



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 26 octobre 2025

N°49



Sofiane DAHECH

“Nous tenons à ce que la suite
soit à la hauteur du premier
«Sahbek Rajel», voire meilleure”

SANTÉ ET BEAUTÉ

CHUTE DE CHEVEUX :
ENTRE SOLUTIONS RÉELLES
ET FAUSSES PROMESSES

ÉCHAPPÉES BELLES

MÉDINAS TUNISIENNES
L'ÉCHO DU PASSÉ,
LE TRÉSOR D'AUJOURD'HUI



La Presse.
Magazine

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



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique

SOMMAIRE

Interview

SOFIANE DAHECH
«NOUS TENONS À CE QUE LA SUITE
SOIT À LA HAUTEUR DU PREMIER
«SAHBEK RAJEL», VOIRE MEILLEURE»

4



Échappées belles

**MÉDINAS
TUNISIENNES**
L'ÉCHO DU PASSÉ,
LE TRÉSOR D'AUJOURD'HUI

8



Santé et beauté

CHUTE DE CHEVEUX :
ENTRE SOLUTIONS RÉELLES
ET FAUSSES PROMESSES

12



Coaching

L'ART DE SE RECONNECTER :
NOURRIR LA RELATION APRÈS
LA TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE

14



**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 26 octobre 2025 - N°49

16 - 21 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- LE MILLE-FEUILLE DÉSTRUCTURÉ
D'AMINE TESTOURI
- COUSCOUS AUX FRUITS DE MER
PARFUMÉ AU FENOUIL
ET À L'ANETH

REPORTAGE

- NABEUL : LE 11E FESTIVAL
DE L'HARISSA OFFRE UNE ÉCLAIRCIE
AUX PRODUCTEURS
- ENTRETIEN AVEC LE DIRECTEUR
DE LA 11E ÉDITION DU FESTIVAL DE
L'HARISSA DE NABEUL,
M. MOHAMED RACHED KHAYATI
«LE PROGRÈS N'ÉCORNE PAS
L'IDENTITÉ»
- FESTIVAL DE L'HARISSA
DE NABEUL :
C'EST L'AÏD AVANT L'HEURE
POUR «OMMI DAOUDA» !

22 Auto

CHOIX DU LIQUIDE LAVE-GLACE
POUR UN PARE-BRISE IMPECCABLE
POUR UNE VISION
NETTE ET TRANSPARENTE

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

A portrait of Sofiane DAHECH, a man with dark hair and glasses, wearing a dark jacket over a light blue shirt. He is standing behind a white podium with his right hand resting on it. A smartphone is visible on the podium to the left. The background is dark with some blurred lights.

Sofiane DAHECH

“Nous tenons à ce que la suite soit à la hauteur du premier «Sahbek Rajel», voire meilleure”

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le monde du spectacle et une passion partagée entre télévision, cinéma, théâtre et musique, Sofiane Dahech est une figure incontournable du paysage artistique tunisien. S'il est aujourd'hui principalement connu pour ses rôles comiques, son parcours est bien plus riche. Nous l'avons rencontré à l'occasion du tournage de « Sahbek Rajel 2 ». Dans cette interview, il revient sur son rapport au succès, à l'humour et à la musique qui continue d'accompagner sa carrière.

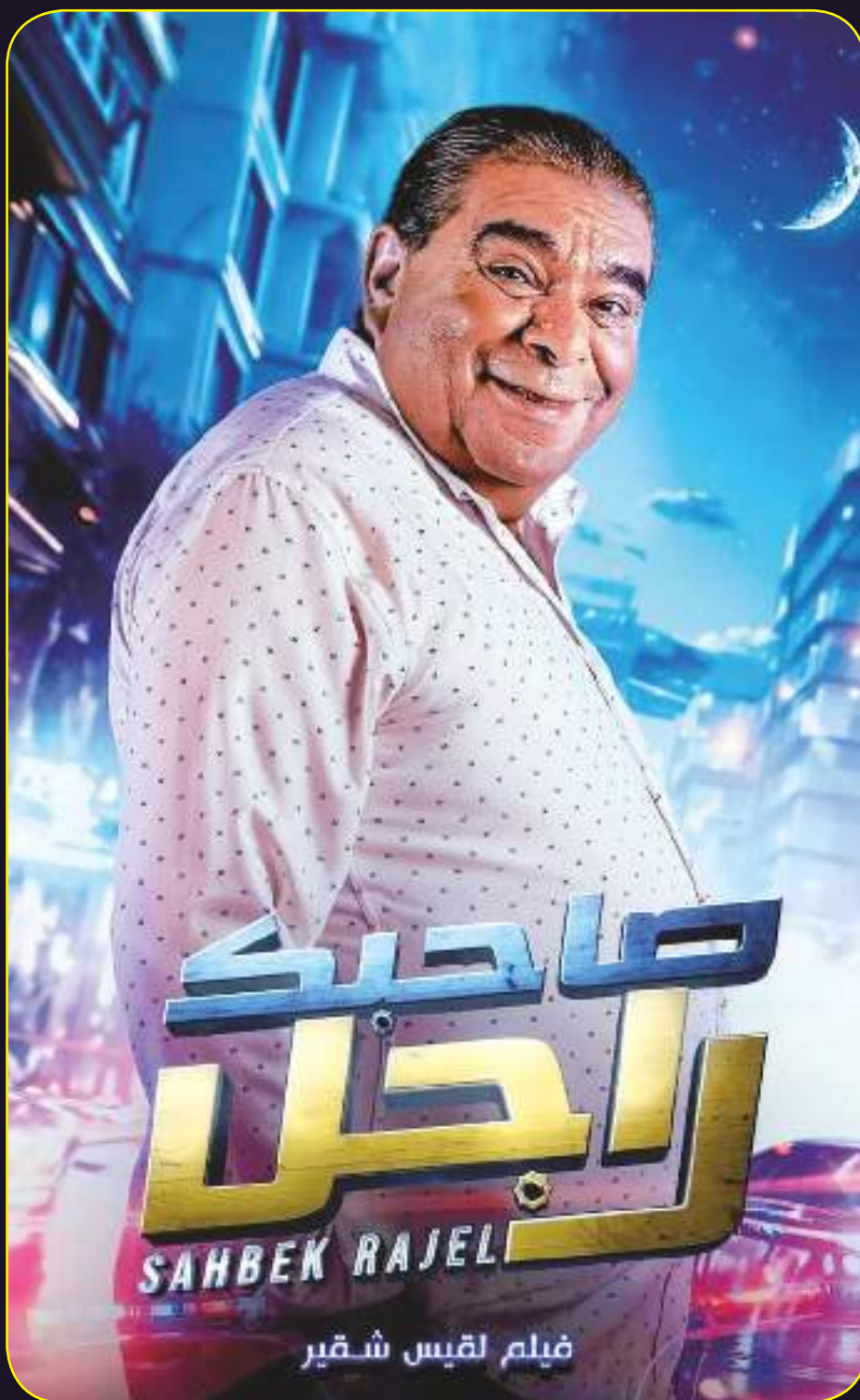
Propos recueillis par Amal BOU OUNI

VOUS AVEZ INTERPRÉTÉ DE NOMBREUX RÔLES TRÈS VARIÉS TOUT EN MENANT PARALLÈLEMENT UNE CARRIÈRE DE CHANTEUR. AUJOURD'HUI, VOUS ÊTES SURTOUT RECONNU COMME UN ACTEUR COMIQUE. QUELLE EST LA FACETTE QUI VOUS CORRESPOND LE PLUS ?

Ce que beaucoup ignorent, c'est que je viens du théâtre. Je suis diplômé de l'Institut supérieur des arts dramatiques du Kef et j'ai près de 30 ans de carrière derrière moi. J'ai participé à plus de 50 projets, dont des comédies musicales inspirées de poètes. J'ai eu la chance de collaborer avec de grands noms comme feu Anouer Chaâfi. J'ai aussi monté six pièces dans le style de la commedia dell'arte, un genre peu répandu en Tunisie. C'est justement à travers ce style que j'ai découvert la comédie.

Après, ce sont surtout mes rôles dans « Dar Louzir » et les six saisons de « Nsibti Laâziza » qui m'ont rendu populaire comme la télévision touche un public beaucoup plus large que

**Je pense que
« Sahbek Rajel »
a marqué un
véritable tournant.
D'ailleurs, les
retours ont été
unanimentement
positifs, sans
critiques
majeures.**





le théâtre. J'ai ensuite enchaîné avec d'autres séries comiques jusqu'à ma collaboration avec Lassaâd Goubantini et Kaïs Chekir. Depuis « Rebelote », tous les films que nous avons faits ont attiré un public nombreux et ont contribué à ramener les spectateurs en salles. Cela s'est poursuivi avec « Sabbek El Khir » et « Super Tounsi ». Mais je pense que « Sahbek Rajel » a marqué un véritable tournant. D'ailleurs, les retours ont été unanimement positifs, sans critiques majeures.

VOUS AVEZ REÇU LE PRIX DU MEILLEUR ACTEUR AUX RAMADAN AWARDS 2025. QU'EST-CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR VOUS ?

C'est une consécration qui m'a profondément touché. Je ne suis pas très actif sur les réseaux sociaux. Je ne suivais donc pas forcément les réactions. Mais, au quotidien, les gens que je croise me félicitent. A travers mes rôles, je leur transmets de la joie et ils me renvoient beaucoup d'amour. C'est une reconnaissance d'autant plus sincère et émouvante quand elle m'est exprimée en face, plus encore que les commentaires en ligne.

