



ISSN 0330-5791

La Presse Magazine

Dimanche 28 décembre 2025

N°58

HOROSCOPE DE L'ANNÉE
2026

Mohamed Ali
NAHDI

«ROUND 13»
LE FILM DE LA MATURITÉ

250490



التونسي يشجع

FIBRE TT JU.

100
MB/s

64,900
DT



La Presse
Graphique



Pour tous vos travaux d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous:

71 240 178

lapressepap@gmail.com

lapressepab@gmail.com



SOMMAIRE

Interview

MOHAMED ALI NAHDI
«ROUND 13» LE FILM DE LA MATURITÉ

4

Échappées belles

FERNANA
UN HAVRE DE PAIX AU CŒUR DE LA KROUMIRIE

8

Santé et beauté

QUAND L'IMPLANTOLOGIE REDESSINE LA BEAUTÉ DU SOURIRE

10

Psycho 360° ACCUEILLIR 2026

LA CONFiance COMME NOUVEAU POINT DE DÉPART

12

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 28 décembre 2025 - N°58

14 Auto

ROUTE DES VACANCES
OU TRAJET QUOTIDIEN
LES 5 PANNEES QUI IMMOBILISENT
LES CONDUCTEURS
SOS AUTO !

16 Horoscope

HOROSCOPE DE L'ANNÉE 2026



20 Sport

BEST OF 2025

22 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

TID NALI TDI
STI HALI



Mohamed Ali
NAHDI

“«ROUND 13» LE FILM DE LA MATURITÉ”

Iff

Dans le cadre des Journées cinématographiques de Carthage, l'acteur et réalisateur Mohamed Ali Nahdi a présenté son dernier long métrage « Round 13 », en projection spéciale au Théâtre des Régions. La séance a affiché complet, réunissant près de 700 spectateurs en une seule projection. Dans cette interview, il revient sur la genèse du film, ses choix artistiques et les différentes étapes de sa réalisation.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI



COMMENÇONS PAR LE DÉBUT. COMMENT EST NÉE L'IDÉE DU FILM ?

J'ai toujours rêvé d'interpréter le personnage d'un boxeur tunisien. C'est une idée qui m'habite depuis plus de vingt ans, bien avant que je ne passe derrière la caméra. Ce personnage me fascine autant pour sa dimension sportive que, surtout, pour sa profondeur psychologique. Je ne voulais pas seulement explorer l'aspect physique de la boxe, mais entrer dans l'intimité morale d'un boxeur issu d'un quartier populaire, d'où proviennent d'ailleurs la plupart des boxeurs.

Les années ont passé et j'étais pris par d'autres projets. Lorsque j'ai finalement envisagé de concrétiser cette idée, j'ai réalisé que j'avais pris de l'âge. Dépassant la quarantaine, je ne me voyais plus sur un ring. En revanche, l'idée de la boxe comme métaphore, soit ce combat extérieur et intérieur, ne m'a jamais quitté. Je me suis alors demandé quel combat affronte un boxeur lorsqu'il n'est plus sur le ring ? Quel défi peut-on lui inventer pour rester dans cette métaphore ? Par coïncidence, j'ai rencontré à l'hôpital une femme accompagnée de son enfant malade après une longue journée d'attente. J'ai alors fusionné ces deux univers : celui du boxeur et celui de cette mère. De là est née l'idée du combat pour sauver un enfant malade. Le film raconte l'histoire d'un ex-boxeur

Le personnage du boxeur avait initialement été écrit pour moi. Mais, ma femme qui est la directrice artistique du film a insisté pour que je me concentre pleinement sur la réalisation. « Round 13 » est un film délicat qui demandait une implication totale dans la mise en scène.

vivant une belle histoire d'amour avec sa femme malgré leur condition sociale modeste. Il enchaîne les petits boulot pour faire vivre sa famille. Ils ont un fils unique. Le défi devient alors bien plus dur que n'importe quel combat sur le ring : sauver son enfant.

LE SCÉNARIO A-T-IL ÉTÉ ÉCRIT SUR MESURE POUR HELMI DRIDI ET AFEF BEN MAHMOUD QUI INCARNENT LES PARENTS ?

Le personnage du boxeur avait initialement été écrit pour moi. Mais, ma femme qui est la directrice artistique du film a insisté pour que je me concentre pleinement sur la réalisation. « Round 13 » est un film délicat qui demandait une implication totale dans la mise en scène. Je connais Helmi Dridi de près puisque nous avons déjà joué ensemble dans un film français. Je savais qu'il avait pratiqué la boxe et qu'il connaissait très bien le milieu social que je souhaitais représenter. Il avait toutes les qualités nécessaires pour être crédible dans ce rôle. Je lui ai donc naturellement confié le personnage.

Je crois profondément à la diversité du cinéma. Je défends tous les genres: commercial, cinéma d'auteur, expérimental, historique, fantastique...

COMMENT AVEZ-VOUS CHOISI L'ENFANT QUI INCARNE SABRI, LE FILS MALADE ?

J'ai fait des repérages pour choisir la maison familiale, à Mellassine. C'est un quartier que je connais très bien car c'est celui de ma grand-mère. Un petit garçon s'est approché de nous, il m'a reconnu et m'a dit qu'il veut jouer dans le film. Il nous a même suivis de maison en maison. Devant son insistance, j'ai commencé à envisager sa proposition sérieusement. J'ai donc pris ses coordonnées. Nous avons organisé un casting de près de 300 enfants. Il est venu, nous l'avons filmé, et c'est lui que nous avons retenu à la fin. Il a montré une volonté incroyable. Il a appris son texte par cœur et il est resté

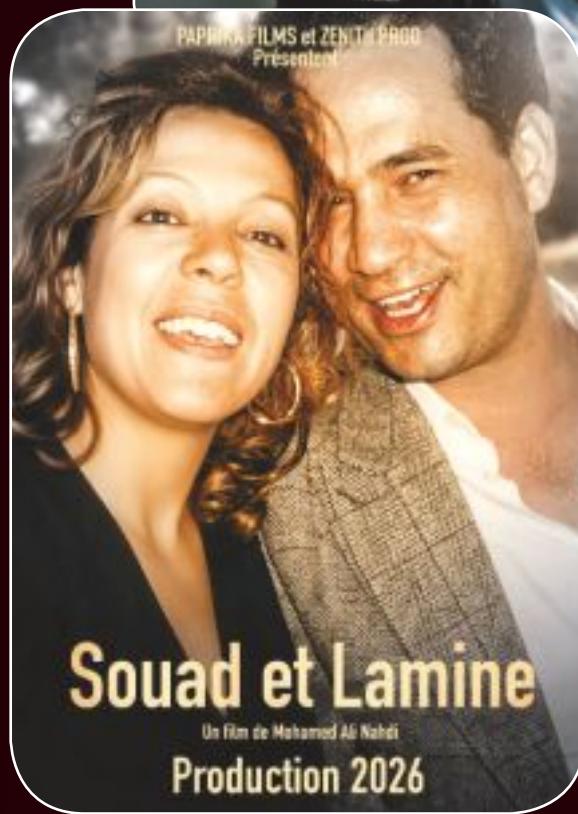
extrêmement concentré. C'est un enfant très intelligent et très doué.

CE RÉSULTAT EST-IL DÛ À SON TALENT NATUREL OU AVEZ-VOUS EU RECOURS À UN COACH ?

J'ai moi-même assuré le coaching. Je m'occupe personnellement de la direction d'acteurs. C'est ce que j'aime le plus dans mon métier. Je lui ai également fait la préparation psychologique nécessaire, compte tenu de la sensibilité du rôle. J'ai tout expliqué aux parents. Sa mère n'est venue qu'une seule fois sur le plateau. Elle n'a pas pu supporter de le voir dans cet état, tant le rôle est douloureux.

COMMENT S'EST DÉROULÉE VOTRE COLLABORATION AVEC VOTRE PÈRE, LE GRAND ACTEUR LAMINE NAHDI, DURANT LE TOURNAGE ?

Ce n'était pas notre première collabo-



ration. Nous avons déjà travaillé ensemble au théâtre. J'ai mis en scène deux de ses pièces et il a réalisé mon one-man-show. « Round 13 » est le deuxième film que nous faisons ensemble.

Sur le plateau, notre relation était strictement professionnelle, sans aucun traitement de faveur.

ALORS QUE DE NOMBREUX FILMS TUNISIENS RÉCENTS SONT CONSIDÉRÉS COMME COMMERCIAUX ET ORIENTÉS VERS LE DIVERTISSEMENT, N'EST-CE PAS UN RISQUE DE FAIRE UN FILM DE CE GENRE ?

