



ISSN 0330-5791

La Presse Magazine

Dimanche 9 novembre 2025

N°51



SANTÉ ET BEAUTÉ

LE PEELING :
SECRET DE PEAU PARFAITE
OU DANGER INVISIBLE

ÉCHAPPÉES BELLES

MAKTARIS
UN JOYAU ANTIQUE
DU NORD-OUEST TUNISIEN

Saber
OUESLATI

**“«Parasol» reflète
notre mentalité et notre quotidien”**

PROMO ÉTUDIANT
CONNECTÉS
لكلنا
RENTRÉE
ضي الـ



WAFFI/FIBRE
50 MEGA 55 DT
FRAIS D'ACCORDEMENT GRATUITS





**Assurance
Santé
Individuelle**

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

**BNA
ASSURANCES**



www.bnaassurances.com
www.bna.tn

SOMMAIRE

Interview



4

SABER OUESLATI
«Parasol» reflète notre mentalité et notre quotidien



Échappées belles
MAKTARIS
UN JOYAU ANTIQUE
DU NORD-OUEST TUNISIEN

8

Santé et beauté



12

LE PEELING :
SECRET DE PEAU PARFAITE
OU DANGER INVISIBLE

Coaching



LE GOUROU :
QUAND LE CHARISME DEVIENT
EMPRISE

14

La Presse Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepup@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 9 novembre 2025 - N°51

10 High tech

LA RÉVOLUTION DES CAPTEURS :
COMMENT L'HYBRIDE (MIRRORLESS)
REDÉFINIT LA PHOTOGRAPHIE
PERSONNELLE EN TUNISIE

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- COUSCOUS AU POULET
- CHEESECAKE DUBAI

18 Auto

URGENCE ROUTIÈRE —
LES INDISPENSABLES DE SECOURS
DANS UN VÉHICULE
COMMENT AGIR FACE
AU DANGER

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



Saber OUESLATI

“**«Parasol» reflète notre mentalité et notre quotidien**”

Mohamed Saber OUESLATI est actuellement à l'affiche de « Parasol », la nouvelle comédie romantique signée Heifel Ben Youssef. Aux côtés de Wajihah Jendoubi, qui interprète Lilia, il campe un mari en pleine crise conjugale dans un couple au bord du divorce. Derrière la légèreté apparente du film se cache un thème profondément humain et actuel. L'acteur nous en dit davantage dans cet entretien.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

VOUS AVEZ ÉTÉ TRÈS SUIVI DANS LE RÔLE DE « DINARI » DANS LA SÉRIE « RAGGOUJ ». EST-CE QUE LE GRAND SUCCÈS DE CE PERSONNAGE A INFLUENCÉ VOTRE CHOIX OU VOTRE INTERPRÉTATION DANS LE FILM « PARASOL » ? AUTREMENT DIT, NE CRAIGNEZ-VOUS PAS D'ÊTRE ENFERMÉ DANS UNE CATÉGORIE PARTICULIÈRE DE RÔLES ?

Dès le premier contact avec le réalisateur Heifel Ben Youssef, j'ai tenu à préciser que je ne voulais surtout pas incarner un personnage ressemblant à Dinari. J'aurais pu adopter une approche purement commerciale et profiter de la notoriété de ce rôle pour continuer dans le même registre. Mais un acteur ne se résume pas à un seul personnage. Il doit explorer une multitude de rôles et de facettes.

Jouer un rôle totalement différent constituait un vrai défi. Je tenais à ce que le public me voie autrement et m'accepte dans un univers différent. J'ai déjà une carrière au théâtre, dans l'écriture et la mise en scène. Je ne suis pas donc prêt à tout sacrifier pour rester enfermé dans une seule image.

« PARASOL » MARQUE VOTRE PREMIER GRAND RÔLE AU CINÉMA. ETAIT-CE POUR VOUS L'ACCOMPLISSEMENT D'UN RÊVE OU UNE ÉVOLUTION NATURELLE DANS VOTRE PARCOURS ?

J'ai commencé par le théâtre, puis j'ai poursuivi avec les chroniques sarcasiques à la radio. La télévision est venue ensuite, et aujourd'hui le cinéma. « Parasol » est effectivement mon premier rôle sur grand écran. J'ai toujours rêvé de jouer dans un film et ce projet est venu concrétiser ce désir de longue date.

LE FILM EST UNE COMÉDIE ROMANTIQUE, MAIS ON A L'IMPRESSION QUE LE CÔTÉ COMIQUE DOMINE DANS VOTRE RÔLE. PEUT-ON VOUS QUALIFIER D'ACTEUR COMIQUE ?

Non, je ne souhaite pas être présenté comme acteur comique. J'aime aussi interpréter des personnages tragiques. Je me considère comme un acteur polyvalent. D'ailleurs, même « Dinari » oscillait entre le comique et le dramatique. Certaines scènes avec Hamid étaient aussi

Un acteur ne se résume pas à un seul personnage. Il doit explorer une multitude de rôles et de facettes.





profondément émouvantes.

Avec le réalisateur, nous avons convenu que le comique ne devait pas être une fin en soi, mais un moyen d'attirer le spectateur, de le toucher et de faire passer un message.

«PARASOL» EST UN FILM LÉGER ET NOVATEUR DANS LE PAYSAGE CINÉMATOGRAPHIQUE TUNISIEN. C'EST, EN EFFET, LA DEUXIÈME COMÉDIE ROMANTIQUE PRODUITE EN TUNISIE. QUEL PUBLIC VISIEZ-VOUS ?

Nous sommes ravis que le film ait attiré un public nombreux et très varié. Les réactions tout au long de la projection oscillent entre rires et émotion. Voir des familles entières avec des enfants venir découvrir le film nous a particulièrement



« Parasol » est mon premier rôle sur grand écran. J'ai toujours rêvé de jouer dans un film et ce projet est venu concrétiser ce désir de longue date.



touchés. C'est aussi une grande satisfaction de constater que « Parasol », aux côtés d'autres productions récentes, a contribué à réconcilier le public avec les salles de cinéma désertées depuis quelques années.

Il fut un temps où le cinéma tunisien était loin du vécu de notre société et le public était totalement désintéressé. Nous avons besoin de films qui reflètent notre mentalité, nos préoccupations et notre quotidien. Le thème du divorce, bien qu'il soit grave, est abordé ici avec légèreté. Le sujet reste lourd de sens et nous avons voulu le traiter d'une manière accessible et non compliquée

AU FINAL, QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS TRANSMETTRE À TRAVERS CE FILM ?

«Parasol» n'est pas un film superficiel, simplement destiné à faire rire. Comme le divorce est devenu un phénomène de plus en plus fréquent, nous avons voulu aborder l'une de ses causes dont on parle rarement : l'inégalité entre les deux conjoints.

Dans le film, Lilia évolue sur les plans intellectuel, professionnel et social, tandis



que Hamid reste figé. Cette différence crée un déséquilibre qui finit par fragiliser le couple. Dans notre société, une femme qui progresse dans sa vie a souvent du mal à accepter un mari qui, lui, stagne. C'est un thème très actuel.

LES PERSONNAGES SONT DONC ANCRÉS DANS LA RÉALITÉ ?

Oui, tout à fait. Beaucoup de couples vivent cette inadéquation. Hamid incarne l'image du père de famille qui se sacrifie en silence pour subvenir aux besoins des siens, souvent au détriment de son propre épanouissement. Il peut sembler effacé, mais son rôle au sein du couple est essentiel.



DANS LE FILM, HAMID TENTE DE SE MÉTAMORPHOSER POUR RECONQUÉRIR SA FEMME, EN SUIVANT LES CONSEILS DE SON AMI. ON RETROUVE DES SCÈNES SIMILAIRES DANS PLUSIEURS FILMS ARABES ET ÉTRANGERS, COMME « CRAZY, STUPID, LOVE ». EST-CE QU'IL Y A UNE ŒUVRE QUI VOUS A INSPIRÉ POUR INTERPRÉTER HAMID ?

On m'a effectivement parlé de ce film et d'autres du même genre, mais je ne les ai pas vus. Pour « Parasol », nous avons créé Hamid à partir du scénario de Heifel Ben Youssef. Ses tics, sa façon de parler, sa posture... ce sont des propositions que j'ai faites au réalisateur.

Chaque acteur a d'ailleurs apporté ses propres suggestions pour donner de la profondeur à son personnage et nous avons longuement échangé avec le metteur en scène à ce sujet. Il est vrai que le thème a déjà été abordé dans d'autres films. D'ailleurs, au cinéma, il n'existe presque plus de sujets totalement inédits. Mais ce qui fait la différence, c'est la manière de le raconter. Nous avons voulu que notre histoire soit authentiquement tunisienne, qu'elle reflète notre réalité et notre manière de vivre.

LES ÉVÉNEMENTS SE DÉROULENT À HERGLA. ON REMARQUE QUE LE LIEU OCCUPE UNE PLACE IMPORTANTE DANS LE FILM, PLUS QU'UN SIMPLE DÉCOR. ETAIT-CE UN CHOIX DÉLIBÉRÉ ?

Oui, tout à fait. C'est d'ailleurs une marque de fabrique de Heifel Ben Youssef. C'était déjà le cas dans son premier film où il avait mis en valeur la beauté de Djerba. Cette fois, il a choisi Hergla, une région que j'ai moi-même découverte à cette occasion.

Le réalisateur souhaite promouvoir certains coins de la Tunisie à travers ses œuvres. C'est une belle démarche, car l'art peut aussi être une vitrine pour notre patrimoine. D'ailleurs, de nombreux pays utilisent le cinéma et les séries pour mettre en avant leur culture et leur tourisme. Les Egyptiens et les Turcs le font très bien. Nous connaissons tous des lieux étrangers que nous n'avons jamais visités uniquement grâce aux films et aux feuilletons. Il est temps que le cinéma tunisien fasse de même.