VOUS ÊTES ACTUELLEMENT EN TOURNAGE DE « SAHBEK RAJEL 2 ». POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

C'est une suite qui a vu le jour à la demande du public. Cette fois, l'histoire est plus dense avec davantage de suspense et de nouveaux développements. On garde bien sûr l'humour qui reste

le pilier du film, mais on y ajoute plus d'action et de nouveaux personnages. Le succès du premier opus rend la tâche plus exigeante. Nous tenons à faire aussi bien, voire mieux. C'est pourquoi le tournage est intense. Le réalisateur et les scénaristes sont très perfectionnistes. Aucune scène n'est validée tant qu'ils ne sont pas totalement satisfaits. On coupe, on recommence, on affine... Cela prend du temps, d'autant plus que nous accordons une grande importance à la qualité de l'image. Toute réussite met désormais une pression. Si on ne maintient pas le niveau, on s'expose aux critiques.

ÊTES-VOUS FIDÈLE AU TEXTE TEL QU'IL EST ÉCRIT OU AVEZ-VOUS UNE MARGE D'IMPROVISATION ?

Les scénaristes Zine El Abidine Mastouri, Ahmed Essid et Kaïs Chekir lui-même sont présents tout au long du tournage, ce qui n'est pas toujours le cas ailleurs. Ils sont à l'écoute de nos suggestions, mais c'est à eux de valider. Parfois, on pousse un peu trop l'humour, alors ils nous recadrent. D'autres fois, ils apprécient notre touche personnelle et la gardent. Cette interaction crée une dynamique très positive, bien plus vivante qu'un simple texte livré tel quel.

COMMENT FAIT-ON, SELON VOUS, POUR INCARNER UN RÔLE COMIQUE SANS TOMBER DANS LE RIDICULE ?

La comédie repose sur les situations. Ce n'est pas une question de répliques qui font rire, mais de contextes où l'humour

Je mène mes deux passions en parallèle. En été, le théâtre est plus éprouvant, surtout avec un public nombreux et exigeant. Je préfère alors me tourner vers la musique.

émerge naturellement des réactions des personnages. Il faut que le texte pose une situation qui dégénère et c'est dans le développement qu'éclate le rire, pas dès la première ligne.

Le réalisateur joue aussi un rôle clé car il ajuste, corrige et guide les séquences pour que l'effet comique soit réussi. L'acteur ne peut pas fonctionner seul. Il est porté par de nombreux éléments dont le scénario, la mise en scène et le message global de l'œuvre.



LE FILM « SAHBEK RAJEL » A CUMULÉ UN NOMBRE DE VUES RECORD EN SALLES AVANT D'ÊTRE TRANSPOSÉ AU PETIT ÉCRAN. N'AVEZ-VOUS PAS CRAINT QUE LE SUCCÈS DU FILM NUISE À LA SÉRIE ?

Pas du tout, au contraire. C'était prévu dès le départ que le projet se décline en deux formats. C'était aussi le cas pour «Super Tounsi» et ça le sera également pour la suite que nous tournons actuellement. Une série est prévue pour le mois de Ramadan.



DANS « SUPER TOUNSI », LE RÔLE DE CHANTEUR POPULAIRE QUE VOUS INCARNEZ A-T-IL ÉTÉ ÉCRIT SPÉCIALEMENT POUR VOUS ?

Oui, dans ce cas précis, le personnage a été écrit pour moi. Ce n'était pas le cas pour «Sahbek Rajel».

QUELLE PLACE OCCUPE LE CHANT DANS VOTRE CARRIÈRE ?

Je mène mes deux passions en parallèle. En été, le théâtre est plus éprouvant, surtout avec un public nombreux et exigeant. Je préfère alors me tourner vers la musique. J'ai eu la chance de me produire en trio avec Mondher Ben Ammar et Faouzi Ben Gamra. J'ai aussi collaboré avec Afef Salem. Chanter me procure énormément de plaisir, surtout quand je vois l'accueil du public. Ce n'est pas uniquement une question de talent vocal, c'est aussi le comédien qu'ils retrouvent sur scène. L'ambiance est toujours au rendez-vous. C'est une autre façon de créer du lien. Chez moi, le chanteur et le comédien ne font finalement qu'un.

EST-CE QUE VOUS AVEZ D'AUTRES PROJETS ARTISTIQUES EN VUE ?

Oui. Je prépare également une pièce de théâtre avec Lobna Sdiri que nous lancerons dès la fin du tournage.

MÉDINAS TUNISIENNES

L'ÉCHO DU PASSÉ, LE TRÉSOR D'AUJOURD'HUI

Au cœur de notre patrimoine et de notre identité, les médinas se dressent comme un témoin vibrant de la richesse de notre histoire. Elles sont parmi les plus belles et les plus séduisantes du monde arabe. Elles témoignent d'un riche passé historique et d'un mélange unique de cultures : arabo-musulmane, andalouse, ottomane et européenne.

Par Samira HAMROUNI

Des ruelles parfumées de Tunis aux remparts dorés de Sousse, des maisons blanches de Mahdia aux murs ocres de Tozeur, de la spiritualité de Kairouan à l'authenticité laborieuse de Sfax, les médinas de Tunisie racontent mille ans d'histoire et de savoir-faire. Ces cœurs anciens, où s'entremêlent artisanat, spiritualité et vie quotidienne, offrent un voyage fascinant au cœur de l'âme tunisienne. Véritables musées à ciel ouvert, elles séduisent par leur authenticité, leur hospitalité et cette magie unique qui fait vibrer chaque pierre. Elles méritent tout autant d'être découvertes. Chacune à sa manière, elles racontent un pan de l'identité tunisienne entre traditions, architectures et vie quotidienne. Sans pouvoir toutes les énumérer dans cette échappée belle, voici les principales médinas.

LA MÉDINA DE TUNIS

Fondée au VII^e siècle, la médina de Tunis est l'un des plus anciens et des plus riches joyaux du patrimoine tunisien. Inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, elle témoigne de l'histoire glorieuse de la capitale à travers ses ruelles étroites, ses souks animés et ses monuments majestueux. Au cœur de ce dédale, la mosquée Zitouna domine la ville, symbole spirituel et intellectuel de la Tunisie. Autour d'elle s'élèvent plusieurs médersas (écoles coraniques), comme la Médersa Slimania ou la Médersa Bachia, qui rappellent l'importance du savoir dans la civilisation musulmane. On y découvre aussi de somptueux palais, tels que le Dar Ben Abdallah, devenu musée des arts et traditions populaires, et Dar Hussein, joyau de l'architecture arabo-andalouse. Autour, les anciens palais, les maisons traditionnelles aux portes colorées et les ateliers d'artisans racontent un art de vivre séculaire. Chaque coin de rue dévoile un parfum d'épices, un éclat de cuivre ou une mosaïque de sons et de couleurs. Loin d'être figée dans le passé, la médina de Tunis reste un lieu vivant, où traditions et modernité se côtoient harmonieusement, offrant au visiteur une expérience unique, authentique et pleine d'émotions. Les souks traditionnels, comme Souk El Attarine ou Souk El Berka, témoignent de l'activité économique et artisanale de la médina depuis des siècles. Enfin, les portes monumentales comme Bab El Bhar (la porte de France) ou Bab Jedid rappellent l'ancienne enceinte de la ville et son ouverture sur le monde. Loin d'être figée dans le passé, la médina de Tunis reste un lieu vivant, où traditions et modernité se côtoient harmonieusement, offrant au visiteur une expérience unique, authentique et pleine d'émotions.





LA MÉDINA DE BIZERTE

Nichée entre la mer et le vieux port, la médina de Bizerte est l'une des plus charmantes et des plus authentiques du nord de la Tunisie. Moins connue que celle de Tunis, elle séduit pourtant par sa simplicité et son atmosphère maritime unique. Fondée à l'époque médiévale, elle s'étend autour du vieux port andalou, où les barques colorées se balancent au rythme des vagues. Ses ruelles étroites et sinueuses, bordées de maisons blanchies à la chaux et



de portes bleues, rappellent les villages méditerranéens. On y trouve plusieurs mosquées anciennes, de petits souks animés et des ateliers d'artisans qui perpétuent des savoir-faire traditionnels.

La médina de Bizerte, avec ses remparts, ses passages voûtés et ses terrasses ouvertes sur la mer, incarne à la fois l'histoire, la douceur de vivre et le charme authentique du littoral tunisien. Elle reste un lieu paisible où le visiteur peut flâner, écouter les échos du passé et respirer l'âme du Nord. Elle abrite plusieurs monuments historiques remarquables. Parmi eux, la Kasbah, située près du port, est une forteresse qui servait autrefois de poste militaire et offre aujourd'hui une vue imprenable sur la mer. On y trouve également la mosquée Sidi Salem, célèbre pour son architecture traditionnelle et son rôle dans la vie religieuse de la ville. Les portes de la médina, comme Bab El Bhar, témoignent de l'ancien système défensif et de l'ouverture de Bizerte sur l'extérieur. Enfin, de nombreux palais et anciennes maisons, avec leurs cours intérieures et leurs façades ornées, reflètent l'architecture arabo-andalouse et l'art de vivre des habitants d'antan. Ces monuments, mêlant histoire, religion et urbanisme, font de la médina de Bizerte un véritable témoignage vivant du patrimoine tunisien.

