



ISSN 0330-5791

La Presse • Magazine

N°81

Dimanche 7 juin 2026

Habiba BELGHITH

“UN TRIPLE SACRE HISTORIQUE
EN NATATION”

SANTÉ ET BEAUTÉ

BELLE, EN FORME
ET RAYONNANTE :
LE GUIDE D'UN ÉTÉ
EN TOUTE SÉCURITÉ

ÉCHAPPÉES BELLES

BÉJA —
CHATT ZOUARAA
QUAND LA NATURE
BOOSTE LES HORMONES
DE LA JOIE ET DU
BONHEUR



SOMMAIRE

Interview

4



HABIBA BELGHITH
UN TRIPLE SACRE
HISTORIQUE EN NATATION

Échappées belles

BÉJA —
CHATT ZOUARAA
QUAND LA NATURE
BOOSTE LES HORMONES
DE LA JOIE
ET DU BONHEUR

8



Santé et beauté

10

BELLE, EN FORME
ET RAYONNANTE :
LE GUIDE D'UN ÉTÉ EN
TOUTE SÉCURITÉ



Psycho 360°

LEADERSHIP EN TUNISIE :
L'ART DE NAVIGUER
DANS LA TEMPÊTE

12



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 7 juin 2026 - N°81

14 Mémoire des saveurs

LA GHRAÏBA AU HOMS :
UN TRÉSOR SABLÉ VENU
DE LOIN

16 Auto

NETTOYAGE INTÉRIEUR
AUTOMOBILE - UN GESTE ESSENTIEL
POUR LE CONFORT ET LA LONGÉVITÉ
DU VÉHICULE
A MOINDRES FRAIS

18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

19 Sport

BEST OF

20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

22 Horoscope

Habiba BELGHITH

“UN TRIPLE SACRE HISTORIQUE
EN NATATION”



Habiba Belghith est désormais l'une des grandes vedettes de la natation. Elle s'est particulièrement illustrée aux Championnats d'Afrique au mois de mai dernier en remportant toutes les épreuves féminines de brasse et a récolté un triplé historique de médailles d'or. Entretien.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

QUELS ONT ÉTÉ LES PREMIERS PAS QUI VOUS ONT MENÉE VERS VOS GRANDS SUCCÈS ?

Mon père m'a inscrite à un club de natation à 7 ans. Depuis, il n'a cessé de m'encourager et de me soutenir pour la suite de mon parcours. J'ai commencé dans un club à El Menzah et je changeais de club presque chaque année. Bien que j'aie débuté à un âge relativement tardif, au bout de 4 ou 5 ans, j'étais déjà en train de me préparer pour les compétitions. Ma première participation dans un grand événement était lors des Championnats d'Afrique juniors de natation en 2015. J'avais 16 ans à l'époque.

COMMENT SE PASSE VOTRE JOURNÉE TYPE ?

Actuellement, je me consacre entièrement à la natation. J'ai fini mes études de psychologie mais je ne travaille pas. Je me suis mariée et je suis partie m'installer en Arabie Saoudite. L'entraînement occupe la plus grande partie de mon temps.

QUEL EST L'ASPECT LE PLUS DIFFICILE DE LA PRÉPARATION D'UNE COMPÉTITION ?

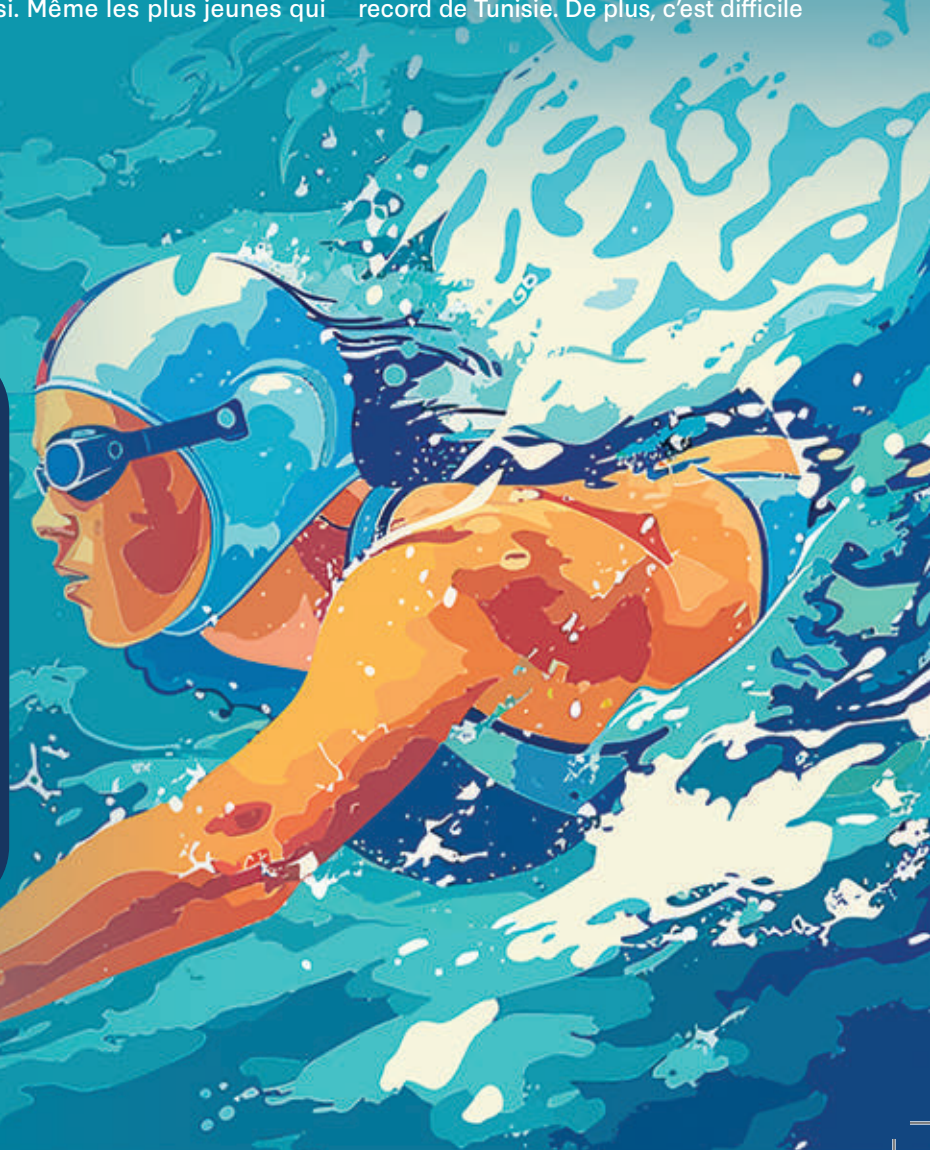
Rien n'est facile dans ce sens : l'intensité des entraînements, la pression de la compétition à venir. Je m'entraîne matin et après-midi, soit deux séances par jour. Comme je suis spécialisée dans le sprint, je fais également de la préparation en salle en plus de la piscine. Je ne me repose que le dimanche. Le plus dur, c'est de maintenir une discipline constante tout au long de l'année. Ce rythme intense ne concerne pas que moi et ne se limite pas aux périodes proches des compétitions. Tous les nageurs de l'équipe nationale vivent ainsi. Même les plus jeunes qui

sont encore au lycée viennent à l'entraînement le matin tôt avant les cours et reviennent en fin de journée après les cours pour maintenir leur niveau.

À CETTE ÉTAPE DE VOTRE PARCOURS, QUAND VOUS REGARDEZ EN ARRIÈRE, QUEL EST LE SOUVENIR QUI VOUS A LE PLUS MARQUÉE ?

