



ISSN 0330-5791

La Presse. Magazine

Dimanche 7 décembre 2025

N°55

SANTÉ ET BEAUTÉ

LE HOLLYWOOD LASER :
L'ART DU GLOW
INSTANTANÉMENT MAÎTRISÉ

ÉCHAPPÉES BELLES

SAGDOUG
LA PERLE OUBLIÉE

KAIS CHEKIR
RÉALISATEUR

«SAHBEK RAJEL 2»
PROMET DE DÉPASSER
LE PREMIER

Synergyfilms

Film Square

LUXOR

GEA

RIVADH
SEASON

BIGTIME
FUND

OSCAR

PROLIFE

THE VOICE THEY COULDN'T SILENCE. THE STAR THEY COULDN'T CONTAIN.



مستقى من أحداث حقيقية

ديسمبر 11

EN SUBTITLES

إخراج
مروان حامد

إنتاج
تامر مرسى أحمد بدوي

سيناريو وحوار
أحمد مراد

ORIENT
FILMS

AZZA FAHMY



GOUBANTINI
Cinéma

SOMMAIRE



Santé et beauté

12

**LE HOLLYWOOD
LASER :**

L'ART DU GLOW INSTANTANÉMENT MAÎTRISÉ



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 7 décembre 2025 - N°55

10 High tech

L'ARNAQUE « BONJOUR MAMAN » :
QUAND L'INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE VOLE LA VOIX
DE VOS ENFANTS

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS

- OR DU PORT
- ARC-EN-CIEL FRAIS

18 Auto

DÉVELOPPEMENT ET EXPANSION
DES MARCHÉS DE VÉHICULES
D'OCCASION EN TUNISIE
UN NOUVEL ESSOR

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



KAIS CHEKIR

RÉALISATEUR

«SAHBK RAJEL 2»

PROMET DE DÉPASSER LE PREMIER

Le réalisateur Kais Chekir a révolutionné le paysage cinématographique tunisien grâce à une série de films comiques innovants qui ont attiré un large public. Son dernier succès, «Sahbek» Rajel, a connu un engouement phénoménal. La saga se poursuit aujourd'hui avec «Sahbek Rajel 2» qui promet d'être encore plus ambitieux. Il nous en dit davantage dans cet entretien.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI

COMMENT EST NÉE L'IDÉE DE FAIRE UNE SUITE AU PREMIER «SAHBK RAJEL» ?

L'idée est venue à la demande du producteur. Avec les deux scénaristes, Zinelabidine Mastouri et Ahmed Essid, nous avons commencé à travailler sur un tout nouveau film, jusqu'à une rencontre avec le producteur. Alors que je m'apprêtais à lui présenter les grandes lignes du scénario en cours d'écriture, il m'a annoncé qu'il souhaitait réaliser une suite à «Sahbek Rajel».

Au début, je n'étais pas vraiment enthousiaste. Le succès du premier film était tel que nous ressentions fortement le poids de la responsabilité. Cela signifiait en effet devenir nos propres concurrents, puisque ce nouveau projet serait forcément comparé au précédent. M. Goubantini tenait à être le premier producteur tunisien à proposer une suite à son film. Pour ma part, ainsi que pour les scénaristes, l'idée d'être les premiers à réaliser une deuxième partie dans l'histoire du cinéma tunisien représentait un défi majeur. Une telle décision marquait le passage d'une expérience cinématographique à une véritable industrie.

Après de nombreuses réunions, nous sommes finalement parvenus à ce que je considère aujourd'hui comme une idée de génie. C'est un scénario capable de préserver l'ADN de «Sahbek Rajel», de garder les mêmes personnages tout en ouvrant une nouvelle voie pour la suite. Nous avons tout mis en œuvre pour maintenir le même niveau d'exigence, voire pour repousser nos propres limites tant sur le plan artistique que technique. J'avoue d'ailleurs avoir été beaucoup plus exigeant cette fois-ci avec toute l'équipe.

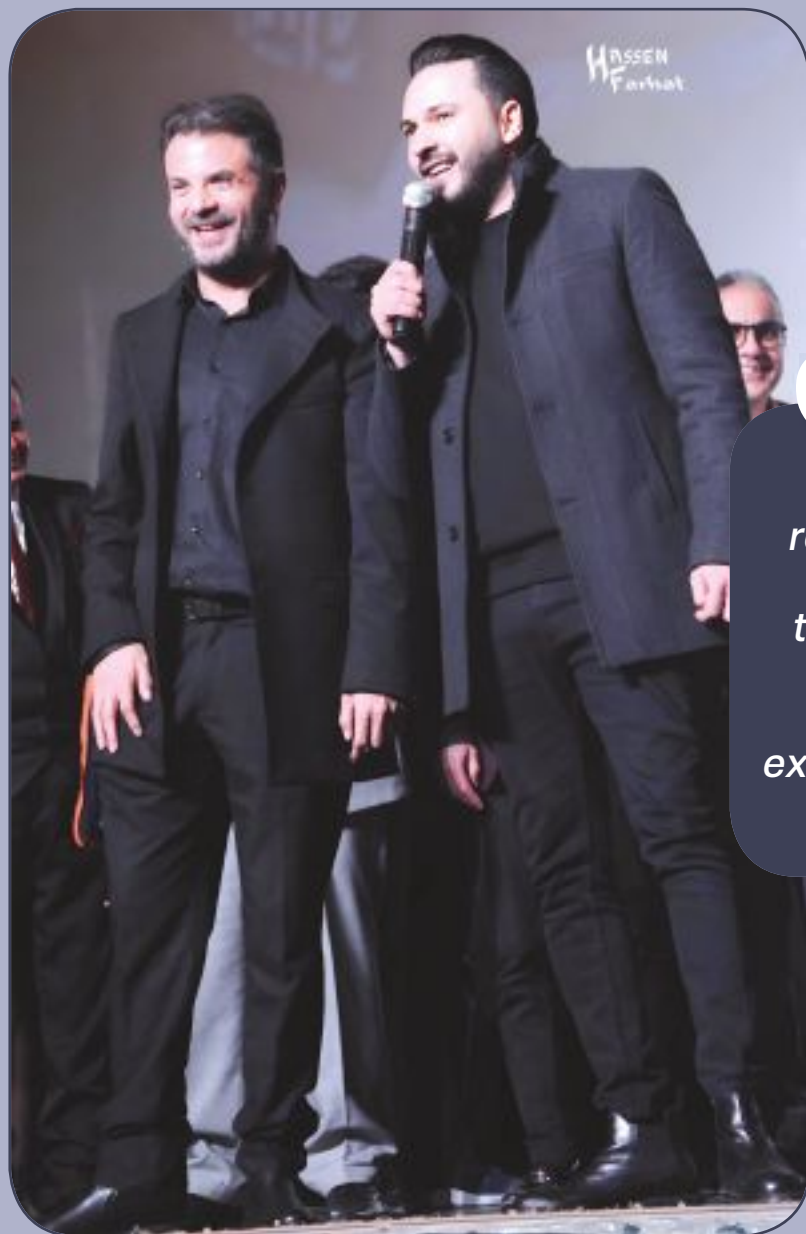


EST-CE UNE SUITE INDÉPENDANTE OU FAUT-IL VOIR LE PREMIER FILM POUR COMPRENDRE LE NOUVEAU ?

C'est une continuité de l'histoire du premier film. Je pense que la majorité des Tunisiens ont déjà vu «Sahbek Rajel», que ce soit au cinéma, à la télévision ou même à travers des extraits disponibles sur Internet. Nous avons quand même anticipé cela et intégré des indices dans les dialogues pour que ceux qui n'ont pas vu le premier puissent comprendre ce qui s'est passé.

LE SUCCÈS DU PREMIER FILM A CRÉÉ UNE VÉRITABLE TENDANCE ET A GÉNÉRÉ DES ENTRÉES AU CINÉMA SANS PRÉCÉDENT. VOUS QUI ÊTES AU CŒUR DU PROJET, À QUOI ATTRIBUEZ-VOUS CE SUCCÈS ?

C'est le fruit de beaucoup de travail. C'est aussi ce que j'appelle le film de la maturité. On apprend en travaillant et c'est ainsi que l'on corrige les défauts. Cela vaut pour tous les métiers de la création: l'expérience permet de progresser et de s'améliorer.



Même la chanson du générique a battu des records de vues avec des chorégraphies spécialement conçues pour elle. Le succès tient également aux personnages que le public peut reconnaître dans la vie quotidienne et aux décors qui s'éloignent du luxe. Le film se déroule dans un milieu populaire qui ressemble à beaucoup de nos quartiers. C'est en quelque sorte un miroir de notre réalité.

J'ai aussi remarqué que le public du cinéma a beaucoup changé. La période du Covid et le confinement ont forcé les

L'idée d'être les premiers à réaliser une deuxième partie dans l'histoire du cinéma tunisien représentait un défi majeur. Une telle décision marquait le passage d'une expérience cinématographique à une véritable industrie.

spectateurs à passer beaucoup de temps à regarder films et séries. Aujourd'hui, le spectateur est plus averti. Il ne suffit plus de proposer un produit moyen pour que ça marche.

Il compare, connaît la qualité de l'image, critique l'intrigue et repère les similitudes avec ce qu'il a déjà vu. Il faut tenir compte de tout cela pour offrir un produit de qualité.