LA MÉDINA DE KAIROUAN

La médina de Kairouan, fondée au VII^e siècle, est l'une des villes les plus anciennes et sacrées de Tunisie, considérée comme la quatrième ville sainte de l'islam. Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, témoignant de son importance historique et culturelle. Son monument emblématique est sans conteste la Grande Mosquée de Kairouan (Okba ibnou nafa), construite au IX^e siècle sous les Aghlabides. Cette mosquée se distingue par son minaret carré unique, sa vaste cour pavée, sa salle de prière décorée de colonnes et de mosaïques anciennes, ainsi que par sa bibliothèque qui conserve de précieux manuscrits coraniques. Autour de la mosquée se trouvent de nombreuses médersas, comme la Médersa El Bachia et la Médersa Sidi Sahab, qui étaient autrefois des centres d'enseignement coranique et scientifique. La ville est également célèbre pour ses mosquées historiques plus petites, telles que la mosquée du Barbier ou la mosquée Sidi Sahab, qui abrite le tombeau d'un compagnon du Prophète Muhammad. Les portes monumentales de la médina, comme Bab El Khoukha, Bab Jedid ou

Bab Chorfa, rappellent l'ancien système défensif de la ville et marquent les différents quartiers historiques.

À l'intérieur des remparts, les ruelles étroites et sinueuses abritent des souks animés où l'on trouve tapis traditionnels, poteries, bijoux et objets artisanaux. Certaines maisons anciennes, avec leurs cours intérieures et portes sculptées, reflètent l'architecture arabo-andalouse

et le mode de vie des habitants au fil des siècles. La médina de Kairouan est ainsi un véritable musée vivant, où chaque monument, chaque ruelle et chaque porte raconte l'histoire religieuse, culturelle et sociale de la ville. Elle allie spiritualité, savoir et artisanat, offrant au visiteur une expérience unique, entre patrimoine historique et vie quotidienne traditionnelle.





LA MÉDINA DE NABEUL

La médina de Nabeul, située sur la côte nord-est de la Tunisie, est un véritable témoin de l'histoire antique et de l'artisanat traditionnel. Fondée au Ve siècle avant J.-C. par les Grecs sous le nom de Néapolis, signifiant « nouvelle ville », elle servait de comptoir commercial stratégique dans la région du Cap Bon. Au fil des siècles, elle a conservé son importance sous différentes civilisations,

devenant un centre d'échanges et de savoir-faire. La médina se caractérise par ses ruelles étroites, ses maisons blanchies à la chaux, ses portes ornées de céramiques colorées et ses souks animés, particulièrement renommés pour la poterie et les objets artisanaux. Parmi les monuments historiques les plus remarquables, on retrouve la Grande Mosquée de Nabeul ou mosquée de vendredi, symbole de l'architecture islamique de

la région, ainsi que les portes anciennes telles que Bab El Bahr, Bab Bled et Bab El Zaouia, qui témoignent de la richesse et de la diversité de l'histoire de la ville. Aujourd'hui, la médina attire les visiteurs par son ambiance authentique et vivante, offrant la possibilité de découvrir l'artisanat local, de se promener dans ses ruelles pittoresques et de ressentir l'atmosphère d'une ville où traditions et quotidien moderne se rencontrent avec harmonie.



LA MÉDINA DE SOUSSE

La médina de Sousse, fondée au IX^e siècle par les Aghlabides, figure au patrimoine mondial de l'Unesco. Elle est entourée de remparts imposants ponctués de tours et de portes monumentales, dont Bab El Ksar, Bab Jdid et Bab Diwan, qui servaient autrefois à protéger la ville des invasions. Au cœur de la médina se trouve la célèbre Ribat de Sousse, une forteresse religieuse et militaire qui servait à la fois de lieu de surveillance et de centre spirituel. Sa tour de guet offre aujourd'hui une vue panoramique sur la ville et la mer. La médina abrite également la Grande Mosquée de Sousse, un joyau de l'architecture islamique, avec sa cour intérieure, son minaret carré et ses colonnes antiques réutilisées. Parmi les autres monuments remarquables, on trouve la mosquée Abu el Hassan, connue pour sa décoration simple mais élégante, ainsi que de nombreux palais et maisons anciennes aux cours intérieures et aux portes sculptées, typiques de l'architecture arabo-andalouse. Les souks traditionnels de la médina, comme Souk El Attarine ou Souk des Tissus, sont encore très animés et permettent de découvrir l'artisanat local, des bijoux aux poteries en passant par les tapis. La médina de Sousse est ainsi un trésor vivant, où l'histoire militaire, religieuse et commerciale se mêle à la vie quotidienne offrant aux visiteurs une expérience authentique de la Tunisie ancienne.



LA MÉDINA DE MONASTIR

La médina de Monastir, fondée au VIII^e siècle par Hassan ibn al-Nu'man, général arabe qui a participé à la conquête de la région, est un ancien centre historique et commercial situé sur la côte est de la Tunisie. Elle témoigne de l'histoire maritime et militaire de la région. La ville est entourée de remparts imposants, conçus pour protéger ses habitants des invasions et des pirates venus de la Méditerranée. Ces murailles, ponctuées de tours de guet et de portes monumentales, confèrent à la médina son caractère défensif et son charme historique.

Parmi ses monuments les plus emblématiques, le Ribat de Monastir, construit au IX^e siècle, se distingue par ses tours et sa tour de guet. Il servait à la fois de forteresse militaire et de refuge spirituel pour les guerriers religieux. La médina abrite également plusieurs anciennes mosquées, comme la mosquée de Sidi El Bechir, ainsi que des maisons traditionnelles aux façades blanchies à la chaux et aux cours intérieures, caractéristiques de l'architecture arabo-andalouse. Aujourd'hui, la médina de Monastir séduit par ses ruelles animées et ses marchés traditionnels, où l'on peut découvrir l'artisanat local et les produits du terroir. Ses remparts, ses anciennes maisons et ses monuments historiques offrent un cadre unique alliant patrimoine, culture et vie quotidienne. Flâner dans cette médina, c'est plonger dans l'histoire de Monastir et ressentir l'atmosphère authentique d'une ville qui a su préserver son héritage tout en restant vivante et accueillante.





LA MÉDINA DE SFAX

La médina de Sfax a été fondée au IX^e siècle, vers l'an 849, par les Aghlabides. Elle a été construite sur l'ancien site de Taparura, un comptoir romain, afin de protéger la région et de développer le commerce et l'agriculture. Les Aghlabides ont édifié les remparts et organisé l'espace en quartiers, avec une mosquée centrale, des souks et des fondouks, posant ainsi les bases de la ville historique que l'on connaît aujourd'hui.

Entourée de ces remparts solides et ponctuée de portes monumentales telles que Bab Jebli au nord et Bab Diwan au sud, la médina témoigne de son rôle stratégique dans la défense et le commerce à travers les siècles. À l'intérieur, un réseau de ruelles étroites et sinueuses relie les différents quartiers, abritant des souks spécialisés : souk des tisserands, souk des bijoux, souk des épices, où l'artisanat traditionnel sfaxien, notamment le

cuir, la poterie, le tapis et les bijoux, se perpétue avec dynamisme.

Parmi les monuments emblématiques, la Grande Mosquée de Sfax illustre l'architecture islamique classique avec son minaret carré, sa cour intérieure et ses éléments décoratifs raffinés, tandis que des maisons comme Dar Jellouli, aujourd'hui musée, témoignent du style de vie et du raffinement des habitants d'autrefois. Foundek El Haddadine, l'un des fondouks historiques de la médina, servait de caravansérail pour les forgerons, offrant à la fois un lieu de travail, de stockage et d'hébergement pour les marchands. Sa cour intérieure, ses étages en bois et ses passages voûtés reflètent l'organisation professionnelle des métiers et l'importance économique de la médina. Ainsi, Sfax apparaît comme une ville où histoire, religion, artisanat et commerce se mêlent harmonieusement, offrant aux visiteurs un voyage authentique à travers le temps et la culture tunisienne.

LA MÉDINA DE TOZEUR

La Médina de Tozeur est un joyau du Sud tunisien, un témoignage vivant de l'histoire et de l'architecture traditionnelle qui respecte



l'environnement. Elle se distingue par son architecture unique, faite de briques d'argile et de pisé, qui lui permettent de rester fraîche malgré la chaleur intense. Ses ruelles étroites et labyrinthiques sont bordées de maisons aux façades richement décorées de motifs géométriques gravés dans la terre. Les portes traditionnelles en bois sculpté, souvent peintes et ornées de ferronneries, constituent un véritable art à part entière et témoignent du savoir-faire des artisans locaux.

Parmi ses monuments les plus remarquables, la mosquée Sidi Bouhlel se distingue par son minaret sobre et élégant, symbole de la vie religieuse ancienne, tandis que le Musée Dar Chrait, installé dans une ancienne demeure traditionnelle, abrite des collections d'artisanat, de costumes et d'objets historiques qui retracent la vie quotidienne de la région. La médina, encore habitée aujourd'hui, conserve ainsi tout le charme authentique et l'identité historique de Tozeur.

LA MÉDINA DE MAHDIA

La médina de Mahdia, située sur une presqu'île au bord de la Méditerranée, est une ville historique fondée au X^e siècle par les Fatimides. Elle est réputée pour sa blancheur éclatante, ses ruelles étroites et sinueuses, et son atmosphère paisible qui contraste avec les grandes villes tunisiennes. Classée parmi les cités historiques les plus importantes du pays, la médina de Mahdia témoigne d'un riche patrimoine architectural et culturel. Parmi ses monuments emblématiques, la Skifa El Kahla — littéralement "la porte sombre" — servait autrefois de principale entrée fortifiée et symbole de protection de la ville. La mosquée de Mahdia, fondée par les Fatimides, est célèbre pour son style épuré et ses arcs élégants, reflétant l'architecture islamique du Maghreb médiéval. La médina abrite également plusieurs maisons et palais anciens, avec leurs cours intérieures et façades blanchies à la chaux, ainsi que des ruelles bordées de souks où les artisans perpétuent les métiers traditionnels comme le tissage ou la poterie. Le port historique de la médina, lié à l'activité maritime et à la pêche, complète ce tableau d'un patrimoine vivant. Le charme de la médina de Mahdia réside aussi dans ses ruelles vivantes et ses marchés traditionnels, où le visiteur peut admirer le savoir-faire des artisans locaux et goûter aux saveurs typiques de la région. Ses remparts et bâtiments historiques, combinés à la proximité de la mer, créent un cadre unique qui allie histoire, culture et beauté naturelle. Flâner dans cette médina, c'est plonger dans un voyage à travers le temps, où chaque pierre raconte une histoire et chaque rue révèle le patrimoine vivant de Mahdia.