Je crois profondément à la diversité du cinéma. Je défends tous les genres : commercial, cinéma d'auteur, expérimental, historique, fantastique... C'est cette pluralité qui fait la richesse du cinéma.

D'ailleurs, j'ai moi-même un projet de comédie commerciale que je compte réaliser à ma manière.

« Round 13 » est un film d'auteur de qualité, mais destiné au grand public. Il raconte une histoire, transmet un message, sans être élitiste ni exiger un niveau intellectuel particulier pour être compris.

LE FILM A ÉTÉ PROJETÉ DANS PLUSIEURS PAYS ET PRIMÉ À L'ÉTRANGER. PEUT-ON PARLER D'UN FILM UNIVERSEL ?

Oui, absolument. Cette histoire aurait pu se dérouler dans n'importe quel pays du monde. Notre toute première sélection a eu lieu dans un grand festival en Estonie, en compétition internationale.

Malgré une culture très différente de la nôtre, le public a été profondément touché par le film.

AURIEZ-VOUS PRÉFÉRÉ QUE LE FILM SOIT RETENU EN SÉLECTION AUX JCC, PLUTÔT QUE D'ÊTRE PROGRAMMÉ EN PROJECTION SPÉCIALE ?

Beaucoup de personnes m'ont dit que si le film avait été en compétition officielle, il aurait pu décrocher au moins deux



prix, notamment grâce à la performance remarquable d'Afef Ben Mahmoud qui a d'ailleurs été récompensée à l'étranger. D'ailleurs, la Tunisie n'a remporté aucun Tanit cette année.

QUE VOUS A APPORTÉ « ROUND 13 » PAR RAPPORT À VOS EXPÉRIENCES PRÉCÉDENTES ?

C'est un film fondamental dans mon parcours. Je le considère comme un tremplin, une étape charnière entre deux périodes de ma carrière. J'étais auparavant dans une phase très expérimentale. « Round 13 » est pour moi le film de la maturité. Il a surpris beaucoup de monde et je pense que mes prochains projets s'inscriront désormais dans une dimension plus internationale.

VOUS PRÉPAREZ UN DOCUMENTAIRE SUR VOS PARENTS, LAMINE NAHDI ET SOUAD MAHHASSEN. ON A APPRIS QU'IL N'A PAS ÉTÉ RETENU PAR LA COMMISSION DES SUBVENTIONS. LE PROJET EST-IL TOUJOURS D'ACTUALITÉ ?

Oui, le projet est maintenu. C'est un documentaire qui me fait à la fois peur et plaisir. Il s'agit d'un documentaire hybride de création, loin du format classique

basé uniquement sur des archives et des témoignages. Je préfère garder une part de surprise.

J'ai été très déçu par la décision de la commission des subventions. En revanche, le projet a reçu une aide de Doha à l'unanimité d'un jury international, alors même qu'ils ne connaissaient ni Souad Mahassen ni Lamine Nahdi. Il a également obtenu le soutien d'Al Jazeera Documentary pour la coproduction.

Lorsque j'ai rencontré Madame la ministre des Affaires culturelles, elle m'a dit que ce projet dépassait ma personne. C'est un projet national, car il concerne deux figures majeures de la mémoire collective tunisienne. Il est dommage que la commission n'ait pas partagé cette vision. J'espère toutefois trouver une solution prochainement.



« Round 13 » est un film d'auteur de qualité, mais destiné au grand public. Il raconte une histoire, transmet un message, sans être élitiste ni exiger un niveau intellectuel particulier pour être compris.



FERNANA UN HAVRE DE PAIX AU CŒUR DE LA KROUMIRIE

Par Samira HAMROUNI

Nichée au cœur du Nord-Ouest tunisien, Fernana est l'une des nouvelles destinations qui préfèrent séduire en douceur. Ici, pas de bruit urbain, pas de foule, seulement le chant des oiseaux, l'odeur fraîche des pins et le souffle apaisant de la montagne. Cette région, relevant du gouvernorat de Jendouba et entourée par les forêts de la Kroumirie, offre une véritable escapade à ceux qui rêvent d'air pur et d'aventure. Là où les montagnes s'étirent vers le ciel et où les vallées verdoyantes murmurent encore l'histoire des lieux, Fernana s'impose aujourd'hui comme une évasion incontournable pour les amoureux de la nature, du sport et du calme. Longtemps restée discrète, cette région connaît aujourd'hui un véritable renouveau grâce au développement d'activités outdoors qui mettent en valeur ses richesses naturelles.

UN COIN DE PARADIS

Entre collines boisées, rivières sinuueuses et paysages agricoles authentiques, Fernana offre un décor paisible et spectaculaire. Les forêts de pins et de chênes invitent à la randonnée, tandis que les plateaux ouverts dévoilent des panoramas qui changent au rythme des saisons. Plus loin, le barrage de Bouhertma, majestueux et apaisant, constitue l'un des plus beaux sites hydrauliques de la région: un miroir d'eau entouré de montagnes, devenu un symbole de tranquillité et d'équilibre écologique.

La présence de sources naturelles et de petits cours d'eau donne à la région un charme particulier. Beaucoup de familles viennent profiter des zones ombragées pour pique-niquer, tandis que les randonneurs explorent les sentiers menant vers Bouhertma et les sites environnants.

Ainsi, Fernana s'inscrit parfaitement dans la dynamique du tourisme écologique et celui rural. Ses paysages authentiques, son calme et son caractère naturel attirent de plus en plus de visiteurs en quête de simplicité et d'expériences loin du tourisme de masse.

DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

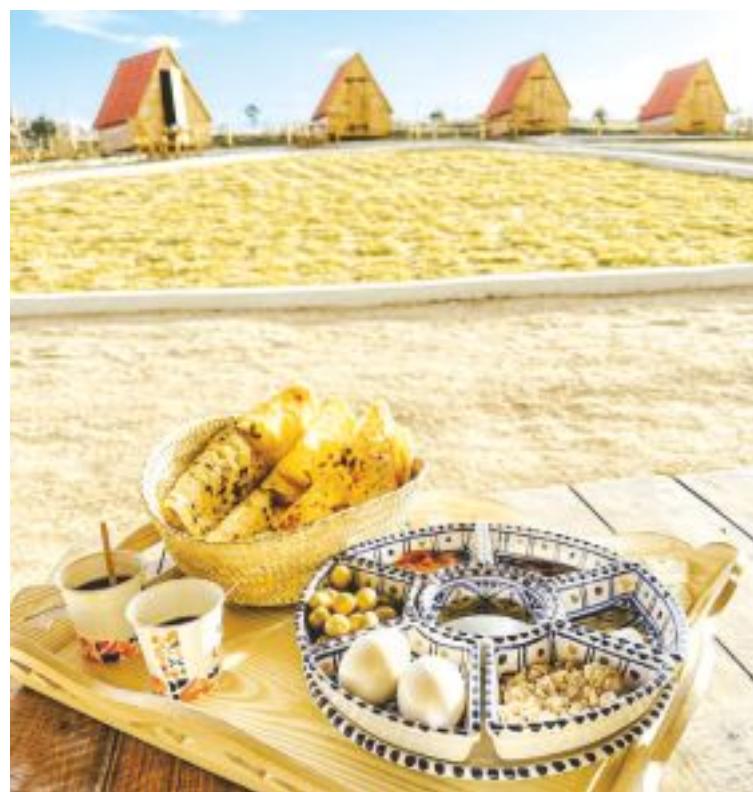
Ces dernières années, la région s'est transformée en terrain de jeu pour les passionnés d'aventure. Randonnée, trekking, VTT, camping, observation des oiseaux, pique-nique en pleine nature... les initiatives se multiplient. De jeunes associations locales et des clubs outdoors organisent régulièrement des sorties encadrées, contribuant à faire découvrir ce patrimoine naturel tout en sensibilisant à sa protection. Le barrage de Bouhertma, avec ses rives calmes et ses sentiers naturels, attire également les familles et les groupes d'amis en quête de détente loin du stress urbain. Les week-ends, il n'est pas rare de voir des tentes plantées au bord de l'eau, des groupes rassemblés autour d'un feu de camp et des visiteurs venus immortaliser la



beauté du paysage.