QUELS SONT VOS PROJETS APRÈS « PARASOL » ?

Je vais entamer très prochainement le tournage d'une série comique qui sera diffusée sur El Hiwar Ettounsi au mois de Ramadan.

Parallèlement, je prépare mon premier one man show que j'ai moi-même écrit et que je compte présenter au mois de janvier. Ce sera un spectacle à la fois comique et critique. Le théâtre, pour moi, reste un espace de liberté d'expression par excellence, un lieu où l'on peut dire les choses franchement, mais toujours avec humour et sens.



Nous avons voulu que notre histoire soit authentiquement tunisienne, qu'elle reflète notre réalité et notre manière de vivre.



MAKTARIS

UN JOYAU ANTIQUE DU NORD-OUEST TUNISIEN

Makthar est une ville du Nord-Ouest de la Tunisie, située dans le gouvernorat de Siliana à environ 150 kilomètres au sud-ouest de Tunis. Nichée sur les hauteurs, ce lieu paisible abrite l'un des sites archéologiques les plus importants du pays : la majestueuse cité antique Maktaris qui témoigne de la richesse historique et culturelle de la Tunisie.

Par Samira HAMROUNI

Entourée de collines et baignée d'un calme majestueux, Maktaris offre à ses visiteurs un véritable voyage à travers le temps. Elle se distingue par l'ampleur et la diversité de ses vestiges. Fondée par les Numides avant l'arrivée des Romains, la ville fut un important centre commercial et militaire. Sous la domination romaine, elle connut un essor remarquable. Les grandes pierres sculptées, les colonnes dressées et les mosaïques finement décorées témoignent encore aujourd'hui du raffinement de cette époque. Chaque pierre de Maktaris raconte une partie de l'histoire de la Tunisie antique. Les archéologues poursuivent les fouilles pour mieux comprendre l'organisation de la ville et la vie de ses habitants à travers les siècles. Les visiteurs du lieu vont tomber sous le charme d'une architecture variée et remarquable. Ils vont être impressionnés par le forum, le cœur de la cité. Dans cet espace public se déroulaient les activités politiques,

économiques et religieuses. Les vestiges des colonnes et des bas-reliefs témoignent du rôle central de ce lieu dans la vie quotidienne des habitants. Pas loin du forum se trouvent les thermes romains. Ces bains publics, bien conservés, illustrent le raffinement des constructions romaines et la culture du bien-être. On y distingue les différentes salles (frigidarium, tepidarium et caldarium) et systèmes ingénieurs de chauffage du sol. A proximité se dresse le Schola des Juvens. Unique en Afrique du Nord, ce bâtiment fut dédié à la jeunesse romaine, où les jeunes hommes suivaient un entraînement militaire et civique. Sa structure impressionnante reste un symbole de la discipline et de l'éducation à l'époque romaine. Dans la cité antique de Maktaris, on découvre, également, les maisons patriciennes. Ces résidences nobles avec leurs mosaïques raffinées représentant des scènes mythologiques ou de la vie quotidienne, reflètent le niveau de vie élevé de certains habitants. La ville compte, aussi,



des basiliques chrétiennes et des monuments byzantins. Vestiges des périodes post-romaines, ces édifices montrent l'évolution religieuse et architecturale de la ville. Les routes pavées et l'aqueduc montrent l'expertise technique des romains et leur capacité à organiser une ville entière. Témoins de l'ingénierie romaine, ces infrastructures permettaient de relier les différentes parties de la cité et d'alimenter en eau ses habitants. Chaque pierre de Maktaris raconte une histoire. Déambuler dans ses ruines, c'est revivre le passé, imaginer les habitants circulant dans les rues pavées, fréquentant les thermes ou assistant aux cérémonies dans le forum. Ce site continue à attirer archéologues, historiens et touristes, fascinés par la grandeur de la civilisation romaine en Afrique du Nord. Aujourd'hui, Maktaris est un symbole de la mémoire tunisienne. Les fouilles et la préservation du site permettent de transmettre aux générations futures l'importance de cette cité antique, joyau du patrimoine culturel tunisien. Et la ville antique vibre aujourd'hui sur un rythme spécial. Chaque été, le Festival international de Maktaris transforme les ruines antiques en scène vivante : musique, théâtre, danse et poésie résonnent entre les colonnes du forum et les thermes romains. Les visiteurs se laissent emporter par l'ambiance unique, où histoire et culture contemporaine se rencontrent, offrant une expérience à la fois immersive et festive au cœur du nord-ouest tunisien.

BON VOYAGE ET BON SÉJOUR !



LA RÉVOLUTION DES CAPTEURS :

COMMENT L'HYBRIDE (MIRRORLESS) REDÉFINIT LA PHOTOGRAPHIE PERSONNELLE EN TUNISIE



LÈRE du numérique a transformé le marché de la photographie. En Tunisie, comme ailleurs, la domination historique des appareils photo reflex (DSLR) s'estompe au profit d'une technologie plus compacte, plus rapide et dopée à l'intelligence artificielle : les appareils photo hybrides (mirrorless). Ces boîtiers sont le point de convergence entre la haute technologie et la création de contenu personnel, un domaine en plein essor localement.

LA TENDANCE DOMINANTE : L'AVÈNEMENT DES HYBRIDES

L'Adieu au Miroir pour la Vitesse. Les appareils hybrides éliminent le miroir et le prisme des reflex, ce qui les rend plus légers, plus compacts, et surtout bien plus rapides. Cette architecture simplifiée permet d'intégrer des innovations de pointe : un autofocus ultra-rapide capable de suivre l'œil ou un sujet en mouvement, même dans des conditions complexes. En Tunisie, les gammes hybrides sont de plus en plus proposées par les revendeurs locaux, offrant ainsi des avenues d'accès à cette technologie pour amateurs et semi-professionnels.

L'Intégration de l'Intelligence Artificielle. Les dernières générations d'hybrides incorporent l'IA non seulement dans l'autofocus (reconnaissance des visages, des animaux ou d'objets rapides), mais aussi dans la stabilisation d'image, l'optimisation de l'exposition ou des séquences vidéo. Pour un utilisateur tunisien qui souhaite obtenir des clichés nets et bien exposés sans passer des heures en post-production, ces fonctions sont particulièrement appréciables.

LE FACTEUR VIDÉO : LE BOOM DU VLOGGING ET DES CRÉATEURS DE CONTENU

Les Boîtiers Dediés à la Vidéo. L'appareil photo n'est plus utilisé uniquement pour la photo. En Tunisie, la demande est fortement orientée vers la création de contenu vidéo pour Instagram, YouTube, et TikTok. Les appareils hybrides doivent donc offrir une expérience vidéo complète : écran orientable, bon micro intégré ou entrée externe, liaison Wi-Fi/Bluetooth pour diffusion ou live, et autofocus vidéo performant. Cette orientation est confirmée par les analyses de marché qui identifient les hybrides comme les appareils les plus demandés parmi les créateurs. Le 4K et l'Enregistrement Interne. Le standard est désormais l'enregistrement en 4K à 60 images/seconde ou plus, même sur les modèles d'entrée de gamme. Certains boîtiers intègrent aussi 10 bits de profondeur de couleur pour une meilleure latitude en post-production. Cette exigence est particulièrement vraie pour les créateurs tunisiens qui visent une qualité «web pro» pour se démarquer.

LE MARCHÉ TUNISIEN : MARQUES, PRIX ET ACCESSIBILITÉ

La Fidélité aux Marques Historiques et la Transition. Malgré l'essor des hybrides, les appareils reflex d'entrée et milieu de gamme restent présents en Tunisie, via les réseaux de distribution et le marché de l'occasion. Néanmoins, les hybrides gagnent en représentativité et en visibilité chez les revendeurs spécialisés. Le Marché de l'Occasion et des Reflex. Dans un contexte où les hybrides récents sont souvent coûteux (en raison de l'importation, des taxes et du taux de change), le marché de l'occasion ou des générations précédentes de reflex reste extrêmement actif. Cette dynamique permet aux passionnés d'accéder à de bons outils à moindre coût et assure une porte d'entrée abordable vers la photographie

avancée. L'Investissement dans l'Optique. Une tendance clé chez les acheteurs tunisiens est la prise de conscience que l'objectif (optique) est souvent plus important que le boîtier lui-même. Un bon objectif à grande ouverture garantit un meilleur rendu, un meilleur bokeh, et une longévité plus grande pour le système. Investir dans une optique robuste est donc un choix d'évolutivité stratégique, les objectifs conservant mieux leur valeur que les boîtiers.

SÉLECTION DE MODÈLES TENDANCE (LES PROFILS POPULAIRES DE 2025)

Voici quelques profils de boîtiers hybrides qui reviennent souvent dans les classements 2025 pour différents usages. Les revendeurs tunisiens tentent de couvrir ces besoins spécifiques :

Modèle «Entrée de Gamme Hybride» : Compact, doté d'un autofocus moderne, il est idéal pour débuter ou pour le vlogging amateur. Il offre la meilleure porte d'accès à la technologie mirrorless.

Modèle «Milieu de Gamme Polyvalent» : Équipé d'un capteur de qualité, il propose des fonctions vidéo avancées et cherche un bon équilibre entre la photo et la vidéo pour le semi-professionnel.

Modèle «Créateur de Contenu» : Ce profil se distingue par un autofocus ultra-réactif, une stabilisation intégrée, une excellente ergonomie vlogging, et la compatibilité avec des lentilles interchangeables, le rendant parfait pour la production quotidienne.