BON VOYAGE ET BON SÉJOUR !



CHUTE DE CHEVEUX : ENTRE SOLUTIONS RÉELLES ET FAUSSES PROMESSES

La chute de cheveux n'est pas une fatalité, mais elle exige une approche rigoureuse et une vision à long terme. Cependant, nombreuses sont les promesses enjôleuses: shampoings «miraculeux», compléments alimentaires «inédits», traitements médicaux «révolutionnaires»... Mais que dit vraiment la médecine ? Entre traitements validés scientifiquement et méthodes séduisantes dépourvues de preuves, il devient facile de se perdre dans un univers où réalité et illusion s'entrelacent subtilement.

Par Dr Imen Mehri TURKI

COMPRENDRE LA CHUTE DE CHEVEUX : UNE ÉTAPE FONDAMENTALE

Nombreux sont celles et ceux qui perdent souvent du temps et de l'argent dans les traitements cosmétiques sans identifier la cause de la chute qui, dans ces cas, devient rebelle et s'aggrave. Il est par ailleurs essentiel de comprendre le type de chute de cheveux dont on souffre, car les causes et mécanismes ne sont pas identiques : hormonal, carenciel, inflammatoire ou auto-immun. Par conséquent, le traitement est aussi différent. L'alopécie androgénétique, par exemple, est l'une des principales causes de chute de cheveux chez la femme, mais elle n'entraîne jamais de calvitie totale et ne touche pas les poils du corps et du visage. Elle résulte d'une combinaison entre prédispositions génétiques et une sensibilité accrue des follicules pileux aux androgènes, hormones sexuelles mâles produites par les ovaires et les glandes surrénales. Chez la femme, la sécrétion d'androgènes est un phénomène normal, mais elle se fait en quantité bien moindre que chez l'homme. D'autres formes de chute sont plus transitoires, comme l'effluvium télogène, qui survient souvent à la suite d'un stress physique ou psychologique important, d'une maladie, d'un choc hormonal ou d'une carence. Ce type de chute est généralement réversible lorsque la cause est identifiée et corrigée. Certaines alopecies sont plus sévères et nécessitent des prises en charge spécialisées, comme l'alopécie cicatricielle, liée à des maladies inflammatoires ou auto-immunes, ou encore la pelade, d'origine a priori auto-immune, qui se manifeste par une perte localisée en plaques.

Ces distinctions sont déterminantes pour le choix du traitement : un shampoing ne

pourra rien contre une alopecie androgénétique, tout comme un complément alimentaire ne traitera pas une pelade.

LES SOLUTIONS MÉDICALES VALIDÉES : DES PREUVES, PAS DES PROMESSES

La médecine dispose aujourd'hui de plusieurs traitements capables de ralentir ou de stabiliser une alopecie. Certains permettent même une repousse partielle. Le minoxidil, l'un des produits phares qui est, à la base, utilisé pour traiter l'hypertension artérielle par son effet vasodilatateur (augmente le diamètre des vaisseaux), a montré un effet spectaculaire sur la croissance capillaire. En effet, la croissance du follicule pileux est stimulée par l'effet vasodilatateur qui améliore la microcirculation sanguine au niveau du cuir chevelu, et par conséquent l'oxygénation et les apports nutritionnels. Par ailleurs, ce produit, utilisé majoritairement en lotion topique, n'a rien de miraculeux : il agit lentement, son efficacité dépend de la régularité d'application et, surtout, il doit être poursuivi dans la durée, sous peine de voir la chute reprendre. D'autres traitements ont également fait leurs preuves, en particulier les inhibiteurs de la 5-alpha-réductase comme la finastéride ou le dutastéride. Ils sont prescrits principalement chez les hommes souffrant d'alopecie androgénétique, avec des taux de stabilisation très élevés et parfois une repousse visible. Ces traitements nécessitent une prescription médicale, un suivi régulier et une bonne compréhension de leurs bénéfices et risques.

Lorsque la perte de cheveux est avancée et que les cheveux sont devenus fins, clairsemés, laissant apercevoir le cuir

chevelu dans certaines zones, la greffe capillaire représente alors une solution chirurgicale durable. Les techniques modernes, en particulier la FUE (Follicular Unit Extraction), permettent d'obtenir des résultats naturels sans cicatrices visibles au niveau des zones donneuses. Les unités folliculaires réimplantées dans les zones dégarnies continuent de pousser toute la vie. Cependant, cette approche ne constitue pas une solution définitive car la chute peut continuer à évoluer. Ainsi, l'association d'un traitement médical est nécessaire pour stabiliser la chute sur les zones restantes, lesquelles peuvent aussi nécessiter d'éventuelles greffes capillaires tant que le capital de la zone donneuse le permet. Toutefois, face à la lenteur des résultats et au caractère contraignant et rigoureux du traitement, de nombreuses personnes, impatientes ou découragées, multiplient le changement de médicaments ou de lotions, séduites par des promesses venues de toutes parts qui bien souvent se révèlent inefficaces.

DES REMÈDES AUX EFFETS NON PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT

Sous l'étiquette prometteuse de la médecine régénérative et biologique, les injections de PRP (plasma riche en plaquettes) connaissent aujourd'hui un engouement croissant. Cela consiste à injecter dans le cuir chevelu le plasma du patient concentré en plaquettes, soi-disant riche en facteurs de croissance, dans le but de stimuler l'activité folliculaire. A ce jour, aucune preuve scientifique rigoureuse ne peut montrer l'efficacité de cette pratique. En effet, chaque plasma diffère d'un patient à l'autre, par conséquent, les fameux facteurs de croissance diffèrent aussi. Par ailleurs, la manipulation de produits

sanguins constitue un risque potentiel de contagion si les règles de sécurité ne sont pas respectées et si par malheur une erreur humaine se produit.

Les compléments alimentaires et produits cosmétiques peuvent accompagner la stratégie globale de la prise en charge de la chute de cheveux, mais ne remplacent pas les traitements médicaux validés. En effet, face à la détresse des milliers de personnes, une véritable industrie s'est développée autour de la chute capillaire : les shampoings dits « anti-chute » en sont l'exemple le plus frappant. Infusés de caféine, de peptides, de kératine ou d'huiles végétales, ils promettent de renforcer la chevelure. En réalité, leur action se limite à nettoyer, apaiser le cuir chevelu ou améliorer la texture du cheveu. Aucun produit cosmétique seul ne peut inverser une chute hormonale ou génétique. Quant aux compléments alimentaires, zinc, biotine, fer, vitamines B ou D, ils ne trouvent leur intérêt que lorsqu'il y a une réelle carence vérifiée par un bilan sanguin. Sinon, en l'absence de carence, leur impact sur la chute est minime. Ils peuvent accompagner un traitement, mais en aucun cas le remplacer. Par ailleurs, il est indispensable de rejeter les solutions miracles sans preuve scientifique et de privilégier une approche individualisée, valide, rigoureuse et durable.

L'IMPORTANCE DU MODE DE VIE

Même le meilleur traitement médical ne peut porter ses fruits si les causes aggravantes ne sont pas prises en compte. Car la santé capillaire ne dépend pas uniquement d'un traitement, elle se nourrit avant tout du mode de vie.

Une alimentation équilibrée, riche en protéines, en fer et en vitamines du groupe B, renforce la fibre capillaire et soutient la repousse. A l'inverse, le stress chronique agit comme un facteur déclenchant ou aggravant de la chute.

Le manque de sommeil, le tabagisme, certaines habitudes capillaires agressives, comme les coiffures trop serrées ou les traitements chimiques répétés, ainsi que certains gestes compulsifs, comme s'arracher les cheveux d'une manière répétée (trichotillomanie), fragilisent le cuir chevelu et affaiblissent les follicules. Préserver la vitalité de sa chevelure, c'est donc adopter des habitudes de vie saines et bénéfiques.

Démêler le vrai du faux

Le stress peut provoquer une chute de cheveux.

Vrai. Le stress peut déclencher un effluvium télogène, une chute temporaire mais impressionnante et heureusement souvent réversible.

La greffe capillaire donne des résultats définitifs

Vrai. Une greffe bien réalisée donne des résultats durables dans le temps. Mais elle doit toujours s'accompagner de traitements médicaux pour freiner une éventuelle calvitie évolutive.

L'alopecie androgénétique peut atteindre les cheveux greffés

Faux. Les follicules à greffer sont prélevés dans des zones donneuses généralement résistantes aux effets du DHT (dihydrotestostérone : hormone impliquée dans la chute de cheveux). Une fois transplantés, ces follicules conservent cette « mémoire génétique » et restent donc insensibles aux mécanismes responsables de l'alopecie androgénétique.

Le minoxidil arrête complètement l'alopecie androgénétique

Faux. Le minoxidil ralentit la chute et stimule la repousse, mais ne guérit pas l'alopecie androgénétique. Il aide à conserver le capital capillaire existant. D'où l'intérêt de l'utiliser dès la survenue d'une chute de cheveux.

