



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°73

Dimanche 12 avril 2026

Lamine NAHDI

« LE 13^E ROUND » :
« UN CINÉMA QUI NOUS BOUSCULE »

Crédit photo : Hatem NECHI

ÉCHAPPÉES BELLES

SIDI BOUZID
UN TRÉSOR CACHÉ
DE LA TUNISIE
INTÉRIEURE

MÉMOIRE DES SAVEURS

L'ART TUNISIEN
DE LA DISTILLATION
FLORALE
QUAND LA VAPEUR
PARLE AUX FLEURS



Pour tous vos travaux d'impression
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

📞 Contactez-nous : 71 240 178

✉️ lapressepa@gmail.com
lapressepub@gmail.com

LA PRESSE
 GRAPHIQUE

SOMMAIRE

Interview



4

LAMINE NAHDI
« LE 13E ROUND » :
UN CINÉMA
QUI NOUS BOUSCULE

Échappées belles



8

SIDI BOUZID
UN TRÉSOR CACHÉ
DE LA TUNISIE
INTÉRIEURE

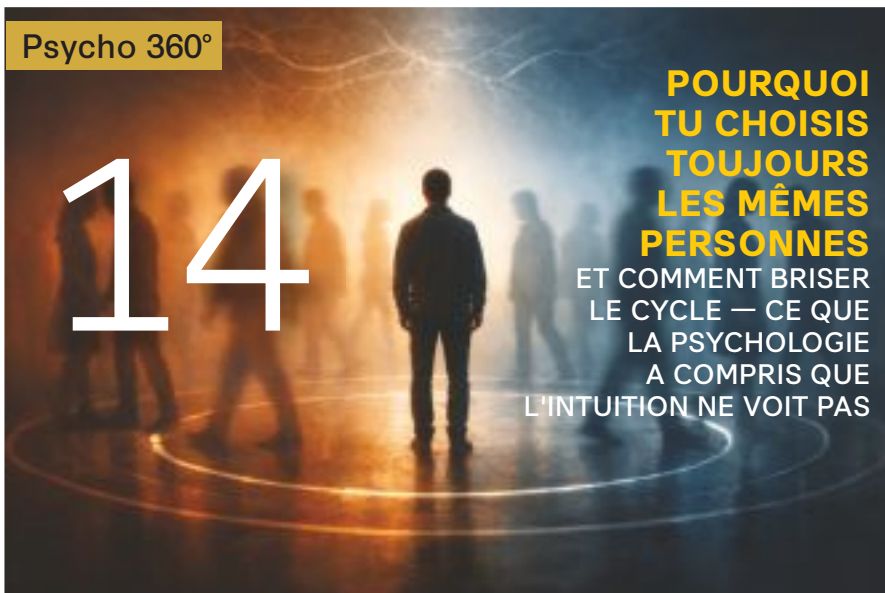
Santé et beauté



12

**HOMMES
ET POITRINE :**
LA GYNÉCOMASTIE
EXPLIQUÉE
SANS TABOU

Psycho 360°



14

**POURQUOI
TU CHOISIS
TOUJOURS
LES MÊMES
PERSONNES**
ET COMMENT BRISER
LE CYCLE — CE QUE
LA PSYCHOLOGIE
A COMPRIS QUE
L'INTUITION NE VOIT PAS

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 12 avril 2026 - N°73

10 Auto

PLAQUETTES DE FREINS -
L'ENTRETIEN, GESTE VITAL
TROP SOUVENT NÉGLIGÉ
UN ÉLÉMENT CLÉ

16 Mémoire des saveurs

L'ART TUNISIEN DE LA DISTILLATION
FLORALE
QUAND LA VAPEUR PARLE
AUX FLEURS

18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPÉCTACLES

19 Sport

BEST OF

20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

22 Horoscope

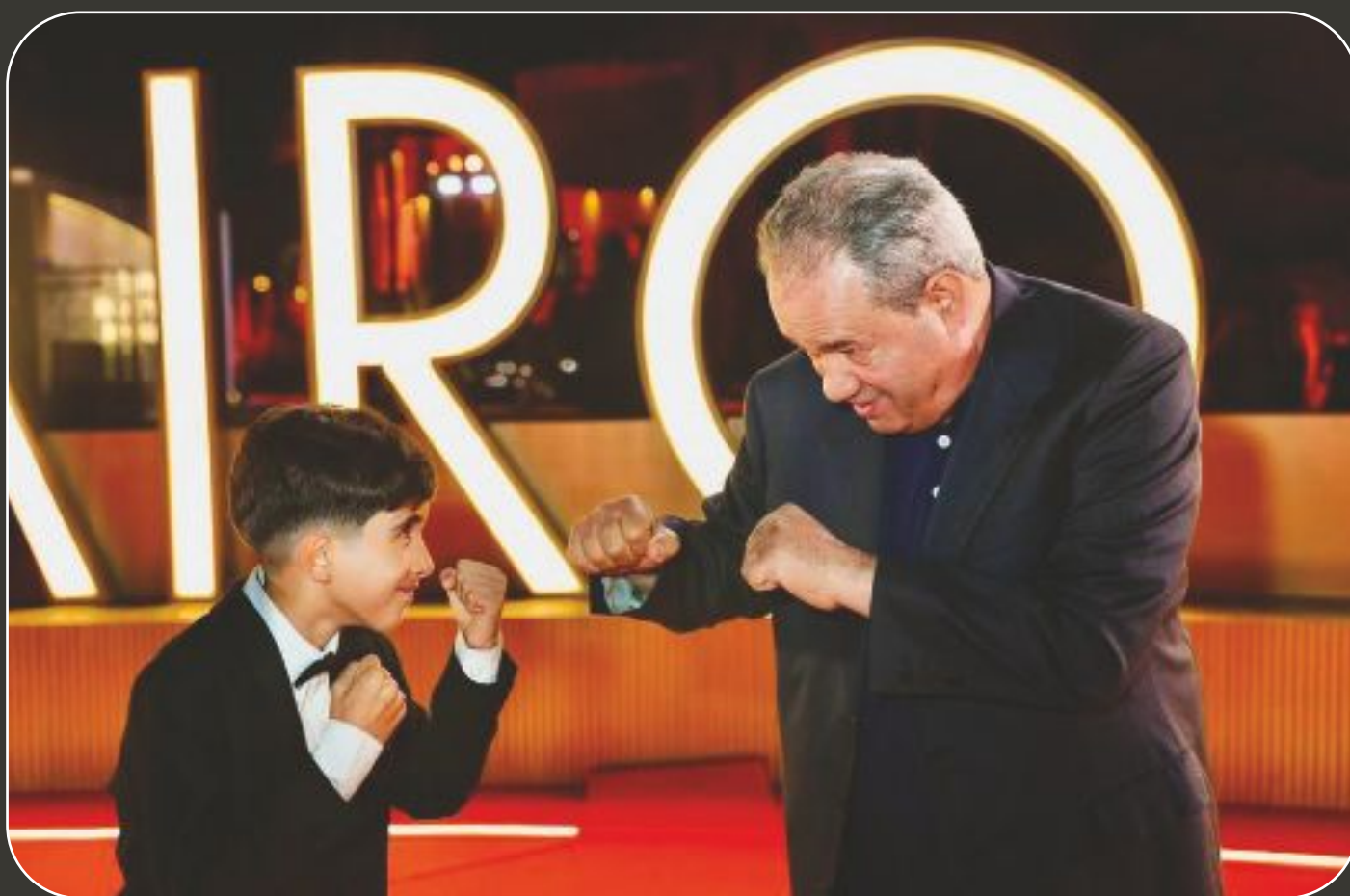
Crédit photo : Hatem NECHI

Lamine
NAHDI

« LE 13^E ROUND » :
“ UN CINÉMA QUI NOUS BOUSCULE ”

Dans le dernier opus de Mohamed Ali (Dali) Nahdi, «Le 13^e Round», Lamine Nahdi incarne l'ancien entraîneur, celui qui ne parle pas trop mais dont le regard pèse chaque coup porté. Entre la sortie de ce drame poignant et ses nouveaux projets sur les planches, notre acteur national se confie sur une œuvre qu'il juge organique et nécessaire.

Entretien conduit par Salem TRABELSI



VOUS SORTEZ À L'INSTANT DE L'AVANT-PREMIÈRE DU «13^E ROUND». A CHAUD, QUELLE EST VOTRE RÉACTION ?

Ce soir, j'ai eu l'impression de rencontrer un «autre» public, une audience que nous n'avons pas forcément l'habitude de côtoyer dans les salles obscures. Leur réaction est un indicateur précieux : ils viennent de découvrir une nouvelle forme de cinéma, plus brute, plus frontale. Ce qui m'a le plus marqué, c'est la qualité du silence durant la projection. C'était un silence habité, une attention presque religieuse qui prouve que l'émotion a véritablement filtré de l'écran pour enlacer le spectateur. On sentait que chaque souffle de Kamel, ce boxeur meurtri par le diagnostic de son fils, résonnait dans la salle.