UNE DYNAMIQUE LOCALE PORTEUSE D'ESPOIR

Au-delà de la simple escapade, Fernana et Bouhertma Outdoors représentent une opportunité de développement durable. L'essor de ce tourisme vert encourage l'économie locale : artisans, agriculteurs, guides, restaurateurs et habitants trouvent dans cette dynamique une nouvelle source de revenus et de fierté. Les produits du terroir comme le miel, l'huile d'olive, les plantes aromatiques, les fromages traditionnels participent pleinement à l'expérience. Aujourd'hui, Fernana et Bouhertma Outdoors ne sont plus seulement des lieux de randonnées, mais une véritable invitation à respirer, découvrir et ressentir la Tunisie autrement. Entre nature intacte, aventure et authenticité, la région s'impose comme une destination où chaque visiteur trouve une part de liberté et une promesse d'évasion.



QUAND L'IMPLANTOLOGIE REDESSINE LA BEAUTÉ DU SOURIRE

La perte dentaire peut affecter la façon de parler, de manger et même de sourire. Ce geste presque inné, instinctif qui reflète le bien-être intérieur et facilite l'acceptation de l'autre, devient gênant et évitable aux répercussions non négligeables. Longtemps, les solutions pour remplacer une ou plusieurs dents manquantes se contentaient de confectionner des prothèses amovibles inconfortables, souvent contraignantes ou d'utiliser des bridges au prix de tailler les dents saines. Actuellement, les implants dentaires s'imposent comme une réponse moderne, fiable et durable permettant ainsi de retrouver un sourire éclatant et une qualité de vie souvent oubliée.

Par Dr Imen Mehri TURKI



L'IMPACT DE LA PERTE DENTAIRE

La perte d'une dent n'est jamais anodine et ne doit pas être négligée. Elle affecte l'apparence du visage, notamment pour les dents de devant, mais aussi la façon de parler, de manger et même de communiquer, et ceci est d'autant plus marqué lorsque la perte est importante.

Lorsqu'une ou plusieurs dents disparaissent, l'équilibre de toute la bouche est modifié. Les dents voisines ont tendance à se déplacer pour combler l'espace laissé vide, tandis que la dent opposée peut égesser donnant l'impression qu'elle s'allonge progressivement. Ces mouvements ne perturbent pas seulement l'esthétique dentaire, mais entraînent aussi des troubles de l'occlusion, c'est-à-dire de la manière dont les dents s'emboîtent. À long terme, cela peut provoquer des douleurs, des difficultés à mâcher et une usure prématuree des dents restantes.

Au-delà de tout cela, cette situation illustre de façon frappante ce que la doctrine scientifique du XIX^e siècle avait déjà souligné : «le besoin crée l'organ». En effet, toute perte dentaire, évidemment non suivie d'une éventuelle éruption, entraîne inéluctablement une perte osseuse à ce niveau.

Cette résorption osseuse, phénomène souvent méconnu et inéluctable, complique la prise en charge thérapeutique et retentit sur l'apparence du visage donnant un aspect vieilli, sauf si un implant est posé.

L'IMPLANT DENTAIRE : QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Contrairement aux idées reçues, l'implant dentaire n'est pas réservé aux jeunes adultes. Il peut concerner un large public, indépendamment de l'âge. En effet, nombreux sont ceux qui bénéficient aujourd'hui d'implants avec d'excellents résultats.

Cependant, pour envisager la pose d'un implant, il est nécessaire de disposer d'une quantité d'os suffisante dans la mâchoire. Lorsque ce n'est pas le cas, des techniques de greffe osseuse sont nécessaires. Une bonne hygiène bucco-dentaire est également indispensable, car la réussite à long terme de l'implant dépend en grande partie des soins quotidiens apportés à la bouche. Par ailleurs, certaines situations médicales nécessitent une attention particulière.

Les maladies chroniques mal équilibrées, certains traitements lourds ou le tabagisme important peuvent augmenter le risque d'échec qui aboutit à la perte des implants.

C'est pourquoi une évaluation médicale personnalisée est toujours réalisée avant de planifier un traitement implantaire. Ce traitement moderne vient bouleverser les traitements classiques puisqu'il représente la seule solution qui permet de remplacer durablement à la fois la dent et sa racine, et donc de préserver l'os.

L'ALLIANCE ENTRE SCIENCE ET ESTHÉTIQUE

Contrairement aux solutions traditionnelles, l'implant dentaire ne consiste pas à remplir un espace vide. Il agit comme une racine artificielle, insérée dans l'os de la mâchoire et capable de supporter une couronne parfaitement comparable à une dent naturelle. Fabriqué le plus souvent en titane ou en zircone, matériau biocompatible, il permet, en offrant une technicité correcte, une intégration harmonieuse, stable et pérenne de l'implant au niveau de l'os. Pouvant supporter la couronne adéquate, l'anatomie et l'esthétique buccale sont restaurées tout en assurant une fonction optimale et une esthétique réinventée laissant apercevoir un sourire élégant et embellir et un visage préservé dans ses dimensions verticales en ayant empêché l'os des mâchoires de se résorber.

L'IMPLANT DENTAIRE : FONCTIONS ET BÉNÉFICES

Un implant dentaire est comparable à une racine artificielle destinée à remplacer la ou les racines naturelles d'une dent absente et à supporter la couronne. Il est généralement fabriqué en titane, un matériau biocompatible utilisé depuis longtemps en médecine, ou parfois en zircone. L'implant est inséré soit directement dans l'os de la mâchoire, soit au niveau d'une greffe osseuse préalablement réalisée où il va progressivement s'intégrer. Bien que ce geste apparaisse simple, en réalité il est d'une complexité technique que désormais des outils numériques associés à la technologie digitale se trouvent très utiles quant à la détermination de l'emplacement exact et du choix de l'implant, à la prévision thérapeutique et à la réalisation d'une prothèse sur mesure. Évidemment, la maîtrise technique et l'expertise médicale ne sont guère remplaçables par ces avancées technologiques. Une fois cette intégration réalisée, une dent artificielle, appelée couronne, est fixée sur l'implant. L'ensemble est conçu pour reproduire au plus près l'apparence et la fonction d'une dent naturelle, tant sur le plan esthétique que sur le plan fonctionnel. L'objectif est d'obtenir des couronnes parfaitement fonctionnelles, dont les contours, naturellement et harmonieusement dessinés par la gencive, ne laissent apparaître aucun matériau, offrant ainsi une belle alliance entre le blanc et le rose. Contrairement aux prothèses amovibles, l'implant est fixe et ne se retire pas. À l'inverse du bridge, il ne prend pas appui sur les dents voisines, ce qui permet d'en préserver pleinement leur intégrité. Cette caractéristique en fait aujourd'hui une solution de référence en restauration dentaire moderne.

L'ESTHÉTIQUE : UNE PRIORITÉ DANS CHAQUE INTERVENTION

L'esthétique dentaire ne se limite pas à la pose d'une dent artificielle. Elle implique

une réflexion globale sur la forme, la taille, la teinte et l'alignement ou l'engrangement des dents, ainsi que sur l'harmonie des gencives et l'apparence du nouveau sourire. Les technologies modernes permettent aujourd'hui de planifier chaque intervention avec une précision extrême grâce à des outils high-tech et à des logiciels de simulation qui permettent de visualiser le résultat final avant même la pose de l'implant, garantissant ainsi un rendu naturel et personnalisé tout en respectant les moindres détails, particulièrement dans la confection des couronnes ou de la prothèse implanto-portée.

La couronne fixée sur l'implant est conçue sur mesure pour s'intégrer parfaitement à l'ensemble des dents existantes. La teinte, la translucidité et la forme sont choisies pour correspondre aux caractéristiques de l'email et aux formes des dents voisines. Le résultat est un sourire d'une authenticité saisissante, pleinement vivant, où les couronnes, parfaitement conçues, se fondent naturellement et demeurent indiscernables. De plus, la sensation est particulièrement agréable et s'accompagne d'une confiance en soi renforcée, sans la moindre contrainte ni le souci d'une instabilité ou d'une désinsertion, comme cela peut être le cas avec les prothèses amovibles.

VERS UN SOURIRE SUR MESURE

Aujourd'hui, l'implantologie dépasse largement la simple restauration des dents manquantes. Elle s'intègre dans une vision raffinée du rajeunissement du sourire, alliant harmonie des teintes, correction des imperfections, respect d'une ligne gingivale festonnée sans aucune visibilité de l'artificiel. Cette approche globale permet de traiter non seulement la dent perdue, mais aussi de stimuler l'os et préserver le volume et la forme du visage, contribuant à un aspect équilibré et rajeuni. L'alliance des implants dentaires, des couronnes de qualité impeccable et du remodelage gingival permet de sculpter un sourire irréprochable, d'une esthétique délicate et en parfaite résonance avec les traits du visage. Le résultat transcende les attentes souvent visibles sur un visage qui s'illumine, gagne en dynamisme et révèle une expression naturellement sublimée. En réalité, l'implantologie a révolutionné la perception de la perte dentaire. Bien plus qu'une simple substitution, elle restaure l'identité, préserve la fonction et redonne confiance, offrant une véritable liberté émotionnelle et une transformation sociale. Porté par une technologie numérique et novatrice guidée par une expertise professionnelle et une rigueur absolue, l'implant dentaire dépasse le simple acte médical pour devenir un véritable vecteur de beauté, de bien-être et d'expression de soi. Chaque implant posé est une promesse d'un sourire qui s'éveille, rayonne et révèle une histoire unique, empreinte de lumière et de confiance.

