



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 15 février 2026

N°65

SANTÉ ET BEAUTÉ

LA CALVITIE MASCULINE :

LA GREFFE CAPILLAIRE,

UNE VRAIE SOLUTION ?

ÉCHAPPÉES BELLES

RAMADAN EN TUNISIE

VOYAGE AU CŒUR DES VILLES

ET DES SAVEURS



Malek
LAÂBIDI

“LA PASSION D’UNE CUISINE
QUI ÉVEILLE LES SENS”

25 0823

El Abanar
المنان
من 22 مطبخ



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 / lapressepup@gmail.com

SOMMAIRE

Interview

4

MALEK LAÂBIDI

"LA PASSION D'UNE CUISINE QUI ÉVEILLE LES SENS"

Échappées belles

RAMADAN EN TUNISIE
VOYAGE AU CŒUR DES VILLES ET DES SAVEURS

10

Santé et beauté

12

CALVITIE MASCULINE : LA GREFFE CAPILLAIRE, UNE VRAIE SOLUTION ?

Psycho 360°

14

L'ENFANT RÊVEUR ET L'ENFANT ANXIEUX : LIBÉRER LE POTENTIEL SANS PRESSION

La Presse Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepup@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :
Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :
Feten ABID TURKI

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :
Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 15 février 2026 - N°65

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- MOUSSAKA GRECQUE À LA TOUCHE TUNISIENNE
- BASSBOUSSA À LA NOIX DE COCO

18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPÉCTACLES

19 Sport

BEST OF

20 - 21 Détente

- MOTS FLÉCHÉS
- SUDOKU

22 Horoscope



Malek LAABIDI

**“LA PASSION
D’UNE CUISINE
QUI ÉVEILLE
LES SENS”**

Malek Laâbidi n'est pas une simple cheffe cuisinière comme les autres. Son amour profond pour les produits et la cuisine qui l'habitent depuis l'enfance l'a conduite à y consacrer tout son temps et son énergie à tout ce qui se rapporte au patrimoine culinaire. Pour elle, cuisiner n'est pas seulement un simple acte du quotidien, mais un éveil des sens. Cette jeune cheffe culinaire se décrit comme une personne simple et basique, portant un respect profond aux produits de la terre. La passion qui l'anime, elle a décidé de l'immortaliser, à travers les mots, en consacrant trois magnifiques ouvrages — le quatrième est en cours de réalisation — au patrimoine culinaire des 24 gouvernorats tunisiens. Au-delà des recettes, ces publications magnifiquement illustrées par de jeunes artistes talentueux et qui révèlent la culture, l'histoire, les traditions, les croyances et les coutumes de chaque lieu visité au cours des quatre ans qu'a duré le périple de cette autrice culinaire, nous emmènent dans un magnifique voyage à travers les régions.

Propos recueillis par
Imen HAOUARI

VOUS ÊTES CHEF ET AUTRICE CULINAIRE. CET AMOUR POUR LA CUISINE ET LE PATRIMOINE CULINAIRE, D'ΟÙ VOUS EST-IL VENU ET COMMENT EST-IL NÉ ?

Cette attirance pour la cuisine m'habite depuis l'enfance. Au fond, je cultive une certaine simplicité : mon bonheur se nourrit d'odeurs, de saveurs et de sensations immédiates — la beauté d'un produit, la texture d'une matière, l'écho d'un parfum ou l'explosion d'une saveur. Enfant, je ne savais pas encore nommer ce bonheur que me procurait la cuisine, mais celle-ci vibrait déjà en moi. Tout a commencé très tôt, vers l'âge de quatre ou cinq ans. Mes premiers souvenirs sont tissés d'odeurs et de scènes de partage. Je me revois attendre avec une impatience fébrile la saison des grenades, pour enfin savourer ce fruit juteux et sentir ce jus pourpre dégouliner le long de mon cou. Ce sont ces scènes de vie du quotidien qui, très vite, ont transformé ma curiosité en une véritable passion. Chaque sortie au marché de l'Ariana avec mon père était une sortie merveilleuse. Je contemplais cette vie foisonnante et colorée avec des yeux émerveillés ; pour la petite fille que j'étais, ce spectacle avait quelque chose de magique. A la maison, ma mère, cuisinière d'exception, a fini de cultiver ce terrain fertile. Curieuse de nature, elle me faisait découvrir des saveurs inconnues, m'invitant sans cesse à explorer de nouveaux horizons gustatifs. C'est à ses côtés que j'ai compris une vérité fondamentale : manger dépasse le simple plaisir éphémère. C'est une forme de bonheur, de jouissance, une célébration de la vie.

QUEL A ÉTÉ LE DÉCLIC INITIAL DE VOTRE PASSION POUR LA CUISINE ?

J'en parlais déjà dans mon premier ouvrage : mon souvenir le plus lointain remonte à mes trois ans. Je revois ce morceau de pastèque savouré au réveil de la sieste ; ce jus sucré et délicieux qui dégouline... C'était un bonheur pur, une révélation de fraîcheur et d'hydratation. Au-delà du goût, c'est la dimension rassembleuse de la cuisine qui m'a marquée : ces tablées familiales, les récits qui s'y partageaient et le doux fond sonore de la radio qu'écoutait ma mère. Je suis un être de sensations, et ce qui me plaît dans la cuisine, c'est cette capacité unique à mettre nos cinq sens en éveil.

RACONTEZ-NOUS LA GENÈSE DE VOTRE SAVOIR-FAIRE CULINAIRE : EST-ELLE LE FRUIT D'UN HÉRITAGE APPRIS «SUR LE TAS» OU CELUI D'UN CURSUS ACADEMIQUE RIGOUREUX ?

J'étais une élève brillante et j'ai obtenu un baccalauréat scientifique avec brio, avec l'ambition de me diriger vers un domaine qui, pour moi, touche à l'essence de la cuisine, à l'instar de l'agronomie. Cependant, face à mes excellents résultats, mes parents m'ont encouragée à explorer d'autres horizons. Je me suis



donc envolée pour la France afin d'intégrer une classe préparatoire dans une grande école de commerce, complétée par un Master en sciences de gestion à Paris-Dauphine. Bien que loin des fourneaux, ces années ont été fondatrices. La « prépa » a radicalement transformé ma façon de penser, m'apportant une culture générale riche, une discipline de fer et la capacité d'accepter l'échec. Le marketing et la gestion ne sont pas que des outils techniques ; ils m'ont permis de structurer mes réflexions abstraites et de les transformer en projets concrets. Cette formation intellectuelle m'a donné la confiance nécessaire pour croire en mes rêves et les bâtir sur des bases solides. En parallèle, l'idée de la cuisine ne m'a pourtant jamais quittée. Un accord moral scellé avec mes parents prévoyait qu'une fois mes diplômes en poche, je serais libre de suivre ma propre voie. Fidèle à ma passion, j'ai alors rejoint l'Institut Paul Bocuse. Après des années consacrées à l'intellect, le retour au travail manuel a été éprouvant. A l'Institut, la dextérité est reine. Je me suis retrouvée aux côtés d'étudiants du monde entier — Coréens, Chinois, Japonais — dont l'incroyable

Le marketing et la gestion ne sont pas que des outils techniques ; ils m'ont permis de structurer mes réflexions abstraites et de les transformer en projets concrets. Cette formation intellectuelle m'a donné la confiance nécessaire pour croire en mes rêves et les bâtir sur des bases solides. En parallèle, l'idée de la cuisine ne m'a pourtant jamais quittée.

habileté manuelle me défiait au quotidien. Durant trois années, j'ai réappris les bases, du geste le plus simple comme éplucher une pomme de terre, jusqu'à la conception de repas gastronomiques. Cette formation, qui allie théorie et pratique, m'a permis d'obtenir mon diplôme en Arts culinaires et management de la restauration. Aujourd'hui, ce double cursus est ma plus grande force et m'a permis d'acquérir une grande confiance en moi et de tracer ma route dans un domaine qui me passionne.

QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ FAIT APRÈS?

