



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

N°53

Dimanche 23 novembre 2025

SANTÉ ET BEAUTÉ

BRACHIOPLASTIE :
L'ALLIANCE ENTRE HARMONIE
ET LIBERTÉ

ÉCHAPPÉES BELLES

MARETH
DANS LES ENTRAILLES
SILENCIEUSES DE LA LIGNE
OUBLIÉE

LASSAAD BEN ABDALLAH

“JE NE DÉFENDS PAS UN GENRE
DE THÉÂTRE, JE DÉFENDS LA QUALITÉ”

25 0422

**PÉRENNITÉ
ENTREPRISE**

VOUS DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE,
NOUS ASSURONS SA PROSPÉRITÉ !

COMAR
ASSURANCES
C'est plus sûr



Notre service exclusif : **Prévention Entreprise**

PÉRENNITÉ ENTREPRISE

**VOUS DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE,
NOUS ASSURONS SA PROSPÉRITÉ !**

Nous vous accompagnons pour la protection et la prospérité de votre entreprise :

- Identification des risques auxquels vous pouvez être exposés
- Proposition de formules d'assurance sur mesure



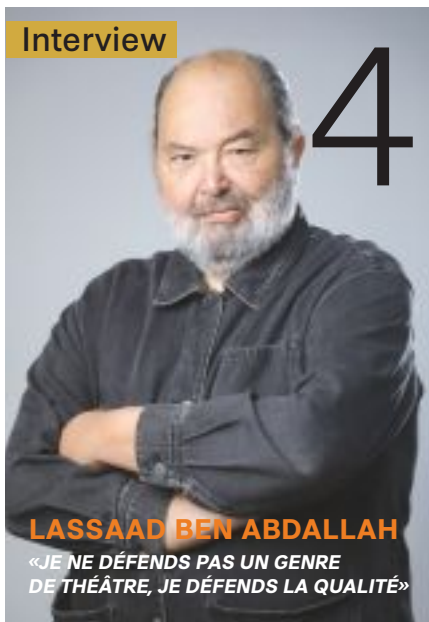
Notre service exclusif : **Prévention Entreprise**

Nos spécialistes vous recommanderont des mesures de prévention spécifiques et adaptées à votre entreprise et suivront l'évolution de votre plan d'assurance.



SOMMAIRE

Interview



4

LASSAAD BEN ABDALLAH
«JE NE DÉFENDS PAS UN GENRE
DE THÉÂTRE, JE DÉFENDS LA QUALITÉ»

Échappées belles



MARETH
DANS LES ENTRAILLES
SILENCIEUSES
DE LA LIGNE OUBLIÉE

8

Santé et beauté



12

BRACHIOPLASTIE :
L'ALLIANCE ENTRE HARMONIE ET LIBERTÉ

Psycho 360°



LE CAMÉLÉON AFFECTIF :
LE FAUX ALLIÉ

14

La Presse
Magazine

Edité par la SNIPE
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 23 novembre 2025 - N°53

10 High tech

WI-FI DOMESTIQUE :
LE GUIDE ULTIME POUR UNE
CONNEXION PARFAITE À LA MAISON

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- BASQUE BURNT CHEESECAKE
- SANDWICH LABLABI

18 Auto

LA VOITURE, MIROIR DE L'ÂME -
LA PERSONNALITÉ, L'ÂGE
ET LE STATUT SOCIAL INFLUENT
LE CHOIX DU VÉHICULE
LA MARQUE D'UN IDÉAL

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

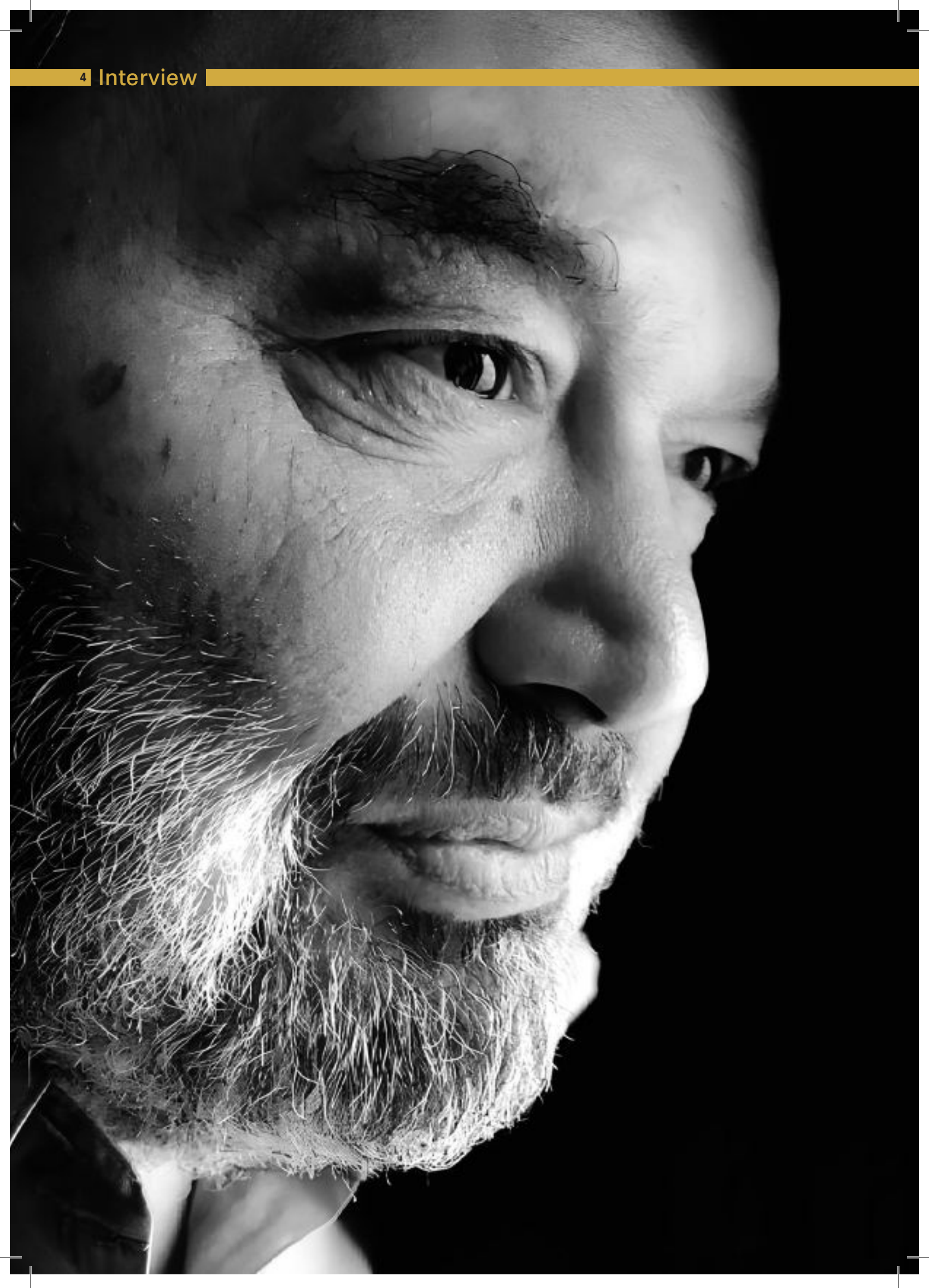
21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



LASSAAD BEN ABDALLAH

“JE NE DÉFENDS PAS UN GENRE DE THÉÂTRE, JE DÉFENDS LA QUALITÉ”

Figure incontournable de la scène culturelle tunisienne, Lassaâd Ben Abdallah a largement contribué à façonner le paysage théâtral. Acteur, producteur, metteur en scène, directeur artistique, professeur de théâtre et écrivain, il a exercé tous ces rôles, et bien d'autres encore, avec une exigence et une passion constantes. En tant que président du jury de l'édition actuelle des JTC, il nous a accordé cet entretien.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

EST-CE QUE VOUS AVEZ PRIS VOS DISTANCES RÉCEMMENT PAR RAPPORT AUX JTC ?

Cela fait des années que je gravite autour des JTC, depuis l'époque où le festival se tenait en biennale. J'ai été membre du comité directeur, président du comité de sélection ... Ils m'ont également rendu hommage en 2021.

Je n'ai jamais pris mes distances car les JTC font partie de nous. C'est un événe-

ment incontournable pour tout le monde du théâtre.

DEUX GRANDS ÉVÉNEMENTS DÉDIÉS AU THÉÂTRE ONT EU LIEU QUELQUES SEMAINES AVANT LES JTC. CELA N'EMPIÊTE-T-IL PAS SUR LA PLACE DU FESTIVAL ?

La question est plutôt de savoir si notre territoire peut supporter un tel calendrier. Le problème, c'est que plusieurs événe-

ments majeurs sont programmés sur une même période très rapprochée, puis plus rien. Il serait peut-être préférable de les répartir dans le temps, pour le bien du théâtre et pour permettre à davantage de personnes d'y assister. Il faut une véritable vision, une politique culturelle capable de valoriser nos événements, d'éviter la répétition et la saturation. Cela dit, les JTC gardent toujours cette particularité d'être ouvertes sur le théâtre du monde.



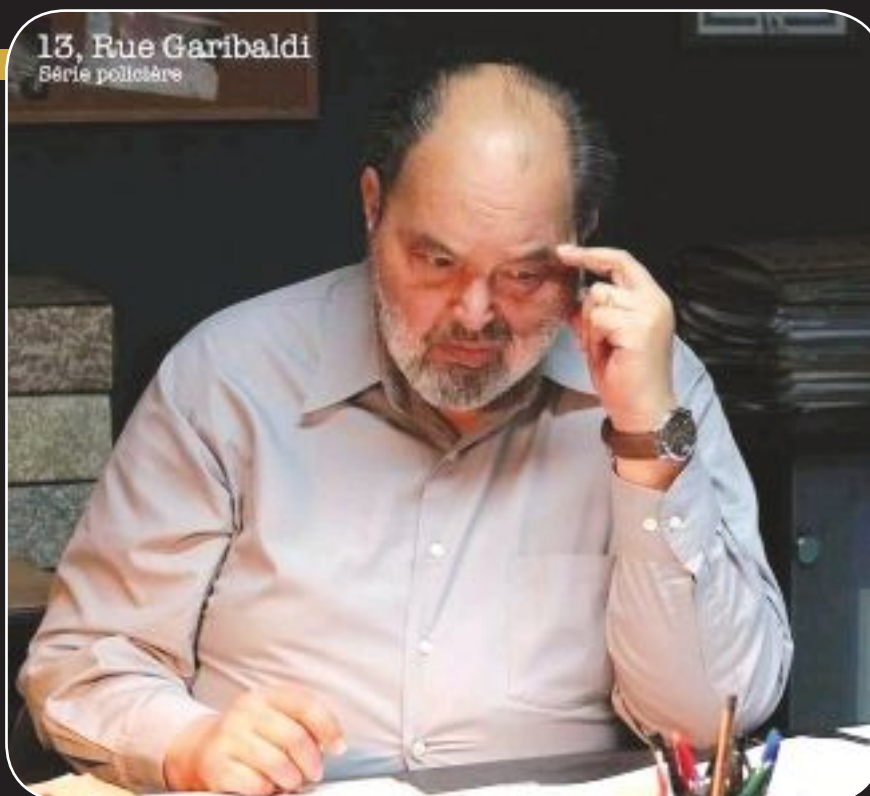
Malheureusement, on ne monte presque plus de Shakespeare. Il faudrait mettre en place une politique spécifique pour ce type de théâtre, destinée en priorité aux élèves et aux étudiants. Même l'arabe littéraire se fait de plus en plus rare sur scène.



