



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

Dimanche 25 janvier 2026

N°62

ÉCHAPPÉES BELLES

LES CAPS DE BIZERTE
AUX FRONTIÈRES
DU VENT, DE LA MER
ET DE L'HISTOIRE

SANTÉ ET BEAUTÉ

VARICES DES JAMBES :
OPÉRER OU TRAITER
AUTREMENT ?



Fawzi
CHEKILI

“IL Y A UN JAZZ TUNISIEN
ET UNE SCÈNE DE JAZZ TUNISIENNE”



Pour tous vos travaux d'impression
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE



Contactez-nous : 71 240 178



lapressepa@gmail.com
 lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
 GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Interview

4



FAWZI CHEKILI
«IL Y A UN JAZZ TUNISIEN
ET UNE SCÈNE DE JAZZ
TUNISIENNE»

Échappées belles

8



LES CAPS DE BIZERTE
AUX FRONTIÈRES
DU VENT, DE LA MER
ET DE L'HISTOIRE

Santé et beauté

12



VARICES DES JAMBES :
OPÉRER OU TRAITER AUTREMENT ?

Psycho 360°

2026 EN FAMILLE :
FAIRE DE LA MAISON
UN REFUGE,
PAS SEULEMENT UN TOIT

14



La Presse • Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :

Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :

Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 25 janvier 2026 - N°62

10 High tech

MÉDECINE NUMÉRIQUE :
PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE DU SOIN

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- KEFTA AU FOUR AUX POMMES
DE TERRE
- LAYALI LIBAN À LA CRÈME

18 Auto

TENDANCES MODERNES
LES PRÉFÉRENCES
DES AUTOMOBILISTES SE DÉCLINENT
AUSSI SUR LE GENRE
DEUX REGARDS OPPOSÉS,
UNE MÊME ROUTE

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

A photograph of Fawzi Chekili, an older man with white hair, wearing a grey fedora and glasses, playing a red and yellow sunburst electric guitar. He is looking down at the instrument. The background is a plain, light grey.

Fawzi CHEKILI

“IL Y A UN JAZZ TUNISIEN
ET UNE SCÈNE
DE JAZZ TUNISIENNE”

Fawzi Chekili est l'un des pionniers du jazz en Tunisie. Son parcours se distingue par la richesse de ses influences et sa créativité. Avec de nombreux albums et un style unique, il a acquis une notoriété qui dépasse les frontières. Il poursuit aujourd'hui l'évolution de sa musique à travers différents projets. Dans cette interview, il nous raconte ses souvenirs, ses inspirations et sa vision de la scène de jazz tunisienne.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

VOUS AVEZ CONNU UN GRAND SUCCÈS DANS LES ANNÉES 70 AVEC LE GROUPE CARTHAGO. QUELS SOUVENIRS EN GARDEZ-VOUS ?

J'en garde de très beaux souvenirs. J'étais encore dans la vingtaine. Il y a aussi ceux qui étaient avec nous au sein du groupe et qui ne sont plus là aujourd'hui. Nous avons fait un album qui a très bien marché. Nous nous sommes produits au Festival international de Carthage devant 12.000 spectateurs. C'étaient de grands moments d'émotion. Je chantais moi-même en jouant de mon instrument. Les paroles étaient en dialecte tunisien pour faire la différence avec ce qu'on jouait dans les hôtels à l'époque. Mon seul regret

c'est qu'il n'y ait pas eu de continuité. Après cette expérience, je me suis plus tourné vers le jazz et j'ai poursuivi une carrière dans cette voie.

VOS ALBUMS INTÈGRENT DES INFLUENCES MUSICALES TRÈS DIVERSES. QU'EST-CE QUI VOUS A CONDUIT À CE CHOIX ?

Je joue au piano et à la guitare puis j'ai inclus le oud avec lequel j'ai composé mes albums. J'étais même musicien de blues rock à une certaine époque. C'était la musique de ma jeunesse avec laquelle j'ai grandi et que nous écoutions beaucoup. J'ai été invité à des concerts à l'étranger, en Europe, en Russie.. Comme les musiciens de jazz se comptent par milliers, la question était s'il fallait jouer ce registre à l'état pur ou adopter un style à part. J'ai donc inventé par besoin le udgé qui combine les caractéristiques de la guitare et du oud pour exprimer cette dualité culturelle, soit la musique orientale et les influences occidentales. Mes albums que j'ai composés vont dans ce sens. Funk swing VS Malouf et musique traditionnelle tunisienne. Je me rappelle que quand j'ai contacté Hichem Badrani, joueur de ney et toujours à mes côtés dans le projet «Taqacim

Revival», il ne voyait pas au début comment nos styles pourraient se croiser. Mais cette collaboration l'a finalement introduit dans l'univers du jazz.

QUAND ON VOUS PRÉSENTE EN JAZZMAN, CELA NE VOUS LIMITE-T-IL PAS ?

Il y a les puristes qui pensent que le jazz ne peut être qu'afro américain et des musiciens de jazz ouverts aux autres genres. Dans l'absolu, on peut appeler ma musique du « jazz avec des contaminations », comme m'ont dit les Italiens. Même s'il y a des influences traditionnelles, ça reste toujours du jazz. Le seul paramètre qui me guide dans mon parcours musical et dans ma vie, d'une manière générale, c'est le beau. Quand c'est de la belle musique, il est inutile de chercher à la classer dans un genre. Dhafer Youssef est oudiste et il a travaillé avec des jazzmen, et c'est pareil pour Anouar Brahem. La musique n'est donc pas une science exacte. Elle touche les sens. Il faut quand même qu'elle soit basée sur des règles, des codes et des normes. Des fois, quand j'écoute une composition ou un jeu, j'y sens un vide. Le danger pour le jazz n'est pas la contamination, mais de se disperser.

Je joue au piano et à la guitare puis j'ai inclus le oud avec lequel j'ai composé mes albums. J'étais même musicien de blues rock à une certaine époque.



Quand on est jazzman il faut l'assumer et ne pas trop s'écarter des codes.

VOS COMPOSITIONS ONT ÉTÉ JOUÉES PAR D'AUTRES MUSICIENS, VOIRE PAR DES ORCHESTRES ENTIERS. LORSQUE VOUS COMPOSEZ, PENSEZ-VOUS AVANT TOUT À UN ALBUM OU À UN SPECTACLE, OU ENVISAGEZ-VOUS PLUTÔT VOTRE MUSIQUE COMME UN LEGS DESTINÉ AUX GÉNÉRATIONS FUTURES ?

C'est un sujet qui remet en question beaucoup d'aspects. Je fais de la musique pour transmettre des émotions. Je sais que certains de mes morceaux ont été utilisés dans des bandes originales. Cependant, je ne suis pas au courant des reprises.

PEUT-ON PARLER DE JAZZ TUNISIEN QUI SE DISTINGUE DU FORMAT IMPORTÉ ?

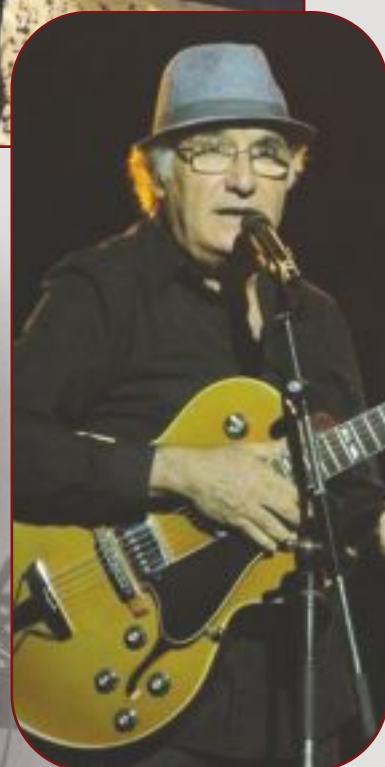
Oui évidemment. C'est comme quand on parle de jazz algérien et autres. Il y a une couleur qui fait écho à la région.

EST-CE QU'IL Y A, SELON VOUS, UNE SCÈNE DE JAZZ TUNISIENNE ACTUELLE ?

Oui certainement. Il y a des jeunes qui se donnent à fond. Le Tun-Jazz à Ghar El Melh, au mois de novembre dernier, a eu du succès. On sent un vrai engouement. Il y a aussi des talents prometteurs qui sont passés par les ateliers de l'ISM puis ont fait des carrières à l'étranger.

COMMENT LE JAZZ PEUT-IL RETROUVER LA GLOIRE DES ANCIENS TEMPS EN TUNISIE ?