Chaque compétition est une expérience unique. La dernière participation est peut-être la plus importante. Après mon mariage, j'ai fait une pause d'un an loin des compétitions. Je me suis juste contentée de l'entraînement. Quand j'ai repris en décembre dernier, j'ai battu le record de Tunisie. De plus, c'est difficile

Il est vrai que nous avons des champions internationaux comme Oussema Mellouli, Ahmed Jaouadi, Ayoub Hafnaoui.. Or, ce sont tous des nageurs en eau libre. Le sprint est une discipline à part.



d'être première sur les épreuves du 50 et du 200m en même temps, chaque catégorie ayant ses exigences et ses spécificités aux préparations. Moi, j'ai fait 50m, 100m et 200m, soit les trois distances à la fois et j'y ai remporté trois médailles d'or.

COMMENT ÉVALUEZ-VOUS L'ÉVOLUTION DE LA NATATION EN TUNISIE EN COMPARAISON À D'AUTRES PAYS, COMME VOUS ÊTES INSTALLÉE À L'ÉTRANGER ET QUE VOUS CÔTOYEZ DES CHAMPIONS DE NATIONALITÉS DIFFÉRENTES LORS DES COMPÉTITIONS ?

Dans la spécialité du sprint, je pense qu'il reste encore beaucoup à faire. L'entraînement en Tunisie est centré sur l'eau libre. Il est vrai que nous avons des champions internationaux comme Oussema Mellouli, Ahmed Jaouadi, Ayoub Hafnaoui.. Or, ce sont tous des nageurs en eau libre. Le sprint est une discipline à part. La préparation physique hors piscine est tout aussi importante que l'entraînement dans l'eau.

DE QUOI LES JEUNES NAGEURS TUNISIENS POURRAIENT-ILS AVOIR BESOIN, SELON VOUS, POUR MONTER EN NIVEAU ET BRILLER À L'ÉTRANGER ?

Je pense qu'ils sont bien pris en charge actuellement, surtout avec la nouvelle fédération. Beaucoup de choses ont changé pour le meilleur. Les entraîneurs sont excellents. Rien à dire là-dessus. C'est franchement nettement mieux qu'avant.



Je n'ai jamais eu de soucis dans ce sens. Je suis issue d'une famille de sportifs. Je suis donc bien entourée et ils m'encouragent tous.



VOUS ÊTES CHAMPIONNE FEMME AU MONDE ARABE. EST-CE QU'IL Y A DES DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES EN RAPPORT AVEC CE STATUT ?

Je n'ai jamais eu de soucis dans ce sens. Je suis issue d'une famille de sportifs. Je suis donc bien entourée et ils m'encouragent tous. Il n'y a pas de faveurs pour les hommes dans la natation. Nous sommes tous traités de la même manière.

APRÈS CES SUCCÈS SUR LES PODIUMS, QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UNE JEUNE QUI RÊVE DE SUIVRE LE MÊME PARCOURS QUE VOUS ?

J'ai fait beaucoup d'erreurs par manque de conseils et d'encadrement, mais je les ai rectifiées par la suite. C'est surtout en rapport avec un mode d'alimentation incorrect. On n'a pas une exigence de poids dans le sprint, mais il faut tout de même être légère, forte et souple, tout à la fois. L'alimentation est très importante dans ce domaine. Avant, mon poids était instable, ce qui m'a coûté beaucoup. Il y a aussi le choix de la salle qui est déterminant pour la suite. Et, mieux vaut commencer tôt.



EST-CE QU'IL Y A DES OCCASIONS QUE VOUS AVEZ REGRETTÉES APRÈS COUP ?

Non, pas vraiment. J'ai eu une proposition de partir en France à 17 ans et j'ai préféré rester en Tunisie. Aujourd'hui, je ne le regrette absolument pas.

LES JEUX OLYMPIQUES FONT-ILS PARTIE DE VOS PROCHAINS OBJECTIFS ?

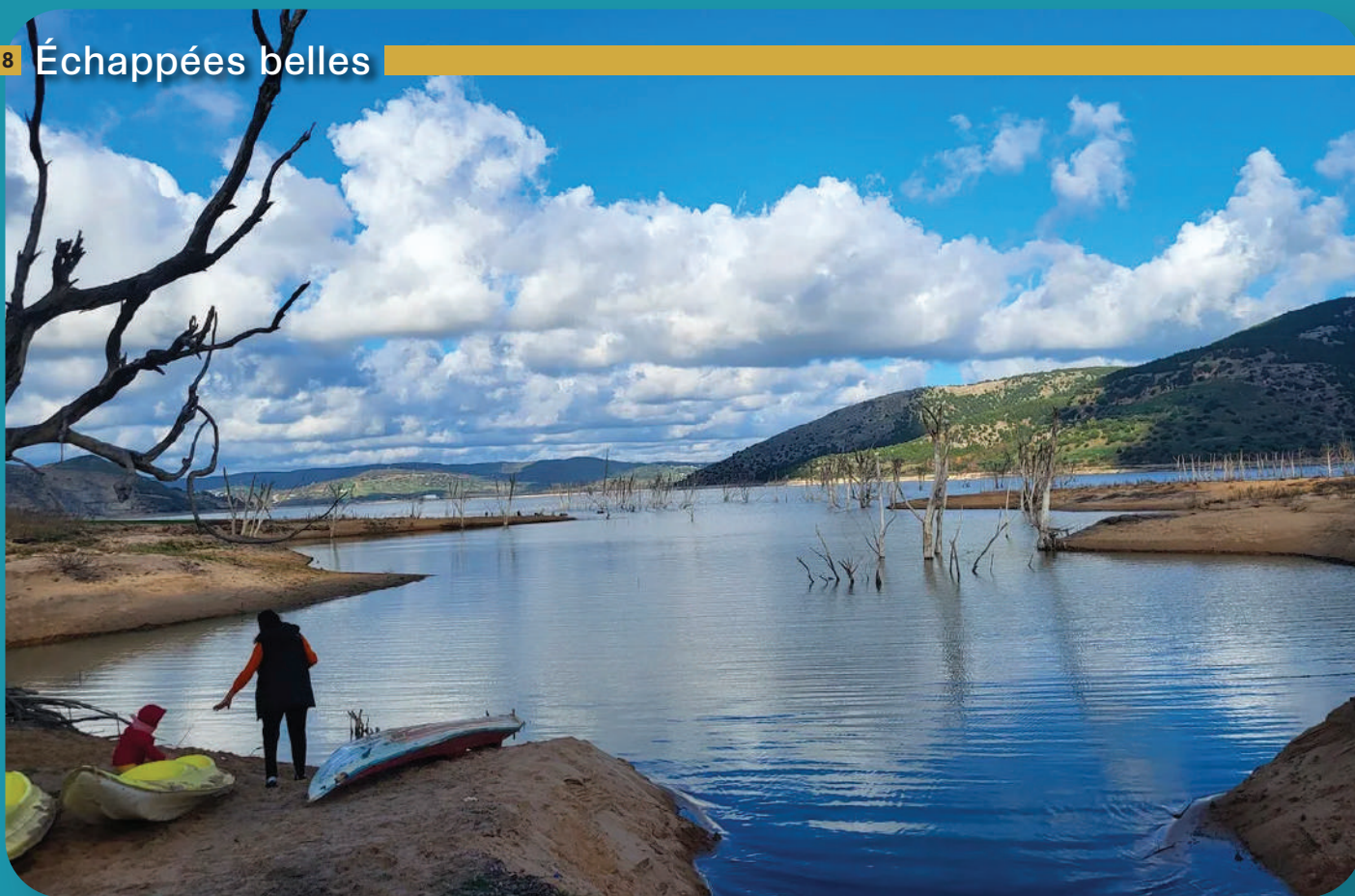
Oui évidemment. Il faut réaliser un temps minimum au chrono pour être sélectionnée. Je suis très proche du temps requis.