Modèle «Hybride Pro» : Boîtier à grand capteur, offrant de hautes performances en photo et vidéo, avec un système autofocus multi-sujets de pointe, des entrées audio externes, et des viseurs électroniques haute résolution pour les experts.

LE RÔLE DU SMARTPHONE DANS L'ÉCOSYSTÈME PHOTO-VIDÉO

Le smartphone n'est pas un simple outil secondaire ; il est une extension essentielle dans l'écosystème de création visuelle actuel. L'Extension Naturelle. Pour la plupart des photos quotidiennes, le smartphone est suffisant, immédiatement disponible et idéal pour la capture d'instantanéité. Surtout, c'est l'outil de diffusion par excellence (réseaux sociaux, messagerie, live), ce qui en fait une extension logique du boîtier hybride. Contrôle et Connectivité. De nombreux boîtiers hybrides proposent une application mobile ; le smartphone sert alors de télécommande, de moniteur ou de moyen de transfert rapide via Wi-Fi/Bluetooth vers les réseaux sociaux. L'Effet de Marché. Le fait que les smartphones intègrent des capteurs très performants incite les fabricants d'hybrides à proposer des fonctionnalités «premium» pour se démarquer (meilleur capteur, meilleur objectif, ergonomie professionnelle). Ainsi, un bon smartphone accompagnant un boîtier hybride constitue une combinaison pertinente : la réactivité et la connectivité du smartphone associées à la qualité et l'ergonomie du boîtier hybride.

L'appareil photo moderne n'est plus simplement un capteur de lumière : c'est un ordinateur visuel, connecté, intelligent et rapide. Il intègre un processeur puissant, une connectivité sans fil, une stabilisation électronique, et des algorithmes d'IA. En Tunisie, le choix se pose entre la performance et l'innovation (hybride) ou l'accessibilité et la tradition (reflex d'entrée ou occasion).

La tendance est claire : la vitesse, la compacté et l'intelligence de l'hybride sont en train de définir l'avenir de la photographie personnelle et professionnelle.

LE PEELING :

SECRET DE PEAU PARFAITE OU DANGER INVISIBLE

Le peeling incarne parfaitement la rencontre entre la science et l'esthétique. Ce n'est pas un simple gommage cosmétique. C'est un acte en apparence simple et superficiel, mais, en réalité, c'est une technique sophistiquée qui agit en profondeur. Avec des formules adaptées, des choix sur mesure et des conditions bien respectées, les peelings peuvent sublimer toutes les peaux sans danger. Tour d'horizon sur un geste de beauté encadré et validé par la science.

Par Dr Imen Mehri TURKI

QU'EST-CE QU'UN PEELING ?

Le mot « peeling » vient du terme anglais « to peel », qui signifie « peler ». Il s'agit d'une exfoliation chimique méticuleusement réalisée par une application sur la peau d'une solution chimique minutieusement dosée et adéquatement choisie qui promet une peau lisse, éclatante et rajeunie. Cette solution provoque une destruction partielle et ciblée des cellules cutanées, à la différence des gommages qui se contentent de retirer les cellules mortes en surface, ce qui déclenche une cascade de réactions de réparation. C'est l'équivalent de la cicatrisation d'une micro-lésion : les kératinocytes se multiplient, le collagène et l'élastine se reforment dans le derme, la microcirculation s'améliore. Ce processus d'exfoliation et de régénération guidée et répétée explique pourquoi la texture cutanée devient meilleure, plus dense, plus souple et mieux hydratée avec un teint illuminé. Toutefois, le peeling chimique sublime autant qu'il inquiète car derrière le rêve d'un teint parfait, il cache une réalité plus complexe : soin miracle pour certains, piège à brûlures pour d'autres. Et pourtant, c'est l'un des rares traitements de la médecine esthétique moderne capable d'agir à la fois sur la texture, la pigmentation et la fermeté de la peau pour la rendre plus belle et plus forte. Même superficiel, il nécessite absolument un accompagnement médical car la beauté de la peau, c'est avant tout une affaire de science... et de prudence.

UN GESTE MILLÉNAIRE, PERFECTIONNÉ PAR LA SCIENCE

Depuis toujours, les civilisations ont cherché à effacer les marques du temps sur la peau. Dans l'Egypte antique, Cléopâtre se baignait dans le lait d'ânesse riche en

acide lactique, un exfoliant naturel. Les femmes romaines utilisaient du jus de raisin fermenté, profitant de l'action douce des acides de fruits pour lisser leur teint. Ces rituels ancestraux reposaient sur une intuition basée sur l'incitation à faire régénérer la peau. Elles pratiquaient déjà le peeling avant l'heure. Le progrès scientifique a développé et perfectionné cette intuition ancestrale pour mener à des résultats prodigieux. Ainsi, les peelings modernes basés sur des solutions chimiques précises sont de véritables procédures médicales, utilisées pour stimuler le renouvellement cellulaire d'une manière ciblée, raffinée et surtout sécurisée.

TROIS FAMILLES DE PEELINGS POUR TROIS NIVEAUX D'ACTION

L'intensité du peeling dépend de sa profondeur d'action. Un peeling superficiel, à base d'acides de fruits comme l'acide glycolique, mandélique ou lactique, agit sur les couches externes de la peau : il ravive le teint, affine le grain de peau et donne un effet coup d'éclat immédiat. Un peeling moyen, souvent à base d'acide trichloroacétique (TCA), pénètre plus profondément pour atténuer les ridules et corriger les taches pigmentaires.

Enfin, le peeling profond, généralement au phénol, agit sur les rides marquées et le vieillissement sévère, mais nécessite une surveillance médicale étroite. Même superficiel, ce geste n'est pas un simple soin esthétique. C'est un acte médical précis, dont le type et le protocole doivent être adaptés aux différents phénotypes de peau, au climat, au mode de vie et aux besoins spécifiques de chacun, tout en respectant les contre-indications bien répertoriées.

LES NOUVEAUX PEELINGS : LA DOUCEUR DU PROGRÈS

Les progrès de la cosmétologie, à la quête du succès et de la sécurité, ont permis d'élaborer des peelings plus sûrs, mieux tolérés et plus ciblés. La clé réside dans une approche progressive, plus douce et moins agressive. Il s'agit de peelings dits « biostimulants » qui ne cherchent plus à exfolier intensément, mais à réveiller la peau délicatement. Ils stimulent la cascade de régénération cellulaire sans provoquer de desquamation visible. C'est l'action dans l'extrême minutie. Ces nouveaux protocoles sont idéaux pour les peaux sensibles ou réactives.

LES BIENFAITS : UNE PEAU QUI RENAÎT

Les résultats peuvent être spectaculaires. Dès les premiers jours, la peau paraît plus lisse, plus claire, plus jeune. Les peelings sont particulièrement efficaces pour traiter l'acné, les taches brunes et les ridules. La peau devient illuminée et rajeunie. Les acides utilisés, glycolique, lactique, salicylique, mandélique ou phénolique, agissent chacun avec une cible spécifique et atteignent une profondeur bien déterminée. L'acide glycolique stimule le collagène et gomme les ridules. Le salicylique, excellent kératolytique, désobstrue les pores et combat l'acné. Le mandélique, plus doux, s'apprête bien aux peaux sensibles et aux peaux mates sans risque de taches. Mais au-delà des bienfaits esthétiques, le peeling agit aussi sur le bien-être intérieur. Revoir sa peau se transformer en une peau plus nette et plus lumineuse a un impact psychologique indéniable. Beaucoup de patients parlent d'une « renaissance cutanée », d'une impression de se débarrasser d'une peau abîmée pour en révéler une nouvelle, une

façon de se réapproprier leur image et de regagner la confiance en soi.

LE REVERS DU MIROIR : QUAND LE SOIN DEVIENT RISQUE

Bien que les résultats des peelings soient souvent sublimes, certains peuvent être hideux et horribles. S'il promet une régénération, il peut aussi brûler par cette extrême fragilité de l'équilibre entre stimulation et agression. Appliqué de manière inadaptée, trop concentré ou mal neutralisé, un peeling peut provoquer des irritations, des brûlures, voire des cicatrices irréversibles. Mais aussi, le réaliser sans préparation adéquate préalable aboutit à des problèmes de pigmentation, de rougeurs persistantes et d'infections. Ces accidents surviennent souvent entre des mains non qualifiées. Le danger s'est accentué avec la tendance du « peeling maison » particulièrement par des produits soi-disant naturels, mais en réalité très agressifs du fait de l'absence de contrôle de leur mécanisme d'action et de l'ignorance de leur concentration lorsqu'ils sont utilisés en tant que tels, au hasard et à la hâte. Sur Internet, des kits en vente libre promettent des résultats professionnels à domicile. Mais ces produits, parfois très concentrés en acides, sont de véritables bombes chimiques entre des mains non formées. Par ailleurs, l'absence de diagnostic, de dosage personnalisé et de suivi médical transforme ce soin miraculeux en cauchemar interminable.

UN TRAITEMENT À MANIER AVEC PRÉCAUTION

Si les peelings offrent des résultats spec-

taculaires, ils exigent une grande rigueur, une attention extrême et un haut niveau de compétence. Mal dosé ou mal appliqué, un peeling peut devenir dangereux. Les effets secondaires les plus fréquents sont des rougeurs persistantes, des irritations, des taches pigmentaires, voire des dépigmentations. Dans les cas les plus graves, notamment avec les peelings profonds mal maîtrisés, il peut survenir des brûlures qui se compliquent de cicatrices et de troubles pigmentaires parfois indélébiles. Le principal risque réside dans l'automédication et l'usage non encadré de peelings par les particuliers. Un peeling efficace et sûr nécessite une évaluation médicale préalable : type de peau, phototype, antécédents médicaux, traitements en cours... Tous ces paramètres déterminent le choix de l'acide, sa concentration et la durée d'application. C'est un traitement sophistiqué sur mesure tout en assurant une dermoprotection personnalisée. Dans les mains d'un professionnel qualifié, le peeling devient un formidable outil de beauté consciente. Mais dans celles d'un amateur, il peut se transformer en danger invisible. A chacun, désormais, de faire le bon choix : celui de la science, de la mesure et du soin éclairé.