Il y avait avant de grands événements dédiés au jazz comme le Jazz à Carthage et Tabarka Jazz Festival. Même avant cela, le Festival international de Carthage invitait régulièrement des musiciens de jazz. Dommage que tout puisse disparaître du jour au lendemain



Pour moi, le jazz, c'est la composition instantanée, la composition du moment. Même quand je prends un morceau connu, et que je commence à improviser sur scène, je crée une mélodie du moment.

pour des raisons économiques, alors que les retombées sont si importantes à plusieurs égards. Les organisateurs et les musiciens doivent rester actifs. Malheureusement, ils ne se montrent pas toujours très solidaires les uns envers les autres, surtout en cette période où les demandes sont limitées. Le marché reste en effet très restreint. Il faut impliquer davantage les musiciens de jazz tunisiens. Il faut leur donner plus de valeur. C'est aberrant de voir des événements qui se tiennent sans les appeler à y contribuer. Au Tabarka Jazz Festival, on avait des ateliers tous les matins qui réunissaient de grands musiciens du monde entier. Je me souviens d'une rencontre avec le célèbre Ahmad Jamal sur la route de Tabarka et de cette discussion qui continue de me marquer. Les invités étrangers se sentent toujours flattés quand ils sont entourés de musiciens locaux qui connaissent leurs parcours.

PARLONS DE « TAQACIM REVI-VAL », VOTRE PROJET ACTUEL. QU'AVEZ-VOUS PRÉVU AU PROGRAMME ?

Nous jouons avec Hichem Badrani au ney, Habib Samandi aux percussions, Mehdi Chekili aux drums, Hamza Zeramdini à la basse, Selma Chekili au piano et au chant, Louay Soltani au oud et moi-même. Nous sommes donc de générations différentes, les plus anciens avec des jeunes. Il y aura des reprises et des compositions personnelles.

Pour moi, le jazz, c'est la composition instantanée, la composition du moment. Même quand je prends un morceau connu, et que je commence à improviser sur scène, je crée une

mélodie du moment. Je change continuellement les partitions car je pense que la musique doit être évolutive. Nous sommes passés par une période creuse mais il y aura du nouveau. J'en suis très heureux, tout comme les autres collaborateurs. On y tient dur comme fer et je suis ravi du feed back artistique.

VOUS PARTAGEZ SOUVENT LA SCÈNE AVEC VOTRE FILLE SELMA CHEKILI, PIANISTE ET CHANTEUSE. QUE VOUS APPORTE CETTE COMPLICITÉ SUR LE PLAN MUSICAL ET PERSONNEL ?

Comme pour tous les papas, voir son enfant évoluer positivement est toujours un grand bonheur, une fierté. Selma est très intelligente, très sensible. Le fait de la voir intéressée par mes compositions me touche profondément. Nous avons aussi trouvé une formule où elle met des vocalises sur ma musique.





LES CAPS DE BIZERTE

AUX FRONTIÈRES DU VENT, DE LA MER ET DE L'HISTOIRE

Par Samira HAMROUNI

La région de Bizerte occupe une place singulière sur la carte de la Tunisie. Porte septentrionale du pays et du continent africain, elle se distingue par une côte découpée, sauvage par endroits, majestueuse ailleurs. Cette richesse naturelle s'exprime à travers une série de caps, véritables avancées rocheuses dans la Méditerranée, qui font de Bizerte une région maritime à l'identité forte. Ces caps ne sont pas de simples reliefs géographiques. Ils sont à la fois repères naturels, témoins de l'histoire maritime, refuges écologiques et espaces de contemplation. Du Cap Serrat à l'ouest jusqu'au Cap Farina à l'est, la côte bizertine offre un panorama unique en Tunisie.

CAP SERRAT :

LA FRONTIÈRE SAUVAGE À L'EXTRÊME NORD-OUEST

Cap Serrat marque la limite entre les gouvernorats de Bizerte et de Jendouba. C'est l'un des caps les plus isolés et les plus préservés du pays. Il est connu pour sa plage sauvage, son phare historique, ses paysages de pinèdes et son ambiance de camping estival près de l'archipel de La Galite. C'est une destination prisée par les amoureux de la nature, offrant des plages de sable fin, une mer azur et des possibilités de randonnée. Entouré de forêts, de collines verdoyantes et de routes sinueuses, il donne l'impression d'un monde à part. Ici, la nature domine. Les plages sont encore vierges, les fonds marins riches et la présence humaine discrète. Cap Serrat est très apprécié des pêcheurs artisanaux et des amateurs de plongée. Son isolement, longtemps perçu comme un

handicap, est aujourd'hui sa plus grande richesse.

CAP BLANC (RAS EL ABYADH) :

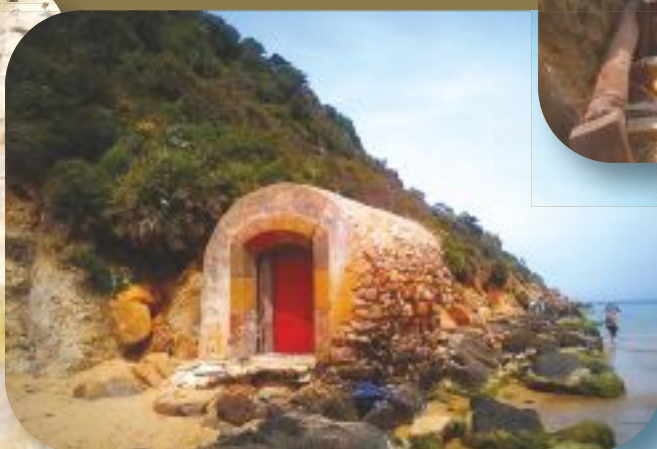
LA FALAISE EMBLÉMATIQUE

Plus à l'est, Cap Blanc, également appelé Ras El Abyadh, impressionne par ses majestueuses falaises calcaires blanches qui plongent brutalement dans la mer d'un bleu profond. Visible de très loin, il constitue un repère maritime majeur depuis des siècles. Ce cap symbolise la puissance de la nature face à la Méditerranée. Les vents y sont souvent forts, la mer agitée, et le paysage spectaculaire. Les couchers de soleil sont à couper le souffle. C'est l'endroit parfait pour se ressourcer. Malgré son importance géographique et visuelle, le site reste peu aménagé, ce qui contribue à préserver son caractère brut.

CAP ANGELA (RAS ANGELA) :

LE POINT LE PLUS AU NORD DE L'AFRIQUE

Sans doute le plus connu, Cap Angela occupe une place particulière. Situé près de Metline, il est officiellement reconnu comme le point le plus septentrional du continent africain. Il offre une vue panoramique et spectaculaire sur la mer Méditerranée. Une stèle indique la latitude exacte, faisant du lieu un symbole géographique fort. Cap Angela attire des visiteurs venus de toute la Tunisie et de l'étranger. Pourtant, le site reste modeste, presque silencieux. Pas de grandes infrastructures, seulement la mer, le vent et l'horizon. Ce contraste entre importance symbolique et simplicité fait tout le charme du lieu.



CAP ZEBIB :

L'ÉQUILIBRE ENTRE TERRE ET MER

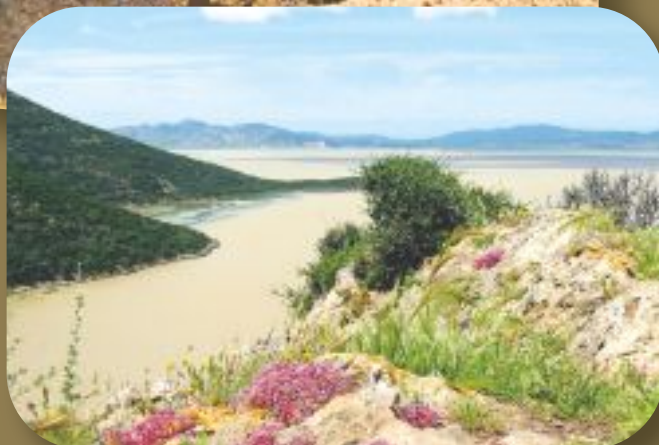
Cap Zebib se distingue par un paysage plus doux, mêlant zones rocheuses, plages et terres agricoles. Moins spectaculaire que Cap Blanc, moins symbolique que Cap Angela, il représente néanmoins un cap très fréquenté par les habitants de la région. Il est célèbre pour ses magnifiques criques sauvages aux eaux turquoises, offrant des paysages spectaculaires, des grottes marines et une biodiversité riche, ce qui en fait un paradis pour les plongeurs et les amoureux d'une nature préservée. De même, ce site illustre la cohabitation entre activité humaine et environnement naturel. La pêche, l'agriculture et les loisirs balnéaires y coexistent, posant toutefois la question de la gestion durable du littoral.

