



# La Presse. Magazine

Dimanche 14 décembre 2025

N°56

ISSN 0330-5791

**SANTÉ ET BEAUTÉ**

**LE LASER :**  
L'OUTIL PRÉCIS  
POUR UN DÉTATOUAGE  
EN DOUCEUR

**ÉCHAPPÉES BELLES**

**LA LAGUNE D'EL BIBANE**  
UN PARADIS SECRET  
DU SUD TUNISIEN

**Samira MAGROUN**

**“C’EST MON DÉBUT AU CINÉMA  
TUNISIEN”**

La Presse  
Graphique



Pour tous vos travaux d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous:

71 240 178

lapressep@gmail.com

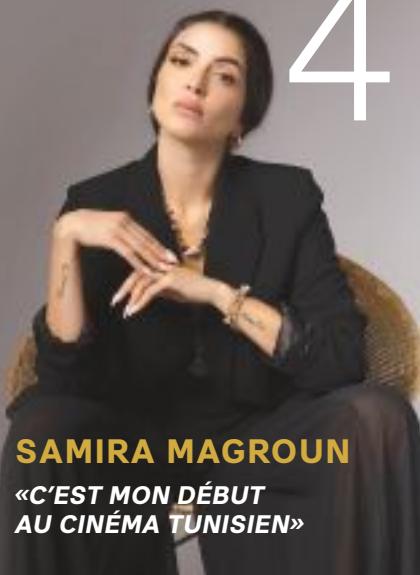
lapressepublisher@gmail.com



# SOMMAIRE

Interview

4



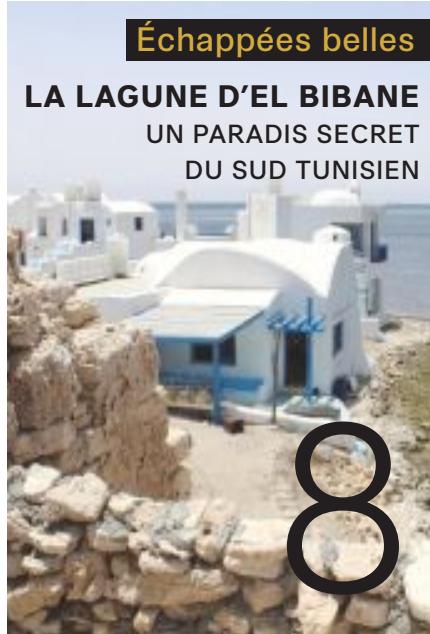
**SAMIRA MAGROUN**

«C'EST MON DÉBUT  
AU CINÉMA TUNISIEN»

Échappées belles

**LA LAGUNE D'EL BIBANE**  
UN PARADIS SECRET  
DU SUD TUNISIEN

8



Santé et beauté

**LE LASER :**

L'OUTIL PRÉCIS POUR  
UN DÉTATOUAGE EN DOUCEUR

12

Psycho 360°

14

**LE COLIBRI :**  
LE SECRET DE LA LÉGÈRETÉ  
ET L'ARCHÉTYPE  
DE LA JOIE ACTIVE

**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 14 décembre 2025 - N°56**

**10 High tech**

LA THÉORIE DE L'INTERNET MORT :  
ET SI NOUS ÉTIIONS DÉJÀ SEULS  
FACE AUX MACHINES ?

**16 Gastronomie**

**CHEF DU MOIS**

- FUMÉE ET SEL
- ROUGE MURMURE

**18 Auto**

LE MINI GUIDE ESSENTIEL —  
CE QUE TOUT CONDUCTEUR  
DOIT SAVOIR SUR SA VOITURE  
LES ABC DU VÉHICULE

**20 Agenda culturel**

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

**21 Sport**

BEST OF

**22 - 25 Détente**

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

**26 Horoscope**



Depuis « Maktoub » et ses différentes saisons, Samira Magroun s'est illustrée à travers ses rôles marquants dans des feuillets où elle a connu un immense succès. Après avoir tourné dans plusieurs films à l'étranger, elle fait aujourd'hui ses premiers pas dans le cinéma tunisien avec « Sahbek Rajel 2 », où elle incarne Fatma, la présence féminine au cœur de l'intrigue. Elle revient avec nous sur cette nouvelle étape de sa carrière dans cet entretien.

Propos recueillis par  
Amal BOU OUNI

# Samira MAGROUN

**“C’EST MON DÉBUT  
AU CINÉMA TUNISIEN”**

**VOUS AVEZ COLLABORÉ DANS CE FILM AVEC DES ACTEURS EXPÉRIMENTÉS DANS LA COMÉDIE ET QUI ONT DÉJÀ TRAVAILLÉ ENSEMBLE AINSI QU'AVEC LE MÊME RÉALISATEUR. VOUS, EN REVANCHE, ÊTES NOUVELLE DANS LE GROUPE. EST-CE QUE L'INTÉGRATION A ÉTÉ FACILE ?**

Il y a toujours une première fois pour un acteur. J'ai travaillé plusieurs fois avec certains réalisateurs, et une seule fois avec d'autres. Il faut savoir s'adapter. Nos outils professionnels sont justement faits pour nous permettre de nous ajuster à tous les genres de films, à tous les dialectes, à toutes les situations. Pour moi, cela n'a pas été difficile car c'est un très bon groupe. Ils ne sont pas renfermés ni réticents à accueillir de nouveaux venus. Ils dégagent une belle énergie et ont vraiment envie de réussir le projet. Ils m'ont mise à l'aise dès le début. C'était une équipe formidable, avec une excellente ambiance de travail. Il en est de même pour ceux qui sont derrière la caméra, l'équipe technique. Je connais, d'ailleurs, certains d'entre eux.

**LE PERSONNAGE DE FATMA EXISTAIT DÉJÀ DANS LE PREMIER FILM. ELLE DEVAIT PARAÎTRE DOUCE ET FÉMININE, AFIN DE JUSTIFIER LE FAIT QUE MAHDI ET AZOUZ SE BATTAIENT POUR ELLE. QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS LE PERSONNAGE DANS CE DEUXIÈME FILM ?**

C'est l'acteur qui façonne les traits de caractère de son personnage, bien sûr en s'appuyant sur les grandes lignes du scénario. C'est lui qui construit le background, les tics, la manière d'être... Comme on m'a confié un rôle déjà joué par une autre actrice, je devais entrer dans la peau du personnage tel qu'il avait été imaginé et interprété dans le premier film. Fatma est une femme assez stricte, sérieuse, elle ne peut pas devenir soudain sympathique et décontractée. Je devais donc poursuivre dans la même direction.