VIGILANCE, RIGUEUR ET PROTECTION : LES RÈGLES D'OR

Le peeling ne se résume pas à la séance elle-même. Le véritable secret de son succès repose sur la préparation et le suivi. Avant le traitement, la peau doit être préparée pendant une à deux semaines avec des crèmes spécifiques, souvent à base d'acide glycolique ou de vitamine A. Cette

préparation homogénéise la surface cutanée et limite les risques de réaction inégale. Après la séance de peeling, la peau devenue plus fine et plus sensible entre dans une phase de renouvellement, mais elle nécessite des soins adaptés. L'utilisation de crèmes réparatrices, d'eaux thermales et d'une protection solaire à large spectre est impérative. C'est pourquoi il est inconcevable de réaliser des peelings durant les saisons ensoleillées car la protection contre les rayons du soleil est toujours précaire, ce qui provoquera l'apparition de taches brunes. Par ailleurs, la patience est essentielle pour ce type de traitement. En effet, contrairement aux idées reçues, un peeling n'a pas toujours un effet immédiat. Selon la profondeur du traitement, les résultats apparaissent progressivement, au fur et à mesure de la régénération cellulaire et de la répétition des séances de peeling. Après un traitement bien conduit et un suivi réussi, la peau retrouve son éclat et sa jeunesse. En conclusion, les peelings chimiques ne sont pas une simple tendance de beauté : ce sont des traitements médicaux efficaces et validés qui requièrent un haut niveau d'expertise. Leur force réside dans leur adaptabilité, mais la frontière entre bénéfice et danger est assez étroite. Qu'il s'agisse de traiter l'acné, d'éclaircir le teint, de réduire les taches pigmentaires ou de lisser les rides, chaque peau doit bénéficier d'une approche personnalisée en maniant avec virtuosité et vigilance ces solutions chimiques. Il s'agit d'une alliance parfaite entre science, prudence et esthétique, où la beauté naît de la profondeur pour redonner vie à la surface.



THÈME DU MOIS : PSYCHO 360° : COMPRENDRE CES ESPRITS QUI NOUS USENT

On parle beaucoup du pervers narcissique. Il est devenu le visage le plus connu de la toxicité relationnelle. Pourtant, toutes les relations épuisantes ne se résument pas à lui. D'autres profils, plus subtils, plus insidieux, s'immiscent dans nos vies et grignotent notre énergie sans bruit. Ces relations ne crient pas. Elles séduisent, rassurent, écoutent parfois trop. Et puis, peu à peu, elles nous font douter de nous-mêmes, de nos émotions, de notre valeur. Ce ne sont pas toujours des relations violentes, mais elles sont drainantes et laissent en nous une forme de brouillard intérieur.

Ce mois-ci, *La Presse* vous invite à explorer ces zones grises de la toxicité affective, celles que l'on ne voit pas venir. A travers une série de quatre portraits inspirés du coaching comportemental et de la psychologie relationnelle, nous mettrons en lumière ces profils qui sapent notre vitalité, tout en se cachant derrière des masques de douceur, de loyauté ou de bienveillance.

Objectif : reprendre le contrôle sur votre énergie émotionnelle, comprendre les mécanismes de ces liens qui vous usent et apprendre à vous en protéger sans rompre avec votre empathie.

Parce qu'on ne peut pas toujours changer les autres, mais on peut choisir de ne plus s'y perdre.

LE GOUROU : QUAND LE CHARISME DEVIENT EMPRISE

Derrière le regard magnétique et les grandes vérités, un besoin profond de contrôle déguisé en bienveillance.



I fascine, captive, rassure. Ses mots semblent justes, ses convictions inspirantes, sa présence enveloppante. On le croit éclairé, visionnaire, presque sauveur. Mais derrière son vernis lumineux, le Gourou cache un mécanisme plus complexe et dangereux : celui de la prise d'emprise par le charme. Il ne domine pas par la peur, mais par l'adhésion. Il ne crie pas, il convainc. Et c'est précisément ce qui le rend si redoutable.

LE LEADER SOUS COUVERTURE

Le Gourou n'est pas toujours un chef de secte ou un maître spirituel autoproclamé. On le croise dans les bureaux, les couples, les cercles associatifs, les réseaux sociaux ou les groupes d'amis. Il est celui ou celle qui se place naturellement au centre, capte les regards, attire la loyauté et impose son univers comme une évidence.

Son secret ? Le charisme émotionnel. Cette intelligence relationnelle instinctive lui permet de détecter les besoins, les failles et les désirs de l'autre pour mieux s'y glisser. Il vous comprend, vous valorise, vous fait sentir "unique". Ce n'est pas une domination brutale, mais une séduction affective. Et cette lumière flatteuse a un prix : peu à peu, vous vous mettez à douter de votre propre regard, à dépendre du sien, et à croire qu'il détient des réponses que vous n'avez pas.

« Le Gourou ne veut pas seulement être admiré, il veut être nécessaire ». — Thomas Mignot, coach comportemental

Le coach comportemental Thomas Mignot décrit ce type de personnalité comme un "leader affectif" :

« Il ne cherche pas à dominer par la peur, mais à exister à travers l'admiration qu'il suscite. Son pouvoir naît de la reconnaissance que vous lui accordez ».

Le Gourou tire donc son influence non de la contrainte, mais du consentement émotionnel. Et plus on l'admire, plus on lui remet, sans s'en rendre compte, le pouvoir de définir le vrai, le bien, le juste.

L'EMPRISE DÉGUISÉE EN LIBERTÉ

L'art du Gourou, c'est de rendre sa domination invisible.

Il commence par séduire : attention sincère, écoute intense, humour, bienveillance. Il vous fait sentir compris comme jamais auparavant. Puis, sans violence, il redéfinit les repères. Ce qui est "bien" ou "mal" devient ce qu'il approuve ou non. Il vous incite à penser comme lui, pour votre bien. Il ne demande pas l'obéissance, il la suggère. Il ne vous enferme pas, il vous convainc que vous êtes libre.

Et lorsque vous prenez vos distances, il glisse un soupçon de culpabilité : « Tu changes... tu n'étais pas comme ça avant ».

« Le Gourou ne vous impose rien. Il vous convainc que c'est vous qui l'avez choisi ». Ce piège repose sur la gratitude et la dette affective. Vous vous sentez redevable envers celui qui vous a "éveillé", "guidé" ou "aidé". Cette loyauté émotionnelle est la clé de son pouvoir.

Le Gourou toxique n'est pas toujours un manipulateur conscient. Certains croient vraiment aider. Mais leur besoin d'influence devient central : ils se nourrissent du regard des autres, comme d'un miroir identitaire. Ils existent à

travers l'admiration.

Leur discours est souvent empreint de grandes vérités morales, de visions du monde idéalisées, voire d'une spiritualité personnelle. Ils parlent de clarté, d'amour universel, d'énergie, d'éveil — tout en contrôlant subtilement vos décisions.

« Le Gourou vous donne l'impression d'être libre, mais il vous empêche de penser sans lui ». — Nicolas Guérin, psychologue social

Le psychologue social Nicolas Guérin appelle cela le "paternalisme affectif" : un encadrement doux qui infantilise. La dépendance s'installe alors sous couvert d'admiration. On confond guide et gardien.

LES SIGNES SUBTILS DE LA DÉPENDANCE

L'emprise d'un Gourou ne se manifeste pas par la violence, mais par une lente érosion de l'autonomie intérieure. Elle s'installe dans les interstices du lien, dans cette gratitude trouble qui vous lie à lui.

Elle devient visible quand :

- Vous cherchez son approbation avant chaque décision.
- Vous craignez plus sa déception que les conséquences de vos actes.
- Vous changez votre discours pour ne pas le contrarier.
- Vous culpabilisez dès que vous prenez de la distance.
- Vous avez le sentiment que votre valeur dépend de votre fidélité à ses idées.

Progressivement, le Gourou devient un filtre entre vous et le monde. Vous ne regardez plus directement la réalité : vous la regardez à travers lui.

Les clés du coaching pour s'en libérer

Sortir d'une emprise douce demande une lucidité calme, non une rébellion. La colère vous enferme dans le même lien, le silence vous en libère.

- Reprendre le contrôle du "Je"

Le premier pas est de revenir à soi : à ce que vous pensez, ressentez, croyez, sans le filtre de son regard. Notez vos opinions, vos émotions réelles. Redonnez de la valeur à votre propre perception du monde.

Cette reconnexion à soi permet de réactiver l'autonomie intérieure, celle que l'admiration avait anesthésiée.

Puis, il faut dé-idealiser. Accepter que cette personne, si brillante soit-elle, reste humaine : faillible, contradictoire, parfois égotique.

« Le plus grand antidote à l'emprise, c'est la nuance ». — Elodie Martel, coach en intelligence relationnelle

« Ni ange, ni démon : un être humain parmi d'autres. C'est dans cette réhumanisation que naît la liberté ».

- Aider sans combattre

Si un proche est sous influence, évitez la confrontation directe. Elle le pousserait à se refermer. Le coaching relationnel recommande plutôt de rendre le doute possible, sans juger ni ridiculiser.

Posez des questions ouvertes :

« Et toi, qu'est-ce que tu en penses, vraiment ? » « Qu'est-ce qui te parle le plus, à toi, dans ce

qu'il dit ? »

Ces questions réintroduisent doucement l'esprit critique et le ressenti personnel. C'est souvent la première fissure dans le mur de l'adhésion.

