



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

Dimanche 18 janvier 2026

N°61

**SANTÉ ET BEAUTÉ**  
**CHIRURGIE ESTHÉTIQUE :**  
À QUOI RECONNAÎT-ON  
UN RÉSULTAT RÉUSSI ?

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
**LA TABLE DE JUGURTHA :**  
QUAND LA PIERRE  
RENCONTRE LE CIEL

*Anis*  
**LETAÏEF**

**“MES NOUVELLES CHANSONS  
SORTENT BIENTÔT”**

# La Presse Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

## suivez-nous !

[www.magazine.lapresse.tn](http://www.magazine.lapresse.tn)

📞 Contactez-nous : 71 240 178

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

# SOMMAIRE

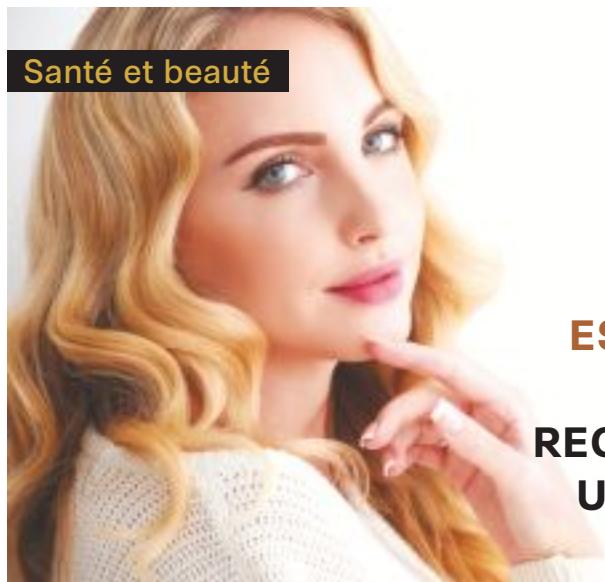


**Interview**  
**ANIS LTAIEF**  
«MES NOUVELLES CHANSONS  
SORTENT BIENTÔT»

4



**Échappées belles**  
**8**  
**KALAAT SNEN**  
LA TABLE DE JUGURTHA :  
QUAND LA PIERRE REN-  
CONTRE LE CIEL



**Santé et beauté**

12

**CHIRURGIE  
ESTHÉTIQUE :  
À QUOI  
RECONNAÎT-ON  
UN RÉSULTAT  
RÉUSSI ?**



**Psycho 360°**

**14**

**2026 :  
DEVENIR LE CAPITAIN  
DE SA MÉTÉO  
INTÉRIEURE**

**La Presse Magazine**

Édité par la SNIPE  
17, 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 18 janvier 2026 - N°61**

**10 High tech**

ENFANTS CONNECTÉS :  
LES ZONES D'OMBRE  
DES JEUX EN LIGNE

**16 Gastronomie**

**CHEF DU MOIS**

- LA KIBBEH
- OUM ALI

**18 Auto**

NOUVEAUTÉS AUTOMOBILE  
EN TUNISIE  
2026, L'ANNÉE DES CHOIX  
STRATÉGIQUES

**20 Agenda culturel**

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

**21 Sport**

BEST OF

**22 - 25 Détente**

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

**26 Horoscope**



Anis  
**LETAÏEF**

“**MES NOUVELLES CHANSONS  
SORTENT BIENTÔT**”

Anis Letaïef a réussi à séduire le public dès ses premiers passages grâce à sa voix puissante et son charisme naturel. Ce chanteur déterminé et ambitieux travaille sans relâche pour s'imposer sur la scène musicale tunisienne. Entre reprises de classiques et nouvelles créations, ses succès s'enchaînent confirmant sa place parmi les artistes à suivre. Entretien.

**Propos recueillis par Amal BOU OUNI**

**A QUEL MOMENT DE VOTRE PAR-COURS AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE FAIRE UNE CARRIÈRE DE CHANTEUR ?**

J'ai grandi dans un environnement artistique. Mes oncles étaient intéressés par le chant et jouaient des instruments. J'ai toujours été mélomane, sensible aux notes, mais sans pour autant penser à devenir chanteur. J'avais d'autres centres d'intérêts complètement différents. Ce n'est qu'à la faculté que j'ai intégré un club de chant parce que je voulais faire des activités culturelles en marge de mes études. L'émission Superstar a été un véritable tournant dans mon parcours. J'ai passé le casting en 2005, à l'époque où cette émission était en vogue et suivie par un large public à l'échelle arabe. Je suis parti à Beyrouth et cette expérience m'a bien marqué. Cinq ans après, j'ai sorti mon premier album, « Tarabiet », qui reprend des tubes de Warda, Abdelhalim Hafedh et d'autres grands noms de la chanson orientale. Après, j'ai sorti ma première chanson personnelle « Lella Ftima » et c'était un grand hit qui a ouvert la voie à la suite de mon parcours.

**A L'ÉPOQUE ACTUELLE, EST-CE QU'UNE BELLE VOIX EST DÉTERMINANTE POUR UNE CARRIÈRE SOLIDE ?**

Oui, la performance vocale est primordiale indépendamment des tendances et du genre musical. Il y a des règles et des fondements dont on ne peut se passer.

**VOUS CHANTEZ BEAUCOUP DE RÉPERTOIRES ET DE DIALECTES. QUEL EST LE REGISTRE QUI, SELON VOUS, CORRESPOND LE PLUS À VOTRE STYLE ?**

Je suis essentiellement un chanteur de variétés. Je fais de la musique pop arabe qui peut être en dialecte tunisien ou autre. Ce n'est pas de la musique populaire comme le mezwed et autres,



mais plutôt un autre genre rythmé, léger et qui est tout de même fait sur une base consistante. Ce qui compte le plus pour moi, c'est la qualité de la chanson. Je privilégie naturellement la chanson tunisienne tout en restant ouvert à des collaborations avec des artistes d'autres horizons et je pense que j'aurai une valeur ajoutée à apporter.

**VOUS AVEZ CHANTÉ AU FESTIVAL INTERNATIONAL DE CARTHAGE, L'ÉTÉ DERNIER, DANS LE CADRE DU CONCERT DE GROUPE « SOIREE TUNISIENNE ». QUE REPRÉSENTE CETTE EXPÉRIENCE POUR VOUS?**

Ce dont un artiste rêve, c'est un grand public et une scène aussi embléma-



*Ce qui compte le plus pour moi, c'est la qualité de la chanson. Je privilégie naturellement la chanson tunisienne tout en restant ouvert à des collaborations avec des artistes d'autres horizons et je pense que j'aurai une valeur ajoutée à apporter.*

tique. On s'investit pleinement tout au long de l'année pour être prêt à rencontrer le public lors des événements estivaux majeurs. C'était donc pour moi un honneur et un rendez-vous à ne pas rater.

**EST-CE QUE VOUS ENVISAGEZ D'Y CHANTER PROCHAINEMENT SEUL ?**

Oui évidemment. Je pense que je suis prêt à le faire. Après toutes ces années de carrière, j'ai mes propres succès, j'ai un spectacle abouti, prêt à être présenté. L'année dernière j'ai fait le tour de nombreux festivals dont Sousse,

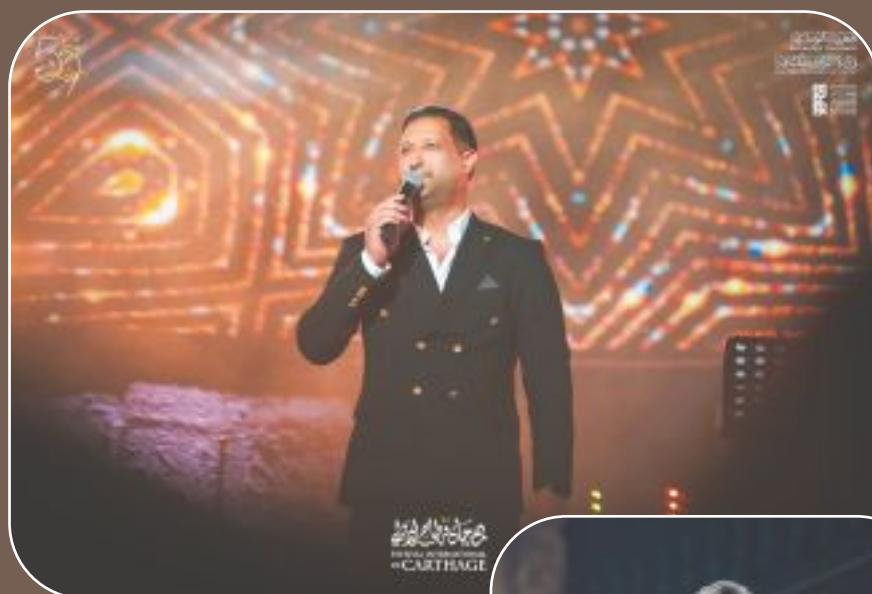
Radès, Tabarka.. Avec mon producteur, on s'est fixé comme prochains objectifs le Festival international de Hammamet puis Carthage.