**COMME IL S'AGIT D'UN FILM ESSENTIELLEMENT COMIQUE, AURIEZ-VOUS SOUHAITÉ QUE LE PERSONNAGE DE FATMA SOIT DAVANTAGE ORIENTÉ VERS CET ASPECT ?**

Oui, j'aurais vraiment aimé qu'elle le soit. Mais tout au long du film, elle apparaît dépressive, écrasée par la culpabilité. Ce n'est donc pas un état qui se prête au rire. Pour ma part, j'aimerais beaucoup interpréter un rôle comique. J'ai ce côté en moi que je n'ai pas encore eu l'occasion de libérer.

**POURQUOI AVEZ-VOUS PRIS DE LA DISTANCE PAR RAPPORT AUX PRODUCTIONS TUNISIENNES CES DERNIÈRES ANNÉES ?**

Ma pause s'explique par ma vie personnelle. Je me suis mariée, j'ai eu un bébé et j'avais besoin de temps pour m'occuper de mes enfants.



per de ma fille. Je n'étais même plus installée en Tunisie et je suis restée six ans sans jouer, ni en Tunisie ni à l'étranger. De plus, pendant de longues années, le paysage était dominé par le cinéma d'auteur souvent réservé à des acteurs bien précis. Il existait un certain regard qui snobe et dévalorise les acteurs de la télévision, surtout ceux qui, comme moi, ont démarré leur carrière avec les feuilletons de Sami Fehri. Or, pour moi, c'est un honneur d'avoir commencé avec « Maktoub », une série toujours considérée comme un succès, même selon les standards actuels. Personnellement, je pense qu'un acteur qui interprète bien son rôle est le bienvenu, peu importe d'où il vient.

**APRÈS CETTE PAUSE, LE CHOIX DES RÔLES DEVIENT-IL ENCORE PLUS EXIGEANT ?**

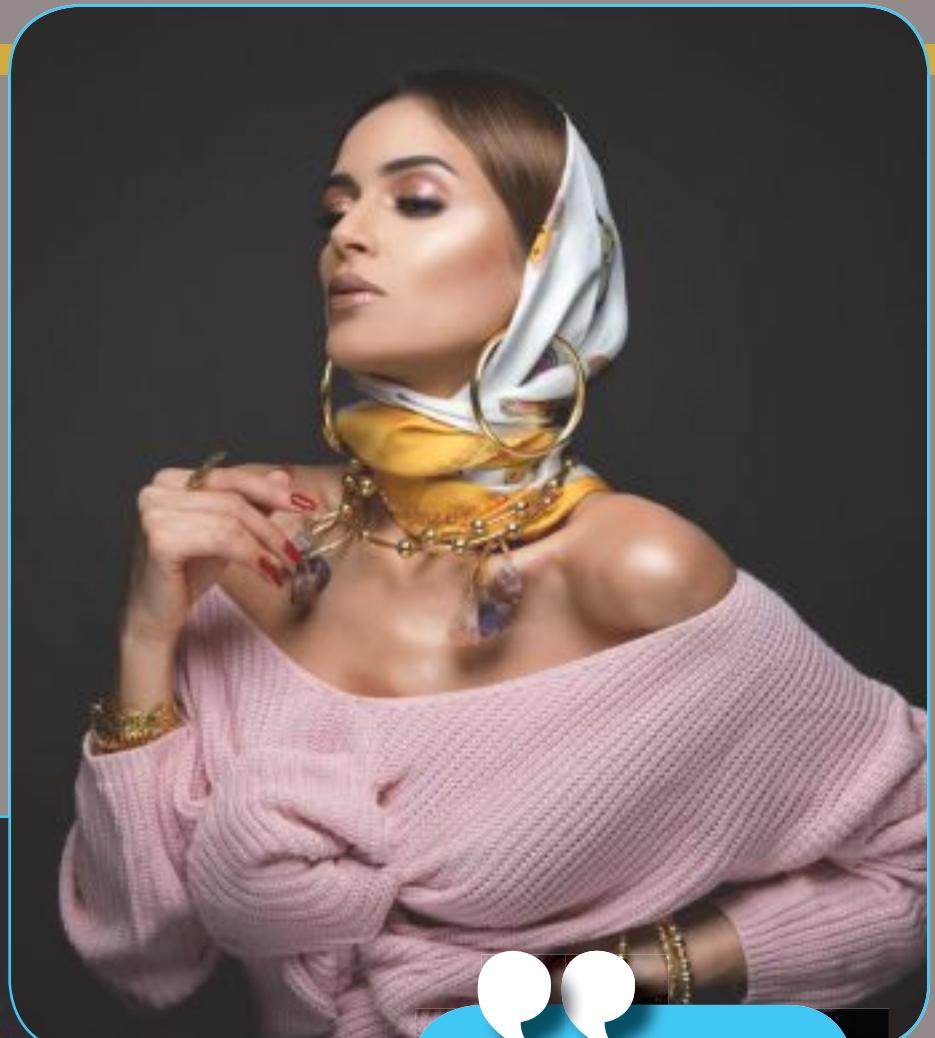
Le retour n'a pas été simple. Même en restant présente, il est difficile de se faire une place, alors imaginez après s'être éloignée. Il faut être patient, croire en son talent et en sa capacité à apporter quelque chose de singulier à un film. Si ce n'était qu'une question de visibilité, même TikTok aurait suffi. Mais ici, je parle

*C'est l'acteur qui façonne les traits de caractère de son personnage, bien sûr en s'appuyant sur les grandes lignes du scénario. C'est lui qui construit le background, les tics, la manière d'être...*

de présence en tant qu'actrice. Cette confiance en soi se transmet à l'équipe avec laquelle on travaille, et même au public qui regarde.

Le cinéma commercial a aujourd'hui ouvert la porte aux acteurs du petit écran qui ont su s'imposer en tête d'affiche et attirer un large public. Commercial ne signifie pas bâclé. Ce sont au contraire des films avec des thématiques intéressantes, bien faits sur le plus technique et qui correspondent aux goûts et aux attentes du public.

Reprendre avec ce film, particulièrement après ma pause, a été un choix totalement assumé. C'est en réalité mon premier rôle dans le cinéma tunisien. J'ai reçu trois propositions en même temps et, sincèrement, j'ai opté pour « Sahbek Rajel 2 » en raison du succès du premier volet. Rien qu'en lisant le scénario, j'ai su que ce film allait fonctionner.