On ne joue pas la douleur de perdre un enfant ou le combat pour la vie, on l'incarne avec une vérité qui confine parfois à la puissance du documentaire.

C'EST UN FILM QUI BOUSCULE, UN FILM QUI «FAIT MAL» PAR SA THÉMATIQUE...

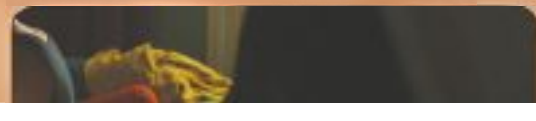
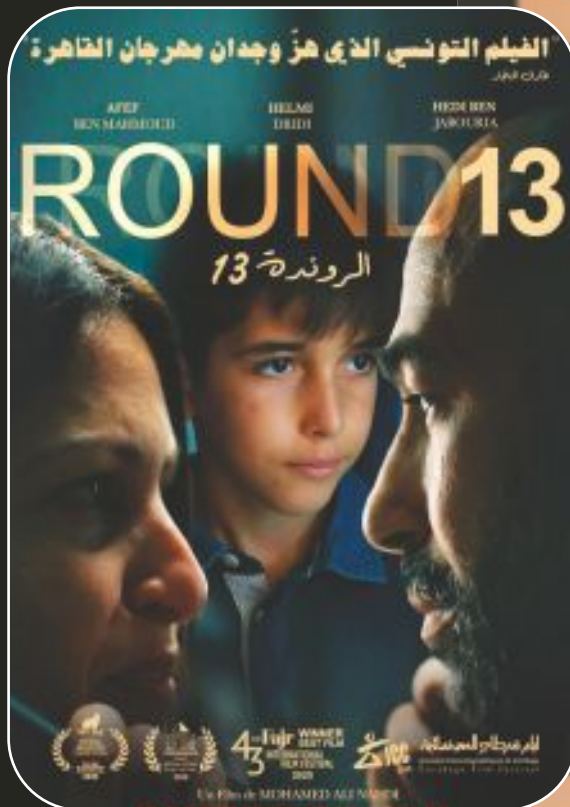
Absolument. C'est un film nécessaire car il est sans concession. J'y ai découvert un Dali Nahdi d'une inventivité rare, tant dans la gestion du rythme que dans l'audace de son casting. Ce qui est fascinant, c'est la densité de l'œuvre : le film comporte peu de personnages, mais cette économie est compensée par une puissance tellurique qui jaillit de chaque interprétation. On ne joue pas la douleur de perdre un enfant ou le combat pour la vie, on l'incarne avec une vérité qui confine parfois à la puissance du documentaire.

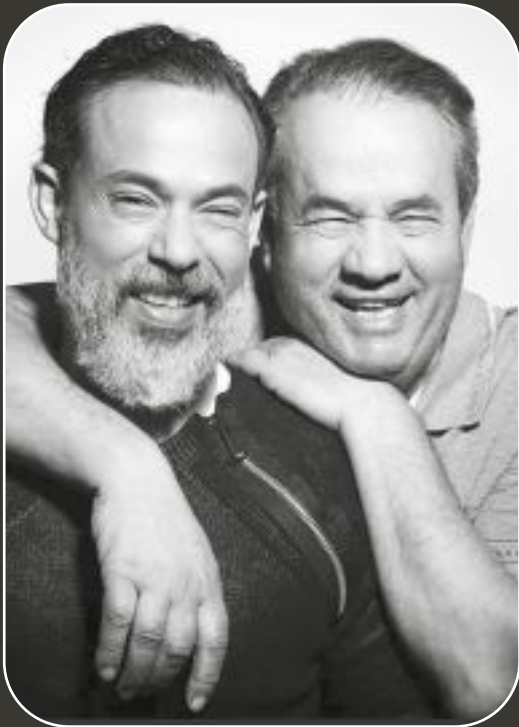
CERTAINS CRITIQUES AFFIRMENT DÉJÀ QU'IL S'AGIT LÀ DE L'ŒUVRE LA PLUS ABOUTIE DE DALI NAHDI...

Je partage cet avis. En tant que réalisateur, il gagne en maturité à chaque projet. Il est devenu plus créatif, plus incisif dans sa mise en scène. Il possède désormais cette force tranquille qui lui permet de filmer l'intime avec une caméra qui ne tremble pas, même face au tragique.

DANS VOTRE RÔLE D'ENTRAÎNEUR, FIGURE DE MENTORAT PAR EXCELLENCE, QUI A DIRIGÉ L'AUTRE SUR LE PLATEAU ?

C'est Dali qui tenait les rênes, et c'est ainsi que le cinéma l'exige. J'ai toujours pensé qu'au cinéma, c'est le réalisateur qui sculpte l'acteur pour l'intégrer à sa vision. C'est l'exact opposé du théâtre, où l'acteur, par sa présence physique et immédiate, finit souvent par diriger son metteur en scène. Sur ce ring cinématographique, je me suis laissé guider par sa vision, car Dali savait exactement quelle note de retenue il attendait de moi.





ENFIN, DALI NAHDI PRÉPARE UN DOCUMENTAIRE SUR VOTRE HISTOIRE D'AMOUR ICONIQUE AVEC SOUAD MAHASSEN. QU'EN ATTENDEZ-VOUS ?

C'est un projet qui me tient particulièrement à cœur et dont je suis extrêmement fier. C'est un pan de mémoire, une trace nécessaire. Connaissant la sensibilité de Dali, il faut s'attendre à un grand film, empreint de pudeur et de vérité. C'est une manière de boucler la boucle, entre le cinéma, le théâtre et la vie.

C'est Dali qui tenait les rênes, et c'est ainsi que le cinéma l'exige. J'ai toujours pensé qu'au cinéma, c'est le réalisateur qui sculpte l'acteur pour l'intégrer à sa vision.

ON VOUS RETROUVE TRÈS PROCHAINEMENT SUR SCÈNE AVEC LA PIÈCE DE THÉÂTRE «ALYA MON AMOUR». UN REGISTRE DIFFÉRENT ?

Oui, nous changeons de ton. Je serai accompagné sur scène par une partenaire de talent pour une comédie qui explore les méandres de l'amour «à la tunisienne». C'est une pièce qui utilise le rire comme un scalpel pour décrire la réalité du couple dans notre pays : cette dispute éternelle, presque rituelle, mais qui cache en réalité une affection profonde et indéfectible. Le drame n'est jamais loin, mais il passe par le prisme du sourire.

