



La Presse Magazine

N°50

ISSN 0330-5791

Dimanche 2 novembre 2025

SANTÉ ET BEAUTÉ

RÉPARER SA PEAU
EN PROFONDEUR APRÈS L'ÉTÉ

ÉCHAPPÉES BELLES

BALLOONS EVENT SHOW TUNISIA
QUAND LES MONTGOLFIÈRES
SUBLIMENT LE CIEL DU SUD

Mohamed Mrad
"Ce rôle m'a changé!"

Agil
Energy
Sponsor officiel


Balloons Event Show-Tunisia
Du 24 octobre au 1er novembre 2025
DJERBA, DOUZ ET TOZEUR



25 0375



Agil Energy

Sponsor officiel Balloons Event Show-Tunisia

SOUS L'ÉGIDE DU MINISTÈRE DU TOURISME

Du 24 octobre au 1er novembre 2025

DJERBA, DOUZ ET TOZEUR



**SPECTACLE
DE DRONES**

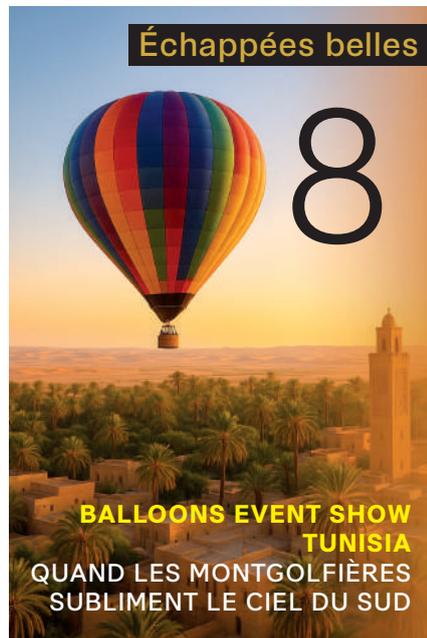
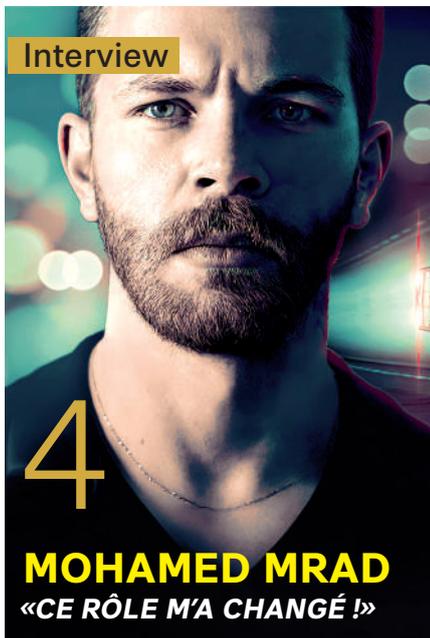
PARAMOTEURS

**SPECTACLE MUSICAL
GRAND PUBLIC**

FORUM B2B



SOMMAIRE



La Presse •
Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 2 novembre 2025 - N°50

12 High tech

L'AUDIO, LE NOUVEAU TERRAIN
HIGH-TECH :
QUAND NOS OREILLES PRENNENT
LE POUVOIR

18 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- KAFTEJI EXPRESS AU FOUR
- CHEESECAKE SPÉCULOS (BISCOFF)

20 Auto

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

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

23 sport

BEST OF

24 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

Mohamed
MRAD

“Ce rôle m’a changé !”

« **JAD** » est un nouveau film tunisien récemment sorti en salles. Réalisé par Jamil Najjar, il s'inspire d'une expérience vécue par le producteur lui-même, confronté aux difficultés du système hospitalier public après l'accident de son frère. Le film réunit de grands acteurs tels qu'Ahmed Mrad, Abdelkrim Bannani, Saoussen Maalej, Souhir Ben Amara, Yasmine Dimassi et bien d'autres. Ahmed Mrad nous en parle plus en détail dans cette interview.

Propos recueillis par Salem TRABELSI

QU'EST-CE QUI VOUS A LE PLUS ACCROCHÉ LORSQUE VOUS AVEZ LU LE SCÉNARIO DE CE FILM ?

La première chose qui m'a marqué, c'est que cette histoire est inspirée de faits réels. Sans cela, on pourrait croire qu'il s'agit d'un scénario ordinaire avec des aspects peut-être un peu exagérés. Ce qui m'a également touché, c'est que la personne derrière l'idée du film et le réalisateur n'ont pas entrepris ce projet par vengeance ni pour des motivations matérielles. Bien au contraire. Le « vrai Ahmed » a voulu garder l'anonymat, refusant de dévoiler son nom ou son image car son seul objectif était de faire évoluer les choses. C'est un véritable honneur de participer à ce film engagé et porteur d'un message fort sur la santé publique.

VOTRE RÔLE DANS « JAD » EST TRÈS INTÉRIORISÉ. LE LANGAGE CORPOREL, LES GESTES ET LES REGARDS PRENNENT SOUVENT LE PAS SUR LES DIALOGUES. COMMENT AVEZ-VOUS ABORDÉ CETTE INTERPRÉTATION ?

Oui, c'était une intention clairement assumée. Dès le début, Jamil Najjar m'a expliqué que ce ne serait pas le texte qui porterait les émotions du personnage, mais tout ce qu'il exprime sans mots. Nous avons donc beaucoup travaillé sur les expressions du visage, notamment à travers les plans serrés. C'est une approche que j'apprécie particulièrement. J'aime le jeu minimaliste, à condition de ne pas tomber dans l'excès du minimalisme ni dans le surjeu. J'ai une préférence pour les rôles où les émotions passent par tout ce qui se dit sans être prononcé. Je me suis inspiré de mes propres expériences, ainsi que de celles de mon entourage, notamment de personnes qui ont vécu la maladie d'un proche dans des situations graves à l'hôpital. C'est en me concentrant sur cet aspect intérieur que j'ai construit le personnage.





LE PERSONNAGE QUE VOUS INTERPRÉTEZ DANS « JAD » A RÉELLEMENT EXISTÉ. AVEZ-VOUS MENÉ DES RECHERCHES POUR LE RECRÉER FIDÈLEMENT OU AVEZ-VOUS PRÉFÉRÉ L'IMAGINER À PARTIR DU SCÉNARIO ?

Comme c'est le producteur, je l'ai effectivement rencontré et nous avons alors deux options. La première consistait à l'imiter fidèlement, reprendre son nom, son passé, sa gestuelle, sa manière de marcher... La deuxième option, celle que nous avons choisie, était différente. En effet, il souhaitait raconter son expérience sans que le film ne soit centré sur sa personne. Je lui ai donc posé beaucoup de questions tout en respectant la sensibilité du sujet car c'était très difficile pour lui d'en parler. Je voulais surtout comprendre ce qui l'avait le plus marqué et dans quelle mesure les événements décrits dans le scénario étaient réels. J'ai d'ailleurs été surpris d'apprendre que les détails les plus choquants du film se sont vraiment produits. J'ai donc construit un personnage qui ne lui ressemble pas trait pour trait, mais qui s'inspire profondément de son vécu : son milieu social, son amour pour son frère, la coïncidence entre un

J'aime le jeu minimaliste, à condition de ne pas tomber dans l'excès du minimalisme ni dans le surjeu. J'ai une préférence pour les rôles où les émotions passent par tout ce qui se dit sans être prononcé.

grand événement heureux et l'accident tragique ... Ce sont ces éléments que nous avons voulu retranscrire à l'écran.

LES PROBLÈMES DE SANTÉ PUBLIQUE ÉVOQUÉS DANS « JAD » SONT BIEN CONNUS. PENSEZ-VOUS QUE LE FILM VISE SIMPLEMENT À EXPOSER CETTE RÉALITÉ OU QU'IL A LE POUVOIR DE LA FAIRE ÉVOLUER ?

Pour le producteur, l'objectif ultime est véritablement de provoquer un changement. Ce film a aussi eu pour lui une valeur thérapeutique. Il a pu extérioriser une expérience extrêmement douloureuse. Il n'a jamais cherché à porter plainte ni à accuser un hôpital en particulier. Son intention était avant tout de transformer sa souffrance en un message universel. En partageant ce qu'il a vécu à



JAD

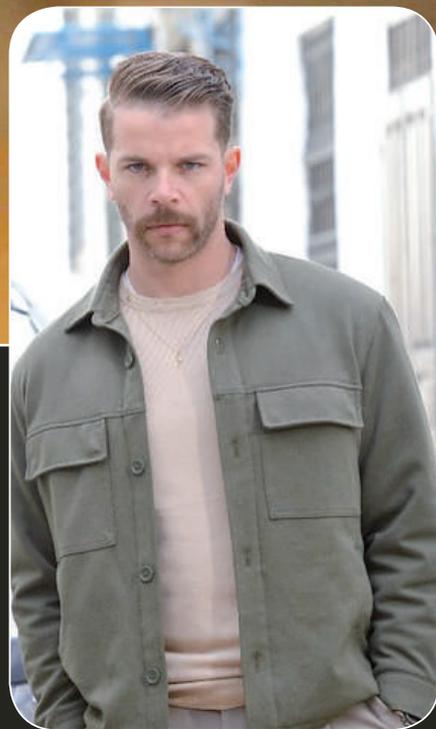
film de Jamil Najjar



travers le cinéma, il espère sensibiliser à la fois les responsables du système de santé et le grand public. La violence, la corruption, les dysfonctionnements... tout cela dépasse un cas précis. C'est le reflet d'un système entier et c'est cette trace-là qui traverse le film. Il ne s'agit pas de pointer du doigt une personne ou une institution, mais de dresser un constat dans l'espoir que des solutions puissent un jour émerger.

