



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 30 novembre 2025

N°54

SANTÉ ET BEAUTÉ
CRUROPLASTIE :
LIGNES SUBLIMÉES,
AISANCE RETROUVÉE

ÉCHAPPÉES BELLES
AÏN DRAHAM
LA MAGIE DE LA PREMIÈRE
CHUTE DE NEIGE

Photo couverture du sitcom « Al mahatta ». Le personnage de « Samir al khatir » Al Jazira 360

GHANEM ZRELLI
INCANDESCENT DANS «EXIL»



La Presse
Graphique



Pour tous vos travaux d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous:

71 240 178

lapressepa@gmail.com

lapressepup@gmail.com

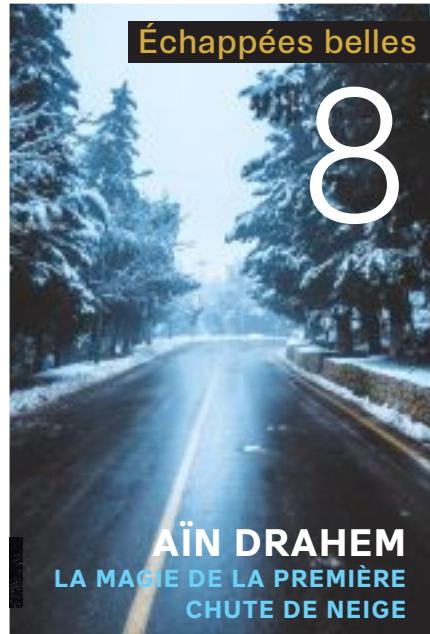


SOMMAIRE

Interview



4



8

Santé et beauté

12

CRUROPLASTIE :
LIGNES SUBLIMÉES, AISANCE RETROUVÉE



La Presse Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepup@gmail.com

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :
Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :
Feten ABID TURKI

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

Dimanche 30 novembre 2025 - N°54

10 High tech

PANNE CLOUDFLARE :
ENTRE PSYCHOSE DU COMPLÔT
ET RÉALITÉ TECHNIQUE, ENQUÊTE
SUR LE TALON D'ACHILLE DU WEB

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- TURBOT DES RIVAGES
- JARDIN D'ÉMERAUDE

18 Auto

4^e ÉDITION DE L'AUTO EXPO SOUSSE
UNE ÉDITION DE CHARME

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



GHANEM ZRELLI

INCANDESCENT DANS «EXIL»

Acteur au talent reconnu et metteur en scène passionné de théâtre, Ghanem Zrelli enchaîne les succès en Tunisie comme à l'étranger. Il est à l'affiche de son nouveau film «Exil», qui parcourt les festivals internationaux avant sa projection prochaine en Tunisie. Ce rôle confirme encore sa polyvalence et sa maîtrise à l'écran. Entretien.

Propos recueillis par Salem TRABELSI et Amal BOU OUNI

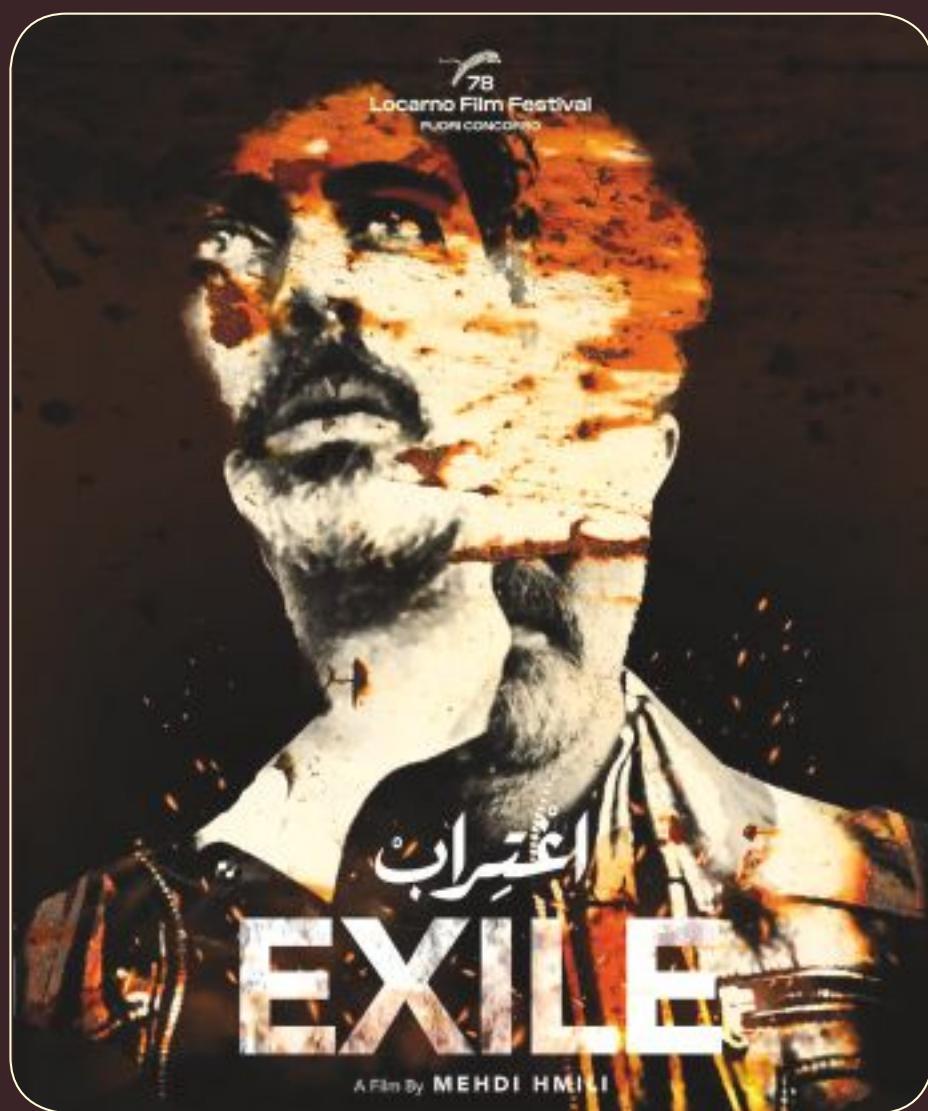
COMMENÇONS D'ABORD PAR VOTRE ACTUALITÉ. VOUS JOUEZ DANS LE FILM «EXIL» DE MEHDI HEMILI. COMMENT AVEZ-VOUS ABORDÉ CE PERSONNAGE ASSEZ SPÉCIAL ?

Tout le film est en fait très spécial. Mehdi tente toujours d'aller jusqu'au bout dans la fiction. Il a cette volonté d'aller vers ce qui est distancié, vers l'inattendu, le fantastique, bien au-delà du réel. C'est le genre de rôle tentant pour tout comédien. En Tunisie, nous avons ce problème de manque d'imagination, dans la vie de tous les jours comme sur nos écrans. Notre imagination est restreinte. On se limite souvent à l'actualité.

On fait des films basés sur un fait divers. Je ne suis pas contre ce genre de cinéma, qui doit exister et qui connaît du succès. Mais quand on regarde les expériences des réalisateurs en Tunisie, qu'ils soient jeunes ou anciens, c'est toujours un cinéma trop attaché au réel, alors que le cinéma est logiquement lié à la fiction.

On ne peut pas traiter un sujet concret sans y inclure une part de fiction. Pourquoi donc ne pas prendre une marge qui nous permet de remettre en question ce réel et de pousser le spectateur à se poser de vraies questions ? Cette logique nous amène à un résultat très objectif. C'est ça, le rôle de la fiction. Or, quand il s'agit d'un événement vécu encore tout frais dans notre mémoire, quelle serait la différence avec le travail d'un journaliste ? Il faut toujours créer un plus. On doit favoriser l'imaginaire au cinéma.

Le personnage de Mohammed est basé sur la métamorphose: le rapport de l'homme avec la matière, comment se



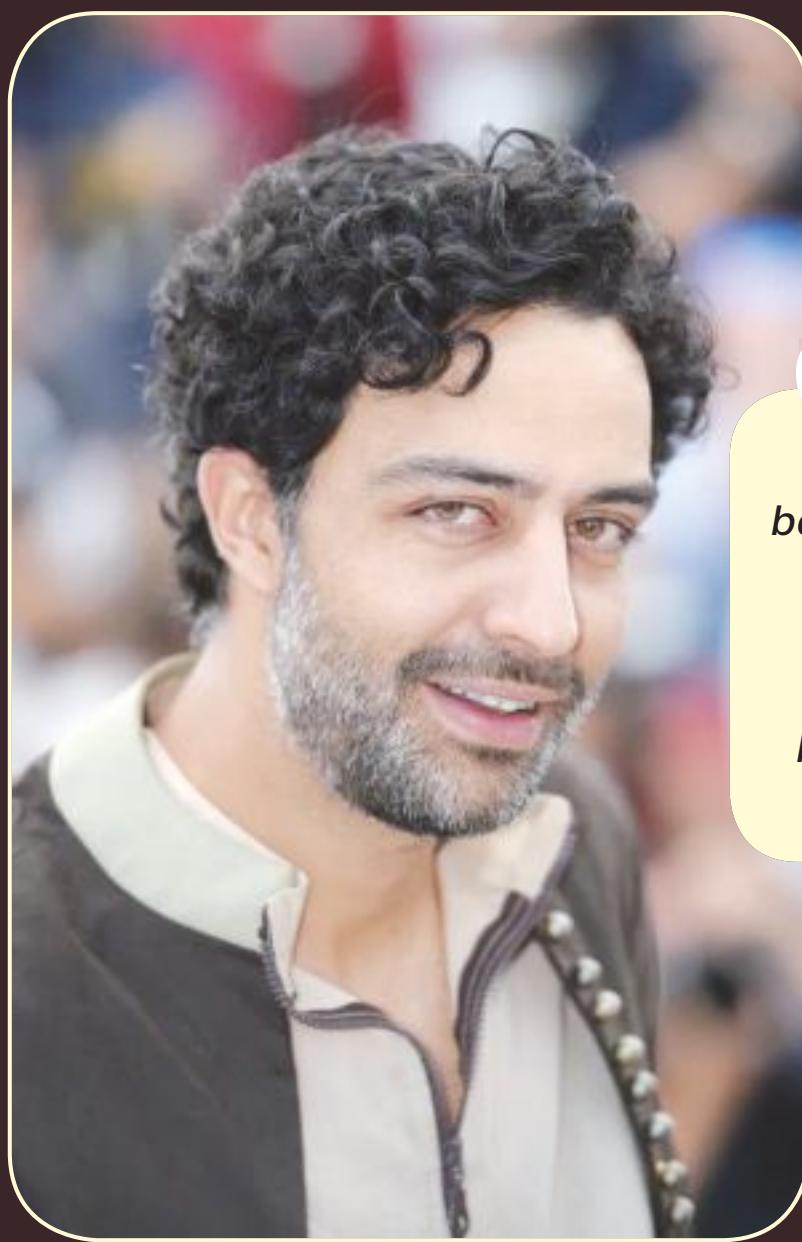
6 Interview

transformer d'une personne en chair et en os en acier. Ce n'est pas du tout facile de jouer ce personnage mécanique. C'est la première fois qu'un thème pareil est présenté au cinéma tunisien.

Je pense que le film a beaucoup de mérite. Au Caire, le public a été visiblement ému. Ils sont restés jusqu'à la fin, bien que le film soit relativement long, deux heures et quart. Je suis très satisfait de cette réaction. Mehdi a cette capacité de travailler sur les détails, de les rendre captivants, ce qui fait de lui un réalisateur exceptionnel.

VOUS JOUEZ ÉGALEMENT DANS UN FEUILLETÉ TÉLÉVISÉ MIS EN SCÈNE PAR MEHDI HEMILI. COMMENT DÉCRIEZ-VOUS VOTRE RELATION ?

Nous collaborons ensemble depuis 2012. Il m'a contacté pour le projet «Thala Mon Amour». À l'époque, nous avions tourné dans des conditions très difficiles en raison des problèmes de production. Malgré cela, nous avons défendu ce projet jusqu'au bout. Au-delà de notre relation personnelle, Mehdi a une véritable



capacité artistique. Il est très motivé et plein d'énergie pour ses futurs projets.

A VOTRE AVIS, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS LE MÉTIER D'ACTEUR ENTRE AVANT ET AUJOURD'HUI ?