Mon retour à Tunis en 2011 a marqué le début d'une quête d'authenticité. Forte de l'enseignement reçu à l'Institut Paul Bocuse, j'ai ouvert et dirigé mon propre restaurant pendant trois ans, y insufflant des valeurs qui me sont chères : le respect de la terre, la durabilité et la célébration des produits de saison.



Après une parenthèse médiatique à la télévision, mon ambition a pris une forme nouvelle : celle de la transmission de la culture et de la lutte contre l'oubli à l'heure des nouvelles technologies. J'ai ressenti l'urgence de répertorier le patrimoine culinaire tunisien pour le protéger de l'oubli. Mon outil ? L'écriture, pour que, dans dix ou vingt ans, cette mémoire soit encore vivante. Soutenue par la Fondation Biat, qui m'a offert une précieuse liberté créative, j'ai choisi de faire de la culture mon combat.

QUELS SONT LES TRAITS DE CARACTÈRE QUI DISTINGUENT UN GRAND CHEF ÉTOILÉ DU COMMUN DES CUISINIERS ET QUI SONT INDISPENSABLES POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE ?

Être chef, c'est être passionné et généreux, mais c'est avant tout une question de rigueur, de respect et d'amour du produit. Il faut une discipline incroyable pour assurer le service quotidiennement. Pour ma part, je n'ai pas cette constance pour viser l'excellence chaque jour, sans faillir. C'est un rythme de sportif de haut niveau. Le métier est dur : il demande de la persévérance, de l'endurance, une extrême rigueur et discipline au quotidien et beaucoup de sacrifices personnels. Entre le stress du service de midi et des

week-ends marathons, le chef ne quitte pratiquement jamais ses fourneaux. C'est une profession tellement prenante qu'il est difficile d'y construire une vie de famille, ce qui reste l'un des principaux obstacles pour les femmes dans la haute gastronomie.

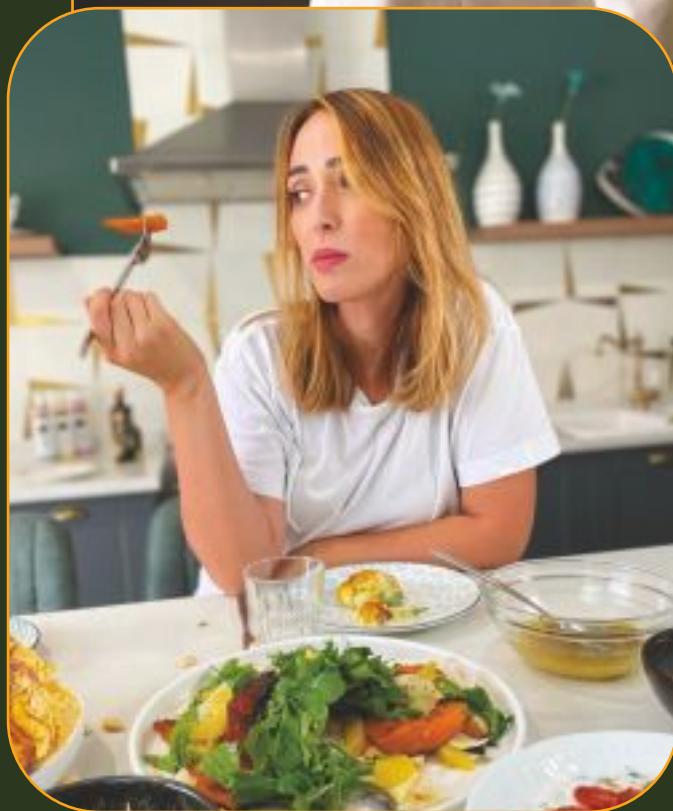
COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE D'ÉCRIRE DES LIVRES SUR LE PATRIMOINE CULINAIRE DU NORD, DE LA CÔTE ET DU SUD ?

En collaboration avec la Fondation Biat, nous avons entrepris de valoriser le patrimoine culinaire de chaque gouvernorat tunisien. Notre ambition était claire : ne laisser aucune région de côté. Ce projet est un travail de fond que nous avons réalisé en équipe. J'ai été assistée dans ce travail par Nadia Dimassi et le photographe Bechir Zayen afin de protéger et d'immortaliser nos traditions culinaires. Nous avons ainsi structuré cette exploration autour de quatre grandes régions : le Nord, la Côte, le Sud et, très prochainement, le Centre. Notre objectif est simple :



Tout a commencé très tôt, vers l'âge de quatre ou cinq ans. Mes premiers souvenirs sont tissés d'odeurs et de scènes de partage.

Je me revois attendre avec une impatience fébrile la saison des grenades, pour enfin savourer ce fruit juteux et ses graines croquantes à souhait.



redonner vie à ces recettes ancestrales et les inscrire dans l'éternité.

AVEZ-VOUS PENSÉ À RACHETER LES DROITS DU CÉLÈBRE OUVRAge OM-MEK SANNEFA ?

Non, je n'ai pas pensé à racheter les droits de Ommek Sannefa car j'ai choisi d'écrire mes propres livres pour exprimer ma vision de la cuisine tunisienne. Pour autant, Ommek Sannefa demeure pour moi une référence absolue et sans doute l'ouvrage le plus exhaustif de la cuisine tunisienne. Mes livres lui adressent d'ailleurs un clin d'œil personnel à travers l'esthétique. J'ai toujours été fascinée par les illustrations de Zoubeir Turki qui ornaient cet ouvrage iconique. C'est ce qui nous a inspirés : pour chacun de mes livres, nous avons décidé de confier la couverture à un artiste contemporain, faisant de chaque volume un objet

d'art. Cette collaboration artistique est une célébration de l'identité locale. Par exemple, la couverture du livre dédié à la Table du Sud a été réalisée par Mohamed Amine Hamouda, un artiste installé à Gabès. Son travail est en symbiose totale avec son environnement. Il récupère des déchets oasiens pour fabriquer son propre papier végétal et utilise des pigments naturels. De même, l'artiste de renommée internationale, El Seed, nous a fait l'honneur de sa calligraphie, apportant sa touche universelle à nos livres. À travers ces collaborations, nous ne

parlons pas seulement de cuisine ; nous célébrons les produits, l'art et la culture de nos régions.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES DIFFÉRENCES ENTRE LES PLATS CULINAIRES DU NORD, DU SUD ET LA CÔTE?

La gastronomie tunisienne n'est pas qu'une simple affaire de goût ; c'est une véritable immersion dans l'histoire, les légendes et la culture d'un peuple. Du Nord verdoyant au Sud aride, chaque plat raconte une histoire. Dans le Nord,

la cuisine s'appuie sur une riche tradition d'alpage, mais elle est surtout marquée par l'empreinte de la culture andalouse, particulièrement à Testour. Arrivés au XVI^e siècle après avoir été chassés d'Espagne, les Andalous ont apporté avec eux des produits comme les tomates et les poivrons. La légende raconte une belle histoire : pour sauver leurs biens, les exilés auraient dissimulé leurs précieux bijoux à l'intérieur de pâtisseries comme le Kaak el Warka ou les Banadhej, qu'ils ont vendus en arrivant, ce qui leur a permis d'acquérir des terres et de prospérer. Cet héritage se savoure aujourd'hui à travers des douceurs comme le Sfenj ou l'Ejja el Hlouwa — un beignet délicat garni de raisins secs. C'est aussi à cette influence que nous devons le célèbre Brik Danouni, dont le nom rend hommage à la famille andalouse Danouni, qui les commercialisait à cette époque. Alors que la cuisine de la Côte est naturellement orientée vers les produits de la mer, celle des régions du Sud révèle une identité plus brute et épicee. Ici, la cuisine est celle de la conservation. Pour braver le climat, on maîtrise l'art du séchage : fèves, pois chiches, poissons et la célèbre viande séchée, le Kadid, composent l'essentiel du garde-manger. Au-delà des spécificités régionales, un fil conducteur relie

Alors que la cuisine de la Côte est naturellement orientée vers les produits de la mer, celle des régions du Sud révèle une identité plus brute et épicee. Ici, la cuisine est celle de la conservation. Pour braver le climat, on maîtrise l'art du séchage : fèves, pois chiches, poissons et la célèbre viande séchée, le Kadid, composent l'essentiel du garde-manger.



chaque foyer tunisien : l'héritage amazigh. Signifiant «homme libre», ce peuple a laissé son empreinte dans chaque plat emblématique. Qu'il s'agisse de la préparation de la graine de couscous ou des techniques de séchage, le savoir-faire amazigh est omniprésent. Ce voyage culinaire que j'ai réalisé ne se limite pas aux recettes ; il rend hommage au rôle fondamental des femmes, gardiennes de ces traditions, et aux croyances qui

façonnent notre identité. Plus qu'un livre de cuisine, c'est un vibrant hommage à la culture et à l'histoire de chaque région.

POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE VOTRE DERNIER LIVRE «HUILE D'OLIVE, L'OR LIQUIDE DE LA TUNISIE» ?

L'huile d'olive est un produit que j'adore. Il est, à mes yeux, un produit d'exception par excellence. La Tunisie occupe une place de choix dans la production



d'huile d'olive, portée par un savoir-faire millénaire. Si nos huiles se distinguent si souvent lors des concours internationaux, c'est grâce à l'alliance parfaite entre tradition et modernité et grâce à une maîtrise parfaite d'un savoir-faire multiséculaire. Il faut savoir que, d'une part, nous pré-servons une culture respectueuse de la terre : un espace généreux entre les arbres, une cueillette manuelle et une irrigation majoritairement pluviale qui évite les dérives de l'intensif. D'autre part, cette maîtrise ancestrale s'appuie désormais sur des huileries dotées de technologies de pointe. C'est cet équilibre entre technicité moderne et héritage historique qui fait de l'oléiculture tunisienne une fierté, dont le fruit est un produit d'excellence que nous exportons à travers le monde depuis des millénaires.

PRÉPAREZ-VOUS UN NOUVEL OUVRAGE SUR LA CUISINE ?

Le dernier opus de notre collection culinaire va bientôt sortir. Consacré aux saveurs du Centre, cet ouvrage vient clôturer une série qui couvre les 24 gouvernorats tunisiens. Ce travail de fond, mené au cœur des régions pendant quatre ans, a pu voir le jour grâce au soutien de la fondation Biat qui a cru en moi et mon projet. Ce dernier volume va explorer l'héritage culturel et les secrets culinaires des gouvernorats de Sfax, Kairouan et Sidi Bouzid.

المنار *El Manar*

من ٨٣ مأهليين



El Manar
 www.manarthon.com

RAMADAN EN TUNISIE

VOYAGE AU CŒUR DES VILLES ET DES SAVEURS

En Tunisie, le mois de Ramadan ne se limite pas au jeûne. Il redessine le quotidien, ralentit les journées et illumine les nuits. D'une ville à l'autre, le pays change de visage à l'heure de l'iftar. Les villes deviennent silencieuses, les rues se vident, les maisons s'ouvrent et la gastronomie devient le fil conducteur d'un voyage profondément humain. Explorer la Tunisie pendant Ramadan, c'est découvrir ses territoires à travers leurs traditions culinaires et leur sens du partage.

Par Samira HAMROUNI

TUNIS, L'EFFERVESCENCE DISCRÈTE DE LA MÉDINA

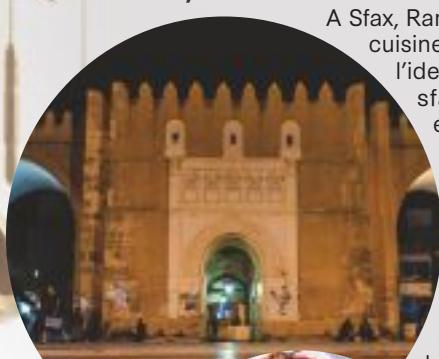
Dans la capitale, Ramadan se vit au rythme de la Médina. A l'approche du coucher du soleil, les ruelles s'animent. On se presse chez le boulanger : l'odeur du pain chaud se mêle aux épices et aux herbes fraîches. On choisit les dernières feuilles de bricks. On échange quelques mots avant de rentrer. Le passage chez le vendeur du lait fermenté (lben et rayeb) devient presque un rituel. Dans chaque quartier, on fait la queue pour acheter ce lait fermenté, frais et léger indispensable sur la table du Ramadan pour apaiser la soif et faciliter la digestion après une longue journée de jeûne.

Sur la table, les incontournables s'imposent : brik croustillant, chorba parfumée, salade méchouia fumée. Après l'iftar, Tunis change encore de tempo. Après les prières de Tarawih, les familles tunisiennes prolongent les soirées. Les foyers s'animent. Les cafés se remplissent, et les vitrines de pâtisseries débordent de zlabia et de mkharek, emblèmes sucrés du mois sacré. La Médina devient alors un lieu de promenade nocturne, entre spiritualité et convivialité.



SFAX, LA RIGUEUR ET LA GÉNÉROSITÉ

A Sfax, Ramadan est une affaire sérieuse. La cuisine y est dense, nourrissante, fidèle à l'identité de la ville. La fameuse soupe sfaxienne aux sbares (pataclat), épaisse et relevée, ouvre le repas avant des plats emblématiques comme le couscous au poisson ou le célèbre brik sfaxien, réputé pour sa taille et sa richesse. Ici, chaque préparation répond à un rituel précis. Les veillées se prolongent autour de la table, dans une atmosphère familiale où la gastronomie devient un lien inter-générationnel. Les soirées ramadanesques se vivent intensément ; c'est le moment de partager les pâtisseries traditionnelles accompagnées d'un thé à la menthe ou du café turc. A la fin du mois, la charmoula sfaxienne vient rappeler que la cuisine est aussi un marqueur du temps et de la mémoire.



KAIROUAN, SPIRITUALITÉ ET DOUCEUR

Ville sainte, Kairouan vit Ramadan avec recueillement. Les journées sont calmes, les nuits habitées par la prière et le partage. Les plats restent simples, mais symboliques : soupe au blé, kaftaji, tajines traditionnels, recettes transmises depuis des générations.

Impossible cependant d'évoquer Kairouan sans parler de son joyau culinaire : le makroudh. Plus qu'une pâtisserie, c'est un patrimoine. Chaque bouchée raconte l'histoire d'une ville où la foi, la tradition et la gourmandise cohabitent naturellement.



LE SAHEL, L'ART DE VIVRE RAMADANESQUE

A Sousse, Monastir ou Mahdia, Ramadan se vit au rythme des traditions et des visites familiales. La cuisine de Ramadan ne commence pas le jour du jeûne : elle se prépare longtemps à l'avance. Les épices sont triées, moulues et mélangées avant ce mois. Cumin, coriandre, paprika, curcuma... chaque maison a son mélange secret transmis de génération en génération.

Les repas sont préparés avec soin réunissant poissons, soupes légères et tajines, avant de laisser place aux sorties nocturnes. Les terrasses s'animent, les promenades en bord de mer deviennent un rituel.

Le Sahel incarne une autre facette du Ramadan tunisien : plus ouverte, plus sociale, où la gastronomie accompagne un véritable art de vivre, entre mer et convivialité.



LE SUD, SOBRIÉTÉ ET HÉRITAGE

Dans le Sud tunisien, Ramadan revient à l'essentiel. Bsissa, soupe de céréales, pain tabouna et plats simples composent des repas adaptés aux traditions de la région. Chaque ingrédient compte, chaque geste est maîtrisé.

Cette cuisine raconte une histoire ancienne, faite d'adaptation et de transmission. Elle rappelle que la gastronomie est avant tout une culture du quotidien, façonnée par l'environnement et le temps.



LE NORD-OUEST, LA FORCE DU TERROIR

Dans les régions du Kef, de Béja ou de Jendouba, Ramadan révèle une cuisine de caractère. Couscous, pains traditionnels, plats à base de blé et de viande dominent les tables. Ici, la gastronomie est profondément liée à la terre et aux saisons.