QUE SOUHAITEZ-VOUS QUE LE PUBLIC RETIENNE LE PLUS DU FILM : L'ACTEUR OU LE PERSONNAGE ?

Lorsqu'on tourne un film, on a souvent tendance à se concentrer sur soi, sur sa propre performance. Après les pro-



jections, on attend généralement des retours sur le jeu d'acteur. Mais dans ce projet, c'était très différent. Personne ne s'est vraiment distingué individuellement. Tout repose sur un équilibre collectif. Jamil Najjar a voulu que ce soit avant tout le film et son histoire qui soient mis en avant, plutôt que la performance de chaque acteur prise séparément. C'est un ensemble homogène où chaque élément trouve naturellement sa place et crée une émotion que l'on ne peut pas toujours expliquer.

CES DERNIÈRES ANNÉES, VOUS AVEZ SOUVENT ÉTÉ ASSOCIÉ À DES RÔLES DE « MÉCHANTS », COMME SI CETTE ÉTIQUETTE COLLAIT À VOTRE IMAGE D'ACTEUR. EST-CE QUE CELA VOUS DÉRANGE D'ÊTRE PERÇU DANS UN GENRE PARTICULIER DE RÔLES ?

Quand j'ai commencé ma carrière en 2012 et jusqu'à « Fallouja », j'étais presque toujours choisi pour interpréter le jeune homme gentil issu d'un milieu aisé. On m'appelait systématiquement pour ce type de rôles. Au bout d'un moment, c'est devenu répétitif et sans véritable espace pour la créativité. J'ai donc décidé de faire une pause de deux ans avant de revenir dans un rôle totalement différent : celui d'un dealer, un personnage sombre et complexe. C'était pour moi une manière de casser l'image à laquelle le public s'est habitué. Depuis, je veille à choisir des rôles variés qui ne se ressemblent pas et qui me permettent d'explorer d'autres facettes du jeu.

ON SAIT QUE VOUS CONTINUEZ À SUIVRE DES FORMATIONS. POURQUOI EST-CE IMPORTANT POUR VOUS ?

Je n'ai pas fait d'études de théâtre à proprement parler. J'ai un master de l'IHEC. Pour me former à l'art dramatique, j'ai donc suivi des stages avec des figures reconnues du théâtre comme Fadhel Jaibi ou Fathi Akkari.

Il y a aussi tout le travail préparatoire qui précède un tournage, encadré par des professionnels et que je considère comme essentiel. Je m'y investis pleinement car je crois beaucoup à la formation continue, pas seulement pour le métier d'acteur, mais pour la vie en général. Elle enrichit la personnalité, la manière de penser, l'ouverture d'esprit... et tout cela se reflète inévitablement dans le jeu, qu'on le veuille ou non.

QU'EST-CE QUE VOTRE PARTICIPATION AU FILM « JAD » VOUS A APPORTÉ, SUR LE PLAN PROFESSIONNEL ET HUMAIN ?

C'est un film engagé qui défend une cause noble. Participer à un projet de ce genre m'encourage à choisir mes futurs rôles avec encore plus de soin. Ce sont des occasions qu'il ne faut absolument pas laisser passer.

C'est aussi la première fois que j'incarne une personne réellement existante, ce qui a profondément changé ma conception de la création d'un personnage. Raconter l'expérience d'un autre implique une grande responsabilité, bien plus que lorsqu'il s'agit d'un personnage fictif.

AVEZ-VOUS TROUVÉ UN TERRAIN QUI FAIT DÉBORDER VOTRE CRÉATIVITÉ OU PAS ENCORE ?

J'ai eu la chance de travailler avec de nombreux réalisateurs, chacun apportant sa propre touche. Je leur suis reconnaissant pour toutes les opportunités qu'ils m'ont offertes. Quant à Jamil Najjar, nous nous connaissons depuis la toute première scène que j'ai jouée au début de ma carrière. Cette entente entre réalisateur et acteur est cruciale.

Y A-T-IL UN RÔLE QUE VOUS SOUHAITERIEZ ENCORE INTERPRÉTER ?

Oui, certainement. Avec seulement dix ans de carrière, j'ai encore très envie de me confronter à de nouvelles expériences et de découvrir d'autres types de personnages. Le seul frein reste le nombre limité de productions, ce qui réduit les opportunités même pour les acteurs les plus sollicités.

REVENONS À « JAD ». SELON VOUS, POURQUOI LE PUBLIC A-T-IL INTÉRÊT À VOIR CE FILM ?

D'abord parce que c'est une histoire vraie, ce qui la rend bien plus touchante qu'une fiction. Ensuite, le film véhicule un message fort : il n'a pas été créé dans un but lucratif, et les revenus seront reversés aux hôpitaux publics. Nous espérons que chacun apportera sa contribution et que les choses pourront véritablement évoluer.



BALLOONS EVENT SHOW TUNISIA

QUAND

LES MONTGOLFIÈRES

SUBLIMENT

LE CIEL DU SUD

L'île des Lotophages et les villes de Douz et Tozeur ont vibré, cette semaine, au rythme d'un événement inédit et spectaculaire: le «Balloons Event Show Tunisia». Le ciel azur du sud s'est paré d'une vingtaine de montgolfières aux couleurs éclatantes, pilotées par une élite de professionnels venus d'Espagne, de France, d'Allemagne, ainsi que d'une dizaine de paramoteurs. Plus de soixante-dix professionnels étrangers, entre pilotes, instructeurs et coéquipiers, passionnés de sports aéronautiques et d'aviation civile légère, avaient fait le déplacement pour partager leur savoir-faire et transformer cette manifestation en un moment de magie inoubliable pour les amateurs de sensations fortes.

Par Imen HAOUARI

C'est sur l'île des Lotophages, à Sidi Yati plus précisément, que le coup d'envoi a été donné samedi. Le public a assisté au baptême de l'air des premières montgolfières et paramoteurs, initialement maintenus au sol par des câbles. Visiteurs, touristes et habitants se sont pressés dans la zone, émerveillés par le gonflage des ballons chatoyants aux formes impressionnantes.

Ils ont pu observer attentivement les pilotes actionner les brûleurs à gaz, permettant aux nacelles en osier de s'élever lentement dans le ciel. Les chanceux qui y avaient pris place ont pu jouir d'une vue aérienne imprenable sur l'île. Cette nouvelle manifestation sportive et aéronautique a brillamment réussi son pari : celui de lancer un produit touristique innovant, alliant la féerie du vol à la richesse patrimoniale de Djerba.

Au-delà de ce show aérien, cette expérience enrichissante et immersive a, en effet, offert l'occasion aux participants de partir à la découverte de l'île. Les touristes étrangers ont eu l'opportunité d'admirer les houch traditionnels et les mosquées ibadites au charme discret, de faire une petite escapade à Guellala, réputée pour sa fameuse poterie artisanale et son musée qui plonge le visiteur dans les rites et traditions séculaires des villages insulaires et de visiter, également, des lieux emblématiques tels que le Borj El Kebir, appelé également fort Ghazi Mustapha, qui a été

Les pilotes ont actionné les brûleurs à gaz, permettant aux nacelles en osier de s'élever lentement dans le ciel. Les chanceux qui y avaient pris place ont pu jouir d'une vue aérienne imprenable sur l'île



édifié au XV^e siècle sous le pouvoir hafside afin d'abriter les guerriers de l'île au cours des combats menés à terre et sur mer ainsi que le célèbre quartier de Djerbahood, réputé pour ses fresques géantes réalisées par des artistes du monde entier, qui ont transformé le village d'Erriadh sur l'île de Djerba en un musée à ciel ouvert. Lancé en 2014, le projet avait accueilli des centaines d'artistes de plus de 30 nationalités différentes qui ont créé des œuvres inspirées par la culture locale et s'intégrant à l'architecture traditionnelle.

