



ISSN 0330-5791

# La Presse • Magazine

N°72

Dimanche 5 avril 2026

Couverture : Stania

## SANTÉ ET BEAUTÉ

LIQUID FACELIFT :  
UN VÉRITABLE  
TOURNANT ANTI-ÂGE

## ÉCHAPPÉES BELLES

SOUSSE  
QUAND LA MÉDINA  
RENCONTRE SON HISTOIRE

*Molka*  
**AOUIJ**

“JE N'AIME PAS ME METTRE  
DANS UNE CASE”



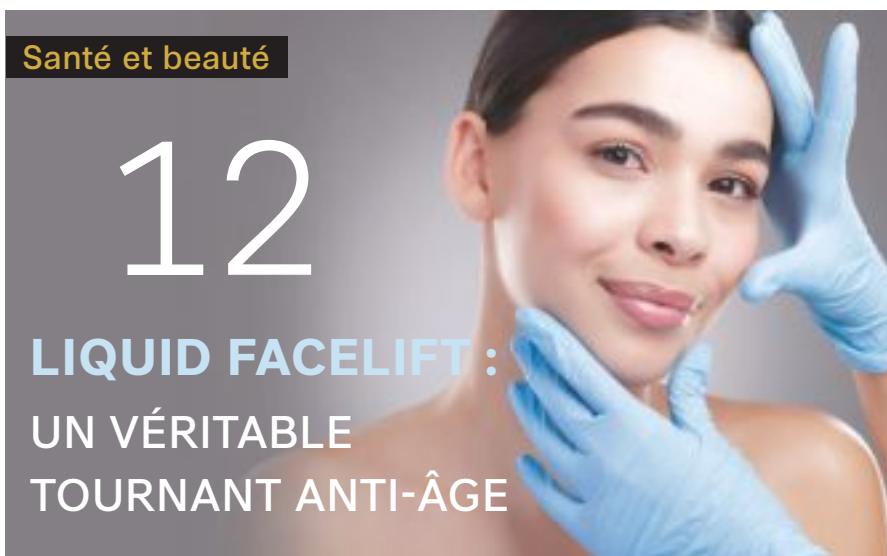
Pour tous vos travaux d'impression  
**DE QUALITÉ SUPÉRIEURE**

📞 Contactez-nous : 71 240 178

✉ lapressepa@gmail.com  
 lapressepub@gmail.com

LA PRESSE  
 GRAPHIQUE

# SOMMAIRE



La Presse •  
**Magazine**

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

**IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE**

mail : lapressepub@gmail.com

**PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :**

Said BENKRAIEM

**RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :**

Salem TRABELSI

**RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :**

Samira HAMROUNI

**CONCEPTION GRAPHIQUE :**

Feten ABID TURKI

**DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :**

Tél. : 71 337 012 / 71 240 178

Dimanche 5 avril 2026 - N°72

## 10 Auto

DE L'ALLUME-CIGARETTE  
À LA PRISE MULTIFONCTION  
UNE RÉVOLUTION DISCRÈTE

## 16 Mémoire des saveurs

**HARISSA :**  
NÉE D'UNE AUTRE RIVE, MÛRIE  
PAR NOTRE SOLEIL, TRANSMISE  
PAR NOS MAINS

## 18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPÉCTACLES

## 19 Sport

BEST OF

## 20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 22 Horoscope



*Molka*  
**AOUIJ**

“JE N’AIME PAS ME METTRE  
DANS UNE CASE”

Cette année, Molka Aouij s'est imposée sur le petit écran avec sa prestation dans El Matbaa. À la fois chanteuse et comédienne, elle montre de réels talents et une ambition sans faille. Entretien.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI



**POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE VOS DÉBUTS DANS LE MILIEU ARTISTIQUE ?**

Ça a commencé très tôt. J'ai grandi dans un environnement où l'art faisait partie du quotidien. J'ai donc baigné dedans sans même m'en rendre compte. Petite, je chantais, je dansais, je faisais des petits shows pour ma famille, mes amis... J'étais toujours en train de créer quelque chose. Très vite, je me suis tournée vers le chant et la danse, et j'ai compris que c'était là que je me sentais le plus vivante, le plus alignée avec moi-même. À 19 ans, j'ai enregistré mon premier single avec un premier clip « Éternelle Amoureuse ». C'est là que j'ai découvert tout un univers derrière : le studio, l'image, la direction artistique... Depuis, j'ai enchaîné les projets, les sons, les clips... jusqu'à sortir ma première

chanson en arabe « Ainayk », et d'autres titres qui ont construit mon univers au fil du temps. Aujourd'hui, c'est plus qu'une pratique, c'est vraiment un langage pour moi, une manière d'exister, de raconter, de ressentir, d'être moi-même.

**VOS PARENTS ONT CHACUN BEAUCOUP DE SUCCÈS DANS LEUR DOMAINE. DANS QUELLE MESURE ÇA VOUS A INSPIRÉE OU INFLUENCÉ VOS CHOIX PROFESSIONNELS ?**

Quand on grandit avec des parents qui vivent de leur passion, on voit que c'est possible et ça enlève donc une grande barrière mentale. Mais, il y a aussi avec une certaine pression, vouloir être à la hauteur, sans être juste "la fille de". Ça m'a poussée à me positionner, à comprendre qui je suis vraiment et ce que, moi, j'ai

*Depuis toute petite, on me répétait souvent que j'étais faite pour la comédie. J'ai toujours eu ce côté-là en moi. J'inventais des personnages, je me racontais des histoires, je jouais beaucoup...*

envie de raconter. Je pense qu'avec le temps et le travail, j'ai justement réussi à me distinguer. Les gens m'identifient pour ce que je fais, moi, en tant que Molka, avec mes projets, mon univers. Mais au-delà de ça, j'ai surtout eu énormément de soutien de leur part. Ils m'ont donné confiance très tôt, ils m'ont appris à oser, à ne pas avoir peur de créer et de proposer quelque chose de personnel. J'ai ainsi grandi avec une base solide, avec une famille qui croit en moi pour de vrai, et ça, ça fait toute la différence.

**EST-CE QUE VOUS VOUS CONSIDÉREZ COMME CHANTEUSE PROFESSIONNELLE OU EST-CE UNE ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE ?**

Oui, je me considère clairement comme une chanteuse professionnelle. C'est quelque chose que j'ai construit avec le temps, avec le travail, avec les projets, mais aussi avec ma formation. J'ai fait des études en comédie musicale en France, qui m'ont permis de développer ma voix, mon interprétation, et toute la technique derrière. J'ai aussi développé mon univers à travers mes projets, mes enregistrements, mes clips... donc pour moi, il y a une vraie démarche artistique, une vraie construction derrière. Aujourd'hui, je me vois autant comme chanteuse que comme performeuse, presque comme une showgirl dans le sens où j'aime proposer des univers complets. Sur scène, j'ai besoin de mêler le chant, la danse et le théâtre... Je n'aime pas me mettre dans une case. Je me considère comme une artiste multidisciplinaire. Tout est lié, tout se nourrit... et c'est justement ça qui définit mon identité aujourd'hui.

**EST-CE QUE LA CARRIÈRE DE COMÉDIENNE A ÉTÉ ENVISAGÉE DEPUIS LONGTEMPS ?**

Oui et non. Depuis toute petite, on me



Photo : Nedra TOUMI

répétait souvent que j'étais faite pour la comédie. J'ai toujours eu ce côté-là en moi.

J'inventais des personnages, je me racontais des histoires, je jouais beaucoup... donc c'était déjà présent, mais sans que je le structure vraiment ou que je le prenne comme une vraie direction. En grandissant, je me suis naturellement tournée vers la musique.