*Le cinéma commercial a aujourd'hui ouvert la porte aux acteurs du petit écran qui ont su s'imposer en tête d'affiche et attirer un large public. Commercial ne signifie pas bâclé.*

**COMME POUR « SAHBEK RAJEL 1 », IL Y AURA UNE VERSION POUR LE PETIT ÉCRAN. QUE RÉPONDEZ-VOUS À CEUX QUI PENSENT QU'IL N'Y A AUCUNE RAISON D'ALLER VOIR LE FILM AU CINÉMA PUISQU'IL SERA REPRIS EN SÉRIE DURANT LE MOIS DE RAMADAN ?**

Le feuilleton est écrit d'une manière totalement différente du film. De nouveaux axes seront explorés et il y aura même de nouveaux acteurs. Même le personnage

de Fatma ne sera pas exactement le même. Ce sont donc deux œuvres différentes, chacune avec sa propre saveur. Le film, lui, offre une expérience cinématographique unique: l'ambiance de la salle, le fait de rester deux heures plongé dans l'histoire, avec ses moments de rires, d'action et de tension... Ce n'est pas comparable avec une version découpée en épisodes. L'intensité de l'émotion n'est pas la même, le rythme non plus. De plus, il y a eu un retour positif dès l'avant-première du film. Karim Gharbi et Sofiene Dahech ont continué à exceller. Noureddine Bouhajba, qui fait Bakhano, a très bien joué son rôle, bien qu'il soit le plus jeune et le moins expérimenté. Yassine Ben Gamra lui-même a montré un potentiel surprenant, notamment dans les scènes d'action. Slah Msaddak, aussi, a fait rire le public même s'il n'a pas fait de rôle comique depuis de longues années. Je suis très fière de faire partie de ce groupe.

**VOUS AVEZ JOUÉ DANS DES FILMS HORS FRONTIÈRES. EN COMPARANT LES EXPÉRIENCES, QU'EST-CE QUI, SELON VOUS, EMPÈCHE LES FILMS TUNISIENS QUI RENCONTRENT DU SUCCÈS ICI D'ÊTRE EXPORTÉS SUR LE MARCHÉ ARABE ?**

Ils ne nous comprennent pas, tout simplement. Ce n'est pas seulement une question de dialecte, c'est tout un univers humoristique qu'ils ont parfois du mal à saisir. Notre humour, nos références culturelles, notre manière de raconter les situations... tout cela ne se transpose pas toujours facilement dans d'autres pays arabes.

En revanche, le marché maghrébin reste plus accessible, car nous partageons une culture et un sens de l'humour beaucoup plus proches. Il n'est donc pas indispensable de viser des pays qui ne pourront pas vraiment apprécier ou comprendre les scènes comiques de nos films.

**« SAHBEK RAJEL 2 » EST PRÉSENTÉ COMME UN FILM FAMILIAL. POUR-TANT, CERTAINS CRITIQUENT LA PRÉSENCE DE SCÈNES D'ACTION VIOLENTES ET D'ALLUSIONS À LA CONSOMMATION DE DROGUES QU'ILS JUGENT INADAPTÉES AUX ENFANTS. QUE LEUR RÉPONDEZ-VOUS ?**

Il existe des instances spécialisées chargées de déterminer si un film doit être interdit aux moins d'un certain âge. Ces questions sont prises très au sérieux chez nous. Je suis moi-même maman d'un enfant de 13 ans, et je l'emmènerai voir le film.

Concernant, par exemple, le personnage de Bakhano, qui consomme de la drogue, il n'est en aucun cas présenté comme un modèle ou un héros. Au contraire, c'est un loser ridiculisé, un personnage qui échoue dans tout ce qu'il entreprend. C'est le type de personne que l'on peut croiser dans la vie quotidienne, mais il ne suscite aucune envie d'identification. Quant à la violence, elle est intégrée dans un registre comique, ce qui atténue



son impact. Elle n'est ni choquante ni valorisée. Nous ne cherchons donc pas à glorifier ces comportements.

**APRÈS CE RETOUR, QUELS SONT VOS PROCHAINS PROJETS ?**

Je ne fais jamais vraiment de plans. Je vais prochainement jouer dans un film égyptien aux côtés de Hend Sabri et Ahmad Helmy. Ce n'est pas un rôle très étendu, mais il est sympathique. Pour la

suite, j'attends encore des propositions intéressantes.

L'année dernière, j'ai travaillé sur un feuilleton qatari tourné au Maroc, ainsi que sur un feuilleton émirati... Je me déplace beaucoup et je reste ouverte aux projets étrangers. Mais je préfère travailler ici, en Tunisie. J'ai envie de participer à cette effervescence culturelle, de contribuer, avec les autres, à faire avancer ce secteur dans notre pays.



# LA LAGUNE D'EL BIBANE

## UN PARADIS SECRET DU SUD TUNISIEN

Par Samira HAMROUNI

**D**epuis Médenine, la route vers Ben Gardane traverse d'abord des plaines d'oliviers avant de s'ouvrir sur un paysage plus aride. Après une trentaine de kilomètres, l'asphalte disparaît et une piste sablonneuse conduit vers le littoral. Entre les tamaris et les dunes basses, la silhouette argentée de la Lagune d'El Bibane apparaît soudain. Isolée, silencieuse, elle s'impose comme un vaste miroir posé entre désert et mer. Une vision qui suffit à comprendre pourquoi les voyageurs en quête de nature authentique s'y aventurent de plus en plus. Elle s'impose, aujourd'hui, comme l'un des lieux les plus surprenants du tourisme écologique en Tunisie.

### LA LAGUNE OFFRE UN PANORAMA EXCEPTIONNEL

Les eaux peu profondes, les dunes douces et le silence enveloppant offrent à cette étendue l'un des paysages les plus singuliers du sud tunisien. La mer semble s'avancer dans le désert et le désert s'incline doucement vers l'eau. L'horizon est large, presque infini. Ici, pas de constructions massives ni de bains de foule. El Bibane est une lagune de 39.000 hectares qui compte 9 petits îlots, elle séduit par sa tranquillité et son caractère sauvage, idéal pour les visiteurs en quête de déconnexion. A l'aube et au coucher du soleil, la lumière transforme la surface de l'eau en miroir doré, un spectacle qui fait la réputation du site.

### UN PARADIS POUR L'ÉCOTOURISME

Le 7 novembre 2007, cette zone humide est reconnue comme site de la convention Ramsar, qui engage les Etats à préserver dans leurs territoires les zones humides, leur faune, leur flore. Les amateurs de nature y trouvent un terrain d'exploration unique. La lagune accueille de nombreuses espèces d'oiseaux migrateurs, dont les emblématiques flamants roses. L'observation ornithologique est aujourd'hui l'une des activités phares du site, au même titre que les balades guidées autour des zones humides ou les sorties en barque organisées par des habitants.

### LA PÊCHE TRADITIONNELLE, CŒUR VIVANT DE LA LAGUNE

La Lagune d'El Bibane n'est pas seulement un spectacle naturel : elle est aussi le théâtre d'une tradition séculaire, la charfia. Cette technique de pêche utilise des pièges ingénierusement construits avec des palmes tressées et installées dans les eaux peu profondes. Les poissons sont guidés à l'intérieur, capturés sans machines ni filets industriels, selon un savoir-faire transmis de génération en génération. Les pêcheurs locaux, souvent issus de familles installées depuis des siècles autour de la lagune, perpétuent cette méthode avec patience et précision.



