



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 19 octobre 2025

N°48



ÉCHAPPÉES BELLES

TATAOUINE
UNE DESTINATION DE RÊVE

SANTÉ ET BEAUTÉ

CHUTE DE CHEVEUX :
UN SIGNAL AUX CAUSES
MULTIPLES

Interview exclusive
à *La Presse*

Kosra
MAHNOUCH

“JE NE CHANTE PAS UN STYLE,
JE CHANTE L'ÉMOTION”

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

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com

La Presse.
Magazine
Dimanche 14 septembre 2024

HIGH-TECH
Mohamed Nabil
LE GAMING
POUR PASSION

ÉCHAPPÉES BELLES
Village de Beni M'el
L'IRRÉSISTIBLE
APPEL
DE LA NATURE !

COACHING
LE « JE », LE « TU »
ET LE « NOUS »,
L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

DORRA ZARROUK
« MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE
SUR LE NETTOYAGE ÉTHNIQUE À GAZA »

La Presse.
Magazine
Dimanche 11 décembre 2024

HIGH-TECH
Les centres connectés
pour enfants :
FUTUR COOL OU
GADGET SUPERFLU ?

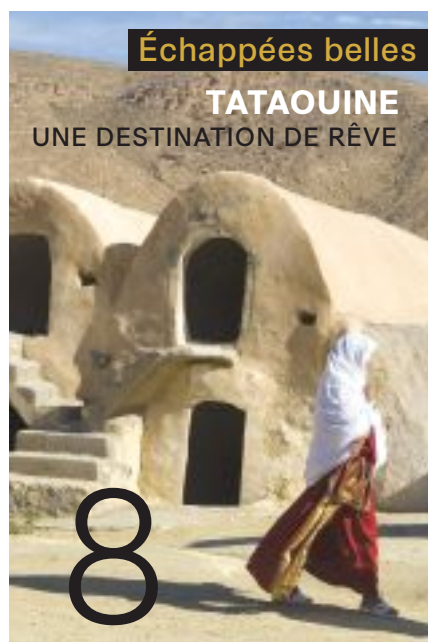
COACHING
Société moderne
JAMAIS SANS
MON COACH

ÉCHAPPÉES BELLES
Ain Sultane
UN PARADIS
SUR TERRE !

EYA DAGHNOUJ
« J'AIME CE QUI EST FÉMININ,
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION »

La Presse | Graphique

SOMMAIRE



Santé et beauté

CHUTE DE CHEVEUX : UN SIGNAL AUX CAUSES MULTIPLES

12



**La Presse •
Magazine**

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 19 octobre 2025 - N°48

10 High tech

LES ENFANTS FACE À L'INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE :
ÉDUCATION OU MANIPULATION ?

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- COOKIEMISSÙ
- LAVASH KEBAB À MA FAÇON

18 Auto

OPPORTUNITÉS ET «AFFAIRES»
AU MARCHÉ DE L'OCCASION
AUTOMOBILE EN TUNISIE
UN RISQUE BIEN MESURÉ
ET CALCULÉ

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 sport

BEST OF

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

**Interview exclusive
à La Presse**

Kosra **MAHNOUCH**

**“Je ne chante pas un style,
je chante l’émotion”**

Révélee très jeune au grand public, Yosra Mahnouch s'est rapidement imposée comme l'une des voix les plus marquantes de sa génération. Aujourd'hui, ses performances font salle comble, ses vidéos cumulent des millions de vues et son répertoire transcende les frontières et les styles.

Rencontre avec une artiste sincère, discrète, mais résolument ambitieuse.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

VOUS AVEZ COMMENCÉ VOTRE CARRIÈRE DÈS L'ENFANCE. DEPUIS, VOTRE NOTORIÉTÉ NE CESSE DE GRANDIR. AVIEZ-VOUS ANTICIPÉ UN TEL SUCCÈS ?

Je suis née dans une famille de musiciens. Dès mon plus jeune âge, j'ai eu l'opportunité de faire mes premières apparitions à la télévision tunisienne, ce qui n'était pas chose facile à l'époque. C'est ce qui m'a permis d'entrer en contact avec le public qui m'a découverte et accueillie avec beaucoup de chaleur. Très tôt, j'ai ressenti cet amour du public et je n'ai jamais considéré la notoriété ou le succès comme quelque chose d'inaccessible. Bien au contraire. J'ai toujours eu la conviction d'être née artiste et que la sincérité avec laquelle je m'exprime finirait par toucher les gens. Mon souhait est de continuer à être à la hauteur de leurs attentes, tout en préservant le respect et l'authenticité dans ma relation avec le public.



Quand on a la capacité d'être polyvalent, pourquoi s'en priver ? La musique ne se limite ni à un dialecte ni à un genre.



AU-DELÀ DES QUALITÉS VOCALES, QUELS SONT, SELON VOUS, LES CRITÈRES ESSENTIELS POUR RÉUSSIR DANS LA MUSIQUE ?

Le talent est important, bien sûr, mais ce n'est pas suffisant. Le travail reste, à mon avis, la clé de toute réussite quel que soit le domaine. Il faut apprendre

de ses erreurs, persévérer et surtout ne jamais baisser les bras face aux difficultés.

Chaque artiste a un parcours unique et il est essentiel de faire preuve de patience. Pour ma part, chanter est une véritable passion et je crois que le public ressent cet amour sincère que j'ai pour mon métier, surtout les vrais

mélomanes. La passion est, selon moi, un élément fondamental dans ce milieu.

VOUS INTERPRÉTEZ DES CHANSONS DANS DIFFÉRENTS DIALECTES : TUNISIEN, ÉGYPTIEN, DU GOLFE.. VOUS ALTERNEZ ÉGALEMENT ENTRE CRÉATIONS ORIGINALES ET REPRISES. EST-CE UN CHOIX DE NE PAS VOUS SPÉCIALISER DANS UN STYLE EN PARTICULIER ?

Quand on a la capacité d'être polyvalent, pourquoi s'en priver ? La musique ne se limite ni à un dialecte ni à un genre. Je m'intéresse avant tout à la bonne musique, celle qui émeut, qui fait vibrer, qui apaise ou qui procure de la joie. Je ne ressens pas le besoin de me restreindre à un style unique tant



Je suis très exigeante avec moi-même, je pratique souvent l'autocritique. Il m'est difficile d'être complètement satisfaite.

que je me sens à l'aise et que je peux l'interpréter avec justesse. J'ai bien sûr mes préférences musicales et j'ai choisi de me recentrer sur certaines d'entre elles. C'est ce que vous aurez l'occasion de découvrir très prochainement.

COMMENT VIVEZ-VOUS LA CONCURRENCE DANS LE DOMAINE MUSICAL ?

Honnêtement, je ne me focalise pas trop sur ces aspects. Je suis plutôt dans une démarche d'amour, de partage et de bienveillance. J'apprécie une ambiance artistique conviviale et respectueuse. Il y a beaucoup de voix que j'admire profondément. Bien sûr, la concurrence existe, mais je pense qu'elle peut être

saine lorsqu'elle est honnête et qu'elle se joue entre artistes talentueux. Chacun apporte sa propre sensibilité, sa vision, sa façon d'exprimer la musique. C'est cette diversité qui rend notre domaine si riche.

VOUS ÊTES ÉGALEMENT COMPOSITRICE. COMMENT AVEZ-VOUS COMMENCÉ, ET ÊTES-VOUS SATISFAITE DE CETTE EXPÉRIENCE ?

J'ai commencé à composer il y a de nombreuses années de manière très naturelle, presque instinctive. Mes parents me racontaient que, toute petite déjà, je m'amusais à mettre en musique les phrases les plus simples du quotidien. La composition a toujours évolué

en parallèle avec le chant. Pourtant, je ne m'y suis jamais pleinement consacrée. Je n'ai pas encore proposé mes compositions à d'autres artistes, ni envisagé d'en faire une activité à part entière.

Pour moi, composer reste avant tout un plaisir, une autre façon d'exprimer mes émotions et de créer un lien avec le public.

Je suis très exigeante avec moi-même, je pratique souvent l'autocritique. Il m'est difficile d'être complètement satisfaite. Je suis toujours en quête de perfectionnement. Mais, dans l'ensemble, je suis heureuse de cette facette de mon parcours car je la vis avec beaucoup de passion.

QUAND VOUS FAITES LE BILAN DE VOTRE CARRIÈRE, QUELS SONT LES CHOIX DONT VOUS ÊTES PARTICULIÈREMENT FIÈRE ?

Je suis fière de l'ensemble de mon parcours, y compris des expériences qui n'ont pas abouti. Même les échecs ont leur importance. Ils nous enseignent, nous forgent et préparent souvent le terrain pour de futurs succès.

QUELLES SONT LES DÉCISIONS QUE VOUS AURIEZ VOULU CHANGER ?

Je ne veux absolument rien changer. C'est toujours bien de se remettre en question. Finalement, je me suis rendue compte que chaque étape, chaque décision a contribué à faire de moi l'artiste que je suis aujourd'hui. Je ne regrette donc rien, car c'est en osant et en tentant qu'on apprend et qu'on évolue.