DOUZ, UN VILLAGE AU CHARME MYSTÉRIeux ET ENVOÛTANT

Douz, joyau du Sud, blottie aux portes du désert, a vu, elle aussi, son mystère ancestral sublimé par un souffle de magie aérienne. Les montgolfières et leurs frères, les paramoteurs, ont transfiguré cette cité au charme envoûtant. C'est entre l'aube naissante et le crépuscule au reflet rougeâtre, que le ciel a offert son plus éblouissant tableau. Les rayons du soleil, caressant les ballons aux couleurs changeantes en ont accentué les teintes chatoyantes, dont le reflet saisissant



«Le Balloons Events Show Tunisia» a tenu sa promesse en offrant, au cours de cette semaine, aux amateurs de sensations fortes une expérience inédite, où l'esprit d'aventure se conjugue à la découverte d'un patrimoine multiséculaire

s'est mêlé à celui doré et irisé des dunes infinies du Grand Erg Oriental qui veille sur le village de Douz. Ce spectacle était d'autant plus captivant qu'il pouvait être contemplé depuis le dos d'un dromadaire, fendant silencieusement la mer de sable. Au cœur de ces paysages lunaires et désertiques, l'éclat des ballons offrait un magnifique contraste avec la fraîcheur apaisante des oasis



de palmiers. En marge de cet envol spectaculaire, les visiteurs ont pu s'immerger dans l'âme du désert. Le musée du Sahara a livré un vaste aperçu de la culture et de la vie des nomades. L'exploration s'est poursuivie au souk de Douz, réputé pour ses précieux tapis berbères et ses délicates roses des sables, avant de s'achever, pour les plus aventureux, par une incursion dans le vaste et majestueux Parc National de Jebil, accessible par une piste perdue dans l'immensité désertique.

TOZEUR, UNE CITÉ À L'ÂME SECRÈTE AUX PORTES DU DÉSERT

Le spectacle aérien des montgolfières et des paromoteurs a élu domicile dans un autre joyau du Sud : Tozeur. Le ciel de la ville a rayonné sous le foisonnement somptueux des couleurs des ballons. Ce tableau était rehaussé par les paramoteurs qui, fendant l'air dans un sillage de fumée blanche, se sont faufiletés dans de magnifiques parades, entre les montgolfières aux dimensions impressionnantes, offrant, ainsi, un éblouissant ballet aérien. La richesse du patrimoine de cette ville du sud et la diversité des sites et des paysages splendides proposant un dépaysement total ont offert l'opportunité aux amoureux du désert, qui ont assisté au festival, de découvrir le vieux quartier d'Ouled El Hadeff, célèbre pour ses maisons traditionnelles en briques d'argile de couleur ocre. L'âme du village a livré ses secrets, offrant un kaléidoscope d'odeurs, de couleurs et de senteurs aux visiteurs qui ont poussé l'escapade jusqu'aux oasis de Chebika, connue pour son paysage spectaculaire, de Tamarza, réputée pour ses cascades rafraîchissantes et de Chott Jerid, cette vaste étendue saline qui scintille au soleil et qui donne l'impression aux voyageurs de voir un mirage.

Il était impensable de ne pas s'arrêter à Ong Jmel, célèbre pour avoir immortalisé les décors de Star Wars, ni d'ignorer le parc de Chak Wak abritant, sur ses cinq hectares, des répliques de dinosaures géants dressant leurs silhouettes impressionnantes, témoins d'un passé lointain.

Le «Balloons Events Show Tunisia» a tenu sa promesse en offrant, au cours de cette semaine, aux amateurs de sensations fortes une expérience inédite, où l'esprit d'aventure se conjugue à la découverte d'un patrimoine multiséculaire.



C'est entre l'aube naissante et le crépuscule au reflet rougeâtre, que le ciel a offert son plus éblouissant tableau. Les rayons du soleil, caressant les ballons aux couleurs changeantes, en ont accentué les teintes chatoyantes, dont le reflet saisissant s'est mêlé à celui doré et irisé des dunes infinies du Grand Erg Oriental qui veille sur le village de Douz

L'AUDIO, LE NOUVEAU TERRAIN HIGH-TECH : QUAND NOS OREILLES PRENNENT LE POUVOIR

Longtemps considéré comme un simple accessoire, l'audio devient aujourd'hui un univers d'innovation à part entière.

Casques, écouteurs, assistants vocaux et IA embarquée..., nos oreilles sont désormais connectées, intelligentes et même... soignées.

L'enjeu n'est plus seulement d'écouter, mais d'interagir avec le monde à travers une interface plus intime, plus réactive et surtout, moins accaparante que l'écran.

DES ÉCOUTEURS DEVENUS DE VÉRITABLES COMPAGNONS CONNECTÉS

Les écouteurs d'aujourd'hui ne se limitent plus à diffuser de la musique. Ils analysent, adaptent, interprètent, se transformant en de véritables « wearables » audio. Grâce à l'intelligence artificielle, ils reconnaissent votre voix, ajustent le son selon l'environnement et peuvent même suivre votre état de santé, ouvrant la voie à l'« informatique auditive ».

Le processeur n'est plus dans le smartphone, mais dans l'écouteur lui-même, capable de prendre des décisions en temps réel.

Les modèles les plus récents exploitent la proximité de l'oreille pour des mesures biologiques extrêmement précises.

Ils détectent la fréquence cardiaque, la posture et le niveau de stress via des capteurs photopléthysmographiques (PPG) intégrés.

Certains vont jusqu'à proposer une expé-

rience "audio adaptative" : un son qui s'ajuste automatiquement à votre activité, en passant instantanément du mode «suppression de bruit» dans le métro au mode «transparence» dès que vous entamez une conversation ou que vous entrez dans un lieu sûr.

Cette fluidité, alimentée par des réseaux neuronaux profonds (DNN), redéfinit le concept de calme ou d'alerte.

LE DILEMME DE L'ACHAT : CHOISIR SES ÉCOUTEURS INTELLIGENTS POUR UNE VIE SUR MESURE

Avant de succomber à un design ou une marque, il faut se poser la bonne question: pour quel usage l'audio doit-il augmenter ma vie quotidienne ?

L'achat est devenu un choix de style de vie.

Les mélomanes privilégieront les codecs haute définition pour une immersion sonore totale, tandis que les actifs miseront sur une réduction de bruit assistée par l'IA pour des appels clairs en toutes circonstances.

Les sportifs opteront pour des modèles légers et résistants à l'eau, capables de suivre leur performance, tandis que les adeptes du bien-être apprécieront les fonctions de relaxation et de gestion du stress.

En somme, à chaque style de vie, son écoute sur mesure, le bon choix dépend de votre rythme de vie plus que de votre marque préférée.

Ces dispositifs ne sont plus des lecteurs, mais des gardiens de notre attention.

L'IA AU SERVICE DE L'ÉCOSYSTÈME : DES APPLICATIONS QUI RÉINVENTENT L'ÉCOUTE

L'écosystème audio ne s'arrête pas aux appareils. De nouvelles applications basées sur l'IA transforment la façon dont nous produisons, consommons et nettoions le son.

Des outils comme Krisp, Cleanvoice AI ou AudioPen sont en train de démocratiser la création sonore.

Ils permettent d'enregistrer un podcast ou une réunion sans bruit parasite, éliminant en temps réel les bruits de clavier, d'animaux domestiques ou d'échos, grâce à des algorithmes de Neural Network Speech Enhancer (Nnse).

Pour les professionnels du son ou les créateurs de contenu, les logiciels comme Adobe Podcast Enhance utilisent l'IA pour restituer une qualité de studio, même depuis un simple micro d'ordinateur, comblant le fossé entre amateur et professionnel.

Plus créatifs, des générateurs vocaux permettent de modifier la voix selon le

ton souhaité (grave, apaisant, radiophonique) ou de créer des voix entièrement synthétiques et hyper-réalistes, soulevant au passage des questions éthiques essentielles sur l'authenticité de la parole.

VERS UNE NOUVELLE ÈRE DE LA SANTÉ AUDITIVE ET COGNITIVE

La grande tendance à venir, c'est la fusion entre technologie audio et santé.

Le secteur des aides auditives, historiquement centré sur la compensation, est en pleine mutation.

Les fabricants de wearables grand public s'intéressent de plus en plus à la prévention de la perte auditive et au suivi cognitif.

Les prototypes récents peuvent mesurer la pression sonore quotidienne (le niveau de décibels auxquels l'utilisateur est exposé) et alerter en cas de volume dangereux.

Cette fonctionnalité de dosimètre personnel est une avancée majeure pour la prévention du vieillissement auditif.

Mais l'ambition va plus loin. L'oreille est une porte d'accès au cerveau.

L'analyse des sons et de la parole captés par les écouteurs peut, avec le consentement de l'utilisateur, aider à la détection précoce de troubles de l'oreille interne, de marqueurs de stress chronique, ou même de signes subtils de déclin cognitif. Demain, les écouteurs pourraient devenir de véritables "audiomètres personnels", capables de surveiller et protéger notre audition et notre santé mentale en continu, rendant l'expérience d'écoute non seulement agréable, mais proactivement bénéfique.

L'AUDIO, UN FUTUR À ÉCOUTER DE PRÈS

À l'heure où nos écrans saturent nos yeux et notre attention, le son s'impose comme une interface plus douce, plus naturelle et plus intime.