Ramadan se vit dans l'intimité des foyers, loin de l'agitation urbaine, dans une atmosphère chaleureuse où le partage reste essentiel.



UN RAMADAN À VIVRE

Ramadan à travers les villes tunisiennes se vit entre marchés, boulangeries, tables familiales et mosquées. Durant ce mois saint, chaque quartier respire la convivialité. Ces instants mêlant spiritualité et plaisir des sens sont des moments de partage où les traditions se rencontrent dans une atmosphère chaleureuse et festive.

CALVITIE MASCULINE : LA GREFFE CAPILLAIRE, UNE VRAIE SOLUTION ?

Face à la perte capillaire, phénomène inéluctable chez certains hommes, les promesses abondent, mais un résultat durable demeure illusoire. Sérum, injections, compléments, astuces soi-disant miraculeuses... presque aucune solution prometteuse. En revanche, la greffe capillaire s'impose aujourd'hui comme la seule méthode capable de faire repousser de vrais cheveux naturels durablement résistants à la chute. Comment restaurer une chevelure naturelle tout en protégeant les cheveux existants ?

Par Dr Imen Mehri TURKI

LA CALVITIE, BANALE POUR CERTAINS ET DÉTERMINANTE POUR D'AUTRES

La calvitie s'installe souvent progressivement, à partir de la trentaine ou plus tôt, laissant certains s'y préparer mentalement, tandis que d'autres vivent une perte rapide et difficile à assumer. Bien que banalisée, son impact personnel est loin d'être anodin, notamment dans la perception de l'image de soi et la perception d'un sentiment de vieillissement. Pour l'homme actif dans le monde des affaires, de la société des relations et de la sphère du luxe, comme pour le jeune adulte jovial en pleine vitalité, la chevelure joue un rôle important et symbolique. D'ailleurs, la perte de cheveux semblait autrefois définitive, instaurant une forme de résignation silencieuse et tacite. Aujourd'hui, cette vision a radicalement changé grâce à l'avènement de la greffe capillaire qui permet de retrouver de vrais cheveux et non une illusion temporaire.

C'EST QUOI LA GREFFE CAPILLAIRE ?

La greffe capillaire n'est pas un acte esthétique aux résultats éphémères. C'est une véritable solution durable, capable de redonner une chevelure réelle lorsqu'elle peut être adoptée et là où elle est placée au niveau des zones dégarnies ou clairsemées. Elle restaure de vrais follicules vivants et actifs, prélevés des zones de la couronne hippocratique, bande de cheveux située à l'arrière et sur les côtés de la tête, résistante à l'hormone responsable de la calvitie androgénétique. C'est pourquoi ces follicules réimplantés continueront de pousser toute la vie et ne seront pas affectés par ce type d'alopécie, le plus répandu. Chaque implantation est



minutieusement réalisée pour respecter l'angle, l'orientation et la densité des cheveux existants, offrant un résultat subtilement naturel et discret en parfaite harmonie avec le visage. Ainsi, la greffe capillaire offre une transformation progressive, naturelle et durable. Pourtant, elle est loin d'être une solution miracle puisque les follicules non transplantés, particulièrement sur le sommet ou la ligne frontale, restent vulnérables à la chute et détériorent le résultat. Alors, devrait-on recourir à d'autres séances de greffe ? Le capital capillaire de la couronne hippocratique sera-t-il suffisant ?

GREFFE CAPILLAIRE : DE LA TECHNIQUE À L'ART

Depuis longtemps, la greffe capillaire était entourée de doutes et de critiques. Les premières techniques n'étaient pas entièrement discrètes. Elles laissaient une cicatrice perceptible derrière la tête qui correspondait à la bande de cuir chevelu prélevée, ensuite minutieusement découpée en multiples greffons, nettoyés et délicatement épurés, chacun contenant entre 1 et 3 cheveux. Cette cicatrice oblige les individus à garder des cheveux un peu longs pour la camoufler. Grâce aux progrès technologiques, la discipline a profondément évolué en utilisant des méthodes modernes, telles que la FUE (Follicular Unit Extraction). Il s'agit de prélever à l'aide d'une instrumentation spéciale ou encore avec l'utilisation de machines, les follicules unité par unité, sans cicatrice linéaire mais plutôt punctiforme souvent imperceptible. Ces follicules sont réimplantés avec une rapidité remarquable et un réalisme surprenant. En réalité, chaque implantation, en apparence simple, demande une précision minutieuse pour reproduire avec exactitude l'angle et l'orientation de la tige capillaire tout en se rapprochant de la densité naturelle des cheveux. Cette minutie de travail transforme la greffe en un véritable art chirurgical qui exige un savoir-faire raffiné, une vision artistique, une précision chirurgicale et une patience hors du commun.

GREFFE ET TRAITEMENTS : L'ALLIANCE GAGNANTE POUR UNE CHEVELURE DURABLE

La greffe des cheveux est aujourd'hui la solution idéale permettant de restaurer de vrais cheveux résistants à la chute, mais il faut posséder un capital suffisant pour un résultat naturel et harmonieux. Bien qu'elle recrée une chevelure authentique, la greffe capillaire ne permet pas de stopper la progression de la calvitie sur le reste du cuir chevelu où certains cheveux continuent à s'affiner avec le temps et tomber. C'est pourquoi la combinaison avec des traitements médicaux ciblés permet de maintenir une chevelure stable aussi longtemps que possible en évitant de nouvelles séances de greffes capillaires rapprochées. En effet, le minoxidil, appliqué localement, stimule la circulation, optimise l'apport en nutriments et en oxygène, ce qui renforce les follicules existants et lutte contre leur affaiblissement, tandis que le finastéride bloque partiellement la DHT (dihydrotestostérone), l'hormone responsable de la miniaturisation et de l'alopecia androgénétique. Utilisés avant l'intervention, ces traitements stabilisent la perte et optimisent l'état des follicules à transplanter, permettant au chirurgien de planifier une densité et une ligne frontale parfaitement harmonieuses. Après la greffe, ils protègent les cheveux naturels, réduisent le risque de nouvelles zones dégarnies et prolongent la pérennité du résultat. Cette approche globale et intégrée ne se contente pas seulement de restaurer la chevelure dans les zones dégarnies, mais amoindrit l'intensité et l'importance de la chute pour offrir un résultat élégant et durable tout en incarnant la continuité de soins et de l'attention pour sa chevelure. Ainsi, retrouver ses cheveux devient un acte à la fois esthétique et stratégique, un investissement dans la confiance, le regain du charisme et de son image, alliant sophistication, discrétion et innovation.

LE VRAI DU FAUX

LA GREFFE CAPILLAIRE PEUT SE RÉALISER AVEC DES CHEVEUX D'UN AUTRE INDIVIDU

Faux, en plus des risques d'infections transmissibles, cela va se solder par des réactions de rejet immunitaire. Toutefois, certaines tiges capillaires artificielles peuvent être utilisées occasionnellement pour une durée limitée, mais étant un corps étranger, elles finissent par être expulsées du cuir chevelu.

LES CHEVEUX GREFFÉS SONT PERMANENTS

Vrai, les cheveux réimplantés sont toujours prélevés sur la zone hippocratique, insensible à la DHT. Les follicules ne sont pas alors affectés par la chute associée à l'alopecia androgénétique.

LA GREFFE CAPILLAIRE ARRÊTE L'ÉVOLUTION DE LA CALVITIE

Faux, les transplants folliculaires résistent à la chute, mais cela ne protège pas les cheveux existants de continuer à s'affiner et tomber dans le futur. C'est pourquoi, dans certains cas, les praticiens recommandent d'autres séances de greffes et préfèrent associer des traitements médicaux, comme le minoxidil ou le finastéride, pour ralentir la progression de la calvitie et préserver le plus longtemps possible une densité globale acceptable.