QUELLES SONT VOS AUTRES PARTICIPATIONS PRÉVUES, VOS PROJETS À VENIR ?

Je serai au Jeux méditerranéens qui se déroulent en Italie en août et au Championnat arabe de natation juste après. Les périodes sont très proches et nous sommes déjà en train de nous préparer à un rythme intensif.

AVEZ-VOUS D'AUTRES PASSIONS DONT VOUS POURREZ NOUS PARLER ?

Pour le moment, je n'ai pas de temps pour des activités supplémentaires. Je suis entièrement focalisée sur le sport. Les autres passions viendront peut-être plus tard, après ma carrière.



BÉJA — CHATT ZOUARAA

QUAND LA NATURE BOOSTE LES HORMONES DE LA JOIE ET DU BONHEUR

Par Samira HAMROUNI

Il suffit de parcourir quelques kilomètres dans la campagne béjaoise en ce début d'été pour comprendre pourquoi cette région occupe une place si particulière dans le cœur des Tunisiens. Ici, la nature semble avoir choisi de se montrer sous son plus beau jour. Entre les plaines céréalières baignées de soleil, les collines ondulantes et le littoral sauvage de Chott Zouaraa, Béja offre un spectacle qui touche autant les yeux que l'âme.

À cette période de l'année, les champs de blé atteignent leur apogée. Le vert du printemps s'efface peu à peu pour laisser place à une palette de jaunes et d'ors qui embrasse le paysage. Des milliers d'hectares se déploient à perte de vue, dessinant une mer dorée dont les vagues se forment sous la caresse du vent. Chaque souffle anime les épis mûrs qui ondulent dans un mouvement presque hypnotique. Le regard se perd dans cette immensité lumineuse où le ciel semble rejoindre la terre. Au lever du soleil, lorsque les premiers rayons illuminent les plaines, les champs scintillent comme s'ils étaient recouverts d'une fine poussière d'or. Les ombres des collines s'étirent doucement sur les terres fertiles tandis que les oiseaux traversent le ciel dans un silence presque solennel. C'est un moment où la campagne paraît suspendue entre la nuit et le jour, entre l'attente et l'accomplissement.

Pour les habitants de Béja, ces paysages ne sont pas seulement beaux. Ils racontent une histoire. Celle des générations qui ont travaillé cette terre, affronté les saisons, espéré la pluie et attendu la récolte. Chaque épi porte en lui des mois de patience, d'efforts et d'espoir. C'est cette relation profonde entre l'homme et la terre qui donne à la région son caractère unique.

Le voyage à travers Béja est aussi une invitation à ralentir.

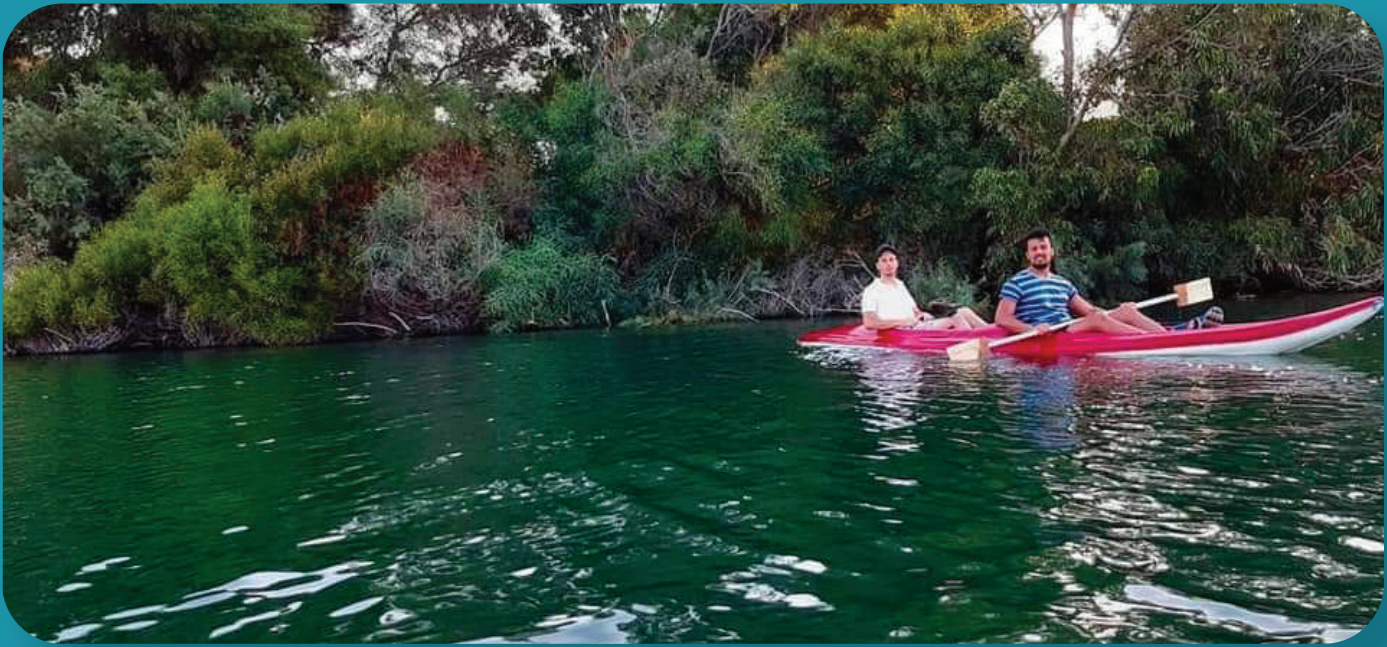
Les routes serpentent entre les plaines et les collines, révélant à chaque virage de nouveaux panoramas. Les villages apparaissent discrètement au milieu des cultures, comme des témoins silencieux d'un mode de vie encore étroitement lié aux rythmes de la nature. Ici, le temps semble suivre une cadence différente, plus douce, plus humaine.

Et lorsque l'on poursuit sa route vers le nord, le paysage change peu à peu. Les vastes étendues céréalières laissent place aux reliefs verdoyants, puis aux horizons marins. C'est là que se dévoile Chott Zouaraa, l'un des trésors les mieux préservés de la région.

À première vue, le site impressionne par son caractère sauvage. La mer y rencontre une nature généreuse où les collines, la lagune et les espaces boisés composent un décor d'une rare harmonie. Contrairement aux grandes stations balnéaires, Chott Zouaraa a conservé une authenticité précieuse. On y vient moins pour les infrastructures que pour la beauté brute des lieux.

Chaque été, les amateurs de camping investissent ce coin de paradis. Dès les premières heures du matin, les tentes s'animent au rythme du soleil qui se lève sur la Méditerranée. Les familles préparent le petit-déjeuner face à la mer, les enfants courent sur le sable encore frais et les promeneurs profitent du calme avant l'arrivée de la chaleur.

À Chott Zouaraa, les activités tournent principalement autour de la nature et du calme du site. Les visiteurs peuvent profiter de la baignade dans des eaux tranquilles, idéales pour se rafraîchir loin des plages surchargées. Le lieu est aussi apprécié pour le kayak, permettant de glisser sur les zones d'eau douce et d'explorer les paysages entre lagune, végétation et dunes. On y pratique également la randonnée légère et les balades



en pleine nature, avec des panoramas sauvages propices à la détente et à la photographie. C'est une destination simple, authentique, où l'on vient surtout pour se reconnecter à la nature et profiter du silence.