CAP FARINA (RAS FARINA) :

TRANSITION VERS LE GOLFE DE TUNIS

A l'est de Bizerte, Cap Farina marque une transition géographique importante entre la côte nord et le golfe de Tunis. Situé à proximité de Ghar El Melh, il est entouré de zones humides, de lagunes et d'espaces naturels sensibles. Ce cap joue un rôle écologique essentiel, notamment pour les oiseaux migrateurs. Il rappelle que les caps ne sont pas seulement des points rocheux, mais aussi des écosystèmes vivants, souvent fragiles.

Historiquement, les caps de Bizerte ont servi de points de surveillance et de navigation. Ils ont vu passer des civilisations, des flottes marchandes, des conquêtes et des échanges. Aujourd'hui, leur rôle est différent, mais tout aussi crucial. Face aux défis de l'érosion, de la pollution et de la pression humaine, ces sites nécessitent une protection renforcée et une valorisation intelligente. Le tourisme durable, la sensibilisation environnementale et l'implication des communautés locales sont des enjeux majeurs pour l'avenir. Ainsi, les caps de Bizerte racontent une Tunisie unique où la mer n'est pas seulement un décor, mais une identité. Ces promontoires naturels invitent à ralentir, à observer et à comprendre le lien profond entre l'homme et son environnement. Entre ciel, roche et Méditerranée, les caps de Bizerte restent des sentinelles silencieuses, gardiennes du nord tunisien et témoins d'un patrimoine naturel exceptionnel.





MÉDECINE NUMÉRIQUE : PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE DU SOIN

La médecine high-tech transforme en profondeur le système de santé en Tunisie. Mais au-delà des robots chirurgicaux, des plateformes numériques et de l'intelligence artificielle, une question essentielle s'impose : comment préserver l'équilibre humain du soin à l'ère des machines et des données ? Car si la technologie soigne, elle modifie aussi les relations, les responsabilités et les repères éthiques.

L'arrivée de la chirurgie robotique en 2025 a marqué un tournant spectaculaire. Dans les blocs opératoires, les gestes sont plus précis, les interventions moins invasives et les résultats cliniques améliorés. Pourtant, cette prouesse technique soulève une interrogation silencieuse chez les patients : qui soigne réellement ? Le chirurgien ou la machine ?

En réalité, le robot n'est qu'un outil, mais sa présence modifie la

perception du soin. Le défi est alors de maintenir la confiance, en rappelant que la décision médicale reste humaine. Cette tension se retrouve dans la digitalisation des données de santé. Dossiers médicaux informatisés, imagerie numérique, algorithmes d'aide au diagnostic : jamais les informations médicales n'ont été aussi nombreuses, ni aussi sensibles. Ces données sont une richesse médicale, mais aussi une vulnérabilité. Leur protection devient un enjeu de santé publique. Une faille de sécurité ou une mauvaise gestion peut fragiliser la confiance du patient et générer une anxiété durable.

L'intelligence artificielle pose un autre dilemme éthique. En analysant des milliers de cas, elle peut suggérer un diagnostic ou orienter un traitement. Mais jusqu'où lui accorder du crédit ? Le risque n'est pas technologique, il est psychologique : celui de déresponsabiliser l'humain. Le médecin pourrait être tenté



de suivre l'algorithme plutôt que son jugement clinique, tandis que le patient pourrait croire à une vérité absolue produite par la machine. Or, la médecine reste une science de l'incertitude, où le discernement humain est irremplaçable.

La relation médecin-patient est elle aussi en mutation. Téléconsultations, messageries médicales, plateformes numériques facilitent l'accès aux soins, mais réduisent parfois la qualité du contact humain.

Le regard, le silence, l'écoute attentive ne se numérisent pas. Dans ce contexte, la technologie doit être pensée comme un gain de temps médical, permettant plus d'échange, et non comme un écran supplémentaire entre le soignant et le soigné.

En Tunisie, ces enjeux sont d'autant plus sensibles que la médecine repose historiquement sur une forte relation de confiance.

L'acceptation sociale de la high-tech dépendra donc de sa capacité à respecter les valeurs culturelles et humaines du soin. Former les professionnels à l'éthique numérique devient aussi important que les former aux outils techniques.

L'équilibre du soin à l'ère high-tech repose ainsi sur trois piliers : la maîtrise des données, la centralité de l'humain et la transparence technologique. La machine peut assister, optimiser et sécuriser. Elle ne doit jamais décider seule, ni effacer la dimension humaine du soin.

La médecine de demain ne sera ni entièrement humaine ni totalement technologique. Elle sera hybride. Et c'est dans cet équilibre fragile entre données, machines et empathie que se jouera la confiance des patients et la crédibilité du système de santé.

VARICES DES JAMBES : OPÉRER OU TRAITER AUTREMENT ?

Au-delà d'un simple problème esthétique, les varices des jambes sont l'expression visible de l'insuffisance veineuse chronique, à l'origine de douleurs, de jambes lourdes, de crampes nocturnes... ou de gêne à la marche, susceptibles d'altérer durablement la qualité de vie. Pendant des décennies, l'opération chirurgicale était presque la seule réponse proposée. Mais la médecine moderne offre davantage d'alternatives efficaces, ciblées et moins invasives. Face à ce nouveau paradigme, une question s'impose : faut-il encore opérer les varices, ou peut-on les traiter autrement ?

Par Dr Imen Mehri TURKI



BIEN PLUS QU'UN PROBLÈME ESTHÉTIQUE

Varice et varicosité sont souvent perçues comme une gêne majoritairement visuelle, liée à l'apparition de veines dilatées et tortueuses sous la peau des jambes ou encore à des télangiectasies rougeâtres ou bleutées isolées ou disséminées sous forme de réseau en mailles de filet. En réalité, cet aspect traduit la présence d'une maladie veineuse chronique, résultant d'un dysfonctionnement des veines et de leurs valvules. Le retour sanguin des jambes vers le cœur se fait mal. En effet, à cause des valvules défailantes, le sang stagne et exerce une pression excessive sur les parois des veines dont certaines se dilatent, deviennent tortueuses, perceptibles et visibles. Cette situation peut entraîner, au-delà de l'aspect esthétique, des symptômes fonctionnels tels que jambes lourdes, douleurs, crampes nocturnes ou œdèmes, et exposer à des complications thromboemboliques ou cutanées de type inflammatoire voire ulcéreux. Ainsi, la varice ne doit pas être considérée comme un simple problème esthétique, il s'agit d'un signe clinique assez sérieux, nécessitant une évaluation médicale individualisée et adaptée à cette diversité de manifestations cliniques.

L'ÉCHOGRAPHIE DOPPLER, PIERRE ANGULAIRE DU DIAGNOSTIC

Avant toute décision thérapeutique, l'échographie Doppler veineuse est l'examen clé, devenu incontournable. Cet examen non contraignant permet d'observer en temps réel la circulation sanguine dans les veines, de localiser avec précision les zones de reflux et d'identifier les veines responsables des symptômes. À partir des résultats personnalisés de cette cartographie veineuse, le médecin peut proposer un traitement adéquat, évitant les gestes inutiles et ciblant uniquement les segments pathologiques. Cette approche marque un tournant majeur par rapport aux pratiques anciennes, où le traitement, autrefois uniquement chirurgical, reposait principalement sur l'aspect visible des varices.

LA FIN DE L'ÈRE DU « TOUT CHIRURGICAL »

Pendant longtemps, la chirurgie dite classique, notamment le stripping, a constitué le traitement de référence. Il consiste à retirer la veine malade par des incisions, mais est souvent associé à une anesthésie, à des douleurs post-opératoires, à des ecchymoses et à un temps de récupération parfois long, voire des complications hémorragiques. Si cette technique a fait ses preuves, elle est aujourd'hui beaucoup moins systématique. Effectivement, les recommandations médicales actuelles privilégient désormais des techniques moins invasives, offrant une efficacité comparable tout en réduisant le risque de complications et les contraintes post-thérapeutiques. Toutefois, la chirurgie conserve toujours sa place, mais elle est aujourd'hui réservée à des situations particulières, lorsque les autres options moins invasives ne sont pas adaptées en se référant principalement au résultat de l'échographie Doppler.