La commande vocale et l'interaction audio libèrent nos mains et nos yeux, permettant une intégration plus transparente de la technologie dans l'action, que ce soit en cuisine, en courant, ou au volant. L'audio est le nouveau champ de bataille de la discrétion et de l'efficacité.

Par la voix, par le son, nous interagissons différemment avec la technologie — plus spontanément, plus humainement.

Le futur n'est pas silencieux, il est intelligent, réactif et personnalisé.

La promesse de l'audio high-tech est claire : nous offrir le contrôle de notre environnement sonore et, par extension, une meilleure maîtrise de notre attention et de notre bien-être.

RÉPARER SA PEAU EN PROFONDEUR APRÈS L'ÉTÉ

Lorsque l'été s'achève, la peau porte les traces de la saison ensoleillée. Malgré la joie des baignades, des balades au grand air et des après-midis baignés de lumière, les rayons du soleil laissent souvent derrière eux un véritable défi cutané. Tiraillements, déshydratation, taches brunes, petites ridules plus marquées... Loin d'être un simple « rituel beauté », la peau a besoin d'un vrai programme de récupération pour la régénérer et lui redonner éclat, souplesse et santé.

Par Dr Imen Mehri TURKI



CE QUE L'ÉTÉ LAISSE DANS L'OMBRE

Sous le charme éblouissant du soleil, la peau semble rayonner de santé. Mais derrière le hâle doré se cachent souvent des dommages insoupçonnés provoqués par les rayons UV, le sel, le vent et la chaleur. Ce qui génère des radicaux libres qui fragilisent les membranes cellulaires, dégradent les fibres de collagène et d'élastine, et perturbent l'hydratation naturelle de la peau du fait de l'altération du film hydrolipidique, cette fine barrière protectrice qui retient l'eau et bloque les intrusions, s'en trouve souvent affaibli. Ces perturbations favorisent l'assèchement de la peau, l'apparition prématurée des rides et la dégradation du grain de peau. L'automne devient alors le moment idéal pour entamer un travail profond de régénération et de revitalisation. C'est le temps de redonner à la peau son équilibre, d'effacer les traces laissées dans l'ombre d'un éclat impitoyable de la lumière solaire.

LE DOUX RÉVEIL : PURIFIER SANS AGRESSER

Au fil des semaines, le mélange de filtres solaires, de sueur, de sébum et de cellules mortes s'incruste de plus en plus dans la peau. Cette fine pellicule d'impuretés asphyxie la peau, encrasse les pores, brouille le teint et altère le renouvellement cellulaire. L'automne s'apprête magnifiquement à une véritable « mise à neuf » où des nettoyages profonds, des exfoliations douces et des soins réoxygénants sont recommandés pour libérer, lisser et réveiller l'éclat cutané. Une peau propre, c'est une peau qui respire et prête à se régénérer. Une purification intense mais tout en délicatesse, sans renforcer ni agresser : le soir, commencez par un démaquillant huileux ou lacté pour dissoudre les impuretés lipophiles.

Puis, poursuivez avec un gel ou un lait nettoyant à base aqueuse, sans sulfate ni parfum irritant, pour purifier en respectant l'équilibre du microbiome cutané. Une à deux fois par semaine, selon la tolérance de votre peau, privilégiez un gommage enzymatique ou chimique léger, à base d'acides de fruits (AHA : Alpha-Hydroxy-Acides) ou d'enzymes de fruits (pour les peaux sensibles), plutôt qu'un gommage mécanique à grains. Leurs actions exfoliantes et lissantes affinent le grain de peau et désobstruent les pores. Ce soin « peeling-like » stimule le renouvellement cellulaire et atténue les taches pigmentaires donnant à la peau mature un éclat et un coup de jeune.

RÉHYDRATER INTENSÉMENT : LE SOCLE DE LA RESTAURATION CUTANÉE

Après l'été, la peau a soif. Entre le soleil, le sel, le vent et les vagues de chaleur, son film hydrolipidique protecteur s'amincit, laissant l'eau s'évaporer plus vite et les cellules se dessécher. La peau devient alors tendue, terne et craquelée, d'autant plus visible sous un fond de teint.

L'objectif ici est de rétablir une hydratation profonde d'une manière continue et pérenne, de l'intérieur à l'extérieur, au niveau de l'édifice cutané. Cette hydratation commence par des textures riches en agents humectants capables d'attirer et de maintenir l'eau au cœur de l'épiderme (acide hyaluronique, glycérine, aloé vera), associés à des lipides réparateurs (céramides, squalane, huiles végétales) qui scellent cette hydratation. Dès le réveil, un sérum léger à l'acide hyaluronique peut jouer le rôle d'aimant à eau. Sur ce lit hydraté, une crème riche en céramides, en omégas ou en niacinamide va sceller l'eau et reconstituer le film hydrolipidique de la peau. Le soir, optez pour une texture plus dense afin de fournir un soin occlusif et régénérant. Par ailleurs, l'utilisation hebdomadaire d'un masque hydratant, à l'aloé vera, au panthénol ou à l'acide hyaluronique, renforce l'hydratation de votre peau. Une peau bien hydratée n'est pas seulement plus belle : elle est plus forte, plus souple, revitalisée et prête à se régénérer en profondeur.

N'oubliez pas l'hydratation de l'intérieur, notamment les apports hydriques : boire suffisamment, favoriser les aliments riches en eau, les soupes légères et les infusions telles que le thé à la menthe ou l'infusion d'hibiscus qui sont d'ailleurs d'excellents antioxydants.

ÉCLAIRCIR L'OMBRE : UNIFORMISER LE TEINT ET ATTÉNUER LES TACHES

Chaque tache pigmentaire raconte une histoire : un rayon de soleil trop insistant, une variation hormonale, une ancienne imperfection... Peu à peu, ces marques laissent une ombre sur l'éclat naturel du visage et entraînent une imperfection de couleur. Une fois installées, elles ne disparaissent pas d'elles-mêmes. La clé réside dans une action ciblée, régulière et progressive. Les acides de fruits exfolient en douceur et relancent le renouvellement cellulaire, tandis que des actifs éclaircissants comme la vitamine C, le niacinamide ou l'acide kojique pénètrent en profondeur pour éclaircir et unifier le teint. Pour les taches les plus tenaces, des procédés médicaux spécifiques et personnalisés sont nécessaires. L'hydratation, quant à elle, renforce la barrière cutanée et optimise la pénétration des soins. Évidemment, une protection solaire rigoureuse et quotidienne scelle le résultat en empêchant les taches de refaire surface, sinon les taches peuvent revenir, et même pire encore.

DE L'ASSIETTE AU SOMMEIL : LES ASSISES D'UNE PEAU SAINE

La santé et la beauté de la peau ne se jouent pas qu'à la surface ; elles dépendent pleinement du mode de vie quotidien. En effet, une alimentation équilibrée, riche en antioxydants (fruits rouges, thé vert, curcuma), en acides gras essentiels ou omégas 3 et 6 (poissons gras, graines de lin, noix) et en vitamines (A, B,

C, D, E, K), nourrit les cellules et renforce la barrière cutanée. Mais la beauté du teint dépend aussi du sommeil, véritable phase de réparation biologique. Coupler une nutrition consciente à un repos régulier et profond, loin du stress et dans le parfait apaisement, c'est offrir à sa peau les conditions idéales pour rayonner naturellement, de l'intérieur vers l'extérieur, et paraître plus lumineuse, plus souple et plus vivante.

LA PATIENCE COMME ALLIÉE : UN CHEMIN DE RECONSTRUCTION GRADUEL

Les imperfections du grain de peau et l'altération de la texture cutanée ne se transforment pas du jour au lendemain. Il s'agit d'un processus de plusieurs semaines, parfois plusieurs mois. Vouloir aller trop vite, c'est souvent rompre l'équilibre fragile des cellules cutanées.

Dans cette conquête de beauté, il faut s'accaparer de cohérence, de douceur et de patience. Ne pas désespérer et évitez de cumuler plusieurs soins forts en même temps au détriment d'un effet inverse ou d'un résultat désastreux. Chaque soin appliqué, chaque nuit de sommeil réparateur, chaque geste bienveillant participe à ce lent processus de renaissance cellulaire. Accorder à sa peau le temps de se régénérer, c'est lui permettre de retrouver sa force, sa souplesse et sa lumière naturelles. La patience n'est pas une attente passive, c'est une promesse silencieuse de beauté durable.

UNE PROTECTION SOLAIRE... TOUTE L'ANNÉE

Après les chaleurs estivales et les longues expositions au soleil, la peau garde les traces de ses aventures : sécheresse, taches, irritation, sensibilité accrue. Même par temps nuageux, à travers les vitres ou sous les lumières artificielles, les rayons UV persistent. C'est pourquoi une protection solaire est une alliée incontournable pour la santé et la beauté de la peau. Même hors saison estivale, les soins réparateurs et hydratants perdent leur efficacité si une protection anti-UV ne les accompagne pas, rendant leurs bienfaits fragiles et limités. Une protection solaire quotidienne prévient le vieillissement prématuré, favorise les bienfaits des soins et prolonge l'éclat retrouvé. Protéger, hydrater, réparer, rayonner... devient un geste indispensable toute l'année.