ACCUEILLIR 2026 LA CONFIANCE COMME NOUVEAU POINT DE DÉPART

À l'approche de la fin de l'année, décembre installe toujours la même atmosphère étrange. Les lumières s'allument, les vœux commencent à circuler, mais sous cette surface festive se cache souvent une autre réalité : celle du bilan intérieur. En cette fin 2025, dans un monde secoué par des transitions technologiques rapides, des tensions économiques et un rythme de vie de plus en plus pressant, beaucoup ressentent une fatigue silencieuse. Pas seulement physique, mais mentale et émotionnelle.

Traditionnellement, le bilan de fin d'année ressemble à une feuille Excel de la vie : ce qui a été réussi, ce qui a échoué, ce qu'il faudra "mieux faire" l'an prochain. Objectifs atteints ou manqués, projets finalisés, promotions obtenues. Cette logique de performance, héritée du monde du travail, a fini par contaminer notre rapport à nous-mêmes. Comme si exister devait se justifier par des résultats mesurables. Pourtant, comme le rappellent de nombreux chercheurs en psychologie positive, notre cerveau n'est pas fait pour enregistrer équitablement le bon et le mauvais. Il privilégie naturellement ce qui manque, ce qui déçoit, ce qui fait mal. Et si, pour clore 2025, nous changions de regard ? Et si le bilan devenait un acte de gratitude plutôt qu'un procès ?

QUAND NOTRE CERVEAU NOUS POUSSÉ À L'AUTOCRITIQUE

Si nous avons tendance à retenir surtout ce qui n'a pas marché, ce n'est pas un défaut de caractère. C'est le biais de négativité, bien connu en psychologie. Programmé pour repérer les menaces, notre cerveau accorde plus de poids aux échecs qu'aux réussites. En 2025, ce mécanisme se retourne contre nous : nous passons en revue nos manques comme s'ils étaient des dangers vitaux.

C'est là que la gratitude joue un rôle clé. Non pas pour effacer les difficultés, mais pour rééquilibrer la balance. Le chercheur américain Robert Emmons, l'un des pionniers du sujet, explique que la gratitude ne transforme pas les événements que nous vivons, mais la manière dont notre cerveau les intègre. En portant volontairement notre attention sur ce qui a soutenu, aidé ou simplement "tenu" au cours de l'année, nous modifions notre expérience intérieure. Petit à petit, le récit que nous faisons de notre vie devient moins dur, plus juste.

Dans ce regard renouvelé, les petites victoires prennent une valeur immense. Ce ne sont pas forcément des succès visibles, mais des gestes discrets : avoir été présent pour quelqu'un, avoir osé poser une limite, avoir continué malgré le doute. La psychologue Sonja Lyubomirsky souligne que se rappeler régulièrement ce qui a été positif dans sa vie est l'un des moyens les plus simples et les plus puissants d'augmenter durablement son niveau de bien-être. Ces moments ne font pas la une, mais ils construisent notre solidité intérieure. Les reconnaître, c'est déjà nourrir l'estime de soi.

LA GRATITUDE, UN SOCLE POUR ENTRER EN 2026

Longtemps perçue comme une posture un peu naïve, la gratitude est

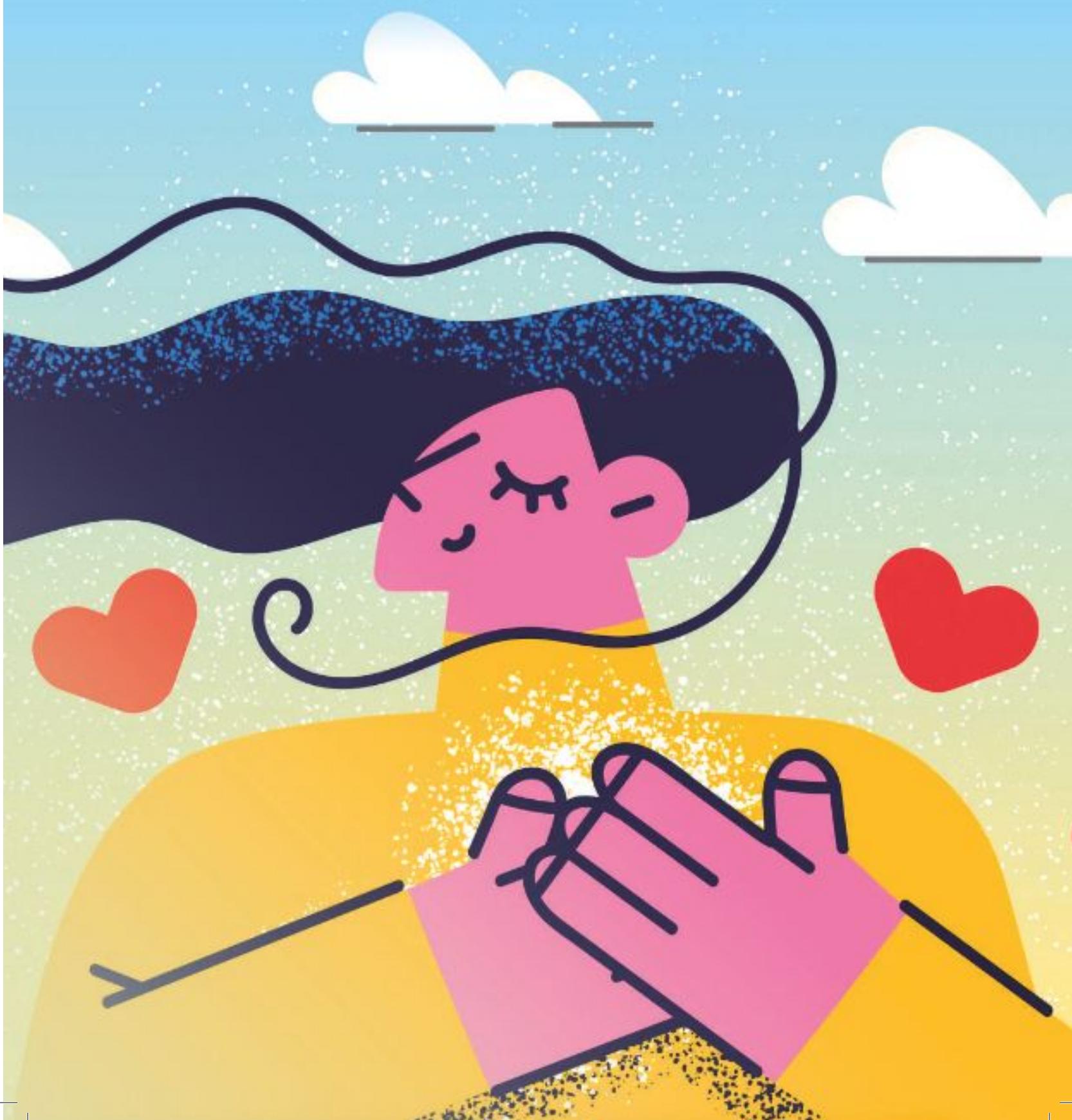
aujourd'hui solidement étayée par les neurosciences. Les recherches montrent qu'elle active des circuits cérébraux liés à la régulation émotionnelle et à la motivation, tout en réduisant le stress. Autrement dit, dire merci n'est pas seulement un geste moral, c'est aussi un acte de soin. Une manière de refermer l'année en apaisant le système nerveux. Regarder 2025 avec bienveillance, c'est aussi poser un autre regard sur soi. La chercheuse Kristin Neff, qui a largement travaillé sur l'auto-compassion, rappelle que la bienveillance envers soi n'est pas un luxe, mais une condition de la résilience. Nous avançons mieux lorsque nous cessons de nous traiter comme un adversaire. Reconnaître une difficulté traversée, remercier les personnes qui ont compté, se souvenir d'un moment

simple mais lumineux... Ces gestes ferment symboliquement le cycle de l'année et préparent le terrain pour la suivante.