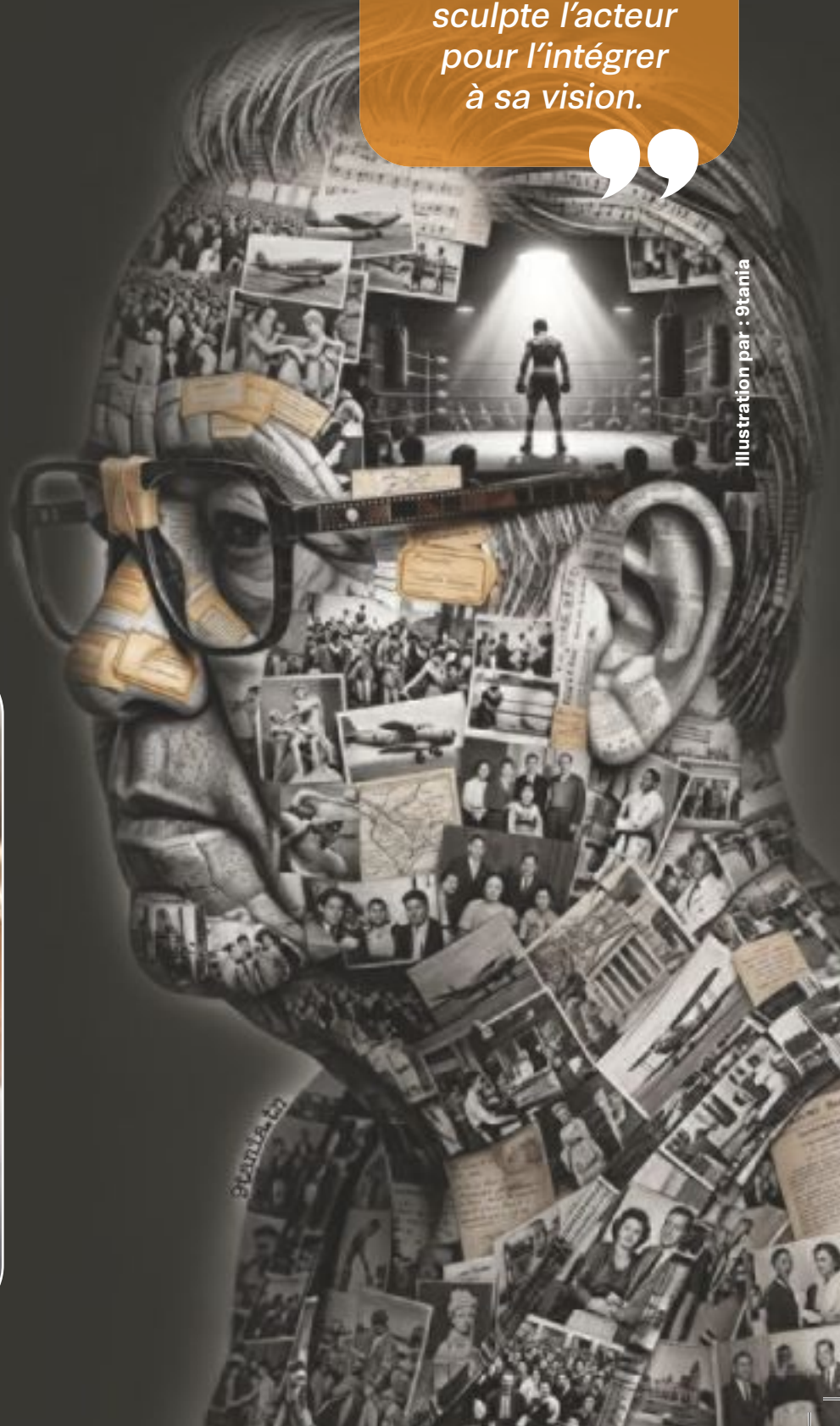
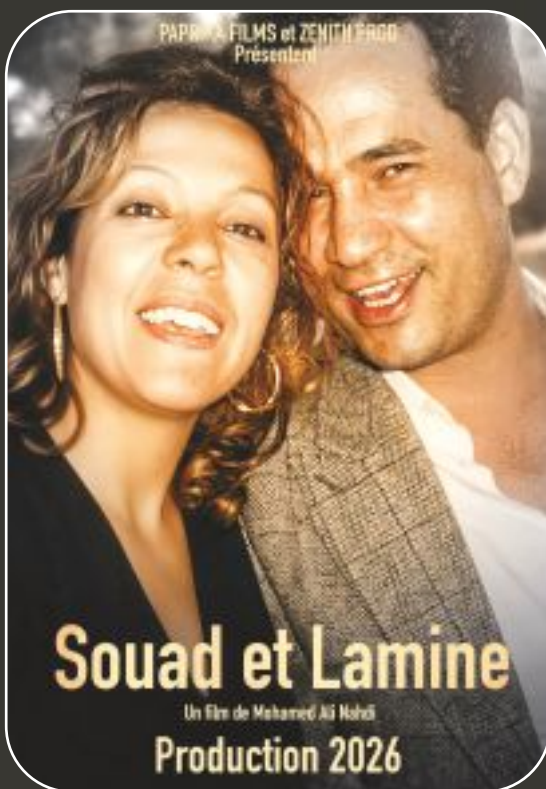


Illustration par : Stania



SIDI BOUZID

UN TRÉSOR CACHÉ DE LA TUNISIE INTÉRIEURE

Par Samira HAMROUNI

Cette semaine, Échappées belles vous emmène au cœur de la Tunisie intérieure, dans le gouvernorat de Sidi Bouzid, situé à environ 280 kilomètres de Tunis. Cette région, qui ne figure pas dans les circuits touristiques classiques mérite d'être découverte autrement. Son patrimoine riche, son histoire contemporaine forte et ses traditions vivantes ainsi que ses parcs naturels méritent d'être mis en lumière.

UNE DESTINATION À REDÉCOUVRIR

Sidi Bouzid reste encore peu structuré pour le tourisme, avec des infrastructures limitées et des sentiers peu balisés. Mais c'est justement cette authenticité qui fait son charme. Ici, la découverte se fait au rythme de la marche, de l'observation et de la rencontre avec les habitants. Entre nature préservée, traditions vivantes et patrimoine historique, Sidi Bouzid offre une expérience unique pour ceux qui

souhaitent explorer une Tunisie profonde, sincère et inattendue.

HISTOIRE ET MÉMOIRE

La ville est chargée d'histoire. C'est ici que le soulèvement tunisien de 2010-2011 a commencé, un événement qui a profondément marqué le pays et la région arabe. Mais la ville et ses alentours possèdent aussi un passé plus ancien. Depuis des siècles, Sidi Bouzid est une terre agricole façonnée par le travail de ses habitants. Les villages et les campagnes conservent des savoir-faire ancestraux et des traditions qui se transmettent de génération en génération, donnant à la région une identité forte et authentique.

NATURE ET RANDONNÉES : À CHAQUE PAS, UN PAYSAGE À DÉCOUVRIR

Loin des circuits traditionnels, le gouvernorat de Sidi Bouzid, avec sa grande richesse naturelle, peut devenir une destination par excellence du tourisme alter-

natif. Plusieurs associations et malgré les ressources limitées font des efforts pour encourager les gens à découvrir la région. Ainsi, Sidi Bouzid est un véritable terrain de jeu pour les amateurs de plein air et les randonneurs. Les massifs du Djebel Mghilla, au nord de la ville, offrent des sentiers escarpés et des panoramas à couper le souffle sur les plaines et villages environnants. Les collines, les vallées et les rochers se succèdent pour former des paysages variés, encore préservés du tourisme de masse.

Plus au sud, le Djebel Selloum séduit par ses parcours plus doux et contemplatifs. Les collines alternent zones boisées et étendues semi-arides, offrant des points de vue exceptionnels sur l'horizon infini du centre tunisien.

Le parc national de Bouhedma, au sud-ouest, est le joyau naturel de la région. Ses vastes étendues de steppe parsemées d'acacias offrent un cadre idéal pour des promenades tranquilles ou des



Photo : Malek MAHOUACHI



explorations plus sportives. La faune et la flore locales surprennent le visiteur à chaque détour : gazelles, oiseaux rares et plantes endémiques font de Bouhedma une véritable immersion dans la nature tunisienne.

La randonnée à Sidi Bouzid n'est pas seulement un plaisir solitaire. Des associations et clubs de randonneurs locaux organisent régulièrement des sorties guidées pour explorer les massifs et les parcs de la région. Ces groupes partagent leur connaissance des sentiers, sensibilisent à la protection de l'environnement et permettent aux visiteurs de découvrir la région en toute sécurité. Pour ceux qui souhaitent s'aventurer avec des locaux, ces associations offrent une expérience authentique et enrichissante.

CULTURE ET TRADITIONS : LE CHEVAL PUR-SANG ARABE, POÉSIE ET CHANT

Sidi Bouzid est, également, une terre où la tradition équestre occupe une place centrale. Ainsi, les visiteurs ont la possibilité de découvrir le cheval pur-sang arabe, symbole de fierté pour la région et reconnu pour sa beauté, son endurance et son élégance. L'élevage de ces chevaux est un savoir-faire ancestral transmis de génération en génération. Penser, donc, à exploiter cet atout et ce point fort de la région pour développer un tourisme basé sur les circuits équestres et ne pas se limiter à quelques manifestations annuelles. Chaque année, le festival du cheval de Meknassi met en valeur cette richesse locale avec des démonstrations



de fantasia et des courses spectaculaires. Mais l'événement dépasse le simple spectacle équestre : il intègre également la poésie populaire et le chant traditionnel qui racontent la vie quotidienne, les liens avec la terre et les valeurs locales. Les visiteurs peuvent ainsi apprécier à la fois la maîtrise des cavaliers et l'authenticité des expressions culturelles locales, pour une immersion complète dans la tradition de Sidi Bouzid.


UNE IMMERSION DANS LES HABITS TRADITIONNELS

En se baladant dans le centre-ville de Sidi Bouzid, le visiteur peut découvrir

les boutiques proposant des habits traditionnels, témoins du patrimoine vestimentaire de la région. Pour les femmes, le Hrem, une tenue typique confectionnée dans des tissus colorés et parfois brodés, reste très prisé. Ces vêtements reflètent l'élégance et l'identité culturelle locales, tout en étant adaptés à la vie quotidienne. En parcourant les ruelles, on observe aussi le bournous kachabia en laine pour les hommes, rappelant le lien fort entre la population et l'élevage, qui fait la fierté de Sidi Bouzid. Ces rencontres avec l'artisanat et les traditions offrent au visiteur une immersion authentique dans le quotidien de la ville.


**PLAQUETTES DE FREINS - L'ENTRETIEN,
GESTE VITAL TROP SOUVENT NÉGLIGÉ**

UN ÉLÉMENT CLÉ



Dans les ateliers de mécanique automobile en Tunisie, l'entretien des plaquettes de freins revient comme une priorité absolue. À travers la vidéo d'un garagiste local diffusée sur Facebook, un constat s'impose : beaucoup d'automobilistes continuent de rouler avec des plaquettes usées, mettant en danger leur sécurité et celle des autres.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Les plaquettes de freins constituent une pièce centrale du système de freinage. C'est un élément clé de la sécurité routière. Leur rôle est simple mais essentiel : créer une friction contre les disques pour ralentir ou arrêter le véhicule. Avec le temps et l'usage, elles s'usent naturellement, rendant leur contrôle indispensable.