Depuis mes débuts, j'ai eu la chance de côtoyer de grands noms qui m'ont énormément appris. Le premier plateau de tournage que j'ai vu était celui de Nacer Khemir. J'étais encore très jeune à l'époque. Nous sommes tous les deux originaires de Korba. Nous avons eu de

Je pense que le film a beaucoup de mérite. Au Caire, le public a été visiblement ému. Ils sont restés jusqu'à la fin, bien que le film soit relativement long, deux heures et quart. Je suis très satisfait de cette réaction.

longues discussions qui ont été particulièrement enrichissantes pour moi. J'étais passionné par le théâtre russe. J'ai dit à Nacer Khemir que je voulais faire mes études à Saint-Pétersbourg. Il m'a répondu : «Tu veux devenir un acteur russe ?». Il m'a expliqué que l'essentiel était d'apprendre les bases techniques du cinéma, que je pourrais ensuite utiliser dans n'importe quel pays. À chaque nouveau pas, chaque nouvelle expérience, il

me répétait que j'étais trop têtu. Finalement, le jour où j'ai décidé d'embrasser une carrière professionnelle d'acteur, je me suis dit que je préférais le cinéma. Au théâtre, je suis surtout metteur en scène. Cette expérience m'aide aussi devant la caméra comme il faut penser à de nombreux détails au-delà du travail intellectuel que demande un rôle et garder tous les éléments en tête. Ce n'est pas évident de mener une carrière d'acteur en Tunisie. C'est consacrer toute sa vie à ce parcours, alors que d'autres sont propulsés au premier rang sans réel mérite. Beaucoup s'improvisent acteurs. Ce sont mes expériences qui m'ont forgé et m'ont permis d'atteindre ce niveau de maîtrise technique. On apprend en multipliant les projets. Or, en Tunisie, nous n'avons pas le luxe de varier les expériences, car le nombre de productions est limité.

Certains acteurs n'atteignent un niveau de maturité satisfaisant que vers l'âge de 50 ans. Il est rare de voir de jeunes comédiens maîtriser réellement le jeu. En Tunisie, on n'arrive toujours pas à considérer que c'est un véritable métier. Nous n'avons pas un vrai marché. Beaucoup d'acteurs ne tournent qu'un seul feuilleton par an, ou un feuilleton et un film pour les plus chanceux. Pour ce qui me concerne, ce sont surtout les tournages à l'étranger qui me permettent de vivre de ce métier.

En Tunisie, même après une vingtaine d'années de carrière, on peut obtenir une reconnaissance morale, mais on ne peut jamais être sûr de continuer à être sollicité pour de nouveaux rôles. Je pense que le problème majeur reste le manque de productions. Quant aux conditions de tournage, nous n'avons même pas une loge pour nous reposer. Quand je le demande, c'est considéré comme un caprice d'acteur, alors que ceux qui ont conçu ce métier ont clairement défini des besoins obligatoires pour l'artiste. Il n'a pas droit à l'erreur devant la caméra, il ne doit pas paraître fatigué...

ET LE SPECTATEUR, A-T-IL CHANGÉ ? SON OUVERTURE SUR LE CINÉMA INTERNATIONAL À TRAVERS LES PLATEFORMES EST-ELLE BÉNÉFIQUE ?

Le public tunisien est intelligent. Aujourd'hui, les plateformes proposent des séries avec une véritable écriture cinématographique.

Le spectateur ne les regarde pas avec le même œil que celui avec lequel il évalue un produit tunisien. Il les aborde avec beaucoup d'émotion, parce qu'il espère voir des œuvres tunisiennes d'un niveau proche. Nous devons également hausser

En Tunisie, même après une vingtaine d'années de carrière, on peut obtenir une reconnaissance morale, mais on ne peut jamais être sûr de continuer à être sollicité pour de nouveaux rôles.



en permanence le niveau artistique pour égaler, voire dépasser, les productions étrangères.

Pour un spectateur, c'est un besoin vital de pouvoir s'identifier à un personnage de fiction. Depuis toujours, il souhaite être impliqué lorsqu'il regarde une pièce de théâtre et vivre ce catharsis. Nous sommes malheureusement privés de ce genre d'expériences, qui ne sont possibles que quelques fois dans une vie. En Egypte, il y a un nombre important de films produits chaque année, ce qui per-

met au spectateur de trouver facilement une œuvre qui lui ressemble. Chez nous, les productions ne nous ressemblent pas assez, et nous n'atteignons jamais la satiété. On parle beaucoup de concurrence, notamment durant le mois de Ramadan. Pourtant, je pense que si un spectateur regarde un feuilleton tunisien et qu'il l'apprécie, cela lui donnera envie de découvrir les autres. Nous ne sommes pas concurrents, mais plutôt complémentaires. Nous devons travailler ensemble pour avancer.



AMINE MOUELHI

AÏN DRAHAM

LA MAGIE DE LA PREMIÈRE CHUTE DE NEIGE

Par Samira HAMROUNI

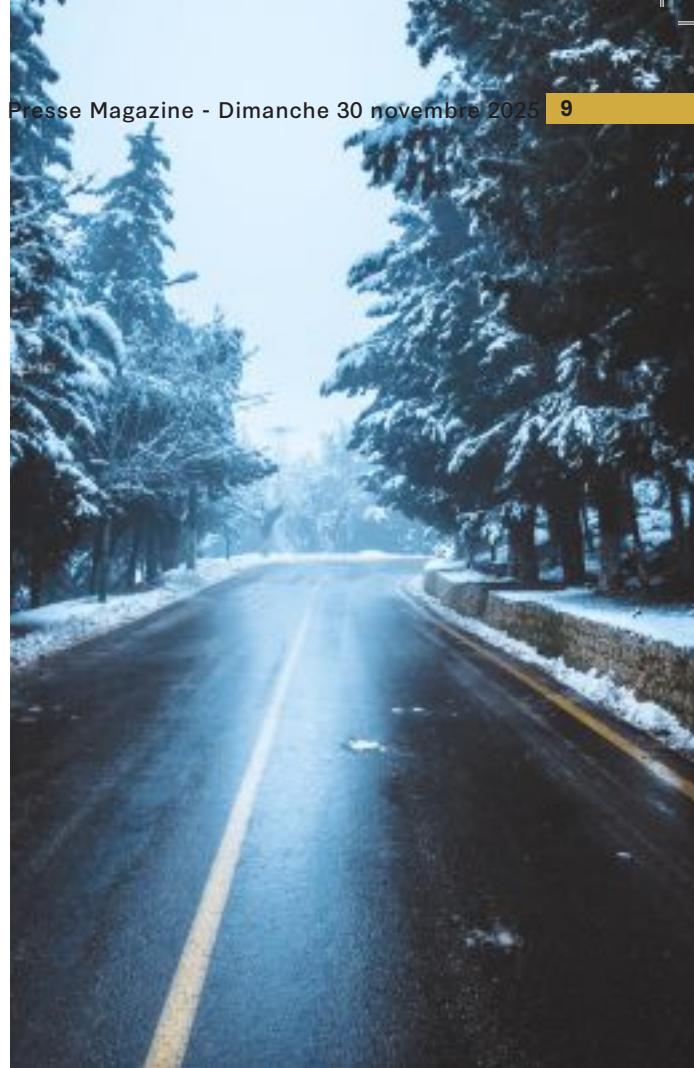
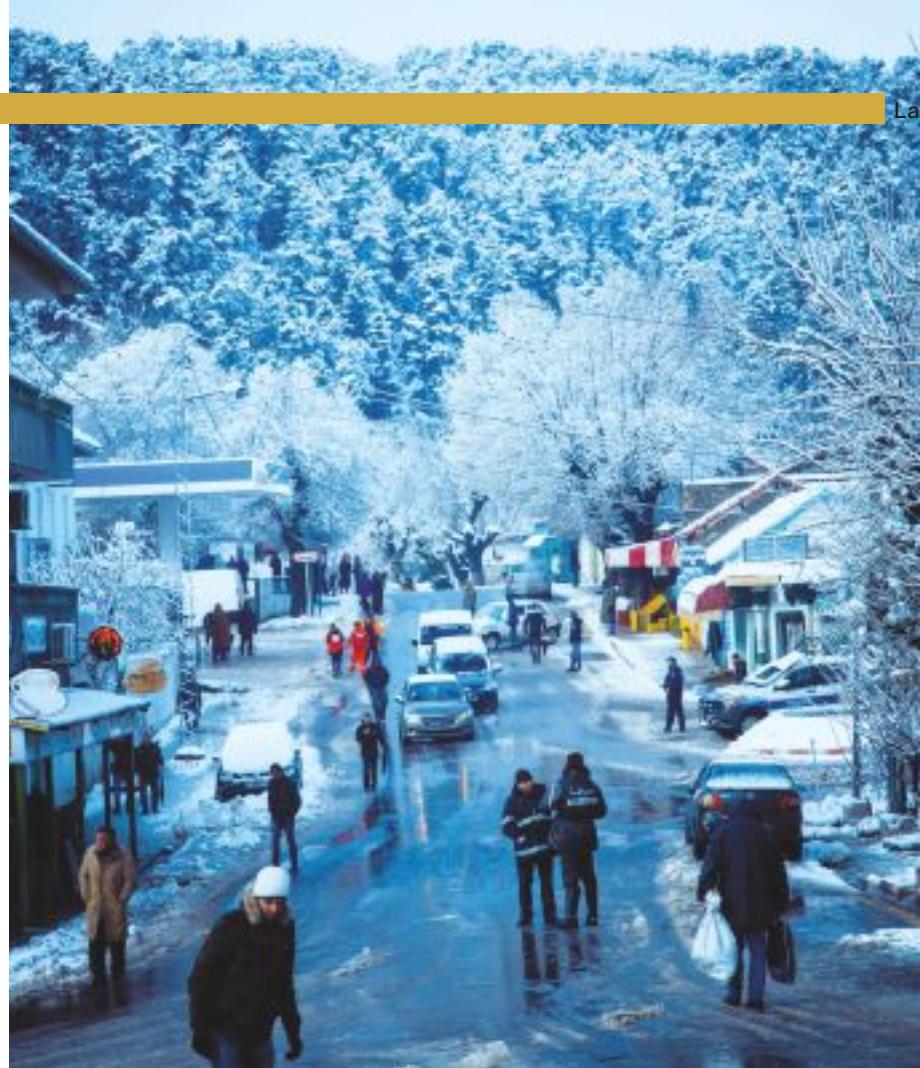
Photos : Amine MOUELHI

Perchée dans les monts de la Khroumirie, Aïn Draham apparaît comme un véritable refuge pour ceux en quête de nature, de calme et de paysages inoubliables. Cette petite ville du nord-ouest tunisien, souvent éclipsée par le littoral, se révèle pourtant comme un joyau vert, où l'air pur et les forêts centenaires invitent à l'évasion. A chaque saison, le paysage se transforme : au printemps, les feuillages offrent des teintes vives et saturées ; en automne, la forêt se couvre de tons orangés et dorés ; l'hiver, quand les premières neiges tombent, la montagne devient un tableau immaculé, rare dans le pays. L'altitude et le climat tempéré font de Aïn Draham un havre de fraîcheur en été et un lieu idéal pour contempler les nuances d'hiver. Les sentiers de randonnée serpentent à travers collines et vallées, offrant aux visiteurs la sensation d'être seuls au monde. Un patrimoine vivant et authentique.

PREMIERS FLOCONS À AÏN DRAHAM

Le week-end dernier, très tôt le matin, avant même que les premiers habitants n'ouvrent leurs volets, Aïn Draham s'est couverte d'une neige fine et silencieuse. A l'aube, une lumière pâle révèle un décor entièrement transformé : les toits, les routes et les pentes de la Khroumirie sont couverts d'une fine couche immaculée. La

ville, habituellement humide en cette saison, s'est réveillée sous une véritable parenthèse blanche. Dans les rues encore vides, la neige fraîche dessine des contours précis, non marqués par le passage des voitures. Les arbres semblent figés, chaque branche supportant avec délicatesse cette première chute. L'air, glacial mais limpide, porte la sensation d'un matin rare, presque suspendu hors du temps. A la lisière de la ville, la forêt offre un spectacle d'une pureté saisissante. Le sol, recouvert d'une mince couche de neige, les sentiers se perdent sous une blancheur douce. Un paysage où se mêlent les contrastes entre le vert sombre des chênes-lièges et le blanc éclatant de la neige. Ce matin-là, la forêt avait l'allure d'un paysage nordique : silencieuse, immobile, presque irréelle. A la fin de la journée, dans la ville, la neige fond lentement sur les trottoirs, mais elle persiste sur les hauteurs, donnant à l'ensemble une atmosphère de station alpine miniature. Les rues, encore blanches par endroits, renvoient une lumière claire qui renforce l'ambiance hivernale. Cette neige tombée au petit matin ne marque pas seulement un changement de décor : elle annonce le début d'une période que les habitants connaissent bien, où la ville devient une destination pour tous ceux qui cherchent un bout d'hiver authentique. Elle rappelle aussi l'attrait particulier de Aïn Draham, ce lieu où la montagne, le froid et la nature se



rencontrent pour offrir un paysage que l'on ne trouve nulle part ailleurs en Tunisie. Le week-end dernier, cette chute de neige matinale a donné le ton de la saison : sobre, pure et irrésistiblement invitante. Au-delà de ses paysages, Aïn Draham séduit par son artisanat et sa culture locale. Les ateliers de bois et de tapis traditionnels témoignent d'un savoir-faire ancien que la population entretient avec fierté. Chaque visite devient l'occasion de découvrir l'histoire de la région, son lien étroit avec la nature et la capacité de ses habitants à vivre en harmonie avec elle. Et si Aïn Draham séduit par ses paysages et son atmosphère unique, il ne faut pas oublier que ses habitants font face à de nombreux défis, notamment l'isolement en hiver, le manque d'infrastructures et la difficulté de développer l'économie locale. Soutenir cette ville, c'est encourager l'écotourisme responsable, valoriser l'artisanat et les savoir-faire locaux, et investir dans des projets qui améliorent la vie quotidienne sans dénaturer le cadre naturel. Chaque visite, chaque geste de solidarité, chaque initiative locale devient une manière concrète d'aider ces habitants à préserver leur environnement, leur culture et à faire de leur ville une destination de rêve durable.