NOUS AVONS VU DANS LE PREMIER FILM DES SCÈNES D'ACTION AU NIVEAU TECHNIQUE INÉDIT POUR LE CINÉMA TUNISIEN, AVEC NOTAMMENT UN VRAI CIRQUE ET UN INCENDIE. LE NOUVEAU FILM COMPORTERA-T-IL DES SCÈNES DE CE TYPE ?

Oui, et même mieux ! Le film reste dans le genre comédie-action. Nous avons fait appel à un designer de combats égyptien, un véritable professionnel.

D'ailleurs, c'est le seul collaborateur étranger du film, tous les autres étant Tunisiens. Nous avons également une équipe de cascadeurs entièrement tunisienne, ce dont je suis très fier. Aujourd'hui, nous avons fait de grands progrès dans ce domaine, avec même des spécialistes tunisiens en effets spéciaux. Le cinéma tunisien, de manière générale, est en train de rattraper le retard accumulé, chacun dans sa spécialité. Nous disposons de techniciens dont nous pouvons être fiers même



lorsqu'ils sont sollicités pour collaborer à l'international.

KARIM GHARBI EST EN TÊTE D'AFFICHE DANS CE FILM. VOUS AVEZ TOUJOURS MISÉ SUR LUI POUR LES RÔLES PRINCIPAUX DANS VOS FILMS PRÉCÉDENTS. POURQUOI CE CHOIX ?

Comme le dit le proverbe, «on ne change pas une équipe qui gagne». Ma première collaboration avec Karim Gharbi remonte à 2017, sur la série «Denya Okhra». Même si je conserve certains acteurs, c'est le genre du film qui change complètement. Alors que nous avons exploré la comédie fantaisie avec super-héros et quête du trésor, nous sommes maintenant dans le réalisme. Les personnages sont crédibles et les événements pourraient se dérouler ici, en Tunisie.

Karim Gharbi a un vrai sens du travail en équipe et excelle dans les rôles

comiques. De plus, il est diplômé en théâtre et a beaucoup appris de ses expériences passées. Il reconnaît ses erreurs et a su les transformer en apprentissages. C'est un acteur généreux et compétent, tant sur le plan professionnel que créatif. Pour ce film, nous avons travaillé non seulement sur ses points forts, mais aussi sur ses points faibles afin de les dépasser. Aujourd'hui, on me dit qu'on découvre Karim Gharbi dans «Sahbek Rajel» en acteur accompli, au-delà de ses performances comiques précédentes. Dans cette suite, il a fait un véritable bond en avant dans son jeu. Nous avons accordé une attention particulière à la direction des acteurs pour faire ressortir leur plein potentiel.

Un autre atout du film réside dans les duos d'acteurs : Karim Gharbi avec Sofiene Dahech et Karim Gharbi avec Yassine Ben Gamra. Le contraste entre



ces personnages a donné un excellent résultat et enrichi la dynamique du film.

Y AURA-T-IL UNE VERSION POUR LA TÉLÉVISION COMME L'ANNÉE PRÉCÉDENTE ?

Pour le moment, notre concentration est entièrement sur le film. Cette année, le feuilleton sera différent du film, même dans son intrigue. L'an dernier, Sahbek Rajel s'est placé en tête des audiences à la télévision avec un chiffre doublant celui du deuxième feuilleton. Bien sûr, on ne peut pas plaire à tout le monde. Je peux pourtant dire que j'ai gagné un nouveau public, ceux qui trouvaient auparavant les comédies tunisiennes superficielles et ridicules, comme de simples sketches. Cela pourrait les encourager à découvrir le prochain film à sa sortie au cinéma.

QUELLE EST LA RECETTE POUR FAIRE DE LA COMÉDIE SANS TOMBER DANS LA SUPERFICIALITÉ ?

Il y a une grande différence entre simplement faire rire et créer une histoire complète avec du suspense. À mes débuts, j'ai fait des expériences qui ont été fortement critiquées à ce niveau et j'avais du mal à accepter ces critiques. Aujourd'hui, avec du recul et de la maturité, je reconnais que certaines choses qui avaient beaucoup de succès auprès du public n'étaient pas parfaites. Une chose est sûre : j'ai évolué et ce que je produis aujourd'hui dépasse nettement ce que j'ai fait précédemment.



SAGDOUD

LA PERLE OUBLIÉE

Par Hafedh TRABELSI

Au cœur du bassin minier, Sagdoud se dresse comme un secret bien gardé du Sud tunisien. Loin du vacarme des mines et des wagons chargés de phosphate, cette région de Redeyef dévoile un tout autre visage : celui d'un site naturel fascinant, aux reliefs grandioses et à la beauté sauvage, ignorée des circuits touristiques officiels. Entre montagnes, grottes et horizons sans fin, Sagdoud invite à repenser le tourisme à Gafsa et à redécouvrir une Tunisie profonde, authentique et pleine de promesses.

Perdue dans l'immensité du bassin minier, Sagdoud ne se résume pas à ses gisements de phosphate ni à ses wagons poussiéreux chargés de minerais. Ce nom, souvent associé à la rudesse de la vie ouvrière, recèle en réalité une beauté saisissante, brute, presque mystique, qui échappe aux cartes touristiques et à la mémoire des promoteurs du patrimoine local.

Ici, la nature a sculpté une œuvre d'art à ciel ouvert. Ses reliefs escarpés, ses canyons vertigineux et ses falaises aux teintes ocre rappellent les décors grandioses du Grand Canyon américain ou les paysages lunaires de Torotoro en Bolivie. Dans le silence du vent et la lumière du couchant, Sagdoud dévoile un spectacle minéral d'une rare intensité, une invitation au voyage intérieur autant qu'à la découverte géographique.

Et pourtant, malgré ce potentiel époustouflant, Sagdoud

demeure absente des circuits de promotion touristique à Gafsa. Ce territoire, qui pourrait devenir un maillon fort du tourisme saharien, est resté dans l'ombre, comme si la poussière des mines avait recouvert ses promesses. Pourtant, le site se prête à merveille à un circuit inédit, partant des montagnes de Shelja, serpentant à travers les reliefs rocheux pour rejoindre les grottes berbères de Sened — un parcours exaltant, qui marierait aventure, culture et nature.

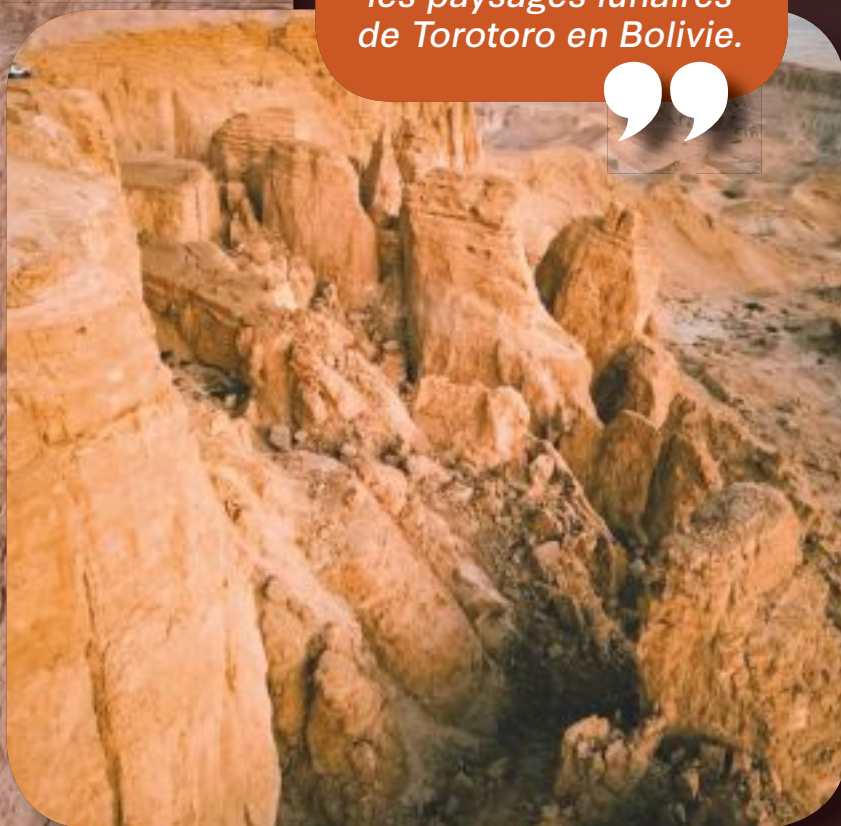
Plus d'un cinéaste a succombé à la magie de ces paysages, y voyant un décor naturel d'une puissance rare, digne des grandes productions internationales. Les motards et aventuriers qui s'y sont risqués en parlent avec des étoiles plein les yeux, promettant d'y revenir, convaincus d'avoir découvert un territoire d'exception encore vierge.

Aujourd'hui, un projet touristique ambitieux tente de faire entendre sa voix : faire reconnaître Sagdoud non pas comme une simple extension du bassin minier, mais comme un patrimoine naturel à part entière, capable de devenir une halte incontournable du tourisme saharien.

Alors, une question persiste : combien de temps encore faudra-t-il pour que les décideurs ouvrent enfin les yeux sur ce joyau méconnu ? Car Sagdoud, au-delà du phosphate, est un poème de pierre et de lumière, un appel vibrant à la redécouverte du Sud, dans ce qu'il a de plus pur, de plus vrai, de plus grandiose.