La chute de cheveux est possible chez l'enfant

Vrai. Un enfant peut perdre ses cheveux, même si c'est rare. Souvent, cela résulte d'infections, de stress ou de troubles auto-immuns.

Enfin, il est important de garder en tête qu'aucune solution ne donne de résultats

en quelques jours, ni ne procure une chevelure de rêve éternelle. Les cheveux ne repoussent pas par magie ni par miracle, mais avec patience, rigueur et une approche médicale spécialisée. A l'inverse, les shampoings « révolutionnaires », compléments aux effets vantés et gadgets séduisants nourrissent souvent la déception plus que l'espoir. Le véritable secret réside dans une stratégie personnalisée, fondée sur un diagnostic précis et une thérapeutique fiable et validée par la science. Ne perdez pas de temps avec les fausses promesses ; comprendre la cause, c'est déjà commencer à reprendre le contrôle.



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».

L'ART DE SE RECONNECTER : NOURRIR LA RELATION APRÈS LA TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE



Les disputes ne sont pas des échecs, mais des fenêtres d'opportunité. Elles sont des révélateurs, exposant avec brutalité les blessures anciennes et les besoins primaires non satisfaits. Quand l'énergie de l'orage retombe, le véritable défi commence : comment initier la réparation, revenir à l'autre sans abdiquer sa propre intégrité ? Le coaching de couple, allié à une compréhension fine de l'intelligence émotionnelle, offre la carte routière pour transformer ce chaos en croissance profonde.

QUAND LA FOUDRE RÉVÈLE LE CYCLE NÉGATIF

Une parole blessante, un mur de silence, un retrait défensif. Chaque couple expérimente le moment où le système nerveux s'emballe. Les mots échangés ne sont que la pointe de l'iceberg ; en dessous, c'est l'activation de la peur fondamentale d'être rejeté, abandonné ou invisible.

Le rôle du coaching relationnel n'est pas d'éviter l'orage, mais de décoder sa nature cyclique. Inspirée par la Thérapie Centrée sur l'Émotion (EFT) de Sue Johnson, le coach aide le couple à identifier son « Démon du cycle » — cette danse négative où, par exemple, le besoin d'apaisement de l'un mène à son retrait (pour suite), perçu par l'autre comme un abandon, ce qui provoque une escalade de la colère (attaque). Cesser le conflit passe par le fait de voir l'ennemi non plus dans son partenaire, mais dans ce cycle toxique lui-même. « Ce n'est pas le conflit qui détruit le couple, mais la déconnexion émotionnelle qui le pérennise ».

— Sue Johnson, psychologue et fondatrice de l'EFT (Emotionally Focused Therapy)

LE COURAGE DE L'INITIATIVE DE RÉPARATION

Revenir vers l'autre après le clash est un acte de leadership émotionnel. C'est le passage de la réaction (l'impulsion de défense) à la conscience (le choix du lien). Le coach met l'accent sur la responsabilité et non sur la culpabilité.

Ce moment de retour est l'occasion d'utiliser le langage de la vulnérabilité plutôt que celui de la critique. Le couple apprend à déconstruire le reproche accusateur (« Tu ne m'écoutes jamais ») pour le transformer en expression d'un besoin non satisfait (« Quand je partage, j'ai peur de ne pas être important, et j'ai besoin que tu m'entendes pour me sentir en sécurité »). Grâce à l'approche de la Communication Non Violente (CNV), le ton change, la tension s'apaise, car la peur est adressée, et non l'attaque.

« Quand je sens que tu m'écoutes sans me juger, mon système nerveux se détend. »

— Principe fondamental du coaching relationnel

L'ANCRAGE : COMPRENDRE SON CERVEAU POUR RÉPARER

La réparation est impossible sans lucidité. Le coaching émotionnel invite à l'introspection neuroscientifique : qu'est-ce qui, dans cette situation, a « détourné » mon cerveau rationnel (le cortex préfrontal) au profit de mon cerveau émotionnel (l'amygdale) ?

Cette démarche encourage l'auto-régulation émotionnelle et l'identification des schémas d'attachement. Le partenaire ne cherche plus à changer l'autre, mais à comprendre ce qui, chez lui, a été réactivé. Cette res-

ponsabilité partagée est la clé : elle permet de sortir du rôle de victime et d'acteur pour devenir co-créateur d'une nouvelle dynamique.

LE PARDON ACTIF : RECONSTRUIRE LA CONFIANCE

Dans l'accompagnement, le pardon est un travail psychologique actif, jamais une simple injonction. C'est la décision consciente de ne plus être l'otage de la souffrance passée.

Le coach guide le couple à identifier précisément l'impact de la blessure, à valider la douleur de l'autre, puis à ancrer le choix de la résilience.

C'est ainsi que la confiance peut être reconstruite, non pas comme une absence de disputes, mais comme la certitude d'une capacité de réparation mutuelle.

« Les couples solides ne sont pas ceux qui évitent les disputes, mais ceux qui ont une haute capacité de réparation rapide. »

— John Gottman, chercheur et théoricien de la psychologie conjugale

L'ARCHITECTURE DU LIEN : LES MICRO-GESTES DE SÉCURITÉ

Après la tempête, l'apaisement ne vient pas des grands discours, mais des micro-gestes de reconnexion. Un contact visuel plus long, une main posée sur l'épaule, un café préparé sans qu'il soit demandé.

Ces gestes sont des dépôts constants de sécurité dans ce que Gottman nomme le « compte bancaire émotionnel » du couple.

Ils sont la preuve tangible que l'amour est encore une priorité agissante. Ils court-circuitent la rumination anxieuse et rétablissent l'attachement sécurisant. Ces gestes sont l'intelligence émotionnelle incarnée, une manière simple et viscérale de dire : « Le nous est plus important que ma colère passée. Je suis encore là, pour toi ».

TRANSFORMER LA CRISE EN CROISSANCE PARTAGÉE

Chaque crise est une force potentielle. Le coaching aide à formaliser cet apprentissage : à travailler l'écoute active, à honorer la reconnaissance mutuelle et à pratiquer l'ancrage dans le présent.

La relation ne devient pas utopique ; elle devient vivante, consciente et hautement résiliente. Aimer après la tempête, c'est assumer d'avoir vu la fragilité de l'autre et de soi-même, et de choisir de rester. Ce choix, répété jour après jour, est la plus haute forme d'intelligence émotionnelle.

Le coaching de couple n'enseigne pas à éviter les vagues de l'existence, il offre les outils pour naviguer ensemble avec assurance et faire du lien une œuvre de résilience mutuelle.

« L'amour ne possède ni ne veut être possédé, car l'amour suffit à l'amour. »

— Khalil Gibran, poète et philosophe libanais

Cet article clôt une série dédiée à l'intelligence émotionnelle au sein du couple : autoconscience, empathie, gestion du conflit, et aujourd'hui, la réparation. Car aimer, au fond, n'est pas un état stable, mais une pratique quotidienne de présence, de vulnérabilité et de croissance mutuelle.



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



LE MILLE-FEUILLE DÉSTRUCTURÉ D'AMINE TESTOURI

L'ÉMOTION D'UNE PREMIÈRE CRÉATION



Vidéo

« Ce dessert, c'est une part de moi. Une des premières créations où j'ai osé bousculer les codes, déconstruire le classique pour lui redonner vie autrement. »

Amine Testouri signe ici un mille-feuille à l'assiette, élégant et libre, où chaque élément raconte une intention, un geste, une émotion.

Rien n'est laissé au hasard : tout est pensé pour créer une harmonie entre croustillant, douceur et fraîcheur.

INGRÉDIENTS

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE ET MASCARPONE FOUETTÉE :

- 3 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 50 g de farine
- 1 gousse de vanille (grattez les grains)
- 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de sucre en poudre

POUR LES ÉCLATS DE CARAMEL :

- 100 g de sucre

- Une pincée de fleur de sel

POUR LA PÂTE FEUILLETÉE :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Sucre glace pour saupoudrer

POUR LE DRESSAGE :

- Framboises fraîches
- Pistaches légèrement torréfiées
- Éclats de caramel

ASTUCE GOURMANDE :

Incorporez du chocolat blanc à la crème pour encore plus de douceur

PRÉPARATION

L'ÂME DU DESSERT:

LA CRÈME

Tout commence par une crème pâtissière généreusement parfumée à la vanille. Une base simple, presque réconfortante, que le chef sublime en y incorporant une mascarpone légèrement sucrée, fouettée jusqu'à devenir aérienne. Le mélange des deux donne naissance à une crème soyeuse, d'une légèreté étonnante, à la fois riche et subtile.

LE CONTRASTE :

LE CARAMEL

Vient ensuite le jeu des textures. Un caramel doré, coulé sur du papier sulfurisé, accueille quelques pistaches croquantes avant de se figer. Quand il se brise, il se transforme en cristaux de lumière : une touche de gourmandise brute, presque artistique.

LA STRUCTURE :

LA PÂTE FEUILLETÉE

La pâte feuilletée, fine et régulière, est d'abord cuite pour

révéler sa légèreté, puis saupoudrée de sucre glace avant une seconde cuisson. Le sucre caramélise, la pâte devient brillante, croustillante, irrésistible. Un travail de précision, symbole du respect d'Amine pour les bases de la pâtisserie française.

L'INSTANT DE GRÂCE:

LE DRESSAGE

Dans une assiette creuse, la crème est déposée avec délicatesse, comme une caresse. Autour, les disques de pâte feuilletée caramélisée, les pistaches, les éclats de caramel, et quelques framboises fraîches viennent composer une scène à la fois élégante et vivante.