Ce changement de conduite thérapeutique marque un tournant majeur dans la manière d'aborder les varices : on ne cherche plus à enlever systématiquement la veine, mais à corriger le reflux sanguin de façon ciblée et fonctionnelle au niveau des veines défectueuses, tout en préservant les veines saines.

RÔLE CENTRAL DU LASER ENDOVEINEUX

Parmi les alternatives les plus emblématiques à la chirurgie figure le laser endoveineux, aujourd'hui largement recommandé pour traiter les varices liées à un reflux des grandes veines superficielles. Cette avancée médicale, à l'ère du développement technologique, repose sur un principe simple et élégant : fermer la veine malade de l'intérieur, sans l'enlever. Sous contrôle échographique, une fine fibre laser est introduite dans la veine malade par une ponction minime. L'énergie délivrée par le laser chauffe la paroi veineuse, entraînant sa fermeture progressive. La veine ainsi

traitée n'est pas retirée, mais se fibrose puis est naturellement résorbée par l'organisme. Le sang est alors redirigé vers des veines saines, améliorant la circulation globale au niveau des jambes. Le laser endoveineux présente de nombreux avantages. Il est réalisé sous anesthésie locale, en ambulatoire, avec peu de douleurs post-interventionnelles. La reprise de la marche est immédiate et le retour aux activités quotidiennes est rapide. Les cicatrices sont quasi inexistantes et les résultats à long terme sont très satisfaisants. Pour de nombreux patients, cette technique représente une alternative rassurante et efficace à l'opération et répond parfaitement à leurs attentes esthétiques.

SCLÉROTHÉRAPIE COMME AUTRE ALTERNATIVE

Pour les varices les plus fines, appelées vibices ou varicosités, la sclérothérapie conserve une place essentielle. Elle consiste à injecter un produit sclérosant, liquide ou sous forme de mousse, directement dans la veine malade afin de provoquer sa fermeture. Cette substance provoque une irritation contrôlée de la paroi veineuse, entraînant sa rétraction. La veine traitée se fibrose au fil du temps puis disparaît progressivement. Le sang est alors naturellement redirigé vers des veines saines. La sclérothérapie est une technique efficace et peu invasive, particulièrement adaptée aux varicosités superficielles. Elle peut compléter un traitement endoveineux par laser ou par radiofréquence pour traiter les varicosités ou les veines résiduelles.

LASER TRANSCUTANÉ OU SCLÉROTHÉRAPIE ?

Le laser transcutané traverse la peau sans l'endommager. L'énergie lumineuse émise est absorbée de façon préférentielle par l'hémoglobine contenue dans les petits vaisseaux dilatés, ce qui provoque une photothermolyse sélective : échauffement contrôlé de la paroi veineuse, entraînant la fermeture progressive du vaisseau ciblé. La sclérothérapie est particulièrement efficace pour les varicosités bleutées et légèrement plus larges tandis que le laser transcutané est plus adapté aux varicosités rouges, très fines ou difficiles à ponctionner. Le laser transcutané, sélectionné et paramétré avec soin (KTP, laser colorant pulsé ou Nd:YAG) en fonction de la couleur, du calibre et de la profondeur de la varicosité, constitue une option de choix chez les patients réticents aux injections ou lorsque la sclérothérapie ne peut être envisagée. En pratique, ces deux techniques sont complémentaires plutôt qu'opposées, permettant d'optimiser les résultats fonctionnels et esthétiques.

QUAND LA CHIRURGIE RESTE NÉCESSAIRE

Malgré l'essor des traitements mini-invasifs, certaines situations nécessitent encore une approche chirurgicale. Des varices très volumineuses, extrêmement tortueuses ou associées à des complications cutanées sévères peuvent parfois justifier une intervention plus classique. Dans certaines situations, des gestes ciblés et sélectifs peuvent être proposés pour retirer uniquement des segments veineux très superficiels. La chirurgie conserve néanmoins un rôle ciblé, réservé aux situations où les alternatives modernes, telles que le laser et la radiofréquence, ne sont pas accessibles ou lorsque l'anatomie veineuse rend tout traitement endoveineux inefficace. Toutefois, ces cas sont aujourd'hui minoritaires, et la prise en charge actuelle s'oriente résolument vers une réduction des gestes chirurgicaux lourds au profit de techniques moins invasives, mieux tolérées et désormais privilégiées en première intention par les patients. Alors, opérer ou traiter autrement ? La médecine moderne apporte une réponse claire et nuancée. Dans la grande majorité des situations, les lasers endoveineux et transcutanés, tout comme la radiofréquence et la sclérothérapie, se sont imposés comme les traitements de première intention, reléguant la chirurgie classique à des indications particulières et ciblées, souvent exceptionnelles. Plus sûres, plus rapides et mieux tolérées, ces techniques mini-invasives répondent aux exigences actuelles d'efficacité, de qualité de vie et de beauté.

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 débiterons 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 EN FAMILLE : FAIRE DE LA MAISON UN REFUGE, PAS SEULEMENT UN TOIT



La famille est notre premier système de vie. C'est là que nous apprenons à aimer, à faire confiance, à nous relever. C'est aussi là que, parfois, nous nous épuisons. En janvier, après l'intensité des fêtes et le retour à la routine, la maison peut vite se transformer en centrale logistique : horaires à gérer, devoirs à surveiller, repas à préparer, écrans à négocier. On cohabite, on s'organise, mais on se connecte moins. Or, la psychologie systémique le rappelle : la solidité d'une famille ne se mesure pas à son efficacité, mais à la qualité de sa sécurité affective.

Si 2026 devenait l'année où l'on cesse de seulement "faire tourner" la maison pour commencer à vraiment habiter le lien ?

LA BASE SÉCURISANTE : SE SENTIR SOUTENU AVANT TOUT

Le psychiatre britannique John Bowlby, fondateur de la théorie de l'attachement, a montré que chaque être humain a besoin d'une base sécurisante : un espace relationnel où il se sent compris, accueilli et protégé, surtout lorsqu'il traverse une difficulté. Cette base ne disparaît pas à l'âge adulte. Dans une famille, conjoints comme enfants continuent de chercher ce port intérieur où ils peuvent déposer leurs peurs sans craindre le jugement. Une famille équilibrée n'est donc pas celle qui évite les tensions, mais celle où l'on peut dire "ça ne va pas" sans que le lien soit menacé. En 2026, l'enjeu n'est pas de supprimer les conflits, mais de garantir que chacun se sente écouté et soutenu, même au cœur du désaccord. La résilience familiale naît de cette certitude intime : quoi qu'il arrive, je compte pour les miens.

MIEUX SE PARLER POUR MIEUX SE COMPRENDRE

Beaucoup de tensions familiales ne viennent pas de mauvaises intentions, mais de besoins mal exprimés. Le psychologue Marshall Rosenberg, créateur de la Communication Non-Violente (CNV), a montré combien nos mots peuvent soit renforcer le lien, soit l'abîmer. Dans le quotidien, le piège est fréquent : le "tu" accusateur.

"Tu ne ranges jamais." "Tu ne fais pas attention." "Tu es toujours en retard."

Ces phrases ferment la discussion, car elles attaquent l'identité plutôt que de décrire une situation.

La CNV propose un basculement simple mais puissant : parler en "je".

"Je me sens fatigué quand je vois le désordre, j'aurais besoin d'aide."

Ce langage exprime une émotion et un besoin sans désigner un coupable. Il ouvre la porte à la coopération plutôt qu'à la défense.

Adopter cette posture, ce n'est pas renoncer à dire ce qui dérange. C'est choisir de le dire d'une façon qui préserve la relation. Dans une famille, la manière de parler compte parfois autant que ce que l'on dit.

LES RITUELS QUI TISSENT LE LIEN AU QUOTIDIEN

On croit souvent que la qualité familiale se construit dans les grands moments : vacances, fêtes, anniversaires. Les recherches du psychologue John Gottman, spécialiste des relations, montrent pourtant que ce

sont surtout les micro-moments du quotidien qui font la différence. Des gestes simples, répétés, qui disent : je te vois, tu comptes pour moi.

Un mot échangé au réveil, un sourire complice, une question sincère en rentrant le soir. Plutôt que le classique "Ça s'est bien passé ?", parfois expédié, oser demander :

"Quelle a été la plus belle minute de ta journée ?"