La nature a sculpté une œuvre d'art à ciel ouvert. Ses reliefs escarpés, ses canyons vertigineux et ses falaises aux teintes ocre rappellent les décors grandioses du Grand Canyon américain ou les paysages lunaires de Torotoro en Bolivie.



L'ARNAQUE

« BONJOUR MAMAN » :

QUAND L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE VOLE LA VOIX DE VOS ENFANTS



Le téléphone sonne. C'est un numéro inconnu, ou peut-être un numéro masqué. Vous décrochez. À l'autre bout du fil, la voix est paniquée. C'est celle de votre fils, de votre fille ou de votre conjoint.

« Maman, j'ai eu un accident », ou « Papa, j'ai perdu mon portefeuille, je suis bloqué, j'ai besoin d'argent tout de suite ».

La voix est identique. Le timbre, l'intonation, peut-être même ces petites hésitations familières. Votre sang ne fait qu'un tour, l'urgence vous prend à la gorge. Vous envoyez l'argent.

Et pourtant, votre enfant est tranquillement assis au bureau ou à l'école. Il ne vous a jamais appelé. Vous venez de vous faire escroquer par une intelligence artificielle.

Bienvenue dans l'ère du Deepfake Audio, où croire ce que l'on entend est devenu un danger.

3 SECONDES POUR VOLER UNE IDENTITÉ

Il y a encore trois ans, cloner une voix demandait des heures d'enregistrement en studio et des ingénieurs pointus. C'était de la science-fiction réservée au cinéma.

Aujourd'hui, c'est à la portée de n'importe quel escroc équipé d'un ordinateur portable.

Grâce aux avancées fulgurantes de l'IA générative (comme l'outil VALL-E de Microsoft ou des logiciels open-source), il suffit désormais de 3 à 10 secondes d'échantillon audio pour cloner une voix à la perfection.

Où les escrocs trouvent-ils ces 3 secondes ? C'est effroyablement simple : sur vos réseaux sociaux. Une « Story » Instagram où vous racontez vos vacances, une vidéo TikTok, une note vocale interceptée. Nous offrons notre empreinte vocale au monde entier, sans réaliser qu'elle est devenue une donnée biométrique piratable.

LE PIRATAGE DU CERVEAU HUMAIN

Cette arnaque, surnommée l'arnaque au « Bonjour Maman » (Hi Mum scam) dans les pays anglo-saxons où elle fait déjà des ravages, est redoutable car elle ne vise pas la faille informatique, mais la faille humaine.

Elle contourne notre esprit critique. Si vous recevez un SMS mal écrit demandant de l'argent, vous vous méfiez. Mais la voix est le vecteur ultime de l'émotion et de la confiance. Entendre la voix d'un proche en détresse déclenche une réaction viscérale immédiate. Le cerveau court-circuite toute logique : « C'est sa voix, donc c'est lui ». Les cybercriminels le savent. Ils ajoutent souvent des bruits de fond (sirènes de police, bruit de rue) pour accentuer le stress et vous pousser à agir sans réfléchir.

LA FIN DE LA «PREUVE PAR LA VOIX»

Ce phénomène marque un tournant historique. Depuis toujours, la voix était une preuve d'identité. On reconnaissait quelqu'un « à sa voix ».

Avec l'IA, nous entrons dans une ère de « Zéro Confiance » sensorielle. Nous ne pouvons plus croire nos yeux (Deepfake vidéo) ni nos oreilles.

En Tunisie, où l'usage de WhatsApp et des réseaux sociaux est massif, nous ne sommes pas à l'abri. Si les arnaques actuelles se limitent souvent à des messages écrits (« J'ai changé de numéro »), l'étape suivante sera vocale. Et la barrière de la

langue (le dialecte tunisien) ne protégera pas longtemps : les IA apprennent les accents et les dialectes à une vitesse stupéfiante.

COMMENT SE PROTÉGER ? LE RETOUR DU «MOT DE PASSE FAMILIAL»

Face à une technologie capable de nous imiter parfaitement, la solution n'est pas technique, elle est comportementale. Voici les réflexes de survie à adopter dès maintenant :

• Raccrocher et rappeler :

Si un proche vous appelle d'un numéro inconnu en situation de détresse, raccrochez immédiatement. Appelez-le sur son numéro habituel. Si c'est une arnaque, le vrai proche décrochera son vrai téléphone sans comprendre de quoi vous parlez.

• La question piège :

Posez une question dont seul votre proche connaît la réponse, mais qui n'est pas sur internet. « Comment s'appelait notre premier chien ? », « Qu'est-ce qu'on a mangé dimanche dernier ? ». Une IA ne saura pas répondre.

• Le «Safe Word» (Le code de sécurité) :

C'est le conseil le plus efficace des experts en cybersécurité. Convenez en famille d'un mot de passe secret (un mot simple, un lieu, un objet). Si l'un de vous est vraiment en danger et appelle d'un autre numéro, il doit prononcer ce mot. Pas de mot, pas d'argent.



L'IA est un outil fascinant, mais entre de mauvaises mains, elle devient une arme de manipulation massive.

Nous devons réapprendre à douter. Le scepticisme, qui était perçu comme de la paranoïa, devient aujourd'hui une hygiène de vie numérique nécessaire.

Alors, ce soir au dîner, faites une chose simple : choisissez votre mot de passe familial. Cela pourrait vous éviter de perdre beaucoup plus que de l'argent.

LE HOLLYWOOD LASER :

L'ART DU GLOW INSTANTANÉMENT MAÎTRISÉ

Dans une société où l'apparence règne jusque dans les moindres détails, le visage est devenu une interface subtile, mais puissante. La netteté du grain de peau est par conséquent un désir que chacun souhaite maîtriser. C'est dans ce contexte que le Hollywood Laser est désormais l'un des soins les plus recherchés. Un rituel lumineux et précis, capable de redonner éclat, netteté et homogénéité en quelques minutes. Plongée au cœur de ce traitement qui fait de la lumière un art maîtrisé.

Par Dr Imen Mehri TURKI

DE L'HÉRITAGE HOLLYWOODIEN AU RITUEL CONTEMPORAIN

Au croisement du cinéma et de l'esthétique high-tech, un soin médical s'est imposé comme le secret lumière des visages les plus scrutés du monde : le Hollywood Laser. Son histoire a commencé au cœur de l'industrie du cinéma américain, derrière les rideaux que le public ne voit jamais, pour répondre aux exigences impitoyables des caméras HD, de plus en plus exigeantes, qui révèlent toutes les imperfections du visage, ces traces tenaces que le maquillage le plus habile ne peut effacer.

C'est au début des années 2010 que cette technique a été utilisée de manière restreinte dans les studios, où elle a associé un masque de carbone médical à un laser Nd:YAG. L'objectif était d'obtenir un coup d'éclat instantané, sans rougeur ni douleur et sans recourir au maquillage superflu. Cette technique, d'abord surnommée « Red Carpet Peel », était réservée autrefois aux célébrités, est devenue aujourd'hui une tendance mondiale et un rituel adopté par toutes celles et ceux en quête d'un éclat impeccable, immédiat et sans contrainte.

L'ALLIANCE INÉDITE DU CARBONE ET DU LASER

Pour comprendre l'impact du Hollywood Laser, appelé aussi Hollywood Peel, il faut se pencher sur l'ingrédient qui lui procure son identité visuelle : le fameux masque noir au carbone médical. Contrairement aux masques cosmétiques classiques, celui-ci est composé de particules de carbones microscopiques capables de se glisser

dans les pores et d'épouser les micro-reliefs de la peau avec une précision étonnante.

Lorsque le masque de carbone médical sèche, il devient un véritable aimant technologique, prêt à dialoguer avec le laser Nd:YAG. Au moment où le faisceau de lumière rencontre le carbone étalé sur la peau, quelque chose se produit : la lumière s'y accroche, le chauffe de manière fulgurante, puis le fait éclater en une pluie de fragments microscopiques. Une myriade de micro-explosions, aussi spectaculaire qu'infiniment contrôlée, parcourt la surface de la peau en soulevant et éliminant instantanément tout ce qui encombre la peau : impuretés incrustées, excès de sébum, résidus polluants et cellules mortes responsables d'un teint terne. Ainsi la peau devient aussitôt plus nette, plus lumineuse, comme débarrassée d'un voile qui l'étouffait. La véritable magie du Hollywood Laser se trouve justement là : il exfolie sans agresser, purifie sans jamais décaper, stimule les cellules sans les traumatiser. C'est un traitement esthétique qui sait se faire puissant tout en restant infiniment délicat : un équilibre véritablement rare, presque alchimique, où la peau se transforme sans jamais être forcée, transgressée ni dénaturée.

UNE EXPÉRIENCE ÉTONNAMMENT DOUCE

Le Hollywood Laser a quelque chose de presque scénographique. Le visage paré d'un voile noir, le laser qui crépite comme une étincelle dans un bruit qui évoque moins une machine médicale qu'un souffle de braise qu'on réveille doucement : un murmure chaud, vibrant, presque hypnotique, qui accompagne le soin comme une note

de fond apaisante et mystérieuse. Sur la peau, seuls de légers picotements se font sentir, accompagnés d'une chaleur enveloppante, rassurante, jamais la moindre douleur. Cette expérience surprend par sa douceur. Elle est vécue comme un moment à la fois intrigant, sensoriel et étonnamment confortable, où l'on se laisse porter par la technologie comme par un spectacle lumineux, sans la moindre appréhension.