Chaque bouchée offre un équilibre : le croquant du feuilletage, la douceur de la crème, la fraîcheur des fruits, la note torréfiée du caramel. Une création qui ne cherche pas à impressionner, mais à toucher, à éveiller un souvenir de gourmandise pure.



COUSCOUS AUX FRUITS DE MER PARFUMÉ AU FENOUIL ET À L'ANETH

MA VERSION PERSONNELLE, ENTRE MER ET TERRE DU BLED.



Vidéo

Ce plat, c'est un vrai morceau de moi.

Une recette qui me tient à cœur, parce que c'est ma façon à moi de revisiter le couscous aux fruits de mer, avec des saveurs qui me rappellent mes origines et la Méditerranée.

J'ai voulu y mêler les parfums de la mer à ceux du bled, en associant l'aneth et le besbes sfaxien (le fenouil) — deux herbes qui, ensemble, créent une fraîcheur unique.

INGRÉDIENTS

POUR LA SEMOULE :

- 500 g de semoule moyenne
- 2 c. à soupe d'huile pimentée
- 2 bottes de fenouil sauvage (haché)
- 1 botte d'aneth frais (haché)

- pée en morceaux)
- 2 à 3 crabes entiers
- 2 carottes (coupées en bâtonnets)
- 4 gousses d'ail (hachées)
- 1 oignon blanc (coupé en dés)
- 2 oignons verts (hachés)
- 1 bulbe de fenouil (émincé)

POUR LE BOUILLON :

- 400 g de crevettes
- 300 g de calamars (anneaux ou morceaux)
- 300 g de seiche (cou-

POUR LES ÉPICES :

- 1 c. à café de poivre noir
- 1 c. à café de poivre séché (ou poivre blanc)
- 1 pincée de safran
- Sel (selon goût)

PRÉPARATION

- Je commence toujours par faire infuser le fenouil et l'aneth à la vapeur, dans le haut du couscoussier, le kaskas. Leur parfum se diffuse lentement, doucement.

Après une quinzaine de minutes, j'ajoute le couscous : il s'imprègne de ces notes anisées et herbacées, ce qui lui donne déjà une personnalité à part.

- Pendant ce temps, je prépare le bouillon de la mer. Dans un filet d'huile d'olive, je fais revenir les carcasses de crevettes, juste pour libérer toute leur saveur.

Une fois bien dorées, je les retire, et dans cette huile déjà parfumée, je fais revenir mes légumes de saison.

Puis viennent le crabe, les calamars séchés et enfin les crevettes entières.

C'est à ce moment que la cuisine commence à parler : les arômes se mêlent, la mer rencontre la terre.

- J'assaisonne généreusement de sel, de poivre, d'un peu de safran et d'une touche de piment séché pour réveiller le tout. J'ajoute de l'eau à hauteur, et je laisse mijoter lentement, le temps que les saveurs s'équilibrent naturellement.

- Quand le couscous est prêt, je l'arrose avec ce bouillon riche et parfumé.

Je dépose dessus les fruits de mer et les crustacés, et je termine avec quelques herbes fraîches pour rappeler les premières notes de cuisson.

C'est un plat profond, vibrant, et plein de caractère, qui raconte une histoire entre la mer et le bled, entre mes racines et ma cuisine d'aujourd'hui. Je suis fier de cette recette, parce qu'elle me ressemble.

Elle réunit les goûts de mon enfance, les saveurs de la Méditerranée, et tout l'amour que j'ai pour la cuisine simple et vraie.



REPORTAGE

NABEUL

LE 11^E FESTIVAL DE L'HARISSA OFFRE UNE ÉCLAIRCIE AUX PRODUCTEURS

Touchés comme beaucoup par le manque d'affluence des touristes durant la période estivale sur la cité des potiers, les artisans vivent une année assez difficile. Le festival de l'harissa de Nabeul, qui a dressé son chapiteau dans la belle «Dar Nabel» (ex-Dar Sidi Ali Azzouz, siège social de l'Association pour la sauvegarde de la ville de Nabeul, Asvn), leur offre une éclaircie dans la grisaille.

Reportage et photos par Abdel Aziz HALI

La présidente du Groupement de développement agricole (GDA), « El-Zemnia » et propriétaire de la marque artisanale « Nokhet el-Jdoud » (saveurs de nos ancêtres), Amira Makhoulf (G), et l'artisane Ferdaous Ben Salem (D), le 17 octobre 2025, à « Dar Nabeul ».

(Photo: Abdel Aziz HALI/La Presse de Tunisie)





Après une petite averse de courte durée samedi 18 octobre, le soleil qui brillait le lendemain matin sur Nabeul ressemblait, pour bon nombre de producteurs d'harissa, à une petite éclaircie au cœur d'une année bien nuageuse, marquée par un été certes caniculaire, mais aussi par une baisse dans l'activité touristique dans la cité des potiers.

«Depuis le 5 janvier 2025, date de la clôture de la 10^e édition du festival de l'harissa, c'est une véritable traversée du désert pour les producteurs», déplore Souhaila Zallel, productrice de Maâmoura, fidèle du festival de l'harissa depuis plusieurs années. En règle générale, elle participe à une dizaine de salons par an. Cette année, elle n'atteindra même pas la barre des cinq événements.

«C'EST BON POUR LE MORAL»

«Le festival de Nabeul est l'événement phare qui me permettra d'écouler une grande partie de ma production avant les fêtes de fin d'année. C'est bon pour le moral de rencontrer des gens. On peut remercier l'Association pour la sauvegarde de la ville de Nabeul et le Pampat (Projet d'accès aux marchés des produits agroalimentaires et de terroir) d'avoir maintenu cette fête et coorganisé ce festival si important pour les petits producteurs», renchérit-elle.

Peut-être moins innovant et peu visible sur les réseaux sociaux, avec un peu moins de visiteurs (le festival aurait pu gagner en affluence en le programmant lors de la pause de mi-trimestre d'automne du 27 octobre au 2 novembre 2025, Ndlr) et d'animations de rue — à part l'ambiance remarquée lors de la parade de la troupe de chant liturgique et des apprenants cuisiniers, le premier jour du festival, l'événement a manqué de spectacles —, mais aussi un nombre d'exposants en légère baisse, le festival de l'harissa reste néanmoins un rendez-vous important pour les producteurs et la Mecque des aficionados du piment et de ses sauces piquantes.

«Ici à Nabeul, notre star ce n'est ni la mayonnaise ni le ketchup, mais l'harissa !», confie chef Khoubeib Dhoubi. «Plus qu'un condiment qui relève nos recettes et enchante nos papilles, l'harissa est un produit du terroir qui fait vivre des artisans pour ne pas dire des familles. C'est un véritable moteur de développement économique et social dans le Cap Bon, notamment pour les producteurs des villages et des petites villes comme Maâmoura, Menzel Horr et Korba», ajoute-t-il.

«ÇA FAIT DU BIEN»

«Quand pendant dix mois il ne se passe rien, c'est dur moralement», poursuit une autre artisane. Ce week-end à Nabeul, on sent que les gens s'intéressent plus que

d'habitude à notre métier. Ils posent des questions sur la fabrication, le type de séchage du piment, au fumoir ou au soleil, les ingrédients, etc. Ça fait du bien», fait savoir Ferdaous Ben Salem.

Habituée du festival cap-bonais depuis sa création en 2015, la présidente du groupement de développement agricole (GDA), «El-Zemnia», et propriétaire de la marque artisanale «Nokhet el-Jdoud» (saveurs de nos ancêtres), Amira Makhoulouf, partage le même constat.

«Les salons et les festivals ne sont pas légion ces derniers mois. A chaque fois, on est dans l'incertitude. On apprend trois jours, parfois 24 heures à l'avance, que tel ou tel événement est annulé. Si on veut bien prendre les virages, il faut être prévenu un mois à l'avance».

Comme d'autres, elle tire la langue après des mois de disette. «Les foires et les marchés constituent 50 % de mes activités, résume-t-elle. Il y a donc forcément un manque à gagner». Ce week-end à «Dar Nabel» lui permet donc de repartir de l'avant. «Je suis plutôt optimiste. Grosso modo, le festival s'est bien déroulé et ce malgré la baisse de la fréquentation par rapport aux éditions précédentes. Les autres années, les gens venaient pour se balader ou uniquement pour déguster. Là, ils viennent pour acheter».

PENSER GLOBAL, AGIR LOCAL

Pour survivre face à la concurrence, certains producteurs, à l'instar d'Imed Attig, ont dû remettre au goût du jour ce condiment, marqueur de notre tunisianité, proposant de nouvelles formules d'harissa : à la menthe, au cumin, aux prunes, etc.

Nul doute, le festival — avec ses étals colorés, ses rubriques culturelles entre chants liturgiques et ateliers de mosaïque, et ses conférences scientifiques autour des bienfaits du piment et de l'harissa — est un véritable coup de pouce pour les artisans et les producteurs locaux.

Toutefois, cette fête de l'harissa, qui ne dit pas son nom, a tous les atouts pour sortir de son cloisonnement local vers un rayonnement à l'échelle nationale voire internationale en adoptant le slogan «penser global, agir local». Plus qu'un produit de terroir, l'harissa est l'un des socles identitaires d'un patrimoine culinaire tunisien trois fois millénaire.



ENTRETIEN AVEC LE DIRECTEUR DE LA 11^E ÉDITION DU FESTIVAL DE L'HARISSA DE NABEUL, M. MOHAMED RACHED KHAYATI

«LE PROGRÈS N'ÉCORNE PAS L'IDENTITÉ»



Le directeur du 11^e festival de l'harissa de Nabeul, M. Mohamed Rached Khayati.