**VOUS SEREZ BIENTÔT SUR SCÈNE POUR UN SPECTACLE EN HOMMAGE À TROIS GRANDS NOMS DE LA CHANSON TUNISIENNE : HEDI JOUINI, MOHAMED JAMOUSSI ET ALI RIAHI. D'AUTRES ARTISTES TUNISIENS ET ARABES ONT ÉGALEMENT REPRIS CES TITRES. LA COMPARAISON QUE CELA POURRAIT SUSCITER VOUS POSE-T-ELLE PROBLÈME ?**

Il y a de la concurrence dans tous les domaines. Elle fait partie du métier et encourage à progresser. Pour mon spectacle, il ne s'agit pas simplement d'interpréter des chansons juxtaposées, c'est tout un concept. Le passage d'un titre à l'autre est bien étudié. Il y a une histoire qui se raconte au fil des deux heures de musique. A ma connaissance, aucun autre chanteur ne propose le même projet artistique avec cette même approche. On en est à la dixième représentation, ce qui prouve le succès du concept. De plus, c'est un répertoire qui date des années 60 et 70. Cependant, il y a beaucoup de jeunes qui viennent et qui connaissent par cœur des titres qui ne sont pas des plus célèbres. Les concerts d'hommages sont des traits d'union pour que ce legs musical résiste au temps qui passe. De plus, le spectacle se renouvelle à chaque date. Ceux qui l'ont déjà vu plus d'une fois pourront confirmer que ce n'est pas le même contenu. Nous aurons aussi d'autres représentations au mois de ramadan et même à Paris.

**PEUT-ON S'ATTENDRE PROCHAINEMENT À DE NOUVELLES CRÉATIONS PERSONNELLES DE VOTRE PART ?**

Oui, j'ai quatre chansons enregistrées et tournées en clips. Trois sont en dialecte tunisien, et une quatrième en dialecte égyptien. Je m'apprête à les sortir et il nous reste l'étape de la distribution digitale. Ce n'est pas un album. Nous prévoyons de sortir une chanson par mois d'ici l'été. Je suis actuellement en train d'étudier les offres et je cherche un distributeur de confiance et un contrat qui arrange les deux parties.



**C'EST DONC UNE PREUVE QUE LES CHANTEURS TUNISIENS SONT DYNAMIQUES ET NE SE CONTENTENT PAS DE REPRENDRE DES CLASSIQUES...**

Il y a des artistes qui travaillent dur et qui ont un produit personnel. J'ai moi-même des chansons qui ont connu beaucoup de succès. Les concerts d'hommage ne sont qu'un projet parmi d'autres. D'ailleurs, même les plus grands artistes internationaux font des reprises.

**QU'EST-CE QUI EMPÈCHE, À VOTRE AVIS, LES CHANSONS TUNISIENNES DE DEVENIR DES HITS AU MÊME NIVEAU DES TUBES ÉGYPTIENS ET AUTRES ?**

Ce n'est pas la qualité qui fait la différence. Nous avons d'excellents musiciens, arrangeurs, techniciens tunisiens... Notre problème n'est pas purement artistique, dans le domaine musical comme au cinéma et dans d'autres secteurs encore. C'est essentiellement un problème de marketing. Le marché est restreint. Cette réalité est manifeste rien qu'en considérant le nombre d'habitants. Un public de 12 millions contre 120 millions. De plus, nos chansons n'atteignent que les pays voisins, contrairement à la musique égyptienne dont l'audience couvre tout le monde arabe. Cela contribue à des écoutes et à un reach beaucoup plus importants pour eux.





www.nachoua.com

# KALAAT SNEN

## LA TABLE DE JUGURTHA : QUAND LA PIERRE RENCONTRE LE CIEL

Par Samira HAMROUNI

Perchée dans les montagnes du nord-ouest tunisien, à proximité de la frontière algérienne, Kalaât Snen est une ville qui séduit par son cadre naturel préservé et son riche patrimoine. Entourée de collines aux paysages variés, la ville offre un véritable refuge pour les amoureux de la nature, du calme et des activités de plein air. Ici, la vie suit un rythme simple, loin des agitations des grandes villes. Les ruelles modestes, les maisons en pierre et les oliveraies qui entourent Kalaât Snen reflètent une vie proche de la nature. Les habitants attachés à leurs traditions vivent au gré des saisons, entre agriculture, élevage et petits marchés locaux. Les visiteurs peuvent profiter de ce calme et respirer l'air pur des collines.

La ville invite à une balade atypique qui mène jusqu'à la vieille gare. Témoin du passé ferroviaire de la région, elle raconte l'histoire des échanges et des déplacements dans Le Kef et au-delà. Son architecture coloniale, ses bâtiments en pierre et ses quais désaffectés évoquent un charme nostalgique rappelant l'époque où le train était le lien essentiel entre les villages et les grandes villes. La vieille gare est aujourd'hui un lieu de curiosité pour les amateurs du patrimoine.

Le joyau de la région est sans conteste la Table de Jugurtha, un plateau rocheux majestueux qui domine la vallée environnante. Cette curiosité naturelle de 1.271 mètres d'altitude est formée de falaises tombant à pic de tous les côtés. Ce site historique,

nommé d'après le célèbre roi numide Jugurtha, est un symbole de résistance et d'ingéniosité. Selon les récits, Jugurtha aurait utilisé cette hauteur naturelle comme refuge stratégique lors de sa lutte contre les armées romaines. Aujourd'hui, la Table de Jugurtha est devenue une destination incontournable pour les randonneurs et les passionnés d'histoire. Les sentiers qui y mènent offrent des panoramas à couper le souffle sur les montagnes, les vallées et les forêts environnantes, permettant une immersion complète dans la nature sauvage de la région. Au sommet, on a presque l'impression que la terre rejoint le ciel et que l'on contemple la Tunisie depuis un point où le temps s'arrête.

Au-delà de la randonnée, Kalaât Snen séduit par son authenticité. Les villages alentours conservent un mode de vie traditionnel, où agriculture et élevage rythment le quotidien. Les visiteurs peuvent ainsi découvrir des paysages agricoles typiques, des vergers, des oliveraies et des troupeaux pâtrissant librement dans les collines. La gastronomie locale, simple et savoureuse, complète cette immersion culturelle, offrant un aperçu du terroir tunisien.

Les amoureux de plein air trouveront à Kalaât Snen un terrain idéal pour toutes sortes d'activités : randonnée, trekking, escalade ou simple promenade dans les collines. Les sentiers bien balisés mènent à des points de vue uniques, parfaits pour la photographie et l'observation de la faune locale. La Table de



Jugurtha, avec sa vue panoramique, reste le point culminant de ces explorations, rappelant à chaque visiteur l'histoire et la beauté brute de cette région. En somme, Kalaât Snen est bien plus qu'une simple ville du Kef : c'est un véritable sanctuaire pour les passionnés de nature et d'histoire. Avec ses paysages impressionnantes, ses traditions vivantes et la légendaire Table de Jugurtha, elle offre une expérience touristique complète, alliant aventure, culture et sérénité. Que ce soit pour une journée d'excursion ou un séjour prolongé, Kalaât Snen promet à ses visiteurs des souvenirs inoubliables et des moments de découverte authentique.

# ENFANTS CONNECTÉS : LES ZONES D'OMBRE DES JEUX EN LIGNE

Un avatar coloré court dans un monde virtuel pendant que, dans le salon, l'enfant reste immobile, casque sur les oreilles, yeux rivés à l'écran. Il ne joue pas seulement: il parle, négocie, achète, se compare. En quelques années, des plateformes comme Roblox ou Fortnite ont transformé le jeu en un espace de vie à part entière. Derrière l'apparente innocence de ces univers ludiques se déploient des mécanismes complexes de socialisation, d'influence et de captation de l'attention. Un changement silencieux qui interroge la place du numérique dans l'enfance et les risques qui l'accompagnent.



## DES JEUX DEVENUS ESPACES SOCIAUX À PART ENTIÈRE

Contrairement aux jeux vidéo traditionnels, ces plateformes fonctionnent comme des mondes persistants. Les enfants n'y jouent pas seulement, ils y discutent, s'y construisent une identité et y développent un réseau relationnel. Avatars personnalisés, chats en temps réel, interactions vocales : tout est pensé pour reproduire, voire remplacer, certaines formes de socialisation réelle.

Ce basculement pose un premier problème : la modération. Une grande partie des contenus et des interactions reposent sur des mécanismes automatisés, souvent insuffisants face à la créativité des utilisateurs. Résultat : des échanges inappropriés, des comportements agressifs ou des contenus anxiogènes peuvent circuler malgré les règles affichées par les plateformes.

## MANIPULATION ET PRÉDATION : UN RISQUE DOCUMENTÉ

L'un des dangers les plus sensibles concerne les interactions avec des inconnus. L'anonymat offert par les avatars facilite l'usurpation d'identité. Des adultes peuvent se faire passer pour des enfants et engager des conversations prolongées, parfois sur plusieurs semaines. La méthode est souvent progressive : compliments, aide dans le jeu, cadeaux virtuels. Une relation de confiance s'installe, avant une tentative de déplacement vers des applications de messagerie privées, moins contrôlées. Si tous les joueurs ne sont évidemment pas malveillants, les experts en cybersécurité rappellent que ces environnements constituent un terrain favorable aux comportements de manipulation, notamment envers des enfants peu armés psychologiquement.

## UNE ÉCONOMIE PENSÉE POUR RETENIR L'ATTENTION

Au-delà des risques relationnels, le modèle économique de ces jeux interroge. Les mécanismes de récompense sont conçus pour maximiser le temps passé en ligne : défis quotidiens, objets rares, événements temporaires. Cette logique crée un sentiment d'urgence permanent. Chez certains enfants, cette stimulation constante entraîne des effets visibles : irritabilité lors de l'arrêt du jeu, baisse de concentration scolaire, troubles du sommeil. Plusieurs spécialistes parlent désormais de dépendance comportementale, même si le terme reste débattu sur le plan médical.

## LE POIDS DES MICROTRANSACTIONS ET DU STATUT VIRTUEL

Dans ces univers numériques, l'argent ne s'affiche jamais directement, mais il structure silencieusement les relations. L'accès aux jeux est gratuit, mais la reconnaissance sociale, elle, a un prix. Apparence de l'avatar, accessoires rares, animations exclusives ou objets éphémères : autant de signes distinctifs qui transforment le joueur en vitrine ambulante de son pouvoir d'achat virtuel.