Le soir, lorsque le ciel se teinte d'orange et de pourpre, chacun s'arrête quelques instants pour admirer un spectacle que la nature renouvelle pourtant chaque jour. Les nuits de Chott Zouaraa possèdent une magie particulière. Sous un ciel constellé d'étoiles, loin des lumières des grandes villes, le bruit des vagues accompagne les conversations des campeurs. Beaucoup repartent avec le sentiment d'avoir retrouvé quelque chose d'essentiel : le contact avec la nature, le silence, la simplicité.

Cette complémentarité entre les plaines dorées de Béja et les paysages marins de Chott Zouaraa constitue l'une des plus grandes richesses de la région. En quelques dizaines de kilomètres seule-



ment, le visiteur passe d'un océan de blé à l'immensité de la Méditerranée. Peu de régions tunisiennes offrent une telle diversité de paysages et d'émotions.

En cette saison où la terre se prépare à livrer ses récoltes et où la mer accueille les premiers estivants, Béja apparaît plus que jamais comme une terre de beauté et de générosité. Une région où chaque paysage raconte une histoire, où chaque horizon invite à la contemplation, et où la nature rappelle, avec une étonnante simplicité, combien elle demeure la plus grande artiste de toutes.





BELLE, EN FORME ET RAYONNANTE : LE GUIDE D'UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Alors que les journées ensoleillées s'ouvrent devant nous, une envie de légèreté s'installe, la planification des escapades commence et l'improvisation des baignades se multiplie. Mais derrière cette image idyllique des vacances, le corps est mis à rude épreuve avec des risques bien réels. Prendre conscience des effets de cette saison sur l'organisme renforce le sens de la bienveillance envers soi-même et aide à agir avec prudence pour profiter du véritable luxe de l'été. Il ne s'agit pas de bronzer à tout prix mais d'avoir une beauté rayonnante tout en préservant sa santé.

Par Dr Imen Mehri TURKI

LE GRAND PARADOXE DU SOLEIL : ENTRE BIENFAIT ET DANGER

L'été est une saison qui apporte joie, détente et bien-être à de multiples personnes. Avec ses journées ensoleillées, l'exposition modérée au soleil contribue à la production de vitamine D et améliore souvent l'humeur qui est d'autant plus plaisante et agréable qu'elle se nourrit de promenades, de découvertes et de repos. Cela permet à chacun de se ressourcer après une saison de labeur. Toutefois, la saison estivale exige une certaine vigilance. En effet, les canicules et les vagues de chaleur peuvent entraîner une déshydratation, des maux de tête ou une fatigue excessive, notamment chez les personnes les plus vulnérables comme les enfants et les personnes âgées. D'ailleurs, les coups de chaleur sont à redouter, puisque le corps n'arrive plus à réguler sa température, amenant même à des troubles du comportement et des pertes de connaissance, dans les cas graves et pouvant conduire au décès lorsque le traitement n'est pas

superficielles de premier degré, mais le 2ème degré demeure possible. Il est donc essentiel de boire suffisamment d'eau, de porter des vêtements légers, de rester à l'ombre et de se protéger des rayons solaires. Ainsi, en adoptant des comportements responsables, chacun peut profiter pleinement des bienfaits de l'été tout en préservant sa santé et son bien-être. L'été est donc une saison aux multiples bienfaits, mais qui exige prudence et responsabilité afin d'éviter la survenue de dangers éventuels et de pouvoir profiter pleinement des joies estivales tout en préservant sa santé et son bien-être. Cela ne signifie pas qu'il faut fuir le soleil. Au contraire. Il s'agit simplement d'apprendre à en profiter autrement.

UN RÉVEIL PLEIN DE VITALITÉ DÈS LE MATIN

Bien démarrer sa matinée est la clé pour rester en forme et conserver un bon niveau de vitalité. Tout commence au réveil. Après une nuit de sommeil, le corps a besoin d'être réhydraté et relancé en douceur. Dès le réveil, boire un grand verre d'eau fait partie des bons réflexes à adopter afin de réhydrater l'organisme après la nuit. Un petit-déjeuner équilibré, riche en fruits, en céréales complètes et en protéines, permet également de fournir au corps les nutriments nécessaires pour être plus dynamique. Quelques minutes d'activité physique, comme des étirements ou une courte marche, favorisent la circulation sanguine et stimulent l'organisme en améliorant l'apport en oxygène. Enfin, prendre quelques minutes d'exposition prudente à la lumière naturelle contribue à améliorer l'humeur et à renforcer la vitalité tout au long de la journée.

DES REPAS COLORÉS ET FRAIS

L'été est une invitation à reconsidérer le contenu de nos assiettes. Adopter des repas colorés est une excellente manière de stimuler son énergie au quotidien. Les fruits et légumes de saison offrent une incroyable richesse nutritionnelle tout en contribuant à l'hydratation de l'organisme. Durant cette période, on privilégie des aliments frais, légers et riches en eau pour mieux supporter les températures élevées. Les fruits et légumes d'été sont particulièrement variés et hydratants : pastèque, melon, fraises, tomates, concombre, courgette, pêche ou abricot. Ils apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants tout en contribuant à l'hydratation du corps et en préservant également l'éclat de la peau. Plus une assiette est variée en couleurs, plus elle est susceptible de contenir différents bienfaits nutritionnels et d'améliorer la vitalité de l'organisme. En privilégiant des produits frais et de saison, on favorise également une meilleure digestion et un meilleur bien-être général. Ainsi, manger coloré n'est pas seulement agréable visuel-

lement, c'est aussi bénéfique pour la santé globale.

REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'été est une saison idéale pour renouer avec l'activité physique et redécouvrir le plaisir de bouger et de déambuler. Sous le soleil et dans une ambiance plus détendue, il devient plus facile de pratiquer des activités en plein air comme la marche, la natation, le vélo ou encore les jeux de plage. Ces moments permettent non seulement de rester en forme, mais aussi de profiter de la nature et de l'air frais. Cette saison offre également de belles occasions de partager des activités sportives en famille ou entre amis, à savourer pleinement. Les bénéfiques se ressentent rapidement. Bouger régulièrement en été contribue à améliorer l'humeur, à renforcer l'énergie et à réduire le stress, car le mouvement stimule la circulation sanguine, améliore l'oxygénation des tissus et favorise l'élimination des toxines. Au-delà de ces effets, la silhouette gagne naturellement en tonicité et la peau devient plus éclatante et naturellement belle.

ROUTINE BEAUTÉ AU RYTHME DE LA SAISON

Adopter une routine beauté adaptée à la saison est essentiel pour préserver l'éclat et la santé de la peau et de vos cheveux. En été, la chaleur, le soleil favorisent la transpiration et la dessiccation, majorant ainsi les besoins cutanés et rendant nécessaire l'utilisation de soins plus légers, protecteurs et hydratants. Il est recommandé de privilégier des nettoyants doux, des crèmes non grasses et une protection solaire quotidienne pour prévenir les dommages liés aux rayons UV. L'hydratation, de l'intérieur, reste également primordiale par la consommation d'eau et de nutriments frais et juteux. En ajustant sa routine beauté, on aide la peau à rester fraîche, équilibrée et lumineuse tout au long de la saison. Paradoxalement, bien que trop exposés au chlore, aux teintures, aux coiffures et au soleil, la routine beauté des cheveux est souvent négligée. Pour conserver une chevelure souple et éclatante, il est important de la protéger des agressions extérieures et de lui apporter une hydratation suffisante, un nettoyage doux et des soins nourrissants adaptés à la fibre capillaire. Finalement, l'été incarne la beauté d'une saison de rayonnement, où la lumière solaire s'accorde avec la santé globale et le bien-être du corps et de l'esprit à condition d'adopter des habitudes simples et bienveillantes, mais essentielles. En étant à l'écoute de son corps, chacun peut transformer cette période en un moment de vitalité et d'équilibre. Correctement vécue, cette saison devient une réelle opportunité de ressourcement, une période de bonheur et d'épanouissement vous procurant beauté, forme et rayonnement.