VOUS JOUEZ SOUVENT À GUICHETS FERMÉS. POURTANT, ON VOUS VOIT SURTOUT LORS DES FESTIVALS ET TRÈS PEU DANS LES MÉDIAS. POURQUOI CE CHOIX DE DISCRÉTION ?

Oui, c'est un point que je reconnais. Je suis une personne très sociable, mais aussi très casanière et profondément attachée à ma famille et à mes proches. En contrepartie, j'ai tendance à garder mes distances avec l'exposition médiatique et je préfère que le public me découvre et me suive à travers mes chansons plutôt que par mes apparitions dans des émissions.

Je reçois souvent des retours de personnes qui aimeraient me voir m'exprimer davantage en dehors de la scène et je comprends cette attente. Pour l'instant, je choisis de me concentrer pleinement sur la musique. Je suis en création constante et mon énergie est surtout dirigée vers la préparation de nouveaux projets pour le public.

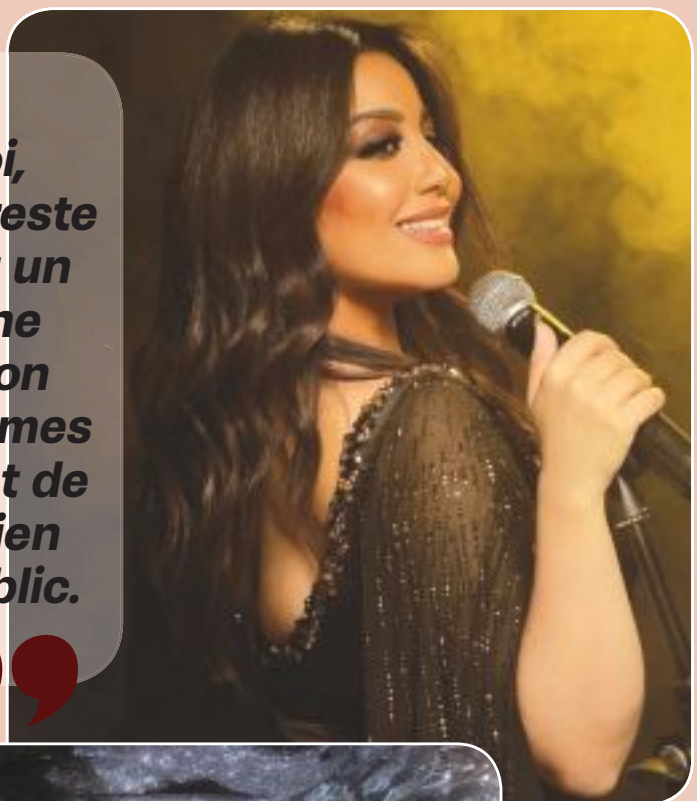
APRÈS CE GRAND SUCCÈS EN TUNISIE ET HORS FRONTIÈRES, QUELS SONT VOS RÊVES AUJOURD'HUI ?

Je suis une personne très ambitieuse et j'ai toujours envie d'avancer, d'explorer

de nouvelles voies, de me renouveler artistiquement. Sur le plan professionnel, je rêve de continuer à évoluer. Mais au-delà de la carrière, ce à quoi

j'aspire profondément, c'est à la paix intérieure. C'est pour moi une forme de réussite essentielle qui donne tout son sens au reste.

Pour moi, composer reste avant tout un plaisir, une autre façon d'exprimer mes émotions et de créer un lien avec le public.





TATAOUINE

UNE DESTINATION DE RÊVE

Notre destination pour cette semaine est Tataouine, l'une des plus belles échappées de la Tunisie. Le voyage vers Tataouine depuis Tunis est une longue traversée du pays, du nord verdoyant au sud minéral. En quittant la capitale, la route suit l'autoroute A1 qui longe la côte orientale. On traverse d'abord les plaines fertiles de Nabeul et de Sousse, puis on poursuit vers Sfax. Peu à peu, le paysage change : les oliveraies s'étendent à perte de vue, l'air devient plus chaud, plus sec.

Par Samira HAMROUNI

Après Gabès, dernière grande oasis maritime du sud, on quitte l'autoroute pour rejoindre Médenine, la porte du désert. La route serpente alors entre collines et plateaux rocheux, ponctués de villages aux maisons ocre et de ksour berbères haut perchés. En approchant de Tataouine, la terre prend des teintes de cuivre et de feu, le vent du désert se lève, et le silence s'impose. Ce trajet, d'environ 530 kilomètres, offre une véritable immersion dans la diversité tunisienne. Aux confins du Sud tunisien, là où la route se perd dans la poussière du vent, Tataouine surgit comme un mirage. Ce n'est pas une simple destination : c'est une rencontre avec la terre, la lumière, et le temps.

LES Ksour, FORTERESSES DU TEMPS

Au détour d'une piste ocre, les ksour apparaissent : d'imposantes citadelles de pierre, dressées face au désert. Ksar Ouled Soltane, chef-d'œuvre d'architecture berbère, se dresse dans un silence presque sacré. Ses ghorfas empilées (chambres) racontent l'ingéniosité d'un peuple qui, pour se protéger de la cani-

cule et du froid, a bâti des forteresses de mémoire. Sous le soleil brûlant, les murs prennent la couleur du miel et de la braise. À chaque pas, le sable murmure une histoire ancienne, celle des tribus nomades qui traversaient le Dahar avec leurs caravanes chargées de dattes, de blé et de sel.

CHENINI, SUSPENDUE ENTRE CIEL ET DÉSERT

Perché sur une crête rocheuse, le village de Chenini veille sur la vallée comme un gardien du temps. Les maisons troglodytes creusées dans la montagne semblent épouser la terre, tandis qu'au sommet brille une mosquée blanche, fragile et pure. Ici, la lumière change à chaque heure : or au matin, rouge au crépuscule, argentée sous la lune. Le silence y est total, presque spirituel. On ne visite pas Chenini, on l'écoute.

LE SOUFFLE DU DÉSERT À KSAR GHILANE

Plus loin, le paysage se transforme : les collines s'effacent, les dunes s'étendent. Au cœur de cette mer de sable, Ksar Ghilane surgit — une oasis de verdure

et de chaleur. L'eau y jaillit d'une source naturelle, douce et brûlante à la fois. Cette source d'eau chaude — où on peut se baigner — possède des vertus thermales. Les voyageurs s'y plongent pour apaiser la fatigue du désert, pendant que les dromadaires attendent, immobiles, dans la lumière du soir. Le vent déplace le sable comme une vague lente. Le monde semble s'être arrêté.

LA NUIT, ROYAUME DES ÉTOILES

Au cœur du Sahara, la nuit s'installe lentement, enveloppant le désert d'un calme presque irréel. À mesure que le soleil disparaît derrière les dunes et les collines du Dahar, le ciel s'embrace de teintes dorées puis s'assombrit pour laisser place à un spectacle grandiose : une mer d'étoiles. Nulle part ailleurs, les étoiles ne paraissent aussi proches qu'à Tataouine. Elles scintillent au-dessus des dunes, dessinant des constellations oubliées. Dans ce silence absolu, les visiteurs, souvent venus de loin, se rassemblent autour du feu. Ils comprennent que le vrai luxe du sud, c'est le silence. Le thé à la menthe chauffe doucement, et les conversations s'apaisent face à



l'immensité du ciel. Ici, loin des lumières des villes, le firmament retrouve toute sa puissance. Les guides locaux racontent les légendes du désert, celles des caravanes et des étoiles qui guidaient les voyageurs. Une nuit dans le désert, c'est plus qu'une escapade : c'est une rencontre avec la nature dans ce qu'elle a de plus pur. Entre silence, sable et lumière, le visiteur découvre une paix que seuls les grands espaces peuvent offrir. Dans le désert, chaque étoile raconte une histoire — celle d'un monde oublié, mais toujours vivant.

UN PEUPLE, UNE LUMIÈRE

À Tataouine, l'accueil est une seconde nature. Les habitants t'ouvrent leurs portes et leurs cœurs. Leurs visages, burinés par le soleil, racontent la fierté et la patience d'un peuple enraciné dans sa terre. Les femmes tissent les bakhnougs aux couleurs du couchant, les hommes sculptent l'argile, les enfants courent entre les ksour comme dans un décor de rêve. Tataouine, le cœur battant du Sud, ne se contente pas d'être belle, elle bouleverse. Elle est cette frontière invisible entre le réel et le mystère, entre la vie et le souvenir. Sous ses ciels sans fin, le voyageur se découvre lui-même face à l'immensité.

BON VOYAGE !



LES ENFANTS FACE À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : ÉDUCATION OU MANIPULATION ?

Les intelligences artificielles ont trouvé le chemin des foyers, des écoles et même des chambres d'enfants. Elles apprennent à lire, à écrire, à résoudre des équations ou à traduire des phrases. Elles se glissent dans les tablettes, les jouets connectés et les applications éducatives. Elles deviennent, pour beaucoup d'enfants, des compagnes d'apprentissage et de jeu.

Cette proximité soulève une question essentielle, et urgente : l'intelligence artificielle aide-t-elle réellement les enfants à grandir, ou façonne-t-elle silencieusement leurs pensées et leurs comportements ?