Très vite, ces éléments deviennent des codes. Ne pas les posséder, c'est risquer de passer inaperçu, d'être relégué au second plan, voire moqué. La pression ne vient pas des règles du jeu, mais du regard des autres. Une pression d'autant plus forte qu'elle s'exerce dans un espace où l'image est centrale et la comparaison permanente. Pour certains enfants, cette logique se traduit par une succession de petites dépenses, parfois réalisées sans réelle conscience de leur valeur, et parfois même à l'insu des parents. À travers ces microtransactions, c'est une hiérarchie implicite qui se met en place, non plus fondée sur l'habileté, l'imagination ou la coopération, mais sur la capacité à consommer. Ce glissement interroge. Il introduit très tôt une relation marchande à l'estime de soi et brouille les repères entre jeu, identité et valeur

sociale. Dans le monde virtuel, l'enfant apprend alors que « jouer » ne suffit plus : il faut aussi acheter pour exister.

## QUELLES RÉPONSES POSSIBLES ?

Face à ces constats, un consensus se dégage parmi les spécialistes de l'enfance et du numérique : l'interdiction pure et simple est rarement une réponse efficace sur le long terme. Elle tend davantage à déplacer les usages qu'à les encadrer, tout en fragilisant le dialogue entre parents et enfants. L'enjeu est ailleurs, dans la mise en place d'un cadre clair, cohérent et évolutif. Les outils de contrôle parental constituent un premier niveau de protection. Ils permettent de restreindre les interactions, de filtrer les contenus inappropriés et de maîtriser les dépenses liées aux achats intégrés. Encore faut-il que ces dispositifs soient activés, compris et régulièrement ajustés à l'âge de l'enfant. Utilisés seuls, ils montrent rapidement leurs limites. La dimension humaine reste déterminante. S'intéresser aux pratiques numériques des enfants, comprendre les jeux qu'ils fréquentent, poser des règles explicites sur le temps d'écran et les conditions d'usage contribuent à créer un environnement sécurisant. Un cadre d'autant plus efficace qu'il est expliqué et discuté, plutôt qu'imposé. Enfin, l'éducation au numérique apparaît comme un levier central. Dès le plus jeune âge, apprendre à reconnaître un comportement suspect, à préserver sa vie privée et à signaler une situation problématique permet à l'enfant de développer des réflexes de protection. Plus qu'un simple apprentissage technique, il s'agit de former un regard critique sur les usages numériques, indispensable pour évoluer dans des espaces de plus en plus complexes.

## UN ENJEU ÉDUCATIF MAJEUR

Les jeux en ligne ne se résument ni à une menace systématique ni à un divertissement anodin. Ils sont le reflet fidèle des logiques économiques, sociales et culturelles du numérique contemporain. Pour les enfants, ces univers peuvent nourrir la créativité, l'imaginaire et le sens de la coopération, tout en constituant, dans le même temps, des zones de fragilité où s'exercent pression sociale, exposition précoce à la consommation et risques relationnels. Dès lors, le débat ne peut plus se limiter à une alternative simpliste entre autorisation et interdiction. L'enjeu est ailleurs : dans l'accompagnement. À mesure que le virtuel s'installe durablement dans le quotidien des plus jeunes, la protection ne passe plus par la peur ou le contrôle permanent, mais par la compréhension des mécanismes à l'œuvre et par l'apprentissage progressif d'un usage critique et responsable. C'est à cette condition que le jeu peut rester un espace de plaisir et de découverte, sans devenir un terrain d'exposition aux dérives d'un monde numérique que les enfants apprennent, souvent trop tôt, à habiter seuls.



# CHIRURGIE ESTHÉTIQUE : À QUOI RECONNAÎT-ON UN RÉSULTAT RÉUSSI ?

Changer sans se perdre, embellir sans se trahir, se réconcilier avec son reflet: la chirurgie esthétique intrigue autant qu'elle fascine. Longtemps réduite à une quête de perfection, l'esthétique est désormais repensée. Elle se retrouve à la croisée de la santé, de la psychologie, de l'éthique et de la pression sociale. Plus que jamais, elle oblige à reconsidérer sa vision, ses limites et sa finalité. Plongée dans les coulisses d'une réussite authentique.

Par Dr Imen Mehri TURKI

## FRONTIÈRE DÉLICATE ENTRE AMÉLIORATION ET TRANSFORMATION

La tentation est forte d'améliorer l'image de soi et de chercher à gommer toutes les imperfections liées à l'âge. Les interventions chirurgicales et les injections récurrentes peuvent produire des résultats spectaculaires et satisfaisants, mais certains sont artificiels avec des visages qui se figent, perdent leur expressivité, les traits tendent vers une conformité et la personne finit par ne plus se reconnaître.

Depuis quelques années, un changement de paradigme s'opère. L'esthétique s'éloigne de cette conformité pour se rapprocher de l'intention et de l'authenticité. Cette évolution marque un tournant majeur. Elle redonne à l'individu une place centrale dans sa démarche esthétique, laquelle est plus réfléchie et responsable. La question n'est plus uniquement «à quoi devrais-je ressembler ?» mais «pourquoi ai-je envie d'améliorer mon apparence ?». Ainsi, l'objectif n'est plus d'effacer toute singularité, ou de ressembler à des modèles idéalisés, mais plutôt de se révéler et de rechercher une harmonie personnelle, en cohérence avec son âge, son identité et sa place sociale. Dans cette approche, l'esthétique devient éthique et responsable, loin du surprenant, plus subtile, mais exige un changement parfait, réussi et profondément silencieux. Elle ne cherche pas à transformer radicalement, mais à accompagner et révéler. Un résultat esthétique réussi ne donne pas l'impression d'une rupture ou d'une perte identitaire. Il s'inscrit dans une continuité évolutive d'une existence dont l'horloge s'est remise en marche quelques années plus tôt. La personne reste elle-même, ni déformée ni réinventée, mais améliorée, plus sereine face au miroir, plus libre dans son rapport au monde.

## ATTENTES PLUS LUCIDES, RESPECTÉES, PAS IDÉALISÉES

La qualité du résultat se mesure aussi à la cohérence entre les attentes initiales et le résultat final. Le respect de ce contrat est une réussite en lui-même. Cependant, une chirurgie esthétique réussie ne promet ni la perfection ni l'impossible. Elle offre une amélioration réaliste, adaptée à l'âge, à la morphologie et aux limites du corps et cadrée par la sécurité et la préservation de la fonction.

Lorsque les attentes sont définies,现实的 et discutées dès la première consultation, le risque de déception et de dérive diminue considérablement. Le rôle du chirurgien ne se limite pas à obéir et à satisfaire n'importe quelle demande du client. Il implique d'écouter attentivement, de tout expliquer avec clarté et, parfois, de convaincre de renoncer, afin de prévenir les projections irréalistes et empêcher des complications pourtant évitables. Ainsi des attentes plus lucides, personnalisées et une information claire, complète et loyale sont la clé du succès de l'approche esthétique.

## DÉFI MAJEUR ET INVISIBLE

Le risque ultime de la chirurgie esthétique est de transformer une personne au point qu'elle ne se reconnaît plus ou de lui infliger des mutilations corporelles, qu'elles soient minimes ou majeures. Ce côté indésirable et angoissant se produit lorsque les interventions sont mal indiquées ou mal réalisées, créant une discordance entre le reflet dans le miroir, l'image projetée et l'identité intérieure. La personne rajeunit, certes, mais elle perd en authenticité et en singularité. Préserver l'identité tout en assurant l'harmonie et la cohérence constitue un défi majeur pour le chirurgien. Chaque geste doit s'inscrire dans la justesse et la précision, guidé par un regard averti et prévoyant. Renforcer l'équilibre du visage et du corps, révéler sans déformer ni réinventer...autant de défis majeurs dans ce domaine chirurgical, invisibles et pourtant essentiels.

## NOTION DE DISCRÉTION

En chirurgie esthétique, la discréption qualifie le résultat de haute qualité. Cela ne signifie pas que le changement doit être invisible, mais qu'il doit être subtil, perceptible sans

que l'on devine sa provenance. Un résultat trop évident et flagrant, trahi par la moindre anomalie, détourne le regard de la personne pour être fixé sur l'acte esthétique lui-même, jusqu'à en devenir disgracieux voire regrettable.

La discréption permet de s'approprier son nouveau visage ou son nouveau corps sans rupture brutale avec son image antérieure. Elle procure pleine satisfaction et facilite autant l'acceptation sociale et personnelle du changement. Le naturel en toute discréption, mission assez délicate pour le chirurgien, est devenu la véritable signature d'une chirurgie réussie. Un visage qui conserve sa symétrie, son harmonie et ses expressions, une poitrine qui s'intègre à la silhouette, un corps qui reste cohérent dans ses proportions : Rien ne doit sembler figé, déformé, excessif ou artificiel.

## QU'EST-CE QU'UN RÉSULTAT RÉUSSI ?

À première vue, la question semble simple et évidente, mais en réalité complexe. Un résultat réussi serait un résultat «beau». Pourtant, en chirurgie esthétique, cette définition dictée par l'intuition est loin de suffire. La beauté ne se mesure pas uniquement à l'œil ni à des standards figés. Ainsi, ce qui semblait aller de soi devient un espace de réflexion engageant des dimensions multiples, techniques, éthiques, psychologiques et parfois même existentielles.

Reconnaitre un bon résultat en chirurgie esthétique ne se limite pas à admirer un contraste entre l'aspect «avant» et «après» l'intervention. Cela exige de dépasser l'attrait immédiat des changements visibles pour s'interroger sur la véritable essence du changement. Un résultat réussi reflète la justesse et l'harmonie des formes, se lit dans la cohérence avec l'identité de la personne ainsi que dans sa durabilité au fil du temps et son impact émotionnel qui renforce la confiance et le bien-être. Il implique également une subtilité capable de prévenir tout excès, toute déformation et toute artificialité, ces écueils qui trahissent inévitablement l'intervention.