VOUS AVEZ PUBLIÉ UN ESSAI INTITULÉ « LA FIN TRAGIQUE DU THÉÂTRE ». AVEZ-VOUS UNE VISION PESSIMISTE DE CET ART, COMME LE SUGGÈRE LE TITRE ?

Non, le titre était volontairement provocateur. J'ai écrit ce texte durant la période du Covid, lorsque les arts du spectacle ont été mis à l'arrêt. Le théâtre que l'on voit aujourd'hui n'est plus celui du texte et de la mise en scène tels qu'on les connaissait. Le performatif prend le dessus. Cette tendance à tout centrer sur l'acteur devenu prépondérant relègue l'auteur et le metteur en scène au rôle de facilitateurs, plutôt que de créateurs porteurs d'une vision.

De plus, le théâtre dans son format classique n'existe presque plus. Autrefois, il y avait la troupe de la Ville de Tunis et d'autres ensembles qui avaient forgé leur identité, comme Gafsa, mais dont on n'en-



Ce qui importe, c'est de préserver une éthique du métier, des valeurs essentielles comme dans n'importe quel domaine, sans pour autant tomber dans le conservatisme.

tend presque plus parler aujourd'hui. Il y a pourtant 25 centres d'arts dramatiques et scéniques dans les villes, dont la plupart sont très peu actifs. Avec l'intégration de la danse, de la musique, des nouvelles technologies, peut-on encore appeler la forme actuelle "théâtre" ?

Nous devons développer un théâtre contemporain afin de rester en phase avec les tendances mondiales intégrant la danse, la performance et de nouvelles formes scéniques, tout en conservant un lien fort avec le théâtre classique et en continuant à valoriser les grands textes universels.

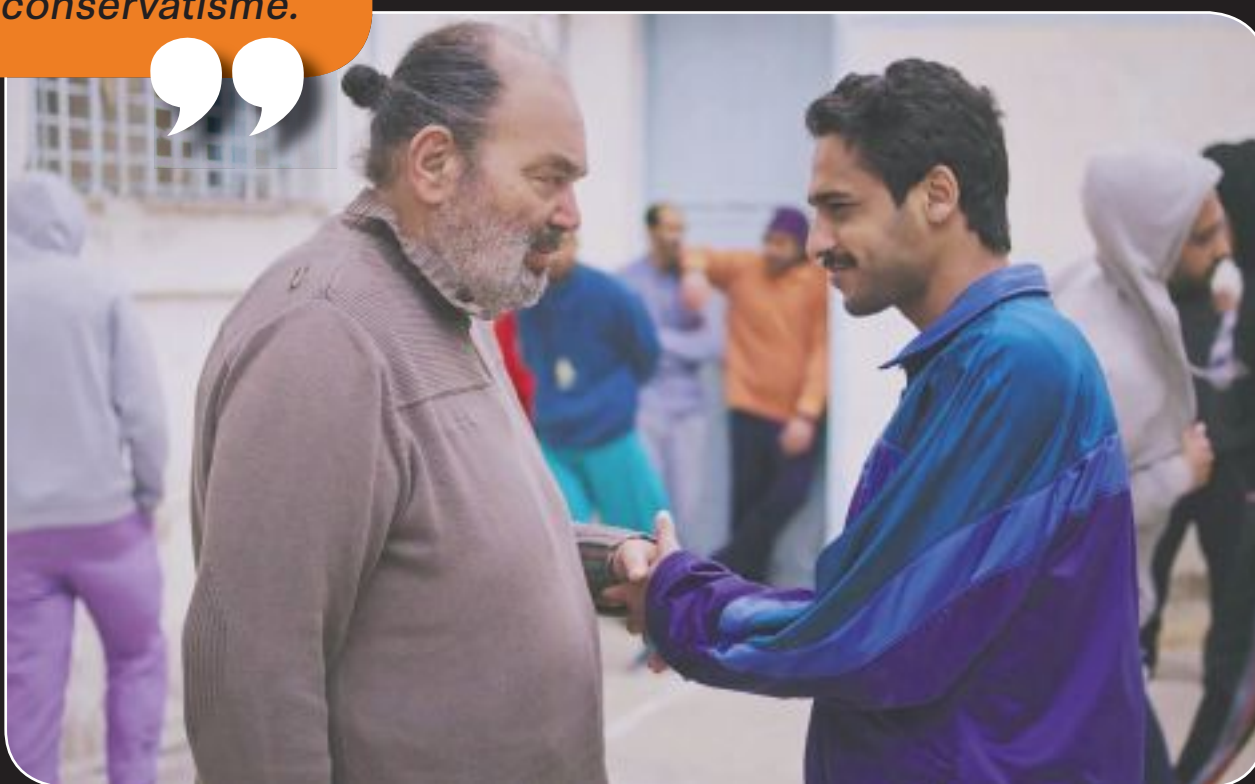
Malheureusement, on ne monte presque plus de Shakespeare, par exemple. Il faudrait mettre en place une politique spécifique pour ce type de théâtre, destinée

en priorité aux élèves et aux étudiants. Même l'arabe littéraire se fait de plus en plus rare sur scène.

CES CHANGEMENTS SONT-ILS LIÉS À LA VOLONTÉ D'ATTIRER DAVANTAGE DE PUBLIC ?

Oui, c'est possible. J'ai moi-même joué aussi bien dans de petites salles que devant des milliers de spectateurs et je serais incapable de dire lequel est "mieux".

Le théâtre comique, par exemple, attire beaucoup de monde. Mais finalement, ce n'est pas le nombre qui compte le plus. Est-ce vraiment essentiel d'avoir un large public qui vient surtout pour rire, reste sur son téléphone ou parle pendant la représentation ? Il faut se remettre en



question et surtout savoir se poser les bonnes questions.

CERTAINS HOMMES DE THÉÂTRE ONT TENDANCE À SNOBER LE THÉÂTRE COMIQUE OU LÉGER, AU NOM DE LA DÉFENSE D'UN THÉÂTRE PLUS "SOUTENU". QUEL EST VOTRE POINT DE VUE ?

Je ne défends pas un genre en particulier, mais plutôt la qualité. Je n'ai aucun problème avec le stand-up, les one-man-shows... Tout peut coexister. Molière lui-même a fait du théâtre comique, et même le théâtre de l'absurde peut faire rire lorsqu'il est abordé sous un certain angle.

Ce qui importe, c'est de préserver une éthique du métier, des valeurs essentielles comme dans n'importe quel domaine, sans pour autant tomber dans le conservatisme.

Au fond, la question est : le public a-t-il besoin d'aller au théâtre pour se transformer ? C'est cela l'essence même du théâtre.

POURQUOI, À VOTRE AVIS, LES PIÈCES COMIQUES ET LES COMÉDIES MUSICALES NE SONT-ELLES PAS PROGRAMMÉES LORS DES JTC ET DES ÉVÉNEMENTS DÉDIÉS EXCLUSIVEMENT AU THÉÂTRE, ALORS QU'ON LES RETROUVE SOUVENT DANS LES FESTIVALS D'ÉTÉ ?

C'est avant tout une ligne artistique propre à chaque événement. Les JTC, par exemple, ont une spécificité et une identité arabo-africaine et accueillent des spectacles venus du monde entier dans le cadre d'une compétition. L'exclusivité des œuvres présentées est un élément central. C'est l'une des particularités du festival.

L'objectif est de proposer du nouveau et non des pièces déjà largement diffusées pendant la saison estivale ou jouées depuis plusieurs années. Certains spectateurs se déplacent spécialement pour découvrir des créations inédites.

On privilégie donc les œuvres qui n'ont pas été vues à de multiples reprises et qui, par leur nature ou leur orientation artistique, ont moins de chances d'être programmées dans les festivals d'été.

PENSEZ-VOUS QUE LE THÉÂTRE DE RUE A SA PLACE AUX CÔTÉS DU THÉÂTRE « SUR LES PLANCHES » ?

Ce sont simplement deux spécialités différentes. Le théâtre de rue n'est d'ailleurs pas quelque chose de récent. Je le trouve magnifique. Nous en avons déjà programmé il y a des années dans le cadre de « 24h00 du théâtre non-stop du Kef ». Certaines troupes y sont entièrement dédiées et il existe des festivals spécialisés.

Cela demande une organisation très rigoureuse, puisque les représentations se déroulent dans l'espace public qui est ouvert et difficile à contrôler.

Au Kef, avec une équipe française, nous avons même transformé un camion



Le théâtre de rue n'est d'ailleurs pas quelque chose de récent. Je le trouve magnifique.

en scène mobile pour jouer directement dans la rue. C'est du spectacle vivant à l'état pur. Je pense d'ailleurs que nous pourrions créer un camion similaire capable d'atteindre les zones les plus reculées, un peu à la manière du Cinématdour.

APRÈS UN PREMIER LIVRE, UN ESSAI, PUIS UN PREMIER ROMAN ET UN DEUXIÈME EN PRÉPARATION, ENVISAGEZ-VOUS DE VOUS RECONVERTIR PLEINEMENT À L'ÉCRITURE ?

Un romancier n'est pas si différent d'un comédien à la télévision ou au cinéma, d'un metteur en scène ou d'un directeur de festival. Je suis un artiste, je conçois des univers esthétiques et je produis en permanence des idées, des images, des discours... Seule l'interface change.

Le public de la littérature francophone est réduit par rapport à celui des spectacles auxquels je suis habitué, mais vous ne pouvez pas imaginer le plaisir que je prends à l'écriture.





MARETH

DANS LES ENTRAILLES SILENCIEUSES DE LA LIGNE OUBLIÉE

Par Samira HAMROUNI

A une cinquantaine de kilomètres au sud de Gabès, la route nationale s'enfonce dans une plaine aride balayée par le vent. Peu à peu, les palmiers s'espacent, remplacés par des étendues pierreuses où le sable se glisse entre les fissures du sol. Au premier regard, Mareth pourrait sembler n'être qu'une petite localité du sud tunisien, posée entre plaines caillouteuses et palmeraies éparées. Mais il suffit de quitter la route principale, de s'engager sur une piste légère, pour que surgisse une histoire enfouie sous la poussière du désert : celle de la Ligne Mareth, l'un des ensembles fortifiés les plus emblématiques de l'Afrique du Nord. Le décor est brut. Une plaine ouverte, un relief discret, quelques oueds asséchés qui serpentent entre les collines. C'est précisément cette configuration qui, dans les années 1930, poussa les ingénieurs militaires français à y ériger un système défensif monumental destiné à protéger la Tunisie de toute incursion venue de l'Est.

La Ligne Mareth s'étendait alors sur près de 30 kilomètres, associant bunkers, fossés antichars, casemates enterrées et tunnels reliant les différentes positions. Aujourd'hui, le sable a envahi une partie des structures, mais leur présence ne laisse aucune place au doute : le site fut construit pour durer.