Cette question invite au récit, à l'émotion, à la présence. De même, quinze minutes d'attention pleine, sans téléphone ni écran, valent souvent plus que des heures passées ensemble mais chacun ailleurs. Ces petits rituels, en apparence anodins, créent une trame invisible de sécurité et de proximité. Ils transforment la maison en refuge émotionnel, pas seulement en lieu de passage.

LA PENSÉE 360 :

La famille, ce n'est pas seulement là où l'on vit ensemble, c'est là où l'on apprend à se sentir vivants les uns pour les autres.

L'EXERCICE PRATIQUE :

LE "CONSEIL DE FAMILLE" POSITIF

Pour ancrer cette dynamique, instaurez un rendez-vous simple : une fois par semaine, dix minutes ensemble, autour d'un goûter, d'un thé ou d'un petit apéritif. Pas pour organiser les emplois du temps, mais pour nourrir le lien.

1. Merci. Chacun remercie un autre pour un geste ou une attention de la semaine.

2. Souhait. Chacun exprime un petit besoin ou envie pour les jours à venir.

3. Célébration. On termine par un rituel qui vous ressemble : cri de guerre, sourire collectif, câlin en groupe.

Ce moment crée un espace où la reconnaissance devient une habitude, et où la parole circule sans pression.

En clôturant cette série Psycho 360, une idée s'impose : l'équilibre ne se construit jamais seul. La famille, malgré ses imperfections, reste ce laboratoire du lien où l'on apprend chaque jour à écouter, à ajuster, à aimer mieux. En 2026, peut-être que la plus belle ambition n'est pas d'avoir une famille parfaite, mais une famille suffisamment sécurisante pour que chacun ose y être pleinement lui-même.



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.



KEFTA AU FOUR AUX POMMES DE TERRE

Des keftas tendres et parfumées, accompagnées de pommes de terre dorées et nappées d'une sauce tomate riche et brillante. Ce plat oriental emblématique séduit par son équilibre entre simplicité et générosité, aussi parfait pour les repas quotidiens que pour les grandes occasions.

INGRÉDIENTS

KEFTA

- 600 g de viande hachée
- 1 oignon moyen râpé et bien pressé
- 2 gousses d'ail écrasées
- ½ tasse de persil finement haché
- 1 cuillère à café d'épices mélangées
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Sel, selon le goût
- 1 cuillère à soupe d'huile

POMMES DE TERRE

- 4 pommes de terre moyennes, coupées en demi-rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Une pincée de sel
- Une pincée de paprika

SAUCE TOMATE

- 2 tasses de coulis de tomate
- 2 cuillères à soupe de

concentré de tomate

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Sel, selon le goût
- ½ tasse d'eau chaude ou de bouillon

POUR LA FINITION

- Persil haché

PRÉPARATION

1. Mélanger les pommes de terre avec l'huile, le sel et le paprika. Les disposer dans un plat allant au four et enfourner à 200 °C pendant 15 minutes, jusqu'à légère coloration.
2. Mélanger la viande avec l'oignon, l'ail, le persil, les épices, le sel et l'huile jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Façonner des keftas de taille moyenne.
3. Mélanger tous les ingrédients de la sauce tomate jusqu'à obtenir une texture lisse et parfumée.
4. Disposer les keftas entre les pommes de terre, puis verser la sauce en nappant seulement la moitié des ingrédients.
5. Couvrir le plat et enfourner à 180 °C pendant 25 minutes. Retirer ensuite le papier aluminium et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les keftas soient bien dorées et la sauce légèrement réduite.
6. Parsemer de persil haché et servir chaud.

CONSEIL DU CHEF

- Précuire les pommes de terre permet de conserver leur belle couleur dorée et une texture fondante.
- La sauce doit rester onctueuse et brillante afin d'enrober les keftas sans les immerger.



LAYALI LIBAN À LA CRÈME

Layali Liban à la crème est un dessert oriental raffiné, composé d'une base douce à la semoule parfumée à l'eau de fleur d'oranger et à l'eau de rose, surmontée d'une couche de crème onctueuse, puis délicatement nappée d'un sirop léger. Servi bien frais et décoré de pistaches, il offre un parfait équilibre entre douceur, parfum et texture, idéal pour les tables élégantes et les occasions spéciales.

INGRÉDIENTS

COUCHE DE SEMOULE

- 1 litre de lait entier
- 1 tasse de semoule fine
- ½ tasse de sucre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café d'eau de rose

COUCHE DE CRÈME

- 2 tasses de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de vanille

SIROP

- 2 tasses de sucre
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger

DÉCORATION

- Pistaches concassées
- Pétales de rose séchés (facultatif)

PRÉPARATION

1. Faire bouillir le sucre et l'eau pendant 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir un sirop léger. Ajouter le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger, puis laisser refroidir complètement.
2. Dans une casserole, mélanger le lait, le sucre, la semoule et la fécule. Chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à épaississement et obtention d'une texture lisse. Ajouter l'eau de fleur d'oranger et l'eau de rose, puis verser dans un plat et lisser la surface.
3. Délayer la fécule dans un peu de crème froide. Chauffer le reste de la crème avec le sucre, ajouter la fécule et remuer jusqu'à ce que la crème épaississe. Incorporer la vanille et laisser tiédir.
4. Étaler uniformément la crème sur la couche de semoule.
5. Verser délicatement le sirop froid sur la surface.
6. Décorer de pistaches et de pétales de rose, puis réfrigérer au moins deux heures avant de servir.

CONSEIL DU CHEF

- Pour une texture encore plus fine, tamisez la semoule avant de l'utiliser.
- Laissez le dessert reposer au réfrigérateur toute une nuit pour un goût plus intense et une tenue parfaite à la découpe.

TENDANCES MODERNES

LES PRÉFÉRENCES DES AUTOMOBILISTES SE DÉCLINENT AUSSI SUR LE GENRE

DEUX REGARDS OPPOSÉS, UNE MÊME ROUTE

Une question revient souvent dans les concessions : existe-t-il vraiment une voiture «pour elle» et une voiture «pour lui» ?

Si les stéréotypes ont la vie dure, la réalité des achats et des usages révèle des préférences plus nuancées, où les critères personnels et pragmatiques transcendent souvent le simple genre.

Par Mohamed Salem KECHICHE



C'est connu, les femmes préfèrent généralement les voitures fines et élégantes et les hommes celles plus robustes et puissantes. Mais ce ne sont que des clichés. Selon plusieurs études récentes menées auprès d'un large panel d'automobilistes, des tendances de fond se dégagent, sans pour autant constituer des règles absolues.

AVIS DIVERGENTS HOMMES-FEMMES

Du côté des personnalités féminines, la sécurité active et passive arrive en tête des critères de sélection. Cela se traduit par une recherche affirmée des dernières aides à la conduite comme le freinage d'urgence, le maintien dans la voie, d'une visibilité optimale et d'une structure perçue comme robuste. Vient ensuite la polyvalence au quotidien comme la facilité de stationnement, habitabilité optimisée pour les courses ou la famille, et un tableau de bord ergonomique, intuitif et bien organisé. L'esthétique est souvent appréciée dans sa globalité incluant lignes harmonieuses, qualité des matériaux intérieurs, ambiance d'habitacle, plutôt que dans des détails agressifs ou purement sportifs. Du côté des personnalités masculines, l'expérience de conduite et la technique cristallisent souvent l'intérêt premier. La dynamique de conduite (tenue de route, rapport poids/puissance), le plaisir au volant et la sophistication mécanique sont des arguments forts. La valorisation sociale par le véhicule, à travers un design perçu comme puissant ou distinctif, reste un facteur, bien que moins assumé qu'auparavant. Enfin, le potentiel de personnalisation tel que les options de performance, jantes, échappement est un sujet fréquemment exploré.

DES CLIVAGES QUI S'ESTOMPENT

Le paysage actuel montre cependant un rapprochement significatif. Deux phénomènes majeurs expliquent cette évolution. L'essor des SUV et des crossovers est le 1^{er} phénomène. Ces véhicules, plébiscités par tous, résument à eux seuls la synthèse des attentes. Ils allient une posture rassurante et une position

haute de conduite, ce qui est un critère souvent plébiscité, à un design dynamique et une proposition de versions sportives ou hybrides. Ils incarnent le compromis recherché par un large public. La révolution technologique et écologique est le 2^e phénomène. L'arrivée massive de l'électrification et de la connectivité redessine la carte des préférences. L'autonomie, la facilité de recharge, l'intégration du smartphone et l'empreinte environnementale deviennent des critères primordiaux, partagés et transversaux, qui surpassent souvent les anciens clivages. Les vendeurs et les concessionnaires automobiles estiment que les généralités leur échappent de plus en plus.