Le Hollywood Laser est aussi ingénieux qu'élégant : le faisceau de lumière n'agit pas directement sur la peau, mais traverse d'abord le voile de carbone, véritable médiateur de haute précision, qui concentre l'énergie lumineuse en produisant de la chaleur, puis la restitue à la peau, avec une finesse millimétrée. La peau reste alors en arrière-plan, préservée, protégée, mais bénéficiaire d'une action ciblée. C'est cette chorégraphie invisible de redistribution d'énergie lumineuse qui rend ce soin aussi puissant que doux et aussi performant que respectueux.

L'EFFET « GLOW INSTANTANÉ »

Une fois le masque de carbone évaporé par les tirs précis du laser, la magie opère presque immédiatement. Le teint se révèle plus net et la peau renvoie la lumière de manière homogène. Le grain de peau apparaît plus fin et les pores sont moins visibles. Le visage reflète la lumière avec une subtilité nouvelle. Cet effet est souvent décrit comme un filtre photo, mais en vrai. Il ne s'agit pas d'un simple nettoyage, mais d'une mise en condition optimale de la surface cutanée. La peau retrouve sa clarté et sa fraîcheur, souvent perdues sous les couches de stress, de pollution ou de fatigue.

UNE TECHNIQUE UNIVERSELLE

Si le soin a séduit les stars en premier, c'est parce que le teint est important pour leur image. Pourtant, la réussite du Hollywood Laser tient à sa polyvalence. Les peaux grasses apprécient sa capacité à réduire le sébum et à désincruster les pores. Les peaux ternes s'illuminent presque instantanément, comme si l'on ravivait de l'intérieur une lumière qui ne demandait qu'à reparaitre. Quant aux peaux matures, elles voient leur texture se réharmoniser et leur production de collagène se stimuler doucement. Contrairement à d'autres techniques esthétiques plus agressives, il respecte les peaux sensibles et laisse la peau calme, sans marque ni rougeur et prête à reprendre une activité normale. Sa faculté de révéler l'éclat de toutes les peaux, sans distinction, a transformé ce soin en un phénomène planétaire, célébré comme un rituel beauté incontournable capable de séduire tous les visages, partout dans le monde.

DES RÉSULTATS IMMÉDIATS ET DURABLES

Le Hollywood Laser ne se contente pas de révéler instantanément l'éclat de la peau, il agit en profondeur pour prolonger ses effets dans le temps. Chaque micro-explosion contrôlée du carbone agit comme un déclencheur de vitalité, permettant au visage de retrouver sa texture, sa fermeté et sa fraîcheur. Réalisé régulièrement, en stimulant les cellules et en relançant la production de collagène, il prépare la peau à se régénérer naturellement, rendant ces bienfaits progressifs et durables. La densité et l'élasticité de la peau sont alors améliorées sur le long terme. Elle gagne en fermeté, la texture continue à s'affiner et les imperfections s'atténuent durablement. Par ailleurs, les soins appliqués ensuite pénètrent plus efficacement, prolongeant les résultats dans le temps.

Tout compte fait, le Hollywood Laser est une technique qui ne se limite pas à un simple soin de surface. Alliant technologie de pointe et douceur
s e n s o -

rielle, il offre un éclat immédiat tout en stimulant la régénération naturelle de la peau. Véritable rituel emblématique, héritage hollywoodien revisité pour le quotidien, il transforme chaque séance en une expérience à la fois spectaculaire et profondément bénéfique. Pour tous ceux en quête d'un teint lumineux, pur et visiblement rajeuni, le Hollywood Laser incarne l'équilibre parfait entre performance exceptionnelle, sécurité et élégance incomparable.



THÈME DU MOIS : DEVEENEZ 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.

De l'Échec à la Force : Le Phénix,

Archétype de la Transformation Psychique



L'ART DE RENAÎTRE DE SES CENDRES : LE MYTHE AU CŒUR DE LA RÉSILIENCE

Dans notre exploration des forces positives de la psyché, nous passons de la stabilité inébranlable de l'Atlas au pouvoir dynamique de la métamorphose. Aujourd'hui, nous nous penchons sur l'archétype le plus spectaculaire de la croissance humaine : le Phénix.

L'oiseau mythique qui s'embrase pour renaître de ses propres cendres n'est pas qu'un récit fabuleux ; il est, en psychologie, le symbole parfait de la résilience. Il ne représente pas l'évitement de la souffrance, mais la capacité alchimique à transformer la douleur en force, la destruction en un nouveau départ.

Comme l'a observé Carl Gustav Jung, l'être humain partage avec le Phénix ce besoin cyclique de laisser mourir une version de soi afin d'en faire émerger une autre, plus solide. Comprendre cet archétype, c'est comprendre que la plus grande force n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque fois que nous touchons le fond. Notre objectif est ici de décoder ce processus pour mieux valoriser ceux qui l'incarnent et saisir l'impact immense que ces figures de la renaissance ont sur notre élan collectif.

LES SIGNES ÉCLATANTS DU PHÉNIX : COMMENT RECONNAÎTRE LA CAPACITÉ À REBONDIR LA SAGESSE DU RÉCIT

Le Phénix ne se définit pas par l'épreuve traversée, mais par la manière dont il la raconte. Son discours est tissé de leçons, jamais de lamentations.

Il ne minimise pas ses difficultés, mais les évoque en termes d'apprentissage et d'évolution.

« *Ce n'est pas le traumatisme qui fait grandir, mais la manière dont on le surmonte. La résilience est l'art de naviguer dans les torrents.* » — Boris Cyrulnik

Lucide sur ses cicatrices, il les porte comme des médailles silencieuses : elles deviennent la preuve tangible que la détresse peut être transformée.

L'ACCEPTATION DU CYCLE

Le Phénix possède une conscience profonde du cycle vie-mort-renaissance. Il ne craint pas la "destruction" — échec professionnel, rupture, maladie — car il perçoit cette phase comme une purification nécessaire.

• La Flexibilité du Saule :

Là où le chêne rigide se brise sous la tempête, le Phénix adopte la flexibilité du saule : il plie sans rompre, et survit.

• Une vision tournée vers l'avenir :

Il refuse l'emprisonnement de la nostalgie ou de la culpabilité. Il consacre son énergie à reconstruire, plutôt qu'à ruminer.

L'IMPACT PUISSANT DE LA RENAISSANCE SUR NOTRE PSYCHÉ COLLECTIVE

Nous avons profondément besoin de ces figures-Phénix dans nos vies. Leur présence agit comme une boussole lorsqu'on vacille et comme un rappel vivant que la chute n'est jamais la dernière scène de notre histoire. Ces êtres qui renaissent nous montrent le chemin lorsque le nôtre s'assombrit. Ils normalisent l'erreur, dédramatisent la défaite et réhabilitent la vulnérabilité. Ils nourrissent autour d'eux un climat où l'on peut tenter, échouer, recommen-

cer — et surtout grandir. Leur force n'est pas intimidante : elle est contagieuse. En les observant, nous comprenons que la résilience n'est pas un privilège exceptionnel, mais une capacité humaine universelle qui ne demande qu'à être activée.

L'INJECTION D'ESPOIR ET LA LÉGITIMATION DE L'ÉCHEC

Le Phénix incarne un espoir actif : la démonstration que se relever est toujours possible, quelle que soit la chute.

« *La plus grande gloire dans la vie ne réside pas dans le fait de ne jamais tomber, mais dans celui de se relever à chaque fois que nous tombons.* » — Nelson Mandela

Son parcours légitime notre propre droit à l'erreur. Il crée un espace psychologique où oser devient possible, car la conséquence n'est plus la honte, mais la connaissance de soi.

Il nous rappelle que la force véritable n'est pas l'absence de peur, mais sa traversée.

UN CATALYSEUR DE TRANSFORMATION POST-TRAUMATIQUE

Le Phénix ne fait pas que survivre : il évolue. Son exemple nous enseigne le concept de la croissance post-traumatique. Sa manière de métaboliser la douleur nous montre que celle-ci peut devenir moteur créatif, et non fardeau éternel.

LES PIÈGES DU PHÉNIX : QUAND LE FEU CONSUME TROP

Comme tout archétype, celui du Phénix peut se dégrader s'il n'est pas équilibré.

L'EXALTATION DU SACRIFICE

Un Phénix « ombré » peut glorifier la souffrance plutôt que l'apprentissage.

Il finit par provoquer inconsciemment des crises pour prouver sa capacité à renaître.

• Le danger de l'invincibilité :

Se croyant intouchable, il prend des risques inutiles ou ignore les avertissements.

• L'isolement par la différence :

Il peut juger ceux qui guérissent plus lentement, oubliant que chacun possède son rythme intérieur. Sa lumière devient alors aveuglante, au lieu d'être inspirante.

Le véritable Phénix n'a pas besoin de la destruction pour se sentir fort : il est fort parce qu'il sait intégrer la destruction.