LA GREFFE CAPILLAIRE PEUT ÊTRE INDIQUÉE POUR TOUS

Faux, l'éligibilité dépend de l'âge, du type et du stade de la calvitie, de la densité de la zone donneuse et de l'état de santé général. Elle requiert, par ailleurs, une évaluation médicale sérieuse, un cadre sécurisé et un suivi rigoureux tout en projetant des attentes réalistes.

LA GREFFE CAPILLAIRE DONNE UN RÉSULTAT IMMÉDIAT

Faux, les cheveux implantés tombent souvent après l'intervention. Cela concerne la tige et pas la racine qui donnera par la suite une repousse d'un cheveu, laquelle suivra un cycle de vie habituel. Ainsi, la première repousse commence quelques mois plus tard et le résultat final n'est visible qu'à partir du 4e ou 6e mois postopératoire.

LA DENSITÉ OBTENUE DÉPEND DE LA ZONE DONNEUSE

Vrai, la densité atteignable dépend avant tout de la richesse de la zone donneuse, ainsi que des caractéristiques des cheveux, notamment leur épaisseur et leur couleur, rendant indispensable une planification lucide et des attentes réalistes.

TOUS LES CHEVEUX DU CUIR CHEVELU PEUVENT ÊTRE RÉIMPLANTÉS

Faux, seuls les cheveux prélevés dans la zone hippocratique, génétiquement résistants à la chute, peuvent être réimplantés durablement.

Finalement, la calvitie connaît un changement considérable quant à sa prise en charge, offrant un nouvel espoir aux hommes pour qui la chevelure demeure un élément essentiel de l'identité et de la prestance. Les avancées de la greffe capillaire et l'alliance avec des traitements médicaux ont profondément modifié les perspectives, permettant des résultats durables et naturels. Bien que la greffe capillaire soit une prouesse chirurgicale, la victoire totale contre la calvitie n'est pas encore acquise et la solution miracle reste à inventer. Effectivement, des contraintes majeures subsistent, notamment face aux calvities avancées ou à progression rapide. Ces défis nourrissent cependant une dynamique prometteuse, ouvrant la voie à la recherche scientifique, notamment dans les domaines de la génomique, de l'activation folliculaire et des cellules souches, qui pourraient, à terme, redéfinir radicalement l'avenir de la restauration capillaire.

THÈME DU MOIS : COACHING PARENTAL

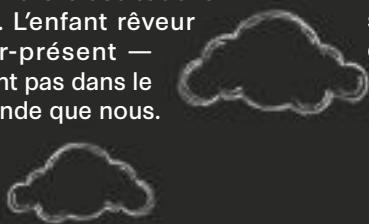
COMPRENDRE SON ENFANT POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER

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.

L'ENFANT RÊVEUR ET L'ENFANT ANXIEUX : LIBÉRER LE POTENTIEL SANS PRESSION

Il est là, mais il n'est pas là. Son corps est assis à table, mais son esprit voyage ailleurs. Vous l'appelez trois fois avant qu'il ne réagisse. Ses cahiers sont remplis de dessins dans les marges. Ses professeurs écrivent : «Élève distrait, peut mieux faire.» À côté de lui, il y a l'autre. Celui qui vérifie dix fois son cartable. Qui pleure la veille d'un contrôle. Qui vous demande sans cesse : «Et si j'échoue ? Et si ça se passe mal ?» Son petit cœur bat trop vite, trop souvent. L'enfant rêveur et l'enfant anxieux. Deux mondes intérieurs intenses, souvent incompris.

L'ENFANT RÊVEUR :
UN EXPLORATEUR DE L'INVISIBLE
On le croit absent. Paresseux. Désintéressé. Mais c'est tout le contraire. L'enfant rêveur est hyper-présent — simplement pas dans le même monde que nous.



Carl Jung, le célèbre psychiatre suisse, distinguait les personnalités introverties tournées vers leur monde intérieur. Pour lui, cette intérriorité n'est pas une fuite — c'est une richesse. L'enfant rêveur construit des univers, invente des histoires, voit des possibilités là où nous voyons des murs.

Ce qu'il vit de l'intérieur :
Son imagination est un refuge et un laboratoire. Quand la réalité est trop bruyante, trop rapide, trop exigeante, il se retire dans un espace où il est libre de créer.



L'erreur classique des parents:
Le brusquer. «Reviens sur terre !» «Concentre-toi !» «Arrête de rêvasser !» Ces injonctions, répétées jour après jour, lui envoient un message toxique : ta façon d'être est un problème.

Comment l'accompagner :
Howard Gardner, psychologue à Harvard et père de la théorie des intelligences multiples, nous rappelle que l'intelligence ne se mesure pas qu'en notes scolaires. L'enfant rêveur possède souvent une intelligence créative, spatiale ou narrative exceptionnelle.



Plutôt que de combattre sa rêverie, canalisez-la. Offrez-lui des supports créatifs : dessin, écriture, musique, construction. Transformez ses «distractions» en projets.

Et surtout, respectez son rythme. Maria Montessori insistait : chaque enfant a son propre tempo d'apprentissage. Le forcer à accélérer, c'est briser quelque chose en lui.

L'ENFANT ANXIEUX : UN CŒUR EN ALERTE PERMANENTE

Il a peur. De tout. De rien. De ce qui pourrait arriver. De ce qui n'arrivera probablement jamais. Il pose des questions auxquelles vous n'avez pas de réponse. Il imagine des catastrophes que vous n'aviez même pas envisagées.

L'enfant anxieux n'est pas fragile. Son cerveau est simplement programmé pour détecter les dangers — même quand il n'y en a pas.

Ce qu'il vit de l'intérieur :

Un état d'alerte constant. Le psychologue John Bowlby, fondateur de la théorie de l'attachement, a montré que l'anxiété chez l'enfant est souvent liée à un besoin de sécurité non comblé. Il ne cherche pas à vous embêter avec ses peurs — il cherche à être rassuré.

L'erreur classique des parents :

Minimiser. «Mais non, il n'y a pas de quoi avoir peur.» «Tu te fais des idées.» Pour vous, c'est évident. Pour lui, la menace est réelle. Nier sa peur, c'est nier ce qu'il ressent.

Comment l'accompagner :

Daniel Siegel, psychiatre et spécialiste du cerveau de l'enfant, recommande d'abord d'accueillir l'émotion : «Je vois que tu as peur. C'est normal d'avoir peur parfois.» Cette simple validation apaise le système nerveux de l'enfant.

Ensuite, aidez-le à dédramatiser progressivement. Pas en niant sa peur, mais en l'accompagnant à travers elle. Isabelle Filliozat propose une technique simple : demandez-lui «Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?» puis «Et si ça arrivait, qu'est-ce qu'on ferait?» L'enfant réalise alors qu'il a des ressources pour faire face.

Enfin, valorisez l'effort, jamais seulement le résultat. Le perfectionnisme de l'enfant anxieux vient souvent de la peur de décevoir. Montrez-lui que votre amour ne dépend pas de ses performances.

DEUX ENFANTS, UNE MÊME SOIF DE LIBERTÉ

Le rêveur fuit dans son imagination. L'anxieux se noie dans ses peurs. Deux réactions différentes à un même monde qui leur semble parfois trop grand, trop

dur, trop exigeant. Mais regardez-les autrement. Le rêveur porte en lui la créativité des artistes, des inventeurs, des visionnaires. Les plus grandes innovations de l'humanité sont nées dans la tête de ceux qu'on traitait de distraits. L'anxieux porte en lui la prudence des stratèges, la sensibilité des empathes, la profondeur des penseurs. Sa capacité à anticiper, une fois maîtrisée, deviendra une force précieuse.

Françoise Dolto, grande figure de la psychanalyse infantile, disait : «Tout ce qui est excessif est insignifiant, sauf chez l'enfant. Chez lui, tout est signal.» Les rêveries de l'un. Les peurs de l'autre. Ce ne sont pas des défauts à corriger. Ce sont des messages à décoder. Des appels silencieux qui vous disent : «Aide-moi à grandir à ma façon.» Votre rôle n'est pas de les «normaliser». Il est de leur donner assez de sécurité pour qu'ils osent être eux-mêmes. Assez de liberté pour qu'ils déplient leurs ailes. Assez d'amour pour qu'ils sachent, quoi qu'il arrive, qu'ils ont une place dans ce monde.

