



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 1^{er} février 2026

N°63

SANTÉ ET BEAUTÉ

L'ESTHÉTIQUE AU MASCULIN:
DU GROOMING AU BISTOURI

ÉCHAPPÉES BELLES

TAKROUNA
LE VILLAGE BERBÈRE
QUI DÉFIE LE TEMPS

Moez
GHDIRI

“LE THÉÂTRE N'IMITE PAS LA VIE,
IL RÉVEILLE L'INCONSCIENT”

التأمين موش
ورقة تتصحح!
هو الثقة، الشفافية،
الالتزام و التجديد

 **HAYETT**
ASSURANCES
Vivre serein

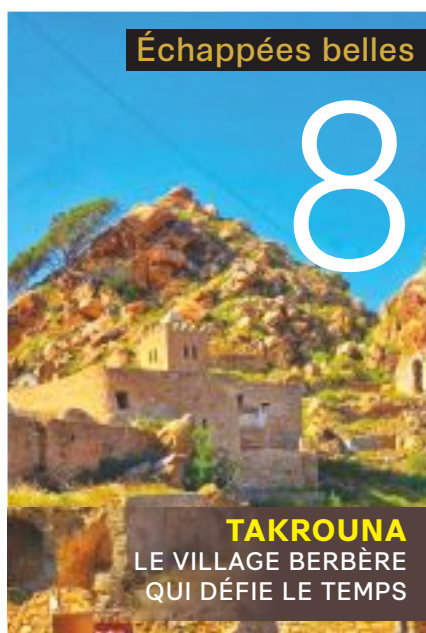


25 0791

40 ANS
ASSURANCE VIE DEPUIS 1986

www.hayett.tn

SOMMAIRE



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 1^{er} février 2026 - N°63

10 High tech

TECH ET SENIORS : ACCOMPAGNER
NOS PARENTS DANS LE MONDE
DIGITAL

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- LE TAJINE EL BEY
- GÂTEAU BOURGEOIS TUNISIEN

18 Auto

POST-INTEMPÉRIES - ENTRETIEN
APRÈS LES DÉGÂTS DES PLUIES ET
DES INONDATIONS
**ABSORBER L'EAU,
RÉSORBER L'HUMIDITÉ...**

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- THÉÂTRE ET MUSIQUE

21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope

A close-up, warm-toned portrait of actor Moez Ghdiri. He has a beard and is looking slightly to the right with a gentle expression. The background is blurred, showing what appears to be a theater interior with warm lighting.

Moez
GHDIRI

“LE THÉÂTRE N’IMITE PAS LA VIE,
IL RÉVEILLE L’INCONSCIENT”

Avec « 9 », dernière création d'une trilogie théâtrale profondément ancrée dans l'exploration des traumatismes humains, le metteur en scène Moez Ghdiri poursuit une œuvre exigeante, à la frontière de la psychologie et de l'imaginaire. Dans cet entretien, il livre une réflexion dense sur sa démarche artistique, le rôle du spectateur et l'urgence d'une politique culturelle ambitieuse, pensée comme un véritable levier de souveraineté et de rayonnement.

Entretien conduit par Salem TRABELSI

VOTRE PIÈCE « 9 », PRODUITE PAR EL TEATRO RIO ET HABIB BELHADI, S'INSCRIT DANS UNE TRILOGIE. POUVEZ-VOUS NOUS EN DÉVOILER LA GENÈSE ?

La pièce « 9 », présentée pour la première fois en février 2025 et forte aujourd'hui d'une vingtaine de représentations, constitue le deuxième volet d'une trilogie psychologique inaugurée avec « 11/14 » en 2024. Cette trilogie repose sur une fable centrale : celle de la complexité psychique de l'être humain.

Ma formation initiale en psychologie a profondément nourri cette démarche. J'ai souhaité interroger les traumatismes, ces strates invisibles qui façonnent nos comportements. Ce que nous sommes, ce que nous faisons, procède d'un enchaînement précis : pensée, émotion, action. Mais avant la pensée il existe une zone plus obscure, plus dangereuse, que j'appelle le « magma », là où résident les traumatismes enfouis. C'est à partir de cet espace que j'ai construit théâtralement « 9 ». La troisième et dernière partie de cette trilogie verra le jour en 2027.



La culture n'est pas un divertissement. Elle est une fabrique de conscience collective. A ce titre, elle relève de la souveraineté.

COMMENT DÉFINIRIEZ-VOUS LE THÉÂTRE QUE VOUS PROPOSEZ AUJOURD'HUI AU PUBLIC ?

Je parlerais d'un théâtre volontairement distinct du réel. Le théâtre n'est pas la vie, et la vie transposée sur scène ne saurait être une simple reproduction du quotidien. Le théâtre est, à mes yeux, une fabrique d'imaginaire.

Son rôle fondamental n'est pas de flatter la conscience du spectateur, mais de provoquer son inconscient. C'est l'imagination au pouvoir, avec le risque comme condition essentielle. Le spectateur n'est pas un consommateur passif ; il est un partenaire. La réalité du spectacle n'existe que dans son imaginaire. Nous sommes loin du théâtre affectif et rassurant des années soixante-dix.

LA TUNISIE DISPOSE-T-ELLE, SELON VOUS, D'UNE POLITIQUE CULTURELLE CAPABLE DE PORTER DE TELS CONCEPTS ARTISTIQUES ?

Il serait malhonnête de nier l'existence d'une politique culturelle à une époque précise, notamment lorsque Mahmoud Messadi était à la tête du ministère de la Culture. Mais en lisant « Les politiques culturelles que nous voulons » d'Ali Belarbi, on constate que la seule véritable politique culturelle structurée remonte aux années soixante, dans le discours fondateur du président Bourguiba en 1962, avec la création du Théâtre national et des maisons de culture. Depuis, nous n'avons guère progressé.



*Avant la pensée,
il y a le magma :
Un espace obscur
où s'accumulent
les traumatismes.
C'est là que
commence, pour
moi, l'acte théâtral.*



COMMENT DÉFINIRIEZ-VOUS, ALORS, UNE VÉRITABLE POLITIQUE CULTURELLE?

C'est avant tout une orientation stratégique claire, où la culture est pensée comme telle, et non confondue avec le simple divertissement. La culture est l'un des fondements majeurs de la conscience des sociétés humaines ; à ce titre, elle devrait relever d'un ministère de souveraineté. Former la conscience collective constitue une forteresse contre toutes les dérives. Cette conscience a d'ailleurs permis que le 14 janvier en Tunisie ne bascule pas dans la violence extrême observée ailleurs. Aujourd'hui, face à un nouvel ordre mondial, la Tunisie dispose d'atouts culturels immenses : une histoire plurimillénaire, une géographie reliant l'Europe, l'Afrique et l'Asie.

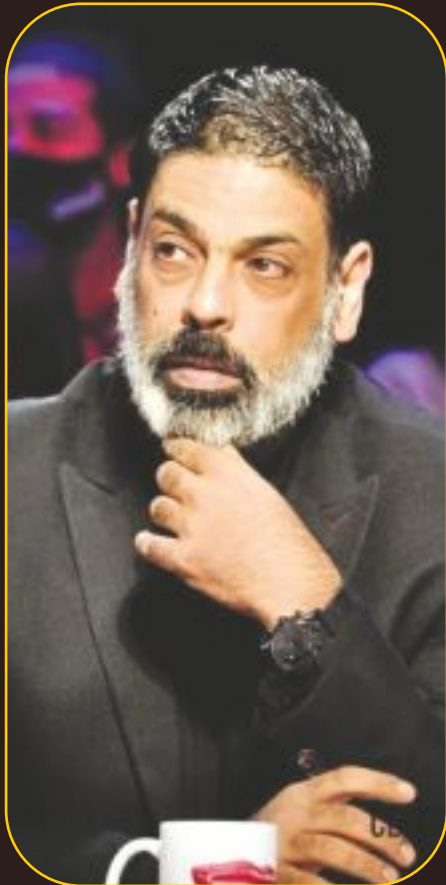
Il est temps d'adopter une politique culturelle à la hauteur de ces richesses, transversale, impliquant tous les ministères. La culture est aussi économie et tourisme. Chaque dinar investi devrait en générer trois. L'État-subsidiation a atteint ses limites; il faut passer à l'État-investissement, rationaliser les aides et ouvrir aux artistes de véritables marchés de diffusion et d'exportation.

QU'EN EST-IL DES INFRASTRUCTURES CULTURELLES ET DE LA CITÉ DE LA CULTURE ?