UNE GÉNÉRATION QUI NE PARLE PLUS SEULE

Les enfants d'aujourd'hui ne se contentent plus de cliquer sur des écrans. Ils parlent à leurs appareils, leur posent des questions, s'étonnent de leurs réponses. Qu'il s'agisse d'un assistant vocal ou d'un chatbot intégré à une application scolaire, la machine n'est plus un simple outil : elle devient une présence. Ce rapport d'échange crée une familiarité inédite entre l'enfant et la technologie, une relation où la voix artificielle devient parfois plus patiente, plus disponible, voire plus "à l'écoute" qu'un adulte pressé.

Ce phénomène n'est pas anodin. Il transforme la manière dont les plus jeunes

perçoivent la connaissance, l'autorité et la vérité. Quand une voix numérique répond sans hésiter à chaque question, l'enfant tend à considérer la machine comme une source incontestable. Cette confiance totale, souvent inconsciente, constitue le cœur du dilemme éducatif posé par l'IA.

LA PERFORMANCE PERSONNALISÉE : UNE PROMESSE À DOUBLE TRANCHANT

Sur le plan pédagogique, les bénéfices semblent évidents. Des plateformes numériques permettent une approche plus personnalisée de l'apprentissage. L'enfant progresse à son rythme, reçoit des explications adaptées à son niveau, sans jugement ni fatigue. Pour les enseignants, ces outils offrent aussi de nouvelles perspectives : création d'exercices sur mesure, correction automatisée, traduction instantanée, ou assistance à la planification des cours.

En Tunisie, plusieurs enseignants testent déjà ces dispositifs, notamment dans les écoles privées ou les associations éducatives.

Ils y voient une manière de réduire les écarts de niveau et de rendre l'apprentissage plus interactif. Dans un contexte où l'accès aux ressources pédagogiques est encore inégal, ces outils peuvent réellement faire la différence. Mais cette promesse d'efficacité s'accompagne d'un

risque majeur : celui d'une dépendance silencieuse à des systèmes conçus et contrôlés en dehors de l'écosystème local.

QUAND L'ALGORITHME CAPTE L'ATTENTION : LA SUBTILE FRONTIÈRE DE L'INFLUENCE

L'intelligence artificielle n'enseigne pas gratuitement. Chaque interaction, chaque question posée, chaque réaction enregistrée nourrit des modèles statistiques qui affinent leurs recommandations. L'IA apprend sur l'enfant autant que l'enfant apprend grâce à elle. En analysant ses comportements, elle détermine ce qui retient son attention, ce qui le fait cliquer, ce qui le motive. Progressivement, les contenus proposés s'ajustent à ses émotions, ses habitudes, ses goûts.

C'est là que la frontière entre éducation et manipulation devient floue. Sur les plateformes de partage vidéo, les algorithmes enferment parfois les jeunes dans des bulles de contenus similaires, sans espace pour la diversité ou la contradiction.

Certains jeux éducatifs, sous couvert d'apprentissage, introduisent des publicités ou incitent à des achats déguisés. L'enfant se croit libre dans son exploration numérique, alors qu'il évolue dans un cadre prédéfini, optimisé pour la captation de son attention et sa monétisation.



LE RÔLE DE L'ADULTE : FORMER L'ESPRIT CRITIQUE AVANT L'OUTIL

Face à cette réalité, l'interdiction n'est ni réaliste ni souhaitable. L'enjeu réside dans la médiation et l'éducation numérique. Les parents doivent apprendre à accompagner l'usage de ces outils, à instaurer une distance critique. Un enfant qui utilise une IA doit comprendre qu'il s'adresse à un programme, pas à une personne. Les réponses qu'il reçoit sont des calculs, pas des vérités. Les écoles ont aussi un rôle crucial à jouer. En Tunisie, des initiatives émergent : formations à la pensée critique, ateliers sur les usages responsables de la technologie, débats autour de l'éthique numérique. Ces démarches visent à transformer l'enfant en acteur conscient du numérique, et non en simple utilisateur captivé. Il s'agit d'une véritable éducation à l'intelligence artificielle, qui passe autant par la technique que par la réflexion.

LA VALEUR IRREMPLAÇABLE DE L'HUMANITÉ DANS L'APPRENTISSAGE

L'intelligence artificielle n'est ni un ennemi ni un miracle. Elle est un miroir de nos intentions. Utilisée avec discernement, elle peut devenir un levier formidable pour éveiller la curiosité et renforcer l'autonomie des enfants. Mais livrée à elle-même, elle risque d'en faire des consommateurs d'algorithmes, formatés par des logiques commerciales et non pédagogiques.

Le véritable enjeu est donc de préserver la part humaine dans l'apprentissage : la discussion, le doute, la lenteur, l'erreur. Ce sont ces moments-là, justement, que l'intelligence artificielle ne peut pas reproduire.

Éduquer les enfants à comprendre la machine, à questionner ses réponses et à percevoir ses limites, c'est la meilleure façon de faire de l'IA un outil au service de l'esprit, et non l'inverse.

CHUTE DE CHEVEUX : UN SIGNAL AUX CAUSES MULTIPLES

La chute de cheveux, ou alopécie, est une épreuve universelle qui touche hommes et femmes, traversant les âges avec la même discrète insistance. Ce phénomène peut résulter de causes multiples : hormonales, nutritionnelles, psychologiques ou encore environnementales. Alors, quand faut-il s'inquiéter ? Plongée dans ce mystère capillaire qui va bien au-delà de la simple beauté.

Par Dr Imen Mehri TURKI

QUAND LES CHEVEUX TOMBENT, LE CORPS PARLE

La chevelure n'est pas seulement un ornement : elle exprime la personnalité, soutient la confiance en soi et incarne, dans de nombreuses cultures, l'énergie vitale. Quand elle commence à se clairsemmer et à tomber de manière excessive, cela suscite souvent inquiétude et inconfort. Et pour cause : derrière cette chute, il y a parfois des signaux que le corps envoie. La tentation est grande de camoufler la chute de cheveux à coups de soins ou avec l'utilisation de poudres densifiantes ou de sprays colorants. Mais ce réflexe masque souvent l'essentiel : cette perte, bien plus qu'un souci esthétique, peut être le symptôme visible d'un trouble invisible. Cette chute, qu'elle soit soudaine ou progressive, diffuse ou localisée, peut traduire un dysfonctionnement plus profond. C'est le corps qui tente de signaler un déséquilibre plus profond, silencieux mais bien réel.

LE CYCLE DE VIE DU CHEVEU : UN ÉQUILIBRE FRAGILE

Nos cheveux poussent par cycles. Pendant une durée moyenne de deux à cinq ans chez l'homme, trois à sept ans chez la femme. Le cycle de vie des cheveux est une véritable chorégraphie naturelle, où chaque cheveu suit un rythme bien orchestré entre croissance, repos et renouvellement.

Ce cycle de vie présente trois phases :

La phase anagène est la plus longue et la plus active : c'est là que le cheveu pousse, nourri en profondeur dans le cuir chevelu. Elle peut durer plusieurs années jusqu'à 2 à 7 ans et parfois même 10 ans. Le follicule pileux, véritable usine miniature nichée sous le cuir chevelu, produit les cheveux à un rythme impressionnant : entre 1,5 et 2 millimètres par semaine, soit environ 1 à 1,5 centimètre par mois. Ce cycle de croissance, pourtant discret, mobilise une activité cellulaire intense, dépendante de notre état de santé, de notre alimentation, de nos hormones...

et même de notre niveau de stress. Ainsi, chaque cheveu qui pousse est le reflet silencieux mais fidèle de ce qui se passe dans notre corps.

La phase catagène dure environ deux semaines. Les cheveux se mettent en pause. C'est le repos avant la chute.

La phase télogène est une sorte de sommeil biologique où le cheveu, désormais détaché de son follicule, reste encore accroché quelques semaines, entre 2 et 3 mois, jusqu'à ce qu'il tombe naturellement, souvent lors du brossage ou du lavage. À cette chute succède un nouveau cycle de croissance pour donner une nouvelle tige capillaire.

En temps normal, environ 85 à 90 % des cheveux sont en phase anagène. Mais lorsque ce cycle est perturbé, il entraîne un nombre élevé de cheveux en phase de chute ou une repousse insuffisante, ce qui aboutit à une chute de cheveux anormale. Le déséquilibre entre les phases du cycle capillaire peut être provoqué par une pluralité de facteurs souvent largement intriqués.

UNE PLURALITÉ DE FACTEURS, ÉTROITEMENT IMBRIQUÉS

Chaque matin, des cheveux sur l'oreiller. À chaque brossage, une poignée de plus. Sous la douche, les cheveux se détachent en silence, s'enroulent autour des doigts comme des fils de soie brisée formant une petite touffe qui inquiète, mais que l'on tente d'ignorer. Mais au fond, on le sent : pour beaucoup, la chute de cheveux est une réalité angoissante, souvent vécue en silence, entre fatalisme et solutions improvisées. Pourtant, ce phénomène courant n'est jamais totalement anodin. Les causes sont multiples et souvent insoupçonnées.