UNE ESCAPADE À CHAQUE SAISON

La ville accueille aussi bien les amateurs de calme et de contemplation que les aventuriers. Le week-end dernier, la première neige de l'hiver a métamorphosé Aïn Draham, attirant les premiers visiteurs désireux de profiter d'un décor rare. Les routes sinuées, les forêts enneigées et les collines immaculées offrent alors une expérience proche des paysages alpins, mais avec une atmosphère tunisienne unique. Une invitation à l'évasion. Aïn Draham n'est pas seulement une ville, c'est une destination qui redéfinit le voyage en Tunisie. Elle incarne l'équilibre parfait entre nature, authenticité et tranquillité, offrant à ses visiteurs une parenthèse où le temps semble ralentir. Chaque saison, chaque aube et chaque flocon de neige contribuent à écrire un tableau vivant, faisant de cette ville un lieu de rêve pour tous ceux qui cherchent à s'évader loin du tumulte quotidien.

BON VOYAGE ET BON SÉJOUR.



PANNE CLOUDFLARE : ENTRE PSYCHOSE DU COMPLÔT ET RÉALITÉ TECHNIQUE, ENQUÊTE SUR LE TALON D'ACHILLE DU WEB



Lorsque les écrans s'éteignent simultanément à Tunis, Paris et New York, le silence numérique devient assourdissant. Erreur 500, chargement infini, applications bancaires bloquées : en quelques secondes, une partie vitale de notre quotidien se volatilise. Immédiatement, la machine à rumeurs s'emballe. Est-ce le début d'une cyberguerre ? Une censure d'État ? Ou le fameux «Grand Reset» ? Si la peur est légitime, la réalité est souvent décevante pour les amateurs de scénarios hollywoodiens. Plongée dans les entrailles d'un web mondialisé, où une simple erreur de syntaxe peut mettre la planète à l'arrêt.

LA TENTATION DU COMPLÔT : POURQUOI NOTRE CERVEAU PANIQUE ?

C'est un réflexe presque pavlovien. Lorsqu'un événement frappe le monde entier à la même seconde, notre cerveau refuse d'y voir une coïncidence. La psychologie sociale l'explique très bien : face à un chaos d'une telle ampleur, nous cherchons une cause intentionnelle. Une erreur technique semble trop banale pour expliquer pourquoi WhatsApp, Discord et notre site d'information préféré ont sombré en même temps.

LE SPECTRE DE LA CYBERATTAQUE ÉTATIQUE

Le contexte géopolitique actuel n'aide pas. Avec les tensions internationales, chaque coupure d'Internet est perçue comme la première salve d'une guerre hybride. On imagine des hackers russes, chinois ou nord-coréens coupant les câbles sous-marins ou lançant des attaques Ddos massives. Pourtant, les chiffres des experts en cybersécurité montrent une autre réalité : si les attaques existent, les Blackout mondiaux sont, dans 90 % des cas, des «butts contre leur camp».

LE MYTHE DU «GRAND RESET»

Sur les réseaux sociaux, une autre narration prospère : celle de l'interrupteur. L'idée que des élites cachées débranchent volontairement le système pour réinitialiser la finance mondiale ou contrôler les flux d'information. C'est une théorie séduisante car elle donne un sens au chaos, mais elle ignore la complexité technique colossale nécessaire pour «éteindre» Internet volontairement sans détruire sa propre économie.

LA RÉALITÉ TECHNIQUE : L'EFFET PAPILLON D'UNE ERREUR HUMAINE

Pour comprendre la panne, il faut démythifier le coupable habituel : Cloudflare. Contrairement à ce que l'on croit, Internet n'est pas un nuage décentralisé et indestructible. C'est une infrastructure physique qui repose sur des points de passage obligés. Cloudflare est l'un d'eux.

LE «VIGILE» DU WEB

Imaginez Cloudflare comme le service de sécurité et de voirie d'une immense métropole. Environ 20 % des sites web mondiaux (médias, gouvernements, e-commerce) passent par ses infrastructures pour se protéger des attaques et accélérer l'affichage des pages. C'est un «Reverse Proxy» géant. Tant que le vigile fait son travail, tout est fluide. Mais si le vigile s'endort, perd ses clés ou décide de fermer la grille par erreur, personne ne rentre. Ni les clients, ni le personnel.

BGP : LE GPS QUI PERD LE NORD

La cause technique, souvent citée dans les rapports post-mor-

tem, tient en trois lettres : BGP (Border Gateway Protocol). C'est le GPS d'Internet. C'est lui qui dit à votre ordinateur: «Pour aller sur Facebook.com, passe par ce câble, puis celui-là». Lors d'une panne majeure, ce n'est pas une bombe qui a explosé. C'est souvent un ingénieur, quelque part en Californie, qui a fait une mise à jour de routine. Une faute de frappe dans le code, une mauvaise configuration, et soudain l'ordre est envoyé à tous les routeurs du monde : «Cette route n'existe plus». Instantanément, les sites existent toujours, mais plus personne ne sait comment y aller. Ils disparaissent de la carte.

L'IMPACT ÉCONOMIQUE ET LA LEÇON DE 2021

Nous avons tous en mémoire la panne historique du groupe Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) en octobre 2021. Pendant six heures, le monde s'est arrêté. Ce n'était pas Cloudflare ce jour-là, mais le même problème de protocole BGP. Le coût ? Mark Zuckerberg a perdu 6 milliards de dollars de fortune personnelle en quelques heures, et l'économie mondiale a perdu des centaines de millions en productivité. Cela illustre la fragilité de notre modèle économique : nous avons mis tous nos œufs dans le même panier. Une centralisation excessive autour de trois ou quatre acteurs (Cloudflare, AWS, Google, Azure) crée des Spof (Single Points of Failure). Si l'un tombe, il entraîne tout le monde dans sa chute.

ET LA TUNISIE DANS TOUT ÇA ?

En Tunisie, l'impact concret de ces pannes lointaines est désormais indéniable. Il y a dix ans, une coupure de Cloudflare ne bloquait que des sites de loisirs, mais aujourd'hui, l'enjeu est vital. Avec la digitalisation accélérée de l'État, l'essor du télétravail et la dépendance de nos startups aux infrastructures étrangères, notre souveraineté numérique se retrouve directement exposée.

Lorsque Cloudflare subit une défaillance, c'est une entreprise tunisienne qui ne peut plus facturer ses clients, un média national qui devient invisible pour sa diaspora, et des transactions bancaires qui échouent. Cette fragilité technologique impose une question urgente à nos décideurs : disposons-nous de véritables plans de continuité en cas de «blackout» prolongé de ces géants américains ?

LA BANALITÉ DU DÉSASTRE

Il est rassurant de penser qu'il faut une armée de super-hackers pour mettre le monde à genoux. Mais la vérité est beaucoup plus prosaïque. Internet est un château de cartes incroyablement complexe, maintenu en équilibre par des humains faillibles. La prochaine fois que votre connexion s'effondre et que Twitter s'affole, ne levez pas les yeux au ciel en cherchant des satellites espions. Ayez plutôt une pensée pour l'ingénieur informatique, seul devant son écran, qui vient de réaliser qu'il a mis une virgule au mauvais endroit, et qui tente désespérément, les mains tremblantes, de rallumer la lumière pour trois milliards de personnes.

CRUROPLASTIE :

LIGNES SUBLIMÉES, AISANCE RETROUVÉE

Entre finesse et tonicité, l'intérieur des cuisses est une zone délicate qui résiste souvent aux régimes et au sport. La cruroplastie ou le lifting des cuisses est une intervention chirurgicale qui combine élégance et bien-être. Elle offre une solution subtile pour retendre la peau, harmoniser la silhouette et retrouver confort et fluidité dans les mouvements.

Par Dr Imen Mehri TURKI

L'ÉQUILIBRE ENTRE BEAUTÉ ET FONCTIONNALITÉ

La cruroplastie s'inscrit dans une dualité subtile où s'entrelacent harmonie esthétique et confort retrouvé. En effet, l'intérieur des cuisses, particulièrement sensible aux fluctuations de poids, aux variations hormonales et au passage du temps, se relâche facilement. Cette zone fragile révèle alors plus vite que d'autres les traces des transformations du corps. La peau perd son élasticité, se plisse et s'affaisse altérant l'harmonie des courbes et transformant le simple choix vestimentaire en véritable défi.

Cette zone délicate, considérée comme un endroit intime mais source de complexes, altère autant l'esthétique que le confort en créant des frottements, des irritations et une gêne à la fluidité des mouvements. C'est dans ce contexte qu'intervient la cruroplastie, plus communément appelée «lifting des cuisses». Cette intervention a une double ambition à la fois visible et perceptible, pleinement ressentie. D'un côté, elle redessine les contours des cuisses, élimine la graisse accumulée et retend la peau, offrant une forme plus équilibrée qui redonne au corps une cohérence retrouvée.

De l'autre, elle délivre le corps de ces entraves quotidiennes, frottements parfois douloureux, irritations tenaces, lourdeur pesante à chaque marche ou à chaque escalier, pour révéler une liberté de mouvement souveraine et une légèreté presque oubliée, enfin retrouvée. À la croisée de l'art chirurgical et de la vision fonctionnelle, la cruroplastie apparaît comme une intervention qui, au-delà de la forme, renouvelle la relation au corps et ouvre la voie à un bien-être profond.

UNE INTERVENTION SUR-MESURE

La cruroplastie repose sur une technique simple dans son principe, mais raffinée dans son exécution. Il existe plusieurs

approches, chacune adaptée au degré de relâchement cutané et à l'importance de la graisse à ce niveau. Lorsque l'excédent cutané est modéré, la cicatrice est parfaitement dissimulée dans le pli de l'aïne après avoir redrapé la peau vers le haut et excisé son excédent. Ce geste vient subtilement redéfinir le contour du haut de la cuisse. Lorsque le relâchement est plus marqué, notamment après un amaigrissement important, des incisions complémentaires peuvent être nécessaires. Elles entraînent des cicatrices supplémentaires, mais permettent un remodelage complet, offrant un galbe plus net, plus régulier et harmonieux. Le plus souvent, une liposuccion vient parfaire l'intervention, harmonisant les volumes et affinant les contours pour un résultat plus précis et équilibré. Quelle que soit la technique choisie, l'objectif est toujours le même: retrouver des cuisses fermes et une allure sublimée sans altérer la naturalité du corps.

LE PARCOURS DE RÉCUPÉRATION

Les jours qui suivent l'intervention sont marqués par une sensation naturelle de tension. Cette sensation est plus proche d'un tiraillement que d'une douleur véritable. Des ecchymoses et un gonflement des cuisses sont fréquents. Ils s'atténuent progressivement au fil des jours. La reprise des activités se fait progressivement, en veillant à éviter les mouvements brusques et tout effort sollicitant l'intérieur des cuisses.

Les activités sportives doivent être suspendues durant plusieurs semaines afin de préserver la qualité de la cicatrisation. Le port assidu du vêtement de contention demeure indispensable pour accompagner harmonieusement la phase postopératoire. Enfin, lorsqu'une liposuccion est associée, des séances de drainage lymphatique s'imposent pour optimiser le résultat et parfaire le confort de la récupération.

UN NOUVEAU GALBE, UNE NOUVELLE ALLURE

Une fois l'œdème résorbé et les tissus assouplis, les résultats du lifting des cuisses se dévoilent pleinement. Les cuisses gagnent en fermeté, la peau apparaît plus tendue, lisse et régulière, et la silhouette retrouve son élégance. La marche devient plus fluide, les vêtements se moulent parfaitement bien et la posture semble plus légère. Le plus étonnant, dans cette transformation, n'est pas l'effet spectaculaire, mais la finesse du changement. Les cuisses ne semblent pas artificiellement remodelées : elles ressemblent simplement à une version plus tonique d'elles-mêmes. Le geste, bien qu'opératoire, conserve une exigence de délicatesse et de précision.



LE VRAI DU FAUX

LES RÉSULTATS DU LIFTING DES CUISSES APPARAISSENT IMMÉDIATEMENT APRÈS L'OPÉRATION.

FAUX, les résultats se révèlent progressivement au fil des semaines. Dans les premiers jours, un œdème et des ecchymoses peuvent masquer le résultat. Il faut compter de trois à six mois, parfois davantage, pour que la peau retrouve sa souplesse et que le galbe définitif se dessine. La patience est donc essentielle pour apprécier pleinement la transformation.

LA CRUROPLASTIE RESTAURE DÉFINITIVEMENT LA FERMETÉ DES CUISSES.