LA DÉSINTOXICATION ÉMOTIONNELLE

Quitter un Gourou, c'est traverser un manque affectif. On perd une figure centrale, une source de sens, une validation continue. Ce vide est douloureux, mais nécessaire.

Il ouvre la voie à une reconstruction : celle du "je" autonome.

Cette phase ressemble à un sevrage émotionnel. Les repères vacillent, la solitude se fait lourde, mais c'est là que renaît la voix intérieure — celle que le Gourou avait recouverte du bruit de sa certitude.

« Le véritable éveil n'est pas de suivre un maître, mais d'apprendre à ne plus en avoir besoin ».

La désintoxication passe par de petites actions concrètes : reprendre des décisions simples seul(e), renouer avec des activités personnelles, parler à d'autres personnes, élargir son cadre mental.

Petit à petit, on découvre que l'on peut exister sans témoin. Et cette découverte a souvent la saveur d'une délivrance.

RETRouver SA PROPRE VOIX

Le Gourou représente la face séduisante du pouvoir émotionnel. Il attire ceux qui doutent, guide ceux qui cherchent, et emprisonne parfois ceux qui admirent trop.

Mais il nous rappelle aussi quelque chose d'essentiel : notre besoin d'être guidé ne disparaît jamais. Il faut simplement choisir de se guider soi-même.

S'en libérer ne demande ni colère ni rupture spectaculaire, mais une réappropriation douce de soi-même.

C'est comprendre que le véritable charisme n'est pas celui qui attire, mais celui qui inspire la liberté chez l'autre.

« Le vrai leader ne garde pas ses disciples, il leur apprend à marcher seuls ».

SE RÉAPPROPRIER SON INFLUENCE

Le Gourou est un miroir déformant de notre besoin de sens et d'admiration. Il nous montre à quel point nous cherchons parfois des réponses à l'extérieur, alors qu'elles sommeillent en nous.

Apprendre à s'en détacher, c'est aussi apprendre à reconnaître notre propre pouvoir intérieur : celui de décider, de douter, de penser, de choisir.

Dans une société saturée d'influenceurs et de coachs autoproclamés, savoir distinguer la guidance sincère de la mainmise subtile devient un acte de santé mentale.

Il ne s'agit pas de se méfier de tout, mais de garder cette distance bienveillante qui protège la liberté de penser.

Parce qu'au fond, le véritable éveil n'est pas d'avoir trouvé "le bon guide", mais d'avoir cessé d'en chercher un.

Et la semaine prochaine, Psycho 360° vous emmènera encore plus loin dans les formes silencieuses de la manipulation émotionnelle avec un profil d'apparence inoffensive :

Le Sourire Américain, ce passif-agressif poli qui blesse sans jamais hausser le ton.



CHEF DU MOIS PAR MEHDI HAMDI

L'ALCHIMISTE DE MACTARIS : CŒUR TUNISIEN ET VOIX DES SAVEURS

Mehdi Hamdi incarne l'ambassadeur de l'émotion culinaire tunisienne. Installé au Canada, ce Maktharien - fier héritier de l'antique Mactaris - porte en lui une quête simple : faire chavirer le monde pour la gastronomie de son pays, un art qui est tout à la fois mémoire et identité. Consultant financier le jour, il devient un alchimiste des saveurs à la tombée de la nuit. Son laboratoire créatif ? Sa cuisine, où il insuffle une vie moderne aux plats emblématiques de son enfance, préservant jalousement leur âme profonde.

Cette ferveur a pris racine dans le souvenir vibrant des cuisines familiales : les parfums chauds du cumin, le rouge intense de l'harissa et le filet d'or de l'huile d'olive fraîche. L'éloignement, loin de l'éteindre, a magnifié ce lien. Durant ses études au Canada et la période de pandémie, ses assiettes sont devenues un réconfort vital pour les coeurs lointains, offrant un goût spectral et sublimé de retour au foyer.

Aujourd'hui, il sublime cet héritage sur Instagram, où son esthétique raffinée a captivé plus de 45 000 abonnés. Le couscous, le loubia bel kaaber ou le tajine tounsi se métamorphosent en œuvres d'art, prouvant que la cuisine tunisienne, façonnée par les influences berbères, arabes et méditerranéennes, est une haute gastronomie.

L'ambition de Mehdi dépasse le plat : il sera prochainement ambassadeur des produits de terroir tunisiens au Canada. Cette reconnaissance majeure aboutira en 2026 au lancement d'un projet de vente qui tissera un pont direct entre les saveurs authentiques de la Tunisie - le secret de ses terroirs - et les tables canadiennes.

MEHDI HAMDI est un passeur culinaire essentiel, qui élève la cuisine tunisienne au rang mondial. Chaque bouchée est une invitation au voyage, portant ce message fondamental :

"La cuisine qui vient du cœur relie les êtres. Elle est le lien invisible qui nous ramène toujours à notre origine"



COUSCOUS AU POULET: LE GOÛT DE NOSTALGIE

Il y a des plats qui voyagent dans les valises invisibles de l'exil. Pour un Tunisien vivant au Canada, le couscous au poulet n'est pas seulement un repas du dimanche — c'est une madeleine d'épices, un lien chaud avec le pays du soleil.

Quand la neige recouvre les rues, il suffit d'ouvrir la boîte d'épices, d'entendre le crépitement de l'huile d'olive, de sentir la harissa se mêler à la tomate, pour que tout redevienne familier. Le parfum du "Tabil", la vapeur du couscous, les légumes colorés, le poulet doré : chaque geste réveille un souvenir — la cuisine de la mère, les conversations du vendredi, le plat partagé au milieu du salon.

Ce couscous au poulet, c'est une façon d'allumer un feu quand le froid s'installe. C'est la chaleur du pays qu'on ne quitte jamais vraiment, même à des milliers de kilomètres. Un plat qui rassemble, console et raconte, mieux que des mots, le goût du retour.

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES :

POUR LA SAUCE ET POULET

- 4 morceaux de poulet (cuisse et blanc)
- 2-3 piments verts frais
- 1 oignon râpé
- 2 oignons entiers en lamelles
- 3-4 tomates fraîches râpées
- 1 c.c de concentré de tomate
- 1 c.c de harissa Arbi
- 2 carottes coupées en bâtonnets
- 2 courgettes coupées en bâtonnets
- 2 pommes de terre coupées en morceaux
- 200 g de pois chiches cuits

- Sel et poivre
- 1/2 c.c piment de Cayenne
- 1/2 c.c curcuma
- 1 c.c tabil (ou mélange tunisien)
- 1/2 c.c carvi
- 1/2 c.c origan
- 1 c.c piment broyé
- 1,5-2 l d'eau bouillante
- 2-3 c.s huile d'olive

- POUR LE COUSCOUS
- 500 g de couscous diari
- Filet d'huile d'olive
- Eau chaude
- 2-3 clous de girofle

- POUR LA DÉCORATION
- Piments verts réservés

PRÉPARATION

1) FAIRE REVENIR LES PIMENTS VERTS

- Dans une grande casserole, fais chauffer huile d'olive.
- Fais revenir les piments verts jusqu'à légère coloration.
- Retire-les et réserve pour la décoration finale.

2) PRÉPARER LE POULET ET LA SAUCE

- Dans la même casserole, ajoute 1 oignon râpé et fais revenir légèrement.
- Ajoute les morceaux de poulet et fais-les doré quelques minutes.
- Ajoute les tomates râpées, le concentré de tomate et 1 c.c de harissa Arbi, mélange et laisse cuire 3-4 minutes.
- Verse l'eau bouillante et ajoute toutes les épices : sel, poivre, piment de Cayenne, curcuma, tabil, carvi, origan, piment broyé.

3) AJOUTER LES LÉGUMES

- Ajoute les carottes, pommes de terre, courgettes, pois chiches et les 2 oignons entiers.
- Couvre et laisse mijoter jusqu'à

ce que le poulet et les légumes soient tendres.

4) PRÉPARER LE COUSCOUS

- Mets le couscous dans un grand bol, ajoute un filet d'huile d'olive et un peu d'eau chaude.
- Mélange avec les doigts pour séparer les grains.
- Mets le couscous dans la coucoussière et fais cuire à la vapeur de la sauce pendant 40 minutes.

5) DEUXIÈME CUISSON VAPEUR AVEC CLOUS DE GIROFLE

- Retire le couscous, mélange légèrement avec un peu de sauce.
- Ajoute les clous de girofle directement dans le couscous.
- Remets dans la coucoussière pour 20 minutes supplémentaires.

6) DRESSAGE

- Mélange le couscous avec la sauce.
- Dispose dans un grand plat.
- Mets les morceaux de poulet et légumes sur le dessus.
- Décore avec les piments verts réservés.



CHEESECAKE DUBAI

HARMONIE ORIENTALE EN PISTACHE ET OR

Un dessert aux airs de palais oriental, où la douceur du cheesecake rencontre la richesse du Moyen-Orient.

Dans cette création, j'ai voulu marier le fondant du cream cheese à l'intensité de la pistache, en y glissant une touche croustillante de kataifi pour rappeler les textures des pâtisseries dubaïotes.

Ce Cheesecake Dubai n'est pas qu'un dessert — c'est une escale. Chaque couche raconte une sensation : la base sablée, la crème aérienne à la pistache, le croustillant doré, puis le chocolat onctueux qui scelle le tout dans une élégance gourmande.

Un voyage entre modernité et tradition, à savourer lentement, comme une soirée d'été dans les lumières de Dubaï.