Lorsqu'un résultat donne l'impression que la personne «se ressemble», mais en mieux, qui paraît «plus jeune, embelli et rayonnante», il répond à l'un des critères essentiels de réussite. À l'inverse, un changement trop radical, qui brouille l'identité, peut susciter un rejet profond, tant chez la personne elle-même que dans son entourage, transformant la réussite attendue en malaise perceptible. Effectivement, le plus beau résultat n'est pas celui qui impressionne, mais celui qui apaise. Celui qui permet de se regarder sans distance, de se reconnaître sans effort et d'avancer sans regret pour garder un bien-être physique et mental.

## LA FONCTION, CRITÈRE NON NÉGOCIABLE

Un résultat esthétique ne peut être considéré comme réussi s'il altère la fonction ou la détériore. En chirurgie esthétique, beauté et fonctionnalité ne doivent jamais se dissocier. Par exemple, après une rhinoplastie, la respiration nasale doit être pleinement fonctionnelle. Pareil pour l'expressivité et la sensibilité du visage qui doivent rester normales et intégrées après un lifting ou après des injections de produits de comblement. Bref, la fonctionnalité et la fonction sont des principes incontournables dont l'atteinte constitue un échec thérapeutique. Les meilleurs résultats sont ceux qui améliorent parfois même la fonction, tout en apportant un bénéfice esthétique discret et cohérent. Par exemple, une plastie abdominale peut soulager des maux de dos, et une blepharoplastie améliore la vision tout en raffinant le regard. En définitive, la chirurgie esthétique réussie n'est pas une fin en soi, mais un moyen, au service de la santé, du bien-être et de l'authenticité. Un résultat réussi est celui qui renforce la confiance tout en respectant l'essence même de la personnalité, sans jamais la trahir ni la masquer. Bien pensée, cette chirurgie bienveillante ne vole pas l'identité, elle la renforce et la révèle pour se sentir pleinement soi-même, en harmonie avec son image, à l'aise dans son corps et libre dans son esprit. Le plus beau résultat est souvent celui dont on ne devine pas la provenance, mais qu'on perçoit avec émerveillement.

**THÈME DU MOIS : 2026, L'ANNÉE DE L'ÉQUILIBRE**

Le passage à une nouvelle année est souvent synonyme de pression et de résolutions oubliées dès février. Et si, pour 2026, nous changions de méthode ?

La science du bien-être est formelle : notre épanouissement ne dépend pas d'un seul succès, mais de l'équilibre entre les différentes sphères de notre vie. C'est le cœur de notre nouvelle rubrique Psycho 360, une approche circulaire pour aligner votre mental, vos ambitions et vos relations.

Tout au long de ce mois, nous explorerons les quatre piliers essentiels pour bâtir une année solide et sereine. Nous débuterons par la sphère personnelle, pour apprendre à devenir son propre allié, avant d'aborder le monde professionnel sous l'angle du sens et de l'énergie. Nous plongerons ensuite au cœur de notre météo émotionnelle pour gagner en résilience, pour enfin cultiver l'harmonie au sein de la sphère familiale.

Oubliez la perfection, visez l'alignement. Bienvenue dans votre voyage Psycho 360, où chaque aspect de votre vie compte.



# 2026 : DEVENIR LE CAPITAINE DE SA MÉTÉO INTÉRIEURE

**S**i le mois de janvier avait un visage, il serait souvent voilé de brume. Après l'effervescence des fêtes, le retour à la routine, la lumière rare et le froid installent un climat propice aux variations d'humeur. Beaucoup ressentent alors un léger contrecoup émotionnel : fatigue, mélancolie, irritabilité. Pourtant, nous avons tendance à balayer ces signaux d'un revers de main, voire à nous juger sévèrement de ne pas être "au top" dès les premiers jours de l'année. La psychologie 360 propose une autre voie : apprendre non pas à contrôler nos émotions, mais à développer une véritable agilité émotionnelle. Car nos émotions ne sont pas des faiblesses à corriger. Elles sont le langage intime de notre équilibre intérieur.

## L'ÉMOTION N'EST PAS UN ENNEMI, C'EST UN MESSAGE

Nous avons souvent appris à classer les émotions en deux catégories : les "bonnes", à cultiver, et les "mauvaises", à chasser. Cette vision simpliste est pourtant contredite par la recherche. La psychologue de Harvard Susan David rappelle que chaque émotion agit comme un panneau de signalisation. Une tristesse persistante peut révéler un besoin de lien ou de sens. Une colère soudaine signale souvent qu'une limite a été franchie ou qu'une valeur essentielle est menacée. Même l'anxiété, si inconfortable soit-elle, peut indiquer un besoin de sécurité ou de préparation.

Le véritable piège réside dans ce que l'on appelle aujourd'hui la positivité toxique : cette injonction à aller bien coûte que coûte, à sourire malgré tout, à nier ce qui dérange. Refouler une émotion ne la fait pas disparaître. Elle se déplace, s'inscrit dans le corps, alimente la tension et le stress chronique. En début d'année, vouloir se convaincre que "tout va bien" alors que le moral vacille revient souvent à poser un couvercle sur une cocotte-minute. Tôt ou tard, la pression cherche une issue. Accueillir une émotion, c'est déjà commencer à la transformer.

## NOMMER POUR APPRIVOISER : LE POUVOIR DES MOTS SUR LE CERVEAU

Les neurosciences apportent ici un éclairage fascinant. Mettre un mot précis sur ce que l'on ressent suffit souvent à en diminuer l'intensité. Dire "je me sens dépassé" plutôt que "ça ne va pas", ou "je suis frustré" plutôt que "je suis énervé", n'est pas un détail de langage. Cela active le cortex préfrontal, la zone du cerveau impliquée dans la régulation et la prise de recul, et apaise l'amygdale, centre de la peur et de l'alerte. Le psychiatre Dan Siegel résume ce mécanisme par une formule devenue célèbre : "Name it to tame it" — nommer pour apprivoiser. En identifiant clairement une émotion, on cesse d'en être prisonnier. On passe du ressenti brut à une compréhension plus fine de ce qui se joue en soi. C'est un premier pas vers la maîtrise intérieure.

Dans un quotidien souvent rythmé par l'urgence, prendre

quelques secondes pour se demander "qu'est-ce que je ressens vraiment là, maintenant ?" peut sembler anodin. Pourtant, ce simple geste crée un espace de clarté là où régnait la confusion.

## MUSCLER SA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE, JOUR APRÈS JOUR

Être capitaine de sa météo intérieure ne signifie pas empêcher les tempêtes. Personne n'échappe aux vagues émotionnelles. L'enjeu est plutôt d'apprendre à naviguer avec elles, sans se laisser emporter.

Première clé : l'accueil inconditionnel. Lorsqu'une émotion désagréable surgit, imaginez-la comme un invité de passage. Vous n'êtes pas obligé de l'aimer, mais vous pouvez lui laisser une place. L'écouter. Comprendre ce qu'elle vient dire. Puis, sans la nier, choisir de ne pas lui confier le gouvernail. Cette posture change profondément le rapport que l'on entretient avec soi-même. Deuxième clé : la pause sacrée. Entre un événement et votre réaction, il existe toujours un espace, parfois minuscule. C'est dans cet espace que réside votre liberté. Une respiration profonde, un silence de quelques secondes, un pas de côté suffisent souvent à éviter les réponses impulsives que l'on regrette ensuite. En janvier, quand la fatigue et la pression se conjuguent, cette micro-pause devient un outil précieux de stabilité.

Comme le rappelle Jon Kabat-Zinn :

**"Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer."**

La pleine conscience ne supprime pas les émotions, elle nous apprend à les traverser avec plus de présence et moins de lutte.

L'exercice pratique : le journal de bord émotionnel. Pour entraîner cette agilité, rien de plus efficace qu'un rituel simple. Pendant une semaine, chaque soir, prenez cinq minutes pour noter une émotion marquante de votre journée.

- Nommez-là précisément : frustration, joie, appréhension, gratitude, lassitude...
- Cherchez le besoin qu'elle révèle : repos, reconnaissance, sécurité, partage, sens ?
- Remerciez-vous d'avoir pris ce temps d'écoute, sans jugement.

Ce journal agit comme une boussole intérieure. Il affine votre vocabulaire émotionnel, renforce votre intelligence affective et, selon plusieurs travaux en psychologie positive, peut contribuer à réduire significativement l'anxiété et la rumination. En 2026, peut-être que la vraie force ne sera pas d'avoir des émotions "parfaites", mais de développer une relation plus juste avec elles. Apprendre à lire sa météo intérieure, à en comprendre les signes, et à ajuster ses voiles plutôt que de lutter contre le vent. Car c'est souvent en écoutant ce qui se passe en nous que l'on trouve, peu à peu, la route vers plus d'équilibre et de sérénité.