UN SILENCE LOURD, TÉMOIN DU PASSÉ

En parcourant les fortifications, l'impression dominante est celle d'un silence profondément ancré. Le vent souffle à travers les meurtrières, comme pour rappeler que ces ouvertures, autrefois destinées à accueillir des canons ou des mitrailleuses, dominent encore la plaine. Le béton porte les stigmates du temps. Certains murs se sont fissurés sous la chaleur, d'autres se sont partiellement effondrés. Pourtant, la sobriété de l'architecture militaire demeure visible : angles précis, passages étroits, configurations souterraines pensées pour résister aux bombardements. Dans certaines cavités, l'humidité s'est installée. Dans d'autres, la lumière perce par de petites ouvertures et éclaire les parois rugueuses, créant une atmosphère presque muséale.

UN CARREFOUR STRATÉGIQUE DE LA SECONDE GUERRE MONDIALE

C'est ici, en mars 1943, que la Ligne Mareth entra dans l'histoire mondiale. Non pas comme une fortification inactive, mais comme l'un des nœuds de la campagne de Tunisie. Les forces de l'Axe et les forces alliées s'y opposèrent violemment, faisant de ce lieu un point de bascule dans la libération de l'Afrique du Nord. Aujourd'hui, rien ne trahit directement l'intensité de ces



affrontements. Le champ de bataille est redevenu un espace calme, où le vent et les dunes ont repris leurs droits. Mais la topographie, inchangée, permet encore d'imaginer la position des lignes, la logique des défenses, la brutalité des combats. A Mareth, un espace muséal a été conçu pour redonner sens à ces ruines et contextualiser leur existence. Le centre rassemble des cartes, des photographies d'archives, des uniformes et des pièces d'artillerie retrouvées sur place. L'approche est simple : expliquer sans glorifier, montrer sans dramatiser. Le parcours invite à comprendre le rôle stratégique de la région, les enjeux géopolitiques de l'époque, ainsi que le fonctionnement des différents ouvrages de la Ligne. L'ensemble offre une lecture claire d'un site qui, sans ces repères, pourrait passer pour un alignement déroutant de blocs de béton abandonnés.

UN PATRIMOINE À PRÉSERVER

Aujourd'hui, Mareth oscille entre mémoire et oubli. Les fortifications sont exposées aux intempéries, au sable et au temps. Certaines parties pourraient disparaître si des mesures de conservation ne sont pas mises en œuvre, d'autant que le site attire un nombre croissant de visiteurs passionnés par la Seconde Guerre mondiale ou les fortifications du désert. Les autorités locales réfléchissent à des projets de mise en valeur : panneaux explicatifs supplémentaires, itinéraires balisés, restauration partielle de certaines structures. L'enjeu est double : préserver l'authenticité du lieu tout en garantissant sa compréhension par le public. Un désert habité par l'histoire. Mareth n'est pas seulement une ville, ni seulement une ligne de défense. C'est un territoire où le désert porte encore les traces d'un passé intense, où chaque bunker semble raconter une histoire silencieuse. Ici, la mémoire n'est pas imposée elle se découvre lentement, au détour d'un mur de béton, d'un fossé envahi de sable ou d'un couloir souterrain que le soleil n'atteint jamais. Dans ce coin du sud tunisien, la guerre appartient au passé, mais elle demeure inscrite dans le paysage. Et Mareth, discrète mais essentielle, continue de rappeler que même les lieux les plus isolés peuvent avoir été, un jour, au centre du monde.



WI-FI DOMESTIQUE :

LE GUIDE ULTIME POUR UNE CONNEXION PARFAITE À LA MAISON

COMPRENDRE D'OÙ VIENT RÉELLEMENT LE PROBLÈME

Le Wi-Fi est devenu le pilier silencieux de nos vies connectées. Entre le télétravail, les visioconférences, les plateformes de streaming et les objets intelligents qui peuplent nos foyers, disposer d'une connexion Internet fiable n'est plus un luxe mais une nécessité. Pourtant, même les foyers équipés de la Fibre ou bénéficiant d'un ADSL stable rencontrent encore des lenteurs, des coupures ou des zones sans signal. Cette frustration alimente l'idée que le fournisseur Internet est fautif, mais dans la réalité, le problème se situe souvent dans la distribution du Wi-Fi au sein du logement. Il est vrai qu'un fournisseur de qualité est indispensable pour débiter avec une base solide. Une Fibre mal déployée, un débit

instable ou une saturation sur le réseau local peuvent impacter votre expérience. Cependant, même le meilleur fournisseur du marché ne peut compenser un routeur mal placé, des murs perturbateurs ou des réglages Wi-Fi approximatifs. La performance perçue dépend donc d'un équilibre entre la qualité de la connexion fournie et la qualité de la distribution du signal à la maison.

POURQUOI LE CHOIX DU FOURNISSEUR COMPTE TOUJOURS

Bien que la plupart des problèmes résident dans la couverture Wi-Fi interne, choisir un bon fournisseur reste crucial pour garantir le socle technique de votre réseau. Tous les fournisseurs ne se valent pas, que ce soit en termes de stabilité, de latence, de



qualité de l'infrastructure ou d'assistance technique.

Un bon fournisseur garantit un débit réel proche du débit annoncé, une installation propre, un support en cas de panne et une meilleure qualité de service aux heures de pointe. Certains proposent des box plus performantes que d'autres, avec un Wi-Fi déjà optimisé ou des options de paramétrage avancées. D'autres disposent d'un réseau national plus stable, moins saturé ou mieux entretenu. Le choix du fournisseur est donc la première étape d'un Wi-Fi performant : un réseau solide commence par une base fiable.

Néanmoins, même une excellente connexion peut offrir une mauvaise expérience si la distribution Wi-Fi à l'intérieur du logement n'est pas optimisée. C'est pourquoi, après avoir choisi un fournisseur reconnu et adapté à votre zone d'habitation, l'étape suivante consiste à optimiser le fonctionnement du Wi-Fi domestique.

LE PLACEMENT DU ROUTEUR : LE GESTE SIMPLE QUI CHANGE TOUT

Une fois la connexion installée, le positionnement du routeur devient le premier facteur influençant la qualité perçue du Wi-Fi. Beaucoup de foyers laissent la box à l'endroit où le technicien l'a posée, souvent près de la prise murale ou dans un coin du salon. Pourtant, le Wi-Fi se propage comme la lumière d'une ampoule : il rayonne dans toutes les directions et perd de sa force lorsqu'il rencontre des obstacles.

Une position centrale permet au signal de se diffuser de manière homogène dans l'ensemble du logement. La hauteur joue également un rôle déterminant, car les ondes Wi-Fi se propagent mieux vers le bas que vers le haut. Installer le routeur sur un meuble, une étagère ou un support mural améliore immédiatement la couverture.

Les obstacles physiques et électromagnétiques peuvent fortement réduire la portée. Les murs en béton armé, les armoires métalliques, les grands électroménagers ou les miroirs sont de véritables pièges à ondes. Les appareils comme les micro-ondes ou les téléphones sans fil peuvent aussi perturber le signal. Un routeur dégagé, visible et placé dans une zone ouverte garantit un meilleur rendement, indépendamment du fournisseur choisi.

LE WI-FI MESH : LA SOLUTION MODERNE POUR ÉLIMINER LES ZONES MORTES

Dans certains logements, même un placement idéal du routeur ne suffit pas. Les grandes surfaces, les maisons à étages ou les appartements anciens aux murs épais nécessitent une technologie complémentaire : le Wi-Fi Mesh.

Contrairement aux répéteurs classiques, qui dupliquent le réseau en réduisant souvent le débit, le Mesh crée un réseau unique, cohérent et intelligent grâce à plusieurs points d'accès interconnectés. Le passage d'un point d'accès à un autre est imperceptible et ne provoque aucune déconnexion. Le signal se renouvelle en continu pour offrir une vitesse stable dans toutes les zones du domicile.

Le Mesh optimise ainsi la puissance fournie par votre fournisseur. Il ne corrige pas un mauvais abonnement, mais il permet d'utiliser pleinement le débit que vous payez. Pour les logements supérieurs à cent mètres carrés ou présentant des obstacles structurels importants, le Mesh n'est plus une option : c'est un indispensable.

BIEN UTILISER LES FRÉQUENCES : 2.4 GHZ OU 5 GHZ ?

Les routeurs modernes proposent deux bandes de fréquences complémentaires. La bande 2.4 GHz couvre de longues distances et traverse bien les obstacles, mais elle est lente et surchargée car utilisée par de nombreux appareils du quotidien. La bande 5 GHz, plus rapide, est parfaite pour exploiter la puissance de la Fibre, même si sa portée est plus limitée.

Pour optimiser la distribution du débit fourni par votre opérateur, il est conseillé de connecter les appareils gourmands en données — téléviseurs, consoles, ordinateurs — à la bande 5 GHz. Une distinction claire entre les deux noms de réseau facilite ce choix et évite que vos appareils se connectent automatiquement à la bande la moins performante selon leur position.

ÉVITER LA CONGESTION DES CANAUX : UNE OPTIMISATION SOUVENT OUBLIÉE

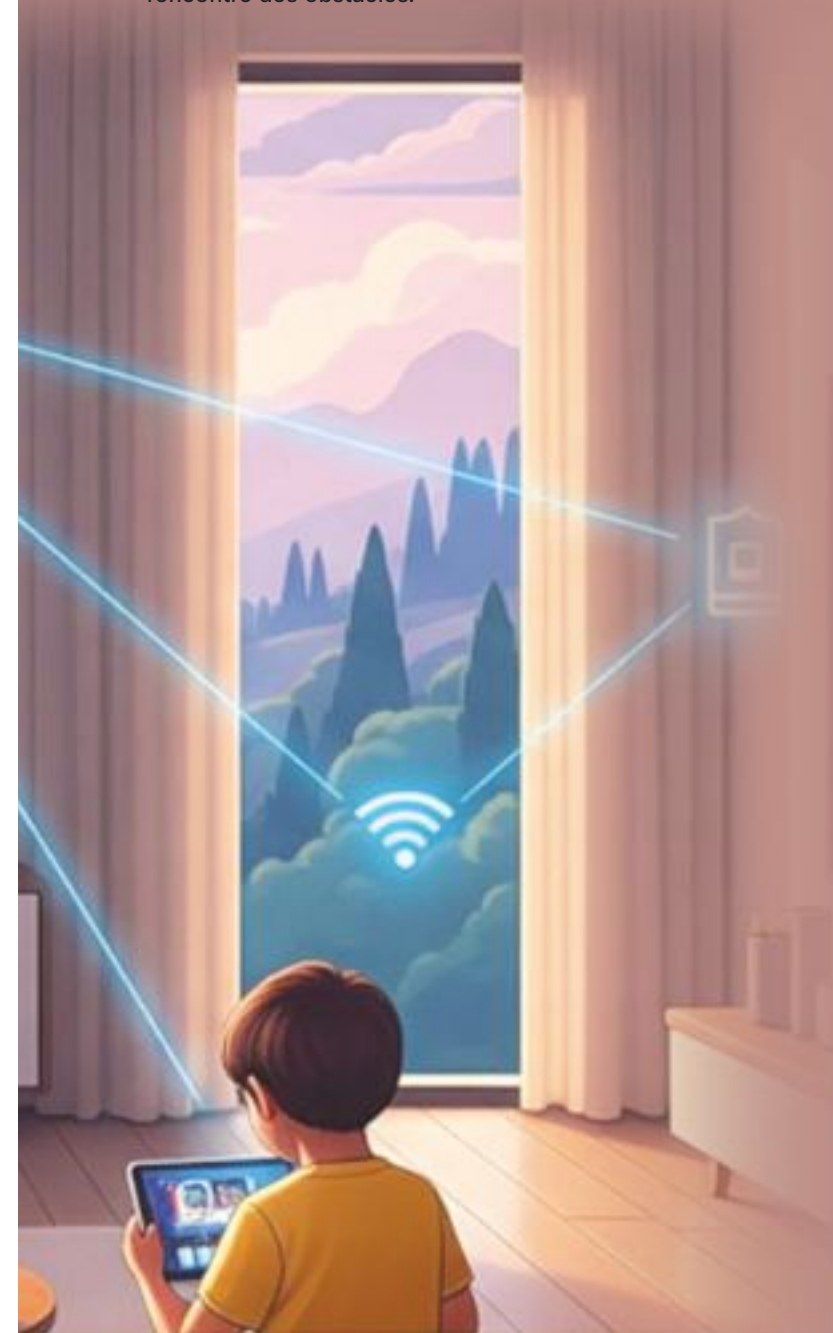
Dans une zone urbaine ou un immeuble, les réseaux voisins se chevauchent et se perturbent. Cela peut créer des lenteurs apparentes même si votre fournisseur fournit un excellent débit. Les routeurs émettent sur des canaux spécifiques et, lorsqu'ils sont trop nombreux à utiliser le même canal, les interférences se multiplient.