Plusieurs responsables commerciaux confirment cette nuance à travers leurs témoignages. En effet, il y a autant de clientes très exigeantes sur les performances pures et de clients ultra-attentifs à l'espace pour les poussettes ou à la finition intérieure. Le vrai clivage est moins entre hommes et femmes qu'entre une approche 'outil de vie' et une approche 'objet de passion', et ces deux visions coexistent chez tout le monde.

LA PERSONNALITÉ AU VOLANT

S'il reste des inclinations statistiques, la ligne directrice est celle de l'individualisation. Le choix d'un véhicule relève de plus en plus d'un cocktail personnel mêlant style de vie, sensibilités pratiques, valeurs et aspirations. Les constructeurs l'ont bien compris, proposant des gammes où chaque modèle décline plusieurs « caractères » à la fois élégant, aventureux, sportif, familial pour séduire non pas un genre, mais un état d'esprit. La voiture unique pour tous n'existe pas. Heureusement, les routes non plus.



Notre agenda culturel vous propose comme d'habitude des rendez-vous culturels à ne pas manquer dans le Grand-Tunis et ses environs. Cette semaine, la rubrique cinéma est dédiée aux films tunisiens, entre nouvelles sorties et œuvres toujours à l'affiche, afin de vous donner envie de découvrir les nouveautés et de rattraper celles que vous n'avez pas encore vues.

Par Amal BOU OUNI

SPECTACLES

- **Concert de Anis Letaief — Hommage à Hedi Jouini, Mohamed Jamoussi et Ali Riahi**
25 janvier au Théâtre municipal de Tunis



- **Spectacle « Twerakh tounes » de Hatem Karoui**
26 janvier au Théâtre des Régions à la Cité de la culture de Tunis

- **Spectacle « Kulthumiet » de Dorsaf Hamdani, Hommage à Oum Kalthoum**
29 janvier au Théâtre municipal de Tunis



- **Concert de Nabiha Karaoui**
31 janvier au Théâtre municipal de Tunis



- **Concert « Spaceton & Anime Songs » de Amine Makni**
1^{er} février au Théâtre municipal de Tunis

EXPOSITIONS

- Exposition « **Hammamet, mon amour** » de Jo Ann Morning jusqu'au 30 janvier à l'espace Hammamet Arts et Culture
- Exposition « **Les Carthaginoises** » de Olga Malakhova au bureau Laplace Afrique à La Marsa
- Exposition « **Zombies philosophiques** » de Selima Tria jusqu'au 31 janvier à la Galerie Kalysté
- Exposition « **Le Reste** » de Baker Ben Fredj jusqu'au 24 février à Archiv'art
- Exposition « **Terres, Mers, Couleurs** » de Leila Ammar jusqu'au 18 février à l'espace Imag'in
- Exposition « **Tétanos** » de Aicha Snoussi jusqu'au 13 février au 32 Bis Tunis

CINÉMA

FILMS TUNISIENS



• DONYA

Réalisé par : Mohamed Khalil Bahri
Avec : Najla Ben Abdallah et Mohamed Mahran
Saeed, homme d'affaires égyptien, s'est construit une nouvelle vie en Tunisie. Il est habitué à tout contrôler dans son mariage. Sa relation avec Donya, son épouse de cinq ans son aînée, se désagrège lentement.

• PROMIS LE CIEI

Réalisé par : Erige Sehiri
Avec : Aïssa Maïga, Deborah Christelle Naney
Marie, pasteur ivoirienne et ancienne journaliste, vit à Tunis. Elle héberge Naney, une jeune mère en quête d'un avenir meilleur et Jolie, une étudiante déterminée. Quand les trois femmes recueillent Kenza, 4 ans, rescapée d'un naufrage, leur refuge se transforme en famille recomposée dans un climat social de plus en plus préoccupant.

• TÊTES BRÛLÉES

Réalisé par : Maja Ajmia Zellama
Avec : Safa Gharbaoui, Mehdi Bouziane.
Bruxelles. Eya, 12 ans, fan de rap et de danse, vit une relation fusionnelle avec son grand frère, Younès. Quand il perd la vie, elle doit trouver sa propre manière d'accepter cette réalité.



• BELLES DE NUIT (NAWAR ACHIYA)

Réalisé par : Khadija Lemkacher
Avec : Younes Megri, Ilyès Kadri, Bahri Rahali, Fatma Ben Saïdane
A 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

Réalisé par : Amel Guellaty
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

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. A l'image du premier opus, où ils s'étaient disputé le cœur d'une femme, leur rivalité reprend cette fois autour d'un tout autre enjeu...

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL

CAN 2025 : LE SÉNÉGAL SACRÉ CHAMPION POUR LA 2ÈME FOIS APRÈS SA VICTOIRE FACE AU MAROC



Ce dimanche 18 janvier 2026, les Lions de la Teranga ont décroché leur deuxième étoile continentale en s'imposant 1-0 face au Maroc au terme d'une finale haletante disputée au stade Prince Moulay Abdellah de Rabat. Pape Gueye, auteur de l'unique but du match en prolongations, a offert à sa sélection un triomphe historique face au pays hôte. Cette victoire confirme la domination sénégalaise sur le football africain au cours des dernières années. Édouard Mendy, héroïque sur un penalty de Brahim Díaz dans les derniers instants du temps réglementaire, a été l'un des artisans majeurs de ce sacre. Cette consécration continentale s'inscrit dans la continuité d'un cycle victorieux entamé il y a quelques années par la sélection sénégalaise. En 2022, lors de la CAN organisée au Cameroun, les Lions de la Teranga avaient décroché leur tout premier titre continental en dominant l'Égypte en finale aux tirs au but. Ce sacre historique avait mis fin à des décennies d'attente et de frustrations, notamment après les finales perdues en 2002 face au Cameroun et en 2019 contre l'Algérie. Sadio Mané, figure emblématique de cette génération dorée, disputait à Rabat sa dernière CAN selon ses propres déclarations, ajoutant une dimension émotionnelle supplémentaire à cette finale. Cette victoire face au pays organisateur représente un exploit d'autant plus remarquable que le Maroc n'avait plus goûté aux joies d'une finale continentale depuis 2004 et sa défaite contre la Tunisie. Les Lions de l'Atlas, portés par une ferveur populaire exceptionnelle tout au long du tournoi, n'auront pas réussi à transformer l'essai malgré leur parcours impressionnant jusqu'à ce stade de la compétition. Pour le Sénégal, en revanche, ce deuxième sacre en quatre éditions confirme définitivement son rang de nation majeure du football africain, capable de rivaliser avec les plus grandes sélections du continent dans les rendez-vous décisifs.

VOLLEYBALL

LA COUPE ARABE DES CLUBS POUR POLICE SC DU QATAR

La 44^e Coupe arabe de volley-ball des clubs a couronné le Police Club du Qatar, vainqueur en finale de l'Étoile Sportive du Sahel, samedi 17 janvier 2026, 3 sets à 1 : 20-25 ; 27-25 ; 25-23 ; 25-22 au terme d'une confrontation de très haut niveau disputée au Palais des Sports d'El Menzah à Tunis. Solide dans les moments clés, la formation qatarie a su imposer son rythme grâce à une organisation collective bien huilée, une efficacité au service et une grande maîtrise tactique, faisant la différence face à une équipe étoilée pourtant combative et ambitieuse emmenée par le duo Omar et Hamza Hfaiedh et coachée par l'ancienne figure emblématique du club Nouredine Hfaiedh. Malgré la déception, l'ESS quitte la compétition avec les honneurs, confirmant sa place parmi les grandes références du volley-ball arabe, tandis que Police de Qatar inscrit son nom au palmarès d'une édition marquée par une forte intensité et un niveau technique relevé. Pour sa part, l'Espérance sportive de Tunis a fini sur la 5^{ème} marche en s'imposant lors d'un match de classement face au Qatar SC.