Il est impératif de réhabiliter les infrastructures culturelles : salles de cinéma, maisons de culture, trop souvent fermées ou inactives, notamment le week-end. Ces espaces doivent devenir des foyers de lumière, y compris dans les régions



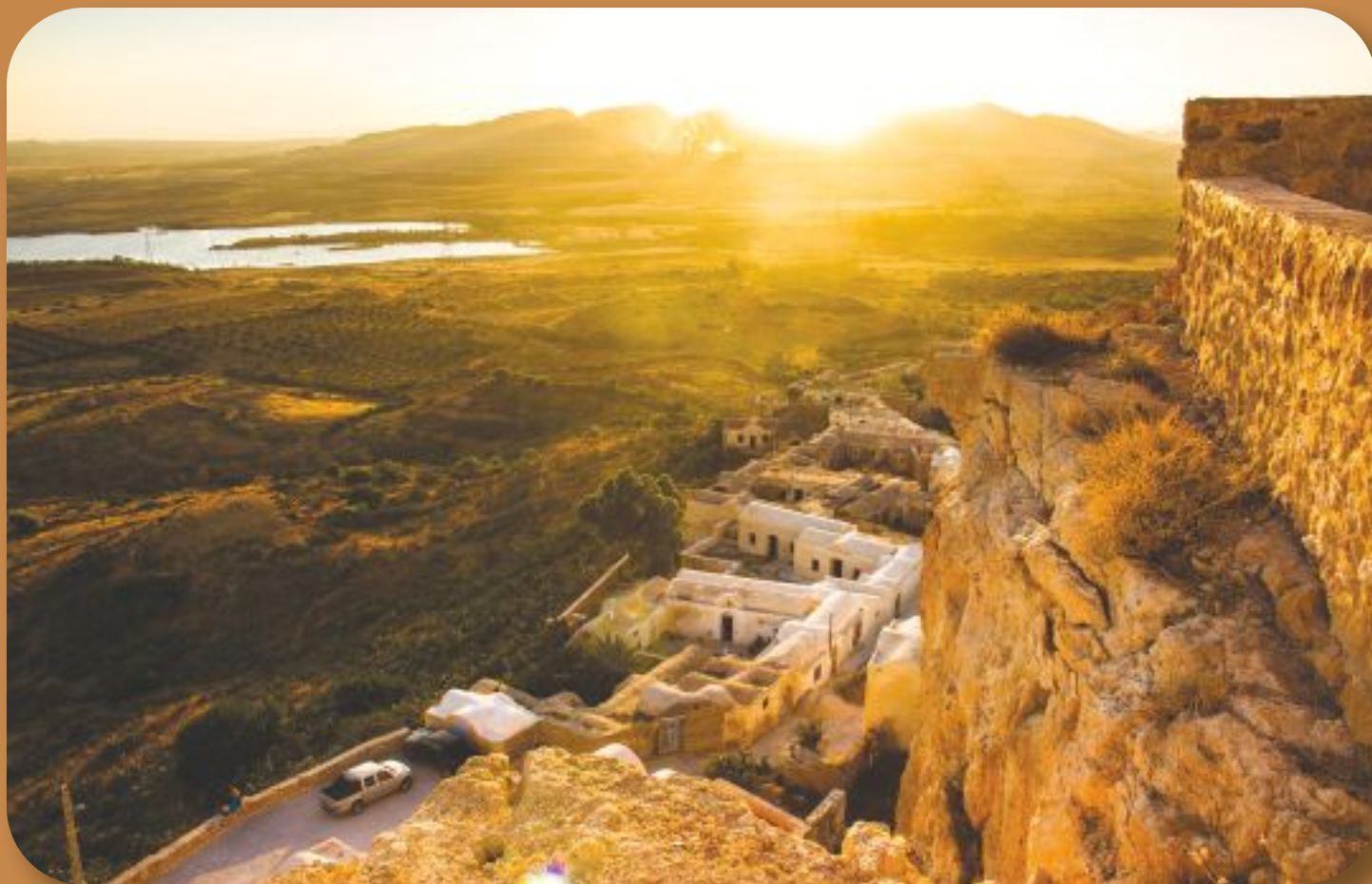
La Cité de la culture doit fédérer. Accueillir, produire, rayonner et inscrire la Tunisie sur la carte mondiale de la création.



les plus éloignées. Pourquoi maintenir des budgets pour des structures sans dynamisme ?

La Cité de la culture, quant à elle, doit devenir une plateforme fédératrice de compétences, dédiée à des projets précis. Elle gagnerait à accueillir des résidences artistiques internationales, à offrir à la Tunisie des avant-premières mondiales, tout en valorisant ses atouts touristiques. Parallèlement, l'État doit préparer les régions à accueillir des spectacles dans des conditions professionnelles. Enfin, une plateforme culturelle au sein du ministère des Affaires étrangères permettrait de donner une visibilité internationale à nos productions. Les partenariats existent sur le papier ; ils doivent désormais prendre corps. Malheureusement, nous passons à côté d'un immense marché maghrébin et international.





TAKROUNA

LE VILLAGE BERBÈRE QUI DÉFIE LE TEMPS

Par Samira HAMROUNI

Accroché à une colline rocheuse du Sahel, Takrouna n'est pas seulement un village haut perché : c'est un héritage berbère vivant, un lieu où l'histoire amazighe continue de s'exprimer à travers la pierre, la langue, les gestes et les traditions. Situé dans la région d'Enfidha, au gouvernorat de Sousse, ce village millénaire défie le temps et l'oubli. Il est bien plus qu'un site touristique, c'est un témoignage vivant de l'histoire, de la mémoire et de l'identité amazighe en Tunisie.

Du sommet du village, le regard s'ouvre sur une vue panoramique spectaculaire qui fait partie intégrante du charme de Takrouna. À perte de vue, la plaine du Sahel s'étend, ponctuée d'oliveraies, de terres agricoles et de villages lointains dessinant un paysage à la fois sobre et majestueux.

UN VILLAGE D'ORIGINE AMAZIGHE

Takrouna puise ses racines dans la civilisation berbère, bien avant les périodes romaine et arabo-musulmane. Son implantation sur un piton rocheux n'est pas le fruit du hasard : chez les Berbères, le choix du relief répondait à des impératifs de protection, de surveillance et d'autonomie. Du sommet, le regard embrasse toute la plaine, offrant autrefois un avantage stratégique essentiel contre les invasions. Le nom même de Takrouna renvoie à cette mémoire amazighe, transmise oralement de génération en génération. Ici, l'histoire ne se

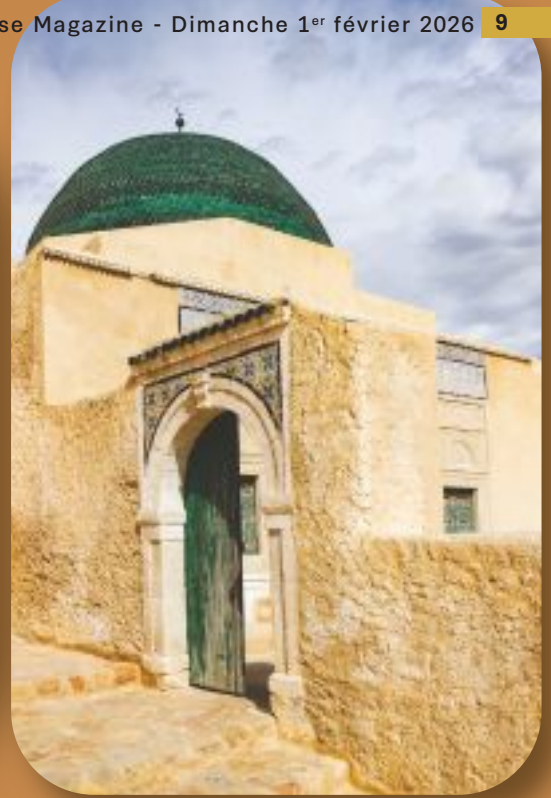
lit pas uniquement dans les livres, elle se devine dans les murs, les chemins et le silence du lieu.

Une architecture berbère adaptée à la nature

Dès l'arrivée, le visiteur est saisi par le silence et la majesté du lieu. L'architecture de Takrouna est l'un des marqueurs les plus forts de son identité. Les maisons en pierre sèche, construites avec des matériaux locaux, s'intègrent parfaitement au relief. Les habitations sont basses, compactes, souvent sans décoration ostentatoire, traduisant une culture de sobriété et de fonctionnalité propre aux villages berbères. Les ruelles étroites et sinueuses, parfois taillées directement dans la roche, créent une continuité entre l'homme et la montagne. Chaque détail architectural répond à une logique précise : se protéger du vent, conserver la fraîcheur en été et préserver la chaleur en hiver.

Traditions et savoir-faire amazighs

Malgré le recul démographique, Takrouna reste un espace de résistance culturelle. L'artisanat berbère y occupe une place centrale. Le tissage traditionnel, réalisé sur des métiers ancestraux, perpétue des motifs et des symboles amazighs transmis depuis des siècles. Chaque pièce raconte une histoire, un clan, un territoire. La poterie, les objets en fibres naturelles et certains rituels du quotidien témoignent d'un mode de vie fondé sur la relation étroite avec la terre.