Sur la bande 2.4 GHz, seuls trois canaux ne se chevauchent pas. Changer manuellement le canal dans l'interface du routeur, après analyse avec une application dédiée, peut redonner un second souffle à votre connexion. Ce petit ajustement, trop souvent ignoré, permet d'exploiter pleinement les performances promises par votre fournisseur.

UN ÉQUILIBRE ENTRE BON FOURNISSEUR ET BON WI-FI

Un Wi-Fi performant repose sur deux piliers indissociables : un fournisseur fiable qui garantit une connexion stable à l'extérieur du logement, et une distribution optimale du signal à l'intérieur. L'un ne suffit jamais sans l'autre.

Choisir un bon opérateur, positionner intelligemment son routeur, adopter une solution Mesh lorsque nécessaire et optimiser les fréquences et canaux forment une combinaison gagnante. C'est ainsi que votre maison se transforme en un espace réellement connecté, où les coupures disparaissent et où la vitesse promise devient enfin la vitesse perçue.



BRACHIOPLASTIE :

L'ALLIANCE ENTRE HARMONIE ET LIBERTÉ

Si le relâchement des bras semble anodin pour certains, les témoignages sont bouleversants dans leur simplicité : gêne vestimentaire, entrave aux mouvements, encore plus ressentie lors de la pratique du sport car la peau bouge à chaque geste... il peut également constituer un véritable fardeau psychologique. C'est donc autant une question de confort que d'apparence et de liberté de mouvement. La brachioplastie se révèle alors comme une solution raffinée, alliant précision, harmonie et modernité. Lumière sur une intervention fiable et libératrice.

Par Dr Imen Mehri TURKI

POURQUOI LA PEAU DES BRAS SE RELÂCHE-T-ELLE ?

Chaque prise de poids étire la peau, chaque perte laisse derrière elle un surplus qui peine à se rétracter car la peau au niveau des bras est particulière : fine et pauvre en fibre de collagène et d'élastine ne permettant pas une restitution correcte. Ainsi, l'effet accordéon dû à la variation pondérale ou à la suite d'une chirurgie bariatrique affecte la peau intensément. Après plusieurs cycles, la peau finit par capituler et se relâcher davantage. Les grossesses, les variations hormonales, l'exposition solaire, mais aussi l'hérédité peuvent également fragiliser cette zone.

Il existe aussi une réalité moins connue et insoupçonnée : même les personnes jeunes et sportives peuvent souffrir d'un relâchement cutané au niveau des bras et avoir cet aspect surnommé avec humour, mais parfois source d'un certain inconfort, « aile de chauve-souris ». Cette gêne esthétique à fort retentissement psychologique s'accompagne d'une gêne fonctionnelle. Effectivement, à chaque mouvement, la peau se tend et s'étire sous la pression, parfois douloureuse, surtout quand la macération et l'étreinte serrée des manches longues l'oppressent. Nombreux sont ceux et celles qui choisissent le sport à la quête d'une amélioration, mais il faut savoir que la musculation renforce les muscles, certes, mais ne peut rien contre la qualité intrinsèque de la peau, laquelle sera encore plus atteinte en cas de fonte grasseuse. La brachioplastie

apparaît comme la clé incontournable pour redessiner des bras fermes et retrouver une silhouette parfaitement harmonieuse.


LIFTING DES BRAS : PRÉCISION, HARMONIE ET SÉCURITÉ

La brachioplastie ou le lifting des bras est une chirurgie bien codifiée qui nécessite une maîtrise parfaite du geste technique et un suivi rigoureux et régulier pour un résultat optimal sans complications ni séquelles. Elle repose sur deux pratiques fondamentales, la liposuccion et l'exérèse cutanée, qui peuvent s'associer selon la convenance du chirurgien face à l'importance de l'excès cutané-gras et selon la qualité de la peau. La liposuccion permet d'affiner le bras, le sculpter et lisser les contours afin d'améliorer la transition entre l'épaule, le bras et le coude. De plus, le retrait de la graisse excédentaire prépare le terrain à un redrapage harmonieux de la peau après avoir excisé son excédent à la juste mesure. Même lorsque l'excès de graisse n'est pas la première cause de la dysmorphie du bras, la liposuccion améliore la fluidité du résultat final et aide à protéger les vaisseaux lymphatiques et les fibres nerveuses évitant respectivement les risques de lymphœdème chronique et les troubles de la sensibilité cutanée. Vient ensuite, après une liposuccion préalable, l'excision de la peau excédentaire qui doit être un véritable geste de haute précision pour avoir un bras harmonieux dans sa circonférence, sans strangulation ni relâchement, tout en veil-

lant à la symétrie et à la courbure naturelle du bras. C'est un geste qui paraît simple et facile, mais il requiert une haute expertise, attention, justesse et finition. Quant aux incisions, elles sont placées de manière stratégique, au niveau de la face interne du bras, là où elles seront invisibles en ayant le membre supérieur allongé le long du corps. Les douleurs postopératoires sont modérées et bien contrôlées. Lorsque ces sensations deviennent intenses, elles constituent un signal d'alerte : un hématome ou une infection potentielle. Le vêtement compressif mis en place juste à la fin de l'intervention devient alors un allié précieux des premières semaines pour limiter l'œdème et éviter, par conséquent, une distension cutanée secondaire afin de favoriser un résultat parfaitement harmonieux.

LA VISIBILITÉ DU RÉSULTAT

L'un des aspects les plus appréciés du lifting des bras est la visibilité immédiate du résultat. C'est l'une des caractéristiques séduisantes de la brachioplastie. En effet, dès le retrait des pansements, la transformation est frappante : le relâchement disparaît et le bras paraît plus léger, malgré un engourdissement persistant, habituellement transitoire, lié à l'œdème et au décollement des tissus. La silhouette du bras s'équilibre, devient plus nette, plus ferme et plus proportionnée. La peau cesse d'être visible au moindre mouvement. Pour beaucoup, c'est un émerveillement et un soulagement immédiat. Cependant, ce résultat continuera



de se transformer au fil des mois, pour ne révéler pleinement son aspect définitif qu'au bout d'un an et même plus. Le bras doit se dégonfler, la peau s'assouplir et la cicatrice progressivement mûrir. Durant toute cette phase d'évolution, un suivi médical rigoureux s'impose, tandis que le port du vêtement compressif demeure indispensable durant les deux premiers mois.

LA CICATRICE : UN SECRET BIEN GARDÉ MAIS RÉEL

C'est la grande réalité de la brachioplastie : on ne peut pas retirer de la peau sans laisser une cicatrice, laquelle sera plus ou moins longue en fonction de l'excès cutané à retirer. Mais on peut la rendre discrète en la positionnant sur la face interne du bras, où elle reste invisible lorsque celui-ci repose le long du corps. Bras levé, elle peut s'apercevoir, mais sa finesse et son évolution la rendent moins gênante qu'on le croit. Les patients doivent néanmoins s'engager à respecter scrupuleusement les consignes : éviter toute exposition solaire tant que la cicatrice reste rosée et n'a pas retrouvé la couleur naturelle de la peau, la masser régulièrement, recourir à des pansements siliconés si besoin, et, bien sûr, proscrire le tabac, qui compromet la cicatrisation. La réalisation de séances de drainage lymphatique fait également partie intégrante du processus pour optimiser la récupération et limiter l'œdème. Toutefois, des particularités génétiques et individuelles, inhérentes aux gestes quotidiens qui sollicitent énormément cette

région, expliquent les tensions cicatricielles à l'origine d'une évolution défavorable avec un élargissement cicatriciel ou un retard dans l'obtention d'une stabilité définitive. Ces situations impliquent le recours à des traitements adjuvants, simples mais parfois contraignants. La plupart du temps, la cicatrice devient un compromis largement acceptable face au bénéfice global : un bras redessiné, confortable et harmonieux qui se glisse facilement sous des vêtements légers sans avoir besoin d'être amples.

LES RISQUES : RÉALITÉS ET PRÉCAUTIONS

Comme toute chirurgie, la brachioplastie comporte des risques. Les complications les plus courantes sont mineures : petits hématomes, œdèmes prolongés, retards de cicatrisation. Les complications majeures demeurent rares, mais possibles, notamment en lien avec l'anesthésie, comme pour toute intervention chirurgicale. C'est pourquoi une chirurgie esthétique doit être préparée avec le plus grand soin, sans précipitation, en veillant à ce que toutes les conditions de sécurité soient parfaitement réunies. Parmi les complications spécifiques à cette intervention, on peut citer l'embolie pulmonaire, heureusement rare, ainsi que le lymphoœdème chronique, généralement évitable avec une technique correcte et adaptée. Après une brachioplastie, il est essentiel de respecter les consignes post-opératoires ainsi que certaines précautions jusqu'au rétablissement complet :

porter un vêtement compressif pendant plusieurs semaines, masser et protéger la cicatrice, éviter les mouvements brusques des bras et réaliser des séances de drainage lymphatique. Il est aussi important d'adopter une alimentation équilibrée et de maintenir une bonne hydratation afin de favoriser la réparation tissulaire. Il est aussi recommandé de cesser de fumer au moins un mois avant l'intervention et de rester abstinent tout au long de la cicatrisation. Bref, un suivi médical régulier permet de contrôler la cicatrisation et d'optimiser le résultat global. En conclusion, la brachioplastie mérite aujourd'hui amplement sa place. Cette intervention est désormais maîtrisée, sécurisée et capable d'apporter des résultats visibles et durables qu'aucune autre méthode thérapeutique ne peut procurer. Elle ne promet pas une transformation radicale, mais une silhouette cohérente, un confort retrouvé et une relation au corps apaisée. Pour tous ceux qui dissimulent leurs bras depuis trop longtemps, la brachioplastie offre l'occasion de retrouver une liberté véritable : être soi, en toute confiance, sans gêne ni compromis. Toutefois, il est essentiel de choisir un chirurgien chevronné, expert de cette intervention et de ses variantes modernes, capable d'allier maîtrise technique et écoute attentive des attentes et des inquiétudes du patient. Dans ce cadre-là, et en respectant scrupuleusement le suivi post-opératoire, le résultat peut se révéler tout simplement magnifique, offrant harmonie et satisfaction durable.