CONCLUSION : DU FEU À LA LUMIÈRE

L'archétype du Phénix nous rappelle que notre plus grand réservoir de potentiel réside dans la capacité à nous réinventer. Il nous invite à considérer les cendres non comme une fin, mais comme la matière première d'une version de nous-mêmes plus authentique et plus sage. Après la stabilité de l'Atlas et la renaissance du Phénix, le prochain archétype nous guide vers la clarté intérieure : l'Oracle de Delphes.

Rendez-vous au prochain volet pour découvrir cette nouvelle figure de vérité et d'intuition.



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 Quintessence 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.



OR DU PORT

SPAGHETTI ALLE COZZE ET SAFRAN

La mer m'a appris que l'or ne se mesure pas seulement en lumière, mais aussi en parfum. Le safran, lorsque je l'associe aux moules fraîches, devient ce fil d'or qui tisse un lien entre la mer et la terre. J'aime travailler le produit brut, l'élever par quelques gestes précis : ouvrir les coquilles au bon moment, filtrer le jus, le concentrer pour qu'il devienne une mémoire liquide. Les spaghetti, longs et patients, se nourrissent de ce jus et du safran infusé — ils deviennent un manteau qui porte le goût salin et l'éclat aromatique. Cuire les pâtes « al dente » puis les finir dans la poêle avec le bouillon des moules est une opération que je traite comme un rituel : elle permet aux amidons de lier la sauce, sans lourdeur. Au service, j'aime parsemer de persil et d'un filet d'huile crue ; parfois j'ajoute une fine zeste de citron pour réveiller la rondeur du safran. Ce plat est destiné aux tables conviviales : il raconte le marché du matin, la pêche du jour, le geste du chef qui respecte l'ingrédient. En le préparant, je pense aux bancs de sable et aux filets qui claquent au vent : chaque bol évoque la mer.

INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 320 g de spaghetti
- 1 kg de moules fraîches, nettoyées
- Une petite pincée de pistils de safran (ou 1 sachet)
- 2 gousses d'ail

- 1 verre de Bouillon de légumes + citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- Persil plat frais haché
- Sel, poivre

PRÉPARATION

NETTOYAGE ET OUVERTURE :

- Rincez et grattez les moules. Dans une large casserole, chauffez 1 c. à s. d'huile et 1 gousse d'ail, ajoutez les moules et couvrez. À feu vif, ouvrez-les rapidement (2-4 min). Récupérez les moules et filtrez le jus de cuisson à travers un chinois fin doublé de gaze. Réservez.

INFUSION DU SAFRAN :

- Faites infuser les pistils dans 50 ml d'eau chaude ou dans un peu du jus filtré des moules pendant 10 min pour extraire arôme et couleur.

CUISSON DES PÂTES :

- Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée. Cuisez les spaghetti 1-2 min de moins que le temps indiqué (très al dente). Réservez 200 ml d'eau de cuisson avant d'égoutter.

ASSEMBLAGE :

- Dans une large poêle, chauffez 3 c. à s. d'huile et la deuxième gousse d'ail écrasée. Ajoutez les spaghetti égouttés, le jus de moules filtré, l'infusion de safran et un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Faites sauter à feu vif 1-2 min pour lier. Ajoutez les moules et remuez délicatement pour enrober. Parez de persil haché et poivre frais.

FINITION :

- Un filet d'huile crue, quelques pistils de safran pour la couleur, et servez aussitôt. Astuce : gardez toujours du jus de moules filtré ; il est la clé du caractère marin du plat.





ARC-EN-CIEL FRAIS

TARTE AUX FRUITS SANS GÉLATINE

La tarte aux fruits est pour moi la célébration de la saison. Elle est simple mais exigeante : pâte juste, crème pâtissière soyeuse, fruits tranchés avec délicatesse, et cette surface brillante qui capte la lumière comme un vitrail. J'ai choisi d'éliminer la gélatine et de lustrer avec une confiture d'abricots réchauffée — technique ancienne, naturelle et respectueuse des textures. La pâte sablée doit être friable mais résistante ; la crème, parfumée au citron ou à la vanille, joue le rôle d'écrin pour les fruits. Pour magnifier chaque tranche, je privilégie fruits locaux et mûrissement parfait : fraises juteuses, kiwis brillants, myrtilles profondes. La tarte se construit avec patience — la pâte repose, la crème refroidit, et le montage se fait juste avant le service pour préserver la fraîcheur. C'est une tarte qui évoque marchés matinaux et fêtes familiales ; quand je la présente, je veux que l'on sente l'été dans la première bouchée et la technique du chef dans la dernière.

INGRÉDIENTS (MOULE 24 CM)

PÂTE SABLÉE

- 300 g de farine 00
- 150 g de beurre froid en dés
- 120 g de sucre glace
- 1 œuf entier + 1 jaune
- Zeste d'un citron non traité
- 1 pincée de sel (ou margarine pour version sans lactose)

CRÈME PÂTISSIÈRE

- 500 ml de lait (ou lait végétal)
 - 4 jaunes d'œufs
 - 120 g de sucre
 - 40 g de maïzena
 - Zeste de citron ou ½ gousse de vanille
- #### DÉCOR
- Fruits frais variés (kiwi, fraise, myrtille, pêche, raisin...)
 - 1-2 c. à s. de confiture d'abricots (diluée)

PRÉPARATION

PÂTE :

- Sabler la farine et le beurre jusqu'à texture sableuse, ajouter sucre, œufs, zeste et sel ; amalgamer rapidement sans trop travailler. Former un disque, filmer et réfrigérer 30 min. Astuce : travaillez au froid pour une pâte plus friable.

CUISSON À BLANC :

- Abaisser la pâte à 3-4 mm, fonder le moule beurré, piquer le fond, couvrir de papier cuisson et haricots secs. Cuire 20 min à 180 °C, retirer les haricots et cuire encore 8-10 min jusqu'à dorure. Laisser refroidir complètement.

CRÈME PÂTISSIÈRE :

- Chauffer le lait avec le zeste/vanille.

Blanchir jaunes + sucre, ajouter la maïzena. Verser lait chaud en filet, remettre sur feu doux et cuire en remuant jusqu'à épaississement. Transvaser dans un plat, filmer au contact et refroidir.

MONTAGE :

- Remplir la tarte de crème froide et lisser. Disposer les fruits harmonieusement en rosace ou motifs alternés. Pour la brillance, chauffer la confiture d'abricots avec 1 c. à c. d'eau, filtrer et napper délicatement au pinceau.

FINITION :

- Garder au frais et servir dans les 24-48 h. Astuce pro : pour des contours nets, découpez les fruits au dernier moment.



DÉVELOPPEMENT ET EXPANSION DES MARCHÉS DE VÉHICULES D'OCCASION EN TUNISIE

UN NOUVEL ESSOR

Par Mohamed Salem KECHICHE

Le marché tunisien des voitures d'occasion connaît un regain d'intérêt notable, récemment renforcé par l'inauguration d'un nouveau pôle d'échange majeur au cœur du pays. Le marché hebdomadaire de Kairouan, lancé le samedi 15 novembre 2025 dans l'enceinte du marché de gros des fruits et légumes, marque un tournant important dans l'organisation du secteur.

L'essor et l'expansion des marchés de véhicules d'occasion en Tunisie ne se racontent plus, au gré de l'affluence grandissante qu'ils connaissent. Le premier marché hebdomadaire de véhicules d'occasion à Kairouan contribue à nourrir ce nouvel essor

et cette décentralisation accentuée. Ce dernier a été inauguré sur une superficie de 10.000 m² au marché de gros de la Cité des Aghlabides.

UN ESPACE PROFESSIONNEL ET SÉCURISÉ

Ce nouvel espace, situé au carrefour de six gouvernorats, vise à dynamiser l'économie locale. Dès son ouverture, il a attiré près de 240 véhicules, dépassant les attentes. Le marché offre un cadre organisé et sécurisé, avec un bureau administratif pour faciliter les procédures de vente et des techniciens en mécanique pour accompagner les acheteurs, en partenariat



avec l'Union régionale de l'industrie, du commerce et de l'artisanat. Un droit d'accès modique de 5 dinars par véhicule mis en vente, garantissant un fonctionnement régulé. Ce marché peut accueillir jusqu'à 300 véhicules.

Cette initiative municipale vise à dynamiser l'économie locale et à offrir un cadre organisé, sûr et sans intermédiaires pour l'achat et la vente de véhicules. Grâce à sa position stratégique, entourée de six gouvernorats, Kairouan est idéalement placée pour devenir une référence régionale. Le nouveau marché de Kairouan se distingue par son fonctionnement structuré.

L'objectif est de proposer une alternative crédible aux transactions informelles, renforçant la confiance des consommateurs dans les véhicules d'occasion, de plus en plus privilégiés face à la hausse des prix des véhicules neufs.

SUCCÈS DES MARCHÉS D'OCCASION

L'ouverture du marché de Kairouan s'inscrit dans une longue tradition tunisienne. Les marchés hebdomadaires demeurent des lieux incontournables pour les transactions automobiles. Les principaux marchés de véhicules d'occasion du pays sont concentrés dans les grandes villes, à l'instar de la capitale Tunis et sa banlieue Ben Arous, à Sfax, Sousse, Monastir, Nabeul, Bizerte, Kairouan, Gafsa, Médenine, Mahdia et enfin Sidi Bouzid. Les marchés de véhicules d'occasion en Tunisie attirent beaucoup de personnes pour plusieurs raisons. Tout d'abord,

les prix sont plus abordables. Acheter d'occasion permet de trouver un véhicule adapté à son budget. Un large choix de voitures est proposé aux acheteurs potentiels. Les marchés hebdomadaires regroupent des centaines de véhicules de toutes marques, modèles et années et les prix sont souvent négociables.