Pour eux, la charfia n'est pas seulement un métier, c'est un patrimoine culturel vivant, inscrit au patrimoine immatériel de l'Unesco. Pour les visiteurs, assister au relevage des pièges est une expérience fascinante : observer les gestes précis des pêcheurs, la danse des filets et la capture des poissons offre un aperçu rare d'une relation harmonieuse entre l'homme et la nature. La charfia illustre parfaitement l'équilibre fragile entre tradition, subsistance et préservation de l'écosystème de la lagune. Les poissons d'El Bibane sont savoureux et très prisés. Grâce à ses eaux riches en nutriments, la lagune abrite diverses espèces comme la dorade, le mullet ou le bar.

#### **LE MARABOUT : UN LIEU DE SPIRITUALITÉ AU CŒUR DE LA LAGUNE**

Au milieu de la Lagune d'El Bibane se dresse le principal îlot où se trouve un marabout, sanctuaire religieux traditionnel souvent dédié à un saint ou à une figure locale respectée. Ces édifices, simples mais symboliques, jouent un rôle à la fois spirituel et culturel pour les habitants de la région. Pour les visiteurs, le marabout offre un aperçu unique de la spiritualité locale, combinant croyances ancestrales et traditions liées à la vie autour de la lagune. Son isolement, entouré par les eaux calmes d'El Bibane, lui confère un charme mystérieux et renforce le sentiment d'un lieu à part, où nature et culture se rencontrent.

De plus en plus de projets locaux misent sur un tourisme respectueux : petites maisons d'hôtes, circuits écoresponsables, excursions pédagogiques. L'objectif est de permettre aux voyageurs de découvrir ce joyau naturel sans en compromettre la fragilité. La Lagune d'El Bibane n'est pas une simple destination . c'est une expérience, une aventure. Un espace où la nature domine, où le rythme ralentit, où l'on découvre un autre visage du sud tunisien plus secret, plus pur et plus vrai.

**BON VOYAGE ET BON SEJOUR**



# LA THÉORIE DE L'INTERNET MORT : ET SI NOUS ÉTIIONS DÉJÀ SEULS FACE AUX MACHINES ?

Avez-vous déjà eu cette impression étrange en scrollant sur Facebook ou X (Twitter) ? Cette sensation de lire des commentaires qui se ressemblent tous, de voir des images bizarres likées par des milliers de profils sans visage, ou de débattre avec des interlocuteurs qui ne semblent pas tout à fait... humains ?

**S**i c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Une hypothèse, née dans les bas-fonds des forums de discussion et longtemps moquée, revient aujourd'hui en force : la «Dead Internet Theory» (la Théorie de l'Internet Mort). Son postulat est glaçant : la majorité du trafic web ne proviendrait plus d'êtres humains, mais de bots discutant avec d'autres bots, créant une illusion de vie dans un cimetière numérique.

Science-fiction paranoïaque ou prophétie réalisée? Enquête sur un web qui se vide de son humanité.

## DU COMPLÔT À LA STATISTIQUE : LE BASCULEMENT

Au départ, vers 2016, cette théorie circulait sur des forums comme 4 chan. L'idée était conspirationniste : des gouvernements ou des corporations auraient remplacé les internautes par des IA pour manipuler l'opinion et contrôler la culture. On en riait. Sauf qu'en 2024, les chiffres ne font plus rire personne. Selon le rapport annuel d'Imperva, près de 50 % du trafic internet mondial est généré par des bots (automates). Pire encore, la part des



«bad bots» (ceux conçus pour nuire, spammer ou frauder) ne cesse d'augmenter.

La réalité a rattrapé la fiction. Internet n'est pas «mort» au sens technique, mais il est «zombifié». L'interaction humaine authentique – celle d'une personne réelle partageant une émotion réelle – est en train de devenir minoritaire, noyée sous un déluge de contenu synthétique.



## L'ÈRE DU «SLOP» : QUAND L'IA PARLE À L'IA

Le phénomène le plus visible de cet «Internet Mort» est ce que les experts appellent le «Slop» (bouillie numérique).

Ouvrez Facebook. Vous y verrez peut-être des images générées par IA : des enfants africains construisant des châteaux en bouteilles plastique, ou des maisons impossibles. Ces images sont grotesques. Pourtant, elles cumulent des centaines de milliers de «Likes» et des commentaires du type «Beautiful», «Great job». Qui commente ? Des humains ? Peu probable. Ce sont majoritairement d'autres bots, programmés pour simuler de l'engagement afin de faire monter la valeur des pages et générer des revenus publicitaires. Nous assistons à une boucle fermée, absurde et vertigineuse : des machines créent du contenu pour que d'autres machines le consomment, pendant que les algorithmes de recommandation (Meta, TikTok) propulsent ce vide sidéral en haut de nos fils d'actualité.

## LA FIN DE LA VÉRITÉ ? L'IMPACT SUR L'OPINION PUBLIQUE

Si l'Internet Mort se limitait à des images de chats générées par IA, ce serait juste agaçant. Mais le danger est politique et sociétal. Avec l'avènement des LLM (Large Language Models) comme ChatGPT, les bots ne se contentent plus de cliquer. Ils écrivent. Ils argumentent. Ils s'indignent.

Sur X (ex-Twitter), il est désormais impossible de distinguer, lors d'une polémique politique ou d'un événement tragique, si la vague d'indignation est réelle ou artificielle. Une armée de bots peut «gonfler» un sujet artificiellement pour créer un mouvement de foule. C'est l'astroturfing (la simulation de mouvement populaire) à l'échelle industrielle.

En Tunisie, comme ailleurs, cela pose une question cruciale pour la démocratie. Quand une publication politique reçoit 5 000 commentaires élogieux ou haineux, combien proviennent de citoyens réels ? L'opinion publique en ligne est-elle devenue une hallucination collective pilotée par des scripts informatiques ?

## LE SYNDROME DE L'OUROBOROS : LE WEB SE MANGE LA QUEUE

Le risque ultime de l'Internet Mort est technique. Les Intelligences Artificielles actuelles (comme celle qui écrit ces lignes) ont besoin de données humaines pour apprendre. Elles ont «lu» tout Internet pour savoir écrire. Mais si Internet se remplit de contenu généré par des IA, les futures IA s'entraîneront sur du contenu... d'IA. C'est le serpent qui se mord la queue (l'Ouroboros). Les chercheurs alertent sur un possible «effondrement du modèle» (Model Collapse). À force de se copier-coller entre machines, la qualité de l'information risque de se dégrader, devenant de plus en plus lisse, répétitive et déconnectée de la réalité humaine complexe. Le web deviendrait une photocopie de photocopie, de plus en plus floue.