VOTRE MISSION CETTE SEMAINE

Pour le rêveur : Offrez-lui 15 minutes de «temps libre créatif» chaque jour. Sans écran, sans consigne. Juste lui et son imagination. Observez ce qu'il crée quand personne ne lui dit quoi faire. Pour l'anxieux : Instaurez un rituel du soir. Cinq minutes avant de dormir, demandez-lui : «Quelle est ta petite inquiétude du moment ?» Écoutez sans juger, sans résoudre. Juste écouter. Puis terminez par : «Quoi qu'il arrive, je suis là.»

Ces petits gestes, répétés, construisent des fondations solides. Et un jour, votre rêveur osera transformer ses visions en réalité. Votre anxieux osera avancer malgré la peur.

Et vous saurez que vous y êtes pour quelque chose.

LA SEMAINE PROCHAINE :

«L'ENFANT INTROVERTI ET L'ENFANT REBELLE : LES COMPRENDRE AU LIEU DE LES COMBATTRE»





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. »

Ingénierie 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 crépitements 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.

Precise, généreuse et universelle.



Instagram: @mimicooks_im
Facebook: @ Imen Matmati

MOUSSAKA GRECQUE À LA TOUCHE TUNISIENNE

Cette moussaka revisite le grand classique grec avec une touche tunisienne pleine de caractère. Les aubergines dorées se mêlent à une sauce tomate richement épicee avant d'être nappées d'une béchamel onctueuse et gratinée. Un plat généreux, parfumé et convivial, parfait pour rassembler toute la famille autour de la table.

INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

POUR LA SAUCE À LA VIANDE :

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 400 g de viande hachée
- 250 g de pulpe de tomates
- 1 c. à s. de double concentré de tomates
- Épices : Sel, poivre, 1 c. à s. de tabel karwiya, 1 c. à s. d'origan, 1 c. à s. de piment doux, 1 c. à c. d'harissa
- 3 feuilles de laurier
- 200 ml d'eau

POUR LA BÉCHAMEL :

- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 L de lait
- Épices : Sel, poivre, muscade
- 50 g de parmesan (ou fromage de votre choix)
- 2 jaunes d'œuf

POUR LE MONTAGE :

- 2 aubergines
- 2 pommes de terre
- Chapelure
- Mozzarella râpée

PRÉPARATION

Préparer la sauce à la viande : Faire revenir l'oignon finement haché et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande hachée et la faire bien colorer. Incorporer la pulpe de tomates, le concentré, les épices, l'harissa et les feuilles de laurier. Verser l'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et parfumée. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

PRÉPARER LES LÉGUMES :

Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Les faire frire ou précuire à l'eau selon préférence. Couper les aubergines en tranches, les saler légèrement puis les faire frire ou griller jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

PRÉPARER LA BÉCHAMEL :

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger. Verser le lait chaud progressivement en fouettant. Ajouter sel, poivre, muscade et fromage. Hors du feu, incorporer les jaunes d'œuf en mélangeant rapidement.

MONTAGE DE LA MOUSSAKA :

Dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et de mozzarella râpée. Disposer une couche de pommes de terre, puis une couche d'aubergines. Recouvrir de sauce la viande, puis napper de béchamel. Remettre une couche de fromage râpé. Enfourner à 180 °C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Laisser reposer quelques minutes avant de servir pour une découpe parfaite.



BASSBOUSSA À LA NOIX DE COCO

LA RECETTE DES 7 VERRES

Moelleuse, fondante et délicatement parfumée, cette bassboussa à la noix de coco est un incontournable des desserts orientaux. Elle séduit par sa simplicité, sa texture irrésistible et son sirop à l'eau de rose qui l'enveloppe de douceur.



INGRÉDIENTS

**POUR UN MOULE DE 40X30 CM
VERRE DE 250 ML**

POUR LA BASSBOUSSA :

- 3 œufs
- 1 verre de sucre
- 1 c. à c. d'arôme de vanille
- 1 verre d'huile neutre
- 1 verre de lait tiède
- 1 verre de lait fermenté
- 2 verres de semoule
- 1 verre de noix de coco râpée
- 3 c. à c. de levure chimique

POUR LE SIROP :

- 3 verres de sucre
- 2 verres d'eau
- Le jus d'½ citron
- 30 ml d'eau de rose

POUR LA DÉCORATION :

- Noix de coco râpée
- Pistaches hachées
- Quelques boutons de rose séchés

PRÉPARATION

PRÉPARER LE SIROP

Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Porter à ébullition. Ajouter le jus de citron et laisser bouillir 10 minutes. Incorporer l'eau de rose, poursuivre la cuisson 5 minutes, puis laisser refroidir complètement.

PRÉPARER L'APPAREIL :

Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre, la vanille et l'huile jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter le lait tiède et le lait fermenté, puis mélanger de nouveau.

INCORPORER LES INGRÉDIENTS SECS

Ajouter la semoule, la noix de coco râpée et la levure chimique. Bien mélanger jusqu'à obten-

tion d'une pâte lisse. Laisser reposer 5 minutes.

Huiler généreusement le moule, puis verser la pâte. Enfourner au milieu du four à 180 °C (chaleur haut et bas) jusqu'à ce que les bords commencent à dorer. Passer ensuite en mode grill quelques minutes pour obtenir une belle coloration dorée sur le dessus.

Imbiber la bassboussa :
Verser le sirop froid sur la bassboussa chaude. Laisser reposer et refroidir afin que le gâteau absorbe parfaitement le sirop.

DÉCORATION :

Saupoudrer de noix de coco râpée, de pistaches hachées et décorer de boutons de rose.

A l'approche du mois de Ramadan, une légère accalmie est marquée pour les spectacles en attendant de dévoiler les programmations des soirées culturelles ramadanesques. Plusieurs rendez-vous méritent encore le détour cette semaine. Et si vous n'avez pas encore vu les films tunisiens à l'affiche, c'est le moment idéal pour vous rattraper avant que le rythme ne change.

Par Amal BOU OUNI

SPECTACLES

- Soirée Saint Valentin avec Lamia Riahi**
15 février au Théâtre municipal de Tunis



- Le monde chante football de l'Orchestre philharmonique les Solistes**
21 février au Théâtre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis



- Avec le temps, comédie musicale de Dorsaf Hamdani et Zied Zouari**
22 février au Théâtre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis

- Soulamya Tounisia de Mahmoud Aziz**
22 février au Centre culturel Menzah 6

EXPOSITIONS

- Deuxième Salon National des Arts plastiques jusqu'au 24 février au Musée d'art moderne et contemporain à la Cité de la Culture de Tunis
- Exposition « **Symphonie des lumières** » de Narjess Kharrat jusqu'au 27 février à la Galerie Yahia des Arts Plastiques
- Exposition collective de sculpteurs « **Les 12 Art'pôtres de Carthage** » jusqu'au 8 mars à la Galerie Saladin
- Exposition « **Les peintres européens au XXe siècle en Tunisie** » jusqu'au 18 février à la Galerie Alexandre Roubtzoff
- 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 « **Frictions** » de Nidhal Chamekh du 12 février au 18 avril à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Chronicles of a vagabond** » de Elyes Jradi du 12 février au 14 mars à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Oblivion rains : Notations of gravity, light and resistance** » de Nadia Ayari jusqu'au 18 avril à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Or d'ombres** » de Slim Elkhiari à l'Espace Art et Culture Hedi Turki

CINÉMA

FILMS TUNISIENS

• PROMIS LE CIEL



Marie, pasteur ivoirienne et ex-journaliste installée à Tunis, ouvre sa porte à Naney, une jeune mère en quête d'un avenir meilleur, et à

Jolie, une étudiante déterminée. L'arrivée de Kenza, 4 ans, rescapée d'un naufrage, bouleverse leur quotidien : le refuge devient alors une famille recomposée, soudée face à un climat social de plus en plus inquiétant.