instauré rapidement. Par ailleurs, une exposition prolongée au soleil risque d'endommager la peau, d'accélérer les phénomènes du vieillissement et d'entraîner des coups de soleil parfois douloureux qui ne sont en réalité que des brûlures de la peau, généralement

LEADERSHIP EN TUNISIE : L'ART DE NAVIGUER DANS LA TEMPÊTE

Par Manel ALBOUCHI

Psychothérapeute intégrative - Consultante en psychologie organisationnelle

Dans les entreprises tunisiennes en 2026, le leadership ne se réduit plus à une simple technique de management. Face à l'inflation persistante et aux mutations du marché, il est devenu l'art de contenir l'incertitude, d'habiter le pouvoir et de réguler ses propres tensions intérieures à travers l'organisation. Derrière chaque style managérial se joue une scène plus discrète : celle d'un rapport à l'autorité, au contrôle et à la reconnaissance, exacerbée par un environnement économique de « gros temps ».

Je repense souvent à cette phrase, confiée en séance par un dirigeant de PME : « Si je relâche la pression, ne serait-ce qu'une semaine, j'ai l'impression que tout va s'effondrer. » Il ne parlait pas seulement de ses lignes de crédit. Il parlait de son équilibre psychique. C'est ainsi que le leadership apparaît en consultation : non comme une compétence technique, mais comme une manière singulière de « faire face » à l'adversité. Diriger en Tunisie aujourd'hui

consiste à évoluer en permanence dans des « zones grises », là où l'urgence opérationnelle impose d'agir en marge des rigidités. Le dirigeant est écartelé entre l'éthique de la règle (la conformité absolue) et l'éthique de l'action (sauver l'activité et l'emploi). Pour de nombreux dirigeants, le style de leadership choisi devient une véritable stratégie de survie mentale.

LE LEADERSHIP AUTORITAIRE : DÉCIDER POUR CONTENIR

Ici, le leader tranche, l'équipe exécute, les rôles sont clairs et les zones d'ambiguïté réduites. En situation de crise, ce modèle

de centralisation absolue rassure : on sait qui tient la barre, on sait quoi faire. Dans le paysage entrepreneurial tunisien, ce style reste un réflexe de défense face à l'instabilité législative et monétaire. Le dirigeant s'en sert pour se protéger lui-même du sentiment de perdre la main. Le coût psychique : À force de vouloir tout contrôler, l'initiative se réduit, la parole se retire, l'engagement devient obéissance. Le collectif fonctionne, mais il ne respire plus. Déléguer est inconsciemment vécu comme une vulnérabilité majeure, une fragilisation du contrôle.

LE LEADERSHIP DÉMOCRATIQUE : ÉCOUTER SANS SE DISSOUDRE

Quand le pouvoir circule, le leader consulte, écoute et implique. Très visible dans l'écosystème des startups de la banlieue Nord de Tunis ou des technopôles (El Ghazala), ce style favorise l'intelligence collective et la rétention des talents tunisiens face à la fuite des cerveaux à l'étranger.

Le coût psychique : Ce modèle porte une tension douloureuse. Écouter est une compétence, mais assumer la coupure qu'impose la décision finale en est une autre. Trancher exige le courage de renoncer au consensus et d'accepter de ne plus être le leader apprécié de tous. Beaucoup vacillent à l'endroit précis où le collectif ne peut plus décider à leur place.



LE LEADERSHIP TRANSFORMATIONNEL : INSPIRER POUR FAIRE TENIR LE COLLECTIF

Ce style repose sur la vision. Certains dirigeants tunisiens ne se contentent pas de gérer le quotidien difficile : ils donnent du sens et racontent un futur. Ce souffle est le moteur principal des fondateurs et porteurs de projets innovants en Tunisie. Le coût psychique : Cette dynamique fait peser le poids d'un collectif sur une seule voix. En 2026, les risques de burn-out chez ces leaders sont critiques, atteignant près de 20 % dans les études de résilience au travail. Que devient l'organisation lorsque le leader s'effondre ou doute ? L'idéalisation fragilise ce qu'elle cherchait à construire.

LE LEADERSHIP TRANSACTIONNEL : ORGANISER PAR LE CONTRAT

Ici, tout est plus explicite. C'est le modèle du tableau de bord : objectifs clairs, résultats chiffrés, indicateurs de performance stricts. La relation managériale repose sur un principe clair : performance contre reconnaissance matérielle ou statutaire.

Le coût psychique : Indispensable dans les grandes structures industrielles ou bancaires du pays, ce style montre ses limites quand le lien social s'effrite. En Tunisie, où le besoin d'appartenance et la dimension relationnelle sont culturellement forts, réduire le lien à ce qui se mesure assèche la motivation. Une organisation ne survit pas à une crise d'approvisionnement uniquement avec des tableurs Excel ; elle tient par le sens et le désir partagé.

LE LEADERSHIP N'EST JAMAIS UN STYLE FIXE

Les leaders tunisiens les plus résilients en 2026 ne s'enferment pas dans un seul registre. Ils naviguent de l'un à l'autre : décider sans écraser, écouter sans se dissoudre, inspirer sans dominer, structurer sans rigidifier. Le leadership n'est pas une identité fixe, mais une capacité d'ajustement permanent. C'est ici que se dessine la figure du leader-capitaine. Ce dernier ne subit pas la météo économique changeante, il apprend à naviguer avec elle. Pour réussir cette traversée sans sombrer, le capitaine s'appuie sur une méthode de prise de risque mesurée pour évaluer la proportionnalité de ses choix dans l'urgence : évaluer l'écart à la norme, concevoir des alternatives d'évitement et appliquer des mesures d'atténuation immédiates.

En Tunisie, cette agilité est mise à rude épreuve. Le dirigeant décide sous le regard acéré de ses équipes, de ses associés et de la famille élargie. Ce



regard social (klem ennas) pousse parfois à l'arrogance du chêne de La Fontaine, à vouloir montrer à tout prix que l'on tient la barre alors que, intérieurement, tout vacille. Le leader-capitaine moderne doit plutôt choisir la voie du roseau : accepter de plier sous la force des événements pour éviter la rupture.

UNE QUESTION DE POSITION PLUS QUE DE STYLE

Au fond, chaque style de leadership renvoie à une même question : comment exercer une autorité sans être englouti par elle ? Car diriger ne consiste pas seulement à donner un cap. Le leader est un capitaine qui habite une place traversée par les tempêtes et les tensions : le besoin de cadre face à l'instabilité des éléments, la difficulté à décider de la trajectoire sans produire de rupture, le désir d'être reconnu sans devenir dépendant du regard de l'équipage.

Le leadership, au final, n'est donc ni une méthode ni une posture figée. Il est une navigation subtile, un ajustement constant entre peurs et désirs, entre contraintes et subjectivité, entre organisation et psychisme. Dans cet espace mouvant, la compétence essentielle du capitaine est de savoir lire les courants pour comprendre ce que chaque situation appelle. Diriger, finalement, c'est tenir une direction sans cesser de l'ajuster à ce qu'elle transforme en nous.

Lewin et al. (1939) Modélisation principes des styles autoritaire et démocratique.

Bass (1985) Théorisation des leaderships transactionnel et transformationnel.