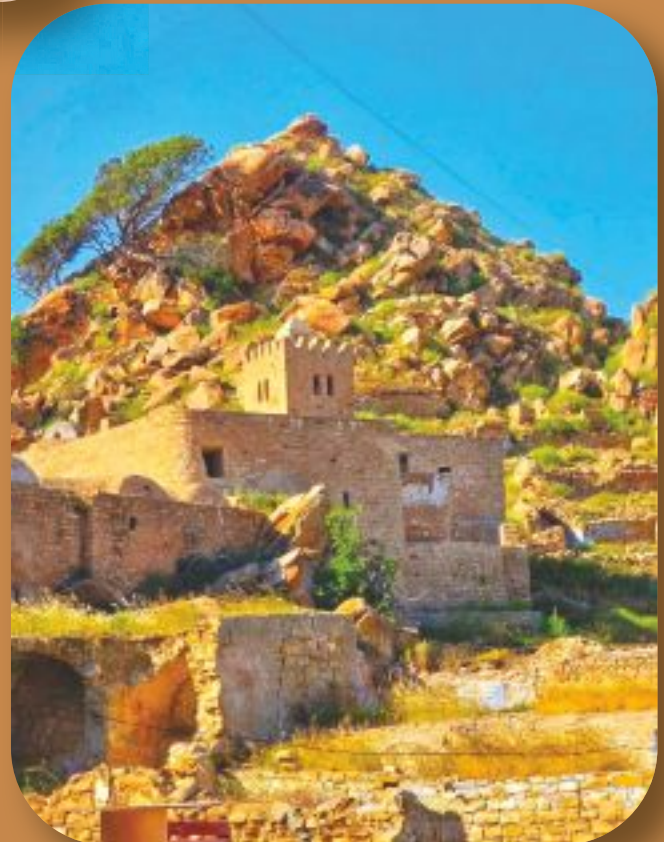
L'olivier, omniprésent dans les plaines environnantes, reste au cœur de l'économie et de la culture locales.

Toutefois, à Takrouna, la culture berbère ne se limite pas à un folklore figé. Les habitants, souvent guides improvisés, racontent avec fierté l'histoire de leur village, évoquant les traditions, les légendes et les anciens modes de vie. Cette transmission orale constitue l'un des piliers de l'identité amazighe, où la parole est aussi précieuse que l'écrit.

Entre identité berbère et histoire contemporaine

Si Takrouna est profondément ancrée dans la culture berbère, elle a également traversé les grands bouleversements de l'histoire moderne. En 1943, le village fut le théâtre de combats acharnés durant la Seconde Guerre mondiale entre les forces alliées et l'armée allemande. Cette page historique n'a pas effacé son âme amazighe ; elle s'y est superposée, renforçant son statut de lieu de mémoire multiple.

Aujourd'hui, Takrouna attire chercheurs, passionnés de culture berbère et amateurs de tourisme alternatif. Le village incarne un enjeu majeur : celui de la préservation du patrimoine amazigh face à la modernisation et à l'exode rural. Takrouna n'est pas un décor figé pour visiteurs pressés. C'est un symbole de résilience culturelle, un espace où l'identité berbère continue de s'exprimer avec dignité, rappelant que la diversité culturelle constitue l'une des plus grandes richesses de la Tunisie.





TECH ET SENIORS : ACCOMPAGNER NOS PARENTS DANS LE MONDE DIGITAL

Elle vous appelle pour la troisième fois cette semaine. «Mon téléphone ne marche plus.» Vous soupirez. Vous lui avez déjà expliqué. Dix fois. Cent fois. Comment faire une capture d'écran, comment envoyer une photo sur WhatsApp, comment ne pas cliquer sur ces liens douteux qui promettent des millions.

Vous perdez patience. Elle perd confiance. Et entre vous, un fossé se creuse silencieusement — un fossé fait de pixels, de mises à jour et de générations qui ne parlent plus le même langage.

Ce fossé, des millions de familles le connaissent. En Tunisie comme ailleurs, une révolution technologique a bouleversé nos vies en moins de vingt ans. Et nos parents, ceux qui nous ont appris à lacer nos chaussures et à traverser la rue, se retrouvent parfois perdus dans un monde qu'ils n'ont pas vu naître.

UN PROBLÈME QUI DÉPASSE LA TECHNIQUE

On pense souvent que la difficulté est technique. Qu'il suffit d'expliquer plus clairement, plus lentement, avec des mots plus simples. Mais le vrai obstacle est ailleurs, bien plus profond.

Imaginez ce que ressent votre père quand il échoue à envoyer un simple message vocal. Ce n'est pas juste de la frustration. C'est de la honte. C'est le sentiment brutal d'être dépassé par un monde qui avance sans lui, de perdre pied, de devenir dépendant de ses propres enfants pour des gestes que des adolescents maîtrisent les yeux fermés.

Ce n'est pas une question de boutons ou d'applications. C'est une question de dignité.

QUAND LES RÔLES S'INVERSENT

Il y a quelque chose de troublant dans cette situation. Ces mêmes personnes qui nous ont appris à marcher, à parler, à manger avec une cuillère, ces mêmes personnes qui ont eu une patience infinie face à nos maladroites d'enfants, les voilà aujourd'hui de l'autre côté. Vulnérables. Demandeurs. Parfois même craintifs. Et nous, comment réagissons-nous ? Soyons honnêtes. Nous expliquons trop vite, nous levons les yeux au ciel, nous prenons leur téléphone des mains pour «faire plus vite» parce que nous n'avons pas le temps, pas la patience, pas l'énergie de répéter encore une fois. Votre mère n'est pas «nulle en technologie». Elle est simplement confrontée à un univers dont elle n'a jamais appris les codes, un univers où les règles changent tous les six mois et où même les plus jeunes finissent parfois par se perdre.

DES OUTILS PENSÉS POUR EUX

La bonne nouvelle, c'est que la technologie elle-même peut s'adapter à nos aînés. Il existe aujourd'hui des applications et des outils conçus spécialement pour simplifier leur expérience numérique.

Sur Android, le mode «Facile» ou «Simple» transforme complètement l'interface du téléphone. Les icônes deviennent plus grandes, les menus plus lisibles, les fonctions inutiles disparaissent. Samsung propose son «Easy Mode», Xiaomi offre une option similaire dans

ses paramètres. Cette simple activation peut changer la vie de votre parent.

Pour ceux qui trouvent même cela trop complexe, des applications comme Big Launcher ou Simple Smartphone remplacent totalement l'écran d'accueil par une interface épurée avec des boutons immenses pour appeler, envoyer un message ou prendre une photo. Rien de plus.

Côté communication, WhatsApp reste incontournable en Tunisie, mais son interface peut dérouter. Prenez le temps de configurer les contacts favoris en raccourcis sur l'écran d'accueil. Un seul appui, et votre parent peut vous appeler en visio sans naviguer dans les menus.

Pour la santé, des applications comme Medisafe envoient des rappels pour prendre les médicaments à l'heure. L'interface est visuelle, avec des images de pilules et des alarmes sonores. Plus besoin de se souvenir de tout. Si votre parent aime lire mais que ses yeux fatiguent, Google Play Livres ou Kobo permettent d'agrandir la taille du texte autant que nécessaire. Certains préfèrent écouter : Audible ou même YouTube regorgent de livres audio et de contenus en dialecte tunisien. Pour la sécurité, installez Google Family Link ou activez simplement la localisation partagée sur WhatsApp. En cas de problème, vous saurez où se trouve votre parent. Et pour éviter les arnaques, les navigateurs comme Firefox permettent d'activer un mode de protection renforcée contre les sites frauduleux.

Enfin, pensez aux accessoires. Un stylet à grosse pointe facilite la navigation pour ceux qui ont du mal avec l'écran tactile. Une coque avec support permet de poser le téléphone pour les appels vidéo sans trembler. Des écouteurs Bluetooth simples, avec un seul bouton, évitent les fils qui s'emmêlent.

AU-DELÀ DES ÉCRANS

Au fond, ce n'est pas vraiment de smartphones dont nous parlons ici. Ce n'est pas de WhatsApp ni de Facebook ni de mises à jour système.

C'est de lien. C'est de cette main que nous tendons — ou que nous refusons de tendre — à ceux qui nous ont tout donné. C'est de leur place dans notre monde moderne, de leur droit à y participer, de leur besoin de ne pas être laissés sur le bord de la route numérique. Ce message vocal un peu long de votre père, envoyé fièrement même s'il a dû s'y reprendre à trois fois. Ce commentaire de votre mère sous votre photo, avec ses émojis mal placés et ses fautes de frappe. Ce ne sont pas des échecs technologiques. Ce sont des déclarations d'amour maladroites, des tentatives de rester proches de vous dans un monde qui leur échappe.