Chute de cheveux et hormones : un lien intime : Chez les femmes, la chute de cheveux peut être particulièrement liée aux fluctuations hormonales : après un accouchement, le taux d'œstrogènes chute brutalement, ce qui provoque une perte de cheveux diffuse appelée efflu-

vium télogène. Ce phénomène est temporaire mais souvent impressionnant, et la repousse est souvent spontanée, mais cela peut prendre 6 à 12 mois. Par ailleurs, l'arrêt d'une pilule contraceptive, ou l'approche de la ménopause, donne aussi des variations du taux d'œstrogènes et de progestérone qui fragilisant le bulbe capillaire et entraînent un affinement progressif de la chevelure. Chez les hommes, l'alopecie androgénique, la fameuse calvitie héréditaire, est due à une hypersensibilité des follicules à la dihydrotestostérone (DHT), une hormone dérivée de la testostérone. Cette forme de chute est progressive et irréversible, souvent inéluctable sans prise en charge médicale.

-Quand l'esprit fatigue... les racines : les périodes de stress intense peuvent vraiment faire tomber les cheveux. Un deuil, un choc émotionnel, un burn-out ou même une infection sévère (comme la Covid-19) peut en être la cause. Le lien entre stress et chute de cheveux est désormais bien établi, notamment via la production accrue de cortisol, une hormone de stress qui influence directement les follicules pileux. Ce phénomène s'appelle l'effluvium télogène, un terme scientifique qui désigne une chute soudaine, souvent massive, due à un dérèglement du cycle capillaire. Sous l'effet du stress, les follicules pileux passent prématurément en phase de repos, ce qui provoque la chute deux à trois mois plus tard. La bonne nouvelle ? Cette chute est souvent réversible dès que l'équilibre émotionnel revient. Il est donc essentiel de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa chevelure.

-Carences alimentaires : un poison silencieux pour vos racines : Vos cheveux sont le reflet direct de votre assiette. Une alimentation déséquilibrée, trop restrictive ou pauvre en nutriments peut affaiblir la fibre capillaire et ralentir sa croissance. En effet, les cheveux sont constitués majoritairement de kératine, une protéine riche en acides aminés soufrés, et ont besoin d'un apport constant en vitamines et minéraux. Les personnes végétariennes, celles souffrant de maladies digestives (comme la maladie cœliaque ou la maladie de Crohn) ou les femmes ayant des règles abondantes sont particulièrement à risque. Ou tout simplement une alimentation déséquilibrée ou une carence peut altérer la croissance capillaire. Le fer, le zinc, la vitamine D, les protéines et les vitamines du groupe B (B6, B8/biotine, B12) sont les principales carences impliquées. Un simple bilan sanguin peut souvent permettre d'identifier ces carences, et une supplémentation adaptée peut faire toute la différence. Maladies et traitements : les causes invisibles : Certaines -maladies, souvent silencieuses, peuvent se cacher derrière une chute de cheveux persistante. C'est le cas de troubles de la thyroïde (hypothyroïdie ou hyperthyroïdie), de maladies auto-immunes comme le lupus, ou

encore le diabète et l'anémie. Par ailleurs, certains traitements médicamenteux, comme la chimiothérapie, mais aussi des antidépresseurs, des anticoagulants ou des médicaments pour l'hypertension, peuvent aussi entraîner une chute temporaire ou durable. Dans ces cas, un diagnostic médical est essentiel pour adapter la prise en charge. Il est important de noter que l'arrêt brutal d'un médicament peut également provoquer une chute de cheveux, notamment dans le cas des contraceptifs oraux.

-Facteurs mécaniques et agressions externes, des gestes du quotidien à revoir :

Colorations trop fréquentes, lissages chimiques, sèche-cheveux brûlants, extension capillaire, coiffures trop serrées (tresses et chignons)... Tous ces gestes que l'on pense esthétiques peuvent, à la longue, traumatiser le cuir chevelu et endommager la tige capillaire. Ce qui entraîne sa cassure et sa chute sous l'effet d'une traction excessive. Cette forme de chute est appelée alopecie de traction. Par ailleurs, certaines personnes constatent une chute plus marquée au printemps ou en automne, phénomène souvent temporaire mais lié à des facteurs hormonaux saisonniers ou à des changements de lumière. Quant à la pollution, le tabac et le soleil, ce sont des facteurs environnementaux qui augmentent le stress oxydatif au niveau des follicules et peuvent accélérer le vieillissement capillaire.

En résumé, la chute de cheveux, lorsqu'elle dépasse un certain seuil ou qu'elle se prolonge dans le temps, n'est jamais anodine. Elle peut être le reflet de déséquilibres profonds qu'ils soient liés à un dérèglement hormonal, à une carence nutritionnelle, à un stress chronique, à une maladie sous-jacente ou à certains traitements médicaux, pourtant indispensables qui, en soignant ailleurs, fragilisent le cuir chevelu. Trop souvent, elle est traitée uniquement sous un angle esthétique, alors qu'elle mérite une approche globale, centrée sur l'écoute du corps parce que derrière chaque cheveu perdu, se cache parfois une histoire que le corps essaie de raconter.



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».

SAVOIR SE CALMER À DEUX : L'ART DE LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE DANS LE COUPLE

Dans nos deux précédents articles, nous avons exploré les fondations de l'intelligence émotionnelle en couple : l'autoconscience, qui permet de mieux comprendre ses propres émotions, et l'empathie, cette capacité d'ouverture qui nous relie à celles de l'autre. Ces deux dimensions forment les bases d'un dialogue authentique. Mais un couple émotionnellement intelligent ne se définit pas seulement par la compréhension mutuelle — il se mesure à sa capacité à retrouver le calme ensemble après la tempête. C'est là que commence la régulation émotionnelle, une compétence essentielle pour durer à deux sans s'épuiser.

QUAND LES ÉMOTIONS DÉBORDENT

Aimer ne signifie pas vivre sans désaccords. Les émotions font partie intégrante du lien amoureux : elles nourrissent la passion, la complicité, mais peuvent aussi alimenter les tensions. Ce qui fait la différence entre un couple solide et un couple fragile, ce n'est pas l'absence de disputes, mais la manière dont chacun gère ses réactions.

Dans les moments de tension, le corps réagit avant la raison : le rythme cardiaque s'accélère, la voix se durcit, le ton monte. L'un s'emporte, l'autre se referme. Ces réflexes ne sont pas des fautes, mais des signaux d'alarme. Ils traduisent un besoin de sécurité émotionnelle. Comme le rappelle le psychologue américain John Gottman, les couples qui durent ne sont pas ceux qui évitent les conflits, mais ceux qui savent ralentir avant de se blesser. La régulation émotionnelle, c'est cette capacité à reconnaître l'orage qui monte — et à choisir de ne pas le laisser tout emporter.



SE RÉGULER SOI-MÊME AVANT DE RÉGULER LA RELATION

Se calmer à deux commence toujours par se calmer soi-même. Tant que l'un ou l'autre reste submergé, la discussion tourne court. Le secret réside dans cette pause consciente où l'on respire, où l'on reconnaît son état sans l'imposer. Cette lucidité émotionnelle — fruit de l'auto-conscience évoquée précédemment — permet de désamorcer la réaction instinctive.

Le psychologue Daniel Goleman, qui a popularisé le concept d'intelligence émotionnelle, parle d'un « espace entre le stimulus et la réponse ». C'est dans cet espace que se joue notre liberté. Dans le couple, cet espace peut sauver des mots blessants, éviter des silences destructeurs et préserver la connexion

même en plein désaccord. Se réguler, c'est choisir de protéger le lien plutôt que de nourrir le conflit.

LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE : CE SOCLE INVISIBLE DU COUPLE

Chaque relation oscille entre deux besoins fondamentaux : la sécurité et l'autonomie. Quand l'un se sent menacé, il cherche à se protéger ; quand l'autre craint la distance, il s'accroche davantage. Ces mouvements sont naturels, mais s'ils ne sont pas conscients, ils alimentent un cycle d'incompréhension. La thérapeute Esther Perel décrit cette tension comme le cœur même du couple moderne : le besoin d'être proche sans se perdre, libre sans s'éloigner. Réguler les émotions à deux, c'est apprendre à naviguer dans cet équilibre. Cela suppose

d'accepter que l'autre puisse avoir besoin d'espace sans que cela soit une menace, ou au contraire de présence sans que cela devienne un enfermement. Cette flexibilité émotionnelle est la signature des couples mûrs : ils ne cherchent pas à éviter la vulnérabilité, mais à l'approprier ensemble.

LA VULNÉRABILITÉ COMME CLÉ DE RÉPARATION

Lorsqu'un désaccord laisse des traces, la réparation émotionnelle devient essentielle. Se calmer à deux, ce n'est pas seulement revenir au silence, c'est oser se dire les choses avec douceur, même quand le cœur tremble encore. La chercheuse Brené Brown, spécialiste de la vulnérabilité, rappelle que la connexion humaine naît précisément dans ces moments d'imperfection partagée : quand l'un dit « je suis désolé » ou « j'ai eu peur », le lien se renforce.