Il est vrai que le stress cutané après la saison estivale est réel, et que l'été laisse des empreintes non seulement à la surface mais aussi dans les profondeurs de l'épiderme, là où le miroir ne montre pas. Mais la peau a une formidable capacité d'adaptation et de réparation, à condition qu'on lui offre les soins utiles et appropriés tout en ménageant, en toute conscience, la bienveillance et la patience qu'elle mérite. C'est ainsi que vous redonnerez à votre peau non seulement de l'éclat, mais aussi une armure renforcée contre les saisons qui suivront.

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.

STOP AU CALIMERO :

COMMENT DÉMASQUER ET GÉRER LA VICTIME CHRONIQUE

Marre de l'entendre se plaindre ? Nos stratégies de coaching pour vous libérer de ce profil toxique qui draine votre énergie.

Il y a des personnes qui semblent attirer la grisaille. A peine entrées dans une pièce, elles colorent l'air d'un soupir. Leur refrain est connu : « C'est trop injuste ! ». Tout est contre elles, rien ne fonctionne, personne ne les comprend. Ce n'est pas de la méchanceté. C'est un mode de survie. Mais à long terme, c'est un piège : pour elles comme pour ceux qui les entourent. On les appelle parfois les « Victimes Chroniques », d'autres les surnomment « Calimero ». Derrière l'image attendrissante du petit poussin noir se cache un mécanisme psychologique redoutable : la dépendance à la plainte.

LA MÉCANIQUE D'UNE PLAINTÉ SANS FIN

Le syndrome de Calimero est d'abord une croyance. Celle que le monde est hostile et que, quoi qu'on fasse, rien ne changera. C'est ce que les psychologues appellent un locus de contrôle externe : la conviction que la vie se décide ailleurs, sans nous. Cette pensée, répétée depuis des années, devient une habitude cognitive ; elle s'installe comme un réflexe. Chaque difficulté devient une confirmation du malheur, chaque déception une preuve que « la vie est injuste ».

Mais derrière cette posture, il y a souvent une blessure. Un sentiment d'abandon ancien, un manque de reconnaissance, une enfance où l'amour était conditionné à la souffrance. La plainte devient alors un langage : crier sa détresse pour exister.



Comme l'explique la coach en résilience émotionnelle, Marie Lemoine, «certains ont appris que la douleur attire l'attention mieux que la joie ». Le problème, c'est qu'à force de parler de malheur, on s'y enferme. Et on enferme aussi les autres.

LA FATIGUE INVISIBLE DE L'ENTOURAGE

Etre proche d'un Calimero, c'est souvent marcher sur une ligne de crête : vouloir aider sans s'y noyer. Au début, on écoute, on compatit. Puis la répétition use. Les mêmes récits reviennent, inchangés. Les mêmes obstacles sont détaillés, sans jamais être franchis. Et lorsque l'on propose une solution, elle est immédiatement rejetée : «Oui, mais ça ne marchera pas...».

C'est le piège du triangle dramatique décrit par le psychologue Stephen Karpman : la victime appelle un sauveur, le sauveur finit frustré, puis devient persécuteur. La relation se referme comme une boucle. Le coach comportemental Yannis Boulan souligne : «Plus vous essayez de sauver la victime, plus vous l'aidez à rester victime ». Car dans ce théâtre émotionnel, le sauveur nourrit le scénario. Tant qu'il joue, la pièce continue.

LE CONFORT PARADOXAL DE LA SOUFFRANCE

Si la plainte persiste, c'est qu'elle rapporte quelque chose. En psychologie, on parle de gain secondaire : obtenir de l'attention, échapper à la responsabilité, se sentir existant. Mieux vaut être malheureux que transparent. La victime chronique ne cherche pas une issue, elle cherche un témoin. Le problème, c'est qu'à long terme, cette posture épuise tout le monde, elle vide les relations de leur énergie.

Ce confort paradoxal repose sur une idée trompeuse : tant que je souffre, je ne suis pas responsable. « Etre victime, c'est parfois une façon d'éviter la peur d'agir », rappelle la psychothérapeute française Claire Arnaud. Prendre sa vie en main, c'est risquer l'échec, mais aussi la liberté. Or, la liberté fait peur à ceux qui ont appris que dépendre était plus sûr que choisir.

SORTIR DU RÔLE : LE BASCULEMENT INTÉRIEUR

Changer ce schéma demande un renversement intérieur. La première étape consiste à reconnaître la mécanique. Il ne s'agit pas de se juger, mais de prendre conscience du discours intérieur : « Je n'y peux rien », « C'est toujours pareil », « Personne ne m'aide ». Ces phrases, répétées jour après jour, deviennent des prisons mentales.

Le coaching cognitif propose une alternative : remplacer « Pourquoi moi ? » par « Que vais-je faire ? ». Ce simple changement de formulation déplace le centre de gravité. Il réintroduit l'action là où régnait la passivité. Les neurosciences confirment que le cerveau se reconfigure selon les pensées qu'on lui sert : plus on alimente le registre de l'impuissance, plus on renforce les circuits neuronaux du découragement.

A l'inverse, chaque petit geste de reprise de contrôle — une décision, un appel, une action minime — réactive le sentiment de pouvoir agir.

Le coach et psychiatre Martin Lemoine résume : «La clé, ce n'est pas de se sentir bien avant d'agir, c'est d'agir pour se sentir mieux».

POUR L'ENTOURAGE : REFUSER LE RÔLE DE SAUVEUR

Si vous vivez avec une personne en mode victime, la solution n'est pas de l'abandonner ni de la corriger, mais de refuser d'entrer dans le jeu. Cela commence par un cadre clair : limiter le temps d'écoute, poser une distance saine. «J'ai dix minutes à t'accorder, que veux-tu en faire ? » C'est une phrase simple, mais d'une efficacité redoutable : elle replace la personne dans sa responsabilité.

Autre règle d'or : validez l'émotion, pas la plainte. Vous pouvez dire «Je comprends que tu sois frustré » sans approuver le discours du malheur. Cela permet de reconnaître la souffrance sans la nourrir. Et surtout, résistez à l'envie d'apporter la solution. A la place, demandez : «Et toi, que peux-tu faire maintenant ? ». Cette question, posée avec calme, est un miroir psychologique

: elle invite l'autre à redevenir acteur.

Enfin, si la plainte s'intensifie, si la culpabilité devient une arme, restez factuel. «J'ai fait ce que je pouvais», puis stoppez l'échange. Mettre fin à la discussion n'est pas un abandon, c'est une protection. Dans le langage du coaching, on appelle cela une écologie émotionnelle : préserver son énergie, respecter ses limites, rester aligné.

LE PIÈGE DE LA CULPABILITÉ

Le Calimero toxique sait très bien manier la culpabilité. Si vous vous éloignez, il vous reprochera votre froideur. Si vous restez, il vous reprochera de ne pas en faire assez. L'enjeu, ici, est d'assumer que votre bien-être n'est pas négociable. Vous ne pouvez pas être la solution d'un problème que l'autre refuse de résoudre.

Les psychologues parlent de désengagement empathique conscient : une forme de détachement bienveillant qui consiste à garder le cœur ouvert, mais l'énergie protégée. Vous pouvez avoir de la compassion sans devenir une éponge émotionnelle. Le plus grand service que vous puissiez rendre à une victime chronique, c'est de lui renvoyer son pouvoir, pas de le lui confisquer par pitié.

LE MIROIR PLUTÔT QUE L'ÉPONGE

Le message essentiel du coaching moderne est clair : il ne faut plus être l'éponge, mais le miroir. L'éponge absorbe, se gorge, se vide. Le miroir reflète. Il ne prend rien, il montre. C'est exactement ce que doit faire l'entourage : refléter la responsabilité sans s'en charger. Lorsque vous cessez d'alimenter le discours de la plainte, l'autre n'a plus de carburant. Parfois, il s'éloigne ; parfois, il se transforme. Dans les deux cas, vous gagnez en sérénité.

«Ce n'est pas en réparant quelqu'un que vous l'aidez, c'est en lui montrant qu'il peut se réparer», rappelle le coach québécois André Morel. Cette philosophie est le cœur même du coaching existentiel : chacun a le pouvoir d'écrire la suite de son histoire. Mais tant qu'il trouve un public, le Calimero ne changera pas. Le silence ferme la scène, et la pièce se termine.

LE RISQUE D'UN MONDE SATURÉ DE VICTIMES

Dans nos sociétés où la souffrance s'exprime sans filtre sur les réseaux, le rôle de victime est devenu valorisant. Se plaindre, c'est aussi exister, trouver une place, une audience. La société récompense la fragilité exposée. Mais à force de glorifier la plainte, on dévalorise la résilience. On oublie que la guérison demande un effort, une décision, un acte.