La prochaine fois que votre téléphone sonne et que vous voyez leur nom s'afficher, peut-être pour une énième question technique, respirez un instant. Souvenez-vous de tout ce qu'ils vous ont appris avec patience. Et rendez-leur, ne serait-ce qu'un peu, cette patience qu'ils vous ont offerte.

Un jour, une technologie nouvelle nous dépassera aussi. Ce jour-là, nous espérons que quelqu'un prendra le temps de nous guider.

Soyons cette personne pour eux. Maintenant.

A close-up photograph of a man with light blue eyes and brown hair, looking upwards. A hand wearing a white latex glove is using a black marker to draw dashed lines on his face, specifically around the eye and cheek area. Another gloved hand is visible near his chin. The background is a plain, light grey.

L'ESTHÉTIQUE AU MASCULIN :

DU GROOMING AU BISTOURI

Pendant longtemps, l'esthétique masculine s'est contentée du strict minimum : une douche rapide, un rasoir, parfois un parfum. Aujourd'hui, ce paysage a radicalement changé et marque un profond bouleversement culturel. De la salle de bain au bloc opératoire, le grooming s'est imposé comme une évidence, la médecine esthétique s'est normalisée et la chirurgie n'est plus un tabou absolu. De la virilité sobre et assumée, surgit délicatement une nouvelle ère de l'esthétique au masculin.

Par Dr Imen Mehri TURKI

MASCULINITÉ REVISITÉE

Autrefois, la masculinité glorifiait communément la robustesse, la puissance musculaire, l'apparence « naturelle » non soignée et parfois même un certain laisser-aller, témoins de travail physique et symboles de puissance et de dominance. La sensibilité et les soins esthétiques étaient alors contraires à une virilité authentique. A l'instar d'un homme fort et rationnel, l'apparence était taboue et un sujet délicat. Mais un grand bouleversement culturel s'est produit ces dernières années donnant un changement spectaculaire des attitudes et de la manière de se concevoir. De son style vestimentaire à son allure physique, l'homme redéfinit aujourd'hui sa masculinité : il s'affirme avec aisance, alliant bien-être, élégance et beauté masculine, libre de tout jugement et préjugés.

LE GROOMING, TREMPLIN D'UNE MÉTAMORPHOSE MASCULINE

Nettoyer sa peau, hydrater, discipliner sa barbe, comprendre ses cheveux... Rien de spectaculaire, mais ce grooming devient un rituel de plus en plus désirable où l'apparence devient un langage : un regard fatigué qui ne correspond plus à l'énergie intérieure ou une silhouette qui change malgré une hygiène de vie stable. Ces constats, autrefois balayés d'un revers de main, deviennent des signaux. Les hommes renouent avec leur corps, ils l'écoutent, le préservent et cessent de le considérer comme un simple outil de résistance et de bravoure. Ainsi, le grooming dépasse la simple routine de soins : il devient une passerelle vers une masculinité réinventée alliant esthétique et bien-être intérieur. Effectivement, prendre soin de son allure n'est pas superficiel, mais un moyen de renforcer la confiance, le charisme et l'harmonie intérieure. Cette approche moderne, du grooming au bistouri, participe à une métamorphose subtile mais puissante, où l'homme affirme sa virilité tout en embrassant sa beauté, son élégance et sa singularité.

L'ESTHÉTIQUE MÉDICALE GAGNE EN LÉGITIMITÉ

Une fois le grooming ancré dans le quotidien, la frontière avec la médecine esthétique s'efface naturellement. Elle s'impose à de nombreux hommes, en quête d'harmonie, de maîtrise et d'allure durable. Certains souhaitent atténuer les signes de fatigue ou de vieillissement, d'autres corriger un complexe ancien, parfois ancré depuis l'adolescence. Pour beaucoup, il ne s'agit pas de se transformer, mais de s'aligner avec l'image qu'ils souhaitent projeter, sans que l'intervention ne se devine. Les interventions les plus plébiscitées par les hommes privilégient ainsi la discrétion et la naturalité comme des injections de toxine botulique pour lisser les rides tout en préservant l'expressivité, ou des fillers pour rééquilibrer les volumes et redessiner subtilement les contours du visage : corriger sans transformer, adoucir sans déformer. Bref, l'esthétique médicale accompagne l'homme moderne dans la préservation de son allure, le respect de ses traits et l'affirmation d'une masculinité assumée, libérée des tabous et des préjugés.

QUAND LA CHIRURGIE DEVIENT UN CHOIX RÉFLÉCHI

Pour l'homme contemporain, la chirurgie esthétique cesse d'être un tabou ou un geste exceptionnel pour s'inscrire dans une dynamique de normalisation progressive et durable. Là aussi, les motivations ont évolué. Loin des fantasmes de transformation,

les hommes recherchent l'harmonisation, la correction ciblée et parfois la réparation. En effet, il ne s'agit plus de transformer radicalement, mais d'affiner et de corriger d'une manière harmonieuse tout en respectant l'identité, ce qui permet un regain de confiance et d'assurance. Néanmoins, la greffe capillaire, longtemps stigmatisée, est devenue l'une des procédures les plus répandues, tant ses résultats ont gagné en naturel. Quant aux rhinoplasties discrètes et cohérentes aux traits masculins, blépharoplasties pour rafraîchir le regard ou liposuccions ciblées s'inscrivent désormais dans une logique de naturel et de subtilité, où chaque intervention est guidée par le sur-mesure afin de respecter la morphologie et de préserver l'expression personnelle. Cette approche pensée et mesurée reflète une vision plus mature et assumée de la masculinité, sans ostentation ni artifices. Détachée des stéréotypes et des jugements, la chirurgie esthétique devient alors un choix conscient dans le paysage contemporain, portée par une vision plus mature de l'homme en quête d'un équilibre durable entre virilité, élégance et épanouissement personnel.

L'APPARENCE COMME LEVIER DE CONFIANCE ET DE BIEN-ÊTRE

Derrière cette évolution esthétique se cache une réalité psychologique profonde. L'image de soi influence amplement le bien-être intérieur, mais aussi la perception du regard des autres, particulièrement au travail, dans un monde professionnel de plus en plus compétitif où l'apparence joue un rôle non négligeable, notamment dans les premières impressions. Par ailleurs, de nombreux hommes témoignent d'un regain de confiance après avoir pris en main leur image. Cette confiance peut se traduire par une aisance accrue dans les relations sociales, une meilleure estime de soi, voire contribuer à une diminution de certaines formes d'anxiété, d'incertitude ou d'agressivité inappropriée. Loin d'être futile, le rapport au paraître devient alors un outil de mieux-être global. Un homme qui se sent bien dans sa peau est plus stable, plus serein et plus agréable. Et cette assurance-là n'a pas besoin de s'imposer.

VIIEILLIR DEVIENT UN PROJET

À mesure que l'espérance de vie s'allonge, les hommes souhaitent que leur apparence soit préservée, laquelle reflète leur vitalité intérieure. À l'ère de l'esthétique, vieillir n'est plus perçu comme une fatalité ni une dégradation, mais comme un processus que l'on peut accompagner avec intelligence et mesure. Loin de nier l'âge, l'esthétique masculine l'intègre. On accepte les cheveux gris, les quelques rides d'expression, mais le relâchement subi effraie et rappelle l'effondrement de la force et de la puissance. Ce sentiment est évitable grâce aux soins désormais apportés par l'esthétique pensée. Cette philosophie transforme le rapport au miroir. L'homme cesse de se comparer à son passé. Il se projette sans regret pour donner une vie aux années. L'esthétique devient alors un projet de longévité, de santé et de bien-être.

In concerto, chaque homme possède une beauté unique, faite de singularité et d'authenticité, qui dépasse les standards imposés et touche par sa sincérité. Ainsi, la beauté masculine est un mélange subtil de charme, de caractère et de sensibilité. Toutefois, les hommes modernes redéfinissent la masculinité contemporaine. Une masculinité moins rigide, plus humaine, où le bien-être n'est plus un luxe, mais une priorité.

THÈME DU MOIS : COACHING PARENTAL**COMPRENDRE SON ENFANT POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER**

Il nous regarde. Il attend. Il espère qu'on le comprenne sans qu'il ait à tout expliquer. Nos enfants ne demandent pas la perfection. Ils demandent juste à être vus pour ce qu'ils sont vraiment.

Ce mois-ci, je vous invite à un voyage au cœur de leur monde intérieur. Quatre semaines pour apprendre à décoder leurs silences, leurs colères, leurs rêves — et devenir le parent dont ils ont besoin.

CHAQUE ENFANT EST UNIQUE : APPRENEZ À DÉCODER LE VÔTRE



Vous êtes épuisé. Vous avez tout essayé. Les conseils de votre mère, les méthodes des livres, les astuces trouvées sur internet. Et pourtant, rien ne semble fonctionner avec votre enfant. Vous vous demandez parfois : «Qu'est-ce que je fais de travers ?»

