Gallery
- « **Gravures** » de Gouider Triki à Selma Feriani Gallery
- « **Bound narratives : a Photobook Festival** » au Centre d'art contemporain B7I9 , au 32 Bis et Mouhit jusqu'au 15 novembre
- « **Dream city exhibitions** » : jusqu'au 19 octobre à Immeuble Al Hamra
- « **Das Spiel (The game)** » de Iman Issa
- « **Foreign bodies II** » de Alla Abdunabi
- « **Measures of distance** » de Mona Hatoum
- « **A magical substance flows into me** » de Jumana Manna

FESTIVAL DREAM CITY

- **13/10: "Soundtrack to a Coup d'Etat", un film de Johan Grimont** au Théâtre Al Hamra
- **15/10 : L'Arbre de l'Authenticité, un film de Sammy Baloji** au Théâtre Al Hamra
- **16/10 : Laâroussa Quartet** (Performance- Choréo documentaire) avec Selma & Sofiane Ouissi au Cinéma théâtre Le Rio
- **17/10 : spectacles gratuits avec réservation**
- **Dressing Room** (Théâtre) avec Bissane Al charif , Hala Omran & Amir Sabra au Centre Culturel Bir Lahjar
- **Dignité** (Théâtre) avec Chokri Ben Chikha à l'Eglise Sainte Croix

SPECTACLES

- **14/10 : « Carthage Tghani »** du maestro Jihed Jbara au Théâtre municipal de Tunis
- **15/10 : « La Cameratte »** de l'Orchestre Symphonique Tunisien au Théâtre des Régions
- **18/10 : « Lellahom »** de kawther Bardi et Rim Zribi au Théâtre municipal de Tunis
- **19/10 : « Tounsi w noss »** de Nabil Kolleb au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

FILMS TUNISIENS :



BARZAKH :

De Kais Mejri

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



LA VOIX DE HIND RAJAB :

De Kaouther Ben Hnia

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

WED :

De Habib Mestiri

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

FILMS ÉTRANGERS :



BLACK PHONE 2 : Epouvante - horreur
Il y a quatre ans, alors à peine âgé de 13 ans, Finney, parvenait à s'échapper et tuer son ravisseur, devenant ainsi le seul survivant de l'Attrapeur. Mais le mal absolu est plus fort que la mort ... et le téléphone s'est remis à sonner.

DEUX PIANOS: Drame

Mathias Vogler rentre en France après un long exil. Une rencontre avec un enfant qui lui ressemble comme deux gouttes d'eau, son double, le plonge dans une frénésie qui menace de le faire sombrer, et le mènera à Claude : son amour de jeunesse.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL MATCHS GRATUITS VIA L'APPLICATION MOBILE FIFA+



L'application mobile Fifa+ propose un éventail de contenus gratuits centré sur le football, incluant des matchs en direct et de vastes archives. En direct, l'application diffuse régulièrement des matchs de compétitions de la Fifa comme la Coupe du Monde U-20 et d'autres tournois, ainsi que des rencontres de ligues nationales moins médiatisées de pays comme le Burkina Faso, l'Algérie, l'Albanie, ou la Nouvelle-Zélande, selon le programme en direct. Pour les amateurs de l'histoire du football, Fifa+ offre la plus grande archive de matchs de Coupe du Monde de tous les temps, permettant de revoir intégralement des rencontres mémorables. En plus des matchs, l'application enrichit son offre gratuite avec des documentaires originaux, des séries exclusives et des résumés vidéo, plongeant les utilisateurs dans les coulisses du sport. Il est important de noter que ce contenu gratuit est supporté par des publicités. Cette semaine, les éliminatoires de la Fifa coupe du monde 2026 (zone Afrique) sont à suivre sur l'application Fifa+, à condition d'avoir un compte ou s'inscrire gratuitement.