FAUX, la cruroplastie offre des résultats durables, mais elle ne stoppe pas le processus naturel du vieillissement ni l'effet des variations de poids. Pour maintenir la fermeté, il est recommandé de stabiliser son poids et de conserver une hygiène de vie équilibrée.

LA CICATRICE S'AFFINE AVEC LE TEMPS.

VRAI, la cicatrice s'éclaircit et devient discrète après plusieurs mois. Des soins adaptés permettent d'optimiser sa qualité.

LE RÉSULTAT EST DURABLE SI LE POIDS RESTE STABLE.

VRAI, une fois la peau retendue et le galbe restauré, la silhouette reste harmonieuse dans le temps... à condition que le poids soit stable. Les cuisses retrouvent tonicité et élégance, avec un

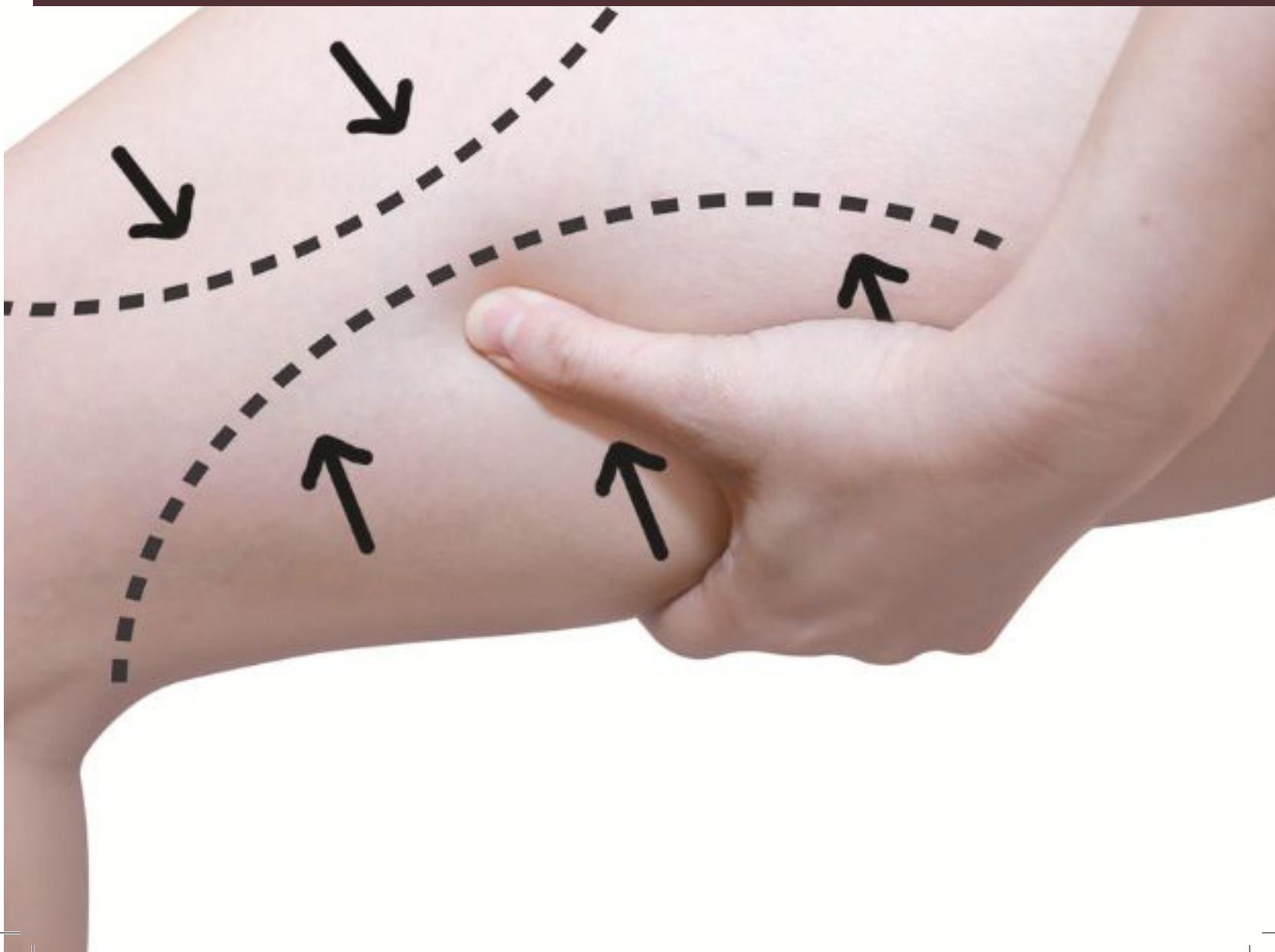
effet durable qui accompagne tous vos mouvements.

LA CRUROPLASTIE LAISSE TOUJOURS DE GRANDES CICATRICES VISIBLES.

FAUX, les cicatrices peuvent être dans le pli de l'aine ou sur la face interne des cuisses, ou les deux selon l'importance du relâchement de la peau. Avec le temps et des soins adaptés, elles s'affinent, s'éclaircissent et deviennent discrètes, souvent imperceptibles.

LE LIFTING DES CUISSES EST RÉSERVÉ AUX FEMMES ÂGÉES.

FAUX, cette intervention concerne toute personne confrontée à un relâchement cutané, qu'il soit lié à l'âge, à une perte de poids importante ou à des facteurs génétiques. L'intervention peut aussi concerner les femmes jeunes, dès lors que la peau se relâche et forme un surplus perceptible. En réalité, la cruroplastie dépasse le simple lifting : elle se révèle comme un véritable acte de réappropriation de soi. Elle participe à une nouvelle façon de se tenir, de marcher, de se vêtir, mais surtout de se percevoir. Elle se distingue par sa précision, sa finesse esthétique et le confort qu'elle procure. En remodelant cette zone souvent délaissée, l'intervention ravive le sentiment d'équilibre corporel, enrichit l'estime de soi et offre un confort appréciable et une véritable sensation d'aisance et de légèreté.

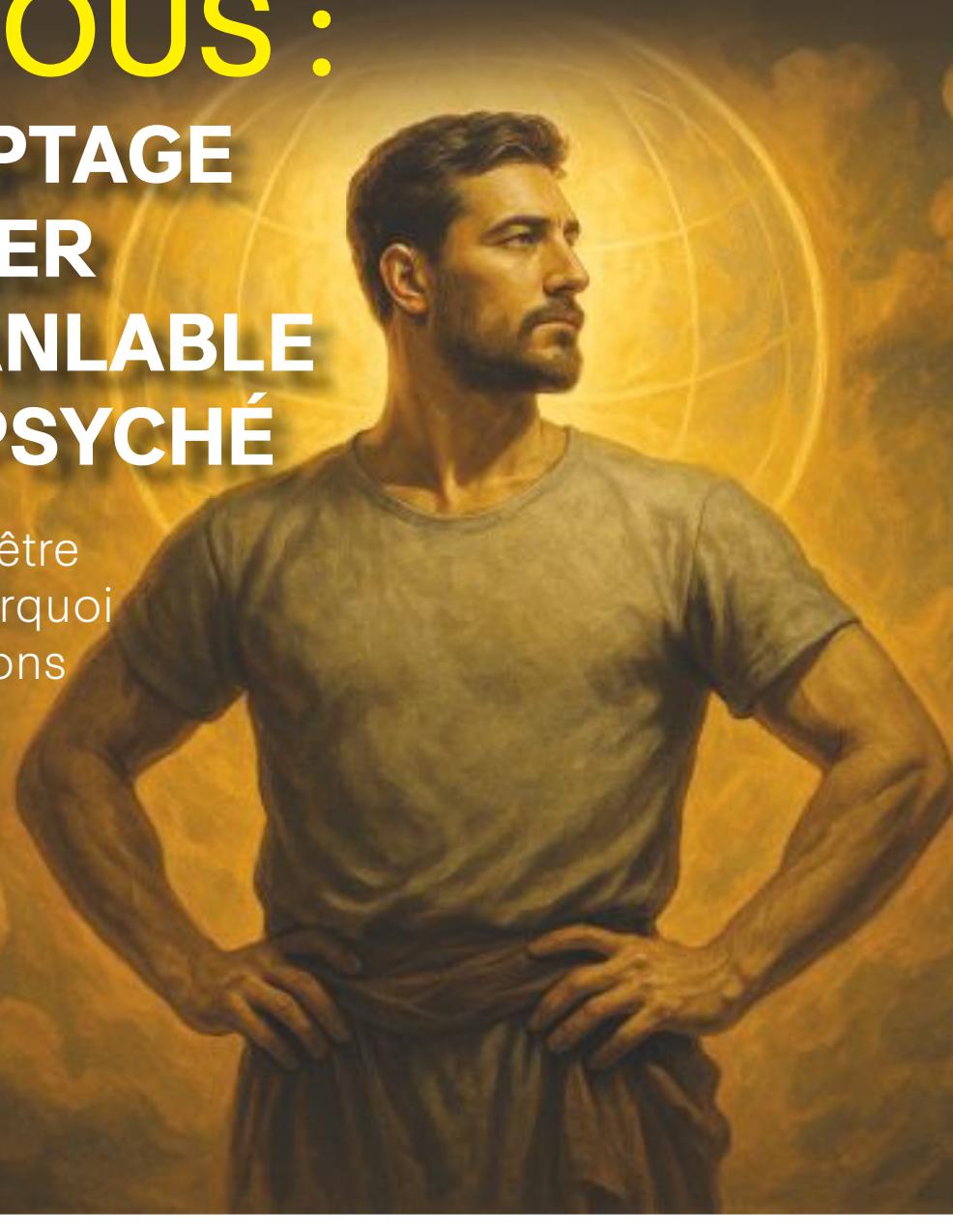


THÈME DU MOIS : DEVENEZ LE MYTHE**CES PROFILS POSITIFS QUI CHANGENT LA RÈGLE DU JEU**

Après avoir décortiqué les gens toxiques — du Calimero qui se complaît dans son drame au Gourou au sourire calibré, en passant par le Caméléon changeant d'avis comme de chemise — il est temps de tourner notre regard vers ceux qui nous élèvent. Bienvenue dans le versant lumineux de Psycho 360°. Ici, pas de vampires d'énergie, mais des architectes de lumière. Ces profils ne cherchent pas à dominer ni à séduire : ils réparent, inspirent, apaisent. Leur pouvoir est silencieux, mais réel. Car oui, les personnes qui nous font du bien ne portent pas de cape. Elles ne tweetent pas leur bonté ni n'enrobent leurs paroles de slogans de développement personnel. Elles sont le Pilier, le Guide, le Catalyseur. Elles ne réclament pas le projecteur — elles éclairent le chemin. Nous avons puisé dans les grandes forces symboliques — du mythe à la nature — pour identifier quatre archétypes positifs, ces figures humaines qui changent la règle du jeu. Elles existent dans notre entourage, parfois dans le miroir, souvent à notre insu. Aujourd'hui, préparez-vous à rencontrer ces quatre piliers du psychisme constructif.

LE MYTHE D'ATLAS EN NOUS : DÉCRYPTAGE DU PILIER INÉBRANLABLE DE LA PSYCHÉ

Le pouvoir d'être
le pilier : pourquoi
nous cherchons
tous un Atlas



Dans un monde dominé par l'urgence, la performance immédiate et le bruit permanent, il est facile d'oublier la valeur la plus fondamentale que chacun recherche instinctivement: la stabilité. Face à l'incertitude, à l'inflation émotionnelle du quotidien et à la complexité relationnelle, ce que nous désirons le plus n'est pas la vitesse, mais un point fixe. Un repère. Un pilier fiable. C'est là que se révèle l'archétype de l'Atlas. L'Atlas moderne n'est plus le titan condamné à soutenir la voûte céleste. C'est une figure psychologique, discrète mais puissante, qui porte sa propre vie avec une maîtrise remarquable. Dans nos familles, nos entreprises, nos groupes d'amis, il est ce socle silencieux qui stabilise, rassure et clarifie. L'objectif de cette analyse est d'explorer ses traits essentiels, son impact profond sur le groupe, et les nuances qui permettent d'en comprendre la force... comme les risques.

LES SIGNES DE LA FORCE TRANQUILLE : DÉCRYPTER L'ATLAS

L'Atlas ne cherche jamais la lumière. Il ne s'impose pas, il ne théâtralise pas son rôle. Il agit, solidement, en arrière-plan. Sa puissance naît de sa cohérence, de sa présence et de son calme intérieur.

Un premier signe distinctif réside dans la manière dont il gère son propre univers. L'Atlas est organisé, aligné, fidèle à sa parole.

Il respecte ses engagements non par contrainte, mais parce que son identité repose sur la constance. Là où d'autres s'agitent, il reste focalisé. En situation de crise, il devient instantanément un régulateur émotionnel.

Comme le résume la psychologue clinicienne Dr Eloïse Dumas :

« Le véritable Atlas est celui qui a maîtrisé la régulation de son système nerveux. Il ne panique pas, il informe. C'est ce qui fait de lui un point d'ancrage immédiat. »

Sa cohérence crée de la prévisibilité. Et la prévisibilité, en psychologie, est une forme essentielle de sécurité.