Goleman (2000) Leadership That Gets Results (Harvard Business Review), sur l'agilité managériale.

CHEM (2019) « Faire face », Revue Défense Nationale (n° 1188), concept de navigation en zone grise.

DDI (2025/2026) Global Leadership Forecast, statistiques sur le risque de burn-out des dirigeants.

QUIZ :

QUEL EST VOTRE STYLE DE LEADERSHIP DOMINANT ?

1. Face à une urgence, vous :

- A. Décidez immédiatement
- B. Consultez votre équipe
- C. Cherchez à mobiliser autour d'une vision
- D. Appliquez les procédures établies

2. Vos collaborateurs vous décriraient plutôt comme :

- A. Directif
- B. À l'écoute
- C. Inspirant
- D. Structuré

3. Votre priorité au travail est :

- A. Garder le contrôle
- B. Créer de l'adhésion
- C. Donner du sens
- D. Atteindre les résultats

RÉSULTATS :

Majorité de A - Le Commandant

Vous rassurez par votre capacité à décider. Votre défi : laisser suffisamment d'espace pour que les autres existent aussi dans l'action.

Majorité de B - Le Facilitateur

Vous créez du lien et favorisez la cohésion. Votre défi : accepter que décider implique parfois de déplaire.

Majorité de C - Le Visionnaire

Vous mobilisez par le sens et l'élan. Votre défi : rester ancré dans le réel pour que la vision devienne durable.

Majorité de D - Le Gestionnaire

Vous structurez et sécurisez. Votre défi : ne pas réduire la motivation humaine à ce qui peut être mesuré.

LA GHRAÏBA AU HOMS : UN TRÉSOR SABLÉ VENU DE LOIN

Du palais ottoman
aux tables
tunisiennes,
l'histoire d'un
biscuit qui a
traversé les
siècles et les
civilisations.



Elle fond en bouche en quelques secondes, laissant un goût doux et enveloppant de pois chiche torréfié mêlé au beurre clarifié. La Ghraïba au Homs est l'un des biscuits les plus humbles et les plus aimés de la pâtisserie tunisienne. Pas de fioritures, pas d'ingrédients rares — juste quatre éléments simples, travaillés avec patience, qui donnent naissance à quelque chose d'inoubliable.

Mais derrière cette simplicité se cache une histoire riche : celle d'un biscuit né au carrefour de trois civilisations, voyageur discret qui a traversé les siècles pour s'installer durablement sur les tables tunisiennes, et plus particulièrement sur celles de l'Aïd.

UNE ORIGINE AUX TROIS VISAGES

Remonter aux sources de la Ghraïba, c'est naviguer entre trois grandes civilisations qui ont façonné la Tunisie. Le mot ghraïba vient du turc kurabiye, héritage de l'Empire ottoman qui a répandu ce biscuit dans tout le Proche-Orient et le Maghreb. Avec l'arrivée des Maures d'Andalousie, le montecao espagnol traverse la Méditerranée — adapté sur place avec du beurre clarifié (smen) en remplacement du saindoux interdit. Enfin, les traditions berbères apportent l'usage des légumineuses, notamment la farine de pois chiches, qui donnera naissance à la version la plus emblématique de Tunisie.

TROIS VARIANTES, UNE IDENTITÉ

La Tunisie ne s'est pas contentée d'adopter la Ghraïba : elle l'a réinventée en trois versions uniques. La

Ghraïba au Homs, jaune dorée, à base de farine de pois chiches grillés, est devenue le gâteau de l'Aïd par excellence. La Ghraïba au Droû, grise et rustique, utilise la farine de sorgho. La Ghraïba Bidha, blanche, reste la plus proche du montecao andalou originel.

LE GÂTEAU DE LA DIGNITÉ

La Ghraïba au Homs s'est imposée dans chaque foyer tunisien pour une raison simple : elle permettait à toutes les familles, quel que soit leur budget, de célébrer l'Aïd avec dignité. Moins coûteuse que la baklawa ou la samsa aux amandes et aux pistaches, elle n'en est pas moins généreuse en goût — fondante, délicate, avec ce parfum caractéristique de pois chiche torréfié mêlé au beurre.

Sa recette traditionnelle ne demande que quatre ingrédients : farine de pois chiches, sucre glace, beurre clarifié et un peu de fleur d'oranger. Pas de sésame, pas de noisette — juste l'essentiel, dans la plus pure tradition tunisienne.

UN BISCUIT, UNE MÉMOIRE

Aujourd'hui encore, la Ghraïba se pétrit à la main, quelques jours avant l'Aïd, dans les cuisines de famille. C'est un geste transmis depuis plus d'un siècle, de grand-mère en petite-fille, selon des proportions rarement écrites mais jamais oubliées. Simple, sobre, modeste — mais d'une douceur inoubliable.

La Ghraïba tunisienne est à elle seule une leçon d'histoire : celle d'un peuple qui sait accueillir les influences du monde et les transformer en quelque chose de profondément, irréductiblement tunisien.



NETTOYAGE INTÉRIEUR AUTOMOBILE
UN GESTE ESSENTIEL POUR LE CONFORT
ET LA LONGÉVITÉ DU VÉHICULE

A MOINDRES FRAIS

Entre hygiène, bien-être et entretien préventif, le nettoyage de l'habitacle devient une étape incontournable pour les automobilistes soucieux de préserver leur voiture au quotidien. Cela passe par de simples gestes et efforts au quotidien, à moindres frais.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dans le quotidien des automobilistes, le nettoyage intérieur de la voiture est souvent repoussé à plus tard. Pourtant, un habitacle propre ne relève pas seulement d'une question d'esthétique. Il contribue directement au confort de conduite, à la qualité de l'air respiré à bord et même à la préservation de la valeur du véhicule au fil des années. Poussières, résidus alimentaires, poils d'animaux ou traces de boue s'accumulent rapidement dans les sièges, les tapis et les moquettes, rendant indispensable un entretien régulier.

UNE ASPIRATION COMPLÈTE AVANT TOUT NETTOYAGE

La première étape d'un nettoyage efficace reste l'aspiration complète de l'habitacle. Les sièges, les tapis, le coffre ou encore les espaces situés sous les sièges doivent être soigneusement débarrassés des poussières et des débris. Les spécialistes recommandent d'utiliser des embouts adaptés afin d'atteindre les zones difficiles d'accès, notamment autour du levier de vitesse et des grilles d'aération.

DES SIÈGES QUI NÉCESSITENT UN ENTRETIEN ADAPTÉ

Les sièges constituent ensuite l'un des éléments les plus délicats à entretenir. Les modèles en tissu nécessitent des produits adaptés afin d'éviter de détrempier les fibres et de provoquer des odeurs d'humidité. Des solutions simples, comme un mélange d'eau et de liquide vaisselle ou l'usage modéré de vinaigre blanc, permettent parfois de venir à bout des taches du quotidien. Quant aux sièges en cuir, ils demandent davantage de précautions et l'utilisation de produits spécifiques afin de préserver leur souplesse et leur éclat.

TABLEAU DE BORD ET PLASTIQUES : DES ZONES SOUVENT OUBLIÉES

Le tableau de bord et les plastiques intérieurs ne doivent pas être négligés. Un chiffon microfibre légèrement humide

suffit généralement pour retirer la poussière sans rayer les surfaces sensibles. Les zones électroniques et les compteurs réclament toutefois davantage de délicatesse afin d'éviter toute détérioration. Les experts recommandent également de nettoyer régulièrement le volant et le pommeau de vitesse, deux éléments particulièrement exposés aux traces grasses laissées par les mains.