C'est ce que j'ai commencé à développer en premier, ce sur quoi j'ai vraiment construit. La comédie est restée un peu

en retrait pendant un moment. J'ai eu des propositions avant, mais ça ne m'a pas forcément parlé, je ne me voyais pas encore prendre ce chemin-là.

Et puis, cette année, il y a eu un rôle, un projet, qui m'a parlé, avec lequel j'ai ressenti quelque chose de vrai... et c'est là que j'ai décidé de m'y investir.

Aujourd'hui, je vois clairement la comédie comme une partie de mon identité artistique. C'est quelque chose que j'ai envie de continuer à explorer, au même titre que la musique.



### COMMENT AVEZ-VOUS INTÉGRÉ L'ÉQUIPE DE LA SÉRIE EL MATBAA ?

Ça s'est passé de manière assez naturelle. Avec le réalisateur, on se suivait depuis des années sur les réseaux sociaux. Je suivais sa carrière, j'aimais beaucoup ce qu'il faisait, et lui suivait aussi mon évolution. On s'encourageait régulièrement, il y avait une vraie bienveillance et un respect mutuel qui se sont installés avec le temps. À un moment, il m'a proposé un film, qui a finalement été retardé. Et, plus tard, en écrivant la série El Matbaa, il est revenu vers moi, cette fois pour me proposer le rôle de Khawla. J'ai vraiment aimé l'écriture, et je suis tombée amoureuse du personnage.

### QUEL ÉTAIT VOTRE RAPPORT AVEC LES ACTEURS AYANT PLUS D'EXPÉRIENCE DURANT LE TOURNAGE ?

Au début, j'avais forcément un peu de stress, vu que c'était ma première dans un feuilleton. Je découvrais un peu tout, le rythme de tournage, les plateaux, les placements caméra, la façon de construire une scène... c'était un nouvel univers pour moi. Mais très vite, l'expérience est devenue très positive, surtout grâce à mon partenaire de jeu, Younes Ferhi, avec qui j'ai le plus tourné. Je le vois vraiment comme un mentor. Il a été très présent, il m'a guidée, il m'a aidée... mais surtout, il



*Aujourd'hui, je sais que ça va faire partie de mon parcours*

*à part entière, avec autant de sérieux que pour la musique. J'ai découvert une autre manière de raconter, une autre manière d'exister artistiquement... et ça me donne encore plus envie de creuser, d'explorer, de me dépasser.*

m'a fait confiance. Et ça, c'est ce qui m'a permis de me sentir à l'aise, de prendre confiance en moi, et de vraiment développer mon personnage. C'est quelqu'un qui donne beaucoup, qui partage, et qui a vraiment envie de voir la nouvelle génération évoluer. Il n'y a pas d'ego, au contraire, il tire vers le haut... et ça, c'est très précieux. Toute l'équipe a, en fait, joué un rôle important. Sawsen Maalej, Abdelhamid Bouchnak, Yasmine Dimassi... Chacun avait sa manière d'être là, que ce soit à travers des conseils, des échanges sur certaines scènes, ou juste une présence rassurante. Il y avait vraiment une énergie collective, où je me suis sentie entourée, avec la liberté de m'affirmer dans mon personnage et de prendre ma place.

### EST-CE QUE VOUS CONSIDÉREZ CE SUCCÈS COMME UN TOURNANT DANS VOTRE PARCOURS ARTISTIQUE ?

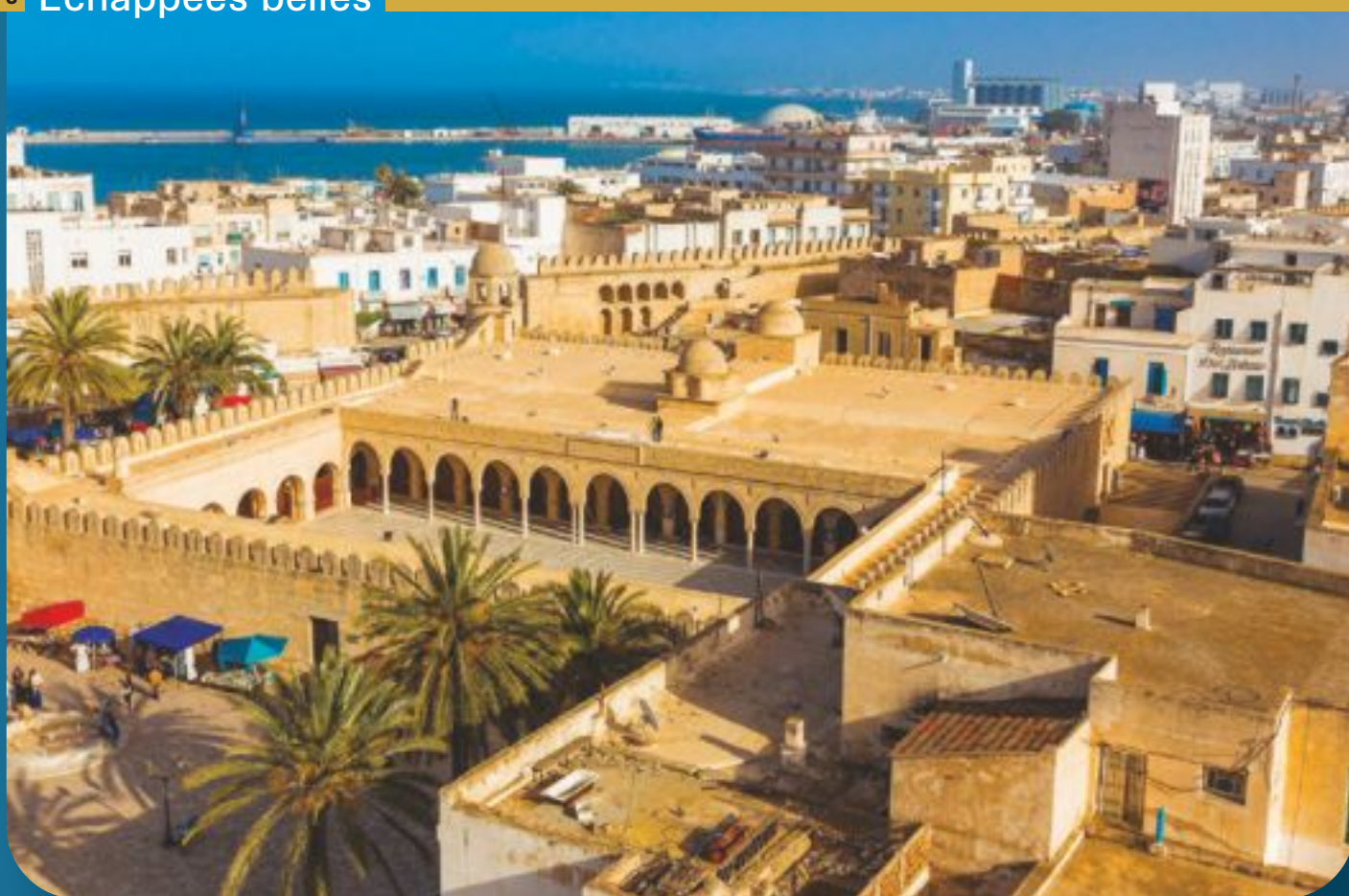
Oui, clairement. C'est un projet qui m'a exposée différemment, qui m'a permis de toucher un autre public... Ça m'a donné envie d'aller encore plus loin dans la comédie, de m'impliquer dans des films, des feuilletons, de m'investir pleinement dans ce côté-là de mon travail.

Aujourd'hui, je sais que ça va faire partie de mon parcours à part entière, avec autant de sérieux que pour la musique. J'ai découvert une autre manière de raconter, une autre manière d'exister artistiquement... et ça me donne encore plus envie de creuser, d'explorer, de me dépasser. Cette expérience va forcément influencer mes prochains choix. J'ai envie de jouer des rôles qui me parlent, qui me sortent de ma zone de confort, qui me poussent à aller plus loin.