REVENUS DES SPORTIFS LE CLASSEMENT DES SPORTIFS LES MIEUX PAYÉS DU MONDE EN 2025 SELON SPORTICO

Pour la troisième année consécutive, Cristiano Ronaldo figure en tête du classement des sportifs les mieux rémunérés en 2025, établi par Sportico. Le site spécialisé dans le sport business, lancé en 2020 par le groupe de presse PMC, fondé et dirigé par Jay Penske, estime les revenus du Portugais à 260 millions de dollars (249,4 M€) sur l'année. Dans le détail, 200 M\$ (172 M€) proviennent de son salaire versé par le club saoudien d'Al-Nassr, auxquels s'ajoutent 60 M\$ (51,7 M€) de revenus annexes. Cette part, issue notamment du sponsoring et de partenariats commerciaux, est en hausse de 15 M\$ (12,9 M€) par rapport à 2024, ce qui renforce un peu plus sa position de numéro un mondial. CR7 possède une avance considérable sur son dauphin, le boxeur mexicain Canelo Alvarez, crédité de 137 M\$ (118 M€). Lionel Messi - sacré pour la première fois avec l'Inter Miami en MLS en 2025 - complète le podium avec 130 M\$ (112 M€). Au total, onze sportifs atteignent la barre symbolique des 100 M\$ de revenus cumulés en 2025 : trois footballeurs, trois basketteurs, un boxeur, un pilote de Formule 1, un golfeur et deux joueurs de baseball.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 25 au samedi 31 janvier 2026

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Angleterre - Premier League

- Crystal Palace vs Chelsea à 15h00 sur Canal+ Foot HD
- Newcastle United vs Aston Villa à 15h00 sur Canal+ Live 5 HD
- Arsenal vs Manchester United à 17h30 sur Canal+ HD - affiche anglaise

Allemagne - Bundesliga

- Borussia Mönchengladbach vs VfB Stuttgart à 15h30 sur DAZN 1 Bar Deutsch HD
- SC Freiburg vs FC Cologne à 17h30

Italie - Serie A

- Atalanta Bergamo vs Parma à 15h00 sur Eleven 1 Sport Polska HD (sharing/Hotbird)
- Genoa vs Bologna à 15h00 Eleven 3 Sport Polska HD (sharing/Hotbird)
- Juventus vs Napoli à 18h00 sur DAZN 1 Bar Deutsch HD - gros choc du championnat.

- Roma vs AC Milan à 20h45 sur DAZN 1 Bar Deutsch HD - grand classique italien.

Espagne - La Liga

- Atlético Madrid vs Mallorca à 14h sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)
- FC Barcelone vs Oviedo à 16h15 sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)
- Real Sociedad vs Celta Vigo à 18h30 sur La Liga TV Bar HD (sharing/Astra)

France - Ligue 1

- Nantes vs Nice (Ali Abdi) à 15h00 sur Ligue 1+1 HD
- Brest vs Toulouse à 17h15 sur Ligue 1+1 HD
- Metz vs Lyon à 17h15 sur Ligue 1+2 HD
- Paris FC vs Angers à 17h15 sur Ligue 1+3 HD

Turquie - Superligi

- Fenerbahçe - Goztepe (Amine Cherni) à 18h sur beln sports FR 2 HD

LUNDI 26/01

- Everton vs Leeds United à 16h00

sur Canal+ Foot HD Serie A

- Hellas Vérone vs Udinese à 17h45 sur Canal+ Foot HD La Liga
- Girona vs Getafe à 17h00 sur La Liga TV Bar HD

MERCREDI 28/01

Soirée Champions League UEFA à 21h

- PSG-Newcastle United sur Canal+HD
- Club Bruges-Olympique de Marseille sur Canal+ Foot HD
- AS Monaco-Juventus Turin sur Canal+ Sport HD
- Benfica Lisbonne-Real Madrid sur Canal+ Live 4 HD
- Borussia Dortmund-Inter Milan sur Canal+ Live 8 HD
- Napoli-Chelsea sur Canal+ Live 9 HD

SAMEDI 31/01

Angleterre - Premier League

- Leeds United vs Arsenal à 16h00 sur Canal+ Foot HD
- Liverpool-Newcastle United à 21h sur Canal+ Foot HD

Allemagne - Bundesliga

- Eintracht Francfort (Elyes Skhiri) vs Bayer Leverkusen à 15h30 sur belN sports Max 4 HD
- RB Leipzig vs Mayence à 15h30 sur belN sports Max 5 HD
- Werder Brême vs M'Gladbach à 15h30 sur belN sports Max 6 HD
- Augsburg vs St Pauli à 15h30 sur belN sports Max 7 HD
- Hoffenheim vs Union Berlin à 15h30 sur belN sports Max 9 HD

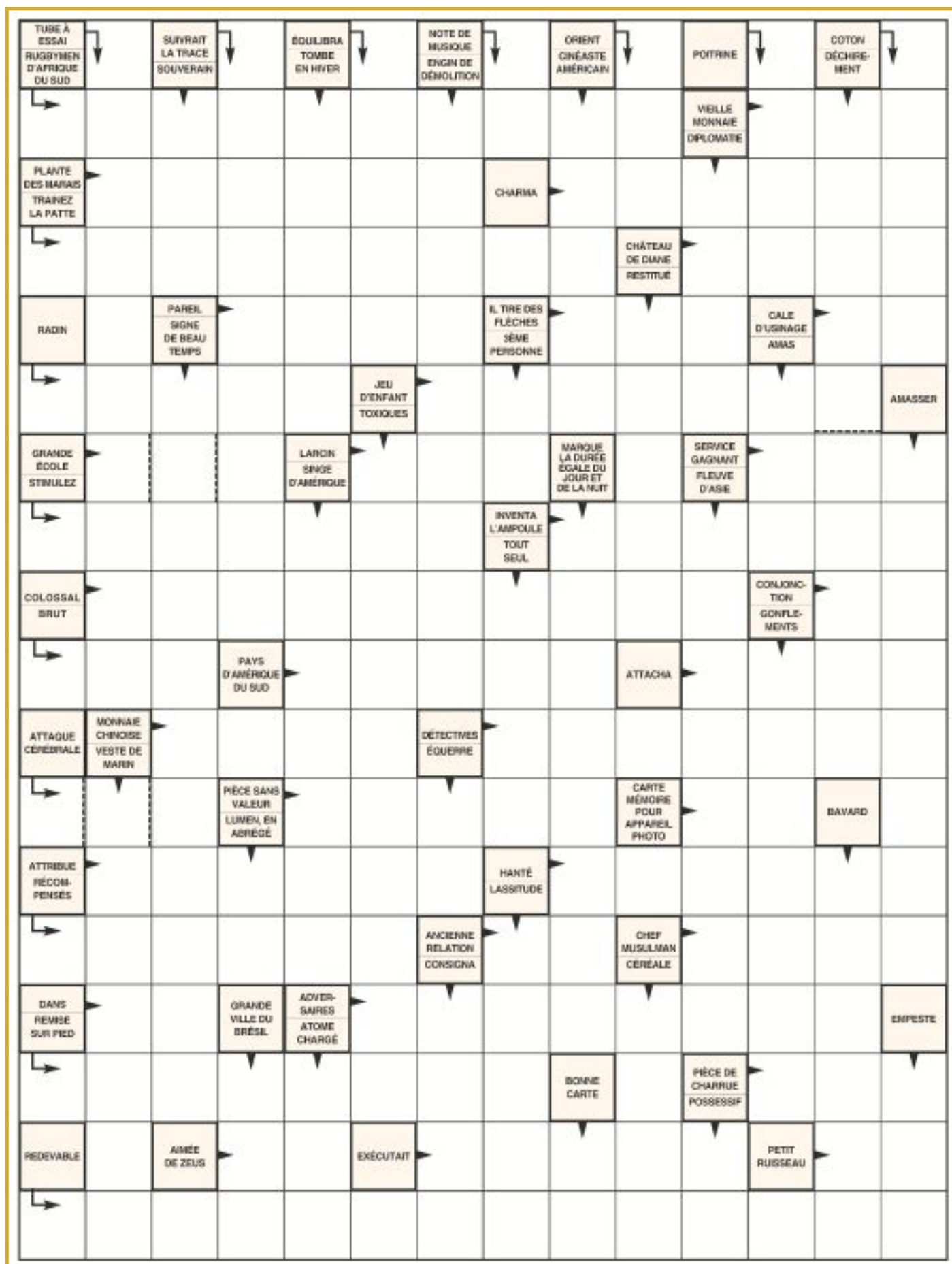
Espagne - La Liga

- Oviedo vs Girona à 14h00 sur belN sports Max 10 HD
- Osasuna vs Villarreal à 16h15 sur belN sports Max 10 HD