## CHEF DU MOIS PAR AYMEN JERIDI

### CHEF AYMEN JRIDI - PARCOURS PROFESSIONNEL

Le Chef Aymen Jridi est spécialisé dans la cuisine tunisienne, orientale, arabe et la cuisine internationale. Il est diplômé de l'École hôtelière de Djerba en 2005 (spécialité cuisine), marquant le début de sa carrière professionnelle dans le secteur hôtelier. Il a entamé son parcours au sein d'hôtels de catégorie cinq étoiles, ce qui lui a permis d'évoluer progressivement dans la hiérarchie professionnelle. Durant cette période, il a participé à l'ouverture de restaurants touristiques et acquis une solide expérience fondée sur des standards élevés de qualité. Son expérience s'est enrichie grâce au travail au sein d'équipes multiculturelles, contribuant au développement de ses compétences techniques et managériales, tout en préservant l'identité culinaire tunisienne, parallèlement à sa maîtrise des cuisines orientale, arabe et internationale. En 2011, le Chef Aymen Jridi a poursuivi sa carrière à l'étranger, intégrant de grandes entreprises et chaînes de restauration dans la région du Golfe. Il y a occupé des postes à responsabilité, notamment dans la supervision des cuisines, le développement de recettes, la maîtrise des coûts et l'amélioration de la qualité de production. Depuis environ un an et demi, il s'est également tourné vers la création de contenu culinaire sur les réseaux sociaux, où ses recettes ont rencontré un succès notable, contribuant à la valorisation de la cuisine tunisienne et orientale auprès d'un large public. Aujourd'hui, le Chef Aymen Jridi poursuit son parcours en alliant expertise professionnelle et présence médiatique, mettant son savoir-faire au service du développement des arts culinaires et du partage des connaissances.



# LA KIBBEH

La kibbeh est l'un des plats les plus emblématiques de la cuisine orientale. Apprécier pour sa coque fine et croustillante et sa farce parfumée, elle est souvent servie lors des repas familiaux et des grandes occasions. Sa réussite repose sur la finesse du boulgour et l'équilibre des épices.

### INGRÉDIENTS

#### POUR L'ENVELOPPE :

- 500 g de boulgour très fin
- 500 g de viande hachée maigre
- 1 petit oignon râpé et bien pressé
- Sel et poivre noir
- Une pincée de cannelle et de cumin (facultatif)

#### POUR LA FARCE :

- 300 g de viande hachée
- 1 oignon finement haché
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre
- Une pincée de sept-épices
- Pignons ou noix (facultatif)

### PRÉPARATION

- Faire tremper le boulgour quelques minutes dans un peu d'eau, puis bien l'essorer.
- Mélanger le boulgour avec la viande, l'oignon et les épices, en ajoutant progressivement un peu d'eau très froide jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Préparer la farce en faisant revenir l'oignon dans l'huile, ajouter la viande et les épices, puis cuire jusqu'à évaporation complète des liquides.
- Façonner des coques fines de pâte de kibbeh, les garnir de farce et bien les refermer.
- Frire dans une huile à température moyenne (170-175 °C) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### PRÉSENTATION

La kibbeh se sert chaude, accompagnée de yaourt nature, de salade fraîche ou de légumes.

### CONSEIL DU CHEF

Une farce bien sèche et une pâte travaillée avec de l'eau froide garantissent une kibbeh croustillante qui ne s'ouvre pas à la cuisson.



# OUM ALI

## UN DESSERT FONDANT ET RÉCONFORTANT

L'Oum Ali est un dessert emblématique de la pâtisserie orientale, originaire d'Égypte. Apprécier pour sa texture fondante et son goût généreux, elle associe pâte feuilletée croustillante, lait chaud, crème onctueuse et fruits secs. Servie chaude, elle incarne la convivialité et le partage.

### INGRÉDIENTS

- 500 g de pâte feuilletée, cuite et bien dorée
- 1 litre de lait
- 120 à 150 g de sucre (selon le goût)
- 200 ml de crème liquide
- 100 g de fruits secs mélangés (amandes, pistaches, noisettes, raisins secs)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de cannelle (facultatif)

### PRÉPARATION

- Émietter la pâte feuilletée dorée et la disposer dans un plat allant au four.
- Ajouter les fruits secs et mélanger délicatement.
- Chauffer le lait avec le sucre et la vanille jusqu'à dissolution complète du sucre, sans porter à ébullition.
- Verser le lait chaud uniformément sur la pâte et les fruits secs.
- Répartir la crème liquide sur toute la surface.
- Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

### PRÉSENTATION

L'Oum Ali se déguste chaude, directement à la sortie du four. Elle peut être décorée de fruits secs grillés ou d'une légère touche de cannelle.

### CONSEIL DU CHEF

Pour un résultat parfaitement équilibré, il est essentiel de bien doré la pâte au préalable et de maîtriser la quantité de liquide afin d'obtenir une texture fondante sans excès d'humidité.



## NOUVEAUTÉS AUTOMOBILE EN TUNISIE

# 2026, L'ANNÉE DES CHOIX STRATÉGIQUES

L'année 2026 s'annonce décisive pour le secteur automobile en Tunisie, à la croisée des mutations technologiques mondiales et des réalités économiques locales. Entre électrification progressive, montée en gamme technologique et contraintes liées au pouvoir d'achat, le marché tunisien évolue à son rythme, tout en s'alignant sur les grandes tendances internationales.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dans un contexte marqué par la hausse des coûts d'importation, la dépréciation du dinar et les restrictions sur l'octroi de devises, le marché automobile tunisien reste sous pression. Pourtant, les concessionnaires continuent d'introduire de nouveaux modèles, principalement des citadines, des berlines compactes et des SUV, segments les plus prisés par les automobilistes tunisiens. La demande se concentre sur des véhicules à consommation maîtrisée, fiables et adaptés aux conditions de circulation locales, notamment dans les grandes agglomérations comme Tunis, Sfax ou Sousse. Les motorisations thermiques dominent encore largement, mais l'intérêt pour les solutions alternatives progresse lentement.

### L'ÉLECTRIFICATION AVANCE À PETITS PAS

Si la voiture 100 % électrique reste encore marginale en Tunisie, 2026 marque une étape supplémentaire vers sa démocratisation. Les modèles hybrides, plus accessibles et mieux adaptés au réseau routier et aux habitudes de conduite locales, suscitent un intérêt croissant. Ils apparaissent comme une solution intermédiaire face à la flambée des prix des carburants.

Le principal frein demeure l'infrastructure. Le réseau de bornes de recharge reste limité et concentré dans certaines zones urbaines et touristiques. Toutefois, des initiatives publiques et privées commencent à émerger, laissant entrevoir un développement progressif de la mobilité électrique à moyen terme.



## TECHNOLOGIE EMBARQUÉE, UN CRITÈRE DÉTERMINANT

Les automobilistes tunisiens accordent désormais une attention accrue aux équipements technologiques. Écrans multimédias, connectivité smartphone, aides à la conduite et systèmes de sécurité deviennent des arguments décisifs à l'achat, même sur les modèles d'entrée et de milieu de gamme. Les véhicules commercialisés en 2026 intègrent davantage de fonctionnalités numériques, répondant à une clientèle plus jeune, connectée et exigeante. La conduite semi-assistée reste encore limitée, mais les dispositifs de sécurité active gagnent du terrain.

## VERS DE NOUVEAUX USAGES DE LA VOITURE

Face aux difficultés d'acquisition, de nouveaux comportements émergent. Le marché de l'occasion connaît

une forte dynamique, tandis que les solutions de location longue durée et de leasing commencent à attirer l'attention des entreprises et des particuliers. Dans les grandes villes, le covoiturage et les services de transport à la demande s'imposent comme des alternatives crédibles à la voiture individuelle.

En 2026, l'automobile en Tunisie ne vit pas une révolution brutale, mais une transition progressive. Les choix des autorités publiques en matière de fiscalité, d'infrastructures et d'incitations seront déterminants pour accompagner cette évolution. Entre contraintes économiques et aspirations à une mobilité plus moderne et durable, le secteur automobile tunisien avance avec prudence, mais sans immobilisme.



Que vous soyez amateur de grand écran ou de spectacles vivants, passionné d'art ou lecteur assidu, cette sélection hebdomadaire vous propose de belles occasions de sorties et de rencontres culturelles. Il y a beaucoup de nouveautés qui invitent à la découverte, à l'émotion et à la réflexion.

Par Amal BOU OUNI

## SPECTACLES



- **Hawes Tefhem**  
de Mohamed Tahar Dridi  
Le 18 janvier au Théâtre municipal de Tunis

- **Yalla tounes tghani**  
Le 23 janvier au Théâtre municipal de Tunis

- **Tounsi w noss de Nabil Kolleb**  
Le 23 janvier au Zéphyr La Marsa



- **Le monde chante football**  
Le 24 janvier au Théâtre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis

## RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES

### PRÉSENTATION ET DÉDICACE :

- **Tounes fi atoun al harb alkobra** de Mohamed Eladel Daboub  
**Le 23 janvier** à la librairie Al kitab Mutuelle-ville
- **Les coups de minuit** de Aziz Dridi  
**Le 24 janvier** à la Fnac, La Marsa

## EXPOSITIONS

- Exposition « **Le Reste** » de Baker Ben Fredj du 24 janvier au 24 février à Archiv'art
- Exposition « **Terres, Mers, Couleurs** » de Leïla Ammar jusqu'au 18 février à l'espace Imag'in
- Exposition « **Hammamet, mon amour** » de Jo Ann Morning jusqu'au 30 janvier à l'espace Hammamet Arts et Culture
- Exposition « **Zombies philosophiques** » de Selima Tria jusqu'au 31 janvier à la Galerie Kalysté
- Exposition « **We know how beautiful they were, these islands** » de Younès Ben Slimane jusqu'au 20 janvier à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Tétanos** » de Aicha Snoussi jusqu'au 13 février au 32 Bis Tunis

## CINÉMA

### FILMS TUNISIENS



- **BELLES DE NUIT (NAWAR ACHIYA)** : drame  
Avec : Younes Megri, Ilyes Kadri, Bahri Rahali, Fatma Ben Saïdane  
À Hay Helal, Djo, manager d'une salle de boxe, mise tout sur Yahia pour en faire un champion. Mais tandis qu'ils s'entraînent sans relâche, Yahia ne pense qu'à une chose : fuir le pays clandestinement vers l'Italie.