Dans la pratique quotidienne des garages tunisiens, comme le montre un professionnel dans une vidéo explicative récente, cette usure est souvent visible à l'œil nu : diminution de l'épaisseur, bruit métallique ou encore perte d'efficacité au freinage.

LES SIGNES D'ALERTE À NE PAS IGNORER

Le garagiste insiste sur plusieurs indicateurs qui doivent alerter les conducteurs, à savoir un bruit strident ou inhabituel lors du freinage, une distance de freinage plus longue et un voyant lumineux sur le tableau de bord.

Ces symptômes correspondent aux signaux classiques d'usure identifiés par les professionnels du secteur. Ignorer ces signes peut entraîner des dommages plus graves, notamment au niveau des disques, ce qui alourdit considérablement la facture de réparation.

UN ENTRETIEN RÉGULIER ENCORE INSUFFISANT

En Tunisie, de nombreux garages proposent un diagnostic complet du système de freinage, incluant le contrôle et le remplacement des plaquettes si nécessaire.

Pourtant, selon les spécialistes, cet entretien reste souvent négligé par les automobilistes, soit par manque d'information, soit pour des raisons économiques.

Les recommandations techniques sont pourtant claires : un contrôle tous les 15.000 à 20.000 km est conseillé, avec un remplacement généralement entre 25.000 et 50.000 km selon le style de conduite.

NETTOYAGE ET BONNES PRATIQUES

La vidéo met également en avant un aspect souvent oublié : le nettoyage des composants de freinage. La poussière et les résidus peuvent s'accumuler et nuire au bon fonctionnement des plaquettes. L'utilisation de produits spécifiques permet de réduire les bruits et d'améliorer les performances.

Par ailleurs, un entretien complet inclut la vérification des disques, le contrôle du liquide de frein et le nettoyage et le réglage des composants.

VERS UNE PRISE DE CONSCIENCE ?

Face à l'augmentation du parc automobile et aux enjeux de sécurité routière en Tunisie, les garagistes appellent à une meilleure sensibilisation des conducteurs. L'entretien des plaquettes de freins ne doit plus être perçu comme une dépense évitable, mais comme un investissement vital.

En somme, comme le rappelle le professionnel dans la vidéo, « mieux vaut prévenir que freiner trop tard ».

HOMMES ET POITRINE : LA GYNÉCOMASTIE EXPLIQUÉE SANS TABOU

Entre difficulté vestimentaire, éviction des sports aquatiques ou collectifs et peur du jugement, la gynécomastie s'impose comme un véritable défi pour l'image de soi et la confiance en son corps, affectant autant l'apparence physique que le bien-être psychologique. Elle est au cœur de la virilité masculine, largement répandue, suscite l'angoisse et l'inquiétude, et pourtant, elle demeure un tabou qui reste encore sous silence. Ce phénomène mérite d'être décrypté avec rigueur scientifique et sans stigmatisation.

Par Dr Imen Mehri TURKI



QUAND LA POITRINE MASCULINE SE TRANSFORME

La gynécomastie est, sur le plan médical, une hypertrophie bénigne de la glande mammaire chez l'homme qu'il ne faut pas confondre avec l'excès de graisse au niveau du sein. Elle résulte d'un déséquilibre hormonal entre androgènes et œstrogènes pouvant survenir dans différentes situations, lesquelles peuvent être physiologiques ou en rapport avec une maladie ou sans causes détectables. Elle se traduit par une augmentation du volume des seins, une aréole plus saillante et plus ou moins sensible ou un aspect de poitrine plus féminin notamment lorsque le sein devient ptosé. Les études montrent que cette anomalie touche 50 à 65 % des hommes à certaines étapes de la vie, notamment durant la puberté et avec l'avancée en âge. Dans la plupart des cas, elle survient à l'adolescence et elle est transitoire, disparaissant spontanément entre 6 mois et deux ans après la puberté, lorsque l'équilibre hormonal se rétablit. Mais certaines persistent affectant l'harmonie corporelle, altérant le bien-être psychologique et remettant en question la perception de la virilité masculine. En effet, des seins d'aspect carrément féminin, ou même en léger relief sous les t-shirts moulants, constituent un véritable complexe et un refus de l'image corporelle. Ces hommes concernés peuvent éviter certains loisirs et se priver de nombreux plaisirs, comme aller à la piscine, pratiquer du sport ou se rendre à la plage, et se sentent éccœurés à se montrer torse nu ou contraints de choisir certains habits, illustrant l'impact psychologique de cette affection, restée sous silence, qui est souvent important et profondément ressenti. Cette inquiétude est amplifiée par les normes sociales et médiatiques qui valorisent un torse ferme et plat, laissant peu de place à toute variation corporelle.

LES MOMENTS CLÉS OÙ SURVIENT UNE GYNÉCOMASTIE

La gynécomastie survient fréquemment à trois moments clés de la vie masculine. Chez le nouveau-né, 60 à 90 % présentent une gynécomastie passagère, non inquiétante, due aux œstrogènes transmis par le sang de la maman via le placenta, et qui disparaît naturellement en quelques semaines. À l'adolescence, vers l'âge de 13 à 14 ans, environ la moitié des garçons développent une hypertrophie mammaire, avec des aréoles en saillie ou des seins en relief, liée à un déséquilibre hormonal entre testostérone et œstrogènes. Cet état peut persister après la puberté, chez environ 10 % des jeunes adultes, devenant une cause fréquente de gynécomastie adulte. Le troisième moment critique de la vie concerne les hommes d'âge mûr, touchant près de la moitié des hommes de plus de 50 ans, où plusieurs facteurs convergent tels que l'augmentation de la masse grasse où se produit l'aromatation des androgènes en œstrogènes et la diminution progressive de la production testiculaire de testostérone liée au vieillissement. Par ailleurs, des tumeurs testiculaires, surrénaliennes ou hypophysaires peuvent, elles aussi, générer des hormones féminines en excès à l'origine de l'apparition d'une gynécomastie. Ainsi que d'autres affections, telles que l'hyperthyroïdie, l'insuffisance rénale, touchant près de la moitié des patients dialysés, ou l'insuffisance hépatique et la cirrhose, qui modifient également le profil hormonal masculin. Bien que la gynécomastie devienne plus fréquente avec l'âge, elle est souvent multifactorielle. L'essentiel est de déterminer s'il existe une maladie sous-jacente, si elle est la conséquence d'une prise médicamenteuse ou si elle est tout simplement idiopathique. La hantise est de passer à côté d'une cause tumorale notamment dans les cas de gynécomasties unilatérales. C'est pourquoi il est important de consulter un professionnel de la santé, et de ne pas cacher cette partie intime du corps, au cœur de la masculinité, sous prétexte de tabou ou de voir remise en question sa virilité.

RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS TYPES POUR MIEUX AGIR

La poitrine masculine paraît gonflée pour deux raisons principales : un excès de glande mammaire ou de graisse se tradui-

sant respectivement par une gynécomastie et une adipomastie. Le résultat, sur le plan esthétique, est pratiquement semblable à « des seins féminins sur un corps masculin », mais diffère en réalité par son origine et les options de traitement chirurgical. La gynécomastie glandulaire, peu influencée par les fluctuations pondérales, résulte d'un déséquilibre hormonal et se caractérise par un tissu ferme sous l'aréole, ou englobant tout le sein, lequel peut également contenir quelques amas graisseux. La gynécomastie graisseuse, appelée aussi adipomastie, touche surtout les hommes en surpoids ou ayant perdu beaucoup de poids, avec une poitrine plus souple et diffuse, parfois légèrement améliorée par le sport et la diète, particulièrement dans les excès mineurs, et lorsque la peau est ferme, sans relâchement notable. La forme mixte, combinant glande et graisse, reste la plus fréquente, soulignant l'importance d'un diagnostic clinique et radiologique précis pour choisir la meilleure prise en charge thérapeutique.

UNE APPARENCE REMARQUABLE, UN FARDEAU POUR L'ESPRIT

Dans de nombreuses sociétés, toute modification visible de la poitrine masculine peut être vécue comme une déviation de la norme et une atteinte à l'identité. Voir sa poitrine se développer, particulièrement à un âge critique, peut profondément bouleverser l'image de soi, la perception de sa virilité et le développement de sa personnalité. Même si elle est le plus souvent bénigne sur le plan médical, cette hypertrophie mammaire est particulièrement difficile à dissimuler, car les vêtements ne parviennent que rarement à camoufler ce changement, laissant cette dysharmonie corporelle exposée malgré tous les efforts. Les hommes concernés se sentent souvent mal à l'aise en public et vivent dans la crainte du regard des autres et de toute stigmatisation. Ce malaise quotidien, loin d'être uniquement physique, pèse sur la confiance en soi, la vie sociale et parfois même la vie intime, transformant une affection corporelle bénigne en un véritable fardeau psychologique.