France - Ligue 1

- Paris FC vs Marseille à 17h00 sur belN sports FR 1 HD
- Lorient vs Nantes à 19h00 sur Ligue 1+1 HD
- Monaco vs Rennes à 21h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/Nilesat) et Ligue 1+1 HD

Mots fléchés



Sudoku

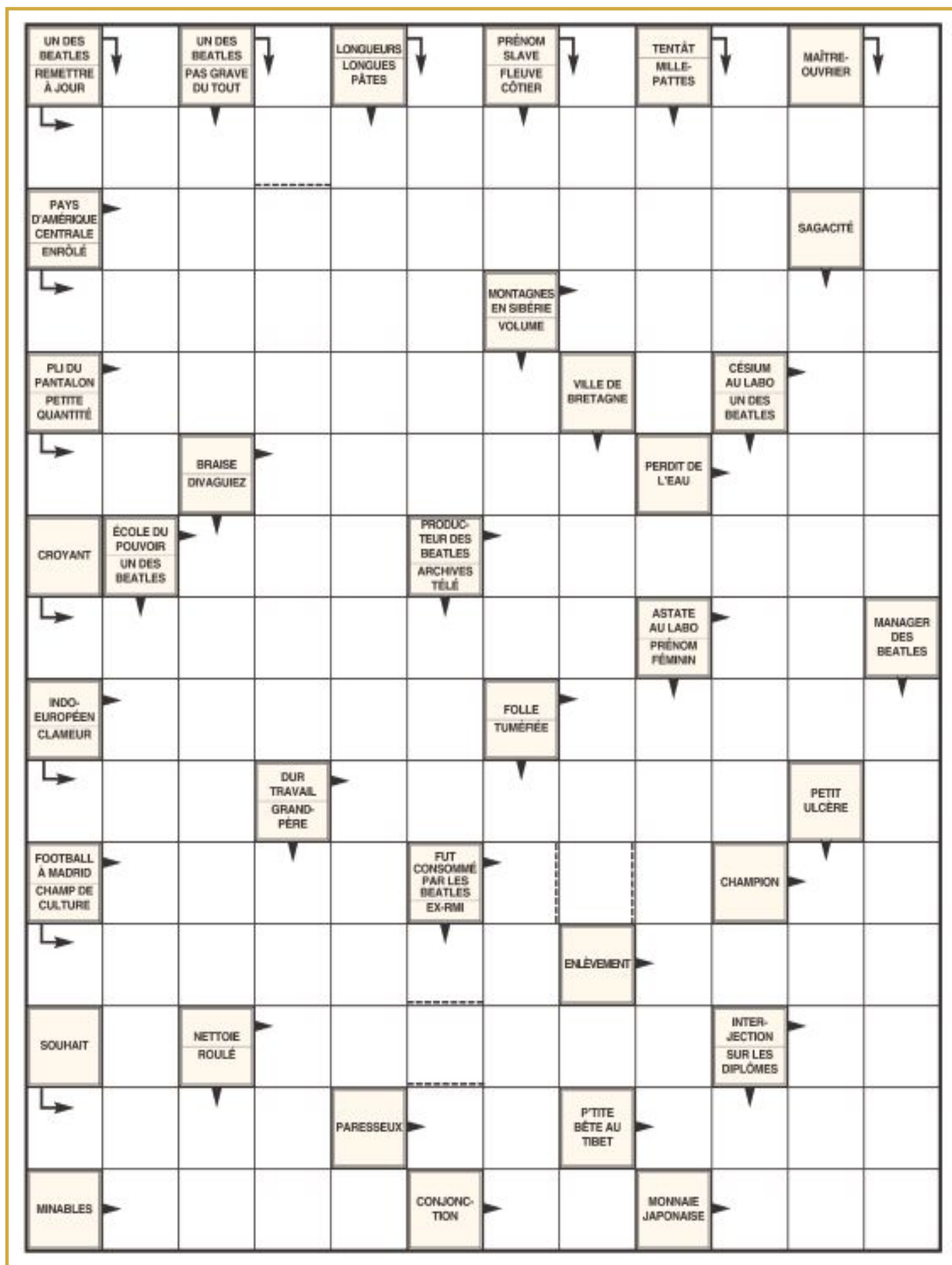
[illegible]

solutions

R	E	C	O	N	A	I	S	S	A	N	T	E
R	S	C	I	O	T	U	A	I	T	R	U	E
G	U	E	R	I	S	O	N	A	V	S	E	P
E	N	E			E	N	E	M	I	E	S	
P	R	O	M	U	S		E	X		E	M	I
	A	L	L	O	U	E		O	B	S	E	D
A	V	C	J	E	T	O	N		S	D		S
		Y	U	A	N		L	I	M	I	E	R
S	E	C		P	E	R	O	U		N	O	U
	T	I	T	A	N	E	S	Q	U	E		T
A	T	T	I	S	E	Z		E	D	I	S	O
	E	N	A		V	O	L		N		A	C
A	V	A	R	E		D	I	N	E	T		E
	U		E	G	A	L		A	R	C		V
B	O	I	T	I	L	L	E	Z		A	N	E
S	R	O	S	E	A	U		A	T		I	R
S	P	R	I	N	G	B	O	K	S		E	C
E		P		E		K		E		S		O

[illegible]

Mots fléchés



Sudoku

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

solutions

A	R	E	A	C	T	U	A	L	I	S	E	R	
T	N	I	C	A	R	A	G	U	A				
A	I												
C	S												
U	N												
E	N	A											
C	H	R	E	T	I	E	N						
E	A	R	Y	E	N								
P													
C	R	I											
A	S												
R	I	Z	I	E	R	E							
E	H												
I	E	T	I										
N													

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

**BÉLIER**

Cette semaine, vous serez à l'abri des risques de contagion ou de chute. Vous bénéficierez d'une excellente forme physique. Beaucoup plus tonique que dernièrement, vous récupérerez rapidement en cas de stress ou de fatigue.

**TAUREAU**

Tous vos efforts pour maintenir une bonne hygiène de vie seront récompensés. Vous vous sentirez plus léger, votre sommeil va s'améliorer et vous vous sentirez surtout beaucoup plus dynamique.

**GÉMEAUX**

Vous êtes exalté et surexcité par autant de bonheur. Résultat, vous fixez encore le plafond en pleine nuit ou comptez les moutons sans parvenir à vous endormir.

**CANCER**

Cette semaine, il faut s'attendre à ce que votre forme physique soit en baisse car vous manquez de sommeil. Prenez les devants et ne tirez pas inutilement sur la corde.

**LION**

Vous avez le sens de l'équilibre et n'hésitez pas à mettre de l'eau dans votre vin pour privilégier une entente cordiale. Toutefois, vous ne vous ferez pas d'illusion sur votre avenir professionnel : en l'état, les perspectives sont réduites.

**VIERGE**

Vous adorez manger et plus qu'une nécessité c'est pour vous un réel plaisir. Alors attention car pour vous autoriser tout ce qui vous plaît, vous devez impérativement bouger à côté et bouger vraiment.

**BALANCE**

Vous souffrez de petits maux mais rien de significatif si ce n'est que vos articulations risquent de vous faire souffrir plus que d'habitude. Si vous sentez que quelque chose vous gêne, ne forcez pas et surtout n'attendez pas que cela passe tout seul.

**SCORPION**

Une fois encore, vous aurez une endurance à toute épreuve ! Depuis quelque temps, il semble que la fatigue n'a pas de prise sur vous. Il faut dire que votre bonne hygiène de vie vous protège des petits tracas de santé.

**SAGITTAIRE**

Depuis quelque temps vous vous occupez de votre forme avec sérieux et vos efforts commencent à porter leurs fruits. Vous vous sentirez mieux dans votre peau et vous serez moins vulnérable aux coups de fatigue.

**CAPRICORNE**

Des éléments de dernière minute pourraient venir contrarier vos plans mais vous saurez rebondir si vous vous en donnez les moyens. Vous devrez consacrer toute votre énergie dans une meilleure organisation.

**VERSEAU**

Vous manquerez probablement un peu de ressort et ce sera certainement dû à votre moral défaillant. Cette semaine vous paraîtra, par moments, interminable mais à d'autres le temps passera trop vite.

**POISSONS**

Vous avancez tout droit et êtes au mieux de votre vitalité. Vous allez bénéficier de bonnes influences qui vous rendront plus dynamique que jamais.

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

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

7 سنين و مازلنا مقلين

طور
عالمك



ooredoo®

Étude IPSOS - Qualimétrie - Septembre à Novembre 2025 - Plus d'infos sur escda.tn.