• WHERE THE WIND COMES FROM



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.

• BELLES DE NUIT (NAWAR AACHIA)



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.

• DONYA

Saeed, homme d'affaires égyptien, s'est construit une nouvelle vie en Tunisie. Il est habitué à tout contrô-

ler dans son mariage. Sa relation avec Donya, son épouse de cinq ans son aînée, se désagrège lentement.



• SAHBEK RAJEL 2



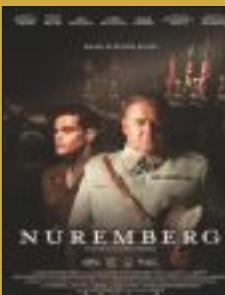
Azouz et Mehdi reviennent pour une nouvelle aventure mêlant action, comédie et romance. A l'image du premier opus, où ils s'étaient disputé le cœur d'une femme, leur rivalité reprend cette fois autour d'un tout autre enjeu...

NOUVEAU!

• LES HAUTS DE HURLEVENT :

avec Margot Robbie et Jacob Elordi. Adaptation moderne du roman d'Emily Brontë. Il met en scène la passion dévorante entre Catherine Earnshaw et Heathcliff. Cette obsession destructrice qui défie le temps et la raison bouleverse les vies des personnages.

• NUREMBERG :



avec Michael Shannon, Rami Malek, Russell Crowe. 1945. Il est temps d'instruire le procès du régime nazi à Nuremberg. Le psychiatre américain Douglas Kelley doit évaluer la santé mentale des dignitaires du III^e Reich. Face au manipulateur Hermann Göring, il se retrouve pris dans un rapport de force. S'ouvre alors un duel avec le mal absolu.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

TENNIS

COUPE DAVIS 2026 - ÉLIMINATION DE LA TUNISIE PAR LA SUISSE EN PLAY-OFFS DU GROUPE MONDIAL I



La Tunisie a achevé sa campagne en Coupe Davis 2026 par une défaite nette face à la Suisse lors du play-off du Groupe Mondial I à Bienne, sans pouvoir remporter de rencontre malgré l'engagement de ses joueurs. Pour ce duel, Moez Echargui, Alaa Trifi, Aziz Ouakaa et Skander Mansouri ont été alignés sous les couleurs tunisiennes : dès le premier jour, Jérôme Kym a battu Moez Echargui 7-6(7-2), 6-4, avant que Leandro Riedi ne s'impose rapidement face à Alaa Trifi 6-1, 6-0, portant l'avantage suisse à 2-0 après les simples. Le double décisif a ensuite couronné Dominic Stricker et Jakub Paul avec un succès 6-4, 7-6(7-4) contre la paire Moez Echargui/Skander Mansouri, scellant la victoire 3-0 pour la Suisse. En fin de programme, Mika Brunold a achevé le score en battant Aziz Ouakaa 6-2, 6-2, ce qui a porté le résultat global à 4-0 en faveur des Helvètes. Cette sortie met en exergue les défis encore présents pour le tennis tunisien dans les confrontations de haut niveau.

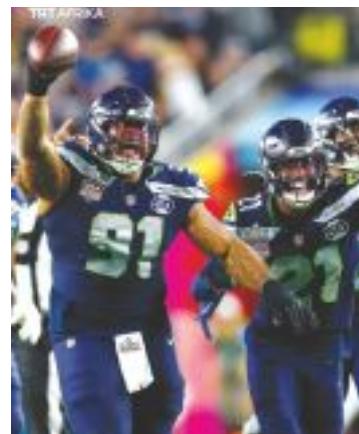
FOOTBALL

VICTOIRE DE LA TUNISIE U16 AU DERNIER TOURNOI DE L'UNION NORD-AFRICAINE DE FOOTBALL (UNAF) 2026



La sélection tunisienne des moins de 16 ans a dominé de bout en bout le Tournoi de l'Union nord-africaine de football U16 2026, organisé en Tunisie du 4 au 8 février au stade de Msaken (Sousse). Dès la première journée, les Aiglons de Carthage ont lancé leur campagne par une victoire convaincante 3-0 contre la Libye, s'installant immédiatement en tête du classement. Lors de la deuxième journée, ils ont confirmé leur supériorité en s'imposant 3-1 face à l'Algérie, ce qui leur a permis de décrocher le titre avant même la dernière rencontre. Enfin, le 8 février, pour clôturer le tournoi, la Tunisie a remporté son troisième succès consécutif en battant le Maroc 3-2, complétant ainsi un parcours parfait avec neuf points sur neuf possibles. Cette série de victoires a permis à l'équipe tunisienne de remporter le trophée de l'Unaf U16 2026 avec panache.

FOOTBALL AMÉRICAIN LES SEATTLE SEAHAWKS ONT REMPORTÉ LE SUPER BOWL



Le Super Bowl LX a offert une performance mémorable de la part des Seattle Seahawks, qui ont dominé les New England Patriots 29-13 pour remporter leur deuxième titre de champion NFL de l'histoire de la franchise. La défense des Seahawks a été exceptionnelle, mettant une pression constante sur le jeune quarterback des Patriots et forçant plusieurs pertes de balle, tandis que le running back Kenneth Walker III a été désigné Most Valuable Player (MVP) grâce à une prestation

au sol explosive, accumulant plus de 130 yards et dictant le tempo du match. Cette victoire marque aussi une revanche symbolique pour Seattle sur un rival historique, et un tournant marquant pour une équipe solide des deux côtés du ballon.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 15 au samedi 21 février 2026

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

BOUTOULA TUNISIENNE

JS Omrane à 14h00 sur Watania 1 HD

US Monastir - ES Zarzis à 14h00 sur Watania 2 HD

USBG-CSS à 14h00 sur Watania 2 (Nilesat)

12h30 : Udinese - Sassuolo sur Dazn HD

13h00 : Birmingham - Leeds sur beIN sports FR 1 HD

14h00 : Real Oviedo - Athletic Bilbao sur La Liga TV Bar HD

15h00 : Le Havre - Toulouse sur Ligue 1 +1 HD

15h00 : Cremonese - Genoa sur Dazn HD

15h00 : Parme - Hellas Vérone sur Dazn HD

15h30 : Augsbourg (Ismaël Gharbi) - Heidenheim sur beIN sports FR 7 Max HD

16h15 : Getafe - Villarreal sur beIN sports FR 6 Max HD

17h15 : Lorient - Angers sur Ligue 1 +4 HD

17h15 : Metz - Auxerre sur Ligue 1 +5 HD

LUNDI 16 FÉVRIER

20h45 : Cagliari - Lecce sur Dazn HD

21h00 : Gérone-FC Barcelone sur La Liga TV Bar HD et beIN sports 2 FR HD

MARDI 17 FÉVRIER

18h45 : Galatasaray-Juventus Turin sur Canal + Foot HD

21h00 : A.S Monaco-Paris SG sur Canal + FR HD

21h00 : Benfica-Real Madrid sur Canal + Foot HD

MERCREDI 18 FÉVRIER

21h00 : Bodo Glimt-Inter Milan sur Canal + Foot HD

21h00 : FC Bruges-Atlético Madrid sur Canal + Sport 360 HD

JEUDI 19 FÉVRIER

21h00 : Multiplex Ligue Europa

sur Canal + Sport 360 HD

21h00 : Celtic Glasgow (Sebastian Toumekti) - VfB Stuttgart sur

Canal + Sport HD

VENDREDI 20 FÉVRIER

20h30 : Mayencehamb9urg sur beIN sports FR 2 HD

20h45 : Brrst - Olympique de

Marseille sur Ligue 1 +1 HD

SAMEDI 21 FÉVRIER

13h30 : Manchester City - Newcastle sur Canal + HD

15h30 : Wolfsburg - Augsbourg sur beIN sports 5 FR Max HD

15h30 : Bayern Munich - Eintracht Francfort sur beIN sports 4 FR Max HD

15h30 : Union Berlin - Bayer Leverkusen sur beIN sports 6 FR Max HD

16h00 : Brentford - Brighton sur Canal + live 7 HD

16h00 : Nottingham Forest - Liverpool sur Canal + Foot HD

16h00 : Aston Villa - Leeds sur Canal + live 6 HD

16h00 : Chelsea - FC Burnley (Hannibal Mejibri) sur Canal + live 5 HD

18h30 : RB Leipzig-Borussia Dortmund sur beIN sports 5 FR Max HD

18h30 : West Ham - Bournemouth sur Canal + Foot HD

20h45 : Cagliari - Lazio sur Dazn HD

21h05 : PSG - FC Metz sur TV5 monde Maghreb Orient (en clair/ nilesat)