### COMMENT VOYEZ-VOUS LA SUITE DE VOTRE CARRIÈRE ARTISTIQUE ?

Je veux continuer à explorer, à créer, à prendre des risques... que ce soit en musique ou en acting. Ce qui compte le plus pour moi, c'est de rester sincère dans ce que je fais, dans ce que je propose, d'évoluer, de grandir, d'apprendre encore, mais sans me trahir. Je suis quelqu'un de très impliquée dans mon travail. Même sur les tournages, je suis le genre d'actrice à être présente, à observer, à apprendre, même quand je ne tourne pas. J'ai cette envie constante de m'améliorer, de comprendre, d'aller plus loin. La suite est déjà en train de s'écrire. Il y a des projets en préparation : d'autres rôles, des films, des séries et la musique, avec de nouveaux morceaux, peut-être un projet en tunisien. J'ai envie de construire quelque chose de solide, de cohérent, qui me ressemble vraiment... de continuer à surprendre, et surtout de vivre de ma passion.





# SOUSSE

## QUAND LA MÉDINA RENCONTRE SON HISTOIRE

Par Samira HAMROUNI

**N**otre destination cette semaine nous emmène à la Médina de Sousse, joyau posé sur la côte-est tunisienne, à une centaine de kilomètres au sud de Tunis. Destination touristique incontournable, Sousse attire chaque année des visiteurs venus du monde entier pour découvrir son patrimoine, ses plages, ses souks animés et ses monuments historiques. Facile d'accès, on peut y arriver en train, en louage ou par l'autoroute A1, tandis que l'aéroport international de Monastir permet aux voyageurs venus de plus loin de rejoindre la ville en quelques minutes. Dès l'approche, le spectacle est là : Sousse ne se raconte pas, elle se vit.

En franchissant l'une des portes de la médina, on entre dans un autre temps. D'un côté, la ville moderne, bruyante et pressée. De l'autre, un dédale de ruelles où chaque pierre semble avoir une histoire à raconter. Les remparts, imposants, donnent le ton. Édifiés au IX<sup>e</sup> siècle, autour de l'on 859, sous les Aghlabides, ils ceinturent la Médina avec

une rigueur presque militaire. Murs épais, tours de guet, chemins de ronde : tout rappelle que Sousse fut une place forte, tournée vers la mer et longtemps exposée aux attaques.

À l'intérieur, la vie bat son plein. Les ruelles, étroites et sinueuses, captent la lumière par fragments, qui glisse sur les façades blanchies et les portes colorées. Les souks s'animent dès le matin. Les étals débordent de couleurs et de senteurs : épices, tissus, babouches et objets d'artisanat. Les commerçants interpellent les passants, tandis que touristes et visiteurs se mêlent aux allées, fascinés par ce mélange de patrimoine et de vie quotidienne.

Le patrimoine historique surgit à chaque détour. La Grande Mosquée de Sousse, construite en 851 par le prince aghlabide Abû al Abbâs Muhammad, impressionne par sa sobriété. Pas de minaret élancé, mais des lignes simples, solides, qui rappellent que la ville devait protéger autant la foi que ses habitants. Non loin, le Ribat de Sousse,

fondé au début du VIII<sup>e</sup> siècle et reconstruit en 821 sous Ziyadat Allah, témoigne de cette double fonction : lieu de recueillement et bastion défensif. Sa tour offre encore aujourd'hui une vue saisissante sur les toits de la médina et la mer toute proche.

La montée vers La Kasbah change l'ambiance. Les ruelles se font plus calmes, le tumulte des souks s'atténue. Là-haut, la citadelle domine l'ensemble de la ville. Construite au IX<sup>e</sup> siècle, elle abrite la tour Khalef, autrefois poste de surveillance et repère pour les navigateurs. Depuis ce point culminant, le regard embrasse les remparts, les maisons serrées les unes contre les autres et, au loin, l'horizon marin. On comprend alors l'importance stratégique de Sousse dans l'histoire du littoral tunisien. D'autres trésors jalonnent la promenade. Située à l'extrémité sud de la Médina, la mosquée Bou Ftata, avec son inscription coufique, rappelle les débuts de l'architecture islamique dans la région. Elle est l'une des plus anciennes de Sousse construite



entre 838 et 841. Bien que modeste par ses dimensions avec une salle de prière carrée et un porche à trois arches, elle se distingue par la simplicité de son architecture. Elle a servi de modèle pour d'autres mosquées de Sousse, notamment la grande mosquée et celle de La Kasbah ainsi que pour des édifices plus tardifs comme la mosquée Zitouna. Dans l'enceinte de La Kasbah, le musée archéologique conserve de splendides mosaïques romaines, témoignage d'un passé qui précède même la fondation de la médina.

Se balader dans la Médina de Sousse, c'est aussi profiter de ses cafés animés, où touristes et passants s'arrêtent pour observer la vie des ruelles. Entre discussions, rires et le parfum du café turc ou du thé à la menthe, chaque établissement devient un petit théâtre vivant, au cœur du patrimoine historique. Les cafés offrent une pause bienvenue après la découverte des monuments et des souks, tout en permettant de ressentir l'authenticité et le rythme particulier de cette destination touristique incontournable.

En fin de journée, la lumière décline sur les remparts. Les ombres s'allongent, les ruelles se vident peu à peu. On sort par l'une des portes, presque à regret, avec la certitude d'avoir traversé un lieu où l'histoire et le tourisme se rencontrent, offrant aux visiteurs un voyage à la fois culturel et sensoriel.



## DE L'ALLUME-CIGARETTE À LA PRISE MULTIFONCTION

# UNE RÉVOLUTION DISCRÈTE



Longtemps associé à un geste aujourd'hui en déclin, allumer une cigarette, l'allume-cigare des voitures a su traverser les décennies en se réinventant. Ce petit accessoire, souvent relégué au second plan, est devenu au fil du temps un élément central du confort et de la connectivité à bord des véhicules modernes.

Par Mohamed Salem KECHICHE

L'allume-cigare fait son apparition au début du XX<sup>e</sup> siècle, à une époque où fumer était une pratique courante et socialement acceptée. Installé directement sur le tableau de bord, il permettait aux conducteurs d'allumer leur cigarette sans avoir recours à des allumettes, jugées peu pratiques et dangereuses en voiture. Le système est simple : une résistance électrique chauffée par le courant du véhicule. En appuyant dessus, l'élément métallique rougit en quelques secondes, prêt à être utilisé. Pendant des décennies, cet objet est resté quasiment inchangé, symbole d'une époque où le confort automobile répondait à des habitudes bien différentes d'aujourd'hui.



### LE DÉCLIN D'UN USAGE POUR UN AUTRE

Avec la prise de conscience des dangers du tabac et l'évolution des modes de vie, l'usage premier de l'allume-cigare a progressivement disparu. Dans de nombreux véhicules récents, il n'est même plus fourni systématiquement.

Mais loin de disparaître, cette prise a trouvé une seconde vie. Les constructeurs automobiles ont compris qu'elle

pouvait servir à bien plus qu'allumer une cigarette. Elle s'est ainsi transformée en une prise d'alimentation standard de 12 volts, capable d'accueillir une multitude d'accessoires.

### UNE PRISE INDISPENSABLE AU QUOTIDIEN

Aujourd'hui, l'allume-cigare— souvent rebaptisé «prise 12V»— est devenu un véritable hub énergétique mobile. Grâce à des adaptateurs, il permet de charger des téléphones, tablettes et ordinateurs portables. Alimenter des GPS ou des caméras embarquées. Brancher des glacières électriques pour les longs trajets. Utiliser des aspirateurs de voiture ou des compresseurs portatifs.