La réponse est peut-être plus simple que vous ne le pensez : vous appliquez la mauvaise méthode au mauvais enfant.

L'ERREUR QUE NOUS FAISONS TOUS

Nous avons grandi avec l'idée qu'il existe une bonne façon d'éduquer un enfant. Une recette universelle. Un mode d'emploi qui marcherait pour tous. Alors nous reproduisons ce que nos parents ont fait, ou nous faisons exactement l'inverse. Nous comparons nos enfants à ceux des voisins, à leurs cousins, à leurs camarades de classe.

Mais voilà la vérité que personne ne nous dit : chaque enfant naît avec son propre tempérament. Le psychologue américain Jerome Kagan, pionnier de la psychologie du développement à Harvard, a démontré après 30 ans de recherches que le tempérament d'un enfant est visible dès les premiers mois de vie. Ce n'est pas votre éducation qui crée la personnalité de votre enfant — elle ne fait que l'accompagner.

OBSERVER AVANT D'AGIR

Maria Montessori disait : «L'enfant nous demande de l'aider à agir seul.» Mais pour l'aider, encore faut-il le comprendre.

Quand avez-vous pris le temps, pour la dernière fois, d'observer votre enfant sans intervenir ? De le regarder jouer, interagir, réagir face à une difficulté ?

L'observation est la première clé du coaching parental. Le célèbre pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott parlait de la «mère suffisamment bonne» — celle qui ne cherche pas la perfection mais qui sait s'adapter aux besoins réels de son enfant. Cette adaptation commence par l'observation.

Comment réagit-il face à l'échec ? Se ferme-t-il ou explose-t-il ? Cherche-t-il votre regard ou s'isole-t-il ? Est-il à l'aise dans un groupe ou préfère-t-il la solitude ? Ces petits détails sont des indices précieux. Ils vous révèlent le profil de votre enfant.

LES GRANDS PROFILS D'ENFANTS

La théorie des intelligences multiples du psychologue Howard Gardner de Harvard a révolutionné notre vision de l'enfant : il n'existe pas une seule forme d'intelligence, mais plusieurs. De même, il n'existe pas un seul type d'enfant, mais plusieurs profils distincts.

Au fil des prochaines semaines, nous explorerons ensemble cinq profils :

L'enfant sensible — Il ressent tout avec intensité. La psychologue Elaine Aron a identifié ce trait chez 15 à 20% des enfants. Une remarque anodine peut le blesser profondément. Il capte les émotions des autres comme une éponge. Il a besoin de douceur et de validation.

L'enfant leader — Il veut diriger, décider, mener. Il a

une forte personnalité et peut paraître têtue. Selon le psychiatre Daniel Siegel, ces enfants ont besoin qu'on canalise leur énergie sans briser leur esprit d'initiative.

L'enfant rêveur — Il vit dans son monde imaginaire. Il semble parfois déconnecté de la réalité. Carl Jung voyait dans cette intériorité une richesse créative immense. Il a besoin qu'on respecte son imagination sans le brusquer.

L'enfant anxieux — Il a peur de mal faire, de décevoir, d'échouer. Le psychologue John Bowlby, père de la théorie de l'attachement, a montré que ces enfants ont besoin d'une base de sécurité solide pour s'épanouir.

L'enfant rebelle — Il conteste, refuse, provoque. Il teste vos limites en permanence. Derrière cette résistance, explique la psychologue Isabelle Filliozat, se cache souvent un besoin d'autonomie et de reconnaissance. Peut-être reconnaissez-vous déjà votre enfant dans l'un de ces portraits. Peut-être qu'il en combine plusieurs. C'est normal — nous sommes tous des êtres complexes.

CHANGER DE REGARD POUR CHANGER DE RELATION

Le coaching parental n'est pas une méthode miracle. C'est un changement de posture. Comme l'écrit Haim Ginott, psychologue et auteur du best-seller «Entre parent et enfant» : «Les enfants sont comme du ciment frais, tout ce qui leur tombe dessus laisse une empreinte.»

Au lieu de vous demander «Comment faire obéir mon enfant ?», vous commencez à vous demander «Comment fonctionne mon enfant ?»

Ce simple changement de question transforme tout. Vous passez du rapport de force à la connexion. De la frustration à la compréhension. Du «il fait exprès» au «il exprime quelque chose».

Votre enfant n'est pas difficile. Il est différent. Et cette différence, une fois comprise, devient une force.

VOTRE MISSION CETTE SEMAINE

Avant notre prochain rendez-vous, je vous propose un exercice simple : observez votre enfant pendant quelques jours. Sans juger, sans intervenir. Notez mentalement ses réactions, ses préférences, ses moments de joie et de tension.

Vous commencerez peut-être à voir émerger un profil. Et surtout, vous commencerez à le voir lui — tel qu'il est vraiment.

La semaine prochaine : «L'enfant sensible et l'enfant leader : deux mondes, deux approches»



CHEF DU MOIS PAR IMEN MATMATI

LA CHIMISTE DES SAVEURS : QUAND LA SCIENCE RENCONTRE L'ÂME TUNISIENNE

« Quand je cuisine, je ne fais pas que suivre une recette. J'analyse, je ressens, je raconte. Chaque plat est une expérience, à la fois scientifique et profondément sensorielle. »

Ingénieure docteure en chimie, elle aurait pu se contenter des laboratoires et des équations. Mais depuis toujours, une autre passion l'anime : la cuisine tunisienne, transmise par les gestes, les odeurs et les silences des cuisines familiales. Entre éprouvettes et marmites, elle a développé une vision singulière où la rigueur scientifique dialogue avec l'émotion culinaire.

Ayant grandi en France, loin de la terre de ses origines, la gastronomie tunisienne est devenue pour elle un ancrage, une manière de préserver le lien.

Les parfums du carvi, la chaleur de l'harissa, le crépitemment de l'huile d'olive racontent une Tunisie vécue à distance, mais ressentie intensément. L'éloignement n'a jamais affaibli cette relation ; il l'a rendue plus précieuse, presque vitale.

Aujourd'hui, elle partage cette richesse à travers des vidéos en français, choisissant délibérément la langue de son parcours pour ouvrir la cuisine tunisienne à un public plus large, curieux et souvent émerveillé par sa profondeur. Ses recettes, accessibles mais fidèles, sont expliquées avec pédagogie, éclairées par son regard de chimiste qui décrypte textures, réactions et équilibres sans jamais trahir l'âme du plat.

À travers ses contenus, elle ne cherche pas seulement à nourrir, mais à transmettre. Chaque recette devient un acte de mémoire, un pont entre cultures, une invitation à découvrir une gastronomie trop souvent méconnue dans toute sa noblesse.

Pour elle, la cuisine tunisienne est une science du cœur.

Précise, généreuse et universelle.



Instagram: @mimicooks_im

Facebook: @ Imen Matmati

LE TAJINE EL BEY

C'est un plat qui reflète le raffinement de la cuisine des palais du XIX^e siècle. Principalement servi pour les grandes occasions, il allie plusieurs couches de viande, légumes et fromage, cuites au four, pour un résultat à la fois élégant et savoureux, symbole du luxe et de la générosité de la table tunisienne.

INGRÉDIENTS

COUCHE DE VIANDE

- 400 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé (3 fromages)
- Sel, poivre
- Pistaches concassées

COUCHE D'ÉPINARDS

- 400 g d'épinards

PRÉPARATION

1. COUCHE DE VIANDE

- Faire revenir l'oignon finement haché dans l'huile.
- Ajouter la viande hachée, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à évaporation des sucs.
- Mixer légèrement la préparation, puis incorporer les œufs et fromage râpé
- Verser dans un plat allant au four et enfourner à 180°C pendant 10 minutes.

2. COUCHE D'ÉPINARDS

- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
- Ajouter les épinards et cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau.
- Mixer, puis incorporer les

- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 jaunes d'œufs
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

COUCHE DE RICOTTA

- 400 g de ricotta
- 4 blancs d'œufs
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

jaunes d'œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre.
- Verser sur la couche de viande précuite et enfourner à 180°C pendant 10 minutes.

3. COUCHE DE RICOTTA

- Mélanger la ricotta avec les blancs d'œufs, le fromage râpé, le sel et le poivre.
- Verser délicatement sur la couche d'épinards.
- Enfourner une dernière fois à 180°C pendant 10 minutes.
- Laisser le tajine refroidir complètement avant de le découper afin d'obtenir des parts nettes et bien définies. Décorer avec des pistaches concassées



GÂTEAU BOURGEOIS TUNISIEN

C'est un dessert raffiné et fondant, composé de couches successives aux noisettes, aux amandes et à la pistache, délicatement imbibées d'un sirop parfumé à l'eau de rose.