(Crédit : Abdel Aziz HALI / La Presse de Tunisie)

Depuis que les savoir-faire ainsi que les pratiques culinaires et sociales liés à l'harissa tunisienne ont été inscrits au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en décembre 2022, mettant en exergue l'importance de ce produit du terroir en tant que condiment national, élément identitaire et vecteur de cohésion sociale dans nos contrées, le festival de l'harissa de Nabeul a pris une tout autre dimension. «La Presse de Tunisie» s'est entretenue avec le directeur de la 11^e session de cet événement à la fois culturel et social, M. Mohamed Rached Khayati, pour découvrir les nouveautés et les ambitions de ce rendez-vous annuel. Interview.

Entretien conduit par Abdel Aziz HALI

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER CETTE 11^E ÉDITION ? QUEL EST LE THÈME CHOISI POUR CE ONZIÈME ACTE ?

L'édition actuelle est placée sous le thème « Authenticité et qualité ». C'est un cap sur la qualité tout en se maintenant, profondément, ancré dans le socle de l'authenticité. Le progrès n'écorne pas l'identité qui non plus n'exclut pas l'innovation et le souci de conformité aux normes de qualité toujours aussi rigoureuses.

QUELLES SONT LES NOUVEAUTÉS DANS LA SESSION 2025 ?

L'architecture de l'événement ne diffère pas des précédentes. Toujours les mêmes grands axes : le marché, le cooking-show, la parade des toques blanches et le volet scientifique.

C'est toujours le contenu qui change pour éviter de tomber dans le piège du « déjà-vu » et afin que le festival se régénère continuellement et assure ainsi sa pérennité. Quant à la nouveauté de la onzième édition, c'est la délocalisation à l'espace Jeelen pour les conférences afin de consacrer l'ouverture du festival sur son environnement immédiat.

QUELS SONT LES DÉFIS À VENIR POUR LE DÉVELOPPEMENT DU FESTIVAL ?

Les défis à relever à court et moyen termes sont l'internationalisation du festival, l'étalement de sa durée, son « éclatement » pour une présence dans tout le tissu urbain de Nabeul et la garantie d'un espace vital permettant l'expansion et le déploiement de ses activités.

LES ORGANISATEURS ONT-ILS L'AMBITION DE DONNER UN RELIEF NATIONAL (EX: DES EXPOSANTS ET DES ARTISANS D'AUTRES RÉGIONS, DES ÉDITIONS DÉDIÉES À UNE RÉGION BIEN PRÉCISE COMME GABÈS, TOZEUR, ETC.) ET UN ÉLAN INTERNATIONAL AU FESTIVAL À TRAVERS DES PARTENARIATS ET DES JUMELAGES (EX: LA FÊTE DU PIMENT DANS LA COMMUNE D'ESPELETTE, DANS LA PROVINCE DU LABOURD, UN DES SEPT TERRITOIRES COMPOSANT LE PAYS BASQUE, SITUÉE DANS LE DÉPARTEMENT DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES EN RÉGION NOUVELLE-AQUITAINE) ?

Pour répondre à cette question, je préfère commencer par Espelette. J'ai vu des vidéos de ce festival du piment séché et je trouve, en toute modestie, que nous n'avons rien à apprendre de cet évé-

ment. Le nôtre est plus animé et a un charme qui fait sa force et suscite l'engouement des visiteurs. De plus, le festival d'Espelette a un caractère plus religieux que culturel ou culinaire, même s'il fait bouger toute la ville. Quant aux régions, il est, en effet, temps de penser à les impliquer et aller vers elles. A chaque région son terroir. De plus, la culture du piment n'est plus le monopole du seul Cap Bon.

L'HARISSA A ÉTÉ INSCRITE SUR LA LISTE DU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'UNESCO. ET APRÈS ?

C'est la question de la fin et c'est, peut-être, la plus pertinente. Normalement, l'après-2022 est différent de l'avant 2022. Gare à l'autosatisfaction ! Il ne faut donc pas dormir sur ses lauriers et se mettre, plutôt, en quête de nouveaux challenges toujours plus excitants.



PORTRAIT
FESTIVAL DE L'HARISSA DE NABEUL :**C'EST L'AÏD AVANT L'HEURE POUR «OMMI DAOUDA» !**

Installée à Maâmoura, ville côtière de Tunisie, située dans la région du Cap Bon à 5 kilomètres au nord de Nabeul et en contiguïté avec Béni Khia, Daouda Ben Salem (67 ans) est la doyenne des artisans du festival de l'harissa, qui s'est déroulé les 17, 18 et 19 octobre 2025, à « Dar Nabel » (ex-Dar Sidi Ali Azzouz, siège de l'Association pour la sauvegarde de la ville de Nabeul). Portrait d'une combattante du cancer.

Par Abdel Aziz HALI

Ommi Daouda Ben Salem, 67 ans, productrice artisanale d'harissa de Maâmoura.
(Crédit : Abdel Aziz Hali / La Presse de Tunisie)

Daouda Ben Salem n'a loupe que la première édition du festival de l'harissa de Nabeul. Chaque année, lors de cette grande messe culinaire, Ommi Daouda — comme aiment l'appeler ses clients — se sent comme chez elle. «J'ai manqué la toute première édition. Depuis, je suis là chaque année», raconte-t-elle. Outre son engagement professionnel sans faille, cette inoxydable et infatigable artisane de 67 ans est une véritable combattante au sens propre comme au figuré. Alors que l'«Octobre rose» (campagne annuelle mondiale de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche, Ndlr) bat son plein, entre ses séances de chimiothérapie et ses préparatifs pour faire bonne figure au Festival de l'harissa de Nabeul, cette grand-mère a installé comme à l'accoutumée son stand juste au fond du patio principal de « Dar Nabel », à droite de la scène principale.

« C'EST UN WEEK-END OÙ JE TRAVAILLE SUPER BIEN »

Pour cette Maâmourienne, qui vend aussi d'autres produits du terroir (mhamssa, bsissa, mloukhiya, couscous, hydrolat de fleur de bigaradier, eau de fleur de géranium et de roses de Damas, osent séché, etc.), le rendez-vous est important, et ce, malgré son combat contre le cancer du sein et les aléas de la vie. «C'est un week-end où je travaille super bien, mieux que tout au long de l'année. C'est moins stressant, car les gens sont détendus, heureux d'être là. Mes filles Souheila et Ferdaous viennent m'aider, on passe un super moment et on termine tous à la maison autour d'une bonne chakchouka et un verre de thé noir». «Il y a des clients qui habitent loin et qui reviennent chaque année me voir. Dans notre métier, la fidélisation et le bouche-à-oreille sont nos principaux alliés», assure-t-elle. Sur ses quatre mètres carrés de stand, ses étals achalandés proposent plus d'une dizaine de produits différents, notamment ses harissas traditionnelles ou cuites à la vapeur sur un feu de bois. Et son coin ne désemplit jamais. Outre son charisme et son magnétisme, les produits d'Ommi Daouda attirent les visiteurs et les festivaliers à la recherche de l'authenticité et

de la qualité artisanale.

«A cette période de l'année, j'essaie d'écouler ma nouvelle production d'harissa « mfawra » (cuite à la vapeur) ainsi que mes autres produits, le tout fait maison. Avec ma fille Souheila, on prépare le festival au moins trois semaines à l'avance. Souvent le dimanche soir, il ne me reste plus grand-chose».

Du vendredi matin au dimanche soir, Ommi Daouda n'a qu'un seul objectif : vendre ses produits du terroir avec toujours le sourire aux lèvres.

« Je n'ai pas le temps d'aller goûter les harissas des autres artisanes. Mais je ne vais quand même pas me plaindre. Au contraire, j'ai toujours attendu ce week-end avec impatience ». Son seul souhait : que ce festival puisse durer dans le temps et s'étaler sur plusieurs jours. « Trois jours ! C'est insuffisant ! On aimerait bien que ce rendez-vous annuel puisse être organisé pendant une semaine entière, notamment durant les vacances scolaires », espère-t-elle. Voilà un souhait qui pourrait donner des idées aux organisateurs de ce festival populaire.

Daouda Ben Salem (D) et sa fille Souheila Ben Salem-Zallel (G) dans leur stand lors du 11^e festival de l'harissa de Nabeul, le 17 octobre 2025.



CHOIX DU LIQUIDE LAVE-GLACE POUR UN PARE-BRISE IMPECCABLE

POUR UNE VISION NETTE ET TRANSPARENTE

Elément crucial de la sécurité routière, la visibilité passe par un pare-brise propre et bien entretenu. Si les balais d'essuie-glace jouent un rôle essentiel, le liquide qui les accompagne est tout aussi déterminant. Loin d'être une simple eau savonneuse, le liquide lave-glace est une formule complexe, adaptée aux défis spécifiques de chaque saison. Un tour d'horizon des options disponibles pour garantir une transparence sans faille.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le marché local propose une gamme variée de liquides lave-glace, chacun formulé pour répondre à des conditions météorologiques et des types de salissures précis. Le critère principal de sélection reste la saisonnalité. Le conducteur affine son choix, en fonction de la saison été ou hiver.

LIQUIDE SPÉCIAL HIVER ALLIÉ DU FROID

Parmi les propriétés de cet antigel, il y a sa composition, riche en alcool éthylique, souvent, intègre des agents antigel lui permettant de résister à des températures allant de -10°C à -30°C, voire plus pour les concentrés. Sa fonction est d'empêcher le liquide de geler dans le réservoir et les gicleurs, et d'aider à dégivrer légèrement le pare-brise. Il est également efficace contre le sel et la boue hivernale.