Cette polyvalence en fait un outil indispensable pour les conducteurs modernes, notamment lors des voyages ou des déplacements professionnels.

### L'ÉVOLUTION VERS DES TECHNOLOGIES AVANCÉES

Avec l'arrivée des véhicules récents, la simple prise allume-cigare continue d'évoluer. Elle est désormais souvent accompagnée, voire remplacée, par des ports USB intégrés directement dans l'habitacle. Certains modèles proposent même des prises USB-C à charge rapide, capables d'alimenter plusieurs appareils simultanément.

Mieux encore, certains véhicules haut de gamme intègrent des prises secteur (220V), transformant la voiture en véritable extension de la maison ou du bureau. Cette évolution répond à une réalité : la voiture n'est plus seulement un moyen de transport, mais un espace de vie connecté.

L'histoire de l'allume-cigare illustre parfaitement la capacité d'un objet à évoluer avec son époque. D'un simple outil lié à une habitude aujourd'hui en recul, il est devenu un élément clé de la mobilité moderne. Discret, mais essentiel, il accompagne désormais les conducteurs dans un quotidien où rester connecté est devenu une nécessité. Une transformation silencieuse, mais révélatrice des changements profonds de nos modes de vie.



# LIQUID FACELIFT : UN VÉRITABLE TOURNANT ANTI-ÂGE

Symbole ultime de transformation, le lifting chirurgical a régné sans partage dans l'univers du rajeunissement facial. Désormais, un nouveau tournant anti-âge s'impose progressivement : le « liquid facelift ». Doux, mini-invasif et sans bistouri, il suscite autant d'enthousiasme, de débats et de fascination. Mais derrière cette promesse séduisante se cache une réalité plus nuancée. S'agit-il d'un mirage ou d'une véritable révolution esthétique ?

Par Dr Imen Mehri TURKI

## CODES MODERNES, L'INVISIBLE COMME IDÉAL

Le monde contemporain est un monde du visuel, saturé d'images et de filtres. Désormais, nous ne nous voyons plus seulement dans le miroir, mais à travers des écrans, des selfies, des visioconférences et des lumières parfois impitoyables. Chaque détail devient remarquable et amplifié et peut aisément modifier notre rapport avec notre propre visage, mais aussi avec ceux qui nous regardent. Bref, l'apparence devient d'une importance capitale influant sur la perception de notre identité et le rapport avec les autres au point de les ébranler. C'est dans ce contexte que le liquid facelift apparaît comme une réponse adaptée qui permet de corriger ce que la caméra accentue et ce qui n'appartient plus aux codes de la beauté contemporaine. Ce tournant anti-âge magnifie sans transformer, rajeunit sans faire remarquer, sans entrave ni retentissement sur la vie quotidienne. Il embellit dans la discrétion sans que l'acte soit en lui-même distingué. C'est un véritable luxe abordable, universellement démocratisé, qui promet une singularité subtile loin des visages figés et standardisés actuellement rejetés.

## LIQUID FACELIFT : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le liquid facelift repose sur l'utilisation combinée d'injections de produits résorbables, principalement des acides hyaluroniques, dans certains cas, des inducteurs de collagène et de la toxine botulique. C'est l'art de manier avec dextérité les injections de ces différents produits pour estomper, voire effacer provisoirement les signes de l'âge. Ayant de nombreux adeptes, cet arsenal médical est en constants progrès en vue d'une plus grande durabilité et d'une meilleure interaction corporelle. Étant correctement utilisé, il aboutit à un rajeunissement naturel et raffiné en toute sécurité et donne entière satisfaction. La philosophie de cette méthode thérapeutique consiste à agir d'une manière stratégique et globale sur différentes zones du visage et sur plusieurs aspects. Pour mieux comprendre son approche, on peut la comparer à la rénovation d'un bâtiment : d'abord, on réforme la charpente, ensuite, on harmonise les compartiments et les proportions qui donnent concordance et équilibre et, en dernière étape, on réalise la finition. De la même manière, le liquid facelift agit de façon graduelle et cohérente, en recréant d'abord l'architecture naturelle du visage, en restaurant les supports, les volumes, les contours et les projections pour enfin terminer par une correction de la peau, afin de mettre en exergue ce rajeunissement harmonieux sublime et élégant. Effectivement, un embellissement cutané n'a pas de sens si le visage reste affaissé, creusé ou relâché ! Le rôle du praticien est ici central. Il ne s'agit pas seulement d'injecter un produit, mais d'analyser avec finesse les signes du vieillissement et les spécificités de chaque visage, afin de concevoir une stratégie personnalisée, cohérente et respectueuse de l'authenticité naturelle de chacun. Ce qui permet de recréer une dynamique de jeunesse, dans tous ses aspects, avec intelligence et mesure sans figer les expressions. Il apparaît clairement que le liquid facelift, que l'on désire obtenir, n'est pas simple de réalisation

et requiert une maîtrise technique parfaite, un œil artistique affûté et des connaissances anatomiques approfondies en manipulant des produits rigoureusement sélectionnés et de haute qualité. Car, dans ce domaine, chaque dérive n'est jamais anodine et toute maladresse peut avoir des conséquences non négligeables.

## LE SPECTRE VISAGE FIGÉ, VISAGE GONFLÉ

Paradoxalement, ce qui était censé éviter les transformations spectaculaires et les métamorphoses artificielles, les écrans et les médias ne cessent de montrer ces visages déformés. Voulant toujours plus, ou ayant des injections non conformes, le phénomène caricatural du « visage sur-rempli, figé et disproportionné » devient une image emblématique et ennemie du liquid facelift. En réalité, ce spectre facial est l'un des symboles des dérives et des maladroites où l'identité est loin d'être préservée. La transformation est si radicale, anarchique et artificielle que la personne en devient presque méconnaissable, son visage à peine identifiable, comme si son reflet lui échappait. Évidemment, ce ne sont pas les codes de la beauté contemporaine ni les objectifs du liquid facelift, ce ne sont que des ratages de l'esthétique ! Il ne s'agit pas seulement de ratages morphologiques, mais de complications nuisibles pour la santé physique et psychologique. D'ailleurs, l'utilisation de produits non conformes ou mal injectés peut également provoquer des réactions néfastes pour l'organisme, parfois persistantes et susceptibles d'apparaître plusieurs années après ces injections. Le liquid facelift exige donc une grande maîtrise, mais aussi une certaine retenue où il faut savoir s'arrêter quand il le faut. Car à un certain stade, le liquid facelift atteint ses limites, et seul le lifting chirurgical s'impose comme la solution optimale pour un rajeunissement manifestement naturel et harmonieux.

## UNE COMPLÉMENTARITÉ SÉDUISANTE

L'avenir du liquid facelift semble résider dans la complémentarité avec le lifting chirurgical. Cette approche hybride permet de personnaliser le rajeunissement, de respecter l'identité du patient et de gérer le vieillissement de manière intelligente, progressive et naturelle. Pour les signes légers à modérés, le liquid facelift peut offrir à lui seul une solution efficace et discrète. Pour les relâchements importants ou les transformations structurelles, le lifting chirurgical reste indispensable où son allié, doux et mini-invasif, est toujours bénéfique optimisant le résultat esthétique en visant à harmoniser et illuminer durablement. Cette vision hybride semble refléter l'avenir du rajeunissement facial, une discipline personnalisée, où chaque patient bénéficie d'un protocole adapté à ses besoins et à ses attentes.