INGRÉDIENTS

(MOULE DE 22 CM DE DIAMÈTRE)

POUR LA BASE

(1^{ÈRE} COUCHE - NOISETTES) :

- 80 g de poudre de noisettes
- 60 g de sucre glace
- 25 g de farine
- 5 g de levure chimique
- 50 g de beurre fondu (ou beurre noisette)
- 2 œufs

- 1 pincée de fleur de sel (ou de sel)

2^E COUCHE :

- Même préparation, en remplaçant la poudre de noisettes par 80 g de poudre d'amandes

3^E COUCHE :

- Même préparation, en rempla-

çant la poudre de noisettes par 80 g de poudre de pistaches

POUR LE SIROP :

- 250g de sucre en poudre
- 100 ml d'eau
- Un peu de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'eau de rose

PRÉPARATION

PRÉPARATION DU SIROP :

- Mettre le sucre, l'eau et un peu de jus de citron dans une casserole.
- Porter à ébullition, puis laisser cuire 5 minutes à feu doux à partir de l'ébullition.
- Ajouter l'eau de rose, mélanger et retirer du feu.

PRÉPARATION

DES 3 COUCHES DE GÂTEAU :

- Préchauffer le four à 180°C et beurrer un moule de 22 cm de diamètre.

POUR CHAQUE COUCHE :

- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs : la poudre de fruits secs (noisettes, amandes ou pistaches), le sucre glace, la farine, la fleur de sel et la levure chimique.
- Ajouter ensuite les œufs et le beurre fondu (ou beurre noisette), puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Verser la préparation de la première couche (noisettes) dans le moule et enfour-

ner pendant 10 minutes.

- À la sortie du four, verser directement la deuxième couche (amandes) sur la première, puis enfourner à nouveau 10 minutes.
- Répéter l'opération avec la troisième couche (pistaches) et cuire encore 10 minutes.
- Arroser le gâteau encore chaud avec le sirop tiède.
- Laisser bien imbiber et refroidir complètement avant de découper.



POST-INTEMPÉRIES

ENTRETIEN APRÈS LES DÉGÂTS DES PLUIES ET DES INONDATIONS

ABSORBER L'EAU, RÉSORBER L'HUMIDITÉ...

Les dernières intempéries qui ont touché plusieurs régions de Tunisie ont laissé derrière elles des routes submergées, des quartiers inondés et de nombreux véhicules endommagés. L'image d'une voiture partiellement immergée, comme celle largement partagée sur les réseaux sociaux, illustre une réalité à laquelle de nombreux automobilistes ont été confrontés : l'eau, la boue et les débris peuvent causer des dégâts importants, souvent invisibles à première vue.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Face à cette situation, l'entretien du véhicule après une inondation devient une étape cruciale, non seulement pour préserver son état, mais aussi pour garantir la sécurité de ses occupants. L'eau, un ennemi silencieux : lorsque l'eau s'infiltre à l'intérieur d'un véhicule, elle ne se limite pas à mouiller les sièges et les tapis. Elle peut atteindre les mousses, la moquette, les circuits électriques et favoriser l'apparition de moisissures, de mauvaises odeurs et de bactéries. À moyen terme, l'humidité persistante accélère également la corrosion des éléments métalliques et fragilise les composants électroniques. Les bons réflexes après une inondation : les spécialistes recommandent d'agir rapidement. La première étape consiste à extraire l'eau stagnante à l'aide d'une aspiration à haute puissance, afin d'éviter que l'humidité ne s'installe durablement.

Un nettoyage approfondi de l'habitacle s'impose ensuite, accompagné d'un traitement antibactérien et anti-odeur, indispensable pour assainir l'intérieur du véhicule. Le séchage technique des mousses et des moquettes est également primordial.

GESTES SALVATEURS

Un simple séchage à l'air libre est insuffisant et peut laisser l'humidité piégée dans les matériaux. Des équipements professionnels permettent d'accélérer le processus et de réduire les risques de détérioration à long terme. Ne pas négliger les aspects mécaniques. Au-delà de l'intérieur, il est conseillé de faire vérifier le moteur, les freins, les filtres et les fluides. L'eau chargée de boue et de débris peut altérer leur fonctionnement et provoquer des pannes parfois coûteuses si elles ne sont pas détectées à temps. Un enjeu de sécurité et de durabilité : dans un contexte climatique marqué par la recrudescence d'épisodes pluvieux intenses en Tunisie, l'entretien post-inondation des véhicules n'est plus un luxe, mais une nécessité. Il permet non seulement de prolonger la durée de vie de la voiture, mais aussi d'assurer une conduite plus sûre au quotidien. Prendre soin de son véhicule, c'est aussi prendre soin de soi et rester en sécurité, surtout après des conditions météorologiques extrêmes qui mettent à rude épreuve automobilistes et infrastructures.

CONSEILS D'UN EXPERT

L'expert en sécurité routière, Imed Touil, a présenté le mercredi 21 janvier 2026, lors d'une intervention médiatique, une série de conseils essentiels que les conducteurs doivent suivre lorsque leur véhicule se retrouve piégé par les eaux lors d'inondations. Il a appelé à la vigilance, conseillant d'éviter les zones d'accumulation d'eau et de ne pas s'aventurer à traverser les grandes flaques ou les zones inondées. Que faire alors si la voiture est complètement submergée ? Dans le cas où le véhicule est déjà bloqué dans les eaux de pluie, l'expert a insisté sur les points suivants. Ne pas tenter de redémarrer le moteur si celui-ci s'est arrêté. Si le conducteur décide de continuer à rouler dans une eau peu profonde, il doit privilégier la deuxième vitesse et maintenir une allure constante et adaptée à la situation du véhicule. Il y a de surcroît des mesures à prendre impérativement après la sortie des eaux. Une fois le véhicule sorti de la zone inondée, l'expert souligne l'importance de débrancher la batterie immédiatement. Aérer et sécher le véhicule de manière approfondie, consulter un atelier spécialisé ou le concessionnaire pour diagnostiquer les pannes, surtout si l'eau a atteint le niveau du tableau de bord. Enfin, l'expert en sécurité routière a rappelé l'importance capitale d'effectuer un examen technique approfondi de la voiture pour garantir la sécurité du conducteur et des passagers.

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

THÉÂTRE ET MUSIQUE

1^{er} février :

- « **Flagranti** » par Essia Jaïbi au Ciné théâtre Le Rio

- « **Call Center Tragedy** » (Jacaranda) de Nizar Saïdi à la salle du 4e art

3 février :

« **El Moujira** » de Hanene Chograni au Théâtre municipal de Tunis

5 février :

« **Al Lailu Ya Laila** », Hommage à Wadii Al Safi par Antoine Wadii Al Safi au Théâtre municipal de Tunis



5 et 7 février :

« **Papa Noel** » de Mohamed Saber Oueslati à El Teatro

6 février :

« **Kolna nghan** » de Jihed Jebara au Théâtre municipal de Tunis

Du 6 au 8 février :

« **Cloche** » au Théâtre le 4ème art

7 février :

- **Récital de piano** by Feriel Ziadi au Théâtre municipal de Tunis

- « **ABBA symphonica** » du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre de l'Opéra de Tunis

- **The Sunday Jazz Big band** avec Ahmed Ajabi au CinéMadart

8 février :

« **Chante la vie chante** », spectacle de variétés françaises de Rafik Gharbi, Aida Niati et Dhirar Kefi

EXPOSITIONS

• Exposition « **Entre le visible et le silence** » de Souheila Arous jusqu'au 5 février à la Galerie Saladin



• 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 Tun

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 désagrége 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.

FILMS D'ANIMATION

• LES LÉGENDAIRES : LE FILM

Les Légendaires, intrépides aventuriers, étaient les plus grands héros de leur temps. Mais suite à une terrible malédiction, les voilà redevenus... des enfants de 10 ans ! Danaël, Jadina, Gryf, Shimy et Razzia vont unir leurs pouvoirs pour vaincre le sorcier Darkhell et libérer leur planète de l'enfance éternelle...

• TAFITI

Lorsque son grand-père est mordu par un serpent venimeux, Tafari, le jeune suricate, doit partir à la recherche d'une fleur légendaire qui guérit de tous les maux, en compagnie de Poilou, un cochon sauvage.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

JUDO

MOISSON DE MÉDAILLES POUR LA TUNISIE À L'OPEN DE CASABLANCA (MAROC)



L'équipe nationale tunisienne de judo, hommes et femmes, a réalisé une très belle performance lors du Tournoi international Open 2026 au Maroc. Ce tournoi, l'un des plus relevés au monde, tant sur le plan technique qu'organisationnel, a réuni plus de 350 athlètes (hommes et femmes) représentant environ 46 pays. Ce niveau de compétition élevé et la précieuse expérience internationale offerte ont fait de cet événement un moment fort. Nos membres de l'équipe

nationale ont brillé et porté haut les couleurs de la Tunisie en décrochant la deuxième place du classement général. Les principaux résultats sont les suivants. Une médaille d'or pour Chaima Sidaoui dans la catégorie moins de 52 kg. Une médaille d'argent pour Mariem Jmour (moins de 57 kg). Médaille de bronze : Zeineb Troudi (plus de 78 kg). Médaille d'or : Siwar Dhaouadi (plus de 78 kg). Médaille d'argent : Kossi Ben Ghars (moins de 100 kg). Dans le cadre de la première phase de qualification pour les Jeux olympiques de la jeunesse de Dakar 2026, notre équipe nationale féminine junior a réalisé une performance remarquable en remportant deux précieuses médailles d'or, confirmant ainsi la qualité de son travail et son excellente préparation avec les lauréates Assil Bennour (-44 kg) et Ranim Ben Slimane (-63 kg).