Les acheteurs peuvent discuter directement avec les vendeurs, sans aucun intermédiaire. L'un des principaux atouts réside dans l'accès rapide et simple. Inutile de passer par des démarches compliquées: on voit la voiture, on discute, on l'essaie et la transaction peut se conclure le jour même. L'ambiance est conviviale et transparente. Les marchés réunissent vendeurs, acheteurs et mécaniciens, ce qui permet de vérifier le véhicule sur place et de limiter les risques d'arnaque. Une tradition bien ancrée désormais en Tunisie, où les marchés automobiles existent depuis longtemps et sont devenus des lieux de confiance pour les familles et les professionnels. Une moindre dépendance aux showrooms et aux crédits: les marchés de véhicules d'occasion offrent une alternative aux crédits bancaires, souvent lourds, associés aux voitures neuves ou importées.

Ces marchés traditionnels sont désormais complétés par les plateformes en ligne et les showrooms professionnels, comme ceux de l'Ariana ou de La Manouba, offrant un choix plus large aux acheteurs tunisiens.

La semaine s'annonce particulièrement riche en bons plans. Entre spectacles variés, expositions à découvrir et nouveautés en salles de cinéma, un large choix de sorties vous est offert. Et, avec le lancement des Journées cinématographiques de Carthage en fin de semaine, tenez-vous prêts à passer en mode grand écran !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS

- « **Hortus** » de Jellel Gasteli à Selma Feriani Gallery à partir du 12 décembre
- « **We know how beautiful they were, these islands** » de Younès Ben Slimane à Selma Feriani Gallery à partir du 12 décembre
- Exposition photographique « **Eclats et silences** » de Amel Ghroum à l'Espace Créatif, La Soukra jusqu'au 13 décembre
- Exposition « **Les jardins de mon père** » de Hela Lamine à Archivart jusqu'au 29 décembre



- Exposition « **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

PROJECTION SPÉCIALE

LE 10 DÉCEMBRE : projection du film de «**Disunited nations**» de Christophe Cotteret
En présence du réalisateur et de Francesca Albanese
au Cité-théâtre Le Rio

**JOURNÉES CINÉMATOGRAPHIQUES DE CARTHAGE
DU 13 AU 20 DÉCEMBRE**

SPECTACLES

7 DÉCEMBRE

- **Lotfi Bouchnak** au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis
- **Mhayersikah de la Rachidia de Tunis** avec Dorsaf Hamdani et Mohamed Ben Salah au Théâtre municipal de Tunis

13 DÉCEMBRE

- **Big Bossa** De Wajiha Jendoubi- Tournée d'adieu au Théâtre municipal de Tunis
- **Standup Issam Ayari is Donald** à l'Espace Khazna d'Art, Bardo Tunis

14 DÉCEMBRE : concert de Aida Boukhris au Théâtre municipal de Tunis

CINÉMA

NOUVEAU !



SAHBK RAJEL 2 : comédie-action
Réalisé par Kais Chekir
Avec Karim Gharbi, Yasmine Ben Gamra, Sofiane Dahech, Samira Magroun, Lobna Sdiri
Un film familial avec beaucoup de suspense et de rire garanti.



EL SETT : Biopic / Musical
Un film sur la vie de la star légendaire Oum Kalthoum
Avec Mona Zaki, Ahmad Khaled Salah, Sayed Ragab, Amr Saâd de Marwan Hamed



GHOST TRAIL: Drame/Thriller
Hamid est membre d'une organisation secrète qui traque les criminels de guerre syriens cachés en Europe. Sa quête le mène à Strasbourg sur la piste de son ancien bourreau. Inspiré de faits réels.



VIE PRIVÉE : Drame/ Policier/ Thriller
Réalisé par : Rebecca Zlotowski
Avec : Jodie Foster, Daniel Auteuil, Mathieu Amalric, Luana 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.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

BASKETBALL

LA TUNISIE 2E DU GROUPE VERS LA CDM 2027



Dans le Groupe C des qualifications pour la Coupe du Monde 2027, zone Afrique, la Tunisie se positionne actuellement à la deuxième place avec 5 points. Elle a disputé trois matchs entre le 27 et le 30 novembre 2025 qui se sont déroulés au palais omnisports de Radès, enregistrant deux victoires contre le Nigeria et le Rwanda, ainsi qu'une défaite face à la Guinée. L'équipe présente un différentiel de buts positif de +14, signe d'une bonne efficacité offensive et d'une défense solide. Avec un pourcentage de points (PCT) de 0,667, la Tunisie reste juste derrière la Guinée, leader du groupe, mais devance le Nigeria et le Rwanda. Ce bilan place la Tunisie en bonne position pour atteindre la prochaine phase. La prochaine série de trois matchs contre les mêmes adversaires est prévue du 2 au 5 juillet 2026.

FORMULE 1

DERNIÈRE ÉTAPE ET COURONNEMENT DU CHAMPION À ABU DHABI (EAU)



Le Grand Prix d'Abou Dhabi, qui se déroulera le 7 décembre 2025 sur le spectaculaire circuit de Yas Marina, est l'ultime étape du Championnat du monde de Formule 1 et revêt souvent des enjeux colossaux pour le titre. Traditionnellement programmé en fin de saison, ce rendez-vous peut devenir un véritable « Super Bowl » de la F1, où un seul résultat peut décider du sacre mondial des pilotes ou des constructeurs. L'exemple le plus récent et marquant a été la finale de 2021, où Max Verstappen a coiffé Lewis Hamilton au terme d'une course controversée et pleine de rebondissements. Bien que le championnat des Pilotes soit parfois déjà décidé avant cette étape, le Grand Prix d'Abou Dhabi est souvent le théâtre de la bataille finale pour les places d'honneur ou le titre des constructeurs, garantissant un suspense intense jusqu'au drapeau à damier. Actuellement le classement est composé de Lando Norris avec 408 points, Max Verstappen avec 396 points et Oscar Piastri avec 392 points. Ces 3 pilotes peuvent encore remporter le titre de champion du monde de formule 1.

FOOTBALL

44 TIRS AU BUT, SEULEMENT TROIS RATÉS... LA FIN DE MATCH IRRÉELLE ENTRE STEENVOORDE ET BÉTHUNE EN COUPE DE FRANCE (*SOURCE L'EQUIPE)

Au terme d'un triste match nul (0-0), la rencontre de 8^e tour de Coupe de France ayant opposé samedi 29 novembre 2025 Steenvoorde (R1)**, sur sa pelouse, à Béthune (R1), s'est emballée lors d'une séance de tirs au but interminable, remportée par les visiteurs (0-0, 21-20 aux tirs au but). Une séance de tirs au but irrespirable au cours de laquelle presque tous les joueurs ont dû s'élancer deux fois, à une exception près dans chaque camp, ce sont finalement les visiteurs qui ont arraché la victoire au bout d'un suspense insoutenable. Les 2 équipes ont manqué une tentative lors de leurs cinq premiers tirs, puis les buts se sont enchaînés sans qu'aucun gardien ne parvienne à détourner la moindre frappe... jusqu'à ce penalty manqué, fatal, lors des ultimes tentatives.



GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 7 au samedi 13 décembre 2025

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Tunisie - Qatar à 18h00 sur Al Kass Sport Channel 1 HD, Dubai Sport HD 2, AD Sport HD 1 (en clair/nilesat)
Brighton-West Ham à 15h00 sur beIN sports Mena 1 HD (lptv) et Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

Triplex Bundesliga 2

Eintracht Braunschweig (Mohamed Drager)-Hols-ten Kiel; FC Nurem-berg-Greuther Furth et Hertha Berlin-Magdebourg à 13h30 sur German Football (streaming en clair/ Youtube)

FC Valencia- FC Sevilla- à 16h15 sur LaLiga TV Bar HD et M+ La Liga HD (sharing/ Astra)

Lorient (Montassar Talbi)- Olympique lyonnais à 20h45 sur Ligue 1+ 1 HD(lptv)
Napoli SC - Juventus Turin à 20h45 sur Dazn Italia HD (lptv)
Tondela-FC Porto à 21h00 sur Kuwait Sport plus (en clair/Nilesat)

LUNDI 8/12

Wolverhampton-Manchester

FORMULE 1

Aujourd'hui

GP d'Abu Dhabi (EAU) à 14h00 sur Canal + HD (sharing/ Astra) et RTL HD en clair/Astra)

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

MARDI 9/12

Bayern Munich-Sporting Lisbonne CP à 18h45 sur Canal+ Foot HD (sharing/ Astra)
Inter Milan-FC Liverpool à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)
Union St-Gilloise - Olympique de Marseille à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)
FC Barcelona-Eintracht Francfort (Elyes Skhiri) à 21h00 sur Canal+ live HD (lptv)