Le danger collectif, c'est cette contagion de la victimisation : plus personne ne se sent acteur.

Tout le monde se dit blessé, donc tout le monde attend réparation. Or, la psychologie positive rappelle que le pouvoir personnel naît de la responsabilité, pas du ressentiment. «Nous ne sommes pas responsables de tout ce qui nous arrive, mais nous sommes responsables de ce que nous faisons », écrivait Viktor Frankl. C'est cette nuance qui sépare la souffrance de la sagesse.

CHOISIR LA RESPONSABILITÉ, PAS LA PLAINTÉ

Le syndrome de Calimero n'est pas une fatalité. C'est un rôle, et tout rôle peut être quitté. Si vous vous reconnaissez dans la plainte, commencez petit. Si vous vivez près d'un Calimero, cessez d'en être le sauveur : écoutez, posez vos limites et laissez le silence faire son œuvre. La vraie liberté émotionnelle commence quand on cesse de dire «C'est trop injuste! » pour enfin penser «C'est à moi de voir ce que j'en fais».

Mais le Calimero n'est que la première figure de ce théâtre relationnel qui vide nos batteries. Certains ne se plaignent pas : ils séduisent, captivent, envoûtent et prennent le contrôle par le charme. La semaine prochaine, notre série Psycho 360° vous plongera dans l'univers du Gourou, ce leader émotionnel qui ne domine pas par la force, mais par l'influence subtile.



CHEF DU MOIS PAR MEHDI HAMDİ

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 cœurs lointains, offrant un goût spectral et sublime 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 HAMDİ 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"



KAFTEJI EXPRESS AU FOUR

VOTRE VERSION PLUS SIMPLE ET DÉLICIEUSE

Amis du goût et des voyages, laissez-moi vous confier ma manière d'honorer l'un des plats les plus chers à mon cœur. Le Kaftéji est une institution tunisienne, dont le nom vient du turc « köfteci » mais dont l'âme est ici, chez nous. Ce plat populaire repose sur la tradition des légumes frits, grossièrement coupés et généreusement assaisonnés d'harissa et de cumin. Aujourd'hui, j'ai voulu moderniser ce classique. J'ai créé ma version du Kaftéji au four, où la torréfaction des légumes amplifie les arômes avec une finesse nouvelle, sans la lourdeur. Je contourne l'aubergine, je dore les légumes, et j'ajoute cette touche d'ail cru qui donne la «frappe» finale - l'essence de notre table. C'est mon hommage personnel à notre terroir, un pont de saveurs entre l'authenticité de mon enfance . Préparez-vous à déguster la Tunisie, plus élégante, plus vibrante, et pleine d'émotion

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES :

- 3 pommes de terre moyennes
- 2 courgettes
- 2 poivrons (vert ou mix)
- 1 oignon
- 4 tomates
- 4 œufs (déjà cuits)

au airfryer / durs)

- 2-3 gousses ail émincé (ajoutées à la fin)
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Cumin (obligatoire)
- Tabel + carvi (si tu as)
- Harissa (pour finaliser)

PRÉPARATION

1) RÔTIR LES LÉGUMES

- Préchauffer le four à 200°C (390°F).
- Couper :
 - Pommes de terre → cubes moyens
 - Courgettes → demi-lunes
 - Poivrons → gros morceaux
 - Oignon → lamelles
 - Mettre tout sur une grande plaque.
 - Arroser d'huile d'olive, sel, poivre → bien mélanger.
 - Cuire 35-45 min → doit dorer.

Astuce goût frit → ajouter un petit filet d'huile à mi-cuisson.

2) SAUCE TOMATE RAPIDE ET ÉPAISSE

- Dans une petite casserole :
- Mettre les tomates râpées/coupées.
 - Ajouter :
 - Un filet d'huile d'olive
 - Sel et poivre
 - ½ c. à café cumin
 - Une pincée tabel + carvi (optionnel mais tunisien 100%)

3) LAISSER RÉDUIRE 10-15 MIN JUSQU'À CE QUE CE SOIT ÉPAIS.

- Les œufs au airfryer (déjà faits)
- Écaler les 4 œufs
- Les couper grossièrement (pas trop petits)

4) MÉLANGE FINAL

- Mettre les légumes rôtis dans un grand bol.
- Ajouter la sauce tomate.
- Ajouter les œufs coupés.
- Ajouter l'ail émincé cru maintenant (comme tu fais — oui c'est la bonne méthode, ça donne la frappe).
- Écraser grossièrement avec une spatule ou couteau → le kaftéji n'est jamais en purée lisse.

5) ASSAISONNER :

- Cumin généreux (clé du goût)
- Ajuster sel
- Harissa (mélangée ou juste par-dessus)
- Filet d'huile d'olive crue à la fin → signature tunisienne gourmande pure.



CHEESECAKE SPÉCULOOS (BISCOFF)

L'ADDICTION DOUCE : UN CHEESECAKE CRÉMEUX, FACILE ET INOUBLIABLE

Préparez-vous à tomber amoureux ! Le Spéculoos, c'est la saveur réconfortante par excellence. Aujourd'hui, on l'élève en un cheesecake sans cuisson, d'une douceur et d'une onctuosité incroyables. Il n'y a pas de secret, juste un équilibre parfait entre le croustillant de la base et la crème infusée au Biscoff. C'est le dessert idéal pour impressionner sans stresser !

INGRÉDIENTS (MOULE 22 CM)

BASE

- 240 g biscuits spéculoos/Biscoff
- 85 g beurre fondu

CRÈME CHEESECAKE

- 500 g cream cheese (température ambiante)
- 200 ml crème à fouetter 35% (bien froide)
- 90 à 110 g sucre glace (ajuste selon ton goût)
- 1 c. à café extrait de vanille
- 2,5 c. à soupe pâte de Biscoff
- 1 pincée de sel (très important pour l'équilibre)

FINITION

- 2-3 c. à soupe de pâte Biscoff fondue
- Quelques biscuits pour décorer

PRÉPARATION

1) BASE :

LE FONDANT CROUSTILLANT

- Mixer les spéculoos en poudre.
- Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- Tapisser le fond du moule en pressant bien.
- Frigo 20 minutes.

2) CHANTILLY :

LA TOUCHE DE LÉGÈRETÉ

- Fouetter la crème 35% jusqu'à obtenir une chantilly souple. Attention : pas trop dure sinon elle graine.
- Mettre de côté.

3) CRÈME CHEESECAKE :

LE CŒUR BISCOFF

- Batre le cream cheese +

sucre glace + vanille + sel.

- Ajouter la pâte Biscoff et fouetter juste pour homogénéiser.
- Incorporer la chantilly en 3 fois, délicatement à la spatule.

4) MONTAGE & REPOS :

LA PATIENCE GOURMANDE

- Verser sur la base.
- Lisser.
- Frigo 6h minimum, idéalement toute la nuit.

5) DÉCORATION :

LE FINAL IRRÉSISTIBLE

- Faire fondre légèrement la pâte Biscoff.
- Verser en filet sur le dessus.
- Ajouter quelques morceaux de spéculoos.



AUTO-ÉCOLES

UN COMPARETEUR INTELLIGENT ORIENTE LE CHOIX DE LA FORMATION
POUR LE PERMIS DE CONDUIRE

RECOURIR AU COMPARETEUR DES TARIFS

Choisir son auto-école en Tunisie est une étape cruciale qui ne devrait pas se résumer à une simple question de proximité ou de prix affichés. Pour le futur conducteur stagiaire, l'enjeu est double, celui d'obtenir son permis de conduire, dont le Code de la route, et l'épreuve pratique et, surtout, acquérir une formation de qualité garantissant sa sécurité et celle des autres usagers de la route. Face à la diversité des offres, le recours aux comparateurs de prix et des prestations s'impose comme une nécessité.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Avec la multiplication des auto-écoles, ces dernières années en Tunisie, le conducteur stagiaire a l’embarras du choix. Mais pour apprendre à bien conduire, il ne s’agit pas de “sauter” sur la première auto-école qu’on trouve sur son chemin ou celle du quartier d’habitation, mais plutôt faire une recherche ciblée et affinée pour éviter d’être déçu par la suite. Il existe de nombreuses auto-écoles en Tunisie, notamment à Tunis et dans ses environs, qui proposent des formations pour le permis de conduire. On peut les trouver et les distinguer en utilisant des plateformes en ligne pour comparer les offres et les avis, ou en consultant des annuaires de bonnes adresses. Pour choisir la meilleure auto-école, comparer les tarifs, consulter les avis des anciens élèves, vérifier la proximité géographique et les horaires de disponibilité. Une plateforme tunisienne disponible sur le web aide à comparer toutes ces informations en un coup d’œil pour faire le bon choix. Le prix du permis de conduire varie entre 800 et 1.500 dinars selon l’auto-école et la formule choisie, code et conduite. Ce tarif inclut généralement les cours de code, 20h00 de conduite minimum et les frais d’examen. De nombreuses auto-écoles proposent des formations au code en ligne. Le site web ciblé propose également des cours de code interactifs et des tests blancs pour se préparer efficacement à l’examen théorique, accessible depuis son smartphone ou ordinateur. En moyenne, il faut 2 à 4 mois pour obtenir son permis de conduire en Tunisie, selon le rythme d’apprentissage et la disponibilité de l’auto-école. Les candidats assidus peuvent parfois réussir en 6 à 8 semaines avec une bonne préparation. La qualité de la formation reste le premier critère recherché par le futur stagiaire, en quête d’un permis de conduire.