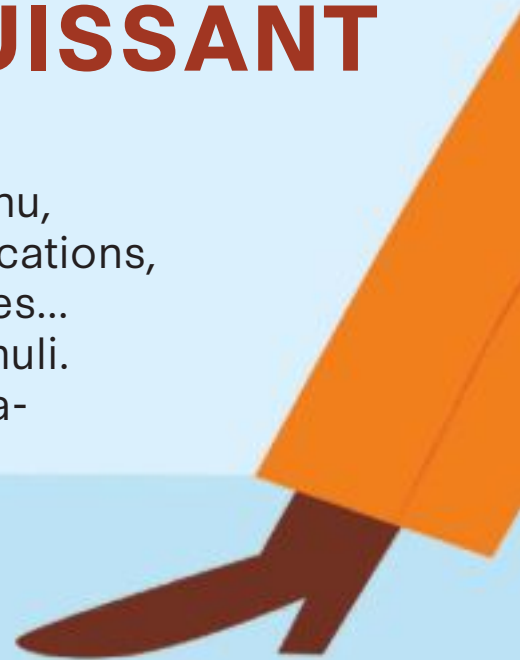
En fin de compte, le succès du liquid facelift ne tient pas seulement à sa démocratisation, mais à l'exigence dans sa réalisation et à ce qu'il représente. C'est une innovation douce mais puissante à condition d'être utilisée avec discernement et dextérité. Invisible, peut-être. Mais jamais anodin.





## L'ART DU MINIMALISME MENTAL : POURQUOI « MOINS » REND LE CERVEAU PLUS PUISSANT

Dans un monde où l'information circule en continu, notre esprit est devenu un territoire saturé. Notifications, messages, articles, vidéos, décisions quotidiennes... chaque jour, notre cerveau est bombardé de stimuli. Paradoxalement, à l'ère de l'abondance d'informations, la véritable richesse n'est plus l'accès à la connaissance, mais la capacité à préserver son espace mental. En 2026, l'intelligence ne consiste plus seulement à accumuler des données, mais à savoir lesquelles ignorer. C'est ici qu'intervient le minimalisme mental. Bien plus qu'une tendance, il s'agit d'une stratégie cognitive. Réduire volontairement le bruit informationnel permet non seulement de retrouver du calme, mais aussi de réactiver les fonctions les plus puissantes de notre cerveau : la réflexion profonde, la créativité et la prise de décision.





### QUAND LE CERVEAU SATURE : LA SURCHARGE COGNITIVE MODERNE

La psychologie cognitive parle de charge mentale pour décrire la quantité d'effort que notre mémoire de travail peut supporter. Le psychologue George A. Miller avait montré que notre cerveau ne peut traiter qu'un nombre limité d'informations à la fois. Lorsque cette limite est dépassée, le système commence à saturer.

Or, notre quotidien multiplie les sollicitations. Plusieurs onglets ouverts sur un écran, des messages qui apparaissent à tout moment, des dizaines de micro-décisions à prendre. Peu à peu, cette accumulation crée ce que certains chercheurs appellent

un débordement cognitif. Lorsque cela se produit, le cerveau active une réponse de stress. Le cortisol augmente et les capacités du cortex préfrontal, responsable de la réflexion complexe, diminuent. Plus nous sommes submergés d'informations, moins nous pensons clairement.

Dans ce contexte apparaît un autre phénomène bien connu des psychologues : la fatigue décisionnelle. Chaque décision, même la plus banale, consomme une petite quantité d'énergie mentale. Répondre à un message, choisir quoi manger, vérifier une notification ou décider de lire un article... isolément ces choix semblent insignifiants, mais leur accumulation épuise progressivement notre réserve cognitive.

Le minimalisme mental repose sur une idée simple : éliminer les décisions inutiles afin de préserver l'énergie mentale pour ce qui compte vraiment. C'est une manière de protéger notre capital cognitif.

Cette logique va à l'encontre d'un autre mythe moderne : celui du multitâche. Beaucoup pensent pouvoir faire plusieurs choses à la fois. Pourtant les neurosciences montrent que le cerveau ne réalise pas plusieurs tâches simultanément. Il alterne simplement très rapidement entre elles. Chaque transition laisse ce que les chercheurs appellent un résidu d'attention, une partie de l'esprit restant attachée à la tâche précédente.

### LE POUVOIR DU VIDE MENTAL ET DE L'ATTENTION RETROUVÉE

Curieusement, nos meilleures idées apparaissent rarement lorsque nous sommes plongés dans un flot d'informations. Elles surgissent souvent sous la douche, lors d'une promenade ou pendant un moment de calme. Ce phénomène s'explique par l'activation du Default Mode Network, un réseau neuronal qui fonctionne lorsque l'esprit est au repos.

Dans cet état, le cerveau relie des idées éloignées, consolide les souvenirs et explore des solutions de manière inconsciente. Le vide mental n'est donc pas une absence d'activité. Il est au contraire un espace fertile où naissent l'intuition et la créativité.

Adopter une forme de minimalisme mental consiste alors à instaurer une véritable hygiène de l'attention. Cela peut passer par une réduction

volontaire de l'exposition à l'information, par le fait de noter les tâches afin de libérer la mémoire de travail ou simplement par l'acceptation de moments de silence sans stimulation extérieure.

Le minimalisme mental n'est pas une privation. C'est une forme de libération cognitive. En réduisant le bruit informationnel, nous permettons à notre cerveau de retrouver sa véritable puissance : penser profondément, créer librement et décider avec clarté. Comme l'écrivait Antoine de Saint-Exupéry :

« La perfection est atteinte non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »

Dans un monde saturé d'informations, la clarté mentale devient peut-être le luxe le plus précieux.

# HARISSA:

## NÉE D'UNE AUTRE RIVE, MÛRIE PAR NOTRE SOLEIL, TRANSMISE PAR NOS MAINS

Il y a des odeurs qui traversent le temps sans vieillir. Celle des piments rouges suspendus en guirlandes sur les murs d'une maison du Cap Bon en septembre. Celle du mehraz qui racle la pierre, lentement, avec la patience de ceux qui savent que certaines choses ne supportent pas la précipitation. Celle de l'huile d'olive versée en dernier, pour sceller, protéger, conserver.

La harissa tunisienne, c'est d'abord ça. Une sensation physique. Un souvenir logé quelque part entre la gorge et le cœur. Avant d'être inscrite au patrimoine de l'UNESCO, avant d'être exportée dans 27 pays, avant d'atterrir sur les rayons du Trader Joe's à New York, elle était dans les mains de quelqu'un qui ne mesurait rien, qui dosait à l'instinct, qui transmettait sans le savoir une archive vivante d'une civilisation entière.

Mais cette pâte rouge, humble et souveraine à la fois, raconte aujourd'hui une histoire bien plus grande qu'une recette.

### UNE ODYSSEE TRANSATLANTIQUE : L'ÉTRANGER DEVENU FRÈRE

Paradoxe fondateur : le piment, âme de la harissa, n'est pas tunisien. Il est américain. Arrivé en Méditerranée dans les cales des navires espagnols après les voyages de Colomb, il traverse la mer et pose pied sur le sol du Cap Bon comme un étranger qui ne repartira plus. Les traditions orales tunisiennes font remonter son introduction aux Morisques — ces musulmans chassés d'Espagne aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles — qui apportèrent avec eux la connaissance de ce fruit acquis par le commerce transatlantique. Des exilés, porteurs d'une plante étrangère, sur une terre qui allait en faire quelque chose d'unique.

La variété retenue par les Tunisiens s'appelle le baklouti — discret comme un poivron en apparence, mais qui révèle

sous le soleil une puissance aromatique que nulle autre variété n'égale. Séché, il se concentre, s'intensifie, se transforme. Selon le chef Mounir Arem, il se situe entre 40 000 et 50 000 unités sur l'échelle de Scoville : ni brutal, ni timide. Parfaitement maîtrisé.