À l'heure où 2026 se profile, la tentation est grande de repartir dans une nouvelle course. Nouvelles résolutions, nouveaux défis, nouvelle "meilleure version" de soi. Mais si, cette fois, le point de départ était différent? Non pas l'injonction à devenir meil-

leur, mais l'intention de rester aligné. Comme le résume le psychiatre Christophe André, le vrai progrès n'est pas toujours de vouloir plus, mais de savoir reconnaître ce qui est déjà là. La gratitude ne freine pas l'ambition. Elle lui donne un socle plus humain. La fin de 2025 n'a pas vocation à être un tribunal. Elle peut être une escale. Un moment pour déposer ce qui a pesé et garder ce qui a porté. Vous

avez fait de votre mieux avec les ressources, les forces et les fragilités qui étaient les vôtres. Et cela suffit. Accueillir 2026 avec gratitude, ce n'est pas renoncer à avancer. C'est choisir d'avancer sans se perdre. Avant de chercher à conquérir l'année qui vient, prenez le temps de dire merci: aux autres, à la vie, et à vous-même. C'est peut-être là, finalement, le plus beau des bilans.



ROUTE DES VACANCES OU TRAJET QUOTIDIEN LES 5 PANNEES QUI IMMOBILISENT LES CONDUCTEURS

SOS AUTO !

Chaque année, des milliers d'automobilistes se retrouvent immobilisés sur le bas-côté de la route. Si certaines pannes nécessitent impérativement l'intervention d'un professionnel, la majorité des incidents courants peuvent être anticipés, voire gérés, avec un minimum de préparation et de méthode. Tour d'horizon des cinq pannes les plus fréquentes et des bons réflexes à adopter pour éviter de rester bloqué.

Par Mohamed Salem KECHICHE

La crevaison demeure l'incident mécanique le plus redouté, malgré les progrès réalisés sur les pneumatiques. Un clou, un choc contre un trottoir ou encore une sous-pression prolongée peuvent suffire à provoquer un arrêt forcé. Pour limiter les risques, il est recommandé de vérifier la pression des pneus au moins une fois par mois.

LA CREVAISON, L'IMPRÉVU LE PLUS REDOUTÉ

En cas de crevaison légère, une bombe anti-crevaison peut dépanner temporairement, tandis que la roue de secours, lorsqu'elle est disponible, reste la solution la plus fiable. Il est également essentiel de disposer d'un cric en bon état et d'une clé adaptée, et de contrôler régulièrement le kit de réparation sur les véhicules qui ne sont pas équipés de roue de secours.

LA BATTERIE À PLAT, LE COUP DE FROID

La batterie à plat représente près de 30 % des pannes recensées. Sensible aux variations de température, elle peut lâcher aussi bien en période de grand froid qu'en forte chaleur. Un oubli d'éclairage intérieur ou un démarrage difficile répété sont souvent des signes avant-coureurs. Avoir des câbles de démarrage dans le coffre permet de repartir rapidement avec l'aide d'un autre automobiliste. A noter qu'une batterie a une durée de vie moyenne de quatre à cinq ans et qu'un démarrage devenu laborieux doit inciter à un contrôle préventif.

Cela arrive plus souvent qu'on ne le pense : la jauge descend plus vite que prévu, ou, dans un moment d'inattention, on saisit le pistolet de Sans Plomb au lieu du Diesel.

L'ERREUR OU LA PANNE DE CARBURANT

Les erreurs ou pannes de carburant sont également plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Jauge mal estimée ou erreur au moment de faire le plein peuvent avoir des conséquences importantes. En cas d'erreur de carburant,

il est impératif de ne pas démarrer le moteur afin d'éviter d'endommager gravement le système d'injection. La seule solution consiste alors à faire vidanger le réservoir. Pour prévenir ce type de désagrément, il est conseillé d'éviter de rouler régulièrement sur la réserve, car les impuretés accumulées au fond du réservoir peuvent encrasser les filtres. Des freins qui sifflent, une pédale qui devient «molle» ou un voyant orange qui s'allume : la sécurité est ici directement en jeu.

LA DÉFAILLANCE DU SYSTÈME DE FREINAGE

La défaillance du système de freinage constitue un problème de sécurité majeur. Siflements, pédale molle, vibrations ou allumage d'un voyant doivent immédiatement alerter le conducteur. Il n'existe pas de réparation de fortune dans ce cas. Un simple appoint de liquide de frein peut permettre de rejoindre un garage à proximité, mais une fuite, des plaquettes usées ou des disques défectueux imposent un remplacement sans délai.

Une fumée blanche s'échappe du capot? C'est souvent le signe d'un manque de liquide de refroidissement ou d'une durite percée.

LA « SURCHAUFFE MOTEUR »

Enfin, la surchauffe du moteur est souvent signalée par une fumée blanche s'échappant du capot ou par une montée anormale de la température. Elle est généralement due à un manque de liquide de refroidissement ou à une durite endommagée. Dans ce cas, il faut s'arrêter immédiatement et couper le moteur. Il est impératif de ne jamais ouvrir le bouchon du radiateur à chaud, sous peine de brûlures graves. Une fois le moteur refroidi, le niveau peut être contrôlé et complété si nécessaire. En complément, un entretien régulier du véhicule, notamment une révision annuelle, permet d'éviter près de 80 % de ces incidents. Un réflexe simple, mais essentiel, avant d'entreprendre de longs trajets ou de prendre la route au quotidien.





HOROSCOPE DE L'ANNÉE

2026

L'année 2026 promet d'être tout sauf ordinaire pour le zodiaque. Tandis que certains signes connaîtront une chance insolente et des succès fulgurants, d'autres devront affronter leurs démons intérieurs pour renaître de leurs cendres. Découvrez ce que les astres vous réservent dans cette année placée sous le signe du changement radical.

BÉLIER



L'année 2026 marque un tournant spirituel majeur pour vous. Avec l'entrée de Neptune dans votre signe, votre fougue habituelle se double d'une intuition fulgurante. Vous ne vous contentez plus de conquérir des objectifs matériels ; vous cherchez désormais à donner une âme à vos projets. Ce transit vous rend plus sensible, parfois même vulnérable, mais c'est précisément dans cette ouverture que vous trouverez vos plus grandes forces. Vous apprendrez à écouter votre «petite voix» avant d'agir, évitant ainsi les coups de tête qui vous ont parfois coûté cher par le passé. Sur le plan relationnel, c'est une année de tri sélectif. Vous ne supportez plus l'hypocrisie. En amour, vous recherchez une fusion authentique, presque mystique. Les célibataires pourraient vivre un coup de foudre qui bouscule toutes leurs certitudes. Professionnellement, votre créativité est à son apogée. Vous excellez dans les domaines qui demandent de la vision et de l'empathie. Attention toutefois à ne pas vous disperser dans des rêves irréalistes ; Saturne vous demandera de garder un pied sur terre pour concrétiser vos inspirations.

TAUREAU



Réjouissez-vous, l'année 2026 s'annonce comme celle de la libération et de l'abondance. Uranus, qui a secoué votre vie ces dernières années, s'apprête à quitter votre signe, vous laissant avec une sagesse nouvelle et une stabilité retrouvée. Vous bénéficiez d'un alignement planétaire rare qui favorise la concrétisation de vos désirs les plus chers. La chance vous accompagne particulièrement dans les domaines financiers et immobiliers. C'est le moment idéal pour investir, construire ou simplement récolter les fruits d'un labeur acharné. Côté cœur, le ciel s'éclaircit radicalement. Vous retrouvez une sérénité qui permet aux liens de s'épanouir sans drame. Pour les couples, 2026 est l'année des projets à long terme : achat d'une maison, mariage ou agrandissement de la famille. Votre sensualité est décuplée et votre foyer devient un véritable sanctuaire de bien-être. Au travail, votre persévérance est enfin récompensée par une reconnaissance officielle. On vante votre fiabilité et votre sens pratique. Profitez de cette année pour savourer chaque instant, car la roue tourne enfin en votre faveur de manière durable.

GÉMEAUX



2026 est l'année de l'électrochoc positif. Uranus entre dans votre signe et vient bousculer votre quotidien pour le meilleur. Votre soif d'apprendre et de communiquer atteint des sommets. Vous vous sentez poussé par une force invisible vers la nouveauté : changement de carrière, déménagement à l'autre bout du monde ou apprentissage d'une technologie révolutionnaire. Votre agilité mentale devient votre meilleur atout dans un monde en pleine mutation. Vous êtes celui ou celle qui comprend avant les autres les enjeux de demain. En amour, le besoin d'indépendance sera très marqué. Vous cherchez un partenaire qui soit avant tout un complice intellectuel, capable de vous suivre dans vos multiples aventures. Les relations trop étouffantes pourraient ne pas survivre à ce besoin d'air. Professionnellement, c'est l'année de l'audace. N'ayez pas peur de proposer des idées qui semblent farfelues, car ce sont elles qui vous feront briller. Les finances connaîtront des fluctuations dues à votre envie de tester de nouvelles choses, mais votre capacité de rebond est telle que vous retomberez toujours sur vos jambes.