- **WHERE THE WIND COMES FROM** : Comédie/Drame

Avec : Eya Bellagha et Slim Baccar  
Alyssa, 19 ans, jeune rebelle, et son meilleur ami Mehdi, 23 ans, timide et introverti, s'évadent de leur morne quotidien grâce à leur imagination. Lorsqu'ils découvrent un concours organisé à Djerba, susceptible de changer leur vie, ils décident de se lancer dans un road trip, quels que soient les obstacles.

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

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...

## FILMS ARABES ET ÉTRANGERS

- **ALL THAT'S LEFT OF YOU** : Drame — Romance

Avec : Saleh Bakri, Cherien Dabis, Mohammad Bakri  
Un adolescent palestinien a été entraîné dans une manifestation en Cisjordanie. Sa mère raconte l'histoire de sa famille, faite d'espoir, de courage et de lutte acharnée, qui a conduit à ce moment fatidique.



- **PALESTINE 36** : Drame — Historique

Avec : Hiam Abbass, Jeremy Irons, Kamel El Basha  
Palestine, 1936. La grande révolte arabe, destinée à faire émerger un État indépendant, se prépare alors que le territoire est sous mandat britannique.

- **MEKTOUB MY LOVE : CANTO DUE** : Drame — Romance

Avec : Shaïn Boumedine, Ophélie Bau, Jessica Pennington  
Amin revient à Sète après ses études à Paris, rêvant toujours de cinéma. Un producteur américain en vacances s'intéresse par hasard à son projet, Les principes essentiels de l'existence universelle, et veut que sa femme en soit l'héroïne. Mais le destin impose ses propres règles.

- **28 ANS PLUS TARD : LE TEMPLE DES MORTS** : Epouvante - horreur

Avec : Cillian Murphy, Jodie Comer, Ralph Fiennes  
Cela fait près de trente ans que le virus de la Fureur s'est échappé d'un laboratoire d'armement biologique. Une communauté de rescapés s'est réfugiée sur une île isolée. Lorsque l'un des habitants est envoyé en mission, il découvre que non seulement les infectés et d'autres survivants ont muté dans un contexte à la fois mystérieux et terrifiant...

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## FOOTBALL LE FC BARCELONE REMPORTE SA 16<sup>E</sup> SUPERCOUPE D'ESPAGNE



Le Clasico a encore tenu toutes ses promesses dimanche 11 janvier 2026 en finale de la Supercoupe d'Espagne. Le FC Barcelone s'est offert le trophée en dominant le Real Madrid en Arabie saoudite (3-2) avec notamment un doublé de Raphinha. Les sept buts marqués la saison passée (victoire 5-2 du Barça) n'ont pas été égalés, mais en termes d'intensité, la finale de la Supercoupe d'Espagne version 2026, à nouveau remportée par le FC Barcelone face au Real Madrid (3-2), a encore atteint des sommets. En termes d'occasions, de rebondissements, de gestes spectaculaires et de suspense. Il y a eu tout, comme souvent dans les confrontations avec ces deux fins de la première période pour voir les débats réellement s'animer. Après une première occasion manquée par Raphinha (35<sup>e</sup>), le Brésilien a donné l'avantage aux siens d'une frappe croisée (36<sup>e</sup>). Le début d'un festival d'occasions des deux côtés, conclu par trois nouveaux buts avant la mi-temps. Étincelant, Vinicius s'est joué de Jules Koundé pour égaliser (45<sup>e</sup>+2) avant que Robert Lewandowski ne lui réponde avec finesse (45<sup>e</sup>+4). On pensait voir le Barça basculer en tête à la pause. Mais c'était sans compter sur la nouvelle réaction d'orgueil des Madrilènes qui ont à nouveau égalisé dans la confusion par Gonzalo Garcia, à la suite d'un corner (45<sup>e</sup>+6). À peine remis de nos émotions, entre les arabesques de Lamine Yamal et les prouesses de Thibaut Courtois, le match a repris avec une domination catalane certaine. Mais le remplacement dans l'axe d'Aurélien Tchouaméni a fait du bien aux Merengues. Longtemps, les joueurs d'Hansi Flick ont cru ne pas parvenir à leurs fins. Jusqu'à un coup du sort, une glissade de Raphinha dont la frappe a été déviée par Raul Asencio (73<sup>e</sup>). Coup de chance pour le coup de grâce. Le Barça a remporté sa 16<sup>e</sup> Supercoupe d'Espagne (après 1983, 1991, 1992, 1994, 1996, 2005, 2006, 2009, 2010, 2011, 2013, 2016, 2018, 2023 et 2025). Il compte désormais trois trophées de plus que le Real dans la compétition.

## VOLLEY BALL 5/5 VICTOIRES POUR L'ESS EN COUPE ARABE DES CLUBS

A l'occasion de la Coupe Arabe des clubs de la discipline, qui voit la participation, outre de l'Etoile Sportive du Sahel, celle de l'Espérance de Tunis et 9 autres équipes de la région Afrique du nord et Moyen-orient, le spectacle est au rendez-vous à la Coupole d'El Menzah. L'ESS a eu la particularité de gagner ses 5 matchs respectivement face aux Libyens d'Al Ittihad 3 sets à 0, face à Shorta qatari 3-1, Al muharraq bahreïni 3-1, face aux Palestiniens d'el Quwat 3-0 et enfin les Omanais d'El Majees plus âprement 3 sets à 2. L'EST a gagné ses 3 matchs, avant un dernier face aux Libyens d'Al Swahly. Gageons qu'une équipe tunisienne (l'EST ou l'ESS) remporte le trophée lors de la finale ce dimanche 18 janvier 2026.

## FOOTBALL LE PSG INTOUCHABLE AUX TIERS AU BUT

Le PSG, qui a remporté jeudi le Trophée des champions contre l'OM (2-2, 4-1 aux t.a.b.), a gagné toutes ses séances de tirs au but depuis décembre 2024. Depuis plusieurs mois, le PSG semble marcher sur l'eau. L'équipe de Luis Enrique a encore attendu les dernières secondes pour égaliser face à l'OM, jeudi, lors du Trophée des champions 2025, avant de s'imposer aux tirs au but (2-2, 4-1 aux t.a.b.). Un scénario déjà vécu par les vainqueurs de la Ligue des champions lors de la Supercoupe d'Europe face à Tottenham (2-2, 4-3 aux t.a.b.). Depuis la séance victorieuse contre Lens en Coupe de France, le 22 décembre 2024 (1-1, 5-4 aux t.a.b.), le Paris Saint-Germain a enchaîné cinq séances de tirs au but gagnantes. La série s'est poursuivie quelques semaines plus tard à Liverpool, en huitièmes de finale retour de la Ligue des champions (1-0, 4-1 aux t.a.b.). Avant de reprendre lors de la saison 2025-2026 : face à Tottenham, contre Flamengo en Coupe intercontinentale (1-1, 2-1 aux t.a.b.) et donc contre l'OM. Sur ces cinq séances, trois se sont déroulées en finale et ont débouché sur un trophée. Particularité de cette série, trois gardiens différents ont défendu les cages parisviennes : Matveï Safonov (Lens et Flamengo), Lucas Chevalier (Tottenham et OM) et Gianluigi Donnarumma (Liverpool). Un succès, dont le mérite revient aussi à Luis Enrique et à son entraîneur des gardiens, Borja Alvarez. Plus globalement, le PSG a remporté depuis 2020 sept de ses huit séances, échouant en 8es de finale contre Nice, le 31 janvier 2022 (0-0, 5-6 aux t.a.b.).

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 18 au samedi 24 janvier 2026

### FOOTBALL

#### AUJOURD'HUI

Finale CAN 2025 à 20h00 sur beIN Sports 1 FR HD et Mena HD

#### Premier League

Wolverhampton Wanderers vs Newcastle United à 14h00 sur RMC Sport / beIN Sports (France)

Aston Villa vs Everton à 16h30 diffusé sur Canal+ HD FR

#### Bundesliga

VfB Stuttgart vs Union Berlin à 15h30 diffusé sur DAZN HD

Augsbourg (Elias Saad et Ismaël Gharbi) vs SC Freiburg à 16h30 diffusé sur beIN sports 7 max HD FR

#### Série A

Parma vs Genoa à 11h30 diffusé sur DAZN.

Bologna vs Fiorentina à 14h00 diffusé sur DAZN.

Torino vs Roma à 17h00 diffusé sur DAZN.

#### La Liga

Getafe vs Valencia à 13h00 diffusé sur LaLigaTV BAR HD (sharing/Astra)

Celta Vigo vs Rayo Vallecano à 17h30 diffusé sur LaLigaTV BAR HD (sharing/Astra)

#### Ligue 1

Strasbourg vs Metz à 14h00 diffusé sur Ligue1+

Nantes vs Paris FC à 16h15 diffusé sur Ligue1+

Rennes vs Le Havre à 16h15 diffusé sur Ligue1+

Lyon vs Brest à 19h45 diffusé sur Ligue1+

#### LUNDI 19 JANVIER 2026

#### Boutoula LP1

Spérance Sportive de Tunis - Union Sportive Monastirienne à 14h00 sur Watania 1 HD

#### Premier League

#### Série A

Cremonese vs Verona à 17h30 diffusé sur DAZN

Lazio vs Como à 19h45 diffusé sur DAZN

#### La Liga

Elche vs Sevilla à 20h00 diffusé sur LaLigaTV

#### MARDI 20 JANVIER

#### Boutoula LP1

JSO-ESZ à 14h00 sur Watania 2 HD

JSK-ST à 14h00 sur Watania 1 HD

ASG-OB à 17h00 sur Watania 2 HD (différé)

#### JEUDI 22 JANVIER

#### Boutoula LP1

CA-ESS à 14h00 sur Watania 1 HD

CSS-CAB à 14h00 sur Watania 2 HD

ESM-ASS à 17h00 sur Watania 2 HD (différé)