## CONCLUSION : LA QUÊTE DE L'AUTHENTICITÉ

La théorie de l'Internet Mort n'est pas une fin, c'est un avertissement. Le web «sauvage» et humain des années 2000, celui des forums passionnés et des blogs personnels, est en train de s'effacer au profit d'un flux algorithme aseptisé et automatisé. Face à cela, la valeur refuge de demain sera l'Authenticité. On verra probablement un retour vers des espaces plus fermés, plus humains (groupes privés, messageries cryptées, rencontres physiques), loin du bruit des bots. La prochaine fois que vous lirez un commentaire parfait, trop lisse, trop rapide, posez-vous la question : est-ce une personne qui partage une pensée, ou un écho synthétique dans la grande chambre vide du web ? Et d'ailleurs... êtes-vous bien sûr que l'auteur de cet article est humain ?

# LE LASER :

## L'OUTIL PRÉCIS POUR UN DÉTATOUAGE EN DOUCEUR

Effacer un tatouage était naguère une épreuve redoutée, jalonnée d'obstacles et de craintes. Les avancées de la technologie laser rendent le détatouage désormais précis et maîtrisé, révélant la liberté de se réinventer sans laisser de trace ni créer de souffrance. Décryptage de cette lumière singulière, dont l'éclat semble murmurer la magie elle-même.

Par Dr Imen Mehri TURKI

### LE TATOUAGE : QUAND L'ENCRE DEVIENT HISTOIRE

Un tatouage est une inscription intime de sens et d'identité, marquée sur la peau par injection d'encre dans le derme pour devenir ainsi durable, souvent indélébile. Cette encre est simplement un mélange d'eau et de pigments, qu'ils soient organiques (issus de sources naturelles comme les plantes, certains insectes ou des matières carbonées) ou inorganiques (d'origine minérale, tels que les oxydes de fer ou le dioxyde de titane). Cette signature cosmopolite, présente dans de nombreuses cultures, peut symboliser une histoire, un souvenir ou une identité. Perçu comme un art par certains, le tatouage reste tout de même une modification corporelle qui semble définitive et peut, avec le temps, susciter des regrets et des remords.

### LE REGRET SILENCIEUX DU TATOUAGE

Le tatouage est un choix généralement mûrement réfléchi et porteur de sens. Cependant, au fil du temps, les convictions changent, et cette marque peut alors se muer en fardeau. Ce dessin qui jadis incarnait une émotion, une relation ou un moment de vie, devient, peu à peu, source de malaise, d'intimidation ou même de rejet social. Face à ce décalage entre le passé et le présent, le regret s'installe, poussant de nombreuses personnes à chercher une solution radicale et rapide pour effacer cette trace désormais difficile à assumer. Le détatouage laser devient alors une voie pour retrouver une peau plus nette, plus neutre, même si le parcours peut être parfois long, coûteux et émotionnellement chargé.

### LA TECHNOLOGIE LASER DÉCRYPTÉE

Sous l'éclat contrôlé d'un faisceau laser se cache une technologie aussi précise

que fascinante. L'encre d'un tatouage subit une métamorphose spectaculaire, mais sa disparition reste encore mal élucidée. Rien n'est arraché, rien n'est brûlé: tout se joue dans l'infiniment petit. Le laser ne «gomme» pas l'encre : il la pulvérise et la fragmente en poussière microscopique sans endommager la peau environnante. Chaque couleur réagit à une longueur d'onde spécifique, bien paramétrée par le praticien. Ce qui permet au laser de cibler les pigments avec exactitude et précision. Ces particules nouvellement éclatées sont ensuite prises en charge par les cellules immunitaires, qui les drainent progressivement, comme si le corps effaçait doucement un souvenir. Toutefois, leur disparition ou stockage au niveau des ganglions n'est pas complètement compris. Cette part de mystère continue de nourrir les interrogations sur le risque sanitaire à long terme. Séance après séance, le motif s'éclaircit, se dissout, s'estompe puis disparaît. Ce dialogue subtil entre lumière, science et biologie redonne à la peau son aspect authentique, révélant le pouvoir prodigieux d'une technologie capable de défaire l'indélébile et de donner au corps la possibilité de se réinventer, comme si l'encre n'avait jamais existé et la lumière n'avait jamais frôlé la peau.

### DU Q-SWITCHED AU PICOSECONDE : UNE AVANCÉE FULGURANTE

Le monde du détatouage s'appuie aujourd'hui sur plusieurs technologies laser, chacune avec ses forces et ses limites. Les lasers Q-Switched, longtemps considérés comme la référence, utilisent des impulsions très courtes (durée d'impulsion : un milliardième de seconde, 10-9s) pour fragmenter les pigments par photothermolysé sélective, efficaces sur de nombreuses couleurs. Ils sollicitent toutefois davantage de séances et peuvent peiner sur certaines teintes particuliè-

rement le vert et le bleu. À l'inverse, les lasers picosecondes (durée d'impulsion : une trillionième de seconde, 10-12s) qui présentent une avancée majeure par rapport aux lasers nanosecondes ou Q-Switched traditionnels, ils délivrent une énergie encore plus rapide et plus précise : leurs impulsions ultrabrèves réduisent les particules d'encre en fragments beaucoup plus fins par effet photoacoustique, facilitant leur élimination naturelle et offrant des résultats plus rapides, notamment sur les couleurs difficiles comme le bleu ou le vert. Par ailleurs, les lasers picosecondes offrent une efficacité supérieure, une sécurité accrue et réduisent les effets secondaires tout en étant efficaces sur toutes les teintes et adaptés à toutes les couleurs de peau. Comparer ces technologies, c'est mesurer un équilibre entre puissance, précision, confort et nombre de séances : un choix décisif pour obtenir un détatouage plus sûr, plus rapide et plus harmonieux.

### RESPECT ET INTÉGRITÉ DE LA PEAU

Dans tout processus de détatouage, la peau n'est pas un simple support. C'est un tissu vivant, hautement sensible à toute agression, en perpétuelle régénération et qui mérite une attention absolue. Chaque séance laser ne doit pas infliger une contrainte à la peau, mais c'est l'équivalent d'une relation de collaboration et d'accompagnement corporel. Cela implique de choisir la technologie adaptée, confiée à des mains expertes, et de respecter des délais de cicatrisation suffisants. Ainsi, le laser préserve, dans ces conditions, la peau tout en effaçant l'encre en douceur. Il préserve aussi les fibres de collagène ainsi que la texture naturelle de l'épiderme. Les rougeurs et croûtes superficielles sont temporaires et disparaissent rapidement, laissant la peau intacte. Cette approche douce et progressive

transforme le vécu thérapeutique autrefois redouté du patient. Le détatouage cesse d'être un supplice pour devenir un geste médical esthétique maîtrisé, où confort et sécurité sont prioritaires. Les technologies modernes permettent d'adapter l'énergie en fonction du type de peau et de la profondeur du pigment, garantissant des résultats optimaux, précis et sûrs.