Cette vulnérabilité consciente transforme la dispute en un espace d'apprentissage mutuel. Au lieu de chercher à gagner, chacun choisit de revenir au « nous », cet espace commun où l'amour reprend souffle. Peu à peu, les orages cessent d'être des ruptures et deviennent des respirations : des pauses nécessaires pour mieux se retrouver.

DE L'ORAGE À LA CLARTÉ

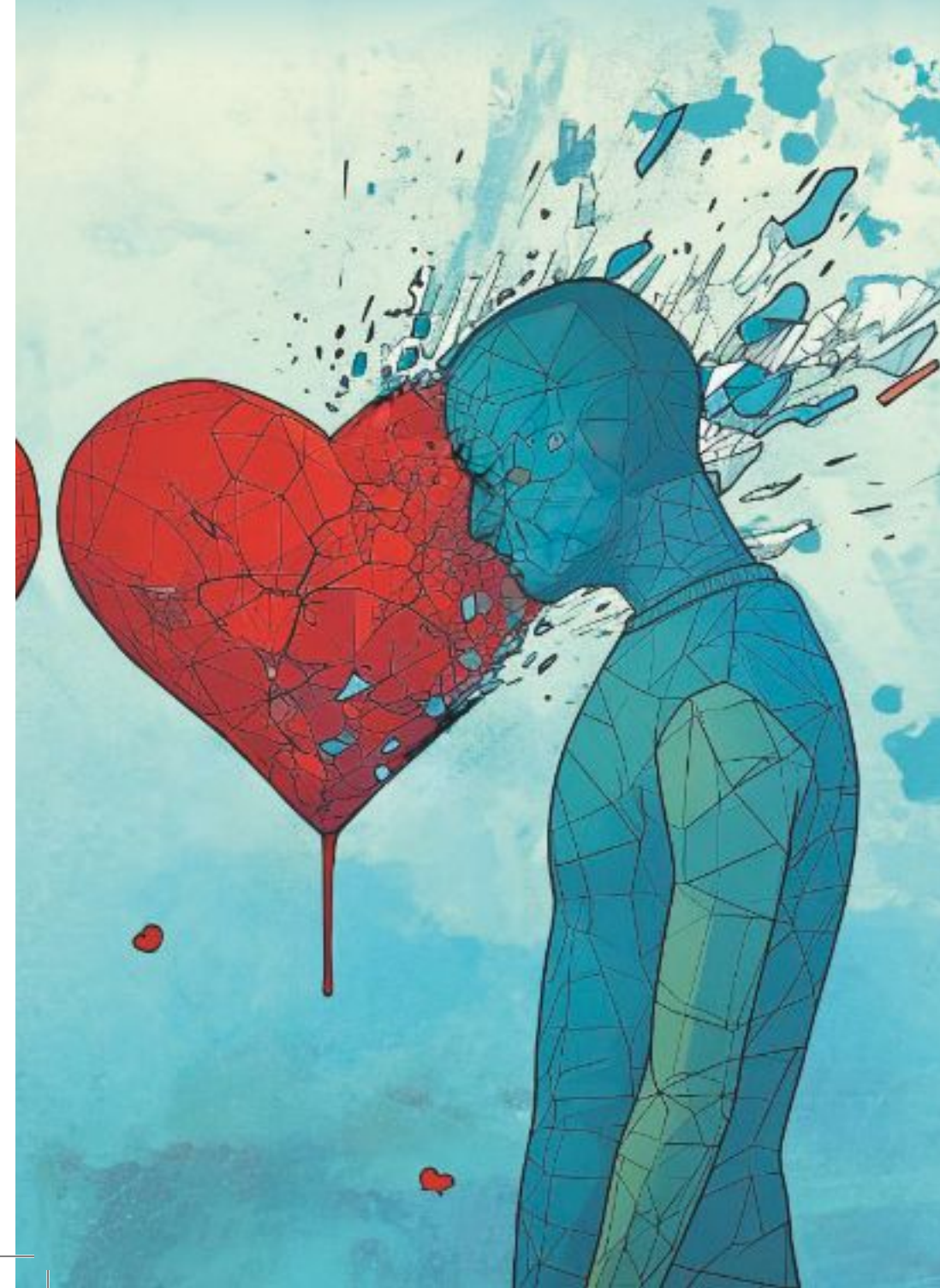
La régulation émotionnelle ne s'improvise pas : elle se construit, jour après jour, par de petites attentions. Un regard qui apaise, un silence bienveillant, une main posée sur celle de l'autre... Ces gestes simples rappellent que la relation compte plus que la raison. C'est cette alliance entre conscience et bienveillance qui fait la force d'un couple.

Aimer avec intelligence émotionnelle, c'est choisir le lien avant la réaction. C'est comprendre que se calmer à deux n'est pas un signe de faiblesse, mais une preuve de maturité et d'amour conscient. Car au fond, le couple émotionnellement équilibré ne fuit pas les tempêtes : il apprend à y danser, main dans la main, jusqu'à ce que le calme revienne.

EN GUISE DE TRANSITION : DE LA VÉRITÉ AU MOUVEMENT

Après avoir eu le courage de se révéler et de bâtir cette confiance inébranlable, le couple doit affronter l'épreuve du temps. Car deux êtres qui grandissent ensemble ne restent jamais statiques. Les chemins divergent, les rêves évoluent, et la routine s'installe, menaçant cette belle intimité que l'on a chèrement construite.

Notre prochaine exploration portera sur la manière de maintenir l'étincelle et de cultiver le renouveau au fil des années. Comment faire grandir le couple, sortir de la routine et se (re)choisir consciemment face au temps qui passe ? Ce sera le prochain pas sur le chemin d'un amour lucide, vivant et durable.





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

COOKIEMISSÙ:

LA RENCONTRE IRRÉSISTIBLE ENTRE LE COOKIE ET LE TIRAMISU



Quand la douceur fondante d'un cookie rencontre l'onctuosité d'un tiramisu, naît une création aussi audacieuse que réconfortante : le Cookiemissù. Une recette généreuse, pensée pour les amoureux de la gourmandise pure.

INGRÉDIENTS

COOKIES :

- 110 g de beurre
- 100 g de sucre blanc
- 100 g de sucre brun
- 1 œuf (57-60 g avec coquille)
- 230 g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe

de café instantané
• 1/2 cuillère à café de sel

CRÈME MASCARPONE :

- 180 g de mascarpone
- 3 cuillères à café de café
- 90 g de sucre
- 120 g de crème épaisse
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre (pour saupoudrer)

PRÉPARATION

- Tout commence par une crème aérienne : mascarpone, crème épaisse, sucre et une touche de café instantané, subtilement fouettés jusqu'à obtenir une texture soyeuse et parfumée. Une fois bien froide, elle dévoile tout son caractère.

- Vient ensuite le cookie, riche et moelleux. Le beurre fondu s'unit aux œufs et au sucre, avant d'accueillir la farine, une pincée de fleur de sel et une note de café pour une profondeur aromatique irrésistible. En douze minutes à 180°C, la magie opère : le biscuit dore, se craquèle, embaumant la cuisine d'un parfum envoûtant.

- Une fois refroidi, on le nappe généreusement de la crème au mascarpone, puis on saupoudre le tout d'un voile de cacao amer — la touche finale, comme un clin d'œil au tiramisu traditionnel.

- Entre croquant et fondant, douceur et intensité, le Cookiemissù s'impose comme une déclaration d'amour à la gourmandise italienne, revue avec audace et modernité.



LAVASH KEBAB À MA FAÇON :

ENTRE FRAÎCHEUR ET INTENSITÉ



Un voyage entre l'Orient et la Méditerranée.

Ici, le lavash kebab se réinvente : des couches de pain doré à l'air fryer, une viande parfumée aux épices et aux légumes, le tout reposant sur un lit de houmous soyeux et relevé. Une création qui allie gourmandise, fraîcheur et texture — une assiette à la fois généreuse et raffinée.

INGRÉDIENTS

POUR LA VIANDE :

- 500 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de zaatar
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile d'olive

POUR LES LAVASHS :

- 5 fines couches de pain lavash
- Un peu d'huile d'olive pour badigeonner

POUR LE HOUMOUS :

- 200 g de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe de tahini
- Le jus d'un citron
- 1 c. à café de cumin
- 2 glaçons (pour une texture

plus légère et onctueuse)

- Sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

(Les glaçons permettent d'aérer le houmous et de lui donner cette texture soyeuse et brillante typique des meilleurs houmous du Levant.)

POUR LA SAUCE AU YAOURT :

- 3 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe de crème liquide
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de persil haché
- Sel

POUR LA GARNITURE :

- Tomate, oignon et poivron en brunoise
- Quelques pois chiches entiers
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Un filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. PRÉPAREZ LA VIANDE.

Mélangez la viande hachée avec le poivron, la tomate, l'oignon et l'ail finement hachés. Assaisonnez avec le zaatar, le piment d'Espelette, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive.

2. FORMEZ LES LAVASHS.

Superposez cinq fines couches de pain lavash garnies de la préparation de viande. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive sur le dessus.