THÈME DU MOIS : COMPRENDRE CES ESPRITS QUI NOUS USENT

On parle beaucoup du pervers narcissique. Il est devenu le visage le plus connu de la toxicité relationnelle. Pourtant, toutes les relations épuisantes ne se résument pas à lui. D'autres profils, plus subtils, plus insidieux, s'immiscent dans nos vies et grignotent notre énergie sans bruit. Ces relations ne crient pas. Elles séduisent, rassurent, écoutent parfois trop. Et puis, peu à peu, elles nous font douter de nous-mêmes, de nos émotions, de notre valeur. Ce ne sont pas toujours des relations violentes, mais elles sont drainantes et laissent en nous une forme de brouillard intérieur.

Ce mois-ci, La Presse vous invite à explorer ces zones grises de la toxicité affective, celles que l'on ne voit pas venir. À travers une série de quatre portraits inspirés du coaching comportemental et de la psychologie relationnelle, nous mettrons en lumière ces profils qui sapent notre vitalité, tout en se cachant derrière des masques de douceur, de loyauté ou de bienveillance.

Objectif : reprendre le contrôle sur votre énergie émotionnelle, comprendre les mécanismes de ces liens qui vous usent et apprendre à vous en protéger sans rompre avec votre empathie.

Parce qu'on ne peut pas toujours changer les autres, mais on peut choisir de ne plus s'y perdre.

LE CAMÉLÉON AFFECTIF : LE FAUX ALLIÉ

Ce saboteur masqué applaudit vos succès en public, mais fragilise votre confiance en coulisse. Le plus dangereux n'est pas celui qui critique, mais celui qui soutient... juste assez pour vous retenir.



Il se réjouit pour vous, vous félicite, vous encourage. Il semble toujours bienveillant, attentif, à l'écoute. Pourtant, après chaque conversation, un léger trouble s'installe. Vous devriez vous sentir porté, mais quelque chose en vous s'alourdit. Vous repartez avec ce doute diffus : et si tout cela allait trop vite, si vous n'étiez pas encore prêt, si la chute n'était pas loin ?

Le Caméléon Affectif, qu'on pourrait aussi appeler le Faux Allié, est ce proche, ce collègue ou cet ami qui soutient vos réussites à condition qu'elles ne menacent pas son propre équilibre. Il ne veut pas votre échec, mais il ne tolère pas votre envol. Son soutien est sincère, mais teinté d'un besoin caché : celui de rester indispensable. Sous ses mots d'encouragement se cache souvent une peur de perdre sa place dans votre vie. Ce qu'il vous offre n'est pas un appui, mais une laisse.

L'AMI QUI VOUS GARDE À HAUTEUR DE BRAS

On reconnaît le Caméléon Affectif à cette manière subtile de mêler tendresse et inquiétude. Il applaudit votre promotion, mais précise que la pression à ce poste est terrible. Il se réjouit de votre réussite, tout en soulignant que le succès attire la jalousie. Il vous admire, mais trouve toujours un moyen de rappeler vos failles. Ce comportement n'est pas le fruit d'une manipulation consciente. Il traduit souvent une peur ancienne : celle d'être laissé de côté. Ces personnes cherchent à maintenir le lien, mais leur manière de le faire consiste à vous retenir dans leur zone de confort. Si vous avancez trop, elles perdent leur rôle, leur utilité, leur place de confident. Alors, elles installent une forme de prudence relationnelle, enrobée de sollicitude.

Le résultat est déstabilisant : vous avez l'impression d'être encouragé tout en étant freiné.

UNE ADMIRATION QUI ENFERME

Le Caméléon Affectif n'attaque pas votre valeur, il attaque votre audace. Il ne dit pas "tu n'y arriveras pas", il dit "fais attention à ne pas te brûler". Ce vernis protecteur est redoutable : il entretient le doute tout en se présentant comme de la bienveillance.

À force de vous "protéger", il limite vos élans. Vous finissez par douter de vos intuitions, à peser chaque choix à travers son regard. Ses conseils, pleins de prudence, s'incrument dans votre esprit comme des garde-fous permanents.

Il ne cherche pas à vous rabaisser, mais à vous maintenir dans une dépendance subtile. Car tant que vous avez besoin de ses validations, il garde un rôle dans votre trajectoire. Ce qu'il redoute, ce n'est pas votre réussite, mais votre autonomie.

DES EXEMPLES DU QUOTIDIEN

Le Caméléon Affectif se glisse dans tous les cercles.

C'est le collègue qui vous félicite pour un projet, mais souligne que "ce genre d'initiative peut être risquée".

C'est la sœur qui admire votre indépendance tout en vous rappelant que "la solitude, à long terme, c'est difficile".

C'est l'ami proche qui se dit fier de vous, mais plaisante sur votre changement : "Tu deviens une star, on ne va plus t'approcher !"

Ces phrases ne semblent pas méchantes. Elles paraissent même affectueuses. Pourtant, accumulées, elles finissent par créer un bruit de fond qui mine la confiance. On ne se sent pas attaqué, mais on cesse de se sentir libre.

LA PEUR DE DEVENIR INUTILE

Derrière le masque du Caméléon se cache un besoin vital : être nécessaire. Ces profils se construisent souvent autour de relations où l'attention de l'autre dépendait du soin qu'ils apportaient, de leur rôle d'aïdant, de protecteur ou de confident. Leur identité relationnelle s'est bâtie sur le "je t'aide donc j'existe".

Lorsque vous gagnez en assurance, en clarté, en autonomie, ils perdent cette fonction fondatrice. Inconsciemment, ils cherchent donc à restaurer le déséquilibre : à vous ramener vers une zone où leur présence redevient indispensable.

Ils ne s'en rendent pas toujours compte. Leur peur de l'abandon s'exprime sous forme d'inquiétude, de précaution, de conseils non sollicités. Leur intention est de préserver le lien ; leur effet, de vous enchaîner.

LES SIGNES DU SABOTAGE DOUX

Les comportements du Caméléon Affectif se manifestent rarement dans la violence. Ils s'expriment par de petites touches, des détails, des nuances :

- Il minimise vos réussites en les attribuant à la chance, au contexte ou à une aide extérieure.
- Il dramatise les risques liés à vos projets.
- Il s'inquiète toujours "pour vous", mais cette inquiétude devient paralysante.
- Il est présent quand vous doutez, mais plus distant quand vous allez bien.
- Il insiste pour être consulté avant vos décisions, comme s'il en détenait la légitimité.

Le danger n'est pas dans le message explicite, mais dans l'effet cumulatif. Peu à peu, son regard s'immisce dans son propre discours intérieur. Vous anticipez ses réactions, ses doutes, ses "et si". Vous commencez à penser à travers lui.

SE LIBÉRER SANS ROMPRE

Face à ce profil, l'affrontement direct est rarement utile. Le Caméléon Affectif nie ses intentions et se réfugie dans son rôle de protecteur incompris. Le mettre en accusation ne ferait que renforcer sa position : celle de celui qui "ne voulait que votre bien".

La clé, ici, est de reprendre la responsabilité de votre trajectoire.

Ne cherchez pas à le convaincre que ses mots vous blessent : agissez simplement comme si vous ne les entendiez plus.

Ne demandez plus son avis sur vos projets avant qu'ils soient réalisés. Informez-le des résultats, pas des doutes.

Plus vous vous ancrez dans vos propres décisions, plus son pouvoir s'efface naturellement. Vous ne coupez pas le lien, vous le redéfinissez.

RÉAPPRENDRE À VALIDER PAR SOI-MÊME

Le Caméléon Affectif révèle une faille universelle : notre besoin d'approbation. Il agit comme un miroir de cette part de nous qui attend qu'un autre confirme nos capacités.

Apprendre à s'en libérer, c'est retrouver la source intérieure de sa propre légitimité. Cela ne veut pas dire devenir indifférent ou distant, mais apprendre à distinguer le soutien qui élève du soutien qui freine. Le premier donne confiance, le second entretient la dépendance.

L'un des exercices proposés en coaching consiste à identifier les phrases qui nourrissent l'élan intérieur, et celles qui le brident. Quand une remarque vous laisse une impression d'étouffement ou de peur, ce n'est pas de la bienveillance — c'est une tentative inconsciente de contrôle.

REPRENDRE LE POUVOIR DU "MERCI"

La façon la plus douce de désamorcer le Caméléon Affectif est paradoxalement la plus simple : dire "merci".

Un merci neutre, apaisé, qui clôt la conversation sans entrer dans la justification.

"Merci de t'inquiéter, j'ai confiance."

"Merci pour ton conseil, j'en tiendrai compte à ma manière."

Ces formules mettent fin au cercle de dépendance émotionnelle. Elles rappellent que la gratitude n'est pas soumission, mais autonomie.

Peu à peu, votre interlocuteur comprendra qu'il n'a plus le même pouvoir d'influence. Certains s'en éloigneront. D'autres s'adapteront, découvrant que votre lien ne repose plus sur la peur, mais sur le respect.

LA BIENVEILLANCE PIÉGÉE

Le Caméléon Affectif est un profil profondément humain. Il ne manipule pas pour dominer, mais pour ne pas disparaître. Sa toxicité est celle d'une affection maladroite, d'un amour inquiet.

Mais il nous enseigne une leçon essentielle : toute bienveillance qui étouffe finit par blesser. S'en libérer ne signifie pas se couper des autres, mais oser briller sans permission, avancer sans validation.

C'est comprendre que notre lumière n'appartient à personne, et que ceux qui nous aiment vraiment ne craignent pas qu'elle éclaire trop fort. Ces visages de fatigue émotionnelle nous ont rappelé une chose essentielle : la toxicité n'est pas toujours créée, parfois elle murmure sous les traits de la plainte, du charme ou de la bienveillance.

Mais au fond, comprendre ces profils, c'est surtout apprendre à mieux se protéger, à poser ses limites et à préserver sa paix intérieure.

Notre rubrique **Psycho 360°** referme ici son cycle sur les énergies qui nous épuisent... pour ouvrir, dès le mois prochain, un nouveau chapitre lumineux : celui des profils qui élèvent, inspirent et apaisent. Parce qu'il existe aussi des présences qui nous font grandir.



CHEF DU MOIS PAR MEHDI HAMDI

L'ALCHIMISTE DE MACTARIS : CŒUR TUNISIEN ET VOIX DES SAVEURS

Mehdi Hamdi incarne l'ambassadeur de l'émotion culinaire tunisienne. Installé au Canada, ce Maktharien - fier héritier de l'antique Mactaris - porte en lui une quête simple : faire chavirer le monde pour la gastronomie de son pays, un art qui est tout à la fois mémoire et identité. Consultant financier le jour, il devient un alchimiste des saveurs à la tombée de la nuit. Son laboratoire créatif ? Sa cuisine, où il insuffle une vie moderne aux plats emblématiques de son enfance, préservant jalousement leur âme profonde.