C'est là que le génie tunisien intervient. Le piment n'est pas simplement cuisiné. Il est écrasé. Le verbe arabe "harasa" — broyer donne son nom à une préparation entièrement nouvelle. La Tunisie ne copie pas : elle transforme, réinvente et impose sa signature.

### CINQ PORTRAITS D'UNE MÊME FLAMME

Derrière l'étiquette rouge de la harissa se cache un pluriel infini de saveurs et de textures. Au sommet de cette hiérarchie trône la Harissa Arbi, vérité brute née des piments baklouti séchés au soleil. C'est le rituel d'un matin d'automne où l'ail, le carvi et l'huile s'unissent pour sceller une âme rouge dans le verre. Plus secrète, la Harissa Berbère puise sa force dans les montagnes et le dosage instinctif du tabel, offrant une intensité qui se mérite. À l'opposé du brasier, la Harissa Mfawra joue la carte de la séduction. Issue de piments cajolés à la vapeur, elle enveloppe le palais sans l'agresser, conquérant même ceux qui redoutaient le piment. La M'dacha, quant à elle, revendique l'authenticité du geste humain. Broyée au mortier, sa texture irrégulière et granuleuse refuse la perfection lisse des machines pour célébrer la fibre du fruit et la patience de l'artisan.

Enfin, la Harissa fumée du Sud porte en elle le mystère des nuits sahariennes. Marquée par la lenteur des braises et du four à bois, elle laisse la fumée s'insinuer au cœur de sa chair pour offrir une saveur profonde et indéchiffrable. Cinq visages d'une même flamme qui, selon la main

qui les façonne, transforment le piment en une œuvre d'art singulière.

### DE LA TABLE FAMILIALE AU SANCTUAIRE DE L'UNESCO

Le 1<sup>er</sup> décembre 2022, à Rabat, tout est officiel. La harissa entre sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité — non pas comme produit, mais comme « savoirs, savoir-faire et pratiques culinaires et sociales ». Ce que le monde reconnaît ici, ce n'est pas une recette. C'est un mode de vie.

Une reconnaissance que le chef Mounir Arem, qui avait porté le dossier de candidature avec conviction, attendait depuis des années. La harissa est préparée le plus souvent par les femmes, dans un cadre familial convivial et festif : séchage au soleil, broyage au mortier, conservation en bocaux de verre ou de terre. Chaque geste porte en lui des siècles de transmission silencieuse.

Ce patrimoine dépasse pourtant la cuisine. La culture du piment obéit à un calendrier agricole prohibant l'ensemencement pendant certaines périodes car cela porterait malheur, et des répliques en corail sont portées pour conjurer le mauvais sort. Les bijoux traditionnels tunisiens épousent d'ailleurs souvent la forme du piment. Le condiment et le talisman ne font qu'un.

### LA BATAILLE DE L'AUTHENTICITÉ : LE LABEL CONTRE LE FAUX

Le succès international a attiré les convoitises et les contrefaçons. Des sauces industrielles, chargées de sucre et de vinaigre, ont tenté d'usurper le nom "Harissa". Pour contrer cette menace, la Tunisie a déployé, avec le soutien de la coopération suisse, le Food Quality Label Tunisia.

Ce bouclier de qualité a transformé la filière. Selon les données de PAMPAT

Tunisie, les entreprises certifiées ont quintuplé leurs marchés à l'export, et les prix payés aux agriculteurs ont bondi de 25 %. Neuf marques portent aujourd'hui ce sceau d'authenticité, garantissant au consommateur mondial qu'il goûte à la véritable recette ancestrale.

### LES NOUVELLES SENTINELLES : DE KAIROUAN À LONDRES

La défense de ce patrimoine est portée par des visages concrets. À Kairouan, les 164 femmes de la coopérative SMSA Tahadi produisent une harissa biologique sous la marque ERRIM, prouvant que le savoir-faire rural peut conquérir des marchés haut de gamme en Suisse ou

en France.

Parallèlement, une nouvelle génération d'entrepreneurs réinvente le produit. À 29 ans, Sam Lamiri, fondateur de Lamiri Harissa, s'est hissé dans le prestigieux classement Forbes 30 Under 30 (2025). En levant des fonds et en s'implantant dans plus de 200 points de vente au Royaume-Uni, il démontre que la harissa est une "marque" moderne, capable de rivaliser avec les plus grands noms du commerce international.

### UNE FLAMME QUI NE S'ÉTEINT PAS

Qu'elle soit allongée d'huile d'olive dans la cuisine d'un grand chef ou glissée discrètement dans la valise d'un étudiant en

partance pour l'étranger, la harissa reste le lien indéfectible qui unit les Tunisiens à leur terre. Elle est le soleil du Cap Bon mis en boîte — une brûlure douce qui rappelle d'où l'on vient, et à qui l'on appartient. Elle n'a jamais eu besoin qu'on la défende. Traverser les siècles, les frontières et les imitations sans perdre son âme — c'est déjà, en soi, une forme de résistance. Une flamme qui, loin de s'éteindre, illumine désormais les tables du monde entier.

Sources de référence : UNESCO (Patrimoine Immatériel), ONUDI/UNIDO (Rapports de filière), PAMPAT Tunisie (Impact du Label), CEPEX (Statistiques d'exportation), Forbes 30 Under 30 2025.

# LA TATIN DE "TERROIR" : TOMATES CONFITES, AGNEAU ET HARISSA

L'idée : Renverser les codes. La harissa vient parfumer un caramel de tomate qui nappe de l'agneau fondant.

## INGRÉDIENTS

### LA BASE :

- Une pâte feuilletée de qualité (ou une pâte brisée à l'huile d'olive).

### LE CŒUR :

- 500g d'épaule d'agneau cuite longuement (façon Koucha), puis effilochée à la fourchette.

### LE GLAÇAGE (LA SIGNATURE) :

- 10 à 12 tomates cerises (ou tomates Roma coupées en deux).
- 1 cuillère à soupe bombée de Harissa M'dacha (pour le grain).
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuillère à café de miel (juste pour caraméliser la tomate,

on ne sentira pas le sucre).

- Quelques gousses d'ail confites.

### LE CROQUANT :

- Olives noires de Thibar hachées et quelques pignons de pin.

## PRÉPARATION

### 1. LE CONFIT DE FEU :

Dans une poêle allant au four, fais chauffer l'huile d'olive avec la harissa et l'ail. Dépose les tomates face coupée contre la poêle. Laisse-les confire 5 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles libèrent leur jus et s'imprègnent de la harissa.

### 2. L'ÉTAGE DE VIANDE :

Par-dessus les tomates, dépose ton agneau effiloché (déjà cuit et assaisonné au tabel). Presse bien avec le dos d'une cuillère pour compacter l'ensemble. Ajoute les éclats d'olives noires.

### 3. LE COUVERCLE :

Recouvre le tout avec le disque de pâte. Rentre bien les bords à l'intérieur de la poêle (comme une tarte Tatin classique).

### 4. LA CUISSON :

Enfourne à 190°C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

### 5. LE SPECTACLE :

Sors du four, attends 2 minutes, puis pose une assiette sur la poêle et retourne d'un coup sec.



Peu de spectacles au programme cette semaine, mais beaucoup de nouveaux films à découvrir et d'expositions captivantes à explorer. Voici une sélection d'expériences artistiques uniques à ne pas rater !