L'ÉCOUTE ANCRÉE : LE LANGAGE SILENCIEUX DE L'ATLAS

L'Atlas soutient davantage par sa présence que par ses mots. Lorsqu'il écoute, il est là pleinement. Pas de distraction, pas d'apparence, pas de texte caché derrière le regard.

C'est une écoute qui enveloppe, qui rassure, qui permet aux autres de revenir à eux-mêmes.

Souvent, il prend en charge ce que personne ne veut gérer: la logistique, les détails, les suivis.

Il observe le besoin et y répond, sans nécessiter de reconnaissance. Pour lui, c'est naturel. Pour les autres, c'est vital.

POURQUOI L'ATLAS CHANGE LE DESTIN ÉMOTIONNEL D'UN GROUPE

L'impact psychologique de l'Atlas repose sur son rôle de régulateur. Il devient une base émotionnelle, un cadre stable dans lequel les autres peuvent respirer. Sa présence est un antidote au stress relationnel. En garantissant la constance, il libère chez les autres une énergie mentale considérable habituellement capturée par la peur de l'incertitude. On peut enfin se concentrer sur l'essentiel. Le spécialiste des dynamiques relationnelles, Pr Malik Boussouf, le résume ainsi : « On ne peut explorer le monde que si l'on a une base de sécurité solide. L'Atlas incarne cette base indispensable selon les principes de la théorie de l'attachement ». L'Atlas clarifie. Face à la confusion, il ramène à la réalité. Face au chaos, il distingue l'émotion du fait.

Il rend possible la lucidité.

L'ATLAS, CRÉATEUR D'AUTONOMIE

Contrairement au «Sauveur», l'Atlas ne crée pas de dépendance. Il stabilise l'environnement afin que chacun puisse assumer ses responsabilités. En offrant un cadre clair, il élève silencieusement les standards de maturité autour de lui. Les autres ne deviennent pas dépendants de lui : ils deviennent meilleurs grâce à lui.

LES PIÈGES :

QUAND LA FORCE DEVIENT FARDEAU

Comme tous les archétypes puissants, celui-ci comporte une zone d'ombre. L'Atlas peut se perdre en confondant soutien et sacrifice.

Le plus grand danger : le syndrome du «super-héros épuisé».

Sa fiabilité attire les demandes. Sa difficulté à dire non ouvre la voie à la surcharge.

Peu à peu, il reporte plus qu'il ne peut porter.

Dr Dumas le décrit ainsi :

«L'Atlas pathologique cherche sa validation non dans son intégrité, mais dans son utilité. C'est la route directe vers le burnout».

Le second piège : la rigidité. Lorsqu'il croit que tout repose sur lui, il peut développer un besoin de contrôle qui freine la créativité des autres.

Le véritable Atlas choisit ses responsabilités.

L'Atlas dégénéré les subit.

L'ATLAS COMME BÂTISSEUR DE FORCES

Cet archétype représente une énergie humaine rare : celle de la stabilité profonde. La vraie puissance ne consiste pas à porter tout, mais à savoir ce qui mérite d'être porté... et à le faire avec excellence. Reconnaître un Atlas dans sa vie, c'est identifier le cœur silencieux qui rend tout possible.

Le protéger, c'est protéger l'équilibre collectif.

Et après l'Atlas, vient l'autre grande figure : celle qui renaît quand tout s'écroule, celle qui se forge dans les flammes de l'effondrement.

Le Phénix arrive.



CHEF DU MOIS PAR AMINE KADDOURI

LE SOUFFLE DE LA MÉDITERRANÉE, L'ÂME D'UN CHEF

Dans l'univers délicat de la haute cuisine, certains chefs ne se contentent pas de créer des plats : ils sculptent des émotions. Amine Kaddouri est de ceux qui transforment un simple ingrédient en récit, une assiette en voyage.

Originaire d'une famille où la cuisine était un langage d'amour et de partage, il grandit entouré de parfums méditerranéens, de traditions généreuses et d'histoires racontées autour d'une table toujours vivante. C'est là que naît cette conviction intime : un plat peut porter un souvenir, faire revivre une émotion, relier les êtres.

Aujourd'hui, c'est à Sanremo, sur la côte ligure italienne, que le chef Kaddouri déploie son talent. Chef exécutif — et chef privé pour une clientèle en quête d'excellence — il incarne l'âme culinaire du Quintessenze Restaurant, une adresse où il compose une cuisine sincère, solaire, profondément méditerranéenne. Ses assiettes font dialoguer les produits locaux, notamment les trésors de la mer et les saveurs emblématiques de la Ligurie, avec une créativité qui porte la marque de son histoire. Très actif en ligne, il partage quotidiennement son univers culinaire à travers ses pages « Chef Amine » et son compte personnel. Ses publications sont autant de fenêtres ouvertes sur son atelier émotionnel : couleurs marines, textures délicates, gestes précis, et toujours cette chaleur méditerranéenne qui ne le quitte jamais.

Avec Vita da Chef, son projet personnel, Amine nous invite à entrer dans son intimité professionnelle : celle d'un homme qui a fait de la cuisine un pont entre ses origines et son présent, entre les rivages du passé et les horizons qu'il continue de conquérir. Pour lui, cuisiner, c'est raconter où il est né, où il vit, et surtout qui il est.

Car chez le chef Amine Kaddouri, chaque plat est un souvenir, une émotion, une vérité qui touche le cœur avant même le palais.



TURBOT DES RIVAGES

FILET DE TURBOT À LA LIGURE, COURGETTES TROMPETTE, POMMES DE TERRE ET OLIVES

Je suis né au contact des saveurs marines ; chaque port, chaque marché m'a appris que la mer parle doucement mais intensément. Le turbot, poisson noble à la chair ferme et délicate, se prête parfaitement à une cuisson qui préserve son parfum. Autour, je compose un tapis rustique de pommes de terre fines et de courgettes trompette — ces courgettes longues et parfumées qui apportent une texture tendre et une note végétale subtile. Les olives, petites et fruitées, apportent la colonne vertébrale salée, tandis qu'un filet d'huile extra vierge termine le plat comme une caresse. Pour moi, chaque geste compte : saler au bon moment, saisir pour la couleur et déglaçer pour l'arôme ; ce sont des détails qui transforment un bon poisson en souvenir. Lorsque je présente ce plat, je veux que l'on sente d'abord la mer, puis le terroir ; que le client reconnaîsse le soleil et la brise. Servez-le en terrasse, avec un verre de blanc léger, et laissez la simplicité vous raconter l'âme de la côte. C'est une assiette qui raconte d'où je viens — et où je suis aujourd'hui : Sanremo, entre tradition ligure et ma façon de réinventer les racines.

INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de turbot (160-180 g chacun)
- 2 courgettes trompette (ou courgettes claires)
- 2 pommes de terre moyennes (à chair ferme)
- 1 poignée d'olives dénoyautées
- 8-10 tomates

cerises (facultatif)

- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym frais
- Quelques feuilles de marjolaine ou d'origan frais
- Huile d'olive extra-vierge
- Sel marin, poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 verre de jus de citron allongé (eau + citron)

PRÉPARATION

MISE EN PLACE (20 MIN) :

- Tranchez les pommes de terre en fines rondelles (2-3 mm). Coupez les courgettes en demi-lunes. Ayez prêts thym, marjolaine et olives. Séchez bien les filets.

CUISISON DES LÉGUMES :

- Dans une large poêle antiadhésive, chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive. Saisissez les pommes de terre 5-6 min à feu moyen-fort jusqu'à légère coloration, puis ajoutez les courgettes et poursuivez 4-5 min. Assaisonnez légèrement, ajoutez le thym et réservez au chaud. **Astuce : salez les légumes en fin de cuisson pour préserver la texture.**

SAISIE DU TURBOT :

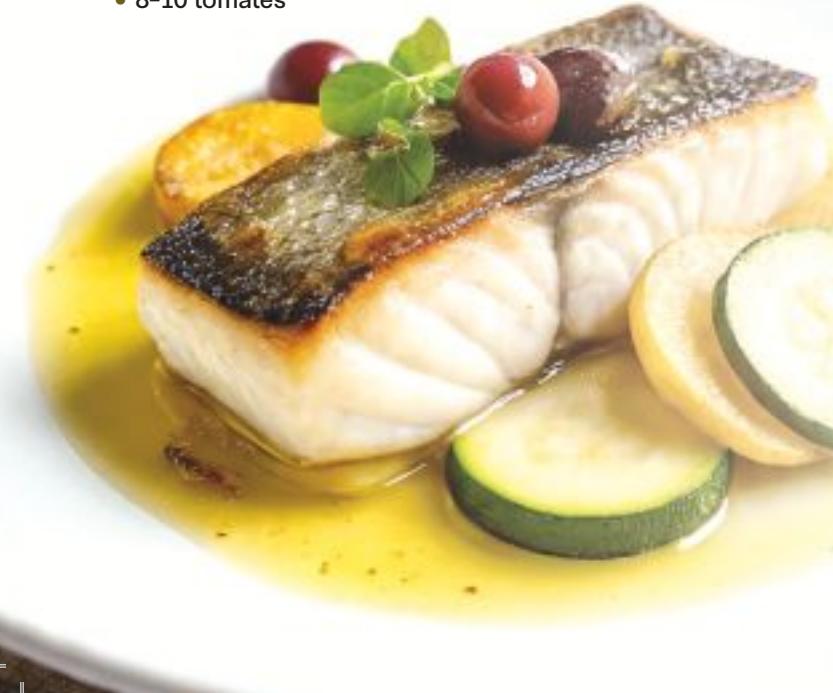
- Chauffez une poêle avec 1 c. à s. d'huile et l'ail écrasé. Posez les filets côté peau et saisissez 2-3 min sans déplacer pour obtenir une peau croustillante. Retournez 1-2 min. Déglacez avec le jus de citron allongé, laissez réduire brièvement.

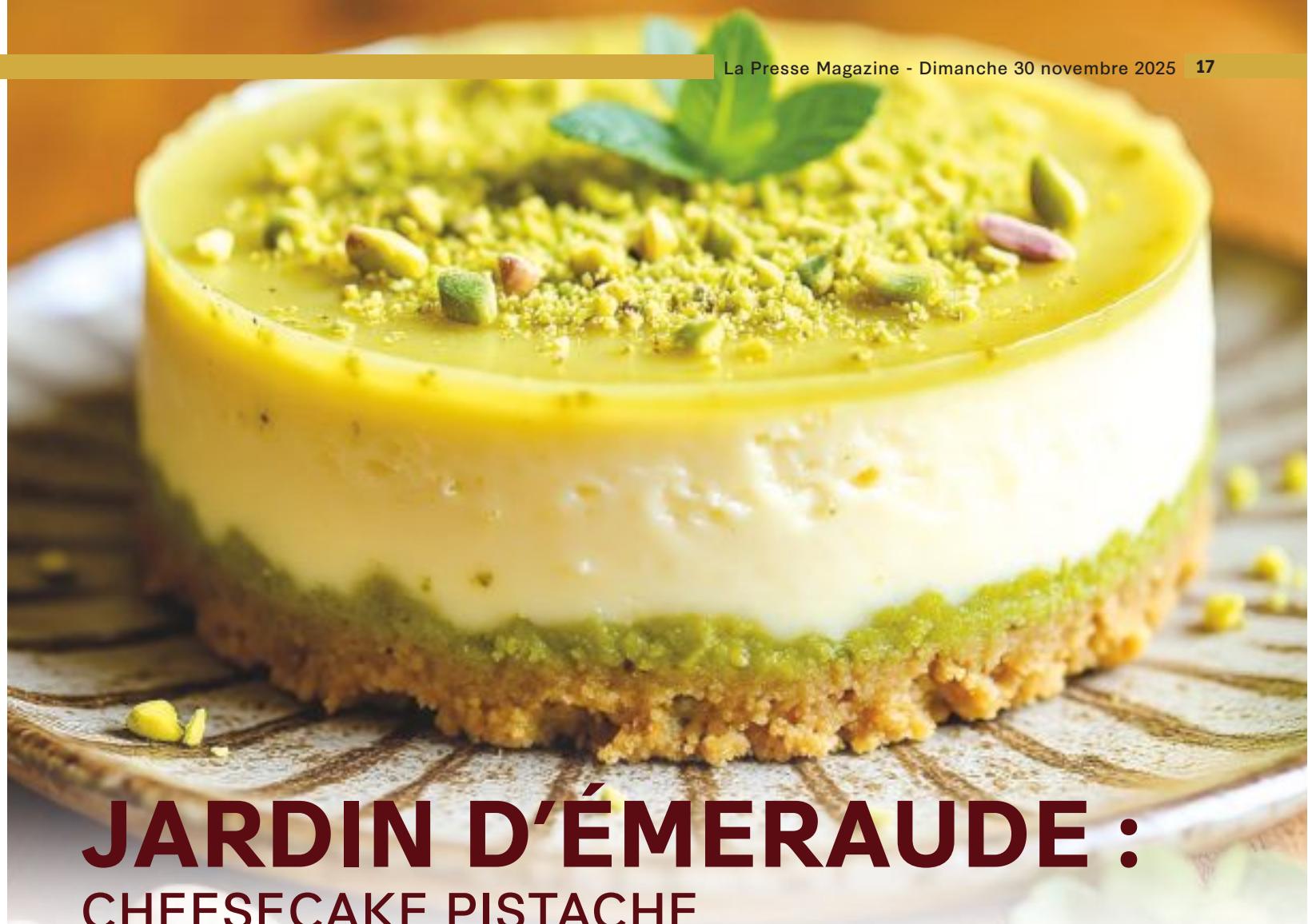
FINITION ET MONTAGE :

- Ajoutez les légumes et les olives autour des filets dans la poêle, chauffez 2-3 min. Pour un rendu plus raffiné passez 10 min au four préchauffé à 180 °C si nécessaire pour une cuisson homogène.
- Dressez : lit de pommes de terre/courgettes, filet posé dessus, quelques tomates cerises rôties, un filet d'huile crue et feuilles de thym.