USBG-ASM à 14h00 sur Watania 2

#### VENDREDI 23 JANVIER

#### Bundesliga

St. Pauli vs Hamburg à 20h30 diffusé sur DAZN

#### Série A

Inter vs Pisa à 20h45 diffusé sur DAZN

#### Ligue 1

Auxerre vs PSG à 20h00 diffusé sur Ligue1 +1 HD

#### SAMEDI 24 JANVIER 2026

#### Premier League

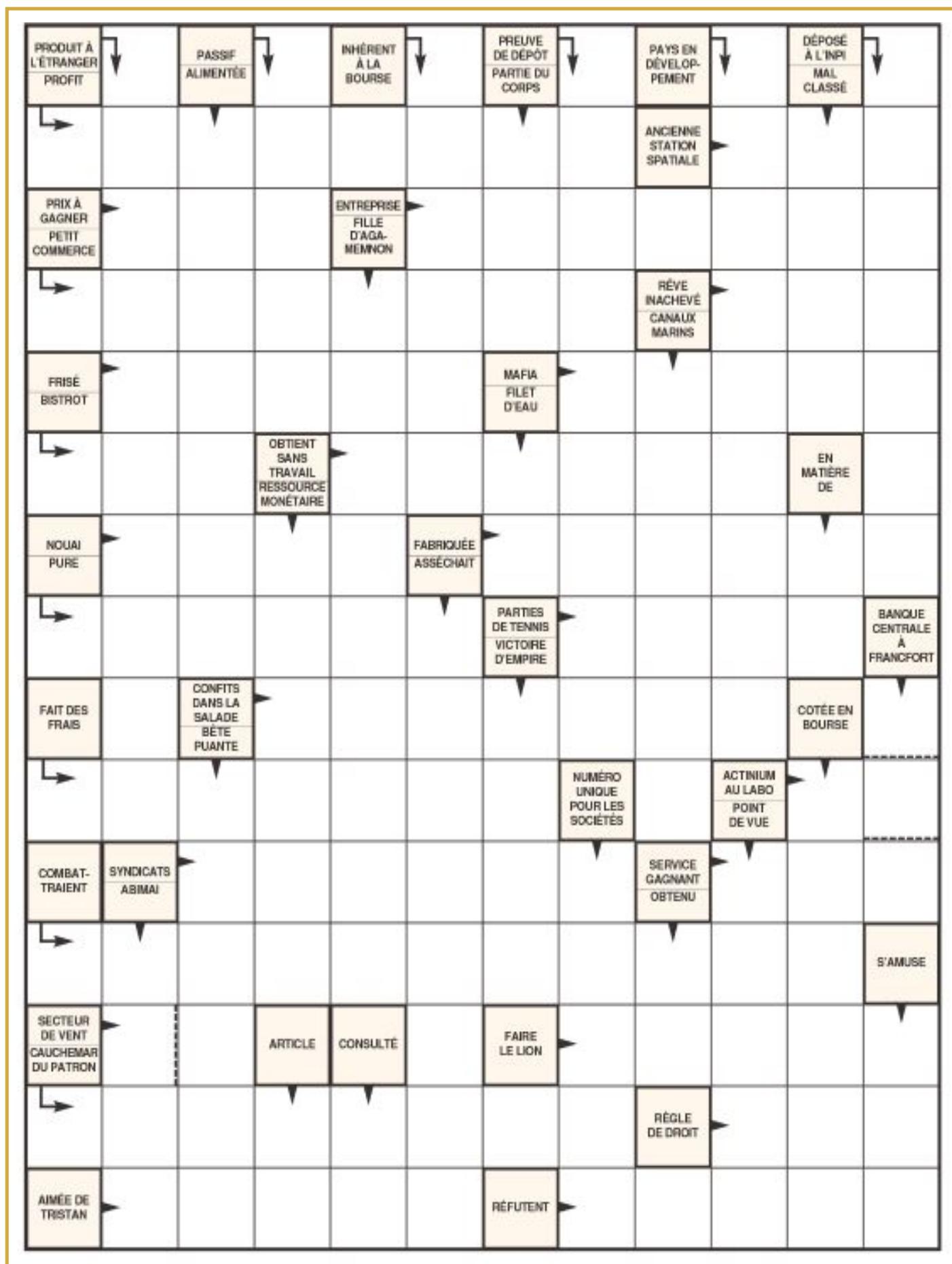
Burnley (Hannibal Mejbri) vs Tottenham Hotspur à 16h00 diffusé sur Canal+ Live 4 HD

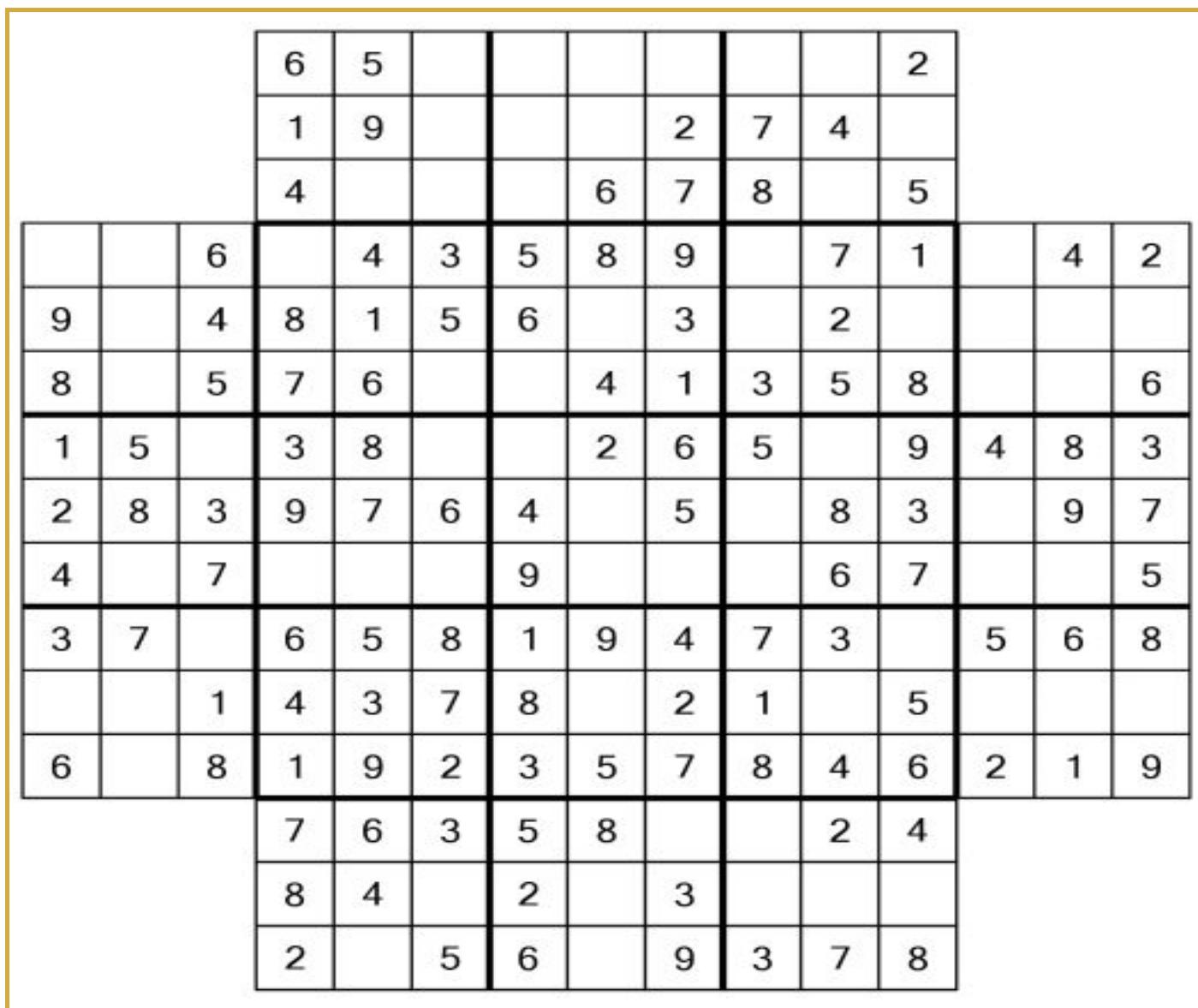
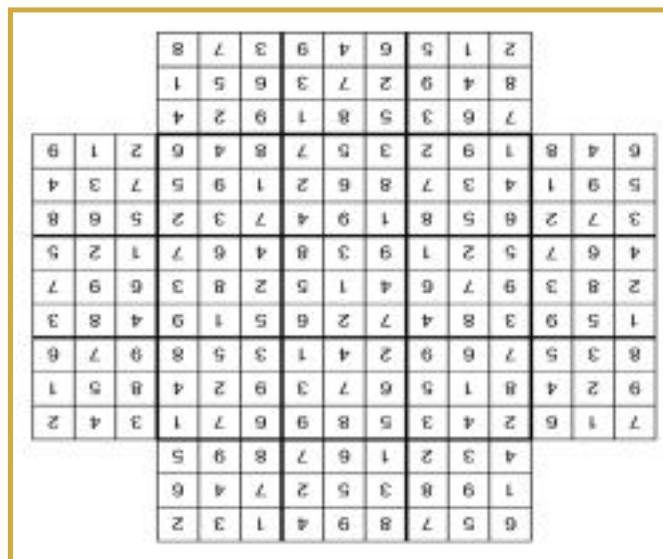
Fulham vs Brighton à 16h00 diffusé sur Canal+ Live 5 HD