CANCER

Vous êtes l'un des grands favoris du zodiaque en 2026. Sous l'aile protectrice de Jupiter jusqu'en juin, vous vivez une période de «grâce». Tout semble plus facile, les portes s'ouvrent devant vous et votre rayonnement naturel attire des opportunités inattendues. C'est une année de floraison personnelle où vous sortez enfin de votre coquille pour montrer au monde l'étendue de vos talents. La chance est partout : dans une rencontre fortuite, dans une réussite professionnelle éclatante ou dans une guérison émotionnelle profonde. Votre vie sentimentale est baignée d'une lumière douce. Vous vous sentez en sécurité, ce qui vous permet d'exprimer vos sentiments avec une honnêteté désarmante. Les projets familiaux sont bénis par les astres. Au travail, votre intuition est votre boussole la plus sûre ; vous sentez les bons coups avant tout le monde. Les finances sont en nette progression, vous permettant de vous offrir ce confort dont vous avez tant besoin pour être serein. Profitez de ce premier semestre pour lancer vos projets les plus ambitieux, car l'Univers conspire à votre réussite.



LION

L'année 2026 se divise en deux temps pour vous. La première partie de l'année demande une certaine réserve. Vous préparez votre terrain, vous peaufinez vos stratégies dans l'ombre. Puis, dès le mois de juillet, Jupiter entre dans votre signe et rallume les projecteurs. Vous retrouvez votre splendeur et votre autorité naturelle. C'est un retour en force spectaculaire après une période de doutes. Vous reprenez les rênes de votre vie avec une générosité et une noblesse qui forcent l'admiration de votre entourage. En amour, votre magnétisme est à son comble durant la seconde moitié de l'année. Les conquêtes sont faciles, mais vous cherchez désormais une relation digne de ce nom, basée sur l'admiration mutuelle. Professionnellement, les obstacles des mois précédents s'effacent. On vous propose des postes à responsabilité ou des projets de grande envergure. Votre créativité est soutenue par une énergie vitale inépuisable. Financièrement, la roue tourne également en votre faveur après l'été, avec des gains liés à votre image de marque ou à vos talents personnels. 2026 finit en apothéose.



VIERGE

L'année 2026 s'annonce comme un défi de résilience. Saturne en opposition vous impose une discipline de fer et semble freiner vos élans. Vous pourriez avoir l'impression de porter le poids du monde sur vos épaules et que chaque petite victoire demande un effort surhumain. Les retards administratifs, les malentendus professionnels et une fatigue physique plus marquée pourraient entamer votre moral. C'est une année de «grand nettoyage» : le destin vous force à abandonner ce qui n'est plus utile, même si cela est douloureux sur le moment. En amour, la communication est difficile. Vous avez tendance à vous replier sur vous-même ou à critiquer excessivement votre entourage par peur de souffrir. Il faudra faire preuve d'une grande patience pour maintenir l'harmonie. Au travail, ne cherchez pas la reconnaissance immédiate. Travaillez dans l'ombre, consolidez vos acquis et évitez les investissements risqués. Votre salut viendra de votre capacité à accepter la lenteur et à prendre soin de votre santé mentale. Voyez cette année comme un hiver nécessaire pour préparer un printemps plus radieux en 2027.



BALANCE

Sur le plan sentimental, vous faites le tri. Les relations basées sur la dépendance affective ne résisteront pas à votre besoin de clarté. Vous cherchez des partenaires qui respectent votre espace et vos nouvelles ambitions. Professionnellement, vous vous tournez vers des projets qui ont un impact social ou esthétique fort. Votre sens de la justice est aiguisé. Financièrement, la situation demande de la vigilance en début d'année, mais se stabilise grâce à des collaborations fructueuses. Vous apprenez à gérer votre budget avec une nouvelle autonomie, ce qui renforce votre confiance en l'avenir.



SCORPION

En 2026, vous agissez comme un alchimiste. Vous avez cette capacité unique de transformer les situations les plus complexes en opportunités de croissance. Pluton, votre planète maîtresse, s'installe dans un secteur qui favorise votre introspection et votre pouvoir d'influence. Vous devenez un stratège hors pair, capable de lire entre les lignes et d'anticiper les crises. C'est une année de transformation intérieure profonde : vous laissez derrière vous de vieilles peurs pour embrasser une puissance d'action nouvelle, plus sereine et plus ciblée.

En amour, l'intensité est toujours présente, mais elle se manifeste de façon plus constructive. Vous apprenez à faire confiance, ce qui est une véritable révolution pour vous. Les liens charnels sont doublés d'une complexité spirituelle forte. Au travail, vous excellez dans les missions de sauvetage ou de transformation. On fait appel à vous pour résoudre ce que les autres ne peuvent pas gérer. Vos finances bénéficient de votre flair pour les investissements cachés ou les successions. Votre santé est solide, tant que vous trouvez un exutoire à vos émotions intenses.



SAGITTAIRE

Votre esprit d'aventure change de terrain en 2026. Si vous avez passé les dernières années à parcourir le monde physique, vous vous tournez désormais vers l'exploration des idées et de la connaissance. Uranus stimule votre secteur intellectuel, vous poussant à reprendre des études, à écrire ou à enseigner. Votre soif de comprendre le sens de la vie est insatiable. Vous devenez un pont entre différentes cultures ou différentes manières de penser. C'est une année de rayonnement intellectuel où votre parole porte loin et inspire beaucoup de gens. Côté cœur, vous avez besoin de liberté et de stimulation mentale. Une relation qui ne vous apprend rien vous ennuiera rapidement. Vous pourriez être attiré par des personnes très différentes de votre milieu habituel. Professionnellement, les domaines de l'éducation, de la communication et du voyage sont extrêmement favorisés. Vous pourriez recevoir une proposition à l'étranger ou liée à des institutions internationales. Financièrement, l'argent circule bien, mais vous avez tendance à dépenser pour vos passions. Apprenez à épargner un peu pour vos futurs projets d'exploration.





CAPRICORNE

En 2026, le bâtisseur que vous êtes s'autorise enfin une pause méritée. Après des années de lutte pour atteindre les sommets, vous réalisez que la vraie richesse se trouve dans la qualité de votre vie quotidienne. Vous vous tournez vers des plaisirs plus simples : la nature, la gastronomie, le confort du foyer. Ce n'est pas un renoncement à l'ambition, mais une redéfinition de la réussite. Vous construisez désormais sur des bases plus humaines, privilégiant le temps long et la durabilité aux résultats immédiats et stressants. Sur le plan affectif, vous ouvrez votre cœur comme rarement. Votre partenaire découvre une facette tendre et vulnérable qui renforce considérablement votre union. Les célibataires pourraient trouver l'amour auprès d'une personne stable et rassurante. Professionnellement, votre autorité est naturelle et n'a plus besoin d'être imposée. Vous délégez davantage et faites confiance à votre équipe. Vos finances sont au beau fixe, fruit d'une gestion rigoureuse passée, ce qui vous permet d'investir dans votre bien-être. C'est une année de récolte douce et gratifiante.

VERSEAU

Vous entrez dans l'œil du cyclone avec l'installation définitive de Pluton dans votre signe. 2026 est une année de métamorphose radicale qui ne se fera pas sans heurts. Vous êtes poussé dans vos derniers retranchements pour abandonner tout ce qui n'est pas strictement conforme à votre vérité intérieure. Ce processus peut s'accompagner de pertes, de ruptures ou de crises existentielles profondes. Vous pourriez avoir l'impression que le sort s'acharne, mais il s'agit en réalité d'une déconstruction nécessaire pour bâtir le nouveau «vous». En amour, les relations basées sur des faux semblants éclatent. C'est une période de solitude possible, mais salvatrice pour vous retrouver. Au travail, vous vous sentez en décalage total avec les structures hiérarchiques classiques. Les conflits avec l'autorité sont fréquents. Financièrement, évitez tout risque inconsidéré, car l'instabilité prédomine. Votre défi cette année est de ne pas sombrer dans le cynisme. Gardez espoir : vous êtes en train de devenir le pionnier de l'ère nouvelle, mais l'accouchement est douloureux. Prenez soin de votre système nerveux, c'est votre point faible cette année.