INGRÉDIENTS

BASE BISCUITÉE

- 250 g de biscuits Graham
- 80 g de beurre non salé fondu

GARNITURE CHEESECAKE

- 500 g de cream cheese
- 200 g de crème pistache
- 200 ml de crème à fouetter (35 %)
- 1 c.c d'extrait de vanille
- 90 g de sucre glace

COUCHE INTERMÉDIAIRE

- 100 g de kataifi
- 50 g de crème pistache (pour lier le kataifi)

COUCHE CHOCOLAT

- 200 g de chocolat fondu

DÉCORATION

- Pistaches concassées

PRÉPARATION

BASE BISCUITÉE

- Écrase les biscuits Graham en fine poudre.
- Mélange-les avec le beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Tasse dans le fond d'un moule à charnière de 20 cm.
- Réfrigère pendant que tu prépares la garniture.

GARNITURE CHEESECAKE

- Bats le cream cheese jusqu'à ce qu'il soit crémeux.
- Ajoute le sucre glace et l'extrait de vanille, mélange doucement.
- Incorpore la crème pistache.
- Dans un bol séparé, fouette la crème à fouetter en chantilly ferme.
- Incorpore délicatement la chantilly à la préparation au cream cheese pour obtenir une texture légère et mousseuse.

- Verse sur la base biscuitée et étale uniformément.
- Réfrigère 15-20 minutes pour raffermir légèrement.

COUCHE KATAIFI

- Mélange le kataifi avec la crème pistache pour lier.
- Dépose délicatement sur le cheesecake.
- Appuie légèrement pour que ça adhère.
- Réfrigère 10 minutes.

COUCHE CHOCOLAT

- Fais fondre le chocolat.
- Verse sur la couche kataifi et étale doucement.
- Réfrigère 30 minutes minimum jusqu'à durcissement.

DÉCORATION

- Saupoudre de pistaches concassées.
- Optionnel : filet de chocolat ou un peu de crème pistache pour un visuel encore plus joli.



URGENCE ROUTIÈRE — LES INDISPENSABLES DE SECOURS DANS UN VÉHICULE

COMMENT AGIR FACE AU DANGER

La sécurité routière ne s'arrête pas à la conduite préventive. En cas d'imprévu ou d'accident, être équipé et savoir réagir font toute la différence. Voici un tour d'horizon des objets de secours essentiels à bord de sa voiture et la manière de les utiliser en situation de danger.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Le Code de la route international impose la présence de deux équipements cruciaux pour signaler un véhicule immobilisé et assurer la sécurité des occupants, à savoir le gilet de sécurité rétro-réfléchissant ou «gilet jaune». Il doit être porté par le conducteur avant de sortir du véhicule en cas d'arrêt d'urgence sur la chaussée ou ses abords en cas de panne, d'accident, de jour comme de nuit. Il doit être facilement accessible, idéalement dans la boîte à gants ou sous le siège, et non dans le coffre. Même n'est pas exigé dans le code de la route tunisien, il serait de bon ton pour chaque conducteur qui se respecte d'anticiper l'évolution de la législation et prendre de bonnes habitudes en matière de sécurité routière. Ensuite, il y a le triangle de pré-signalisation (Homologué E 27 R). Il sert à prévenir les autres usagers de la présence d'un danger. En cas d'immobilisation, il doit être placé à au moins 30 mètres du véhicule, sauf si l'opération met en

danger le conducteur, notamment sur autoroute. Il faut toujours compléter par l'allumage des feux de détresse. Après ces 2 éléments indispensables, il y en a un 3^e qui intervient pour parer au plus urgent et porter grandement secours. Il s'agit de la trousse de secours.

LA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS

Fortement recommandée bien que non obligatoire pour les particuliers et pour les véhicules professionnels, une trousse de premiers secours complète est un équipement vital que tout automobiliste devrait posséder. Son contenu essentiel et son utilité en cas de danger ont été décrits. Pansements et compresses stériles pour couper les saignements, couvrir les plaies ; bandes extensibles et sparadrap pour maintenir les pansements ou immobiliser un membre légèrement blessé. Ensuite le désinfectant unidose ou lingettes pour nettoyer les plaies et prévenir l'infection. La trousse devrait contenir une paire de ciseaux et une pince à échardes pour couper vêtements ou bandes, retirer corps étrangers. Ajoutés à cela, une paire de gants jetables pour se protéger lors de l'application des soins. Une couverture de survie pour protéger du froid (côté argenté vers la victime) ou de la chaleur (côté doré vers la victime) en attendant les secours. Enfin le manuel de premiers secours va servir à rappeler les gestes d'urgence quand on n'est pas formé au secourisme.

Un conseil d'expert recommande de ranger la trousse de secours dans un endroit accessible, de vérifier régulièrement son contenu et de remplacer les articles périssables.

AUTRES ACCESSOIRES CRUCIAUX POUR GÉRER L'URGENCE

Au-delà des obligations, d'autres objets peuvent se révéler déterminants en cas d'incident. La lampe torche ou frontale est indispensable pour toute intervention ou réparation de nuit ou en cas de mauvaise visibilité. Privilégier un modèle à manivelle ou avec des piles neuves. Les câbles de démarrage ou batterie portable pour pallier une panne de batterie. Attention à suivre scrupuleusement les instructions pour éviter tout risque électrique. L'extincteur est recommandé. S'il n'est pas obligatoire pour les véhicules légers, il est fortement conseillé. Il doit être facilement accessible et vérifié régulièrement. Il peut stopper un début d'incendie moteur ou habitacle, ou servir à dégager l'accès à un véhicule accidenté si le feu n'est pas encore trop développé. Le marteau brise-vitre et coupe-ceinture est un complément de secours. Souvent combinés, ces outils permettent de s'extraire d'un véhicule accidenté dont les portes sont bloquées et/ou les ceintures impossibles à déboucler. Le garder à portée de main, mais pas dans le coffre. Le réflexe en cas de danger est de protéger, alerter, secourir. Face à un accident ou un danger, la règle d'or des premiers secours est le triptyque P.A.S. Protéger d'abord en se mettant et la victime à l'abri du danger (circulatoire, incendie, etc.). Enfiler son gilet de sécurité, puis allumer les feux de détresse. Placer le triangle de pré-signalisation si possible. Couper le contact des véhicules impliqués. Ensuite il faut alerter en appelant les secours le plus rapidement possible. Donner l'adresse précise ou le point kilométrique, la nature de l'accident, le nombre de victimes, et les dangers potentiels (véhicule en feu, etc). Enfin il faut secourir. N'intervenir que si l'on n'aggrave pas la situation. Effectuer les premiers gestes (poser des compresses, mettre une victime inconsciente qui respire en position latérale de sécurité, réchauffer avec la couverture de survie). Rassurer la ou les victimes en attendant les professionnels.

Être préparé, c'est se donner et donner aux autres la meilleure chance de s'en sortir en cas d'urgence. Ne jamais sous-estimer l'importance d'un équipement de secours complet et en bon état.



Cinéma, théâtre, musique, littérature, expositions... la culture tunisienne bouillonne cette semaine ! Voici une sélection d'événements à ne pas rater. A vos agendas !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- « **Inspiration florale** » Exposition personnelle Leïla Farhat jusqu'au 20 novembre à la galerie Makam à la Cité de la culture de Tunis
- « **Anima** » de Matias Factorovich jusqu'au 23 novembre à la Galerie Saladin



- « **Tétanos** » de Aïcha Snoussi jusqu'au 13 février 2026 au 32 Bis Tunis

- « **Still life** », exposition de groupe jusqu'au 15 novembre à l'Espace d'art et culture Hedi Turki
- « **Mémoire de la main** » : exposition collective de sculptures jusqu'au 30 novembre à TGM Gallery
- « **Bound narratives : a Photobook Festival** » jusqu'au 15 novembre au Centre d'Art contemporain B719, au 32 Bis et Mouhit
- **Exposition solo « Contre-point II »** de Abderrazak Sahli jusqu'au 19 décembre au Violon Bleu Gallery

RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES

- **12 NOVEMBRE** : Rencontre débat avec l'écrivaine **Amira Ghenim** à l'Institut français de Tunis
- **13 NOVEMBRE** : Présentation et dédicace du livre « **La Table du Sud** » de Malek Labidi

SPECTACLES

- **9 NOVEMBRE**
 - **Hedhihi laylati- Meherzia Touil chante Oum Kalthoum** au Théâtre municipal de Tunis
 - **Concert festif « Légendes et contes des peuples de Russie »** à la Maison de la Culture Ibn-Rachiq
- **12 NOVEMBRE 2025**
 - **10 ans de mariage de Mohamed Dahech et Najla Ben Abdallah** au Théâtre municipal de Tunis
- **13 NOVEMBRE 2025**
 - **Najla ettounseya** au Théâtre municipal de Tunis
- **14 NOVEMBRE 2025**
 - **Yalla tounes tghani** au Théâtre municipal de Tunis
- **15 NOVEMBRE 2025**
 - **Eya Daghnouj** au Théâtre municipal de Tunis
- **16 NOVEMBRE 2025**
 - **GiGi & La Môme, hommage à Dalida et Edith Piaf** par Rafik Gharbi au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

FILMS TUNISIENS



PARASOL (COMÉDIE)
Réalisé par : Haifel Ben Youssef
Avec : Wejiba Jandoubi, Mohamed Saber Oueslati
Une semaine de vacances, un couple qui se sépare, deux enfants qui refusent de choisir entre leurs parents... Sous le soleil de Hergla, les disputes se transforment en fous rires et les adieux en un nouveau départ.