Par Amal BOU OUNI

## EXPOSITIONS

- Exposition collective au Club culturel Tahar Hadad jusqu'au 8 avril
- Exposition rétrospective «**Emergence du corps**» de Habib Chebil à la Maison des Arts du Belvédère jusqu'au 26 avril
- Exposition collective aux Portes de l'Enfer à Al Gallery, Al kitab Mutuelleville
- Exposition «**Cette part de vestiges en moi**» de Sonia Ben Slimane à Archivart jusqu'au 4 mai
- Exposition «**Rise**» de Oumayma Ben Hamza à L'Agora La Marsa jusqu'au 18 avril
- Exposition «**Femmes pour la paix**» de Titanella Eisenhart à la Galerie Saladin jusqu'au 7 avril
- Exposition «**Chronicles of a vagabond**» de Elyes Jradi à Selma Feriani Gallery jusqu'au 14 avril
- Exposition «**Oblivition rains : Notations of gravity, light and resistance**» de Nadia Ayari à Selma Feriani Gallery jusqu'au 18 avril
- Exposition «**Frictions**» de Nidhal Chamekh à Selma Feriani Gallery jusqu'au 18 avril

## MUSIQUE ET THÉÂTRE

### 5 AVRIL

Le 4<sup>e</sup> humain de Taoufik Jebali à la salle El Teatro

### 8 AVRIL

Méodies d'Orient 2026 : Un rendez-vous avec Baligh par le Carthage Symphony Orchestra au Théâtre des Régions

### 11 AVRIL

Club elle au Centre culturel Menzah 6

## FESTIVAL DU CINÉMA PALESTINIEN EN TUNISIE DU 2 AU 12 AVRIL

au Cinéma Théâtre Le Rio

## 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.

### FILMS ÉGYPTIENS



STORIES : Avec : Amir El-Masry, Valerie Pachner et Nelly Karim  
Tanit d'or du long métrage de fiction aux JCC 2025  
Plusieurs générations d'une même famille voient

leurs vies se transformer au rythme des bouleversements politiques et sociaux de l'Égypte.

#### FAMILY BUSINESS: comédie



Une famille égyptienne entraînée dans une affaire commerciale aussi inattendue que périlleuse. Entre tensions, ambitions et situations cocasses, les relations se redéfinissent au fil des enjeux.

#### BERSHAMA : comédie



Avec : Hesham Maged, Moustafa Gharieb, Riham Abdel Ghafour et Bassem Samra  
Dans un examen de lycée, le surveillant meurt en plein milieu de l'épreuve. Les élèves tentent de cacher sa mort en espé-

rant pouvoir tricher. Seul problème : personne ne connaît les réponses.

### FILMS AMÉRICAINS

#### HOW TO MAKE A KILLING / L'ULTIME HÉRITIER: Drame/ Thriller



Avec : Ed Harris, Glen Powell, Margaret Qualley  
Le vilain petit canard d'une famille aisée du nord de l'État de New York met au point un complot meurtrier afin de retrouver son droit d'aînesse et

d'hériter de leur fortune.

Reminders of Him : Drame/ Romance  
Avec : Maika Monroe, Tyriq Withers, Rudy Pankow, Lainey Wilson

Après une soirée de rêve, Kenna commet une erreur tragique qui la conduit en prison. Sept ans plus tard, elle revient dans sa ville natale, espérant reconstruire sa vie et retrouver sa petite fille.

#### L'ENFANT DU DÉSERT : Aventure

Une jeune fille de 12 ans, Sun, découvre l'incroyable histoire d'Hadara, le petit enfant de tribu perdu dans le désert lors d'une tempête de sable à l'âge de 2 ans et élevé par des autruches.

# BEST OF

## DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

### NATATION

## DOUBLÉ HISTORIQUE EN NCAA POUR HAFNAOUI ET JAOUADI



D'après le site La Presse web, la Tunisie a signé le 28 mars 2026 un exploit retentissant aux championnats universitaires américains de natation (NCAA), grâce à un doublé historique réalisé par Ahmed Hafnaoui et Ahmed Jaouadi sur l'épreuve du 500 yards nage libre, au terme d'une

finale aussi intense qu'émouvante. Ahmed Hafnaoui s'est adjugé la médaille d'or en s'imposant avec un temps de 4:06.56, établissant un nouveau record personnel. Il a devancé de très peu son compatriote Ahmed Jaouadi, deuxième en 4:06.90, soit un écart infime de 34 centièmes. Dans les derniers instants de la course, les deux nageurs tunisiens ont livré un duel spectaculaire, touchant le mur quasiment au même moment, comme s'ils voulaient franchir la ligne d'arrivée ensemble. Une image forte, symbole de complicité et de dépassement, qui restera marquante dans cette finale de très haut niveau. Mais au-delà du résultat sportif, c'est surtout une scène survenue après la course qui a retenu l'attention. Malgré sa deuxième place, Ahmed Jaouadi a adressé un salut militaire à Ahmed Hafnaoui, vainqueur de l'épreuve, dans un geste de respect et de reconnaissance. Une attitude saluée par de nombreux observateurs, illustrant l'esprit d'équipe et les valeurs partagées par les deux nageurs. Ce doublé confirme la place de la Tunisie parmi les nations compétitives en natation universitaire et internationale. Champion olympique en 2021, Hafnaoui signe ainsi une nouvelle performance de référence, tandis que Jaouadi continue de s'affirmer comme l'un des talents majeurs de la discipline.

### FORMULE 1/

## KIMI ANTONELLI REMPORTE LE GP DU JAPON ET DEVIENT LE PLUS JEUNE LEADER DE L'HISTOIRE DU CHAMPIONNAT



Parti en pole position, Kimi Antonelli s'est imposé, avec de la marge (13"7), dimanche 29 mars 2026 lors du Grand Prix du Japon. Ce résultat offre à l'Italien de Mercedes la tête du Championnat, neuf points (72 contre 63) devant son co-

équipier George Russell qui n'a pu faire mieux que 4e. Mais le scénario n'a pas été aussi linéaire que le résultat le laisse penser pour Antonelli. Celui qui est désormais le plus jeune multiple vainqueur de Grand Prix et plus jeune leader du Championnat (à 19 ans et 7 mois) avait totalement manqué son départ, descendant jusqu'à la 6e place à la fin du premier tour. Oscar Piastri (McLaren) avait été le plus prompt jusqu'au premier virage devant Charles Leclerc (Ferrari) et Russell. Norris et Hamilton passant également Antonelli.

### FOOTBALL

## UNE NOUVELLE ÈRE POUR LA SÉLECTION NATIONALE



La sélection nationale tunisienne semble entrer dans une nouvelle ère, portée par un vent de renouveau insufflé dès la première de Sabri Lamouchi sur le banc. La courte mais précieuse victoire face à Haïti (1-0) samedi 28 mars 2026 à Toronto au Canada dépasse le simple résultat : elle symbolise un changement d'approche, marqué par l'audace et la

confiance accordée à la relève. En offrant à sept joueurs leur première sélection à l'instar de Khalil Ayari, Ghaith Zaalouni, Rayan Elloumi ou encore Louay Ben Farhat pour ne citer qu'eux, le nouveau sélectionneur a envoyé un message fort, celui d'un projet tourné vers l'avenir et ouvert aux talents émergents. Ce mélange de jeunesse et d'expérience redonne de l'élan aux Aigles de Carthage, avec l'espoir de bâtir une équipe plus dynamique, compétitive et en phase avec les exigences du football moderne.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 05 au samedi 11 avril 2026

### FOOTBALL

#### AUJOURD'HUI

Coupe de Tunisie/24e journée  
14h30 : CA-ASG sur Watania 1 HD  
14h30 : CSS-JSK à 14h30 sur Watania 2 HD  
14h30 : USBen Guerdane-ES-Métlaoui sur Watania 2 SD  
12:30 - Schalke 04 · Karlsruher SC (Louay Ben Farhat) - beIN SPORTS MAX 4  
13:00 - Getafe CF · Athletic Bilbao - beIN Sports 2  
13:30 - Feyenoord Rotterdam · FC Volendam - DAZN  
14:00 - Angers SCO · Olympique Lyonnais - Ligue 1+  
14:30 - Union Berlin · St Pauli - beIN Sports MAX 6  
15:15 - Valence CF · Celta Vigo - beIN Sports MAX 4  
16:30 - West Ham United · Leeds United - beIN SPORTS 2  
17:00 - Torino FC · Pise SC - DAZN  
17:30 - Séville FC · Real Oviedo - beIN Sports MAX 4  
18:00 - Fenerbahçe SK · Besiktas JK - beIN Sports MAX 7  
19:45 AS Monaco-OM - Ligue1+1HD  
19:45 Inter Milan-AS Roma - DAZN