CONSEILS SERVICE :

Servez immédiatement, Présentez dans une assiette large pour laisser « respirer » les couleurs.





JARDIN D'ÉMERAUDE : CHEESECAKE PISTACHE

La pâtisserie me permet d'écrire des poèmes en bouche. Le cheesecake pistache, sans gélatine, est pour moi un hommage à la douceur méditerranéenne et à l'intensité du pistache — cette couleur verte qui rappelle vergers et marchés. J'ai voulu une texture aérienne mais ferme, un équilibre entre la rondeur du fromage et la puissance aromatique de la pâte pure de pistache. Sans gélatine, le montage repose sur l'onctuosité et la tension de la crème fouettée bien froide : technique simple mais exigeante sur la température et le maniement. La base biscuitée apporte croquant et contrepoint, tandis que la finition (pâte de pistache et éclats) signale la provenance de la saveur. Lorsque je prépare ce gâteau, je pense au marché de Sanremo, aux sachets de pistaches torréfiées, aux conversations autour d'un café. C'est un dessert qui se sert frais, qui ouvre un repas mais peut aussi conclure un déjeuner d'été. Il parle de territoire, d'enfance et d'élégance contrainte — l'essence même de ma cuisine.

INGRÉDIENTS

(MOULE 20-22 CM)

BASE

- 200 g de biscuits secs
- 100 g de beurre fondu (ou margarine végétale)

CRÈME

- 250 g de fromage frais type Philadelphia
- 200 ml de crème à fouetter très froide (végétale ou animale)
- 80 g de sucre glace
- 100 g de pâte/purée de pistache pure (non pâte à tartiner)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille (optionnel)

FINITION

- 2 c. à s. de pâte de pistache
- Granella (éclats) de pistaches

PRÉPARATION

BASE CROQUANTE (10-15 MIN + REPOS) :

Mixer les biscuits en poudre fine, ajouter le beurre fondu et travailler jusqu'à homogénéité. Tasser fermement dans un moule à charnière (20-22 cm) avec le dos d'une cuillère. Lisser et réfrigerer 30 min.

Astuce : chauffez légèrement le beurre pour une meilleure pénétration entre les miettes.

CRÈME ONCTUEUSE (15 MIN) : Fouettez la crème très froide en chantilly ferme. Dans un autre bol, fouettez le fromage frais avec le sucre glace et la pâte de pistache jusqu'à obtenir une texture lisse.

Incorporez délicatement la chantilly en mouvement de bas en haut pour préserver l'air. Goûtez et ajustez pistache/vanille.

MONTAGE :

Versez la crème sur la base, lissez la surface. Tapoter le moule pour chasser les bulles d'air. Couvrir au contact et laisser prendre au frigo au moins 4 heures (idéal une nuit).

FINITION ET SERVICE :

Avant de servir, étalez doucement les 2 c. à s. de pâte de pistache (diluées légèrement si trop épaisses) au centre et parsemez d'éclats de pistache. Découpez net avec un couteau trempé dans l'eau chaude pour obtenir des parts propres.

CONSEILS :

Pour une version sans produits laitiers, utiliser fromage végétal ferme et crème végétale bien montée ; assurez-vous que la pâte de pistache soit pure pour un goût intense.

4^{EME} EDITION

SALON AUTO EXPO SOUSSE

**12 - 16 NOVEMBRE 2025**

UNE ÉDITION DE CHARME

La 4^e édition du Salon International de l'Automobile Auto Expo Sousse s'est tenue du 12 au 16 novembre 2025 à la Foire Internationale de Sousse. La Fédération Tunisienne de l'Automobile a contribué à l'événement avec des voitures de drift, karting, rallye et des simulateurs exposés au grand public.

Par Mohamed Salem KECHICHE



Placée sous le signe de la diversification et de l'expérience client, la 4ème édition du Salon de l'Automobile Auto Expo Sousse a fermé ses portes sur un bilan très positif. L'événement a confirmé son statut de vitrine majeure de l'industrie automobile en Tunisie, attirant un nombre record de professionnels, de passionnés et de familles. Dès son coup d'envoi, le salon a enregistré une forte affluence, témoignant du dynamisme du marché tunisien. Selon les organisateurs, cette édition a réussi son pari de se positionner comme un événement fédérateur, réunissant près de 30 exposants sur place, incluant des concessionnaires de renom, des sociétés de services et des acteurs majeurs des produits connexes.

LES TENDANCES : SUV, PICK-UP

L'édition 2025 a clairement mis en lumière la tendance pour les SUV et les Pick-up, des segments qui continuent de gagner du terrain auprès de la clientèle tunisienne, qu'elle soit professionnelle ou familiale. Parmi les marques en vedette, certains concessionnaires ont vu leurs stands très fréquentés par les amateurs de robustesse. La présence ambitieuse de certaines marques innovantes a souligné l'intérêt croissant du public pour les modèles modernes offrant un bon rapport qualité-prix. Les acteurs historiques français ont présenté des modèles axés sur la performance et le confort urbain.

L'EXPÉRIENCE AVANT LA VENTE

Une caractéristique notable de cette édition a été l'accent mis sur l'expérience interactive pour le visiteur. Le stand du géant tunisien de l'énergie, Agil Energy, a, par exemple, fait sensation en transformant son espace de 100 m² en une véritable zone d'immersion mécanique. Le public a pu participer à des démonstrations techniques, bénéficier de conseils spécialisés sur les gammes de lubrifiants (Tanix, Vitex, Hydrax) et, point culminant, s'affronter sur un simulateur de conduite sportive très populaire. L'intégration de solutions de financement et de services complémentaires par des institutions

partenaires a également permis aux visiteurs d'envisager l'acquisition de véhicules neufs de manière plus concrète, illustrant l'approche globale du salon. Vitrine incontournable, l'Auto Expo Sousse 2025 s'est avéré être plus qu'un simple lieu de vente : il a servi de plate-forme stratégique pour les lancements, les innovations et le dialogue entre les professionnels et le grand public. Le succès de cette 4ème édition confirme l'importance du salon de Sousse comme un baromètre essentiel de la santé et des orientations futures du marché automobile national.

PRÉSENCE TIMIDE MAIS CROISSANTE DES VE

Bien que le Salon de l'Automobile de Sousse 2025 ait été largement dominé par les véhicules thermiques traditionnels (SUV et Pick-up), la catégorie des Véhicules Électriques (VÉ) et hybrides a marqué sa présence, se distinguant par des stands futuristes et des démonstrations d'autonomie. Certains concessionnaires ont profité du salon pour présenter de nouveaux modèles électriques destinés à l'entreprise et aux flottes, signalant une orientation vers l'avenir, même si l'infrastructure de recharge reste un défi majeur en Tunisie.

Les modèles hybrides légers et rechargeables ont été perçus comme le «juste milieu» actuel, offrant une économie de carburant sans l'anxiété liée à l'autonomie des VÉ. Les visiteurs de l'Auto Expo Sousse 2025 ont bénéficié de la présence de plusieurs institutions financières et de leasing offrant des solutions sur mesure, ce qui est crucial dans un contexte de prix automobiles élevés.

L'intégration de ces services directement sur les stands a permis aux acheteurs potentiels de recevoir des simulations instantanées et des approbations de principe pour des crédits auto ou des contrats de leasing. De nombreux exposants et banques partenaires ont proposé des taux d'intérêt préférentiels ou des périodes de grâce exclusives au salon, accélérant ainsi le processus de décision d'achat pour un grand nombre de visiteurs.

L'édition 2025 a donc souligné que l'acquisition d'un véhicule passe désormais autant par l'innovation technique que par la facilité d'accès au financement.



Spectacles vivants, concerts, expositions, sorties cinéma ou rendez-vous littéraires... nous avons sélectionné pour vous les événements incontournables de la semaine. À vos agendas !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



- «**Des étoiles à la toile**», exposition de SEM Tarek Chaabane à la Maison des Arts de Tunis jusqu'au 6 décembre



- «**Gravures et collages**» de Slim Gomri jusqu'au 8 décembre à la Librairie Fahrenheit 451

- «**Fi Dar Khalti**» de Fredj Moussa jusqu'au 11 janvier 2026 au B7L9 Art Center
Exposition solo «Contre-point II» de Abderrazak Sahli jusqu'au 19 décembre à Le Violon Bleu Gallery

- «**Tétanos**» de Aicha Snoussi jusqu'au 13 février 2026 au 32 Bis Tunis

RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES

4 DÉCEMBRE : Présentation et dédicace: Le parti communiste français face à la question coloniale : le cas du Maghreb de Chokri Ben Fredj à la librairie Al Kitab Mutuelleville

6 DÉCEMBRE : Présentation et dédicace: Jasminrose La révolution menstruelle de Achraf Ben Messaoud à la librairie Al Kitab Mutuelleville

SPECTACLES

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

30 NOVEMBRE : «**F.A.S.L** » pièce chorégraphique du Théâtre de l'Opéra de Tunis signée Emio Greco et Pieter C. Scholten

3 DÉCEMBRE : **Aytaç Dogan** au Théâtre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis

4 DÉCEMBRE : «**Hadhret rjel Toune**» au Théâtre municipal de Tunis

5 DÉCEMBRE : «**Carthage tghani**» avec le Maestro Jihed Jbara au Théâtre municipal de Tunis

5 ET 6 DÉCEMBRE : «**Testostérone** » de Cyrine Gannoun au Théâtre El Hamra

6 DÉCEMBRE :

- **Nabiha Karaouli** au Théâtre municipal de Tunis
- Spectacle de Flamenco « **Vengo Jondo** » de Marco Flores au Théâtre des Régions à la Cité de la Culture de Tunis

7 DÉCEMBRE : **Al Rachidia de Tunis** avec Dorsaf Hamdani et Mohamed Ben Salah au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

NOUVEAU !



SHELBY OAKS :
Epouvante - horreur/ Thriller
Réalisé par : Chris Stuckmann
Avec : Michael Beach, Keith David, Brendan Sexton III, Camille Sullivan, Sarah Durn
Obsédée par la disparition de sa sœur, une femme s'engage dans une quête désespérée qui la conduit au cœur d'un mystère terrifiant, orchestré par un mal insaisissable.



VIE PRIVÉE : Drame/ Policier/ Thriller
Réalisé par : Rebecca Zlotowski
Avec : Jodie Foster, Daniel Auteuil, Mathieu Amalric, Luàna Bajrami
Lilian Steiner est une psychiatre reconnue. Quand elle apprend la mort de l'une de ses patientes, elle se persuade qu'il s'agit d'un meurtre. Troublée, elle décide de mener son enquête.



L'INTERMÉDIAIRE (RELAY) : Thriller
Réalisé par : David Mackenzie
Avec : Sam Worthington, Lily James, Riz Ahmed, Willa Fitzgerald, Matthew Maher, Purva Bedi, Brian O'Neill
Ash négocie des pots-de-vin entre des sociétés corrompues et les individus qui menacent leur ruine. Il garde son identité secrète. Lorsqu'un jour un message arrive de Sarah, une cliente potentielle, qui a besoin de sa protection afin de rester en vie.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

VI^{ES} JEUX DE LA SOLIDARITÉ ISLAMIQUE 18 MÉDAILLES AU FINAL POUR LA TUNISIE



Les 6^{es} Jeux de la Solidarité Islamique, qui se sont déroulés du 7 au 21 novembre, à Riyad, en Arabie saoudite, sont officiellement terminés. 41 athlètes tunisiens ont participé à 13 disciplines sportives. La Tunisie a remporté un total de 18 médailles dont 4 en or, 4 argent et 10 de bronze, se classant ainsi 15^e au tableau des médailles. En natation Jamila Boulkebache a obtenu la Médaille d'or au 400 m nage libre. En Karaté, Esra Bettaieb a récolté une médaille d'or en kumite +68 kg. Médaille d'or pour Marwa Brahmi au lancer de massue F32 (discipline pour les sportifs en situation de handicap). En escrime, Farés Ferjani a glané une médaille d'or au sabre individuel. La Tunisie a également remporté des médailles en judo et en taekwondo.