FOOTBALL LE CLUB AFRICAIN A FÊTÉ SES 105 ANS D'EXISTENCE



Le Club Africain a célébré son 105^e anniversaire le 4 octobre 2025, marquant un siècle et cinq ans d'histoire depuis sa fondation en 1920. Érigé en véritable symbole de fierté nationale et d'attachement, ce club omnisports, l'un des plus prestigieux de Tunisie, est bien plus qu'une simple équipe pour sa «grande

famille clubiste», c'est un phénomène social dont l'histoire est intrinsèquement liée à la lutte pour l'identité tunisienne face au protectorat français. Les célébrations de cet anniversaire sont l'occasion pour les supporters de rendre hommage aux exploits sportifs et à la fidélité inconditionnelle de ce club, tout en se projetant vers l'avenir avec l'espoir de nouveaux succès pour les couleurs rouge et blanc.

RUGBY L'AFRIQUE DU SUD A GARDÉ SON TITRE



Les Springboks, champions du monde en titre, ont confirmé leur domination sur l'hémisphère sud en remportant le Rugby Championship pour la deuxième année consécutive (en 2024 et 2025). Cette victoire a été scellée lors de la dernière journée du tournoi, à Londres en Angleterre, où ils se sont imposés de justesse face à l'Argentine sur le score de 29 à 27. Ce doublé historique est une première pour l'Afrique du Sud, soulignant la puissance et la résilience de l'équipe face à la concurrence des All Blacks, de l'Australie et des Pumas. Forts de cette nouvelle victoire, les hommes de Rassie Erasmus se préparent désormais pour leur tournée européenne de novembre.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 12 au samedi 18 octobre 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Egypte-Guinée Bissau à 20h00 sur Fifa+ et On Time Sports 1 HD (en clair/ satellite Nilesat)
Pays Bas-Finlande à 17h00 sur L'Equipe HD (sharing/Astra)
Multiplex Coupe du monde 2026 Fifa à 19h45 sur L'Equipe HD (sharing/Astra)

Lundi 13/10

Tunisie-Namibie à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et en clair/nilesat)
Cameroun-Angola à 17h00 sur sportdigital fussball HD (sharing/Astra)
Irlande du nord-Allemagne à 19h45 sur RTL deutschland HD (en clair/Astra)
Islande-France à 19h45 sur TF1 HD (sharing/Astra)

Mardi 14/10

Nigeria-Bénin à 17h00 sur sportdigital fussball HD (sharing/Astra)
Côte d'Ivoire-Kenya à 20h00 sur sportdigital fussball HD (sharing/Astra)