JAD (DRAME)
Réalisé par : Jamil Najjar
Avec : Mohamed Mrad, Yasmine Dimassi, Sawsen Maâlej, Fathi Msalmani
Inspiré d'une histoire vraie. Après un violent accident de voiture, Ahmed, un jeune homme d'affaires ambitieux, est grièvement blessé et se retrouve coincé dans un hôpital public tunisien aux côtés de son jeune frère Nour. Plongé dans un système chaotique et inconnu, son expérience devient une puissante fenêtre sur les failles du système de santé public tunisien.

FILMS ÉTRANGERS

L'ÉTRANGER : DRAME

Réalisé par : François Ozon
Avec : Rebecca Mader, Swann Arlaud, Pierre Lottin
Alger, 1938. Meursault enterrer sa mère sans manifester la moindre émotion. Le lendemain, il entame une liaison avec Marie, une collègue de bureau. Son voisin, Raymond Sintès, vient perturber son quotidien en l'entraînant dans des histoires louche jusqu'à un drame sur une plage, sous un soleil de plomb...

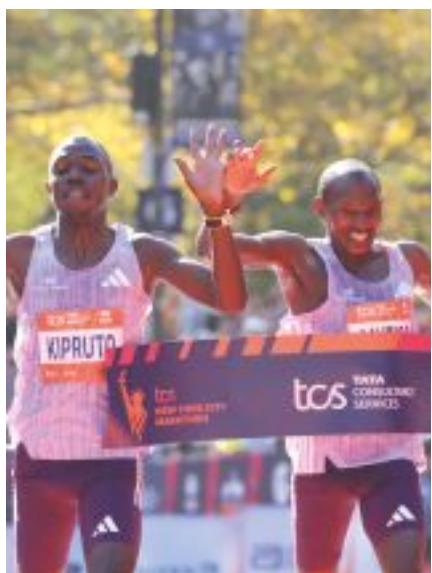
PREDATOR: BADLANDS : ACTION/ EPOUVANTE - HORREUR/ SCIENCE-FICTION

Réalisé par : Dan Trachtenberg
Avec : Elle Fanning, Dimitrius Schuster-Koloamatangi
Dans le futur sur une planète lointaine, un jeune Predator, exclu de son clan, trouve une alliée improbable en la personne de Thia et entreprend un voyage en territoire hostile, à la recherche de l'adversaire ultime.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

MARATHON DE NEW YORK LES KÉNYANS KIPRUTO ET MUTISO ONT FAIT SENSATION



un marathon majeur, a dû puiser dans ses réserves, sentant Mutiso revenir à chaque foulée. Cette arrivée reste historique non seulement par sa marge microscopique, mais aussi par l'intensité du duel jusqu'au fil d'arrivée. Après plus de deux heures de course, tout s'est joué sur une fraction de seconde. En somme, c'est une démonstration de sang-froid, de stratégie et d'énergie pure qui a permis à Kipruto de s'imposer sur un des parcours les plus exigeants du circuit mondial. Dans la course féminine, la Kényane Hellen Obiri a largement effacé le record de l'épreuve qui datait de 2003 en franchissant la ligne d'arrivée en 2h19'51", devant ses compatriotes Sharon Lokedi et Sheila Chepkirui.

TENNIS LES MASTERS DE PARIS POUR SINNER



Joueur à remporter ce tournoi sans la moindre défaite en set. Sa performance a également été synonyme de retour au sommet: en s'imposant, il a repris la place de n° 1 mondial à Carlos Alcaraz. Sinner a affiché une grande sérénité sur son service, n'a fait face à aucun break-point et a imposé son jeu dans les moments décisifs — notamment un tie-break solide lors de la deuxième manche qui a scellé son triomphe. En somme, cette victoire à Paris marque un jalon majeur dans sa carrière. Un titre prestigieux en salle, sur dur, qui confirme qu'il compte parmi les tout meilleurs dans la hiérarchie du tennis mondial.

KARATÉ L'OR MONDIAL POUR WAFA MAHJOUB EN RUSSIE



La karatéka tunisienne Wafa Mahjoub a signé une performance remarquable au Tournoi international de karaté de Moscou 2025, en remportant la médaille d'or dans la catégorie des moins de 61 kg (kumite) en battant la Kazakhe Kanay Assel par un score de 3 à 1 en finale. Après avoir franchi les quarts de finale en défaisant l'Iranienne Ahmadi Mehrnegar (3-2) puis la Russe Basangova Altana (8-3) en demi-finale, elle a su maintenir sa maîtrise et sa détermination jusqu'au bout. Cette victoire renforce son statut de figure majeure du karaté féminin tunisien et met en lumière sa capacité à exceller sur la scène internationale, tout en inscrivant fièrement la Tunisie en tête des nations présentes à Moscou.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 09 au samedi 15 novembre 2025

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Le derby : Club Africain - Espérance Sportive de Tunis à 14h30 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat) et Al Kass HD (Nilesat)

Utrecht-Ajax Amsterdam à 12h15 sur Sportdigital fussball HD (sharing/Astra)

Triplex Bundesliga 2

Holstein Kiel-Fortuna Dusseldorf; Eintracht Braunschweig (Mohamed Drager) - Bochum ; Magdebourg-Paderborn à 13h30 sur German Football (streaming en clair/ Youtube)
Belgique U17 - Tunisie U17 à 13h30 sur beIN sports Mena Xtra 1 HD (Iptv) et Fifa+ APP (en clair streaming)

USBG-Stade Tunisien à 14h30 sur Watania 2 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat)

ES Métlaoui-Espérance de Zarzis à 14h30 sur Watania 2 (Nilesat)

Manchester City-Liverpool à 17h30 sur BeIN sports Mena 1 English HD (Iptv) et Canal+ Sport 360 HD (sharing/Astra)

Lorient (Talbi)-Toulouse à 15h00 sur Ligue 1+1 HD(Iptv)

RC Strasbourg-Lille à 17h15 sur Ligue 1+1 HD (Iptv)

Olympique de Lyon-PSG à 20h45 sur Ligue 1+1 HD(Iptv)

Celta Vigo-FC Barcelone sur beIN sports 1 FR HD et MENA 1 HD (Iptv)

LUNDI 10/11

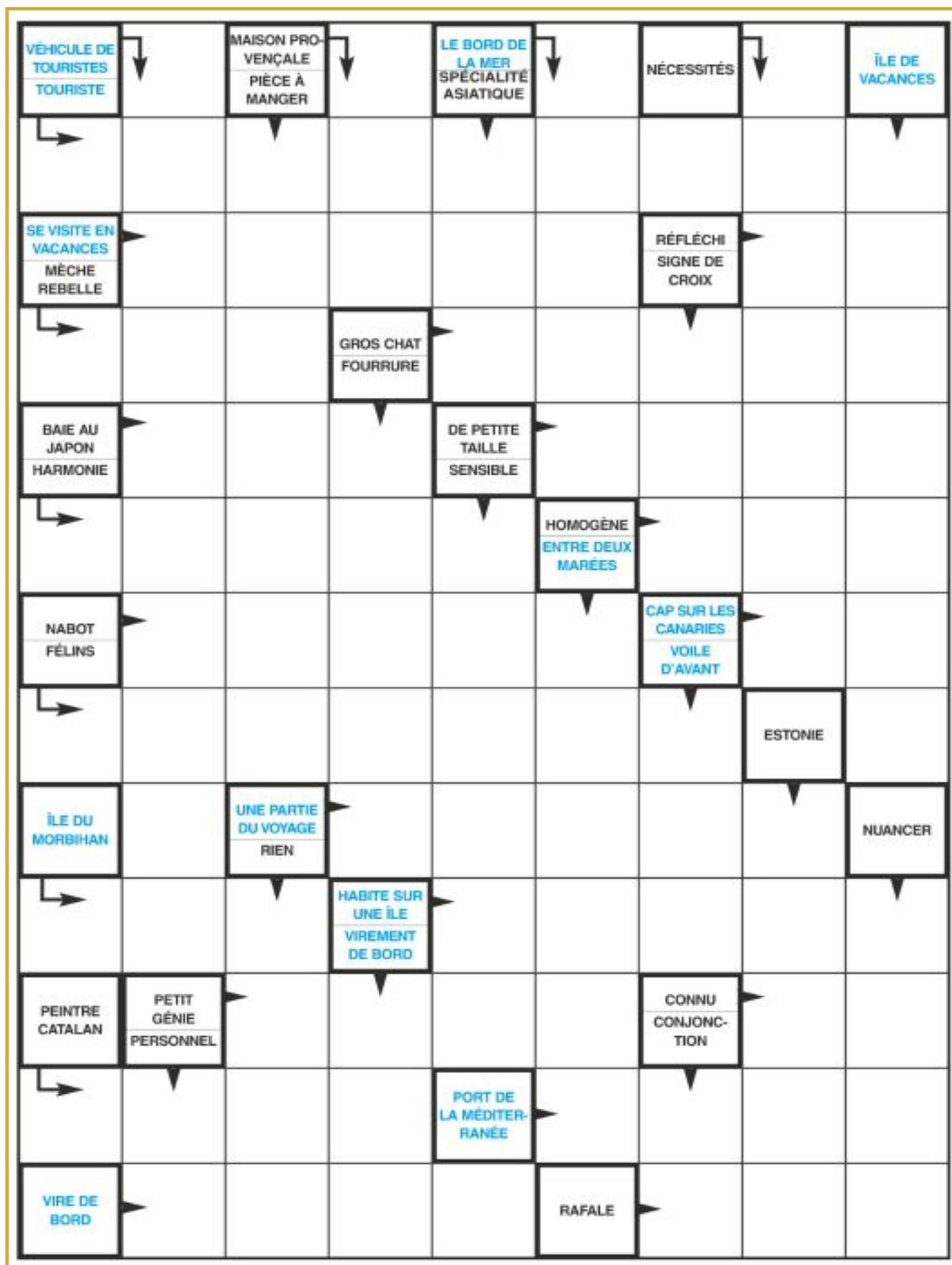
JS Orléans-Olympique de Béja à 14h30 sur Watania 2 HD (Nilesat)