BRISER LE SILENCE, RÉINVENTER LE TORSE SANS TABOU

Parler de gynécomastie, c'est accepter de regarder le corps masculin sous un nouvel angle, où l'esthétique et l'émotion ont autant d'importance que la santé. Pendant longtemps, la santé des hommes a été perçue principalement en termes de performance et de fonctionnement sans tenir compte de l'aspect esthétique ni psychologique. Au contraire, la virilité était, mais l'est encore dans notre société, idéalisée comme la force inébranlable et une maîtrise totale des sentiments. C'est l'homme insensible, robuste, impassible, aux mains rugueuses, au visage fermé, incapable de laisser transparaître la moindre faiblesse. Cette image rigide étouffait toute reconnaissance de vulnérabilité, qu'elle soit physique ou émotionnelle, et rendait difficile l'acceptation de toute altération corporelle, comme celle que représente la gynécomastie, mais aussi d'en parler ouvertement. Aujourd'hui, les mentalités évoluent progressivement, mais encore lentement et la parole commence à se libérer brisant le silence pour réinventer le torse masculin. Informer le grand public devient une étape fondamentale pour déconstruire les idées reçues : la gynécomastie n'est pas rare, elle n'est pas le signe d'un déficit de virilité, elle peut être l'expression d'une maladie, mais dans la majorité des cas elle peut être traitée efficacement. En abordant ce sujet sans tabou, on permet aux hommes concernés de savoir qu'ils ne sont pas les seuls, que c'est un problème assez fréquent, qui nécessite d'être exploré pour enfin bénéficier de solutions adaptées leur permettant de trouver sérénité et bien-être physique et mental. Tout simplement, comprendre que la gynécomastie est assez répandue, que l'on n'est pas seul à traverser cette expérience en silence et qu'elle peut être efficacement prise en charge, c'est transformer une source de mal-être et d'anxiété profonde en une opportunité de délibération et de soin, d'acceptation parfois et de réconciliation avec son image corporelle. En fin de compte, parler, consulter et se réapproprier son corps, c'est réinventer la virilité avec humanité et sérénité.

POURQUOI TU CHOISIS TOUJOURS LES MÊMES PERSONNES

ET COMMENT BRISER LE CYCLE

CE QUE LA PSYCHOLOGIE A COMPRIS
QUE L'INTUITION NE VOIT PAS

Il arrive un moment dans la vie où l'on s'arrête. Pas à cause d'un événement extraordinaire — mais à cause d'une ressemblance troublante. Une situation qui en rappelle une autre. Un mot entendu quelque part, autrefois. Une dynamique qui se répète avec une précision déconcertante, comme si la vie rejouait le même acte avec des acteurs différents. On change de travail — et l'on retrouve la même atmosphère pesante, le même sentiment d'étouffement. On change d'ami — et l'on se retrouve encore à être celui qui donne sans jamais vraiment recevoir. On prend un nouveau départ — et quelques mois plus tard, on se retrouve exactement au même point, à se poser exactement la même question : pourquoi encore ? Ce n'est pas la malchance. Ce n'est pas le caractère. C'est quelque chose de bien plus profond, de bien plus ancien — quelque chose que la psychologie a mis des décennies à nommer et que le coaching apprend aujourd'hui à désamorcer. Ce quelque chose s'appelle un schéma. Et il a commencé bien avant que l'on s'en souvienne.



CE QUE LA SCIENCE A DÉCOUVERT

Tout commence avant nos premiers souvenirs. En 1969, le psychiatre britannique John Bowlby démontre que les liens affectifs de la petite enfance ne sont pas de simples souvenirs — ils construisent une carte mentale de ce qu'est une relation, de ce qu'on peut en attendre, de ce qu'on mérite d'en recevoir. Une carte gravée si tôt qu'on ne la voit plus. On croit choisir librement. On suit, en réalité, un itinéraire tracé bien avant. Mary Ainsworth prolonge ces travaux en identifiant trois grands styles d'attachement : sécure, anxieux et évitant. Le drame, c'est que les deux derniers s'attirent comme des aimants — l'un s'accroche là où il faudrait lâcher, l'autre fuit au moment précis où l'intimité devient possible. Ensemble, ils reproduisent exactement ce qu'ils ont connu séparément.

Le psychologue Jeffrey Young est allé plus loin encore. Il identifie 18 schémas précoces inadaptés — des croyances profondes sur soi et les autres, formées avant l'âge de 12 ans. Trois reviennent de façon obsessionnelle : le schéma d'abandon, la carence affective, et l'assujettissement. Ce ne sont pas des défauts de caractère. Ce sont des stratégies de survie qui ont fonctionné un jour — et qu'on n'a jamais désapprises.

LES QUATRE VISAGES DU SCHÉMA RÉPÉTITIF

Le cerveau ne distingue pas entre ce qui est bon pour nous et ce qui nous est familier. Ce qui ressemble à notre histoire active un signal de reconnaissance interprété comme de la sécurité — même si c'est douloureux, même si c'est répétitif. C'est pourquoi on est souvent attiré par des personnes qui reproduisent la dynamique avec laquelle on a eu le plus de difficulté. Non par masochisme. Mais parce que quelque chose en nous espère rejouer la scène différemment — réparer, cette fois-ci, ce qu'on n'a pas pu obtenir autrefois.

En amitié, certaines personnes maintiennent des relations profondément déséquilibrées non par générosité — même si elles le croient sincèrement — mais parce que ce déséquilibre leur semble normal, familier, presque mérité. Elles ne se sont jamais accordé le droit d'être celles qu'on rappelle.

Au travail, le mécanisme est tout aussi précis : on reproduit avec ses supérieurs la dynamique vécue avec ses parents. Ce n'est pas la malchance qui place certains profils sur notre chemin. C'est notre regard qui les repère en premier. Il existe enfin ce qu'on appelle le schéma du sauveur — celui qui choisit systématiquement des proches à réparer, non par altruisme pur, mais parce que c'est le seul contexte où il se sent indispensable, légitime, aimable. Le problème, c'est que le jour où la personne sauvée guérit ou s'en va, il se retrouve face à lui-même, sans rôle à jouer.

POURQUOI ON NE LE VOIT PAS — LE CORPS SAIT AVANT LA TÊTE

La psychiatre américaine Bessel van der Kolk, auteure du retentissant *Le corps n'oublie rien* (2014), a apporté une réponse neurologique

à cette question. Les schémas émotionnels profonds ne sont pas stockés dans la mémoire consciente — celle dont on peut parler, analyser, raisonner. Ils sont gravés dans le système nerveux autonome, dans les réflexes corporels, dans les réactions que l'on a avant même d'avoir pensé. C'est pourquoi on ne "voit" pas le schéma de l'intérieur. On le vit. On ressent une attirance inexplicable pour quelqu'un. On se sent à l'aise dans une dynamique qui, vue de l'extérieur, paraît clairement déséquilibrée. On justifie, on explique, on rationalise — parce que le cerveau préfrontal cherche toujours à donner du sens à ce que le cerveau limbique a déjà décidé.

C'est aussi pourquoi les bonnes résolutions ne suffisent pas. "Cette fois je choisis quelqu'un de stable" — et trois mois plus tard, on se retrouve dans la même histoire avec un prénom différent. Non pas par faiblesse. Mais parce qu'on a essayé de changer avec le mauvais outil : la volonté consciente, quand c'est l'inconscient qui tient le volant.

BRISER LE CYCLE — CE QUE LA RECHERCHE A VALIDÉ

Il n'existe pas de formule magique. Mais trois leviers, validés par des décennies de recherche clinique, ont prouvé leur efficacité — à condition de les pratiquer avec honnêteté et dans la durée. La thérapie des schémas de Jeffrey Young — contrairement aux approches classiques qui travaillent sur les comportements, elle remonte à la source : identifier le schéma, comprendre dans quelle situation d'enfance il s'est formé, puis apprendre à répondre autrement. Ce n'est pas de l'archéologie émotionnelle pour le plaisir. C'est un travail chirurgical sur les croyances qui orientent les choix. La pleine conscience comme outil d'observation de soi — les recherches du psychologue Jon Kabat-Zinn ont montré que la pratique régulière de la pleine conscience renforce l'activité du cortex préfrontal — la partie du cerveau qui peut observer les réactions automatiques au lieu de les subir. Concrètement : apprendre à remarquer le moment où le schéma s'active. Cette attirance soudaine. Cette familiarité suspecte. Ce confort étrange dans une situation qui devrait alerter.