LA QUALITÉ DE LA FORMATION, CRITÈRE N°1

Un prix attractif ne doit pas masquer les lacunes potentielles en matière de pédagogie et de suivi. En Tunisie, comme ailleurs, la qualité de l’enseignement au Code de la route et l’efficacité des leçons de conduite reposent sur plusieurs facteurs. Le professionnalisme des moniteurs est une exigence. Ils doivent être qualifiés, expérimentés et capables d’adapter leur méthode d’enseignement aux besoins spécifiques de chaque élève. L’état et la sécurité du véhicule sont une condition sine qua non pour le stagiaire. Les voitures-écoles devraient être récentes, bien entretenues et équipées avec une double commande fonctionnelle. Le contenu de la formation doit être clair et bien enrichi. Le forfait proposé doit inclure un nombre suffisant d’heures pratiques. A ce sujet, les autorités ont récemment mis en place des mesures renforçant le processus de formation, notamment l’obligation de signer un contrat de formation qui précise les engagements de l’auto-école et de l’élève. Un minimum d’heures est essentiel pour maîtriser la conduite dans diverses situations réelles. Le taux de réussite doit

être évalué. Bien qu’il ne soit pas l’unique indicateur, un bon taux de réussite aux examens est souvent le reflet d’une formation sérieuse.

L’INTÉRÊT DES COMPARETEURS DE PRIX ET D’OFFRES

Dans un marché concurrentiel, les comparateurs et plateformes en ligne spécialisées dans les auto-écoles, certaines plateformes tunisiennes existent, offrent une transparence bienvenue qui permet de comparer les tarifs et forfaits. Au-delà du prix de base, il est crucial de savoir ce que l’offre inclut exactement comme nombre d’heures de code, nombre d’heures de conduite, frais d’inscription aux examens qui sont des taxes administratives distinctes ou non, accès à des tests de code en ligne. Une offre trop alléchante peut cacher des frais additionnels non prévus.

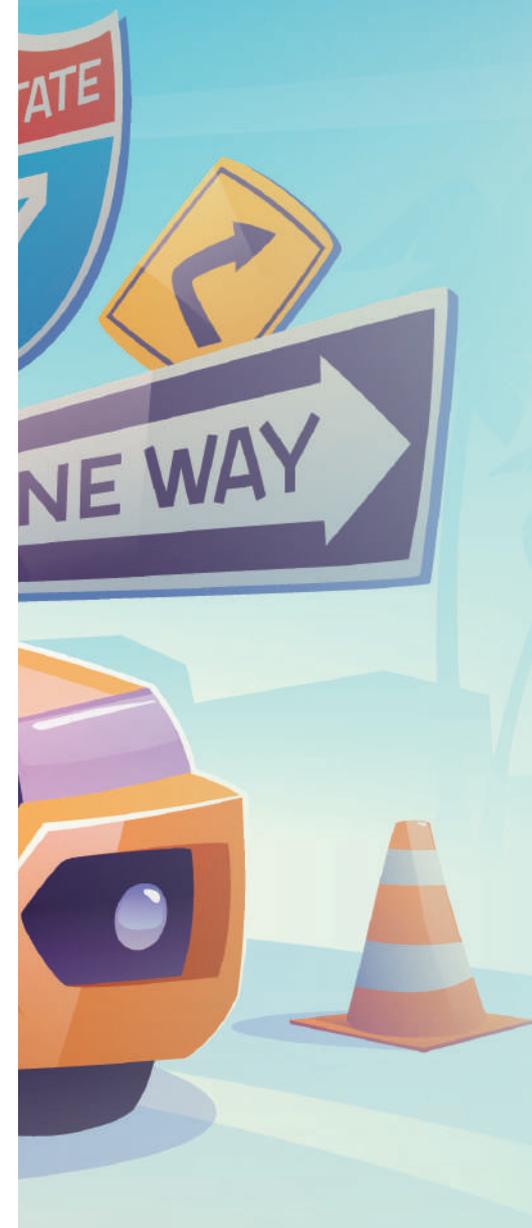
Consulter les avis d’anciens élèves : les retours d’expérience vérifiés sont de loin le meilleur outil pour évaluer concrètement la qualité de l’enseignement, l’accueil, la flexibilité des horaires et la capacité de l’établissement à accompagner l’élève jusqu’à l’obtention de son permis. C’est un indicateur de fiabilité qui dépasse le seul critère du prix. Vérifier la certification et les services. Ces outils permettent souvent de s’assurer que l’auto-école est bien agréée et propose des services adaptés. Cela peut inclure le choix de la boîte manuelle ou automatique, les stages intensifs, etc.

DES GARANTIES POUR LE STAGIAIRE

Avec l’évolution de la réglementation tunisienne et l’obligation récente de contracter avec l’auto-école, les stagiaires disposent d’une meilleure sécurité juridique. L’engagement est formalisé. Le contrat oblige l’auto-école à respecter les heures de formation promises, offrant une garantie contre la déception liée à une formation bâclée ou incomplète.

La transparence des coûts est induite. Le contrat détaille les coûts de la formation comme les leçons théoriques et pratiques et des démarches administratives, réduisant le risque de mauvaises surprises financières. Le comparateur de prix, de son côté, permet de comparer facilement toutes les auto-écoles près de chez soi et la garantie d’un service de qualité, de consulter les tarifs, les avis authentiques des anciens élèves, les disponibilités en temps réel et réserver directement en ligne. Plus besoin de perdre du temps à contacter plusieurs établissements. On trouve l’auto-école parfaite en quelques clics.

En définitive, pour tout candidat au permis de conduire en Tunisie, la démarche idéale est de combiner une recherche active sur les plateformes de comparaison afin d’évaluer les prix, les services et la réputation, avec une lecture attentive du contrat de formation obligatoire, afin de s’assurer une formation complète, professionnelle et adaptée à ses besoins. La sécurité routière et la maîtrise du véhicule sont les véritables investissements ; le permis n’est que le certificat qui les valide.



Notre agenda culturel vous propose, comme d'habitude, quelques dates à retenir. La grande fête du théâtre se poursuit cette semaine avec «Les Saisons de la Création». Pour les amateurs d'art et d'expositions, le choix ne manque pas. Ne ratez pas non plus les dernières sorties cinéma et les spectacles de musique !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- Exposition «Solo Pesce» de Steven Steyn à Ô l'Espace Créatif



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

- «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.

3^E ÉDITION DU FESTIVAL NATIONAL DU THÉÂTRE TUNISIEN «LES SAISONS DE LA CRÉATION»

• 3 NOVEMBRE

- «Whisper» de Youssef Mars au Palais du Théâtre Halfaouine
- «Ad vitam» de Leila Toubel à la salle le 4^e Art

• 4 NOVEMBRE

- «Inside me» de Mohamed Baraketi au Palais du Théâtre Halfaouine
- «Statue de pierre» de Karim Achour à la salle le 4^e Art

• 5 NOVEMBRE

- «Eznouss» de Saleh Hammouda au Palais du Théâtre Halfaouine
- «Call center tragedy» de Nizar Saidi à la salle le 4^e Art

• 6 NOVEMBRE

- «Rar» de Ezzeddine Bchir au Palais du Théâtre Halfaouine
- «Sogra» de Hatem Derbel à la salle le 4^e Art

• 7 NOVEMBRE

- «Pet cats» de Aws Ibrahim au Palais du Théâtre Halfaouine
- «Les Fugueuses» de Wafa Taboubi à la salle le 4^e Art
- Autres spectacles : au Théâtre municipal de Tunis
- Yalla nghani
- Spectacle Visa de Karim Gharbi

• 8 NOVEMBRE 2025

- Hedhihi laylati

CINÉMA

FILMS TUNISIENS



PARASOL (COMÉDIE)

Réalisé par : Haïfel Ben Youssef
Avec : Wejiha 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, Sawssen Maâlej, Fathi Msalmami

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

JEAN VALJEAN (DRAME)

Réalisé par : Eric Besnard
Avec : Grégory Gadebois, Alexandra Lamy, Isabelle Carré, Bernard Campan

En 1815, Jean Valjean sort du bagne après dix-neuf ans de travaux forcés. Pétri par la colère, le sentiment d'injustice et les violences subies, il est devenu dangereux avant de trouver refuge chez un prêtre. Monseigneur Bienvenu. Il lui faudra choisir entre les actes définitifs que lui inspire sa haine du monde et l'acceptation de la main tendue.