À noter que l'utilisation de simple eau par temps froid est fortement déconseillée, car le gel pourrait endommager le réservoir et le système de pompe.

LIQUIDE SPÉCIAL ÉTÉ

Ce produit met l'accent sur des agents nettoyants puissants et des tensioactifs pour dissoudre les salissures organiques. Sa fonction principale est d'être redoutable contre les traces d'insectes écrasés, le pollen, la sève des arbres et la poussière. Il garantit un nettoyage rapide et sans traces par temps chaud. Le liquide adapté à toutes les saisons est un compromis polyvalent. Il offre une protection antigel modérée, souvent jusqu'à -5°C ou -15°C tout en assurant un nettoyage correct en été. Sa fonction secondaire est d'être une solution pratique pour les conducteurs des régions aux climats tempérés ou ceux qui privilégient la simplicité.

LES ADDITIFS SPÉCIFIQUES

Certaines formules vont plus loin, intégrant des additifs pour des performances accrues. Les formules déperlantes contiennent des agents qui favorisent l'écoulement rapide de l'eau, effet hydrophobe, améliorant la visibilité par forte pluie. Les concentrés vendus en petite quantité doivent être dilués avec de l'eau déminéralisée. Ils permettent d'ajuster le niveau de protection antigel ou de nettoyage selon les besoins.

Les biodégradables sont des options plus respectueuses de l'environnement,

utilisant des agents nettoyants d'origine végétale.

CHOIX CRUCIAL POUR LA SÉCURITÉ

Le choix du bon liquide est loin d'être anodin. Une mauvaise formule peut non seulement être inefficace, mais aussi potentiellement endommager les composants de la voiture comme la peinture, le caoutchouc des balais, ou encore boucher les gicleurs en cas de tartre dû à l'eau du robinet. Il est fortement recommandé d'utiliser de l'eau déminéralisée pour diluer les

concentrés, afin d'éviter les dépôts de calcaire dans le système. De plus, il est préférable de ne pas mélanger des liquides de compositions différentes et de s'assurer de purger le réservoir lors du passage d'une saison à l'autre pour maximiser l'efficacité du nouveau produit.

En conclusion, en faisant le bon choix de liquide lave-glace, le conducteur investit directement dans sa sécurité, garantissant une vision claire de la route, quelles que soient les conditions climatiques. Un geste d'entretien simple, mais vital.



Mots fléchés

EFFLEURÉE PETIT VILLAGE		ABAN- DONNÉE FRUIT ROUGE		LEQUEL CONSTER- NÉS		PESANT		PROTÈGE LE NAJEUR FONTE DES NEIGES		DÉSINTÉ- RESSÉ REÇOIT LES BULLETINS	
						ARÔME ROTI DE VEAU					
GROSSIER COUVRE- CHEF									DIEU SOLAIRE		
						TRÈS PRESSE DÉBRILLÉ					
RÉCITAL AMOUREUX COUTURES									DUPE CONDIMENT		
		BEAUCOUP NATURISTE					DONNE LE TON AUTRUCHE			ÉTAT AMÉRICAIN	
VITALITÉ DIVERTIS- SEMENT								FAC DE TECHNO NIVELA			
			ARTICLE ÉTRANGER ÉGRATIGNE			POUR FAIRE LA BIÈRE JEUNE FILLE VERTUEUSE					PARTIE DE TENNIS
ÉLÉGANT	CONVOITER INDIEN ET RELIGIEUX								BONNE CARTE CALEPIN		
				PENTURE À L'EAU COUSIN DU LOIR							
SÉPARÉS DU RESTE REPAIRE							POSSESSIF GENDARME DE LA TÉLÉ			MONNAIE COURANTE	
					DRÔLE D'OISEAU						BOISSON
BAISSES DE NIVEAU BAS DE GANNE								À L'ÉTAT NATUREL CONDITION			
		INTERJEC- TION			ENNUIERA						
CANAL DU PIPI							DE NÈME				

Sudoku

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

solutions

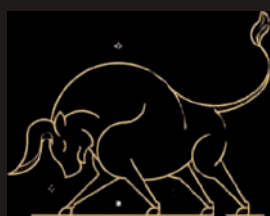
U	O	T	I		R	E	T	R	E	U		
A	R	E	S	A	R		O	H		O	D	
E	N	U		S	E	U	C	R	E	D		
	E	R	A	I	C		E	R	T	A		
T		A	S		S	E	O	L	I	S		
E	H	C	A	U	G		C	H	I	C		
S	A		R	E	R	S	I	D	E			
	T	A	L	M		E	L	U	E			
T	U		I	E	G	I	R	E	N			
I		A	L	S	T	R	E	S		U		
U	E		E	A	D	E	N	E	R	S		
T	N	E	G	U	R	G	U		T	E	R	B
A			E	U	E	Q	I	T	S	U		
R	U	D	E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

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

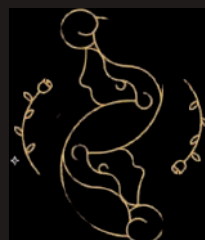
**BÉLIER**

Ne prenez pas trop les choses à cœur, votre sensibilité est exacerbée.

Prenez du recul, ne partez pas au quart de tour. Mars carré à Jupiter augmente votre besoin de reconnaissance et votre esprit de compétition.

**TAUREAU**

Vous allez prendre soin de vous, à comprendre ce dont vous avez besoin dans la vie. L'énergie de la nouvelle Lune vous incite à poser un nouvel équilibre professionnel en comprenant ce qui est essentiel pour vous et ce qui ne l'est plus.

**GÉMEAUX**

La nouvelle Lune vous apporte un certain réconfort, une sérénité intérieure et une joie qui vous réchauffent le cœur. Venus en harmonie vous diffuse ses bonnes ondes et rassemble les cœurs meurtris, réparant vos peines de cœur.

**CANCER**

Un magnifique trigone en signes d'eau illumine vos relations, facilite les connexions et resserre les liens. Jupiter carré nouvelle Lune vous demande de pousser les portes, de vous montrer, de prouver de quoi vous êtes capable.

**LION**

Une certaine tension teintée d'impatience pointe son nez. Acceptez l'autre tel(le) qu'il ou elle est, lâchez vos attentes de perfection. Mars et Mercure favorisent les connexions, ravivent votre inspiration et votre réflexion et créent des idées nouvelles.

**VIERGE**

Le dialogue est facilité cette semaine, les astres en harmonie vous encouragent à ouvrir votre cœur et à exprimer ce que vous ressentez en profondeur. Jupiter ouvre un nouveau champ des possibles en provoquant des surprises.

**BALANCE**

Venus crée de l'harmonie autour de vous, la nouvelle Lune face à Chiron vous parle de réparation et de guérison intérieure. Vous vous mettez en marche, la peur et le doute n'ont plus de raison d'être.

**SCORPION**

Le trigone en signes d'eau vous aide à libérer votre amour, à laisser entrer la lumière, la douceur et l'entraide dans votre vie. Mars et Mercure en conjonction dans votre signe vous apportent clarté d'esprit, motivation et accomplissement.

**SAGITTAIRE**

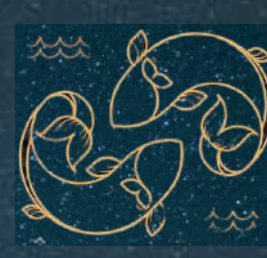
Venus et la nouvelle Lune vous encouragent à faire preuve d'ouverture, d'écoute et d'humilité avec l'être aimé. Un changement se produit cette semaine sous les effets de la nouvelle Lune qui prodigue ses vibrations d'équilibre et de justice.

**CAPRICORNE**

Ne perdez pas espoir, gardez les pieds sur terre et fiez-vous à votre instinct qui sait ce qui est bon pour vous. Pluton face à Jupiter crée des étincelles et peut provoquer des transformations émotionnelles en tout genre.

**VERSEAU**

Uranus, Pluton et Venus forment des rencontres, des surprises, des coups de cœur ou de foudre. La conjonction Mars-Mercure suscite des connexions, des transactions et facilite le développement de votre activité.

**POISSONS**

Le trigone en signes d'eau réharmonise vos relations, vous connecte et vous rapproche de l'autre. C'est le moment d'équilibrer vie de famille et vie professionnelle en y apportant justesse et harmonie.

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

PLAN EPARGNE SERENITY

Epargnez en
toute **sérénité**

*Tout en réduisant
vos impôts*



www.bna.tn

Vous désirez vous constituer une épargne de précaution en toute sécurité ? préparer à l'avance un projet qui vous tient à cœur ? préparer l'avenir de vos enfants ? améliorer vos revenus après votre départ à la retraite ? transmettre un capital à vos proches en franchise totale de droits de succession ?

La BNA vous propose le **Plan d'Epargne SERENITY**, un contrat de bancassurance qui vous permet de :

- Constituer un capital au fil des ans afin de financer des projets de vie, garantir l'avenir de vos enfants ou encore compléter vos revenus, notamment, à l'âge de la retraite;
- Disposer d'une réserve d'épargne tout en réalisant un placement financier dans un cadre fiscal favorable et sans aucun risque, garanti à une échéance déterminée lors de la souscription.

Votre Chargé Clientèle vous assistera et vous accompagnera lors de la souscription à votre **Plan Epargne Serenity**, notamment, pour le choix du mode de versement qui vous convient, de la durée de votre plan, de la modalité de sortie ainsi que d'autres spécificités de votre contrat.