Cette ferveur a pris racine dans le souvenir vibrant des cuisines familiales : les parfums chauds du cumin, le rouge intense de l'harissa et le filet d'or de l'huile d'olive fraîche. L'éloignement, loin de l'éteindre, a magnifié ce lien. Durant ses études au Canada et la période de pandémie, ses assiettes sont devenues un réconfort vital pour les cœurs lointains, offrant un goût spectral et sublime de retour au foyer.

Aujourd'hui, il sublime cet héritage sur Instagram, où son esthétique raffinée a captivé plus de 45 000 abonnés. Le couscous, le loubia bel kaaber ou le tajine tounsi se métamorphosent en œuvres d'art, prouvant que la cuisine tunisienne, façonnée par les influences berbères, arabes et méditerranéennes, est une haute gastronomie.

L'ambition de Mehdi dépasse le plat : il sera prochainement ambassadeur des produits de terroir tunisiens au Canada. Cette reconnaissance majeure aboutira en 2026 au lancement d'un projet de vente qui tissera un pont direct entre les saveurs authentiques de la Tunisie - le secret de ses terroirs - et les tables canadiennes.

MEHDI HAMDI est un passeur culinaire essentiel, qui élève la cuisine tunisienne au rang mondial. Chaque bouchée est une invitation au voyage, portant ce message fondamental :

"La cuisine qui vient du cœur relie les êtres. Elle est le lien invisible qui nous ramène toujours à notre origine"

SANDWICH LABLABI : LE GOÛT DE TUNIS DANS UN PAIN

Je vis au Canada depuis plusieurs années, mais il y a des jours où l'air froid me ramène automatiquement à l'odeur chaude et épicée des ruelles de Tunis. Le lablabi, ce plat simple mais profondément réconfortant, m'accompagnait à chaque matin d'hiver. Aujourd'hui, je le prépare en sandwich, un clin d'œil à mon pays que je porte toujours dans la poche de mon tablier. Chaque bouchée me ramène aux gargotes de Bab El Khadra, aux discussions animées et aux mains qui se réchauffent autour d'un bol fumant. Voici ma version, humble mais pleine de souvenirs, pour apporter un peu de soleil tunisien à n'importe quel coin du monde.

INGRÉDIENTS

(POUR 1 SANDWICH)

POUR LES POIS CHICHES (LABLABI) :

- 1 tasse de pois chiches secs (ou 1 boîte de pois chiches cuits)
- 1/4 c. à café de bicarbonate de soude (baking powder)
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel selon le goût

POUR LE SANDWICH :

- 1 pain baguette ou pain tunisien tranché
- 2-3 c. à soupe de harissa
- 3-4 c. à soupe de lablabi (pois chiches cuits)
- 1 petite boîte de thon (en option, comme tu l'as fait)
- Quelques olives noires
- 1 filet d'huile d'olive
- Un peu de fefel bar la3bid (poivre doux tunisien ou paprika doux)

PRÉPARATION

1. CUIRE LES POIS CHICHES :

- Si vous utilisez des pois chiches secs, faites-les tremper dans l'eau toute une nuit.
- Égouttez-les, puis mettez-les dans une casserole avec de l'eau fraîche.
- Ajoutez 1/4 c. à café de bicarbonate de soude.
- Faites bouillir pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez sel et cumin.
- Égouttez et réservez.

2. PRÉPARER LE PAIN :

- Coupez le pain en deux dans le sens de la longueur, sans le couper complètement.

3. ASSEMBLER LE SANDWICH :

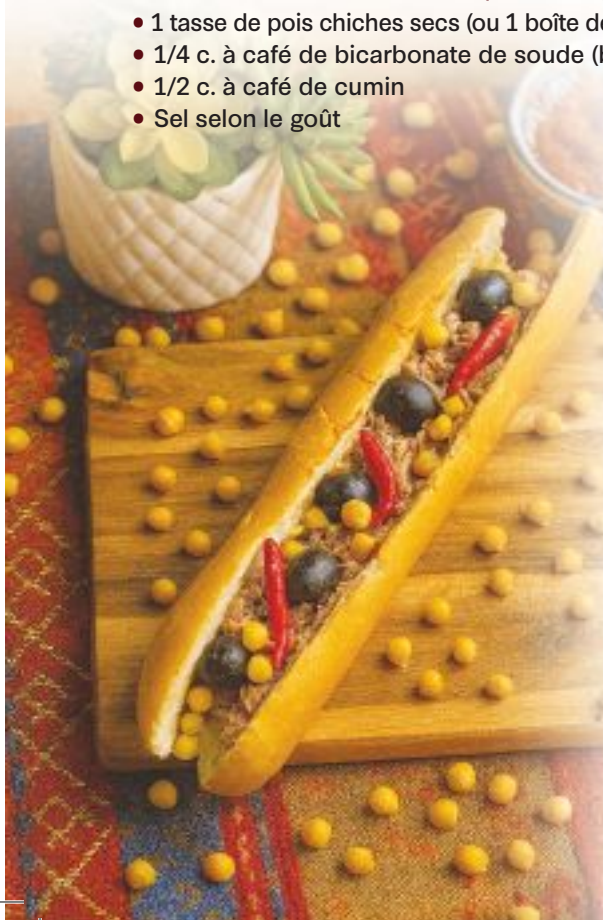
- Étalez la harissa à l'intérieur du pain.
- Ajoutez le lablabi chaud (pois chiches cuits).
- Disposez le thon émietté sur le dessus.
- Ajoutez quelques olives noires et un filet d'huile d'olive.
- Saupoudrez un peu de fefel bar la3bid.

4. SERVIR :

- Servez chaud, éventuellement avec un peu de pain grillé à côté pour saucer les pois chiches.

ASTUCE PRO :

Le lablabi est encore meilleur si le sandwich est légèrement écrasé pour que les saveurs se mélangent et que le pain absorbe un peu de sauce.



BASQUE BURNT CHEESECAKE :

LA RECETTE DU CHEESECAKE BRÛLÉ ULTRA-CRÉMEUX

Le célèbre cheesecake basque, reconnaissable à sa surface volontairement brûlée et à son cœur fondant, séduit par sa simplicité et son goût intense. Préparé avec une base généreuse de cream cheese, cuit à haute température et servi bien frais, ce dessert iconique offre un contraste irrésistible entre la croûte caramélisée et l'intérieur soyeux. Voici la recette détaillée pour réussir à coup sûr ce gâteau devenu incontournable.

INGRÉDIENTS

- Cream cheese :
1 kg (5 packs de 200 g),
à température ambiante
- Sucre : 1 1/2 tasses (300 g)
- Œufs : 5 entiers + 2 jaunes
- Sel : 1 c. à café rase
- Crème 35 %
(heavy cream) :
2 tasses (480 ml)
- Farine tout usage:
1 c. à soupe

ASTUCE PRO :

- Le secret est la surface brûlée et l'intérieur ultra crémeux.
- Chaque four étant différent, surveille la couleur du dessus : elle doit être brun foncé presque brûlée mais pas carbonisée.

PRÉPARATION

1- PRÉPARER LE MOULE

- Préchauffez le four à 210 °C (410 °F).
- Chemisez un moule à charnière de 9" avec du papier parchemin, en laissant dépasser largement sur les côtés.

2- PRÉPARER LA PÂTE

- **Mélange du cream cheese et du sucre :**
- Fouettez le cream cheese jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.
- Ajoutez le sucre, continuez à fouetter jusqu'à homogénéité.
- **Incorporer les œufs :**
- Ajoutez un œuf à la fois, puis les 2 jaunes, en mélangeant bien après chaque ajout.
- **Ajouter la crème et la farine :**
- Versez les 2 tasses de crème, mélangez doucement.
- Tamisez farine + sel et incorporez

délicatement jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3- CUISSON

- Versez la pâte dans le moule préparé.
- Cuire 30 à 35 minutes à 210 °C :
- Le dessus doit être bien doré à presque noir.
- L'intérieur reste crémeux et légèrement tremblant.

4- REFROIDISSEMENT

- Laissez refroidir à température ambiante.
- Réfrigérez au moins 4 heures, idéalement une nuit, avant de démouler et trancher.

5- SERVICE

- Retirez le papier parchemin, coupez en parts.
- Servir nature ou avec coulis de fruits rouges, caramel ou chocolat.



LA VOITURE, MIROIR DE L'ÂME LA PERSONNALITÉ, L'ÂGE ET LE STATUT SOCIAL INFLUENCENT LE CHOIX DU VÉHICULE

LA MARQUE D'UN IDÉAL

La sécurité routière ne s'arrête pas à la conduite préventive. En cas d'imprévu ou d'accident, être équipé et savoir réagir font toute la différence. Voici un tour d'horizon des objets de secours essentiels à bord de sa voiture et la manière de les utiliser en situation de danger.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Les psychologues de la consommation s'accordent à dire que le choix d'un véhicule est fortement corrélé aux traits de personnalité dominants. Ainsi, l'extraverti aventureux sera naturellement attiré par les SUV robustes ou les véhicules tout-terrain. Ces voitures symbolisent la liberté, l'exploration et la capacité de surmonter les obstacles, en accord avec leur énergie et leur besoin d'activité. Le consciencieux et le prudent ont d'autres orientations. Ce profil privilégiera les berlines classiques ou les modèles familiaux comme les monospaces, reconnus pour leur fiabilité, leur sécurité et leur faible consommation. La rationalité prime alors sur l'ostentation. L'esthète créatif, quant à lui, optera souvent pour des coupés sportifs, des cabriolets ou des modèles au design avant-gardiste. La voiture est perçue comme un objet d'art et un moyen d'expression personnel. L'âge est également un facteur clé. Les jeunes conducteurs (18-25 ans) recherchent souvent des modèles compacts, économiques et connectés. Les familles (30-50 ans) dominent le marché des SUV et des breaks, tandis que les seniors peuvent se tourner vers des voitures offrant un accès facile, une conduite souple et des technologies d'assistance à la conduite avancées.

GENRE ET IDENTITÉ, DEUX STÉRÉOTYPES

Si les stéréotypes ont longtemps dit que les hommes préféraient les modèles sportifs puissants et les femmes les petites citadines faciles à stationner, ces lignes tendent à s'estomper. Cependant, certaines tendances subsistent. Pour les hommes, l'accent est souvent mis sur les performances moteur, la technologie embarquée et la puissance du véhicule, qui peut être associée inconsciemment au pouvoir et à la réussite.

Pour les femmes, les critères de sécurité, la facilité de manœuvre, la capacité de rangement et la visibilité sont souvent prioritaires, car elles sont plus susceptibles

d'être les conductrices principales pour les trajets familiaux et quotidiens. Aujourd'hui, l'essor des SUV compacts et polyvalents a créé un terrain neutre, séduisant les deux genres grâce à leur combinaison de sécurité, de statut et de fonctionnalité.

LA VOITURE MARQUEUSE DE STATUT SOCIAL

Le statut social et le niveau de revenu sont sans doute les facteurs les plus visibles dans le choix automobile. La voiture n'est plus seulement un outil de déplacement, mais un symbole de réussite économique et sociale. Selon la classe sociale et le niveau de revenu, des modèles seront privilégiés et qui portent symbolisme et valeur.