REGRETTING YOU (DRAME)

Réalisé par : Josh Boone
Avec : Allison Williams, Scott Eastwood, McKenna Grace, Mason Thames, Dave Franco, Willa Fitzgerald
Morgan Grant a mis ses rêves entre parenthèses pour élever sa fille Clara. Si elles partagent un amour indéfectible, tout le reste les divise : leurs valeurs, leurs choix, leur manière d'aimer et de vivre.

NOW YOU SEE ME 3 : Now You Don't (Action)

Réalisé par : Ruben Fleischer
Avec : Woody Harrelson, Jesse Eisenberg, Ariana Greenblatt, Morgan Freeman

Les Cavaliers sont de retour, accompagnés d'un groupe de jeunes magiciens qui espèrent suivre leur trace. Ils vont devoir orchestrer leur tour le plus spectaculaire pour dérober le joyau le plus précieux du monde des mains d'une redoutable organisation criminelle...

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL SCORE SANS APPEL DES FÉMININES AU MAROC



L'équipe nationale féminine de football de Tunisie a réalisé une performance historique en écrasant la Libye sur un score fleuve de 16 à 0, à l'occasion de la première journée de la FIFA Unites Women's Series 2025 au Maroc. Cette victoire spectaculaire et sans appel constitue la plus large de l'histoire de la sélection tunisienne féminine. La capitaine Chaima Abassi, désignée joueuse du match, et ses coéquipières ont offert un véritable festival offensif, démontrant une nette supériorité technique et physique sur leurs adversaires, et lançant de manière tonitruante leur participation à ce tournoi.

FORMULE 1 NORRIS A REMPORTÉ LE GP DU MEXIQUE



Le Grand Prix du Mexique de Formule 1 a été marqué par une performance dominante de Lando Norris qui, au volant de sa McLaren, a signé

une victoire éclatante. Le pilote britannique, parti de la pole position, a géré la course avec une assurance et une rapidité remarquables, creusant rapidement l'écart sur ses poursuivants, notamment Charles Leclerc (Ferrari) et Max Verstappen (Red Bull) qui complètent le podium. Cette victoire, qualifiée de « facile » ou « dominante » par les observateurs, est d'autant plus significative qu'elle lui permet de s'emparer de la tête du championnat des pilotes, dépassant ainsi son coéquipier Oscar Piastri. Ce succès souligne la forme exceptionnelle de Norris et de l'écurie McLaren en cette phase cruciale de la saison.

TAEKWONDO JENDOUBI, SACRÉ CHAMPION DU MONDE



Le Tunisien Mohamed Khalil Jendoubi a marqué l'histoire du sport national en décrochant la médaille d'or mondiale en taekwondo, le samedi 25 octobre, dans la catégorie des -63 kg lors des Championnats du Monde 2025, tenus à Wuxi, en Chine. Cet exploit majeur confirme l'ascension fulgurante de cet athlète, déjà double médaillé olympique (argent à Tokyo 2020 et bronze à Paris 2024 en -58 kg). Après un parcours exemplaire, il s'est imposé en finale face à l'Iranien Ali Haj Mousaei, offrant à la Tunisie une consécration planétaire et prouvant sa position parmi l'élite mondiale de sa discipline.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 02 au samedi 8 novembre 2025

FOOTBALL

Aujourd'hui

Triplex Bundesliga 2

Fortuna Dusseldorf-Kaiserslautern ; Bochum-Magdebourg; Paderborn-Greuther Furth à 13h30 sur German Football (streaming en clair/ Youtube)

Le classico

Club Sportif Sfaxien - Espérance Sportive de Tunis à 14h30 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat) et Al Kass HD (Nilesat)

Club Athlétique Bizertin-Olympique de Béja à 14h30 sur Watania 2 HD (réseau terrestre TNT et Nilesat)

Espérance Sportive de Zarzis-AS Marsa à 14h30 sur Watania 2 (Nilesat)

Manchester City-Bournemouth à 17h30 sur BeIn sports MENA 1 English HD (Iptv) et Canal+ HD (sharing/Astra)

Milan AC- AS Rome à 20h45 sur AD Sport 1 HD Premium et DAZN HD (Iptv)

Stade Brestois-Olympique Lyon à 20h45 sur Ligue1+ HD (Iptv) FC Porto-Sporting Braga à 21h30 sur beInSports HD 1 FR (Iptv)

Mardi 4/11

PSG-Bayern Munich à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra) Liverpool-Real Madrid à 21h00 sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)

Juventus Turin-Sporting Lisbonne à 21h00 sur Canal+ live HD (Iptv)

Mercredi 5/11

Olympique de Marseille-Atalanta Bergame à 21h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)

Manchester City-Borussia Dortmund à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Samedi 8/11

Olympique de Marseille-Stade Brestois à 17h00 sur Ligue1+ (Iptv) Le Havre-FC Nantes à 19h00 sur Ligue1+ (Iptv)

AS Monaco - RC Lens à 20h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/nilesat)

Mots fléchés

SPORT DE GLACE BALLADE SPORTIVE		CONTRAT DE TRAVAIL MAUVAIS	PÉRIODE SOUSTRAIT	SPORT TRANQUILLE A VU LE JOUR	OBTENUE
ABRI OUTIL D'ALPINISTE				BOUCLIER CHAUSSURE DE PLAGE	
		CONJONCTION TABLETTE		INTERJECTION AVEN	
CONTESTE DESCENTE DE RAPIDES			VOLAILLE TERRE OCÉANE		SPORT DE MONTAGNE
					GRECQUE
L'OR BLANC		PLANTES MARINES EXERCE UNE ACTION			
				LE RESTE	
TERREURS	NÉGATION DISCIPLINE DE SKI		SAISON À LA MONTAGNE	ARROSE SAINT-OMER CONDITION	
					PETITE SAINTE
FUSE DANS L'ARÈNE NATIONS UNIES			AUTORISATION DE SÉJOUR NOTE		
		MOITIÉ DE DEMI		COURS À LA FAC	
SUBMERGÉE					

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

C'est le moment d'avoir une discussion avec vos supérieurs. Vous ne pouvez pas rester dans le doute quant à votre avenir professionnel et vous aurez besoin de réponses claires. Cette situation instable a trop duré.



TAUREAU

Il y aura des changements professionnels mais aucun risque en ce qui vous concerne. Rangez vos craintes au placard et montrez à vos supérieurs qu'ils ont fait le bon choix.



GÉMEAUX

Plus vous prendrez d'initiatives hardies, plus vous trouverez les stimulations dont vous avez besoin pour les réaliser. De plus, vous saurez parfaitement vous entourer pour réaliser vos projets ou atteindre vos objectifs.



CANCER

Tous les éléments sont réunis pour entamer un nouveau projet commercial si vous savez défendre vos idées et vos intérêts. Vous avez toutes les cartes en main.



LION

Dans le domaine professionnel, la communication devrait résoudre des questions restées en suspens et permettre un nouveau départ. Mais, attention, une baisse de régime se fait sentir. Ne doutez pas de vous et cédez à votre besoin de repos.



VIERGE

Bonne résistance nerveuse, mais vous risquez de noter une baisse de résistance à la fatigue. Il faut dire que depuis quelque temps vous tirez un peu trop sur la corde. Il est temps de ralentir le rythme.



BALANCE

Vous avez l'impression que les choses vous échappent. Des changements se font sans que vous soyez au courant de quoi que ce soit. Privilégiez le dialogue au lieu de taper du poing sur la table.



SCORPION

Vous pourrez mener à bien les projets qui vous tiennent à cœur. En effet, vous serez à la fois entreprenant et très persuasif. Tout va s'accélérer. Vos possibilités de développement vont dépendre de vos relations, de vos contacts.



SAGITTAIRE

Vous saurez gérer vos finances avec sérieux. C'est une période favorable pour effectuer des placements, à condition, bien sûr, de prendre conseil auprès d'un professionnel. En revanche, vous manquerez de motivation dans le travail.



CAPRICORNE

Vous saurez exploiter les situations de compétition à votre avantage et vous en serez le premier surpris. Vous tirerez votre épingle du jeu face à certains collègues un peu trop sûrs d'eux ou de leurs compétences.



VERSEAU

Vous aurez sans doute une occasion d'améliorer vos revenus. Vous recevrez beaucoup d'encouragements de vos proches. Vous risquez d'être confronté, dans votre travail, à des blocages ou des ralentissements dont vous ne serez pas responsable.



POISSONS

Vous aurez probablement envie de changer de cap dans votre métier. Une nouvelle orientation est possible puisque les astres favoriseront les nouveaux projets et les caractères ambitieux.

La Presse.
Magazine

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



Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

La Presse
Graphique

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

📞 Contactez-nous : 71 240 178

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