FOOTBALL LA COUPE ARABE FIFA DÉBUTE LUNDI 1^{ER} DÉCEMBRE 2025

La Coupe arabe des nations de la Fifa, qui se tiendra au Qatar du 1er au 18 décembre 2025, sera largement diffusée à travers le monde arabe. Les droits de retransmission pour cette compétition de prestige ont été acquis par plusieurs grands réseaux sportifs de la région. Les téléspectateurs pourront suivre l'intégralité des matchs principalement sur les chaînes de sport qataries telles que beIN Sports et Al Kass Sports Channel. De plus, les chaînes sportives émiratiennes Abu Dhabi Sports et Dubai Sports ont également annoncé la diffusion des rencontres, assurant ainsi une couverture étendue et des analyses approfondies du tournoi pour les passionnés de football. La Tunisie évoluera dans le groupe A avec notamment le Qatar qu'elle va affronter lors de la 3^e journée dimanche 7 décembre 2025.



FIFA ARAB CUP QATAR 2025

TENNIS 3^E COUPE DAVIS DE SUITE POUR L'ITALIE

L'équipe d'Italie a remporté la Coupe Davis pour la troisième année consécutive, s'imposant en finale face à l'Espagne sur un score de 2-0 à Bologne. Cet exploit marque le quatrième sacre de l'Italie dans l'histoire de la compétition (après 1976, 2023 et 2024). La victoire a été assurée sans ses stars Jannik Sinner (n°2 mondial) et Lorenzo Musetti (n°8 mondial), ce qui rend cette performance d'autant plus remarquable. Matteo Berrettini a ouvert la voie en simple en dominant logiquement Pablo Carreno Busta (6-3, 6-4). La victoire finale a été scellée par Flavio Cobolli, qualifié d'héroïque, qui a remporté son match de simple décisif, permettant à la Squadra Azzurra de décrocher le Saladier d'argent. Cette troisième victoire consécutive est une performance rare, qui n'avait pas été réalisée depuis les cinq titres d'affilée des États-Unis entre 1968 et 1972. L'Italie a réussi à se sublimer collectivement devant son public.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 30 novembre au samedi 6 décembre 2025

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Crystal Palace-Manchester United à 13h00 sur beIN sports Mena 1 HD (Iptv) et Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

nilesat)

Fenerbahçe-Galatasaray à 18h00 sur Canal+Foot HD (sharing/Astra)

MARDI 2/12

FC Barcelona-Atlético Madrid à 21h00 sur beIN sports FR 1 HD (Iptv)

Borussia Dortmund-Bayer Leverkusen à 21h00 sur l'Equipe TV HD (sharing/Astra) et ARD Das Erste HD (en clair/Astra)

Newcastle United-Tottenham à 21h15 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

JEUDI 4/12

(Vainqueur Libye-Palestine)-Tunisie au Stade de Lusail à 17h30 sur Al Kass Sport Channel 1 HD (en clair/Nilesat)

SAMEDI 6/12

Aston Villa-Arsenal à 13h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

FC Nantes-RC Lens à 17h00 sur beIN sports FR 1 HD (Iptv)

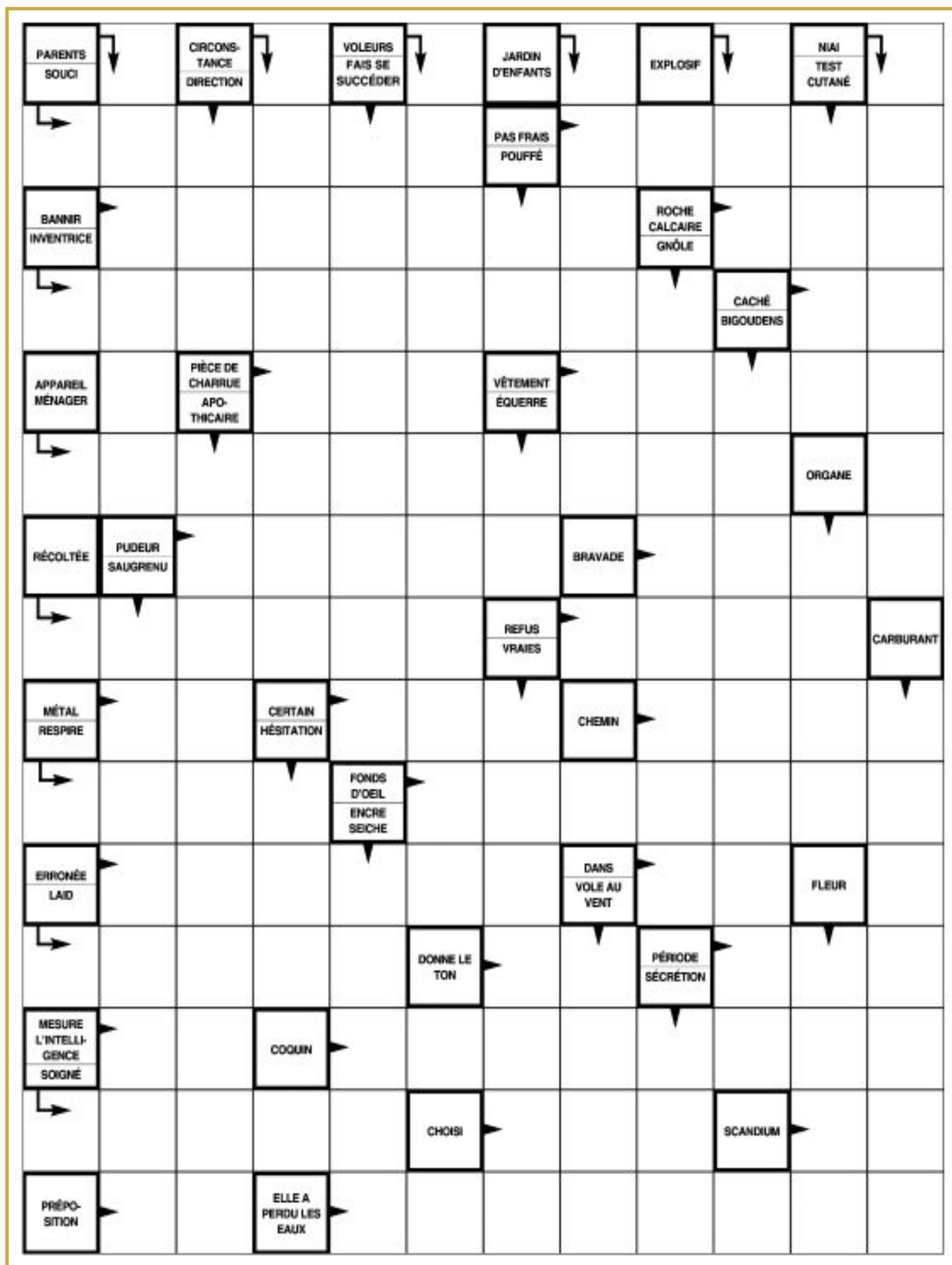
RB Leipzig-Eintracht Francfort (Elyes Skhiri) à 18h30 sur beIN sports FR 7 Max HD (Iptv)

PSG-Stade Rennais à 21h05 sur TV5 Monde Maghreb Orient (en clair/Nilesat)

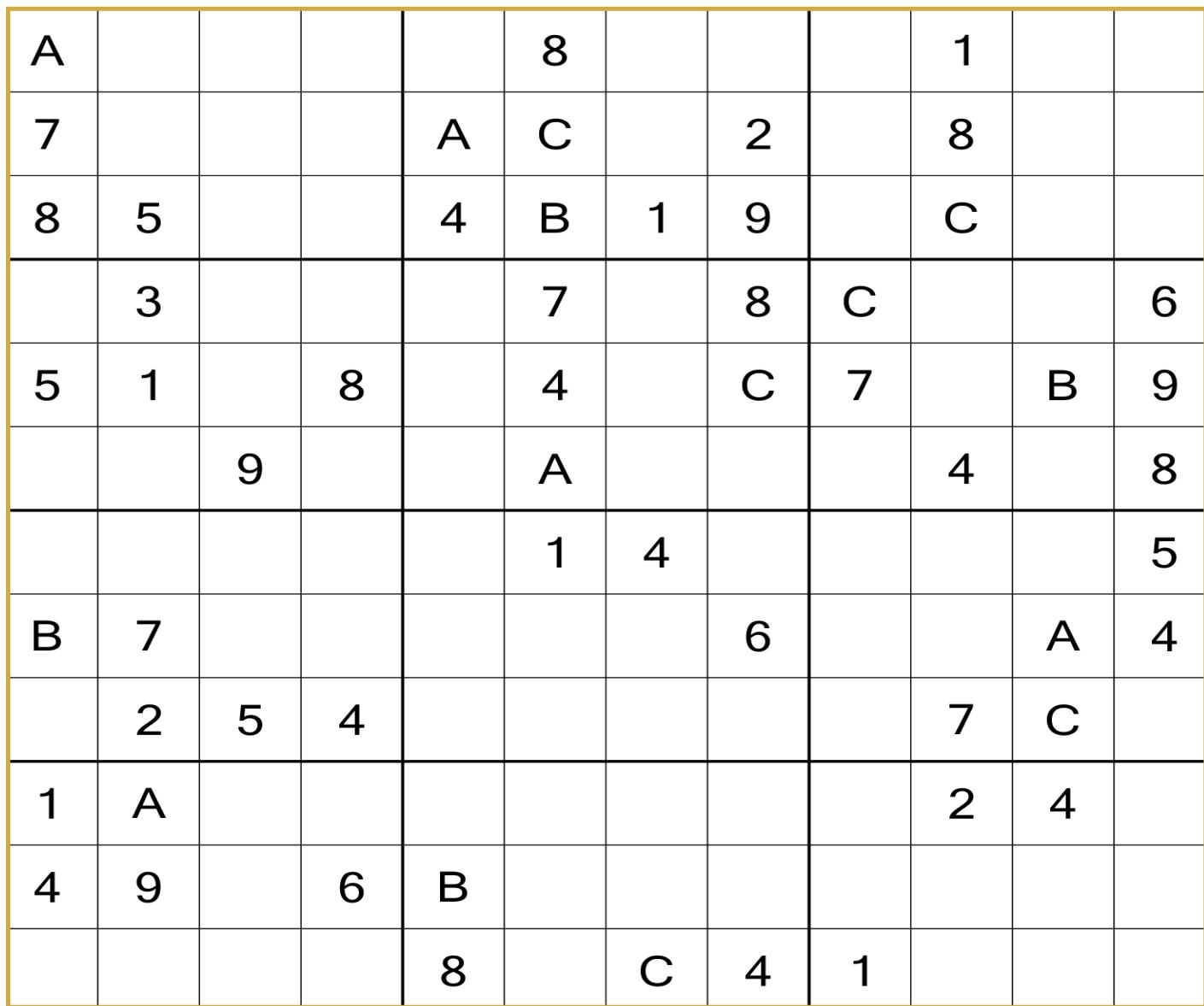
LUNDI 01/12

Tunisie - (vainqueur Syrie-Soudan du Sud) au Stade Ahmad-ben-Ali, Al Rayan à 16h00 sur Al Kass Sport Channel 1 HD (en clair)

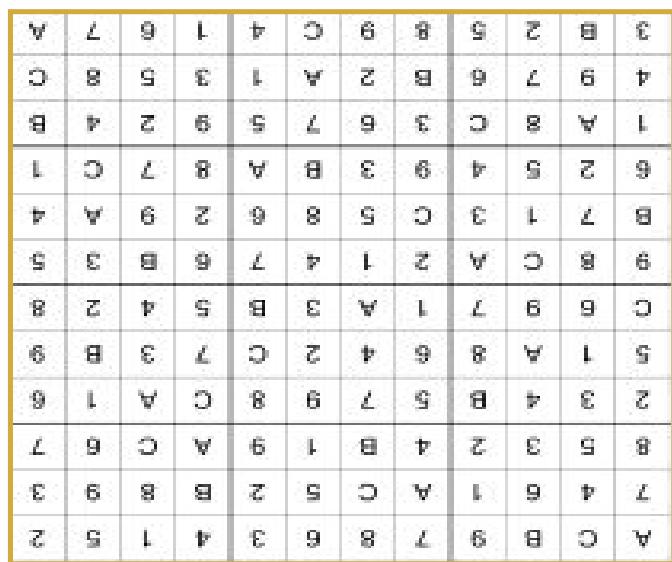
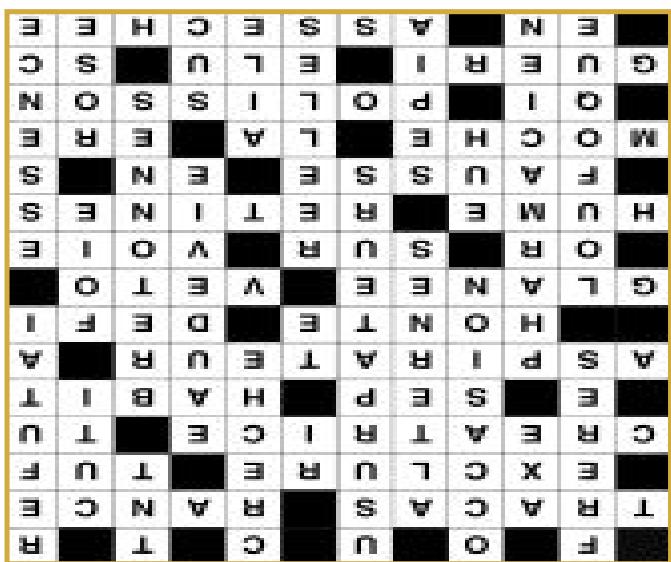
Mots fléchés