POISSONS



Vous clôturez un immense cycle astrologique en 2026. C'est l'année de la «grande synthèse». Vous avez accumulé des expériences et des émotions pendant des années, et tout cela remonte à la surface pour être transformé en sagesse pure. Votre intuition est à son zénith absolu ; vous agissez presque par magie, en étant toujours au bon endroit, au bon moment. C'est une année merveilleuse pour tout ce qui touche à l'art, à la spiritualité et à l'aide humanitaire. Vous vous sentez en communion avec l'Univers. En amour, vous vivez des moments d'une rare intensité émotionnelle. Vous pourriez rencontrer quelqu'un qui vous donne l'impression de vous connaître depuis toujours. Pour les couples, c'est une phase de pardon et de renaissance. Professionnellement, ne cherchez pas la compétition. Votre réussite viendra de votre capacité à inspirer et à soigner. Les finances sont fluides, souvent alimentées par des voies détournées ou des aides inattendues. Veillez simplement à ne pas trop vous évader dans vos rêves pour ne pas oublier les réalités matérielles. C'est une année de paix intérieure retrouvée.

BEST OF 2025

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL

CHELSEA DANS LA LÉGENDE

Chelsea FC a remporté la Coupe du monde des clubs Fifa 2025 s'étant imposé 3-0 le 13 juillet 2025, en finale face au Paris St Germain. Le club anglais est entré dans la légende en ayant composé tous les titres nationaux et internationaux mis en jeu. Notamment avec la C4 Europa Conférence League et donc la CDM des clubs nouvelle version, 2 trophées remportés cette année.



SEXTUPLÉ HISTORIQUE DU PSG

Après une saison 2024-2025 exceptionnelle, le Paris Saint-Germain a réalisé un quintuplé inédit en remportant la Ligue 1, la Coupe de France, le Trophée des Champions, la Ligue des champions, la Supercoupe de l'Uefa et la Coupe Intercontinentale récemment face à Flamengo du Brésil. Ce palmarès historique consacre une saison dominée de bout en bout, marquée par la victoire en finale de la Ligue des champions face à l'Inter Milan et en Supercoupe d'Europe face à Tottenham mercredi dernier, suite à une séance de tirs au but.



TRIPLÉ NATIONAL POUR L'ESPÉRANCE

La saison 2024-2025 a été historique pour l'Espérance Sportive de Tunis. L'équipe de football a réalisé un triplé national exceptionnel, marquant sa domination sur la scène tunisienne. Les Sang et Or ont d'abord remporté le championnat de Ligue 1, assurant leur suprématie pour la 33^e fois de leur histoire. Puis, ils ont soulevé la Coupe de Tunisie, après une finale contre le Stade Tunisien. Ce doublé déjà impressionnant a été complété par la Supercoupe de Tunisie, remportée face au même adversaire dimanche dernier, dans une rencontre de haute intensité. Ce triplé restera gravé dans les annales du club, symbolisant une année de succès et de fierté pour tous les supporters de l'Espérance.

CLAP DE FIN POUR KHAZRI

L'attaquant international tunisien Wahbi Khazri a officiellement annoncé la fin de sa carrière professionnelle à l'âge de 34 ans, lors d'une déclaration télévisée le vendredi 12 décembre 2025. Après des débuts professionnels à 17 ans et demi au SC Bastia (2009-2014), son parcours en club l'a mené aux Girondins de Bordeaux (2014-2016), puis brièvement en Angleterre à Sunderland, avant un prêt réussi au Stade Rennais (2017-2018). Il a ensuite marqué les esprits à l'AS Saint-Étienne (2018-2022) où il a notamment inscrit un lob historique de 68 mètres contre Metz, puis a terminé sa carrière au Montpellier HSC (2022-2025). Ayant cumulé 75 buts en 319 matchs de Ligue 1, Khazri restera aussi comme une figure majeure des Aigles de Carthage, avec un bilan de 74 sélections et 25 buts, ce qui le place au deuxième rang des meilleurs buteurs de l'histoire de la Tunisie. Sa retraite internationale avait été annoncée en décembre 2022 après la Coupe du monde, où il avait marqué le but de la victoire (1-0) contre la France.



DEMBÉLÉ BALLON D'OR ET FIFA THE BEST 2025

Comme on l'a annoncé il y a quelques mois dans cette même rubrique suite à un sondage qui plébiscitait le Français Ousmane Dembélé comme favori au ballon d'or France football 2025, titre le plus prestigieux en football, décerné à Paris (France). C'est bien la consécration pour Ousmane Dembélé, élu Ballon d'Or 2025. Après une saison 2024-2025 exceptionnelle avec le Paris Saint-Germain, où il a brillé par ses performances individuelles et ses succès collectifs, Dembélé remporte la plus prestigieuse des récompenses individuelles. Auteur de 35 buts toutes compétitions confondues, il a été l'artisan majeur de la saison du PSG, sacrée en Ligue des Champions et sur la scène nationale. Ce trophée vient couronner une résurrection pour un joueur au talent incontestable, mais longtemps freiné par des blessures et un manque de régularité. Son sacre au Théâtre du Châtelet marque l'aboutissement d'un parcours semé d'embûches et la reconnaissance d'un talent pur enfin parvenu à maturité. Dembélé devance Lamine Yamal, le jeune prodige espagnol du FC Barcelone, qui a également réalisé une saison éblouissante, et son coéquipier du PSG, Vitinha. Il a également remporté le prix Fifa « the best » 2025 tout récemment.

NATATION

DOUBLÉ OR POUR JAOUADI

Ahmed Jaouadi, nageur tunisien, a réalisé un doublé historique aux Championnats du monde de natation à Singapour en remportant les médailles d'or du 800 mètre et du 1.500 mètres nage libre. A 20 ans, il s'est imposé sur le 1.500 m avec un temps de 14 min 34 s 41. Sa performance sur le 800 m (7 min 36 s 88) lui a également valu l'or. Lors des Jeux olympiques de Paris 2024, il a terminé à la quatrième place du 800 m nage libre et à la sixième place du 1.500 m. En 2022, aux championnats d'Afrique à Tunis, il a remporté la médaille d'or sur le 400 m et le 1.500 m nage libre, ainsi que la médaille d'argent sur le 800 m et la médaille de bronze sur le 200 m.

HANDBALL

PARCOURS HISTORIQUE DES FÉMININES TUNISIENNES

L'équipe féminine de handball de Tunisie a réalisé une performance impressionnante lors du Mondial 2025 qui se dispute aux Pays-Bas et en Allemagne. Après avoir obtenu une troisième place au championnat d'Afrique 2024, elle fait son retour sur la scène internationale de la plus belle des manières. Bien que le début de la compétition ait été difficile avec 2 défaites contre la France et la Pologne, les Tunisiennes ont su se ressaisir lors du match crucial contre la Chine, qu'elles ont remporté 34-28. Cela leur a permis de se qualifier pour le second tour pour la première fois de leur histoire. Dans la phase principale, elles ont d'abord subi une lourde défaite face aux Pays-Bas, mais ont ensuite rebondi avec une belle victoire contre l'Autriche. Ce parcours illustre une progression significative, un esprit combatif et un moment marquant pour le handball féminin en Tunisie.

FORMULE 1

NORRIS SACRÉ POUR LA 1^{ÈRE} FOIS CHAMPION DE F1 EN 2025

Le sacre de Lando Norris marque un tournant majeur dans l'histoire récente de la Formule 1. A 26 ans, le pilote britannique décroche son premier titre de champion du monde à l'issue de la saison 2025, grâce à une troisième place décisive lors du Grand Prix d'Abu Dhabi qui lui permet de devancer Max Verstappen de seulement deux points. Cette victoire symbolise non seulement l'aboutissement d'un parcours fait de persévérance et de régularité, mais aussi le retour au sommet de McLaren, qui n'avait plus remporté un titre mondial depuis 2008. Après des années de progrès constants depuis ses débuts en 2019, Norris s'impose ainsi comme l'un des nouveaux visages de la discipline et ouvre une nouvelle ère pour son écurie.

PÉTANQUE

UN DUO EN OR

Connue par le passé pour être brillante dans les compétitions de pétanque, la Tunisie a confirmé de nouveau son savoir-faire dans cette discipline. Lors des championnats du monde de pétanque 2025 à Chengdu en Chine, le duo tunisien Mohamed_Khaled_Bougriba et Mouna_Béji a remporté la médaille d'or en double mixte, après avoir remporté la finale face au duo thaïlandais sur le score de 10/9. Ceci après que le couple tunisien a battu en demi-finales, un duo mixte italien sur le score de 13 à 5. Sur le plan individuel, la pétanquiste tunisienne Mouna Béji a décroché la première place dans l'épreuve de tir de précision. Quant à Mohamed Khaled Bougriba, il a malheureusement perdu le match pour la médaille de bronze et n'a pas pu monter sur le podium.