3. CUISSON.

Faites cuire à 200°C dans l'air fryer pendant 20 minutes, jusqu'à obtenir un lavash croustillant et doré à cœur.

4. PRÉPAREZ LE HOUMOUS.

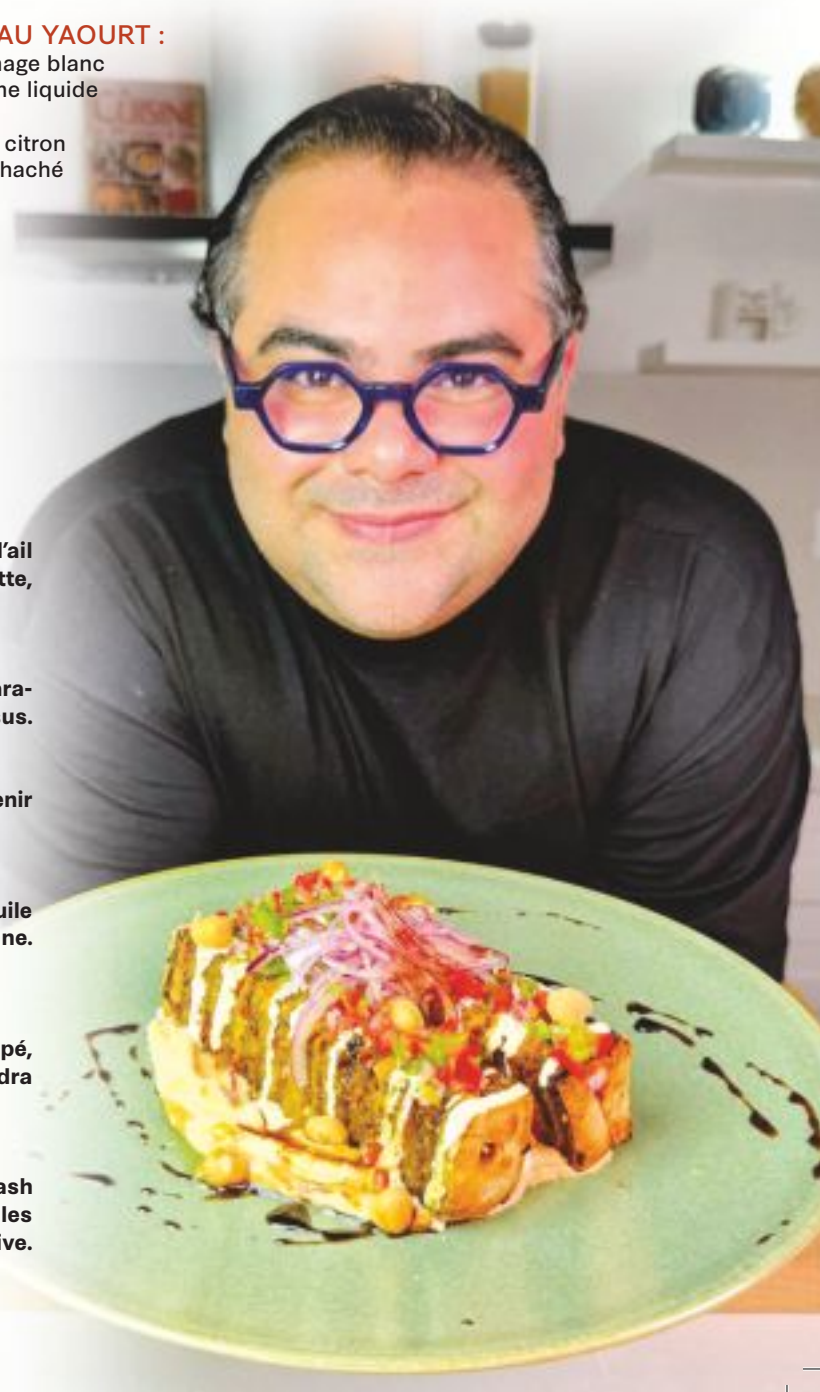
Mixez les pois chiches, le tahini, le jus de citron, le cumin, le sel, l'huile d'olive et les glaçons jusqu'à obtention d'une texture lisse et aérienne. Réservez au frais.

5. RÉALISEZ LA SAUCE AU YAOURT.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la crème liquide, l'ail râpé, le jus de citron, le persil et une pincée de sel. Cette sauce viendra apporter une touche de fraîcheur et de peps au dressage.

6. DRESSEZ.

Étalez un généreux lit de houmous dans l'assiette. Déposez le lavash kebab encore tiède par-dessus. Ajoutez la brunoise de crudités, les pois chiches, quelques feuilles de menthe et un filet d'huile d'olive. Terminez par quelques traits de sauce au yaourt citronnée.



REPORTAGE

OPPORTUNITÉS ET «AFFAIRES» AU MARCHÉ DE L'OCCASION AUTOMOBILE EN TUNISIE

UN RISQUE BIEN MESURÉ ET CALCULÉ

Face aux arnaques en tout genre, de la manipulation du compteur kilométrique à celle sur la valeur réelle de l'automobile d'occasion largement amortie, aux coûts de réparation nécessaires et envisageables, l'acheteur veut «en avoir pour son argent» et y réfléchit souvent à deux, voire trois fois avant de céder à la tentation d'achat. Un risque bien calculé et réfléchi est souvent fait, avant toute prise de décision. C'est que de nombreuses personnes viennent par curiosité et découvrent des «perles rares». Du coup, les acheteurs se font plutôt discrets et l'offre semble dépasser légèrement la demande...

Par Mohamed Salem KECHICHE

Reportage photos : Hassen Jlassi

Face à la flambée des prix du neuf et aux contraintes d'importation, le marché des voitures d'occasion en Tunisie est plus que jamais un pivot essentiel pour l'accès à l'automobile. Dimanche 12 octobre 2025, on a plongé au cœur du marché dynamique situé à El Mourouj (Ben Arous), où les opportunités côtoient les risques et livrent aux potentiels acheteurs les clés pour une transaction réussie. Parmi les tendances actuelles, il y a la chasse à l'économique et au fiable.

CHASSE À L'ÉCONOMIQUE ET AU FIABLE

Le marché tunisien de l'occasion est caractérisé par une forte demande

pour des véhicules alliant faible consommation de carburant, entretien aisé et pièces détachées disponibles. Pour les vendeurs, il faut savoir que le stationnement dans l'enceinte du marché est payant à raison de 15 D pour un modèle automobile classique et 20 D pour une grosse cylindrée. Même s'il y a beaucoup de monde et de voitures mises à la vente, entre 400 et 600 «bagnoles» avec même des voitures immatriculées étrangères, la dynamique d'achat semble relativement faible.

Sur place, l'expert automobile Farès Fekih, passionné de voitures depuis son enfance, a décrit les nouvelles réalités du marché de l'occasion qu'il fréquente quasiment chaque

dimanche depuis quelques années. Parmi les modèles attractifs au marché de l'occasion, Farès Fekih a rappelé l'intérêt de la clientèle pour les voitures asiatiques avec les coréennes Hyundai Grand i10 et i20, mais aussi les Kia Picanto et Rio. Fekih de poursuivre : «Il y a là beaucoup de voitures fiables, d'un bon rapport qualité-prix qu'on ne trouve nulle part ailleurs, en plus de leur élégance. Un seul point enrayer les options disponibles, c'est la cherté des pièces de rechange. N'étant pas confronté à cet obstacle, les voitures françaises ont un succès certain avec des prix allant de 15.000 à 25.000 ou 30.000 dinars». Il relativise toutefois l'achat des modèles récents datant de 2012



et 2013 qui ont connu des réclamations, même en France au sujet du moteur Puretech qui «cause de nombreux problèmes techniques depuis sa conception et sa production». De quoi se rassurer davantage sur l'achat de modèles bien plus anciens qui ont l'avantage d'être à la fois fiables et reconnus pour leur forte résilience face aux pannes. Dans toute cette atmosphère autour de la nouvelle réalité du marché de l'automobile en Tunisie, les voitures de luxe connaissent un fort déclin, du moins pour les modèles d'occasion.

EXIT LES VOITURES DE LUXE

Au sujet des voitures de luxe, il dresse un tableau sans ambages : «Les clients n'arrivent plus à se payer des voitures de grande renommée du style Mercedes et BMW, à cause de leur prix qui a fortement grimpé. Ils lorgnent désormais plutôt vers les voitures chinoises. Les voitures chinoises ont évolué dans un contexte différent, notamment en termes de valeur grâce à la combinaison qualité-prix alliée à l'élégance. Il existe des marques comme Haval et Cherry. Il s'agit d'une voiture avec toute les options disponibles, à l'instar de la Tiggo 7, Tiggo 8 et Tiggo 8 Pro. Elle est équipée de différentes solutions et appareils, ce qui lui confère un rapport qualité-prix adapté à tous les goûts. Elle affiche un prix compris entre 100.000 et 120.000 dinars pour les neuves, à zéro kilomètre. Pour celles plus anciennes de 3 à 4 ans, il faut compter un budget d'acquisition entre 85.000 et 90.000 dinars.» Au sujet des marques indiennes, il a estimé qu'elles n'ont pas de franc succès en Tunisie et que seules les personnes qui ont une connaissance

faible et relative en mécanique sont en train de les acheter. En cas de panne, elles trouvent les pires difficultés pour acquérir une pièce de rechange nécessaire et bien plus encore de grandes difficultés à les réparer, à les remplacer ou à les changer.