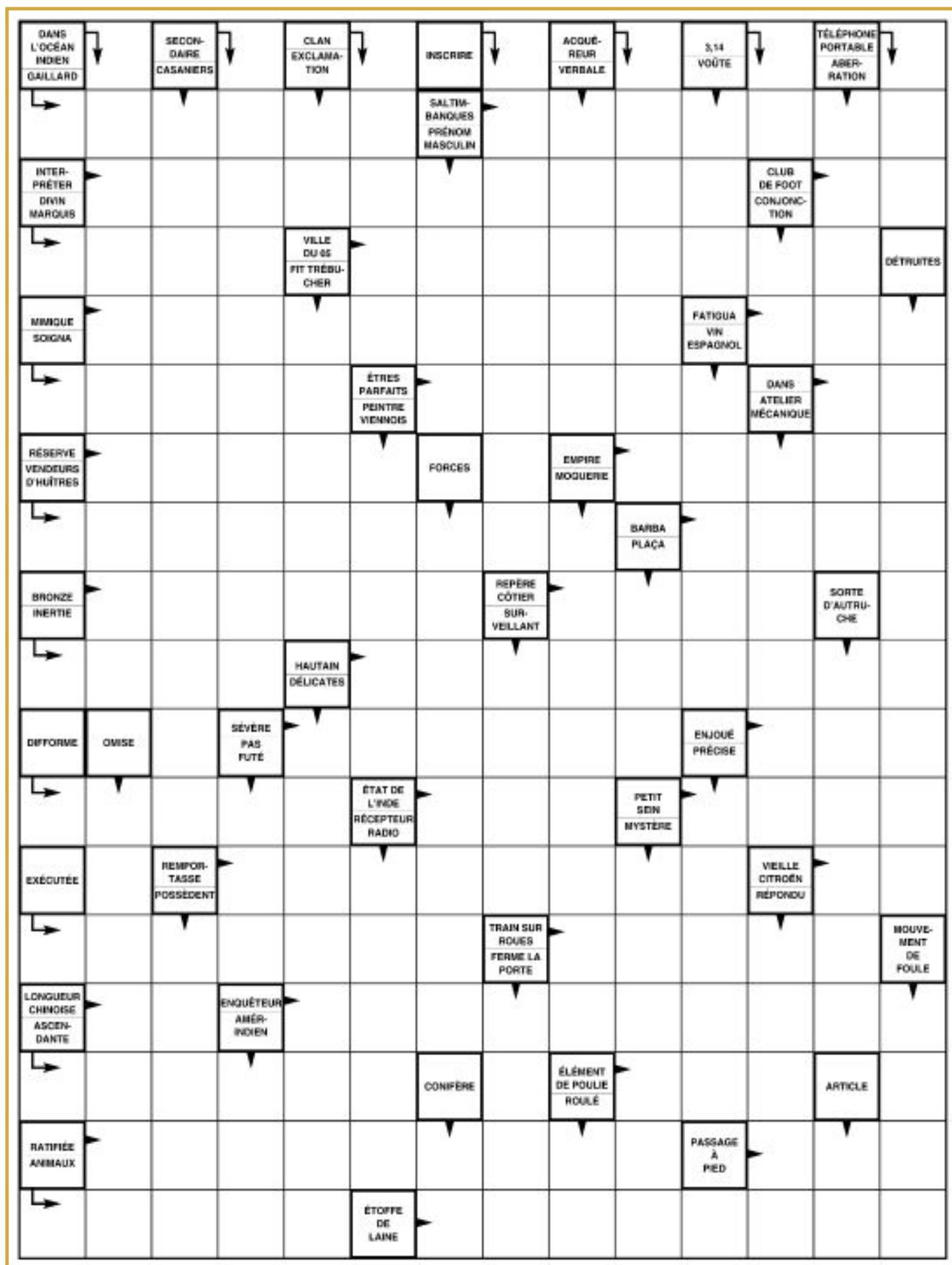
Sudoku



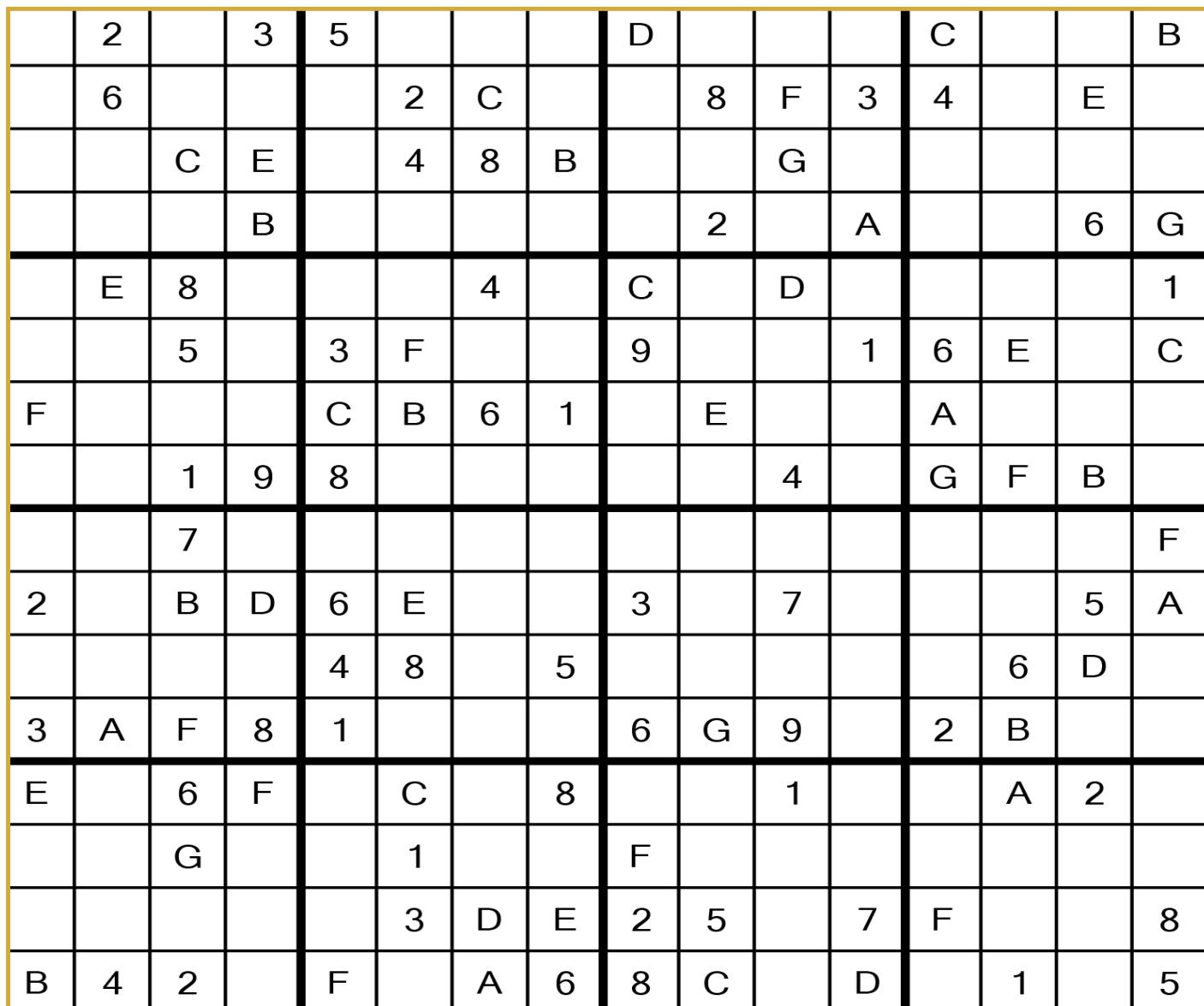
solutions



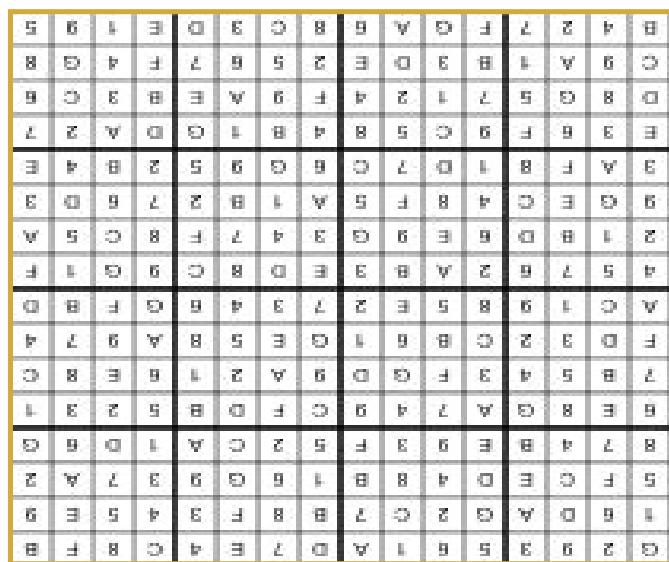
Mots fléchés



Sudoku



solutions



**BÉLIER**

Cette semaine, vous serez à l'abri des risques de contagion ou de chute. Vous bénéficiez d'une excellente forme physique. Beaucoup plus tonique que dernièrement, vous récupérez rapidement en cas de stress ou de fatigue.

**TAUREAU**

Tous vos efforts pour maintenir une bonne hygiène de vie seront récompensés. Vous vous sentirez plus léger, votre sommeil va s'améliorer et vous vous sentirez surtout beaucoup plus dynamique.

**GÉMEAUX**

Vous êtes exalté et surexcité par autant de bonheur. Résultat, vous fixez encore le plafond en pleine nuit ou comptez les moutons sans parvenir à vous endormir.

**CANCER**

Cette semaine, il faut s'attendre à ce que votre forme physique soit en baisse car vous manquez de sommeil. Prenez les devants et ne tirez pas inutilement sur la corde.

**LION**

vous avez le sens de l'équilibre et n'hésitez pas à mettre de l'eau dans votre vin pour privilégier une entente cordiale. Toutefois, vous ne vous ferez pas d'illusion sur votre avenir professionnel : en l'état, les perspectives sont réduites.

**VIERGE**

Vous adorez manger et plus qu'une nécessité c'est pour vous un réel plaisir. Alors attention car pour vous autoriser tout ce qui vous plaît, vous devez impérativement bouger à côté et bouger vraiment.

**BALANCE**

Vous souffrez de petits maux mais rien de significatif si ce n'est que vos articulations risquent de vous faire souffrir plus que d'habitude. Si vous sentez que quelque chose vous gêne, ne forcez pas et surtout n'attendez pas que cela passe tout seul.

**SCORPION**

Une fois encore, vous aurez une endurance à toute épreuve ! Depuis quelque temps, il semble que la fatigue n'a pas de prise sur vous. Il faut dire que votre bonne hygiène de vie vous protège des petits tracas de santé.

**SAGITTAIRE**

Depuis quelque temps vous vous occupez de votre forme avec sérieux et vos efforts commencent à porter leurs fruits. Vous vous sentirez mieux dans votre peau et vous serez moins vulnérable aux coups de fatigue.

**CAPRICORNE**

Des éléments de dernière minute pourraient venir contrarier vos plans mais vous saurez rebondir si vous vous en donnez les moyens. Vous devrez consacrer toute votre énergie dans une meilleure organisation.

**VERSEAU**

Vous manquerez probablement un peu de ressort et ce sera certainement dû à votre moral défaillant. Cette semaine vous paraîtra, par moments, interminable mais à d'autres le temps passera trop vite.

**POISSONS**

Vous avancez tout droit et êtes au mieux de votre vitalité. Vous allez bénéficier de bonnes influences qui vous rendront plus dynamique que jamais.

La Presse Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

suivez-nous !

www.magazine.lapresse.tn

📞 Contactez-nous : 71 240 178

✉ lapressep@ gmail.com / lapressep@ gmail.com



! H24 معاك وين ما كنت



www.bna.tn

BNA BANK lance BNA H24,

Votre nouvelle banque 100 % digitale, pensée pour vous accompagner à tout moment et où que vous soyez.

Vivez une expérience fluide et connectée, à travers une plateforme moderne et sécurisée, accessible via bnah24.bna.tn ou depuis l'application mobile BNA H24 (Android, iOS, Huawei)

Simplifiez votre quotidien bancaire et profitez de tous vos services en ligne 24h/24 et 7j/7.