Manchester City vs Wolves à 16h00 diffusé sur Canal+ Foot HD

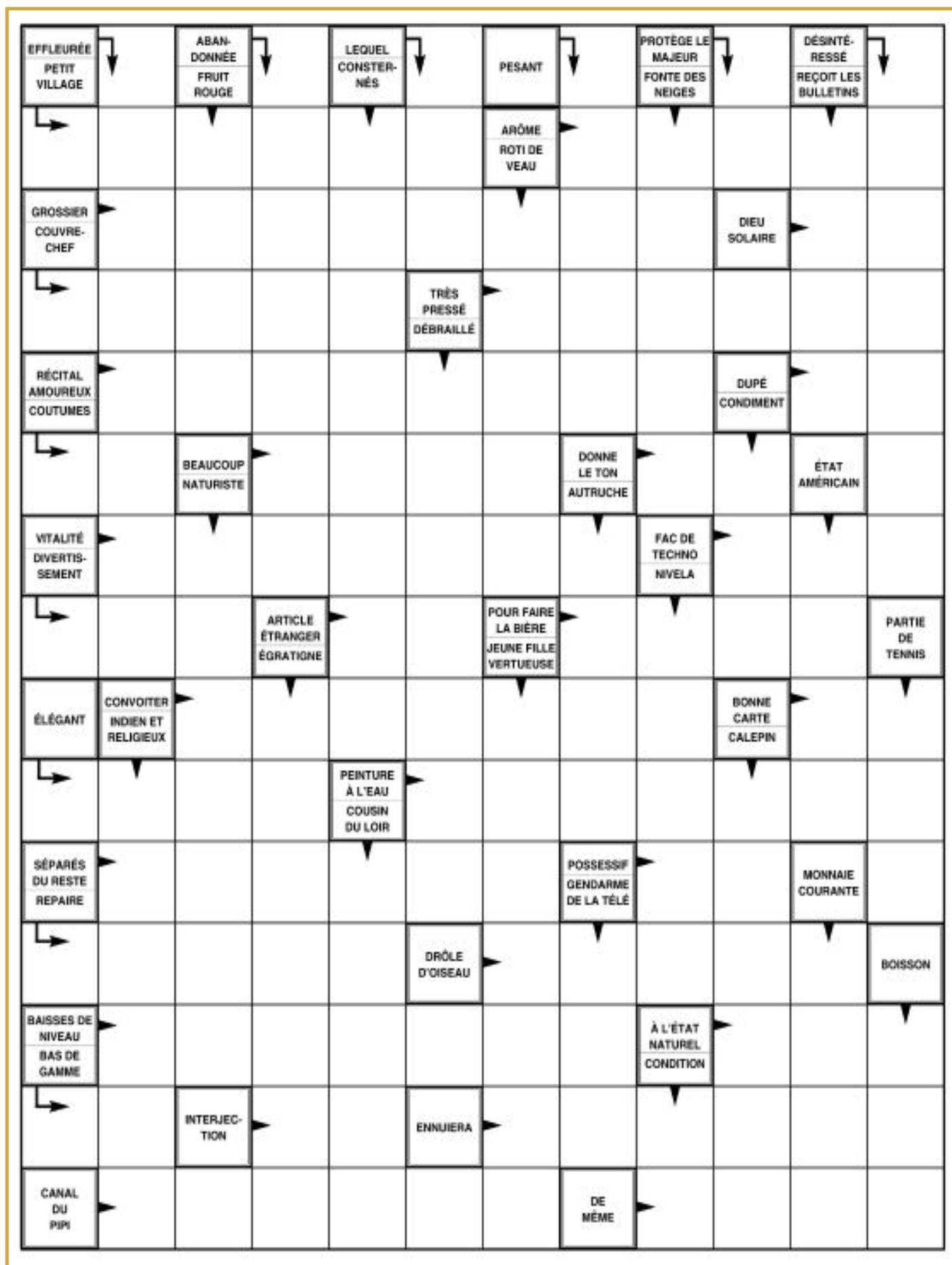
AFC Bournemouth vs Liverpool à 18h30 diffusé sur Canal+ Foot HD

## Mots fléchés



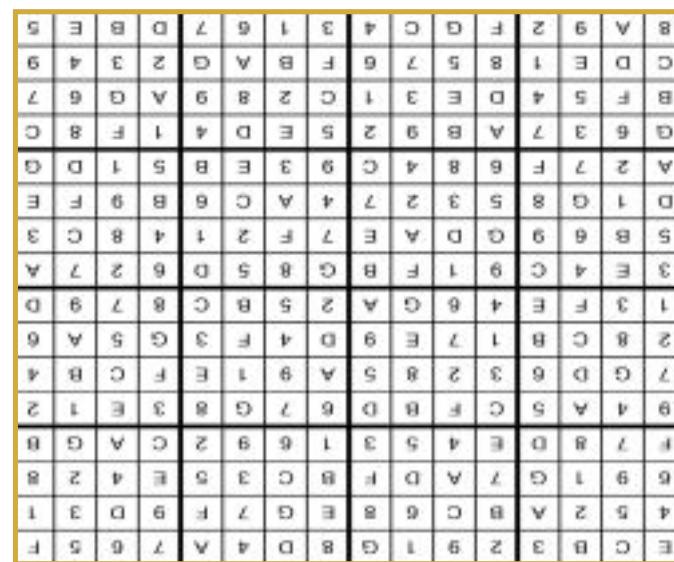
**Sudoku****solutions**

## Mots fléchés



**Sudoku**

E		B	3	2		1	G	8	D	4			6		F
	5	2	A	B	C			E		7	F	9		3	
	9	1		7	A	D		B	C		5	E	4		8
F	7		D	E	4	5		1	6	9	2		A	G	
		5	C	F							8	3		1	2
7			6	3	2	8	5	A		1		F	C		
2			B		7			D			3	G	5		6
	3				6	G	A	2	5	B	C		7	9	
3			C	9	1	F	B			5		6	2	7	A
5	B	6		G			E	7	F		1	4	8		3
		G			3		7		A	C		B		F	
A	2	7	F	6			C	9	3	E		5		D	G
	6		7	A	B	9	2		E	D		1	F	8	C
B		5	4		E		1	C				A		6	7
	D	E		8	5		6	F	B			2	3	4	
8		9	2	F	G	C	4	3	1			B		5	

**solutions**



## BÉLIER

Cette semaine rallumer votre feu intérieur. Vous ressentez un regain d'énergie, d'envie et de motivation. Les astres vous encouragent à avancer avec assurance, particulièrement dans un projet qui était en pause.



## TAUREAU

Cette semaine vous invite à consolider vos bases tout en accueillant une petite nouveauté. Vous pourriez ressentir l'envie de changer quelque chose dans votre routine ou votre environnement, juste assez pour vous sentir inspirée.



## GÉMEAUX

Votre esprit pétille cette semaine! Les astres stimulent votre créativité, vos échanges et votre curiosité. Vous pourriez avoir une idée brillante ou être sollicité pour un projet motivant. Sur le plan relationnel, votre humour, votre vivacité et votre authenticité attirent naturellement les autres.



## CANCER

Cette semaine vous incite à sortir doucement de votre cocon. Vous pourriez ressentir un désir d'ouverture: partager une idée, demander du soutien ou vous lancer dans un projet qui vous tient à cœur.



## LION

Cette semaine amplifie votre charisme naturel. Vous rayonnez, vous inspirez, vous attirez. Les astres vous donnent l'élan nécessaire pour vous exprimer clairement, faire valoir vos idées ou avancer dans une démarche importante.



## VIERGE

Cette semaine vous apporte une clarté intérieure étonnante. Vous voyez mieux ce que vous voulez, ce que vous ne voulez plus et où orienter votre énergie. Les astres vous soutiennent dans les démarches pratiques, les décisions et l'organisation.



## BALANCE

Cette semaine vous invite à renouer avec ce qui vous fait plaisir. Les astres favorisent la créativité, la beauté, les rencontres inspirantes et les moments de qualité. Vous pourriez recevoir une invitation qui vous réjouit ou découvrir une nouvelle inspiration artistique.



## SCORPION

Cette semaine marque une transformation intérieure fertile. Vous vous libérez de quelque chose qui ne vous sert plus, et cela vous allège profondément. Les astres éclairent vos intuitions et renforcent votre pouvoir personnel.



## SAGITTAIRE

Cette semaine vous redonne votre joie naturelle. Les astres soutiennent vos initiatives et ouvrent des portes qui vous redonnent espoir. Sur le plan professionnel, vous pourriez recevoir une nouvelle motiverante ou faire un pas concret vers un objectif.



## CAPRICORNE

Cette semaine vous apporte stabilité, force et persévérance. Vos efforts commencent à porter fruit, et les astres soutiennent votre discipline naturelle. Vous pourriez clarifier un objectif à long terme ou prendre une décision importante.



## VERSEAU

Cette semaine stimule votre imagination et votre besoin de nouveauté. Vous pourriez ressentir un élan fort pour changer quelque chose dans votre quotidien — un projet, une habitude, un désir d'évolution.



## POISSONS

Cette semaine vous offre une grande sensibilité... mais aussi une grande inspiration. Les astres vous invitent à rêver, à créer, à écouter votre intuition. Vous pourriez avoir une prise de conscience importante ou ressentir un élan profond vers un projet personnel.

Pour tous vos travaux d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous ☎: 71 240 178 ✉: lapressepap@gmail.com  
lapressepab@gmail.com

LA PRESSE  
GRAPHIQUE





BNA BANK

Merci,  
pour votre confiance

شُكراً على ثقتك

[www.bna.tn](http://www.bna.tn)

 **BNA BANK**

[www.bna.tn](http://www.bna.tn)

**Élu Marque de l'Année 2026 sur la base de l'Indice de Confiance**, la BNA voit consacrés ses engagements en faveur de la relation client, de la qualité de service et de l'écoute.

Une reconnaissance qui nous honore et nous engage à continuer à mériter, chaque jour, la confiance des Tunisiens.