LA VISIBILITÉ, UN ENJEU DE SÉCURITÉ

Les vitres représentent enfin une étape essentielle du nettoyage intérieur. Un pare-brise propre améliore considérablement la visibilité et donc la sécurité routière.

Les spécialistes conseillent d'utiliser un nettoyant pour vitres associé à un chiffon doux afin d'éviter les traces. La lunette arrière doit être nettoyée dans le sens des filaments de dégivrage pour ne pas les endommager.

UN ENTRETIEN DEVENU UNE HABITUDE POUR DE NOMBREUX CONDUCTEURS

Au-delà de l'aspect pratique, de nombreux automobilistes considèrent aujourd'hui le nettoyage intérieur comme une véritable démarche d'entretien préventif. Sur les forums spécialisés, certains passionnés expliquent qu'un habitacle bien entretenu permet de conserver plus longtemps un véhicule en bon état et d'améliorer son confort au quotidien.

D'autres rappellent qu'un nettoyage régulier évite l'apparition de moisissures et de mauvaises odeurs souvent liées à l'humidité ou à la climatisation.

Pour les conducteurs les plus exigeants, le recours à un nettoyage professionnel ou à des équipements spécialisés comme les injecteurs-extracteurs peut offrir un résultat plus approfondi, notamment sur les textiles très encrassés. Mais dans la majorité des cas, quelques gestes simples réalisés régulièrement suffisent à maintenir un habitacle propre, sain et agréable à vivre au quotidien.

Si les concerts se font rares cette semaine, l'agenda culturel reste bien rempli ! Entre les Journées théâtrales 77, les nombreux films à l'affiche pour tous les publics et les expositions proposées dans plusieurs lieux, les occasions de sortie ne manquent pas.

Par Amal BOU OUNI

SPECTACLES

12^E ÉDITION DES JOURNÉES THÉÂTRALES 77 AU CINÉMADART

10 juin :
ouverture/spectacle « Résilience 5.0 » de Moez Gdiri

11 juin :
- spectacles « Me bayna athari » de Youssef Bouguerra
- "Waiting 08" de Ali Ben Saïd
- « Me kabl al manfa » de Ali Ben Saïd

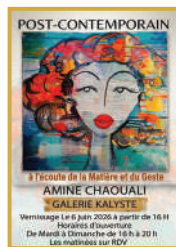
12 juin :
« Bi om aini 1948 » de l'artiste palestinien Ghannam Ghannam

13 juin :
- « Hzem » de Chaïma Ouni
- « Faleg » de Haithem Boughalmi
- « O : titre sans raison » de Moez Gdiri
- Concert de Racha Rizk au Théâtre de l'Opéra de Tunis

EXPOSITIONS



• Expositions « **Les métiers** » de Ali Bellagha à A.Gorgi Gallery



• Exposition « **Post-Contemporain** » de Amine Chaouali à la Galerie Kalysté

• Exposition collective « **Si la terre se souvient** » jusqu'au 12 juillet à TGM Gallery

• Exposition du Grand Prix des arts plastiques de la Ville de Tunis jusqu'au 15 juin au Palais Kheireddine Tunis

• Exposition « **Passion** » de Hechmi Marzouk jusqu'au 15 juin à la Galerie Saladin

• Exposition « **Architectures de lumière** » de Hella Louzir jusqu'au 17 juin à l'Espace d'Art « Imagin' »

• Exposition collective « **Si la terre te souvient** », du 4 juin au 12 juillet à TGM Gallery

• Exposition « **Récit** » de Sadok Gmach jusqu'au 15 juillet à Le Violon bleu Gallery

• Exposition collective « **Palimpseste et anticipation** » jusqu'au 20 juin au Musée Safia Farhat de Radès

• Exposition « **Modernity Garden** » de Liên Hoàng-Xuân jusqu'au 15 juillet au 32 BIS

• Exposition « **Steel Genetics** » de Jessica Boubetra jusqu'au 25 juillet à Selma Feriani Gallery

CINÉMA

LES NOUVEAUTÉS !



LA BATAILLE DE GAULLE : L'ÂGE DE FER

Un diptyque historique sur Charles de Gaule entre 1940 et 1945

Réalisé par : Antonin Baudry
Avec : Simon Abkarian, Niels Schneider, Thierry Lhermitte, Karim Leklou



MATA

Blessée lors d'une opération clandestine au Niger, Mata, agente du service action de la DGSE, perd la trace d'Antoine, son compagnon capturé sur place. Elle se lance dans une course contre la montre, hors de tout cadre officiel... au risque de tout perdre.

Réalisé par : Rachel Lang
Avec : Joséphine Japy, Eye Haidara, Raphaël Personnaz



SCARY MOVIE

Vingt-six ans après avoir échappé à un tueur masqué étrangement familial (« Ghostface »), les héros emblématiques de la saga sont de nouveau dans la ligne de mire du meurtrier, et aucune franchise de film d'horreur n'est à l'abri. Réalisé par : Michael Tiddes
Avec : Regina Hall, Marlon Wayans, Shawn Wayans, Anna Faris...

FILMS D'ANIMATION

PEPPA AU CINÉMA : LA FAMILLE S'AGRANDIT !

Cette année, la famille accueille la petite Evie et compte maintenant cinq membres, prêts à multiplier les fous rires et les instants complices.



MARUKO: INNOCENT CHAOS

Un moment de grande joie se change rapidement en une peur exagérée d'un plat luxueux qui cache un dangereux secret.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BOXE LE BOXEUR TUNISIEN HAMZA GHAZOUANI SACRÉ CHAMPION WBA



D'après le site web lapresse.tn, le boxeur tunisien Hamza Ghazouani a remporté, le week-end dernier en Espagne, son premier titre professionnel dans la catégorie des super-welters (WBA), après une victoire convaincante face au Marocain Moudiane Bouhachaf. Engagé dans un combat disputé en Espagne contre un adversaire évoluant sur le circuit professionnel local, Ghazouani s'est imposé par KO dès le premier round, infligeant à son adversaire sa première défaite en carrière professionnelle. Grâce à ce succès, le pugiliste tunisien porte désormais son bilan à cinq victoires en autant de combats chez les professionnels dont deux obtenues par knockout. Une performance qui confirme sa progression rapide sur la scène internationale de la boxe. Hamza Ghazouani a indiqué que ce premier sacre professionnel représente une étape importante dans sa carrière et ouvre de nouvelles perspectives pour la suite de son parcours sportif. Le boxeur tunisien a également précisé avoir effectué une préparation intensive de cinq semaines en Espagne, tout en poursuivant ses entraînements en Tunisie sous la supervision de son entraîneur Imed Zayani.