Le coaching cognitif sur les croyances limitantes — là où la thérapie travaille sur le passé, le coaching travaille sur le présent et le futur. Un bon coach ne guérit pas les blessures d'enfance — c'est le travail du thérapeute. Mais il aide à identifier les croyances qui en découlent ("je ne mérite pas mieux", "c'est toujours comme ça pour moi") et à construire, pas à pas, des comportements relationnels différents. Des expériences correctrices, comme les appelle Young — des relations où quelque chose se passe autrement que prévu, et où le cerveau commence, lentement, à mettre à jour sa carte.

Le point de départ n'est pas la guérison. C'est la lucidité. Mettre un nom sur ce que l'on répète, le reconnaître dans sa vérité — est déjà un acte de liberté. Car le jour où l'on voit la répétition pour ce qu'elle est, quelque chose se fissure dans la certitude que c'est ainsi que les choses doivent être. C'est par là que tout commence.

L'ART TUNISIEN DE LA DISTILLATION FLORALE

QUAND LA VAPEUR
PARLE AUX FLEURS

En Tunisie, on ne distille pas pour enivrer. On distille pour soigner, pour parfumer le café du matin, pour confectionner les gâteaux d'Aïd. C'est une science millénaire que les femmes ont gardée vivante dans les patios de la Médina, bien avant que les laboratoires ne lui donnent un nom.

LA SCÈNE FONDATRICE — AVRIL À NABEUL

Il est six heures du matin. Le soleil n'a pas encore décidé de la journée. Dans un jardin du Cap Bon, une femme prépare ses ustensiles en silence. Devant elle, une grande marmite en cuivre, des pétales de roses, des fleurs de bigaradier, de géranium et d'églantine. Elle allume son feu de bois. Ce geste, elle le tient de sa mère, qui le tenait de la sienne, qui le tenait de la sienne encore.

La vapeur commence à monter.

Elle traverse un flexible tendu au-dessus de la marmite fermée, se refroidit au contact d'un grand récipient d'eau froide, et retombe — goutte à goutte — en une eau transparente et vivante. Dès les premières gouttelettes, une senteur envahit toute la maison. C'est le printemps que l'on retient prisonnier.

On appelle cette eau le Zhar. Elle ne se vend pas vraiment. Elle se donne, se transmet, se conserve dans une Fashka — cette bouteille ventrue en verre fumé qui protège la précieuse liqueur de la lumière. Ce matin-là à Nabeul, c'est toute l'histoire de la distillation qui recommence. Pas celle des chimistes. Celle des mères.

La Tunisie a fait un choix que peu de civilisations ont su tenir : extraire l'âme des fleurs, non pour griser, mais pour guérir et nourrir.

**TROIS MILLE ANS EN UNE GOUTTE —
BRÈVE HISTOIRE DE LA DISTILLATION**

Le mot vient du latin distillare — tomber goutte à goutte. Des traces de récipients rudimentaires remontent à la Mésopotamie, vers 3500 avant J.-C., utilisés pour extraire les résines et les parfums sacrés. Mais c'est durant l'Âge d'or islamique que la technique connaît sa révolution décisive.

Au VIII^e siècle, le chimiste Jabir ibn Hayyan et le philosophe Al-Kindi perfectionnent l'alambic — al-anbiq en arabe — et posent les fondements scientifiques de l'hydrodistillation. Pour la première fois, on isole avec précision les huiles essentielles des plantes aromatiques : rose, lavande, néroli.

Ce n'est pas seulement de la chimie. C'est une philosophie du soin et du sens.

Ce savoir traverse la Méditerranée par l'Espagne andalouse et la

Sicile au XII^e siècle. Les moines européens s'en emparent pour créer des élixirs médicaux, ancêtres de nos pharmacopées modernes. Mais l'essentiel reste en terre arabe : la distillation des fleurs, pratiquée non pas dans des laboratoires, mais dans des cuisines, des patios, des jardins familiaux.

C'est cette transmission domestique, génération après génération, qui a fait de la Tunisie l'un des derniers sanctuaires vivants de cet art.

**LE SANCTUAIRE DES EAUX FLORALES — QUATRE
TRÉSORS TUNISIENS**

À Nabeul, avril est le mois du Zhar. La floraison du Bigaradier — l'oranger amer — dure à peine deux semaines. On cueille tôt, on distille vite. Trois heures de feu de bois patient, et la marmite en cuivre livre une eau légère qui parfamera le café pendant des mois, soulagera les maux de tête, calmera les insulations. Une seule fleur, mille usages. La rose exige davantage. Quatre heures de cuisson lente, quatre heures où la maison entière devient un jardin suspendu. Mais chaque minute de patience se retrouve dans l'eau obtenue — plus dense, plus généreuse, irremplaçable dans les gâteaux de fête et les soins du corps. C'est le secret que les artisanes de Nabeul gardent jalousement : la qualité ne se presse pas.

À Zaghouan, c'est le Nesri — l'Eglantine — qui règne. Cette rose sauvage introduite par les Andalous après la Reconquista a trouvé ici son dernier refuge. Son eau est si rare qu'on la mesure en cuillères, non en litres.

On en parfume le Kaak Warka de fête, comme on glisserait une lettre d'amour dans une enveloppe. Nulle part ailleurs dans le monde arabe, le Nesri ne survit avec cette pureté.

Dans les jardins de Tunis et sa banlieue, le Géranium — que les anciens appellent Atrachia — fournit en trois heures de distillation une eau douce et poudrée, base de la Assida et de nombreux desserts traditionnels. Discret, presque oublié, il parfume pourtant l'enfance de générations entières de Tunisois.

LA TUNISIE DANS LE CONCERT MONDIAL — UNE VOIX SINGULIÈRE

Partout où la distillation florale s'est implantée, elle a épousé la terre et le caractère de son peuple. Le voyage est instructif.

Au Maroc, dans la vallée de Kelaat M'Gouna, des milliers de femmes cueillent la rose de Damas à l'aube chaque printemps. Mais leur production alimente aujourd'hui une industrie cosmétique mondialisée — l'eau de rose marocaine voyage en flacons jusqu'à Paris et Dubaï, perdant en route son caractère intime. En France, à Grasse, la lavande et le jasmin sont devenus la matière première d'un luxe désincarnisé. La distillation y est une affaire d'ingénieurs et de brevets, non de transmission familiale. En Bulgarie, la célèbre vallée des Roses produit une part considérable de l'huile de rose mondiale. C'est impressionnant en termes de volume. C'est aussi, d'une certaine manière, la fin de quelque chose. En Iran, à Kashan, quelque chose de proche de la Tunisie subsiste encore. La rose de Perse y est distillée selon des rites anciens, son eau parfumant les desserts du Nowrouz comme le Zhar parfume nos kaak du Aïd. Le parallèle est troublant de beauté. En Inde, à Kannauj — que les parfumeurs appellent le Grasse de l'Orient — la distillation est un art presque sacré. On y capture le parfum du vétiver, de la rose et du kewda dans du bois de santal, selon une méthode millénaire. Le geste est religieux. Il rappelle, ici aussi, ce que la Tunisie a su préserver. Ce qu'on comprend en parcourant cette carte olfactive mondiale,

c'est une vérité simple : la distillation florale survit là où elle n'a pas été industrialisée. La Tunisie partage avec l'Iran et l'Inde ce privilège rare — le geste est resté dans les mains des familles, pas dans celles des usines.

LE GESTE ET LA PERTE — CE QUE L'ON RISQUE D'OUBLIER

La Fashka vieillit dans les placards. Les jeunes générations achètent leur eau de fleur d'oranger en supermarché — importée, standardisée, inodore en comparaison. L'alambic en cuivre se retrouve dans les brocantes. La marmite en cuivre cède la place aux appareils à gaz, plus rapides, plus propres, mais qui ne donnent pas la même eau. Ce n'est pas encore une disparition. C'est une absence qui commence, discrète et silencieuse comme la vapeur qui monte d'une cucurbitte à l'aube. Et pourtant, dans les gouvernorats de Nabeul, de Zaghouan et du Grand Tunis, des femmes tiennent encore. Elles participent aux expositions artisanales, elles transmettent le geste à leurs filles, elles posent les mains des petites-filles sur la marmite chaude. Parce qu'elles savent, d'instinct, que ce qui ne se transmet plus disparaît. Préserver la distillation tunisienne, ce n'est pas faire du folklore. C'est garder vivant un dialogue de plusieurs siècles entre la science arabe, la terre du Cap Bon, et la main patiente d'une femme qui sait encore quand cueillir.