### LIMITES CACHÉES ET PRÉCAUTIONS INDISPENSABLES

Si le détatouage laser offre aujourd'hui des résultats remarquablement performants, il n'est pas exempt de limites, de complications ni de règles à respecter. Certaines encres, notamment les pigments très denses, fluorescents ou contenant des composés métalliques, peuvent réagir plus lentement ou de manière imprévisible, sollicitant davantage de séances. De même, la couleur de la peau et la sensibilité cutanée influencent la tolérance au laser, particulièrement pour le laser Q switched, impliquant un réglage minutieux pour éviter les brûlures, cicatrices ou modifications de pigmentation. Il est aussi essentiel d'espacer correctement les séances pour laisser au corps le temps d'éliminer les fragments d'encre et à la peau de récupérer pleinement. Une protection solaire rigoureuse

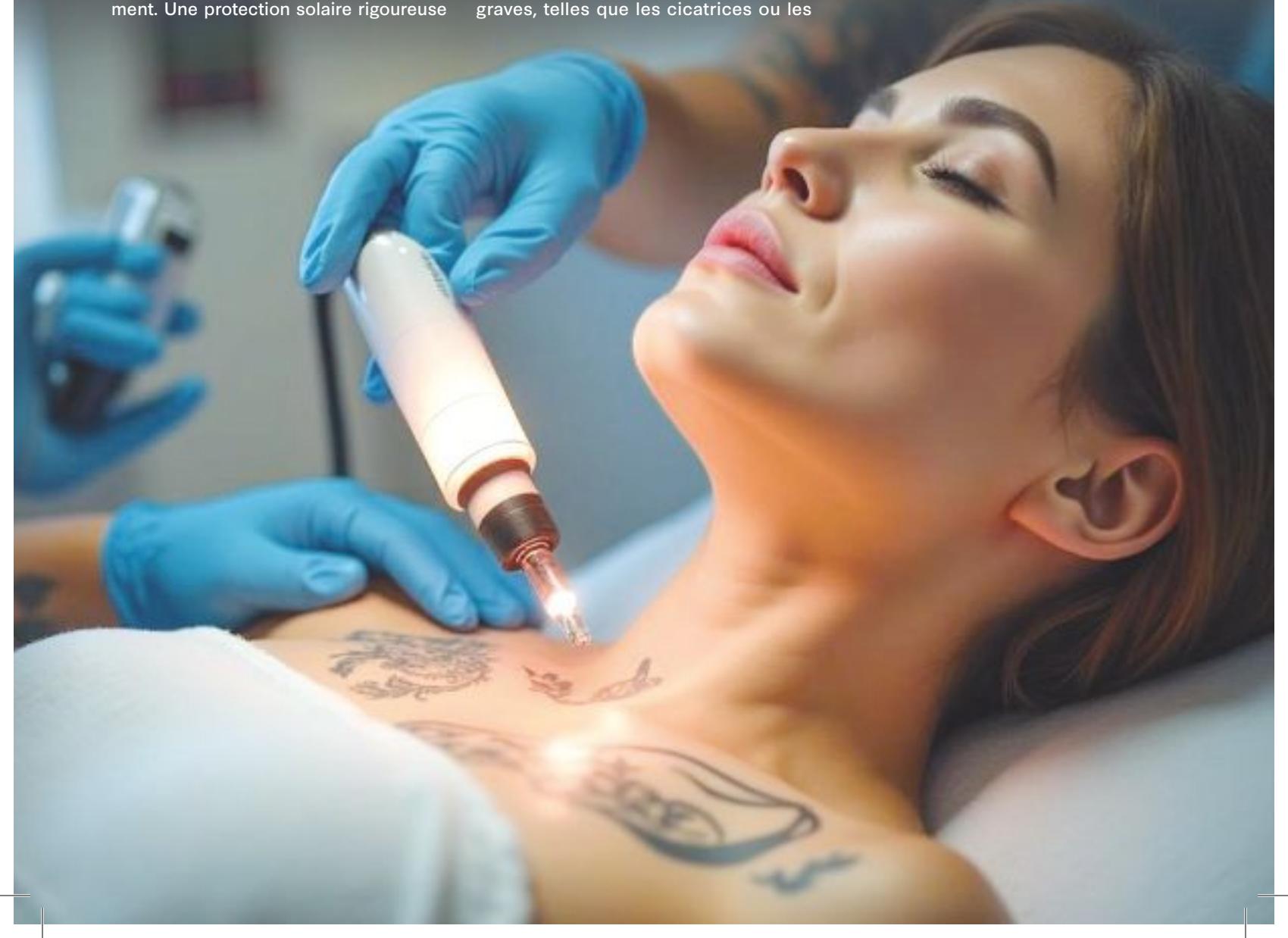
est indispensable, tout comme l'évaluation préalable de contre-indications (grossesse, infections cutanées, exposition récente au soleil, allergie au décours des séances). Connaître et respecter rigoureusement ces précautions, c'est aborder le détatouage avec réalisme et sécurité, et garantir un résultat optimal sans compromettre la santé corporelle et cutanée. Enfin, choisir un praticien non qualifié ou un équipement inadapté peut compromettre à la fois l'efficacité du traitement et la sécurité cutanée. Connaître et anticiper ces pièges est essentiel pour que le détatouage reste sûr, efficace et respectueux de la peau.

### RISQUES POST-DÉTATOUAGE À NE PAS NÉGLIGER

Le détatouage au laser est une procédure médicale sécurisée, mais comme tout traitement, il peut entraîner quelques réactions temporaires. Il est courant d'observer des rougeurs, une légère inflammation, la formation de petites croûtes superficielles ou ressentir une sensibilité accrue de la peau. Des modifications de la couleur de peau peuvent également apparaître, avec des zones légèrement plus claires ou plus foncées, mais ces effets s'estompent généralement en quelques jours à quelques semaines. Les complications graves, telles que les cicatrices ou les

réactions allergiques sévères (urticaire, choc anaphylactique dû majoritairement aux pigments inorganiques), restent extrêmement rares lorsque le traitement est réalisé avec un matériel approuvé et sous un suivi médical rigoureux.