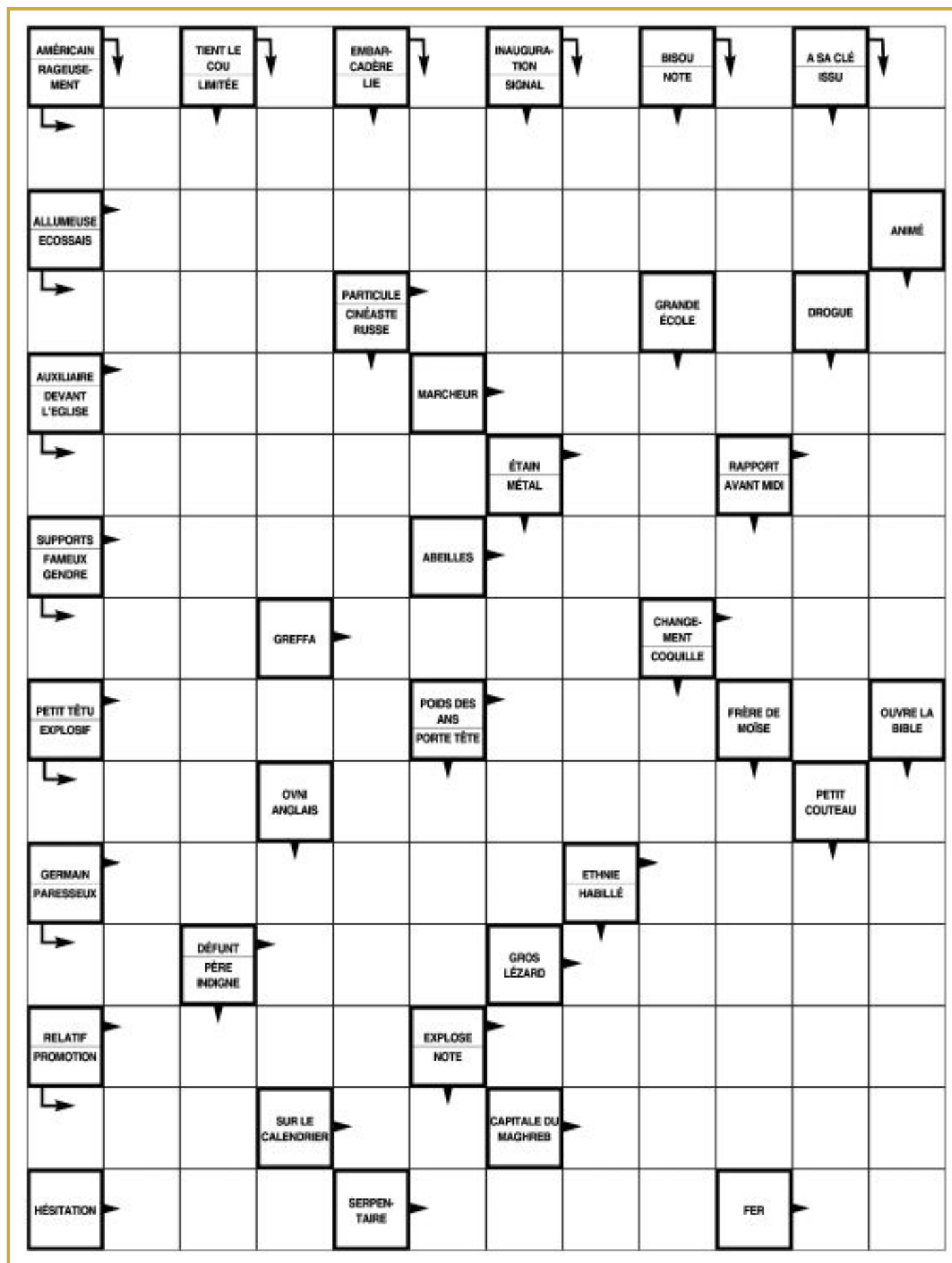
Vendredi 17/10

PSG-Strasbourg à 19h45 sur Ligue 1+ (lptv)

Samedi 18/10

Cologne-Augsbourg (Elias Saâd) à 14h30 sur beINsport 8 HD max (lptv)
Bunrley (Hannibal Mejbri)-Leeds United à 15h00 sur Canal+ live 3 HD (lptv)
L'affiche/Bundesliga:
Bayern Munich-Borussia Dortmund à 17h30 sur beINsport 2 HD FR (lptv)
Olympique de Marseille-Le Havre à 20h05 sur TV5 Monde Maghreb Orient (en clair/ Nilesat) et Ligue 1+ HD (lptv)