VERRINE DE RIZ AU LAIT DOUBLE FLORAL & CROQUANT AU GÉRANIUM

INGRÉDIENTS

BASE — RIZ AU LAIT

- 100 g de riz rond
- 500 g de lait entier
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café d'eau de rose

CRÈME LÉGÈRE FLORALE

- 200 g de crème liquide entière (35%)

- 1 c. à soupe de sucre ou miel
- 1 c. à café d'eau de rose
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

CROQUANT AU GÉRANIUM

- 50 g de sucre
- 30 g d'amandes effilées ou pistaches concassées
- 4 feuilles de géranium

rosat finement ciselées

FINITION

- Pétales de rose séchés
- Zestes d'orange (facultatif)

PRÉPARATION

1. RIZ AU LAIT

- Rincer le riz à l'eau froide
- Cuire à feu doux avec le lait et le sucre en remuant régulièrement
- Poursuivre 30-35 min jusqu'à texture crémeuse et veloutée
- Hors du feu, incorporer l'eau de rose et la fleur d'oranger
- Laisser tiédir, puis verser dans les verrines au tiers

Texture velours : ne pas précipiter la cuisson

2. CRÈME LÉGÈRE FLORALE

- Fouetter la crème bien froide avec le sucre (ou miel)
- Ajouter l'eau de rose et la fleur d'oranger à la maryse

Texture souple, pas trop ferme — garder au frais

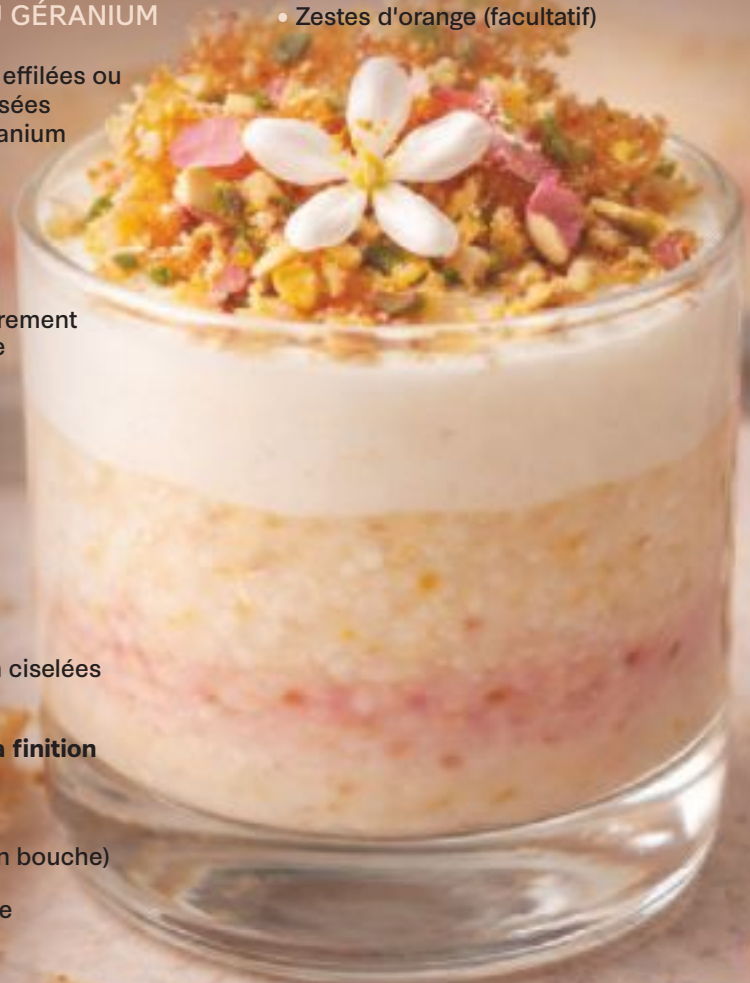
3. CROQUANT AU GÉRANIUM

- Faire fondre le sucre jusqu'à caramel clair ambré
- Ajouter le beurre, les fruits secs et les feuilles de géranium ciselées
- Étaler finement sur papier cuisson
- Laisser refroidir complètement, puis casser en éclats

Réserver quelques éclats à émietter en poudre fine pour la finition

4. MONTAGE

- Riz au lait dans la verrine (tiers inférieur)
- Quelques éclats de croquant cachés au centre (surprise en bouche)
- Crème légère florale pochée par-dessus
- Éclats croquants visibles + poudre fine de tuile saupoudrée
- Pétales de rose & zestes d'orange en finition



La semaine à venir s'annonce riche en découvertes culturelles ! Que vous soyez passionné de musique, de théâtre, d'arts visuels ou de cinéma, il y en aura pour tous les goûts. Voici une sélection des événements à ne pas manquer.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- Exposition de Hatem Bourial « **Loin du souffle-Fragments & Artures** » jusqu'au 19 avril à l'Espace d'Art Imagin'
- Exposition rétrospective de Habib Chebil « **Émergence du corps** » jusqu'au 26 avril à la Maison des Arts-CNAV
- **Apis Mellifica** de Chahrazed Fekih : vernissage le 17 avril à la galerie A.Gorgi
- Exposition collective « **Aux Portes de l'Enfer** » à Al Gallery, Al kitab Mutuelleville
- Exposition « **Cette part de vestiges en moi** » de Sonia Ben Slimane jusqu'au 4 mai à Archivart
- Exposition « **Rise** » de Oumayma Ben Hamza jusqu'au 18 avril à L'Agora La Marsa
- Exposition « **Chronicles of a vagabond** » de Elyes Jradi jusqu'au 14 avril à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Oblivition rains : Notations of gravity, light and resistance** » de Nadia Ayari jusqu'au 18 avril à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Fric-tions** » de Nidhal Chamekh jusqu'au 18 avril à Selma Feriani Gallery
- Exposition « **Chro-**

SPECTACLES

12 AVRIL

Le 4^e humain de Taoufik Jebali à la salle El Teatro

16 AVRIL

La symphonie des légendes du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre de l'Opéra de Tunis

17 AVRIL

Kolna Nghani avec le maestro Jihed Jbara au Théâtre municipal de Tunis

17 ET 18 AVRIL

Binomi S+1 au Théâtre des Régions

18 AVRIL

Tounsi w nos de Nebil Kolleb au Zéphyr La Marsa

CINÉMA

FILMS TUNISIENS



LA9CHA MIL SMÂA

Avec : Bassem Hamraoui, Rim Riahi, Seif Omrane, Chedly Arfaoui
Un Tunisien un peu loser mais attachant rencontre un extraterrestre capable de se métamorphoser et de prendre l'apparence de tout ce qu'il observe. Il se retrouve entraîné dans une aventure aussi folle que satirique afin de sauver le monde.



ROUND 13

Drame
Avec: Afef Ben Mahmoud, helmi Dridi, Hedi Ben Jabouria
Un ancien champion de boxe, retiré du ring pour sa famille, est contraint d'affronter son passé lorsque son jeune fils est atteint d'une maladie grave.

FILMS ÉTRANGERS



WHISTLE:

Epouvante - Horreur
Avec : Nick Frost, Sophie Nélisse, Dafne Keen, Percy Hynes White
Des lycéens trouvent un vieux sifflet aztèque. Ils découvrent qu'en soufflant dans l'objet, le son terrifiant qu'il émet va convoquer leurs futurs morts pour les traquer.



THEY WILL KILL YOU:

Epouvante - Horreur
Avec: Tom Felton, Zazie Beetz, Patricia Arquette, Heather Graham
Une jeune femme doit survivre toute une nuit au Virgil, le repaire mystérieux d'une secte démoniaque qui se révèle rapidement être un piège mortel. Les adeptes, eux, comptent bien faire de la malheureuse leur prochaine offrande...



THE DRAMA :

Drame-Romance
Avec : Zendaya, Robert Pattinson
Un couple voit sa relation vaciller à la veille de son mariage, lorsque des secrets et des doutes viennent remettre en question leur avenir ensemble.

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

KUNG-FU

HAMZA HAMMAMI CHAMPION DU MONDE JUNIOR



La Tunisie a été sacrée championne du monde le 30 mars 2026 à Tianjin, grâce au jeune wushuka Hamza Hammami qui a décroché l'or en kung-fu junior, une première historique. Spécialiste du bâton dans cette discipline qui combine acrobaties et arts martiaux, il s'est imposé face aux favoris venus de Singapour et Hong Kong. Un exploit retentissant qui laisse les athlètes chinois hors du podium dans leur propre discipline.

FOOTBALL

LE PSV EINDHOVEN S'ADJUGE SON 27E TITRE D'EREDIVISIE



Le champion des Pays-Bas est déjà connu : le PSV Eindhoven, qui a fait la course en tête toute la saison, a officiellement été sacré ce dimanche après le faux pas de son dauphin, le Feyenoord Rotterdam à Volendam (0-0). L'équipe de Peter Bosz s'octroie là un troisième titre de rang. Et voilà la 27e couronne. Contrairement à la saison passée, le suspense n'a pas été complet en Eredivisie. Si l'Ajax de Francesco

Farioli s'était écroulée pour laisser le PSV lui passer devant sur le fil, il n'en a rien été cette année avec le champion en titre, dominateur du début à la fin. Pour preuve, le titre était même déjà joué à cinq journées du terme, la concurrence n'ayant jamais existé face aux Boerens.