#### MARDI 7 AVRIL

20 :00 - Real Madrid-Bayern Munich - Canal+ Foot HD  
20 :00 - Sporting Lisbonne-Arsenal - Canal+ Sport HD

#### MERCREDI 8 AVRIL

17:45 - Sporting Braga-Real Betis Seville - Canal+ Foot HD  
18:00 - Goztepe (Amine Cheri)

-Galatasaray - be IN sports Max 4 HD  
20:00 - PSG-Liverpool - Canal+ HD  
20:00 - FC Barcelone-Atlético Madrid - Canal+ Foot HD

#### VENREDI 10 AVRIL

19:00 - Multiplex Ligue 2 - beIN Sports 1  
19:00 - Laval · Reims - beIN Sports MAX 4  
19:00 - Guingamp · Grenoble - beIN Sports MAX 5

#### SAMEDI 11 AVRIL

12:30 - Arsenal FC · Bournemouth - Canal+  
13:00 - Red Star (Seifeddine Khaoui) · Bastia - beIN Sports 1  
13:00 - Real Sociedad · Alavés - beIN SPORTS MAX 8  
14:30 - Borussia Dortmund · Bayer Leverkusen - beIN SPORTS MAX 4  
15:00 - Brentford · Everton - Canal+ Foot  
16:00 - RC Lens · Paris Saint-Germain - beIN Sports 1  
17:00 - AC Milan · Udinese - DAZN  
17:30 - Liverpool FC · Fulham - Canal+ Foot  
17:30 FC Barcelone-Espanyol Barcelone - be IN sports 2 HD  
19:45 - Atalanta · Juventus - DAZN  
20:00 - Ajax · Heracles - DAZN  
20:00 - Séville FC · Atlético Madrid - beIN Sports 2  
20:05 - Rennes · Angers - TV5 Maghreb Orient (en clair / nile-sat) et Ligue 1+

Mots fléchés

TOURNER EN RIDICULE UNE VRAIE LOQUE	CHEVEUX FOUS TEMPS CHAUD	VOISINS DU RHIN ABRITÉ LES PAYSANS RUSSES	ON Y FAIT ÉTAPE MOLLASSON	CALE D'USINAGE OPINION TRÈS RÉPANDUE	PIR AU LIT
					A FRANCHI UN COL
DÉGOLINE CARDINAL					À BOUT D'HABITS DÉESSE MARINE
		ARBRE À RÉGIMES SANS RAISON			
COUPE DE CHEVEUX	SERVICE DE GARDE HABITUDE				ECHOUERA
		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 ANCÊTRE 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

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

solutions

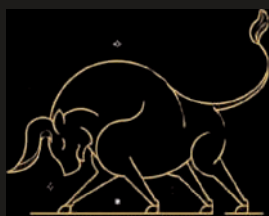
P	E	A	R	V				
S	R	P	I	L	L	R	E	N
S	R	U	I	S	S	E	L	E
E	S	T	B	A	N	A	N	I
E	I	F	A	C	T	I	O	N
A	F	R	O	G	I	M	O	R
A	F	O	U	G	E	R	E	A
G	L	U	I	N	E	X	A	C
E	T	E	S	C	E	L	L	E
C	R	I	E	I	M	E	R	S
C	H	E	F	F	E	S	E	A
C	H	E	F	F	E	S	E	A
O	I	E	F	I	L	M	P	E
O	E	D	E	M	E	P	E	R
R	O	T	E					

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



BÉLIER

Neptune dans votre signe vous propose de ressentir, d'accueillir votre vulnérabilité et d'accepter que c'est une force et non une faiblesse. Mercure et Mars vous encouragent à aller vers l'autre, et à faire preuve d'écoute et d'attention à l'autre.



TAUREAU

Mercure vous aide à avoir plus de clarté et de liberté intellectuelle, à sortir des sentiers battus ou ce qu'on attend de vous. La nouvelle Lune le 28 vous aide à prendre conscience de ce qui fait sens dans votre vie et à développer votre créativité.



GÉMEAUX

Saturne et Mercure vous poussent à une meilleure compréhension de ce qui est bénéfique pour vous et vous aident à l'obtenir en trouvant des solutions pratiques. Mercure en signe ami facilite les échanges, la communication et les liens avec vos proches.



CANCER

Les planètes vous murmurent d'accepter ce qui vient et le fait que vous ne pouvez pas tout contrôler et d'accueillir une part de mystère dans la vie. La nouvelle Lune dimanche vous propose de changer votre manière d'entrer en relation avec les autres.



LION

Mercure apaise les tensions dans le couple et fluidifie les échanges, vous ressentez le besoin de vous rapprocher de l'être aimé. Saturne face au Soleil vous encourage à vous mettre en avant tout en développant votre activité et en développant votre communication.



VIERGE

Venus dans votre signe rassemble les amoureux, rapproche les cœurs tendres, apaise les rancœurs et adoucit les colères. C'est le moment de vous lancer, de prendre les choses en main, de démarrer un nouveau projet ou de transformer votre activité.



BALANCE

Avec l'aide de Jupiter vous trouvez votre chemin ou les moyens pour parvenir au succès et améliorer votre activité. Mercure dans votre signe avantage les relations, multiplie les connexions d'âme à âme et vous aide à comprendre l'autre.



SCORPION

Mars électrise vos sens, vous dirige vers l'être aimé comme un aimant. Les forces en présence s'activent pour votre plus grand bonheur. Mercure améliore votre cadre de vie, vous aide à prendre conscience de ce dont vous avez besoin pour être en paix avec vous-même.



SAGITTAIRE

Moral au beau fixe, vous avancez avec des certitudes et plein d'espoir en l'avenir. Mars vous aide à entrer en contact avec l'autre, à vous faire violence pour ouvrir votre cœur et votre porte.



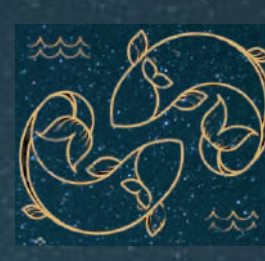
CAPRICORNE

Venus renforce votre sentiment amoureux, rassemble les couples et apaise vos angoisses. Votre quête de vérité et de justice est mise à rude épreuve cette semaine. Vous faites tout pour atteindre la justesse et la précision.



VERSEAU

Mercure avantage les relations en améliorant le dialogue et en harmonisant les conflits. Pluton et Mercure communiquent en harmonie et vous éclairent la voie, élèvent le débat, améliorent votre pensée, fluidifient vos idées et apportent du renouveau.



POISSONS

La nouvelle Lune dimanche ouvre un nouveau chapitre sentimental, c'est le moment d'y croire et d'aimer à perdre haleine. Saturne retrograde vous oblige à travailler le syndrome d'imposteur et vous pousse à trouver enfin la reconnaissance.

# La Presse. Magazine



“Nous partageons des conseils  
et des informations exclusives”

**suivez-nous !**

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

☎ Contactez-nous : 71 240 178

✉ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com) / [lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

STB  BANK



**STB**  
EVERYWHERE

**PROFESSIONNELS  
OU PARTICULIERS  
ouvrez votre compte  
100% EN LIGNE**

[stb.com.tn](http://stb.com.tn)    