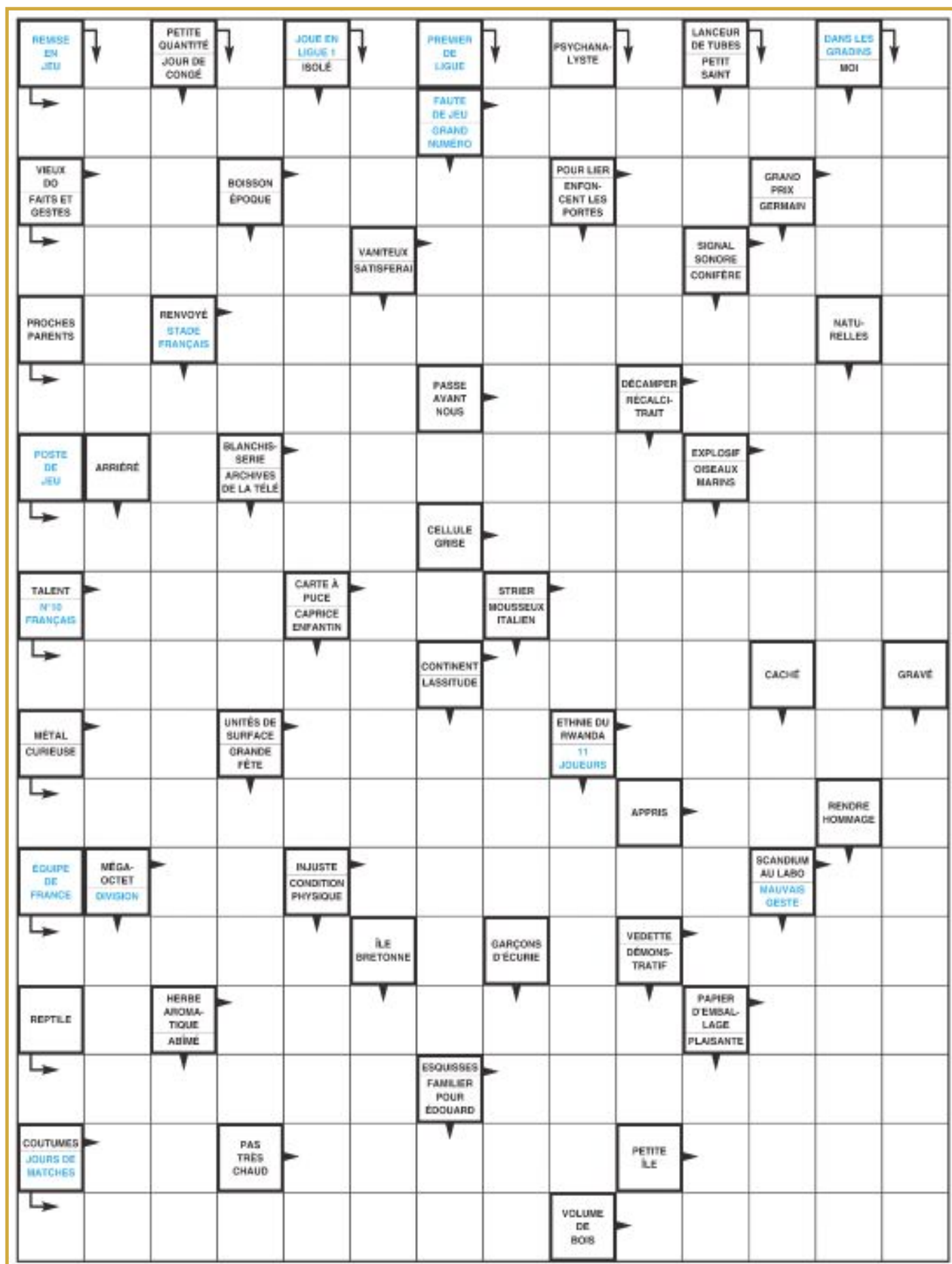
MERCREDI 10/12

Real Madrid-Manchester City à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

SAMEDI 13/12

Stade Rennais- Stade Brestois à 17h00 sur beIN sports FR 1 HD (lptv)
Bayer Leverkusen - FC Cologne à 18h30 sur beIN sports FR 7 Max HD (lptv)
Paris FC - Toulouse FC à 21h05 sur TV5 Monde Maghreb Orient (en clair/ Nilesat)

Mots fléchés



Sudoku

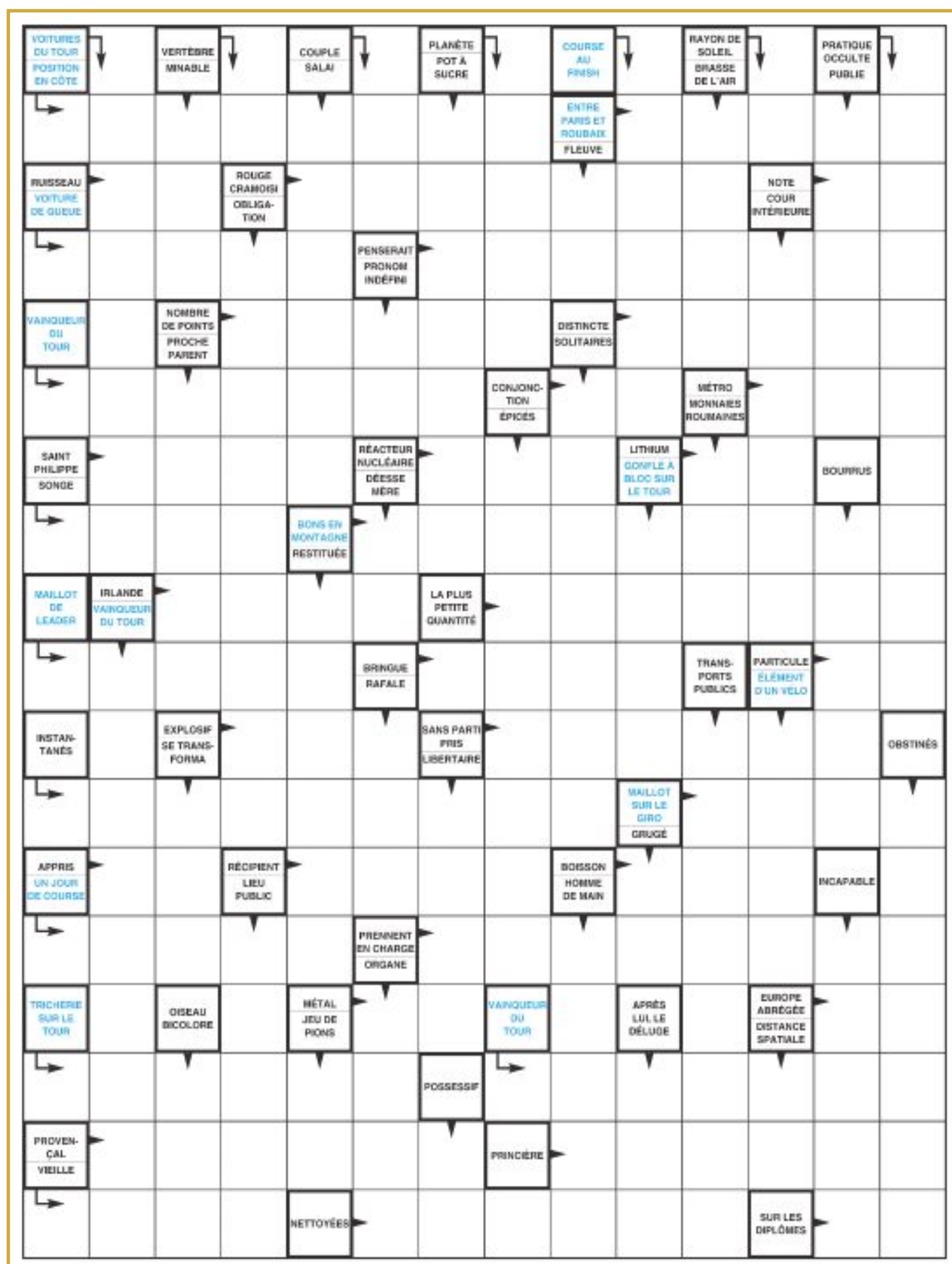
	4								9	D					
2					B	7		4		5	E	1			
F				E	5	3	8		C		6		B	9	7
	B			2		9		F	8						
7			C		D	5			1					3	
E							2	7			C		D		
4	F		8	3		1		A		2		E		7	
				G		4							2		5
	E	4				B			F	G	5	D			9
	8	F		9			D	B	7					E	4
	C		1	7		A	4							5	
A	D	9					5	E	4	C	3	2		B	8
				C							2	9	3	4	1
C		3	6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

solutions

W	E	E	K	E	N	D	S								
U	S			T	I	E	D	E							
I	G	U	A	N	E										
B	L	E	U	S											
E	T	O	M	N	A	N	A	S							
Z	I	D	A	N	E										
M	I	L	I	E	U										
N	E	V	E	U	X										
A	C	T	E	S											
C	O	R	N	E	R										
T															

1	9	2	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
D	7	A	F	4	1	8	3	C	6	9	8	5	2	E	
C	5	3	6	B	2	D	9	1	A	E	4	7	8	G	F
8	G	E	B	C	7	6	A	5	D	F	2	9	3	4	1
A	0	9	7	6	F	G	5	E	4	C	3	2	1	B	8
B	C	6	1	7	E	A	4	D	2	9	8	F	G	5	3
G	8	F	5	9	3	2	D	B	7	1	A	C	6	E	4
3	E	4	2	1	8	B	C	6	F	G	5	D	7	A	9
9	6	1	A	G	C	4	7	3	E	B	D	8	2	F	5
4	F	D	8	3	6	1	B	A	5	2	G	E	9	7	C
E	3	5	G	8	9	F	2	7	6	4	C	A	0	1	B
7	2	B	C	A	D	5	E	9	1	8	F	G	4	3	6
5	B	C	E	2	4	9	G	F	8	7	1	3	A	6	D
F	1	G	D	E	5	3	8	2	C	A	6	4	B	9	7
2	A	8	9	D	B	7	6	4	3	5	E	1	F	C	G
6	4	7	3	F	A	C	1	G	9	D	8	5	E	6	2

Mots fléchés



Sudoku

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

solutions

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

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

**BÉLIER**

Ne vous enfermez pas dans un silence boudeur. Mettez les choses à plat. Comment voulez-vous que votre partenaire comprenne les reproches que vous lui attribuez si vous ne lui expliquez pas.