L'ATTRAIT POUR L'ANCIEN EST INDÉMODABLE

Le spécialiste et conseiller en automobile de poursuivre : «Ce que l'on constate sur le marché, c'est que les clients reviennent à l'ancienne génération automobile.» Les clients sont méfiants et réticents envers les nouveaux modèles de voiture sur lesquels il n'y a pas de recul sur la qualité et la fiabilité. Une Renault 2007, 2008 et 2010 ou une Kia 2010 est pour lui la garantie de tranquillité et de sérénité quant à son bon fonctionnement. Fekih estime qu'il n'y a quasiment plus de place au trafic dans le marché et sur les 5 dernières années, la fraude a beaucoup diminué. « Parfois, 10, 15 ou 20 clients par heure commencent à



«Il y a là beaucoup de voitures fiables, d'un bon rapport qualité-prix qu'on ne trouve nulle part ailleurs, en plus de leur élégance. Un seul point enraye les options disponibles, c'est la cherté des pièces de rechange.»



chercher avec moi et explorer tout le marché en ma compagnie. Ils essaient de trouver quelque chose qui leur plaît».

Il a confié que les spéculateurs ont moins de marge de manœuvre, notamment lorsqu'ils tentent de diriger leurs clients potentiels, au motif que la «bagnole» n'est pas conforme aux caractéristiques techniques exigées. Il a même eu affaire à un contrôle mécanique, pour un acheteur potentiel qui a recouru à ses services, d'une voiture d'occasion exigée au prix de 70.000 dinars, alors que la voiture est accidentée,

lente consommation. Pour les voitures françaises, il y a l'indétrônable Renault Clio avec des modèles entre 2018-2022 dans un intervalle de prix entre 40.000 et 60.000 D. La polyvalence, le confort, et la bonne tenue de route sont ses atouts. Pour les voitures dites «populaires» du neuf à l'occasion récente, il faut compter au bas mot 28.000 à 35.000 D. Le conseil à l'acheteur est de tenir compte de la tension sur le marché qui maintient les prix à un niveau élevé, y compris pour des véhicules de plus de 5 ans. Il faut toujours négocier, mais avoir en tête que les

Pour les acheteurs avertis, le marché de l'occasion en Tunisie est un labyrinthe où la patience et l'information sont les meilleurs outils. Pour l'acheteur, le mot d'ordre est la vigilance.



que le moteur a été modifié et remplacé et pour couronner le tout un «trucage» de l'indice kilométrique rabaisé à 40 000 km...

Les acheteurs se tournent alors massivement vers des modèles phares dont la réputation de fiabilité n'est plus à faire, dans une fourchette de prix acceptable.

PRIX, MODÈLES ET PIÈGES À ÉVITER

Parmi les modèles populaires, il y a les Kia Rio et Picanto de 2017-2022 qui coûtent entre 35.000 et 40.000 D. Leur faible puissance fiscale, généralement 5 CV, très répandue, avec des pièces abordables font leur notoriété. La Hyundai Grand i10 avec sa fiabilité reconnue, idéale pour la ville, est prisée. La Suzuki Celerio datant de 2020-2024 s'écoule encore moins chère au marché de l'occasion entre 28.000 et 46.000 D. La moins chère avec la Suzuki Swift dotée d'une excel-

lente consommation. Pour les modèles populaires s'écoulent généralement vite. Le vendeur doit s'assurer que la vignette (taxe annuelle) de l'année en cours a été payée avant la mutation. L'acheteur doit en tenir compte pour les années suivantes, paiement avant le 5 mars ou 5 avril selon la parité du matricule. Le premier contrôle technique doit avoir lieu 4 ans après la première mise en circulation.

Il n'est valable que 2 ans pour les voitures particulières. Le coût indicatif en 2025 est d'environ 36,500 D pour une voiture particulière. Il faut vérifier impérativement la validité du contrôle technique lors de l'achat. Un véhicule refusé en contre-visite nécessitera des réparations coûteuses.

Le vendeur doit être en règle avec sa déclaration d'impôt sur le revenu pour pouvoir payer la vignette et finaliser la vente. Il faut s'assurer que cette condition est remplie pour éviter tout blocage administratif. Le



Carnet d'entretien doit être exigé. Un historique de maintenance complet est un gage de bonne santé mécanique et justifie un prix plus élevé. Pour évaluer la fiabilité de la carrosserie et du châssis, il est préférable d'examiner l'alignement des portes, la peinture ainsi que les éventuelles traces de retouche ou d'accident et, si possible, inspecter le châssis pour détecter des signes de torsion après un accident grave. Lors de l'essai routier, il faut être attentif aux bruits suspects (moteur, transmission), à l'état des freins, et au bon passage des vitesses (surtout pour les boîtes automatiques). La fraude au compteur kilométrique est un risque réel. Il faut comparer le kilométrage affiché avec l'état général du véhicule et les informations du carnet d'entretien.

Pour les acheteurs avertis, le marché de l'occasion en Tunisie est un labyrinthe où la patience et l'information sont les meilleurs outils. Pour l'acheteur, le mot d'ordre est la vigilance. S'assurer de la bonne santé administrative et mécanique



du véhicule, tout en intégrant l'ensemble des frais annexes, garantit non seulement un bon prix, mais surtout une tranquillité d'esprit sur le long terme.



Cette semaine, il y a énormément d'activités à ne pas manquer. Spectacles acclamés, films en fin de parcours dans les salles, expositions... C'est le moment ou jamais de faire vos choix ! Profitez-en avant que certains événements ne tirent leur révérence !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- Exposition « **Les belles de Carthage** » de Olga Malakhova jusqu'au 12 novembre à l'espace d'art Imagin'

- « **Bound narratives : a Photobook Festival** » jusqu'au 15 novembre au Centre d'Art contemporain B719, au 32 Bis et Mouhit
- « **Dans l'intimité de la contemplation** » de Wahib Zannad jusqu'au 27 octobre à Archivart Gallery
- Exposition solo « **Contre-point II** » de Abderrazak Sahli jusqu'au 19 décembre à Le Violon Bleu Gallery



- Exposition collective « **Couleurs d'espoir** » jusqu'au 30 octobre à l'espace culturel Art-fusion de Ben Arous

- « **Mémoire de la main** » : exposition collective de sculptures jusqu'au 30 novembre à TGM Gallery

SPECTACLES

- **19 OCTOBRE**
 - **Tounsi w nos** de Nabil Kolleb au théâtre municipal de Tunis
 - **Le Défilé des Guerrières de FM - 4^e édition** au Radisson Blue Tunis
 - 23 octobre : Anime & Cartoon songs
 - 24 octobre : **Binomi** au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis

- **25 OCTOBRE**
 - **Hier encore ! Hommage à Charles Aznavour**
 - **Méodies Sauvages** : concert de musiques de films au bord du lac Ichkeul : Bizerte
 - **Spectacle musical de Nouha Rehaïem** à Dar Masrahi Bardo



- **26 OCTOBRE :** Concert de **Hassen Doss** au Théâtre municipal de Tunis



CINÉMA

ENCORE À L'AFFICHE



LA VOIX DE HIND RAJAB

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.



UNE BATAILLE APRÈS L'AUTRE

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

A BIG BOLD BEAUTIFUL JOURNEY

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



L'EFFACEMENT

Avec : Zar Amir Ebrahimi, Chawki Amari, Idir Chender, Nadia Kaci
Réda vit chez ses parents dans un quartier bourgeois d'Alger. Il occupe un poste dans la plus grande entreprise d'hydrocarbures du pays dirigée par son père, un homme froid et autoritaire. Sous tous ces vernis apparents, Réda dissimule un mal-être profond. Un jour, le père meurt et un événement inattendu se produit : le reflet de Réda disparaît du miroir...

UN SIMPLE ACCIDENT

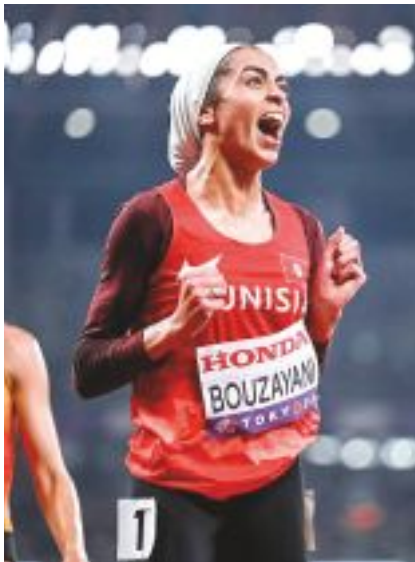
Palme d'Or au Festival de Cannes 2025
Iran, de nos jours. Un homme croise par hasard celui qu'il croit être son ancien tortionnaire. Mais face à ce père de famille qui nie farouchement avoir été son bourreau, le doute s'installe.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

ATHLÉTISME

BOUZAYANI DANS LE TOP 10 MONDIAL



La championne tunisienne Marwa Bouzayani a solidement établi sa place parmi l'élite mondiale du 3000 mètres steeple, une discipline traditionnellement dominée par les Kényanes. Elle a notamment réussi l'exploit de se classer 4^e mondiale avec 1400 points au classement de la saison 2025, témoignant d'une régularité et d'une compétitivité exceptionnelles au plus haut niveau. Sa performance la plus remarquable est probablement sa 4^e place lors de la finale des

Championnats du monde d'athlétisme 2025 à Tokyo, où elle a, en prime, établi un nouveau record national en 9:01.46. Ces résultats, incluant également une 3^e place à la prestigieuse Ligue de Diamant de Zurich, confirment que Bouzayani est une athlète majeure qui porte haut les couleurs de la Tunisie sur la scène internationale. Avec cette performance, Marwa Bouzayani confirme sa régularité et sa compétitivité sur le plan international, offrant à la Tunisie une visibilité remarquable dans une épreuve traditionnellement dominée par les athlètes africaines de l'Est.