VOILE

LE TROPHÉE JULES-VERNE REMPORTÉ APRÈS UNE COURSE RECORD DE 40 JOURS

Le Français Thomas Coville et son équipage décrochent le Trophée Jules-Verne : « Sodebo Ultim 3 » et concluent leur tour du monde en 40 jours et 10h45'. Le maxi-trimaran mené par Coville a franchi la ligne d'arrivée dimanche 25 janvier 2026 à 7h46, battant ainsi le record du tour du monde en équipage et sans escale, détenu depuis 2017 par Francis Joyon sur « Idec Sport » en 40 j 23 h. Le record est tombé, après avoir tenu quasiment neuf ans — à un jour près. Dimanche à 7h46'55", Thomas Coville et son équipage (Benjamin Schwartz, Nicolas Troussel, Léonard Legrand, Pierre Leboucher, Guillaume Pirouelle, Frédéric Denis) ont franchi la ligne d'arrivée, entre l'île d'Ouessant et le cap Lizard (Angleterre) après 40j. 10h 45'50" de mer. Ce faisant, Sodebo Ultim 3 améliore la marque établie en janvier 2017 par Francis Joyon sur Idec Sport de 12h44'40" et s'empare du Trophée Jules-Verne. Ils ont parcouru 28 315 milles (52.440 km) à la vitesse moyenne de 29,17 noeuds (54 km/h) et sont attendus au ponton à Brest aux alentours de 11 heures. Trente-trois ans après le pionnier Bruno Peyron sur le catamaran Commodore-Explorer (79 j 6h), Thomas Coville a, comme d'autres avant lui, marqué le Trophée Jules-Verne de son empreinte. Parti le 15 décembre, cinq semaines seulement après avoir terminé deuxième de la Transat Café.

FOOTBALL

FACE À VILLARREAL, KYLIAN MBAPPÉ INSCRIT UNE PANENKA SOUS LES YEUX DE BRAHIM DIAZ

Kylian Mbappé a porté le Real Madrid sur la pelouse de Villarreal ce samedi soir, en inscrivant un doublé (2-0). L'avant-centre français a conclu la rencontre en transformant un penalty d'une panenka, quelques minutes après l'entrée en jeu de... Brahim Diaz, qui avait tenté, et manqué, le même geste, en finale de la CAN une semaine plus tôt. Faut-il y voir un geste de soutien adressé à Brahim Diaz ? Une provocation ? Ou simplement une fourberie technique pour doubler la mise et permettre au Real Madrid de conclure tranquillement sur la pelouse de Villarreal ce samedi (2-0) ? Quoi qu'il en soit, Kylian Mbappé a inscrit son deuxième but de la soirée, contre le sous-marin jaune, d'une panenka. Le geste, maîtrisé, a été réalisé devant son partenaire Brahim Diaz, entré en jeu à la 80^e minute. L'international marocain, qui retrouvait les terrains pour la première fois depuis la finale polémique de la CAN, avait complètement manqué ce même geste en finale de la CAN. L'attaquant de la Maison Blanche s'était publiquement excusé, en partageant un message sur ses réseaux sociaux, après sa bourde : « J'ai rêvé de ce titre, j'ai le cœur brisé. J'ai échoué et j'en assume l'entière responsabilité. Je présente mes excuses les plus sincères ».

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 1^{er} au samedi 7 février 2026

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Botola tunisienne

AS Gabès-Etoile Sportive du Sahel à 14h00 sur Diwan Sport HD
ES Métlaoui-Stade Tunisien à 14h00 sur Watania 1 HD
JS Omrane-Club Sportif Sfaxien à 14h00 sur Watania 2 (nilesat)
US Monastir-La Marsa à 14h00 sur Watania 2 HD

Premier League

Aston Villa - Brentford à 15h00 sur Canal+ live 4 HD
Manchester United - Fulham à 15h00 sur Canal+ Foot HD
Nottingham Forest - Crystal Palace à 15h00 sur Canal+ live 5 HD
Tottenham - Manchester City à 17h30 sur Canal+ HD

Ligue 1

Olympique de Lyon - Lille à 15h00 sur Ligue 1 +1 HD

LUNDI 2/2

Sunderland - Burnley (Hannibal Mejbri) à 21h00 sur Canal+ Foot HD

MARDI 3/2

Coupe d'Allemagne — ¼ de finale

Bayer Leverkusen-St Pauli à 20h45 sur ZDF Deutschland HD (en clair/Astra)

Coupe de la Ligue — ½ finale retour

Arsenal-Chelsea à 21h00 sur beIN sports fr Max 4 HD

Coupe d'Espagne — ¼ de finale

Albacete-FC Barcelona à 21h00 sur TVE La Una HD (sharing/Astra)

Coupe de France — 1/8^{es} finale

Olympique de Marseille-Stade Rennais à 21h10 sur France 2 HD et beIN sports 1 FR HD

MERCREDI 4/2

Coupe d'Allemagne — ¼ de finale

Holsten Kiel - VfB Stuttgart à 20h45 sur ZDF Deutschland HD (en clair/Astra)

League Cup - ½ finale retour

Manchester City-Manchester United à 21h00 sur beIN sports fr Max 4 HD

JEUDI 5/2

Atalanta Bergame-Juventus Turin

à 21h00 sur DAZN HD

- RC Strasbourg-AS Monaco à 21h00 sur beIN sports FR 1 HD

VENDREDI 6/2

- Metz vs Lille (Ligue 1) à 20h45 sur Ligue 1 +1 HD

- Leeds United vs Nottingham Forest à 13h30 sur Canal+ Foot HD

SAMEDI 7/2

Premier League

- Manchester United - Tottenham à 13h30 sur Canal+ HD

- Arsenal - Sunderland à 16h00 sur Canal+ sport 360 HD

- Burnley (Hannibal Mejbri) - West Ham à 16h00 sur Canal+ live 5 HD

Bundesliga

- Freiburg - Werder Bremen à 15h30 sur beIN sports fr Max

- Heidenheim - Hambourg à 15h30 sur beIN sports fr Max

- M'gladbach - Leverkusen à 18h30 sur beIN sports FR 2 HD

- Mainz - Augsburg (Ismaël Gharbi) à 15h30 sur beIN sports fr Max

- St Pauli - Stuttgart à 15h30 sur beIN sports fr Max

- Wolfsburg - Borussia Dortmund à 15h30 sur beIN sports fr Max 6 HD

La Liga

- FC Barcelona - Mallorca à 16h15 sur beIN sports FR 2 HD

Ligue 1

- Lens - Rennes à 17h00 sur beIN sports FR 1 HD

- Brest - Lorient à 19h00 sur Ligue 1 +1 HD

- Nantes - Lyon à 21h05 sur TV5 Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