FOOTBALL L'ESPÉRANCE DE TUNIS A REMPORTE LA COUPE DE TUNISIE 2025/2026



L'Espérance Sportive de Tunis a remporté la Coupe de Tunisie de football en battant l'Espérance Sportive de Zarzis sur le score de 1 à 0, lors de la finale disputée ce dimanche au stade Hammadi-Agrebi de Radès. L'unique but de la rencontre a été inscrit par Hamza Rafia à la 62ème minute de jeu. Il s'agit de la 17^e Coupe de Tunisie de l'histoire de l'Espérance Sportive de Tunis et de son deuxième sacre consécutif dans cette compétition. Ce titre permet

au club de sauver sa saison après avoir terminé à la deuxième place du championnat et quitté la Ligue des champions de la CAF lors des demi-finales

FOOTBALL DÉMARRAGE JEUDI DE LA COUPE DU MONDE FIFA 2026

La Coupe du monde 2026, organisée aux États-Unis, au Canada et au Mexique, sera la première édition à 48 sélections et promet une couverture médiatique exceptionnelle pour les supporters tunisiens. En Tunisie, la diffusion officielle par satellite sera principalement assurée par le groupe Qatari beIN sports, qui détient les droits de retransmission de l'intégralité des 104 matchs sur ses chaînes payantes beIN Sports et beIN MAX accessibles via abonnement et décodeur satellite. La chaîne nationale Watania 1 HD devrait



diffuser au moins les matchs des Aigles de Carthage sur son réseau terrestre TNT. Certaines rencontres majeures, notamment le match d'ouverture, les demi-finales ou la finale, pourraient également être proposées en clair sur certaines chaînes partenaires internationales captables en Tunisie par satellite, selon les accords de diffusion. Les abonnés pourront aussi suivre la compétition en streaming légal grâce aux plateformes compatibles avec smartphones, Smart TV et ordinateurs. Par ailleurs, de nombreux amateurs de football en Tunisie se tournent également vers les services IPTV pour accéder aux chaînes sportives internationales diffusant le Mondial, même si la qualité et la légalité de ces services varient fortement selon les fournisseurs. Pour la gratuité, les chaînes allemandes ZDF et ARD DAS Erste diffusent via le satellite Astra une grande partie des 104 matchs. Mais aussi sur M6 via le satellite Eutelsat 9B ou encore les chaînes du groupe suisse TSR disponibles via sharing sur Hotbird.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 07 au samedi 13 juin 2026

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

18h00 : Finale Euro U17 — chaînes l'Equipe live HD
20h00 : Grèce-Italie sur l'Equipe HD

LUNDI 08 JUIN 2026

20h10 : France - Irlande du Nord (match amical) — TF1 HD

MARDI 09 JUIN 2026

20h10 : France - Irlande (éliminatoires Coupe du monde féminine 2027) — France 4 HD

MERCREDI 10 JUIN 2026

20:00 Angleterre-Costa Rica (match amical) sur l'Equipe HD

JEUDI 11 JUIN 2026

Coupe du monde 2026
20h00 : Mexique - Afrique du

Sud— ARD Das Erste HD, M6 HD et beIN Sports 1 Mena HD

VENDREDI 12 JUIN 2026

03h00 : Corée du Sud - République Tchèque — beIN Sports FR 1 HD

20h00: Canada - Bosnie— beIN Sports 1 FR HD / M6 HD

02h00 : États-Unis - Paraguay— beIN Sports / M6

SAMEDI 13 JUIN 2026

20h00 : Qatar - Suisse — beIN Sports / M6 / RTS 2 Suisse HD

23h00 : Brésil - Maroc — beIN Sports / M6 / TVE La 1 HD / Rai Uno HD

02h00 : Haïti - Écosse— beIN Sports

Mots fléchés

42.195 KM BATEAUX À VOILE	PERMISSIF AIMÉ DE JULIETTE	BOUD- DHISTE CAPITALE D'EUROPE	PRONOM RÉALISA- TEUR DE WESTERNS	AIMÉE DE TRISTAN OBSERVÉES	DÉRANGÉ
					CHAMPI- GNON VÉNÉNEUX
AIMÉE DE CYRANO MONTAGNES D'ASIE				ENVELOPPE CHARNELLE	
			DROGUE		ÉTENDUE D'EAU-
MORCEAU DE VERRE PRISE DE VUE				PLACE DE MARCHÉ BOVIN	
			SAISON EMBOURBA		MOT D'ENFANT FORME DE POUVOIR
EXPLOSIF	AIMÉE D'ADAM PESAIENT		VIPÈRE TAMIS		
		IGNORANCE LOUPS DE MER		VIEUX DO COMIQUE	COUETTES
AIMÉE D'ABRAHAM	AIMÉ D'HÉLOÏSE CHÉRISSE				CONJONC- TION FEMME DE LA BIBLE
		PASSE À GRENOBLE			ÉQUERRE
AIGUILLONS AIMÉE DE CLARK KENT			VALLÉE ITALIENNE GRAND COUTURIER		
		ONT CESSÉ DE GRANDIR COPAIN DE BARBIE			
NOTE DE MUSIQUE AIMÉ DE GUENIÈVRE		CURIE	ARTICLE	INTERJEC- TION POSSESSIF	DANS LA GAMME
				PÉRIODE	
TRAJETS					

Sudoku

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

solutions

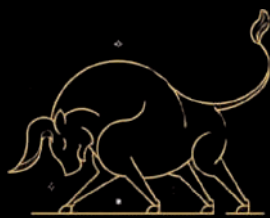
M	L	Z	I	I	F
C	A	R	A	V	E
R	O	X	A	N	E
P	A	M	I	R	O
P	T	E	S	S	O
P	H	O	T	O	N
P	H	O	T	O	N
T	N	T	I	N	S
A	B	E	L	A	R
S	A	R	A	B	E
S	D	A	R	D	S
L	O	I	S	A	O
L	R	E	S	K	E
L	A	N	C	E	L
L	A	N	C	E	L
S	I	R	E	S	

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



BÉLIER

Vous terminez une formation ou un apprentissage, à la Pleine Lune dimanche. Il est temps de vous fixer de nouveaux objectifs, de viser haut et viser juste.



TAUREAU

Mars dans votre signe vous encourage à prouver votre valeur, à faire preuve de courage face à l'adversité pour atteindre votre but.



GÉMEAUX

Cette semaine, les astres viennent toucher votre sens de l'utilité, c'est le moment de mettre tout en place pour vous rendre plus productif.



CANCER

Vous refermez une page professionnelle dimanche, vous modifiez votre rapport au travail et à besoin de vous sentir utile aux autres.



LION

Mars soutient vos initiatives et vos envies et vous donne les clés pour assurer vos arrières, manifester vos rêves et résoudre vos problèmes.



VIERGE

Mercure et Vénus développent vos activités, votre commerce, votre communication, facilite les prises de contact et apportent chance et abondance.



BALANCE

Jupiter et Vénus brillent depuis votre mission de vie et mettent en valeur votre savoir-faire et vous aident à devenir fier de vos aboutissements.



SCORPION

Vénus et Mercure augmentent votre réceptivité, votre sensibilité, votre intuition, votre inspiration et votre créativité.



SAGITTAIRE

Avec la Pleine Lune vous vous donnez les moyens d'aimer l'autre à sa juste valeur et de vous sentir à votre juste place. Votre créativité déborde, votre passion et vos envies s'expriment et s'en donnent à cœur joie.



CAPRICORNE

Votre vision de l'autre évolue, votre besoin d'amour aussi, vous vous autorisez à exprimer ce dont vous avez besoin. Vous est-il capable de déléguer pour apaiser votre charge mentale et alléger votre fardeau ?



VERSEAU

Vous clôturez un projet dimanche, un projet collectif, social, sociétal ou associatif ou environnemental pour ouvrir de nouvelles perspectives.



POISSONS

La Pleine Lune referme dimanche une page pro ouverte il y a 6 mois, c'est le moment de changer de paradigme et d'oublier vos doutes.

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

Découvrez votre
Pack TWENSA
Aux conditions avantageuses



www.bna.tn



Vous êtes tunisien résident à l'étranger, la BNA vous propose le **Pack TWENSA** avec une panoplie de produits et services bancaires à des conditions très favorables :

- Un pack gratuit proposé en 3 variantes
- Une rémunération attrayante des comptes en devises et en dinars convertibles
- Des outils de gestion à distance et en toute sécurité de vos comptes et de vos moyens de paiement
- Des moyens de paiement adaptés à vos besoins
- Des solutions innovantes pour envoyer de l'argent à vos proches et à vos familles.

Vous pouvez souscrire à votre **Pack TWENSA** en ligne sur bnah24.bna.tn ou en agence

Bienvenue chez vous!