La classe élitiste et supérieure a souvent un penchant pour les berlines de luxe (Mercedes Classe S, BMW Série 7), SUV haut de gamme, super-sportives qui symbolisent à leurs yeux l'exclusivité,

la puissance, la technologie de pointe et l'héritage. La classe aisée sera plus portée sur les SUV familiaux premium (Audi Q5, Volvo XC60), berlines compactes et breaks bien équipés pour assouvir la fiabilité, sécurité, confort, image de réussite mesurée. Enfin, la classe moyenne et modeste privilégie les citadines polyvalentes, les petites berlines d'entrée de gamme et les modèles d'occasion récents pour un bon rapport qualité-prix, économie de carburant, praticité au quotidien. Dans certaines cultures, le choix d'une marque (allemande, française, japonaise, etc.) est aussi une déclaration sur les valeurs perçues de l'acheteur (précision, confort, économie).

L'ÉVOLUTION DES PRIORITÉS

Un dernier facteur, en pleine expansion, modifie profondément le marché : la conscience environnementale. Pour un segment croissant de la population, notamment les jeunes adultes et les diplômés, le choix d'un véhicule hybride ou 100% électrique est devenu une marque d'identité positive. Le choix d'un véhicule électrique ne reflète pas seulement une situation financière, mais un engagement personnel envers la durabilité et une volonté d'être à la pointe de la technologie propre. En définitive, le concessionnaire moderne ne vend pas seulement des tôles et des moteurs ; il vend un rêve, une image et une place dans la société. Le modèle choisi est le résultat final d'un bilan complexe où les désirs subconscients rencontrent les réalités budgétaires et les impératifs sociaux.





BLACK FRIDAY

Jusqu'au 30 Novembre

Pour plus d'informations, contactez votre conseiller en Agence au 50 454 928

 **BNA**
ASSURANCES



bnaassurances.com

Cette semaine s'annonce particulièrement riche pour les amateurs de culture ! Les Journées théâtrales de Carthage reviennent avec des créations locales et internationales. Plusieurs nouvelles expositions ouvrent leurs portes. Les salles de cinéma accueillent de nouveaux films très attendus. Voici une sélection de propositions pour une semaine sous le signe de la découverte et de l'émotion.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- « **Je à deux** » : exposition collective à la Galerie Alain Nadaud

- « **Nabta** » à l'Institut français de Tunis
- « **Gravures et collages** » de Silm Gomri jusqu'au 8 décembre à la Librairie Fahrenheit 451
- Exposition solo « **Contre-point II** » de Abderrazak Sahli jusqu'au 19 décembre à Le Violon Bleu Gallery



- Exposition « **Les Belles de Carthage** » de Olga Malakhova jusqu'au 30 novembre à l'Espace d'art Imagin'

- « **Mémoire de la main** » : exposition collective de sculptures jusqu'au 30 novembre à TGM Gallery
- « **Tétanos** » de Aicha Snoussi jusqu'au 13 février 2026 au 32 Bis Tunis

JOURNÉES THÉÂTRALES DE CARTHAGE



DU 22 AU 29 NOVEMBRE :

12 pièces en compétition officielle, 16 productions tunisiennes hors compétition, 6 pièces arabes et africaines et 15 pièces du théâtre du monde.

SPECTACLES

- **29 NOVEMBRE :**



Concert de Hassen Doss et le chef d'orchestre Alex Fralou au Centre culturel Sainte-Croix de Tunis

- **30 NOVEMBRE**



« **El Maestro** » de Bassem Hamraoui au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

FILMS TUNISIENS



PARASOL (COMÉDIE)

Réalisé par : Haïfel Ben Youssef

Avec : Wejiha Jandoubi, Mohamed Saber Oueslati. Une semaine de vacances, un couple qui se sépare, deux enfants qui refusent de choisir entre leurs parents... Sous le soleil de Hergla, les disputes se transforment en fous rires et les adieux en un nouveau départ.



JAD (DRAME)

Réalisé par : Jamil Najjar

Avec : Mohamed Mrad, Yasmine Dimassi, Sawssen Maâlej, Fathi Msalmani

Inspiré d'une histoire vraie. Après un violent accident de voiture, Ahmed, un jeune homme d'affaires ambitieux, est grièvement blessé et se retrouve coincé dans un hôpital public tunisien aux côtés de son jeune frère Nour. Plongé dans un système chaotique et inconnu, son expérience devient une puissante fenêtre sur les failles du système de santé public tunisien.

FILMS ÉTRANGERS



BUGONIA : ACTION/ COMÉDIE/ SCIENCE-FICTION

Avec : Emma Stone, Jesse Plemons, Aidan Delbis

Deux jeunes hommes obsédés par les théories du complot kidnappent la PDG d'une grande entreprise, convaincus qu'elle est une extraterrestre déterminée à détruire la planète Terre.

RUNNING MAN: ACTION/ SCIENCE-FICTION

Avec : Jayme Lawson, Glen Powell, Michael Cera, Colman Domingo
Dans un jeu de survie impitoyable, des candidats, appelés les Runners, doivent échapper pendant 30 jours à des tueurs professionnels, sous l'œil avide d'un public captivé.

WICKED : PARTIE II : AVENTURE/ COMÉDIE MUSICALE

Avec : Ariana Grande, Michelle Yeoh, Jeff Goldblum, Bowen Yang
Etiquetée comme la Méchante Sorcière de l'Ouest, Elphaba vit désormais en exil, tout en cherchant à révéler la véritable nature du Magicien d'Oz. Glinda ne peut oublier Elphaba et tente une réconciliation.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

TENNIS LES MASTERS DE TURIN POUR SINNER



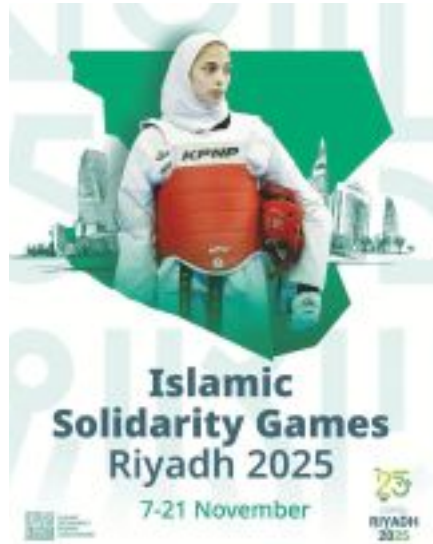
Jannik Sinner a de nouveau marqué les esprits au Masters de Turin, en battant Carlos Alcaraz en finale (7-6, 7-5) pour défendre son titre. Cette victoire renforce sa domination sur dur en salle — il aligne désormais 31 succès consécutifs dans ces conditions. Sur le plan du classement ATP, le duel Sinner-Alcaraz a des enjeux majeurs : Alcaraz avait repris la place de n° 1 mondial juste avant le tournoi, en partie parce que Sinner perdait les points de son titre de l'an dernier. Mais en remportant le Masters, Sinner a maximisé ses points : selon les barèmes du tournoi, une victoire finale rapporte 1.500 points. Malgré cette performance, Alcaraz conserve finalement la tête du classement de fin d'année, notamment grâce à l'écart de points à défendre entre les deux joueurs. En somme, ce succès à Turin renforce la stature de Sinner comme maître du court indoor, tout en maintenant une rivalité intense au sommet du tennis mondial : Alcaraz termine l'année en n°1, mais Sinner prouve qu'il peut viser encore plus haut.

UFC 322 UN KO FOUDROYANT ET EXPÉDITIF



Le Français Benoît Saint-Denis a brillé à l'Ultimate Fighting Championship 322, en mettant K.-O. Beneil Dariush en seulement 16 secondes lors de leur affrontement samedi 15 novembre 2025, au Madison Square Garden de New-York. Cette performance fulgurante — un crochet gauche précis après une phase de clinch — marque le KO le plus rapide jamais réalisé par un Français à l'UFC. Avec ce succès, Saint-Denis enchaîne un troisième finish de suite et s'impose comme un prétendant ambitieux dans la division des poids légers, redorant son image après des revers en 2024. Auparavant dans leurs catégories respectives, l'Irlandais Connor Mc Grégor a battu José Aldo en 13 secondes et Jorge Masvidal face à Ben Askren en 5 secondes.

VIES JEUX DE LA SOLIDARITÉ ISLAMIQUE LA TUNISIE TOTALISE 9 MÉDAILLES



Les 6^{es} Jeux de la Solidarité Islamique, actuellement organisés à Riyad, en Arabie saoudite, rassemblent près de 57 nations autour d'un esprit de fraternité sportive. Dans le classement des médailles, la Turquie qui a initié ces jeux en 1980 domine largement avec 107 médailles dont 58 en or, selon les dernières données. Elle est suivie par l'Ouzbékistan, qui compte 51 médailles, essentiellement argent et bronze. La république islamique d'Iran est

3^{ème} avec 42 médailles. Du côté des hôtes, l'Arabie saoudite s'est imposée avec 28 médailles (6 or, 3 argent et 19 bronze), signe d'une participation solide dans plusieurs disciplines. L'Égypte est 5^e avec 30 médailles dont 10 en or. Le Nigéria est un surprenant 6^{ème}. La Tunisie se classe 15^e avec 9 médailles dont 2 en or, 3 en bronze et 4 en argent.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 23 au samedi 29 novembre 2025

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

LE CLASSICO

Etoile Sportive du Sahel - Club Sportif Sfaxien à 14h00 sur Watania 1 HD (réseau terrestre TNT et satellite Nilesat) et Al Kass HD (Nilesat)

Olympique de Béja - Club Africain à 14h00 sur Watania 2 HD (TNT et Nilesat)

A S Soliman - US Monastir à 14h00 sur Watania 2 (TNT et Nilesat)

Triplex Bundesliga 2
Kaiserslautern-Holstein Kiel; Nuremberg-Armenia Bielefeld; Karlsruhe-Elversberg à 13h30 sur German Football (streaming en clair/ Youtube)

Arsenal- Tottenham à 17h30 sur BeIn sports MENA 1 English HD (lptv) et Canal+ Sport 360 HD (sharing/Astra)
FC Nantes-Lorient (Talbi) à 17h15 sur Ligue 1+ 1 HD(lptv)
Inter Milan-Milan AC à 20h45 sur Dazn Italia HD (lptv)
Elche-Real Madrid à 21h00 sur la LigaTV Bar HD (sharing/Astra)

LUNDI 24/11

Manchester United-Everton à 21h00 sur Canal+Foot HD (sharing/Astra)

MARDI 25/11

Olympique de Marseille-Newcastle United à 21h00 sur Canal+Foot HD (sharing/Astra)
Chelsea-FC Barcelone à 21h sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)