En somme, le laser de détatouage est aujourd'hui la méthode médicale la plus efficace et la plus sûre pour enlever les tatouages. Il n'est plus une épreuve redoutée, mais une procédure moderne, précise, élégante et respectueuse de la peau. Grâce aux technologies innovantes, chaque couleur d'encre gravée sur n'importe quelle couleur de peau peut être effacée sereinement en douceur, tout en préservant l'intégrité cutanée et en minimisant les risques et les complications. Si chaque expérience reste unique, les avancées en médecine offrent désormais aux patients la possibilité de se réapproprier leur peau, comme si chaque tatouage pouvait alors s'effacer délicatement, comme caressé par une lumière vibrante, laissant derrière lui l'illusion qu'il n'a jamais existé.



**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 COLIBRI :

## LE SECRET DE LA LÉGÈRETÉ ET L'ARCHÉTYPE DE LA JOIE ACTIVE



Le pouvoir  
de l'emerveillement:  
pourquoi la joie est  
une stratégie de survie.

**A**près la profondeur de la transformation et de la sagesse, il est essentiel d'intégrer l'archétype qui incarne la légèreté, l'élan vital et l'optimisme actif. Nous nous tournons aujourd'hui vers le colibri, petit oiseau mythique, symbole amérindien de la joie de vivre, de l'agilité émotionnelle et de l'énergie infatigable.

Le colibri ne fuit pas l'effort — il bat des ailes à une vitesse vertigineuse. Mais cette activité intense n'est jamais dispersée : elle est orientée vers ce qui nourrit, ce qui élève, ce qui embellit. En psychologie, cet archétype nous apprend à filtrer le bruit du monde pour nous concentrer sur la beauté, la gratitude et les micro-actions constructives.

Dans une société où la morosité est souvent confondue avec le sérieux, le colibri nous rappelle que la joie n'est pas naïveté : c'est une forme d'intelligence, un levier de résilience et parfois même un mécanisme de survie. Nous allons décoder sa mécanique pour valoriser ceux qui l'incarnent et activer en nous cette capacité à l'émerveillement.

### LES SIGNES AÉRIENS DU COLIBRI : RECONNAÎTRE LA JOIE CONTAGIEUSE

D'après Dr Barbara Fredrickson, psychologue positive : « La joie n'est pas l'absence de souffrance ; c'est une décision active de se concentrer sur ce qui nous élève malgré tout. Le colibri est l'athlète de la gratitude ».

### L'ACTIVITÉ SANS AGITATION

La marque la plus éclatante du colibri réside dans sa capacité à trouver et célébrer la beauté dans les détails. Il cultive une appréciation quotidienne sincère, ne réservant jamais son bonheur aux grandes occasions : une tasse de café, un rayon de lumière, un geste attentionné ou une odeur agréable deviennent autant de sources de gratitude.

Le colibri multiplie ces minuscules plaisirs qui, assemblés, forment une véritable architecture de bien-être.

A cette aptitude s'ajoute une curiosité presque enfantine : il explore le monde avec des yeux neufs, ose, teste et apprend, libéré du poids du jugement adulte et de la peur du ridicule. Cette combinaison de simplicité émerveillée et d'élan intérieur fait de lui un maître de la joie authentique.

### L'IMPACT VITAMINÉ : COMMENT LE COLIBRI REND LA VIE PLUS LÉGÈRE

La présence d'un colibri agit comme une véritable vitamine émotionnelle : elle élève l'atmosphère, apaise les tensions et augmente le niveau vibratoire du groupe. Ces personnalités lumineuses ont la capacité rare de rendre l'environnement plus léger, plus respirable, presque instantanément.

### POURQUOI NOUS AVONS BESOIN DES COLIBRIS DANS NOS VIES

Les colibris sont essentiels. Ce sont ces êtres capables d'alléger une pièce, une conversation, parfois même une journée entière simplement par leur présence. Leur joie active n'est pas décorative : elle rééquilibre, apaise, relève et réanime. Dans un monde saturé de stress, de contraintes et de morosité, ils nous rappellent que la joie n'est pas un luxe, mais une source d'oxygène indispensable.

Leur manière de célébrer la vie nous reconnecte à des sensations que nous laissons souvent s'éteindre : la gratitude, l'émerveillement, la légèreté spontanée. A leurs côtés, nous réapprenons à relativiser, à respirer, à rire, à simplifier. Ils offrent une forme

d'espérance quotidien, montrant que même au cœur de l'adversité, il existe toujours un nectar à savourer, un détail lumineux à attraper.

### LE RELATIVISEUR DE DRAME

Le colibri est un antidote efficace à la spirale négative. Par sa spontanéité, il réintroduit la notion de jeu dans des contextes trop rigides et nous aide à accueillir l'imperfection sans drame. Sa légèreté agit comme un baume : il n'efface pas les difficultés, mais il nous invite à les regarder sous un angle plus doux, plus drôle ou simplement plus solvable. Sa vision rafraîchissante désamorce bien des tensions.

Comme le rappelle le Dr Jean Dupont : « L'optimisme est contagieux. Une personne qui célèbre activement ses petites victoires agit comme un miroir d'énergie, augmentant le sentiment d'efficacité des autres ».

### LA STIMULATION DU MOUVEMENT POSITIF

La joie du colibri n'a rien de passif : elle met en mouvement. Un colibri inspire sans discours, simplement par son enthousiasme naturel. Il donne envie d'essayer encore, de créer, de se relever, de tester de nouvelles choses. Son énergie est un moteur psychologique qui encourage l'action et ravive la motivation. A son contact, l'immobilité se fissure et la vie recommence à circuler.

### LES PIÈGES DU COLIBRI : QUAND LA LÉGÈRETÉ DEVIENT SUPERFICIALITÉ

Le colibri peut, lorsqu'il se déséquilibre, utiliser la joie comme un moyen d'évitement plutôt que comme une force. Dans sa forme dégénérée, il fuit l'ombre en mobilisant une positivité mal placée : une toxic positivity qui réagit à la douleur par des phrases creuses — du type « Regarde le bon côté ! » — et qui, loin de soutenir, invalide l'émotion de l'autre. A force de n'aller que vers le nectar, il peut aussi devenir négligent, esquivant les responsabilités plus lourdes, les tâches indispensables ou les réalités complexes qu'il préfère ignorer.

Cette dérive mène parfois à une forme d'immaturité ou d'inconscience. Le colibri peut sembler manquer de profondeur, incapable de rester présent dans un moment difficile ou de soutenir une conversation profonde qui n'offre ni facilité ni légèreté. Sa fuite de la complexité réduit sa capacité à accompagner véritablement ceux qui ont besoin d'être entendus dans leur vulnérabilité.

Cependant, le véritable colibri ne se contente pas de contourner la douleur : il la traverse, l'accueille, puis choisit consciemment de revenir vers la lumière. Sa joie n'est pas une façade, mais un retour vers la vie après avoir reconnu l'ombre.