Mots fléchés



Sudoku

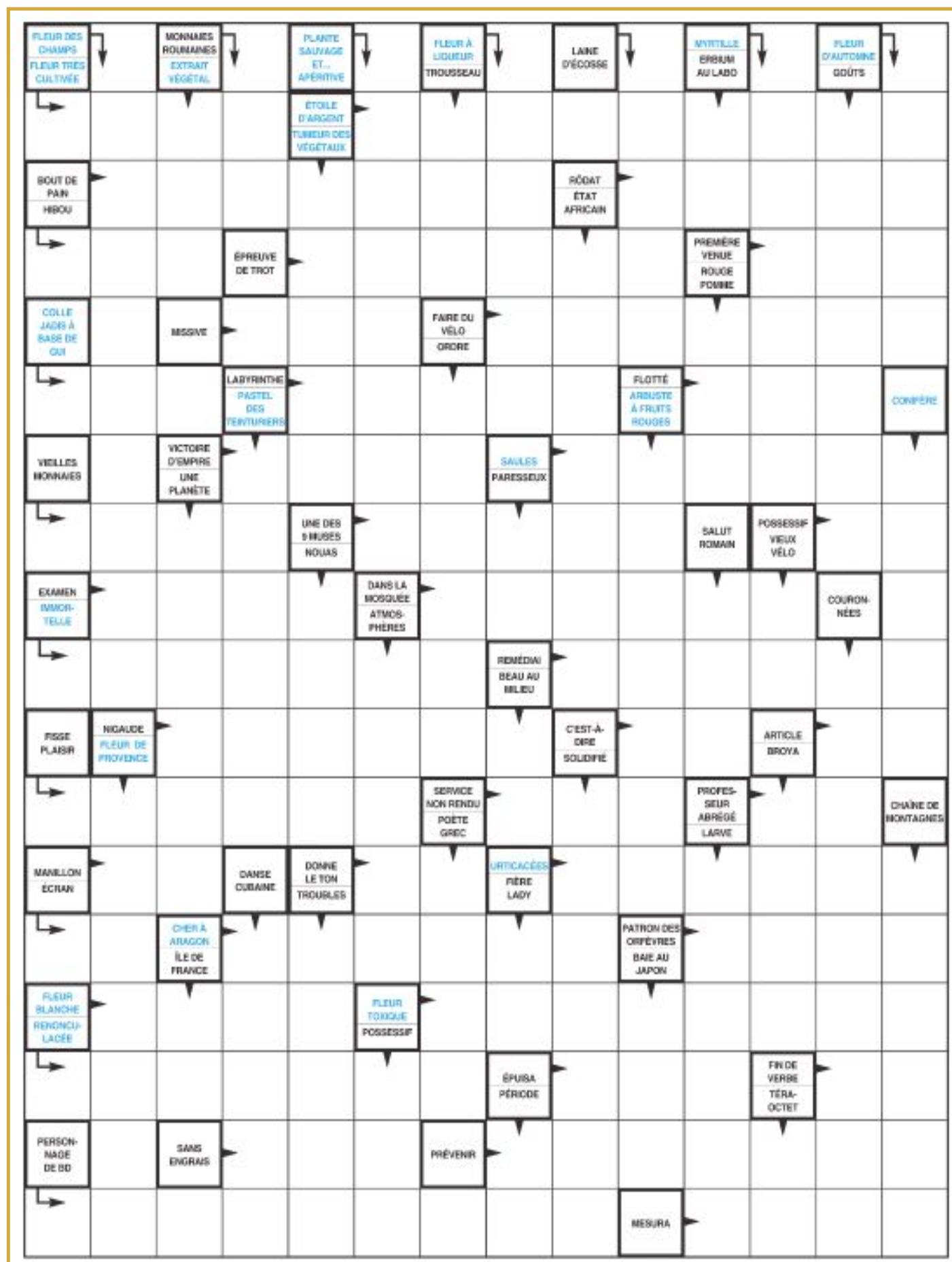
2		7	1		4		9	6
6	3		7	2	9			
1	4	9	8			7	5	2
	7		9					
4			5	1		9		3
5	9	3	6	8		1		
9		6		7		5	3	4
7		4	3	9	5	8	6	1
3	5	8			1	2		9

solutions

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

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

Mots fléchés



Sudoku

		1		6		2		A	7		
6	2		5	B				1			
	8					C	3	B		6	2
A	9	7		2		6			B	5	
	5								3	7	C
3	B						7				9
5	7	B		4							1
8							A		9		
	4			9	7				6		
	1	C									B
4							2		C		
				5	C			7	1	2	6

solutions

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

B	A	8	3	5	C	9	4	7	1	2	6		
4	6	5	7	1	8	B	2	9	C	3	A		
9	1	C	2	7	A	3	6	5	8	4	B		
2	4	3	A	9	7	1	B	C	6	8	5		
8	C	6	1	3	2	5	A	4	9	B	7		
5	7	B	9	4	6	8	C	3	2	A	1		
3	B	2	8	C	5	4	7	6	A	1	9		
1	5	4	6	8	B	A	9	2	3	7	C		
A	9	7	C	2	3	6	1	8	B	5	4		
7	8	9	4	A	1	C	3	B	5	6	2		
6	2	A	5	B	9	7	8	1	4	C	3		
C	3	1	B	6	4	2	5	A	7	9	8		