Aujourd'hui

FORMULE 1 — 21^È ÉTAPE

Grand Prix du Brésil à 18h00 sur Canal+ HD et Canal+ 360 Sport HD (sharing/Astra) et Sky sport F1 Deutsch/Italia/UK HD (Iptv)

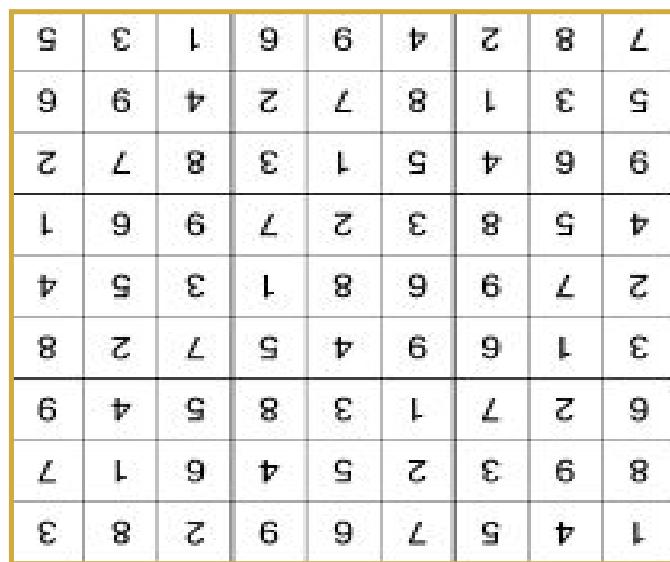
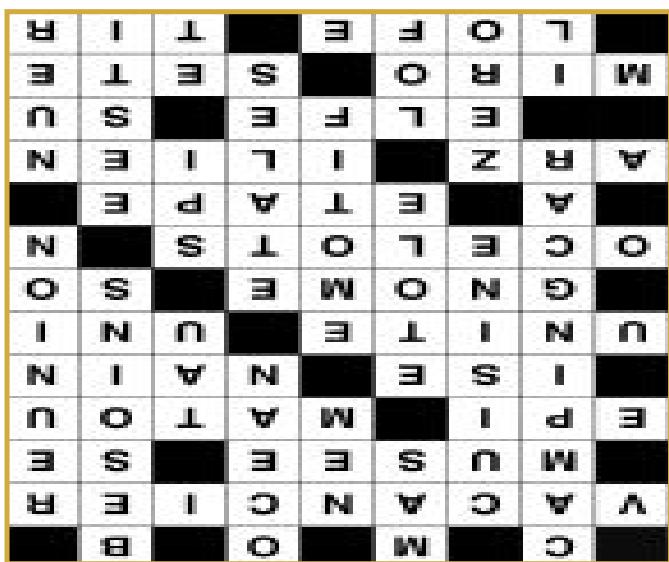
Mots fléchés



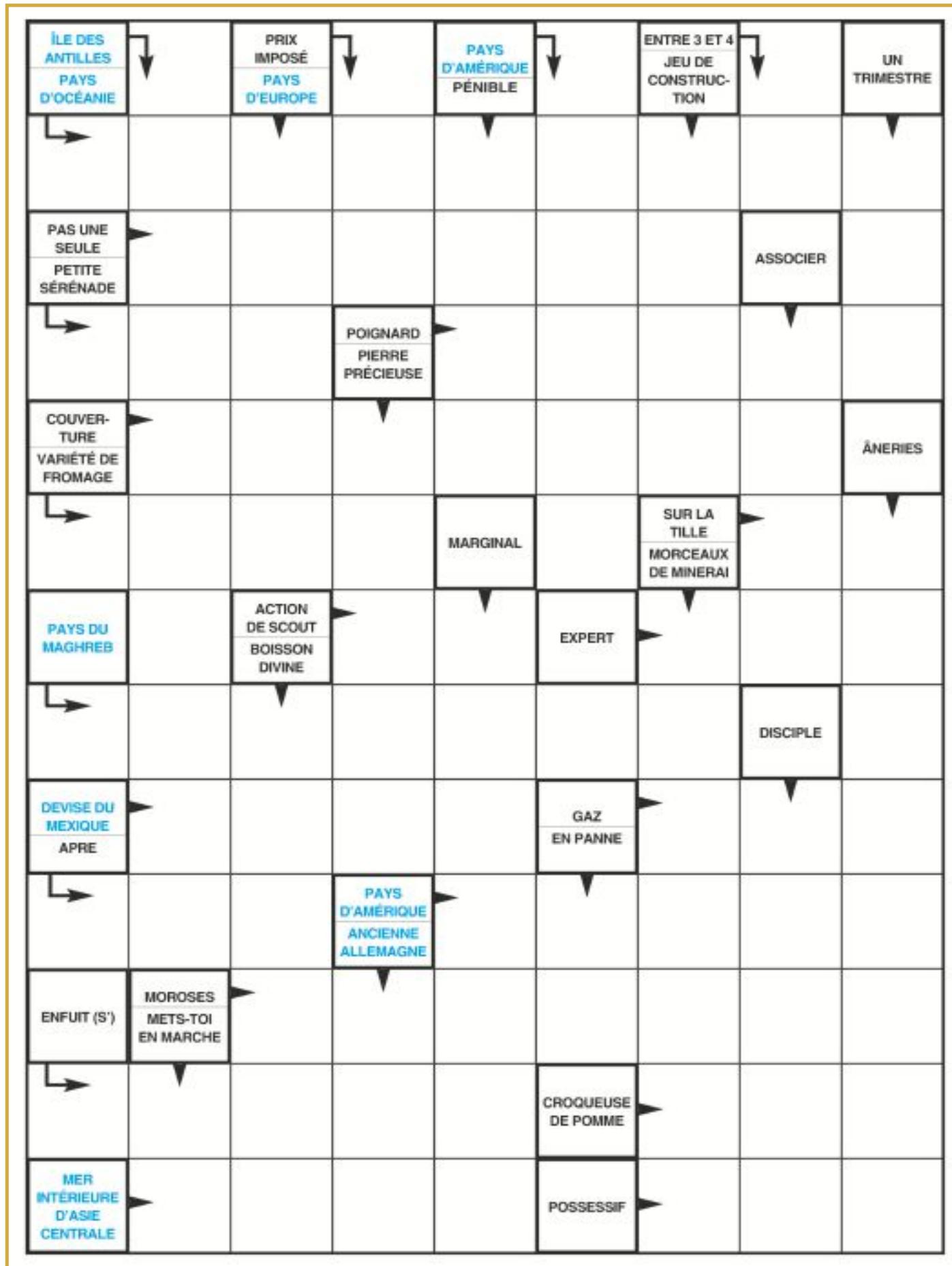
Sudoku



solutions



Mots fléchés



Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Votre ténacité et votre perspicacité feront pencher la balance en votre faveur. L'heure des promotions est sans doute arrivée. À vous de prouver votre valeur et d'oser demander ce qui vous est dû.



TAUREAU

Ce sera encore un peu ralenti sur le plan professionnel mais soyez patient, vous n'en avez plus pour longtemps à attendre. Les blocages et les entraves que vous valait la conjoncture plutôt maussade sont désormais derrière vous.



GÉMEAUX

Vous pourrez mettre la dernière touche à un ambitieux projet. La quantité de travail à fournir ne vous fera pas peur. Votre situation financière pourrait s'améliorer.



CANCER

Vous jetterez les bases d'importants projets à long terme et votre avenir se présentera sous un jour fort prometteur. Vous pourrez compter sur le soutien de vos supérieurs.



LION

À force de vous laisser porter par la routine, vous avez oublié l'existence des urgences. Il faut s'y remettre. Vous avez du pain sur la planche. Vous êtes encore en train de lire ? Allez !



VIERGE

Vous aurez la tête pleine de nouveaux projets. Vous déborderez d'optimisme et d'énergie. Rien ne pourra vous arrêter si vous avez décidé d'aller de l'avant. Dans le domaine matériel, en revanche, vous n'aurez pas d'autre choix que de faire preuve de rigueur.



BALANCE

Ne faites pas de forcing pour atteindre vos objectifs, montrez-vous diplomate et prenez le temps nécessaire. Tout le monde n'est pas forcément aussi performant que vous.



SCORPION

Vous aurez le courage de faire des efforts importants dans le domaine professionnel. Vous sécuriserez davantage vos actions et serez plus minutieux dans votre travail.



SAGITTAIRE

Dans le cadre de votre travail, vous aurez du mal à faire un choix qui pourtant s'impose. Prenez le temps de la réflexion mais ne laissez pas passer l'occasion de prouver que vous êtes capable de prendre des décisions importantes.



CAPRICORNE

Vous allez faire des rencontres et pourrez nouer des contacts professionnels intéressants. Certaines critiques pourront titiller votre amour-propre. Agissez avec audace mais aussi avec circonspection et votre situation pourrait s'améliorer.



VERSEAU

Vous mettrez de la fantaisie et de l'humour dans votre vie de couple. Votre partenaire en redemandera. Attention à ne pas vous épuiser trop vite, au risque de tomber de nouveau dans la routine. Saupoudrez vos grains de folie ponctuellement pour garder ce piment qui vous anime.



POISSONS

Restez discret sur ce que vous voulez entreprendre, sinon vos collègues pourraient vous mettre des bâtons dans les roues. La période qui s'annonce sera faste pour ceux qui préparent un examen ou un entretien. Vous aurez l'esprit clair et des idées originales.

Pour tous vos travaux d'impression
de qualité supérieure



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepup@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 / lapressepup@gmail.com