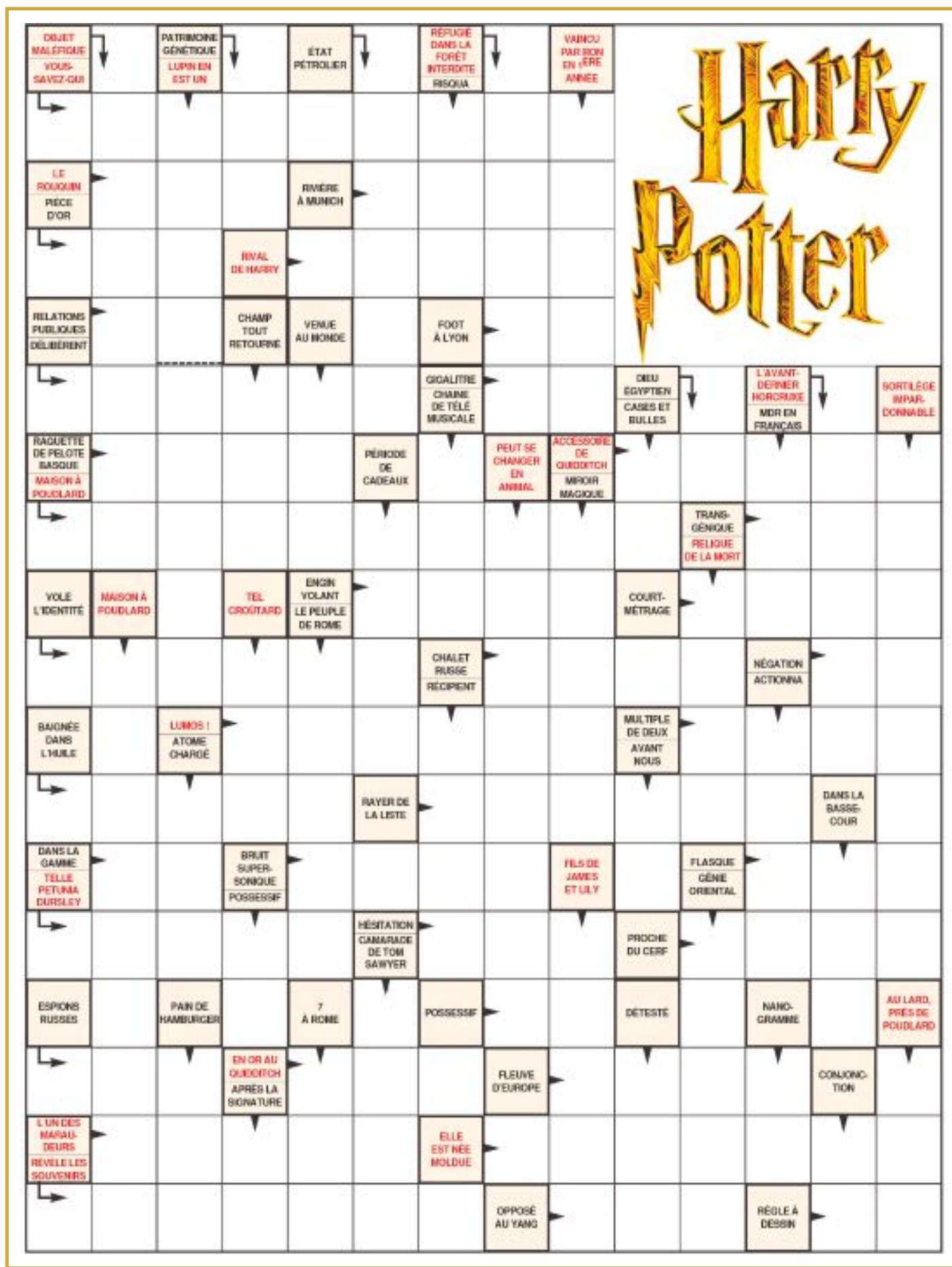
RUGBY À XV

Dimanche 15 février à 16h10 : Pays de Galles - France sur TF1 HD

Samedi 21 février à 15h10 : Angleterre - Irlande sur TF1 HD

Samedi 21 février à 17h40 : Pays de Galles-Ecosse sur France 2 HD

Mots fléchés



Sudoku

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

solutions



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



BÉLIER

Si vous parvenez à refuser de prendre parti dans des conflits internes, vous tirerez votre épingle du jeu sur le plan professionnel. En gardant vos distances, vous gagnerez en respect et en crédibilité.



TAUREAU

Votre travail risque de vous donner le tournis. Ralentissez si vous n'avez pas le temps de faire une pause. À ce rythme, vous risquez d'être pris dans l'engrenage du surmenage.



GÉMEAUX

Vous retrouvez confiance en vous. Vous mettrez en route un projet qui vous tient à cœur. Vous pourrez affirmer votre personnalité et prendre des dispositions utiles au développement de votre carrière.



CANCER

Vous comprenez mieux les motivations de vos concurrents grâce à votre esprit d'observation. Cela vous servira à éviter les pièges pour prendre les bonnes décisions.



LION

Depuis quelque temps, vos exigences agacent votre entourage. Il en découlera des discussions qui ont toutes les chances de se terminer en disputes. Pourtant, c'est une bonne période qui commence pour vous.



VIERGE

Si vous êtes célibataire, une rencontre marquante pourrait s'inviter dans votre vie sentimentale et bouleverser vos repères. En couple, un véritable regain de passion se dessinera, ravivant le désir et la complicité.



BALANCE

Vous pourriez prendre de nouvelles responsabilités. Votre vie professionnelle ne posera aucun problème, mais si vous vous montrez très exigeant vous risquez de vous heurter à des difficultés de communication.



SCORPION

Vous ne serez pas des plus communicatifs. Faites un effort si vous voulez obtenir des résultats dans le domaine professionnel. Vous n'aurez pas le choix, vous devrez travailler en équipe, alors ne boudez pas et tirez le meilleur parti de cette situation.



SAGITTAIRE

Tonique et actif, vous n'aurez pas trop de mal à assumer vos tâches quotidiennes, même si vous devez mettre un bon coup de collier pour ne pas prendre de retard. Mais, vous ne saurez plus par quoi commencer...



CAPRICORNE

Vous devrez faire preuve d'un grand sérieux et d'une parfaite maîtrise des dossiers que vous traitez. La rigueur sera votre meilleure alliée pour éviter tout faux pas. Ne laissez rien au hasard : une préparation minutieuse vous épargnera critiques et situations embarrassantes.



VERSEAU

Votre créativité sera particulièrement féconde aujourd'hui. Vous pourrez prendre des risques calculés. L'important sera de mettre votre travail en avant. Vous serez peut-être la vedette du jour si vous osez présenter vos idées ou vos projets.



POISSONS

C'est le moment de dresser un bilan des dernières semaines écoulées. Vous aurez du mal à faire accepter un projet qui vous tient à cœur. Ne faites pas le forcing, une petite remise en question est peut-être nécessaire. Côté finances, le climat astral vous sera favorable.



Pour tous vos travaux d'impression
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE



Contactez-nous : 71 240 178



lapressepa@gmail.com
lapressepup@gmail.com

LA PRESSE
GRAPHIQUE



Triple distinction ***pour une expérience digitale d'excellence***

- > Best Mobile App Awards 2026**
- > Best E-commerce Experience 2026**
- > Best Web Site Awards 2026**



bnah24.bna.tn