TENNIS

3^E COUPE DAVIS DE SUITE POUR L'ITALIE

L'équipe d'Italie a remporté la Coupe Davis pour la troisième année consécutive, s'imposant en finale face à l'Espagne sur le score de

2-0 à Bologne. Cet exploit marque le quatrième sacre de l'Italie dans l'histoire de la compétition (après 1976, 2023 et 2024). La victoire a été assurée sans ses stars Jannik Sinner (n°2 mondial) et Lorenzo Musetti (n°8 mondial), ce qui rend cette performance d'autant plus remarquable. Matteo Berrettini a ouvert la voie en simple en dominant logiquement Pablo Carreno Busta (6-3, 6-4). La victoire finale a été scellée par Flavio Cobolli, qualifié d'héroïque, qui a remporté son match de simple décisif, permettant à la Squadra Azzurra de décrocher le Saladier d'argent. Cette troisième victoire consécutive est une performance rare, qui n'avait pas été réalisée depuis les cinq titres d'affilée des États-Unis entre 1968 et 1972. L'Italie a réussi à se sublimer collectivement devant son public.

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 sur un score de 3 à 1 en finale. Après avoir franchi les quarts de finale en défaisant l'Iranienne Ahmadi Mehrnegar (3-2) puis surclassé 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.

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 28 décembre 2025 au samedi 03 janvier 2026

FOOTBALL

Aujourd'hui

Algérie-Burkina Faso à 18h30 sur beIN sports 1 FR HD et Mena HD
Sporting Braga-Benfica Lisbonne à 19h00 sur Koweit Sport plus HD (en clair/Nilesat)
Côte-d'Ivoire-Cameroun à 21h00 sur beIN sports 1 FR HD et Mena HD

Lundi 29/12

Zimbabwe-Afrique du sud-à 17h00 sur beIN sports 1 FR HD
Angola-Egypte à 17h00 sur beIN sports 1 FR HD
Zambie-Maroc à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD
Comores-Mali à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD

Mardi 30/12

Tanzanie-Tunisie à 17h00 sur Watania 1 HD et beIN

sports 1 FR HD
Ouganda-Nigéria à 17h00 sur Watania 1 HD et beIN sports 1 FR HD
Ettifaq-Al Nassr FC à 18h30 sur Thmamiah 1 Hd (en clair/Nilesat)
Botswana -RD Congo à 20h00 sur beIN sports 2 FR HD
Bénin -Sénégal à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD

Mercredi 31/12

Guinée Equatoriale-Algérie sur beIN sports 1 FR HD
Soudan-Burkina Faso à 17h00 sur beIN sports 1 FR HD
Gabon-Côte-d'Ivoire à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD
Mozambique-Cameroun à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD

La deuxième moitié des vacances s'annonce riche en découvertes et en émotions! Cette semaine offre de nombreuses occasions de bien entamer les premiers jours de janvier. Les incontournables concerts du Nouvel An perpétuent la tradition musicale et festive de ce début d'année. La programmation variée de films et d'expositions est à ne pas rater. Voici notre sélection pour vous aider à planifier vos sorties culturelles.

Par Amal BOUOUNI

EXPOSITIONS

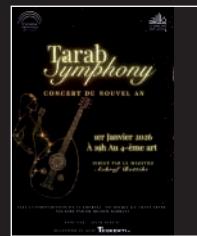
- « **Ouroboros Le serpent qui mort sa queue** » de Dorsaf Saada jusqu'au 13 janvier à la Librairie Fahrenheit 451
- « **Double Je** » de Mondher Chelby et Taoufik Behi à la galerie AGorgi
- « **Fi Dar Khalti** » de Fredj Moussa jusqu'au 11 janvier 2026 au B7L9 Art Center
- « **Les Peintres de l'École de Tunis** » à TGM Gallery jusqu'au 18 janvier 2026
- « **We know how beautiful they were, these islands** » de Younès Ben Slimane à Selma Feriani Gallery jusqu'au 20 janvier
- « **Tétanos** » de Aicha Snoussi jusqu'au 3 février 2026 au 32 Bis Tunis

SPECTACLES

28 DÉCEMBRE :
SPECTACLE « RÊVE(S) - COMÉDIE NOIRE » DE JALILA BACCAR ET FADHEL JAIBI
au Cinéma Théâtre Le Rio

30 DÉCEMBRE :
KALTHOUMIET, HOMMAGE À UMM KULTHUM
au Théâtre municipal de Tunis

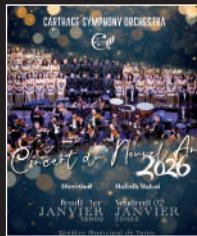
1^{ER} JANVIER :
TARAB SYMPHONY DIRIGÉ PAR LE MAESTRO ACHREF BETTIBI
au Théâtre le 4^e art



CONCERT DU NOUVEL AN DIRIGÉ PAR LE MAESTRO SHADY GARFI
au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la Culture de Tunis



CONCERT DU NOUVEL AN DIRIGÉ PAR LE MAESTRO HAFEDH MAKNI
au Théâtre municipal de Tunis



2 JANVIER :
CONCERT DU NOUVEL AN DIRIGÉ PAR LE MAESTRO HAFEDH MAKNI
au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

NOUVEAU !



- **ANACONDA** : Action/ Aventure/ Comédie

- Réalisé par : Tom Gormican
- Avec : Paul Rudd, Daniela Melchior, Jack Black

Sixième film de la franchise du même nom, il s'agit d'un remake humoristique du film Anaconda, le prédateur (1997). En pleine crise de la quarantaine, deux amis se rendent dans la forêt amazonienne pour refaire leur film de jeunesse préféré, Anaconda, avec leurs amis d'enfance. Leurs plans basculent lorsqu'un véritable anaconda géant fait irruption.



- **AVATAR: FIRE AND ASH** : Action/ Aventure/ Fantastique
- Troisième film de la célèbre saga culte. La famille de Jake Sully et Neytiri est encore aux prises avec le chagrin. C'est alors qu'ils rencontrent une nouvelle tribu Na'vi agressive, le Peuple des cendres, menée par la fougueuse Varang, tandis que le conflit sur Pandora s'intensifie.

LA FEMME DE MÉNAGE

- **LA FEMME DE MÉNAGE**
- Réalisé par : Paul Feig
Avec : Amanda Seyfried, Sydney Sweeney, Brandon Sklenar, Michele Morrone
En quête d'un nouveau départ, Millie accepte un poste de femme de ménage à demeure chez Nina et Andrew Winchester, un couple aussi riche qu'énigmatique. Ce qui s'annonce comme l'emploi idéal se transforme rapidement en un jeu dangereux, mêlant séduction, secrets et manipulations.

ENCORE DANS LES SALLES

- **SAHBEK RAJEL 2** : Action/ Comédie

- Réalisé par : Kaïs Chekir
- Avec : Karim Gharbi, Yassine Ben Gamra, Sofiene Dahech, Samira Magroun
Azouz et Mehdi reviennent pour une nouvelle aventure mêlant action, comédie et romance. À l'image du premier opus, où ils s'étaient disputés le cœur d'une femme, leur rivalité reprend cette fois autour d'un tout autre enjeu...

• EL SETT : BIOPIC / Musical

- Réalisé par : Marwan Hamed
- Avec: Mona Zaki , Ahmad Khaled Salah , Sayed Ragab, Amr Saad
Un film sur la vie de la star légendaire Oum Kolthoum. Le film explore les défis auxquels elle a fait face dans une société conservatrice et la force de sa voix qui a enchanté des millions de personnes.



! H24 معاك

وين ما كنت



 **BNA BANK**

www.bna.tn

BNA BANK lance BNA H24,

Votre nouvelle banque 100 % digitale, pensée pour vous accompagner à tout moment et où que vous soyez.

Vivez une expérience fluide et connectée, à travers une plateforme moderne et sécurisée, accessible via bnah24.bna.tn ou depuis l'application mobile BNA H24 (Android, iOS, Huawei)

Simplifiez votre quotidien bancaire et profitez de tous vos services en ligne 24h/24 et 7j/7.

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

📞 Contactez-nous : 71 240 178

✉ lapressep@ gmail.com / lapressep@ gmail.com