**BÉLIER**

Une conversation imprévue ou un malentendu peut réveiller une ancienne blessure. L'énergie de la journée vous invite à vous recentrer sur l'essentiel : ce qui vous relie réellement à l'autre.

**TAUREAU**

Ce n'est pas le moment d'en faire plus, mais de faire mieux : ralentir, réorganiser, vous accorder. Un espace s'ouvre pour repenser votre manière de travailler, en intégrant plus de douceur dans l'effort.

**GÉMEAUX**

Votre monde intérieur est particulièrement sensible aujourd'hui. Des pensées ou émotions enfouies peuvent remonter sans prévenir. Si une vague vous submerge, ne cherchez pas à l'analyser tout de suite.

**CANCER**

Même si vous êtes en week-end, un inconfort subtil peut émerger : fatigue soudaine, besoin de décrocher d'un rythme trop intense, ou questionnements latents sur l'organisation de votre quotidien.

**LION**

Une conversation ou une prise de conscience peut vous amener à réévaluer certaines formes de soutien ou d'aide que vous offrez — ou recevez. Il ne s'agit pas seulement de chiffres, mais de réciprocité.

**VIERGE**

Dans vos relations, un détail peut tout faire vaciller. Et si, au lieu de chercher à comprendre, vous écoutiez simplement ce que vous ressentez ? Il ne s'agit pas de trouver l'équilibre parfait, mais de faire de la place pour l'imprévu, sans vous y perdre.

**BALANCE**

Un détail vous échappe ou une tâche refoulée resurgit, provoquant un léger inconfort. Ce n'est pas le moment de tout résoudre, mais d'observer ce qui dysfonctionne dans votre rythme quotidien.

**SCORPION**

Vous qui aimez la clarté et l'élan, vous pourriez être surprise par une émotion plus complexe. Accueillez-la sans jugement : c'est peut-être là que commence un vrai partage. L'après-midi ramène la confiance — dans les autres, mais surtout en vous.

**SAGITTAIRE**

En fin de journée, une belle énergie soutient vos liens les plus sincères. Une amitié peut se renforcer, un lien familial s'apaiser, un sentiment enfoui remonter à la surface.

**CAPRICORNE**

Un événement imprévu peut remettre en question la fluidité de vos finances personnelles. Cela peut être déstabilisant sur l'instant, mais porteur à long terme : un ajustement, un retour à l'essentiel, une réorganisation plus ancrée.

**VERSEAU**

Une hypersensibilité vous enveloppe. Un mot, une attitude ou un silence peut activer une blessure plus ancienne, un sentiment de rejet ou d'insécurité. Il ne s'agit pas de vous refermer, mais de traverser cette émotion avec lucidité.

**POISSONS**

Vous ferez une rencontre prédestinée qui vous réjouira, à moins que ce soit déjà fait ! Il est possible que vous constatiez que quelqu'un en qui vous aviez confiance n'est pas aussi honnête qu'il le laissait croire. Votre talent naturel pour simplifier les choses fera de vous un véritable pilier dans votre équipe.

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

مع Carte 3X PAY إشري اليوم و خلّص الباقي على 3 مرّات



Cette carte est la propriété de la BH Bank et doit être rendue à la première injonction. Si vous trouvez cette carte, merci de la renvoyer à l'agence BH la plus proche.

BH BANK : 18 AVENUE MOHAMED V - 1080 - TUNIS
Service Clientèle : Tél : (+216) 71 126 093 - (+216) 71 155 840