BASKETBALL

LA « DÉCIMA » POUR L'US MONASTIR



L'Union Sportive Monastirienne a, une nouvelle fois, confirmé sa suprématie sur le basketball tunisien en décrochant son 10e titre de champion, au terme d'une finale maîtrisée de bout en bout face à la Jeunesse Sportive Kairouanaise. Les Monastiriens se sont imposés avec autorité en trois matchs secs (3-0) soit 78-75 ; 71-69 et 78-76, affichant une solidité collective et une expérience décisive dans les moments clés. Portée

par un effectif homogène et une rigueur tactique constante, l'USM n'a laissé que peu d'espoir à une équipe kairouanaise pourtant combative. Ce sacre vient consolider davantage la place de l'US Monastir comme référence incontournable du basketball tunisien.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 12 au samedi 18 avril 2026

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Championnat de Tunisie/ 25e journée
15h00 : US Monastir - Club Africain sur Watania 1 HD
15h00 : ESM-ASM sur Watania 2 HD

Champions League CAF/ Demi-finale aller

20h00 : Espérance Sportive de Tunis-Mamelodi Sundowns sur beIN sports Max 8 HD
14h00 : Parme - Naples (Serie A) - DAZN
14h30 : Cologne - Werder Brême (Bundesliga) - beIN Sports Max 6 HD
16h30 : VfB Stuttgart - Hambourg SV (Bundesliga)-beIN Sports Max 8 HD
15h15 : Majorque-Rayo Vallecano (Liga)-beIN Sports Max 4 HD
18h30 : Mayence-Fribourg (Bundesliga)-beIN Sports Max 5 HD
20h00 : Athletic Bilbao-Villarreal (Liga) - beIN Sports 2 HD

LUNDI 13 AVRIL 2026

20h : Manchester United-Leeds United (Premier League) - Canal+ Foot HD
20h : Levante-Getafe sur beIN Sports max 4 HD

MARDI 14 AVRIL 2026

Ligue des Champions-1/4 retour
20h00 : Atlético Madrid - FC Barcelone - Canal+ Sport 360 HD
20h00 : Liverpool-Paris SG - Canal+ Foot HD

MERCREDI 15 AVRIL 2026

Ligue des Champions- 1/4 finale retour
20h00 : Arsenal-Sporting CP- Canal+ Sport 360 HD

20h00 : Bayern Munich-Real Madrid-Canal+ HD

JEUDI 16 AVRIL 2026

Europa & Conférence League- 1/4 finale retour
17h45 : Celta Vigo-Fribourg (Europa League)-Canal+ Foot HD
17h45 : AZ Alkmaar-Shakhtar Donetsk (Alaa Ghram) (Conférence League)-Canal+ Sport 360 HD
20h00 : Aston Villa-Bologne (Europa League)-Canal+ Sport HD
20h00 : Betis Séville-Braga (Europa League)- Canal+ Live 4 HD
20h00 : Fiorentina-Crystal Palace (Conférence League)- Canal+ Live 5 HD
20h00 : Strasbourg- Mayence (Conférence League)-Canal+ HD

VENDREDI 17 AVRIL 2026

19h45 : RC Lens-Toulouse FC (Ligue 1)-Ligue 1+ 1 HD
21h30 : FC St. Pauli-Cologne (Bundesliga)-beIN Sports Max 4 HD

SAMEDI 18 AVRIL 2026

15h00 : Newcastle United-Bournemouth (Premier League)- Canal+ Foot HD
17h30 : Eintracht Francfort (Elyes Skhiri)-RB Leipzig (Bundesliga)-beIN Sports 2 HD
17h30 : Tottenham-Brighton (Premier League)-Canal+ Foot
16h00 : Lorient-OM-(Ligue 1)-beIN Sports FR 1 HD
20h05 : Lille-Nice -TV5 Maghreb Orient (en clair/nilesat)

Mots fléchés

TOURNER EN RIDICULE UNE VRAIE LOQUE	CHEVEUX FOUS TEMPS CHAUD	VOSINS DU RHIN ABRITE LES PAYSANS RUSSES	ON Y FAIT ÉTAPE MOLLASSON	CALE D'USINAGE OPINION TRÈS REPANDUE	PIPI AU LIT	
					A FRANCHI UN COL	
DÉGOULINE CARDINAL					À BOUT D'HABITS DÈSSE MARINE	
		ARBRE À RÉGIMES SANS RAISON				
COUPE DE CHEVEUX	SERVICE DE GARDE HABITUDE				ÉCHOUERA	
			SERT AUX ÉTATS-UNIS	DANGER POUR LA NAVIGATION	PIÈCE DE HARNAIS PEAUX ROUGES	
PLANTE DES SOUS-BOIS COLLE AUX PATTES					ALUMINIUM AU LABO	BRADYPE DONNE LA HAUTEUR DU SOL
		PAS CORRECTE				
PÉRIODE BLEUE APPEL AU SECOURS			MIS SOUS CACHET VRAIMENT TRÈS PEU			MOUFETTE
		PARFOIS INDÉSIRABLE		INTRA-MUSCULAIRE AFFLUENT DU CONGO	LENTILLES ANCÈTRE DU VIOLON	
C'EST ELLE QUI COMMANDE	NYMPHÉA C'EST DÉJÀ DU PASSÉ					FIN DE TRAC PERDIT SON CHEMIN
				FLEUVE NORMAND		FIN DU RAMADAN
C'EST GONFLÉ	COUCHE MINCE DANS LA GAMME				VIEILLE MERDE EAU DE PLAISANCE	
				PASSES L'ARME À GAUCHE		
ÉMET UN GAZ			COUP DE TÊTE			

Sudoku

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

solutions

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

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



BÉLIER

Saturne et le Soleil dans votre signe vous encouragent à déployer votre énergie, à laisser émerger votre véritable identité, à construire votre édifice personnel. C'est l'occasion de prendre le pouvoir sur votre vie, de vous autoriser à démontrer votre plein potentiel.



TAUREAU

Venus carré Pluton suscite de la passion, apporte des tensions ou des susceptibilités. N'y allez pas en force, accueillez les événements qui arrivent le cœur ouvert et le corps disposé.



GÉMEAUX

Mars vous pousse à agir, à prendre des décisions pour votre avenir, à enclencher un nouveau mode de fonctionnement, à développer votre imagination et votre créativité.



CANCER

Pluton et Venus suscitent des tensions affectives et peuvent vous rendre impatient ou intolérant, ne prenez pas les choses de travers. Venus apporte abondance et chance.



LION

Venus facilite vos transactions, vos échanges et multiplie vos chances de progression et d'évolution. Vous n'avez qu'à activer le facteur chance et l'abondance viendra. Saturne vous donne les moyens d'obtenir ce que vous désirez, vous transmet puissance et détermination.



VIERGE

Mercure et Mars dans votre signe opposé avantagent les liens amoureux, redonnent vie à votre histoire, réveillent vos envies, ravivent vos émotions, facilitent la communication. Venus insiste sur la profondeur des liens, amicaux, familiaux ou intimes.



BALANCE

Venus, votre planète, renforce votre besoin de l'autre, de la nécessité d'avancer à deux. Un lien d'amitié ou affectif vous sécurise et vous rend plus fort. Saturne vous propose de construire vos relations autrement, avec plus de clarté ou de lucidité.



SCORPION

Venus vous propose de profiter de l'instant présent, Mercure de lâcher le contrôle et le mental et d'écouter votre boussole intérieure, votre instinct, Mars de quitter la guerre, le conflit et d'accepter de faire des concessions.



SAGITTAIRE

Saturne consolide vos acquis, en harmonie avec la Lune noire, elle vous aide à voir ce qui est bon pour vous, à faire le tri autour de vous et en vous, à authentifier vos besoins, vos priorités et à visualiser vos objectifs.



CAPRICORNE

Vous aspirez à une ambiance de calme et de sécurité. Vous mettez tout en œuvre pour accéder à cette paix intérieure. La situation s'améliore, votre stress diminue.



VERSEAU

Jupiter accentue votre sensibilité et votre intuition, écoutez les signes, accueillez, ouvrez-vous au monde du subtil. Venus vous propose de faire confiance à l'autre, d'approfondir vos liens, de croire en la puissance de l'amour.



POISSONS

Mars et Mercure dans votre signe vous aident à passer à l'action, à vous mettre en marche, à prendre les choses en main, à prendre position, à vous aligner avec vos valeurs. Elles ouvrent des ponts, offrent des opportunités, facilitent les transactions, la communication, le commerce, les échanges.

La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils
et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

☎ Contactez-nous : 71 240 178

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

OFFRE NKALMEK الكلام إLLIMITÉ و الانترنت تطير طيران

25.9د
في الشهر

APPELS
ILLIMITES

25GO

ooredoo®

عرض صالح للخطوط بالفاتورة مع إشترك 12 شهر.
عرض المكالمات الغير محدودة صالح في حدود 200 ساعة.
35 ملهم / الدقيقة hors forfait.