et Ligue 1 +1 HD

RUGBY/ TOURNOI

DES 6 NATIONS —

1^{ERE} JOURNÉE

JEUDI 5/2

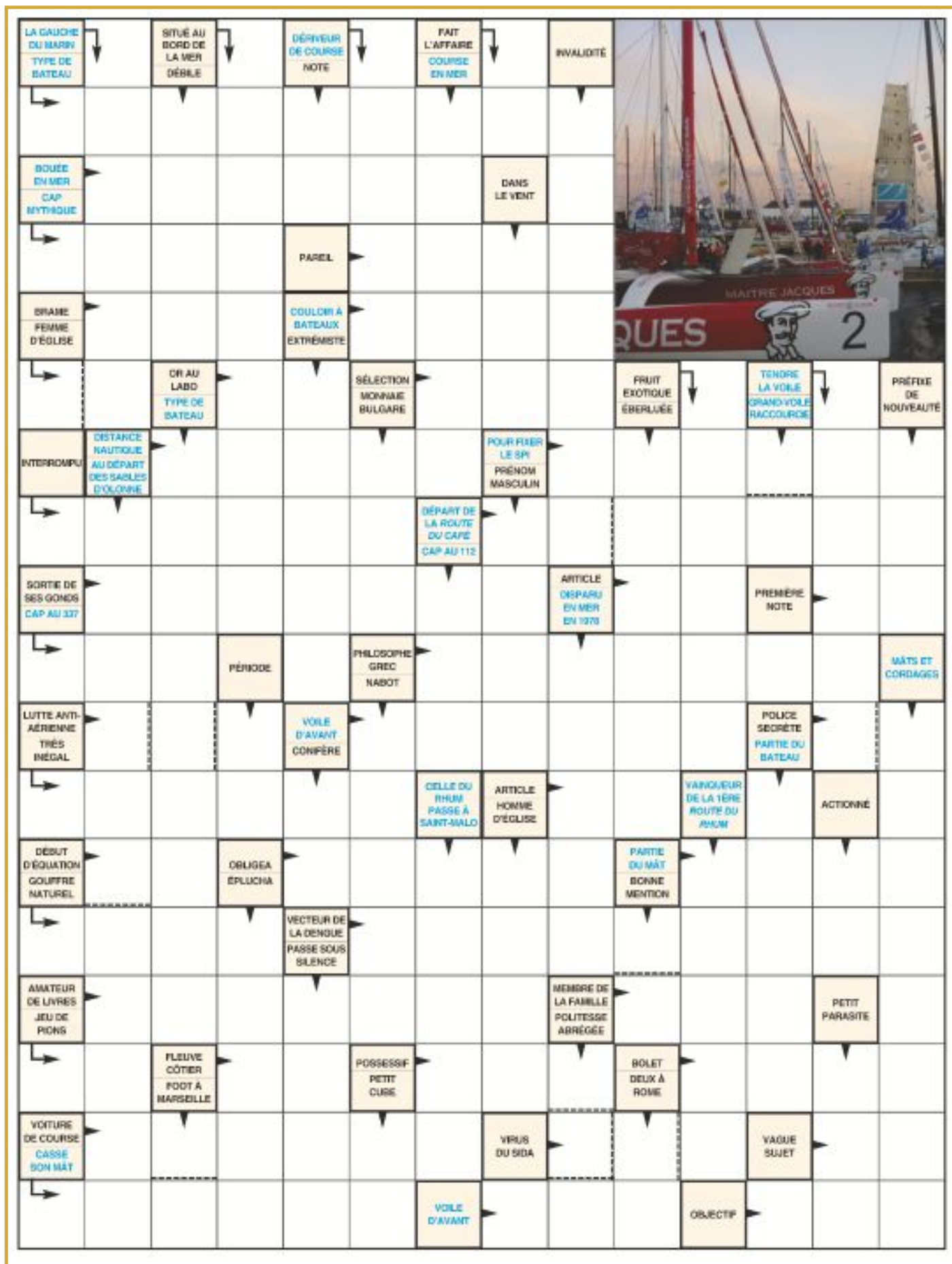
- France-Irlande à 21h10 sur France 2 HD

Samedi 07/02

- Italie-Ecosse à 15h10 sur France 2 ou France 3 HD

- Angleterre-Pays de Galles à 17h40 sur France 2 ou France 3 HD

Mots fléchés



Sudoku

solutions

[illegible][illegible]

Mots fléchés

FAUVE AMÉRICAIN IL MARCHE SUR UN FIL	PROFIT NASEAUX	PRÉSIDENT AMÉRICAIN	IL NOUS FAIT RIRE ARTICLE	PARFUM À BRULER			
MOIS CÉLÈBRE CIRQUE AMÉRICAIN		PETIT ÂNE IL DESSEINE ASTÉRIX	TOILETTES VEIL ARABE				
KAYAK	PLATTERONT	MAUDIT FLEUVE RUSSE					
			CONPLE- MENT	MONTRERA SA JOIE			
DÉFICHE PASSÉS SOUS SILENCE					AU CENTRE DU CHÂTEAU VAUT DE L'OR	GROS ANIMAL DE CIRQUE CONSULTE	CHOISIE
		NUL EN MATHS SE TRAINER		HABITUEL MÉTRO PARSEN			
MIT SUR LA BALANCE	VAGABOND				FOURRIURE	FORME DE POUVOIR ENFERMERA	
			GAZARRE	RATTRAPÉ DU BALAI			
DRESSEUR DE FAUVES	SOUVENIR PRÉPARE À MANGER					NOTE À CET ENDROIT	MACHINE À SEMER
					FAUVES DU CIRQUE JOIE DE VIVRE		
CONTESTER CHARME			INTELLI- GENCE PARFAIT				
				FAIT EFFET RAPPORT EN MATHS			GROS TITRES
TOUS LES ANIMAUX DU CIRQUE	BOISSON	FEMME D'ÉGLISE IDIOT		OISEAU DONNA DES COUPS		VOIE PUBLIQUE TRAIN RAMPE	
						FIXÉ	
BAGUE VAPEUR D'EAU					FAUVES DU CIRQUE		
			MAGMA			BOUE	

Sudoku

8		1	4	5	2	C			A		9
5	2	9	C		3		6	8	7	1	4
A	B	7		4	8		9	C			5
3		8	B	C		7		9	5	4	6
C	4				B		8	1	3	A	
9	7	6	1		A				C	8	B
2				9			B		6	C	8
B	8		A	2		6	1		4	9	
	9		3	8	7				B		
7	5			B		2				6	C
	C	3	9			4	A		8	5	
	6	B	2	1		8		3	9		

solutions

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

4	6	B	2	1	C	8	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6	B	9	8
3	A	8	B	C	1	7	2
A	B	7	6	4	8	1	9
5	2	9	C	A	3	B	6
8	3	1	4	5	2	C	7
6	A	B	9	7	1	4	5
1	C	3	9	7	6	4	A
7	5	A	8	B	9	2	3
6	9	4	3	8	7	A	C
B	8	C	A	2	5	6	1
2	1	5	7	9	4	3	B
9	7	6	1	3	A	5	4
C	4	2	5	6			

**BÉLIER**

Saturne, le moralisateur de service et Neptune, la sensibilité, se posent chez vous définitivement dès le mois de février. C'est grave, docteur? Non mais on ne va pas se mentir, Saturne va freiner vos ardeurs, vous demander de la discipline, de la patience, de la sagesse.

**TAUREAU**

Vénus, votre planète, se pose dans votre signe du 30 mars au 25 avril, période où l'amour et l'explosion des sentiments s'expriment. À la Pleine Lune du 1^{er} mai, vous refermez une page affective démarrée six mois auparavant. C'est le moment d'abandonner ce qui vous retient.

**GÉMEAUX**

Vous démarrez l'année en beauté avec une réunion planétaire dans votre secteur carrière entre le 11 février et le 20 mai. Prise de nouveaux clients, développement de votre activité, les transactions se multiplient.

**CANCER**

Jupiter passe dans votre secteur financier. Grâce à elle, vous allez pouvoir faire fructifier vos actifs, rehausser vos revenus, accéder à une évolution de votre carrière et de vos finances. C'est la période pour réclamer une augmentation.

**LION**

Saturne et Neptune réveillent votre part animale, vous poussent à une quête d'authenticité et de vérité dès le mois de février. Jupiter, la planète de la démesure et de l'extrême, s'installe chez vous pour 12 mois dès le 1^{er} juillet.

**VIERGE**

Saturne, qui n'a pas facilité vos histoires de cœur depuis trois ans, quitte votre secteur affectif mi-février. Vous vous sentez plus léger, avec moins de pression et d'obligation de réussite ou de bien faire dans vos relations.

**BALANCE**

Une année à deux vitesses. Dans un premier temps, Jupiter en Cancer au premier semestre vous murmure de ne pas prendre de risques, développe votre créativité et vous aide à consolider vos acquis.

**SCORPION**

Période favorable aux placements financiers entre avril et juin. Vénus et Mercure facilitent les transactions. Dès le 26 avril, Uranus vous suggère de prendre des risques de sortir des sentiers battus.

**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**

Mars dans votre signe jusqu'au 24 janvier réchauffe votre corps et votre cœur. Jupiter dans votre signe de cœur jusqu'au 1^{er} juillet améliore la vie de couple et vous pousse à vous engager ou à officialiser une relation.

**VERSEAU**

Mars, la planète active, dans votre signe du 24 janvier au 3 mars vous transmet sa force, sa volonté et son désir de réussir. Fin janvier, un amas planétaire dans votre signe promet des coups de chance, des revirements de situation, un changement de direction prometteur.

**POISSONS**

Attention à Neptune dans votre secteur financier, l'argent peut vous filer entre les doigts, votre côté no-limit pouvant vous entraîner dans des dépenses démesurées. Période propice du 10 avril au 29 juin. Ne pas bouger entre le 25 octobre et le 14 novembre.



Pour tous vos travaux d'impression
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE



Contactez-nous : 71 240 178



lapressepa@gmail.com
 lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
 GRAPHIQUE

**UN UNIVERS DE PRIVILÈGE
POUR DES CLIENTS
P R E M I U M**

**PACK
PLATINUM**

www.bhbank.tn