**TAUREAU**

On vous sollicitera beaucoup mais vous vous efforcerez de donner le meilleur de vous-même. Vous ferez carrément des étincelles dans votre travail. Vous ferez des projets dans les différents domaines qui vous intéressent.

**GÉMEAUX**

Votre esprit de compétition sera encore plus aiguisé que d'habitude. Vous ferez tout pour être le mieux positionné dans l'esprit de votre supérieur. Votre grande confiance en vous vous pousse à vous mettre en avant et à chercher les honneurs.

**CANCER**

Le jour semble bien choisi pour penser à diversifier vos activités, surtout si vous exercez une profession libérale ou commerciale. Cela fait tellement longtemps que vous attendiez cette occasion, osez vous lancer cette fois-ci !

**LION**

Célibataire, vous rêvez d'approfondir une relation naissante mais ne soyez pas trop pressé. Les choses doivent se faire naturellement et sans précipitation. En couple, vous verrez la vie en rose. Il semblerait que de la poudre d'amour flotte dans l'air de votre foyer !

**VIERGE**

Les rapports humains sont facilités. C'est le moment de faire progresser les contacts que vous avez pris. Vous serez plein d'idées constructives et saurez prendre de nouvelles relations qui s'avèreront utiles.

**BALANCE**

Vous serez particulièrement actif et fonceur, prêt à relever tous les défis qui se présenteront. Votre esprit de compétition, bien éveillé, vous donnera un net avantage pour avancer et vous surpasser.

**SCORPION**

Votre désir d'aboutir sera stimulé et vous concentrerez vos forces sur le but à atteindre. Il est temps de donner une forme concrète à vos idées. Prenez le temps de nouer des contacts utiles à votre carrière.

**SAGITTAIRE**

Vous rêverez de prés plus verts, d'une situation plus en vue. Votre confiance est justifiée, mais prenez des risques calculés. Le climat astral vous dynamisera et vous permettra de gagner tous vos combats dans l'arène professionnelle.

**CAPRICORNE**

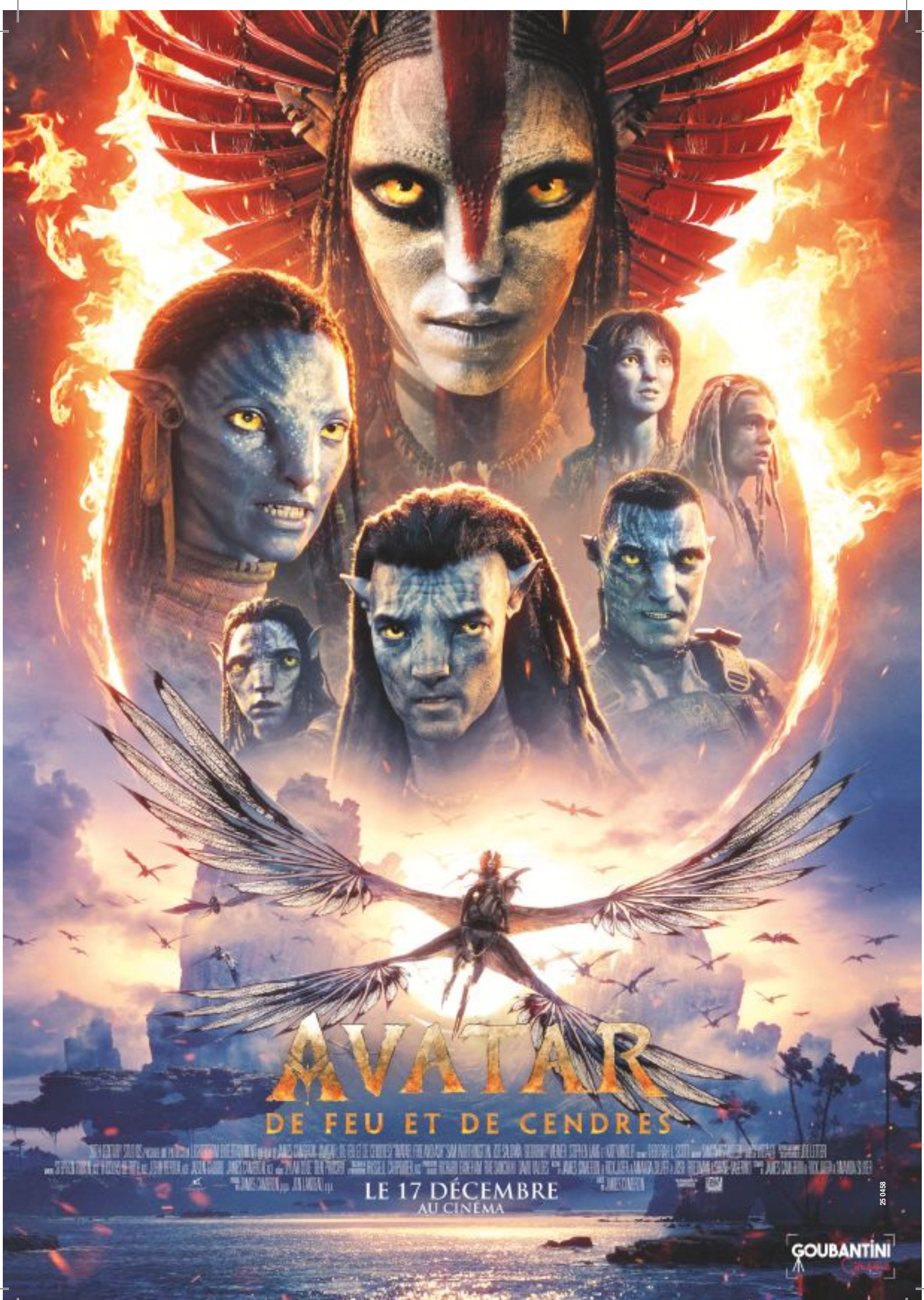
Vous serez occupé par un travail de longue haleine qui mettra à l'épreuve votre patience et vos nerfs. Vous devrez tenir sur du long terme, alors accordez-vous des pauses en cours de journée.

**VERSEAU**

Une ambiance amicale règne au travail. C'est le bon moment pour tenter de resserrer les alliances ou d'en créer de nouvelles. Restez naturel, ne forcez pas votre talent et tout ira bien. Gardez un œil sur l'équilibre de votre budget même s'il vous semble stable.

**POISSONS**

Les malentendus vont disparaître, le climat redevient plus agréable. Ne ratez pas l'occasion de vous surpasser en attaquant votre travail avec détermination. Une surprise est possible du côté financier.



AVATAR

DE FEU ET DE CENDRES

LE 17 DÉCEMBRE
AU CINÉMA

GOUBANTINI

25 0458

مجمع القوبنطيني
يقدم

صاحبك الرجل 2

SAHBEK RAJEL 2

فيلم لقيس شقير

CINÉ 7 EME ART PRÉSENTE "SAHBEK RAJEL 2" UNE PRODUCTION TASSAAT GOUBANTINI / WASSILA GOUBANTINI CRÉATIF DE KAIS CHEKIR
DIRECTRICE ARTISTIQUE FATHIA GOUBANTINI DIRECTRICE DE PRODUCTION LILY LOUATI SAIDANE PRENTER ASSISTANT RÉALISSEUR YOUSSEF HAMMEMI
EFFETS VISUELS ET ANIMATION PAR KAREM ABDELMAKSOUD & NASSIM RICHIE COMMUNICATION VISUELLE INES CHEMKHI COSTUMES IMEN KHALADI
MONTAGE DE ATEF YAICH // DOUSSEMA RIAB MUSIQUE ORIGINALE AYMEN ESSID INGÉNIEUR DU SON NOURI LASSOUED / SKANDER BOOKER /
MOHAMED KANKAN MONTAGE GHANEM AYED PALCOGRAPHIE IDIR BEN SLAMA CHEF DÉCORATEUR FATMA MADANI
DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE OMAR BOUHOUEA CONCEPTEUR DE L'AFFICHE ARCELENE BESSES
SCÉNARIO DE ZINE EL ABIDINE MASTOURI / AHMED ESSID / KAIS CHEKIR

GOUBANTINI

ASIO

ME

MAGIC CITY

DAR BOURAOUI

DIGIT

IFM

Le pro

201

Signature

DAYANA

CINÉ PUB

L'INSTANT M

BLUE ISLAND

REGINA

EE

RAKSHA