TENNIS

VACHEROT, VAINQUEUR SURPRISE À SHANGHAI



La finale du Masters de Shanghai 2025 restera gravée dans l'histoire du tennis en raison d'une confrontation familiale inédite. Un duel entre les cousins Valentin Vacherot (Monégasque, issu des

qualifications) et Arthur Rinderknech (Français). Dans un scénario digne d'un conte de fées, le moins bien classé, Vacherot, 204^e mondial, a triomphé, s'imposant en trois sets (4-6, 6-3, 6-3) après avoir renversé la vapeur. Au terme d'une rencontre pleine d'émotion, le Monégasque est devenu le vainqueur d'un Masters 1000 le plus mal classé de l'histoire, couronnant ainsi un parcours mémorable qui l'avait déjà vu éliminer Novak Djokovic en demi-finale. Cette «finale des cousins», qui a abouti à une étreinte émouvante au filet, a permis aux deux hommes d'atteindre le meilleur classement de leur carrière, symbolisant le triomphe de la persévérance et de l'esprit familial.

NATATION

BEN AHMED CHAMPIONNE DU MONDE



La jeune nageuse tunisienne, Sarrah Ben Ahmed, a brillamment conquis le titre de championne du monde du 1000 mètres en eau libre, lors des Championnats du monde de nage avec palmes 2025, tenus en Égypte. Dans la catégorie juniors, elle a dominé ses concurrentes en s'adjugeant la médaille d'or avec un chrono impressionnant de 10 minutes, 47 secondes et 27 centièmes, devançant notamment l'Italienne Lara Pelliccia et la Russe Daria Shilina. Cette

victoire éclatante dans une discipline exigeante confirme le potentiel de Sarrah Ben Ahmed et marque un nouvel exploit international pour la Tunisie dans les sports aquatiques.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 19 octobre au samedi 25 octobre 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Tottenham-Aston Villa à 14h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Club Sportif Sfaxien-AS Soliman à 15h00 sur Watania 1 HD (TNT réseau terrestre ; en clair/ nilesat)

AS Marsa- Etoile Sportive de Métlaoui à 15h00 sur Watania 2 HD (TNT réseau terrestre ; en clair/ nilesat)

Liverpool-Manchester United à 16h30 sur Canal+ HD FR (sharing/Astra)

Finale Coupe du Monde U20 à minuit sur L'Equipe HD (sharing/Astra)

Mardi 21/10

Club Africain-US Monastir à 15h00 sur Watania 1 HD

Bayer Leverkusen-PSG à 20h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Arsenal-Atlético Madrid à 20h00 sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)

Mercredi 22/10

Espérance de Zarzis-Espérance de Tunis à 15h00 sur Watania 1 HD

Club Athlétique Bizertin- Stade Tunisien à 15h00 sur Watania 2 HD

Etoile Sportive du Sahel-Olympique de Béja à 15h00 sur Watania 2

Sporting Lisbonne-OM à 20h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)

Real Madrid-Juventus Turin à 20h00 sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)

Samedi 25/10

Stade Tunisien - OC Safi (Maroc) à 16h00 sur Watania 1 HD et Arryadiya HD (en clair/ Nilesat)

Racing Club de Lens- Olympique de Marseille à 20h05 sur TV5 Europe HD (en clair/Astra) et TV5 Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

FORMULE 1

Aujourd'hui

Grand Prix des Etats-Unis à 20h00 sur Canal+ FR HD (sharing/Astra) et Sky Sport F1 Deutsch HD (lptv)

Mots fléchés

SOUVERAIN REPRÉSEN- TANTE		ENGUEU- LADE LUNETTEUX		BRILLE DE LOIN BICHONNÉ		PLANCHES À DESSIN BAT LE ROI		OISEAU MIGRATEUR TRANSPORT PARISIEN		PLAN D'ÉPARGNE BOISSON DU MATIN
JOUEURS DE BASKET PEINTRE FRANÇAIS							PAREIL RÉCOLTE			
						MÂCHOIRE FATIGUÉE				PLONGÉ
RAT OU SOURIS UN GARS								JOYEUX COUP DE PIED		
			CHANDELLE		DIMINUTIF VALLÉE INONDÉE					
MAL À L'ESTOMAC AUTHEN- TIQUE							SIGLE EUROPÉEN FÉTARD		EXIGIBLE	
				VICTOIRE DE NAPOLÉON AVANT LES POISSONS				PARTICULE CROCHET DE BOUCHER		
ULTIMATUM	SONGEA EXTORSION DE FONDS					ARÔME COURSES				
					SERVICES NON RENDUS				DÉCHET HUMAIN	
PASSAGE LIBRE		PAYS ENSOLEILLÉ TRIBUNAL						ÉLIMINE MALADIE HONTEUSE		
					SENTIR MAMELLE					TONNEAU
SUR LE TAPIS FAISAIT UNE DIÉTÉ			DISPERSÉ DRAME JAPONAIS					CONIFÈRE DANS		
							FIXÉ			
BOÎTE À CRAYONS								SANS TRACE		

Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Neptune face à Vénus vous sensibilise, fend votre armure et vous susurre de vous laisser émouvoir et attendre, d'accueillir l'amour et la douceur dans votre vie et d'exprimer votre amour.

Ne vous laissez pas emporter par la colère, utilisez-la à bon escient.

**TAUREAU**

Mars et Jupiter communiquent et vous donnent de l'élan, elles vous poussent en avant, vous transmettent de l'énergie, des envies, des désirs, elles activent vos besoins, réveillent votre curiosité intellectuelle et votre soif de partage et d'échanges.

**GÉMEAUX**

Les planètes parlent de bonne entente cette semaine, elles soufflent un vent de fraîcheur, de légèreté, de nouveauté et de transformation.

Elles diffusent leurs bonnes ondes en vous transmettant espoir, optimisme et vitalité.

**CANCER**

Jupiter, Mars, la Lune noire en liens positifs vous aident à consolider vos projets, à concrétiser vos actions, à l'aboutissement de vos objectifs. Elles facilitent aussi les connexions, l'inspiration, les intuitions, les ressentis.

**LION**

Uranus, Vénus et Pluton apportent des surprises affectives, des retournements de situation, des coups de cœur ou de foudre. Vous voilà en union, en lien avec l'autre.

**VIERGE**

Aucune planète en signe de terre cette semaine, mais les planètes en harmonie mutuelle vous murmurent de lâcher le contrôle, d'accueillir ce qui vient, d'être en connexion et en lien avec vos besoins véritables, avec ce qui vous fait vibrer.

**BALANCE**

Vénus, votre planète, arrive dans votre signe lundi. En lien avec Uranus et Pluton, elle augure d'une mutation amoureuse, d'une transformation de liens affectifs ou amicaux, d'une association qui se modifie.

**SCORPION**

Mercure, Mars et la Lune noire dans votre signe vous transmettent compréhension, connexion, curiosité, opiniâtreté, endurance, force, mystère, puissance, magnétisme, générosité, intuition, inspiration et présence.

**SAGITTAIRE**

Les planètes cette semaine vous aident à savourer chaque instant, à profiter de la chance et des opportunités qui se présentent à vous. Elles vous éclairent le passage, vous invitent à poser de la conscience dans vos actions et de la sagesse dans vos paroles.

**CAPRICORNE**

Vénus et Neptune vous accompagnent pour traverser une transition personnelle ou professionnelle, elles sont des soutiens immuables pour ouvrir votre cœur, demander de l'aide et en recevoir. Arrêtez de croire que vous êtes seul.

**VERSEAU**

Pluton, Uranus et Vénus communiquent et vous murmurent de prendre l'air, de vous échapper, de prendre la tangente, d'effectuer un virage sans vous contenter du minimum mais plutôt de réclamer la plus grosse part du gâteau.

**POISSONS**

Les planètes en signes d'eau harmonisent et réchauffent les liens du cœur. Elles vous aident à concrétiser, à aller au bout de vos ambitions, à obtenir gain de cause. Elles renforcent votre confiance en vous en vous transmettant une certaine assurance et un sentiment d'apaisement.

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

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