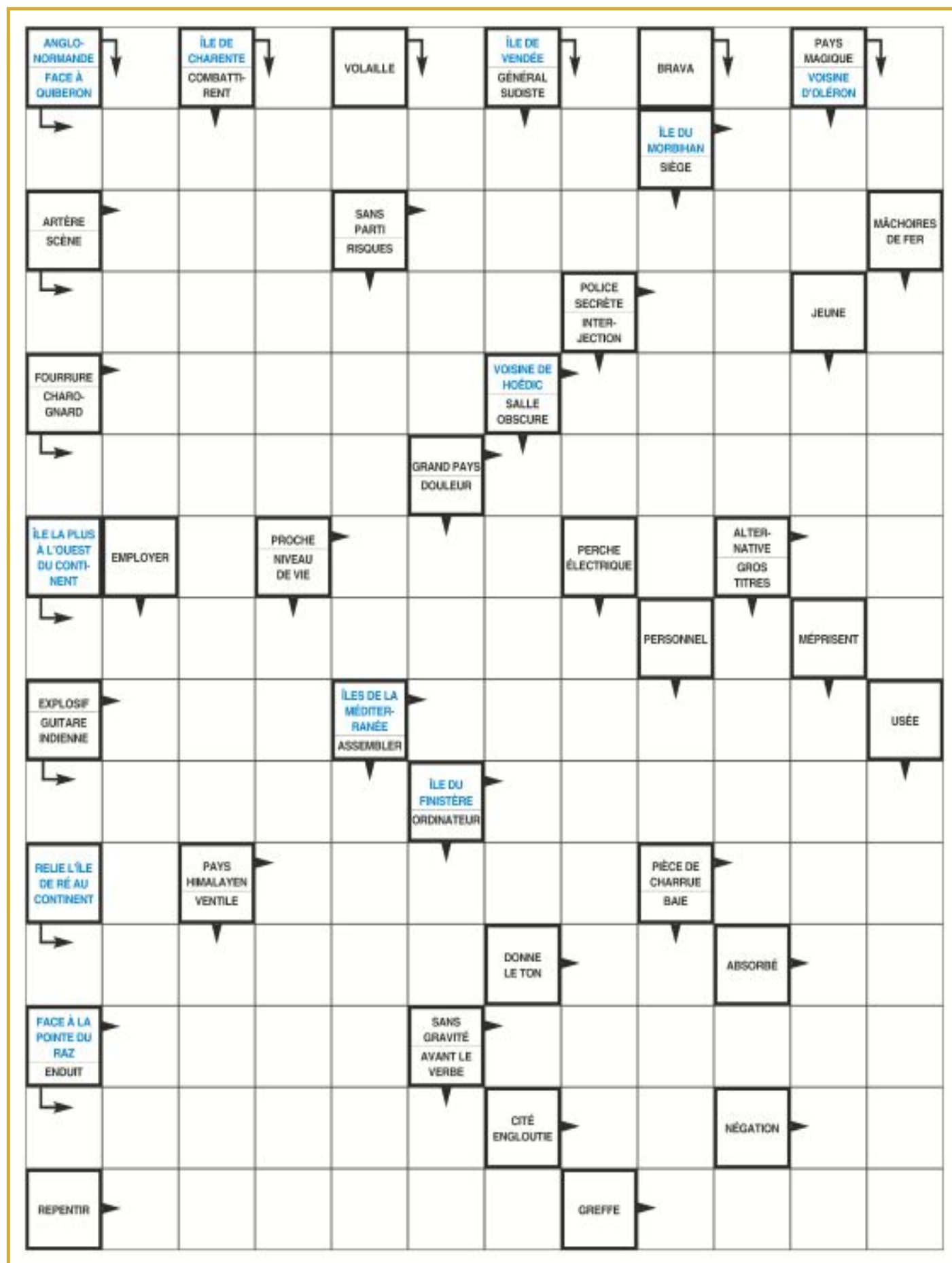
MERCREDI 26/11

FC Copenhague (Elias Achouri)-Kairat Almaty à 18h45 sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)
PSG-Tottenham à 21h00 sur Canal+ HD (sharing/Astra)
Arsenal-Bayern Munich à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)
Eintracht Francfort (Elyes Skhiri)-Atalanta Bergame à 21h00 sur Canal+ live HD (lptv)
Chelsea-FC Barcelone à 21h sur Canal+ Sport HD (sharing/Astra)

SAMEDI 29/11

AS Monaco-PSG à 17h00 sur beIn sports FR 1 HD (lptv)
Bayer Leverkusen-Borussia Dortmund à 18h30 sur beIn sports FR 7 Max HD (lptv)
Olympique de Marseille-Toulouse FC à 21h05 sur TV5 Monde Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

Mots fléchés



Sudoku

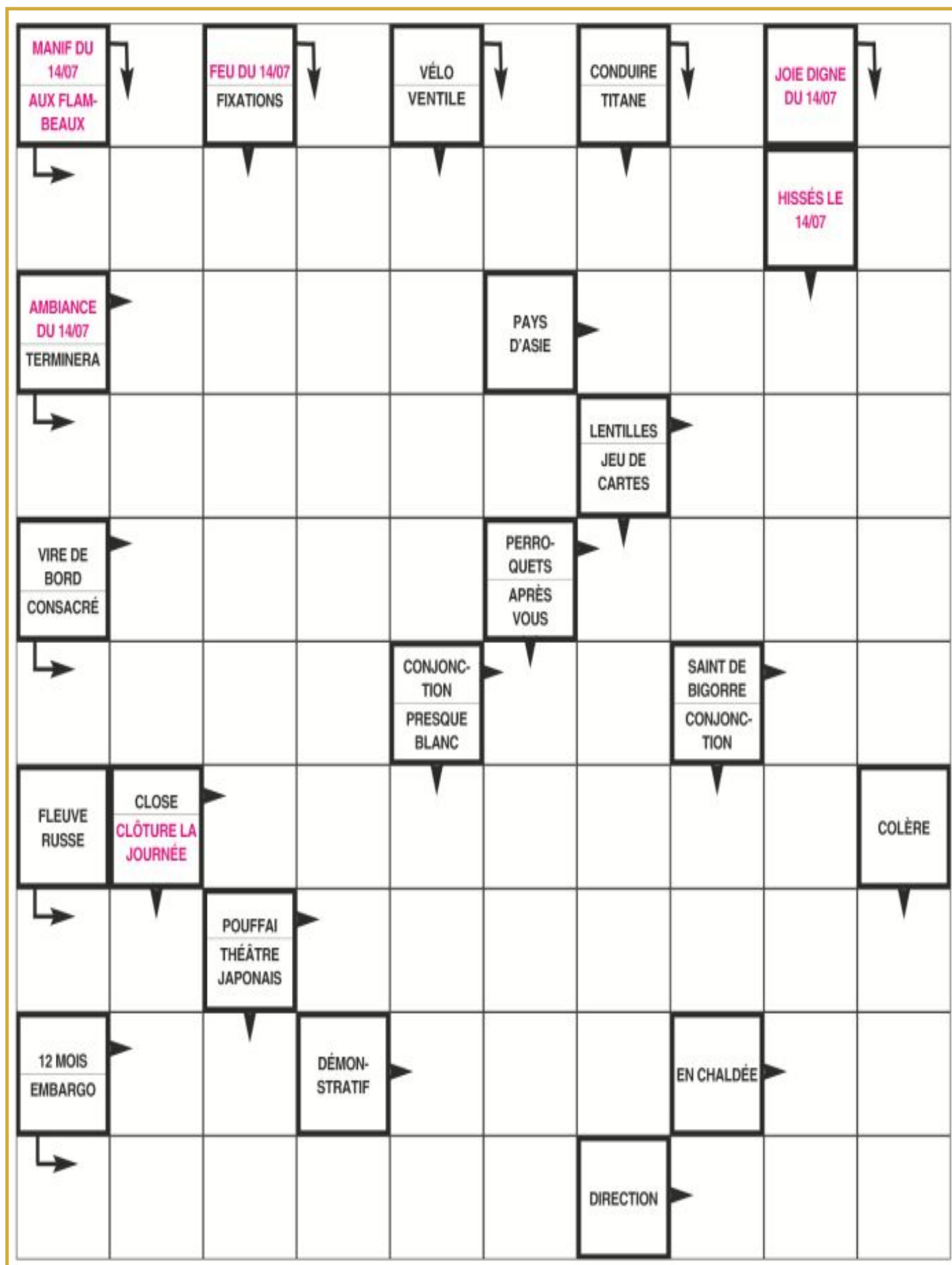
		8		3	7	9			B		
9		3					A			8	
7		A	B			4	6		3		2
	8		4		5	C		3	A	6	
	3			7		B	4			9	
		5				8					
					A			4			
			8	9		7	B	2			C
	C	B		1		5					9
	5	2		C				1			A
				4			3	6			
6	B	4		8		2					

solutions

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

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

Mots fléchés



Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Lassé de voir votre équipe de travail sombrer dans l'inertie, vous saurez mettre sur pied de nouvelles dispositions et vous serez parfaitement compris par vos collaborateurs.

**TAUREAU**

Consacrez plus de temps aux autres. Soyez plus présent pour votre entourage professionnel ou familial. Depuis quelque temps vous avez un peu tendance à faire cavalier seul et vos collègues n'apprécient pas cette attitude.

**GÉMEAUX**

Les tâches de communication devraient vous absorber. Vous êtes inspiré et vous pourriez même bénéficier d'intuitions qui permettront d'asseoir votre autorité. Vous ferez tout votre possible pour faire avancer vos projets dans la bonne direction.

**CANCER**

Prudence ! Vous risquez de vous laisser influencer par des personnes peu fiables qui chercheront à se servir de vous et vous entraîneront dans des aventures professionnelles hasardeuses. Vous vous trouverez empêtré dans des difficultés financières momentanées.

**LION**

Vous essayez d'être gentil avec vos collègues, mais il semblerait que vous en fassiez un peu trop ! Soyez naturel, c'est encore la meilleure des solutions pour entretenir de vraies relations.

**VIERGE**

Si vous n'avez pas obtenu toute satisfaction jusqu'ici, vous aurez la possibilité de donner une nouvelle orientation à votre vie professionnelle. Étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera.

**BALANCE**

Alors que votre vie affective et intime vous donne des ailes, hors de votre bulle des problèmes de communication viennent mettre un frein à votre épanouissement. Mettez sur la détente, un grand bol d'air est conseillé pour vous extirper des petits tracas du quotidien.

**SCORPION**

Une opportunité inattendue de renforcer votre situation financière pourrait se présenter. Soyez à l'affût des propositions qui sortent de l'ordinaire, mais ne précipitez pas les choses. Une analyse approfondie et une réflexion sérieuse sont nécessaires avant de prendre toute décision.

**SAGITTAIRE**

Si la situation est stable, il convient de rester vigilant. Les opportunités de croissance et d'évolution professionnelle sont à portée de main, à condition d'être prêt à se dédier pleinement à ses ambitions.

**CAPRICORNE**

Vous êtes à la recherche d'un emploi ? Faites attention aux propositions que vous recevez, lorsque c'est trop alléchant, ce n'est pas toujours honnête... C'est peut-être l'occasion de revoir vos critères et surtout votre objectif.

**VERSEAU**

Votre tête est remplie d'idées et de projets, il faut simplement réussir à ordonner tout ça ! Essayez d'évaluer ce qui est réalisable ou non et surtout n'hésitez pas à demander conseil.

**POISSONS**

Après avoir connu une période surchargée, vous pouvez enfin vous relâcher un peu. Mais votre tempérament de fonceur vous pousse à vous donner constamment à 100 % et vous avez tendance à vous oublier. Attention à ne pas vous noyer dans le travail pour fuir votre quotidien.

La Presse. Magazine

Un an de retour,
entre défis et réussites





Premier anniversaire
d'un retour attendu :

La Presse.
Magazine

TOUJOURS DEBOUT