### L'HARMONIE DES ARCHÉTYPES

Le colibri nous rappelle que la joie n'est pas une décoration de l'existence, mais un souffle vital. Sans elle, la sagesse se fige, la force s'épuise et la vie perd sa couleur. Nous avons tous besoin, dans notre entourage, de ces personnes qui savent alléger l'atmosphère, ramener un sourire au bon moment, transformer un instant ordinaire en respiration profonde. Elles ne nient pas les difficultés ; elles les traversent puis nous montrent qu'il reste toujours un peu de lumière quelque part.

Tout comme nous avons besoin des atlas qui soutiennent, des phénix qui relèvent, et des oracles qui éclairent, les colibris jouent un rôle essentiel dans nos vies : ils nous rappellent que l'existence n'est pas seulement un effort, mais aussi un émerveillement. Leur présence nous rééquilibre, nous recentre et nous réchauffe.



## 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.



## FUMÉE ET SEL TENTACULES DE POULPE GRILLÉS SUR LIT DE TROMPETTE

Le poulpe est un organisme de mémoire : il garde en lui la mer, les rochers, le temps. Quand je le cuis, je le laisse d'abord se raconter dans l'eau, puis je l'expose à la chaleur vive de la grille pour révéler sa texture et une note fumée. J'aime les contrastes : chair fondante du poulpe, courgettes trompette croquantes, citron vif et huile douce. La cuisson lente le rend tendre ; la grillade finale lui donne caractère et croûte. Ce plat est un hommage aux marchés, aux pêcheurs et à ces gestes anciens qui respectent le produit. Le secret c'est la patience — et le respect de l'eau de cuisson qui devient un petit bouillon de vérité. Présenté simplement, sur une ardoise ou une assiette ronde, il montre la beauté rustique de la Méditerranée. J'y ajoute parfois une touche de balsamique très concentré pour contrebalancer le gras de l'huile et la salinité. Invitez ce plat en entrée ou en plat principal léger : il invite au partage et à la conversation, comme quand on est assis au bord du port.

### INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

- 1 poulpe d'environ 1,2 kg
- 4 courgettes trompette
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive extra-vierge

- Sel marin, poivre noir
- Jus de ½ citron
- Persil frais haché
- Quelques gouttes de vinaigre balsamique (optionnel)

### PRÉPARATION

- Tendre le poulpe (40-45 min) : dans une grande marmite, portez à ébullition de l'eau aromatisée (1 feuille de laurier, un peu de bouillon de légumes, sel et citron). Plongez le poulpe en l'immergeant et ressortant 2-3 fois pour friser les tentacules, puis laissez mijoter à feu doux 40-45 min jusqu'à tendre (vérifier la fourchette). Laissez refroidir dans son liquide pour maintenir l'humidité.

- Préparer les légumes : couper les courgettes en rondelles fines. Dans une sauteuse chaude, saisir 5-6 min dans un filet d'huile avec l'ail, à feu vif pour garder du croquant. Assaisonner. Réserver.

### GRILLADE :

égouttez et tranchez les tentacules. Chauffez une plancha ou grille en fonte très chaude. Badigeonnez d'huile et grillez 2-3 min par face pour une belle caramélation.

### MONTAGE :

disposer un nid de courgettes, poser les tentacules grillés dessus. Arroser d'un filet de jus de citron et d'un trait d'huile crue. Parsemer de persil et, si désiré, d'un léger filet de réduction balsamique.

### ASTUCES :

pour une texture parfaite, ne pas trop cuire le poulpe à l'ébullition ; la grillade finale apporte le croquant. Servez chaud pour garder le contraste des textures.





# ROUGE MURMURE

## CHEESECAKE AUX FRAISES (VERSION CRÉMEUSE)

Les fraises sont des souvenirs concentrés : elles rappellent les premiers marchés et les déjeuners éclairés de soleil. Mon cheesecake aux fraises est conçu pour capturer cette fraîcheur : une couche crémeuse de purée de fraises légère qui s'allie à une base croustillante et un cœur aérien. J'utilise la saison pour guider l'acidité et la douceur ; la gelée classique est remplacée par une préparation délicate qui scelle sans alourdir. La texture est primordiale : elle doit être soyeuse mais tendre à la découpe, la base doit contraster sans s'effriter. Présenté en parts généreuses, ce dessert est un appel à la convivialité, un interlude fruité après un repas méditerranéen. Quand je le prépare, je pense aux clients qui ferment les yeux à la première bouchée — c'est la récompense du chef : créer une émotion immédiate, pure et simple.

### INGRÉDIENTS

- 400 g de fraises fraîches
- 100 g de sucre
- 250 ml de crème fraîche ou végétale
- 2 feuilles de gélatine ( $\approx 4$  g) [si tu veux sans gélatine, on remplace par purée épaisse à la maïzena]
- Jus d'un demi-citron

#### CRUMBLE (OPTIONNEL)

- 80 g de farine, 50 g sucre, 50 g beurre froid, 20 g amandes hachées

#### DÉCOR

- Fraises tranchées, feuilles de menthe

### PRÉPARATION

#### PURÉE DE FRAISES :

Mixer 300 g de fraises avec le sucre et le jus de citron. Réserver. Si gélatine : ramollir 2 feuilles, fondre dans 2-3 c. à s. de purée chaude puis incorporer. Pour version sans gélatine : épaissir légèrement 1-2 c. à s. de maïzena dans un peu d'eau et chauffer avec la purée jusqu'à légère prise, laisser refroidir.

#### CRÈME :

Monter la crème en chantilly ferme. Incorporer délicatement la purée refroidie au fouet pour homogénéiser.

#### CRUMBLE :

Sabler farine+sucre+beurre, ajouter amandes, cuire 10-12 min à 180 °C jusqu'à dorure. Laisser refroidir.

#### MONTAGE :

Base biscuitée (ou crumble pressé), verser la crème, lisser et réfrigérer 3-4 h.

#### FINITION :

Décorer avec fraises fraîches et crumble pour texture. Service frais.



**LE MINI GUIDE ESSENTIEL — CE QUE TOUT CONDUCTEUR DOIT SAVOIR SUR SA VOITURE**

# **LES ABC DU VÉHICULE**

Dans le monde d'aujourd'hui, une voiture est bien plus qu'une simple machine. C'est un mélange complexe de systèmes mécaniques, électriques et électroniques. Pour un conducteur lambda, comprendre les composants de base est essentiel non seulement pour la sécurité, mais aussi pour l'entretien et l'efficacité de son véhicule.

Par Mohamed Salem KECHICHE



**L**es fondations mécaniques sont le cœur et les muscles de chaque véhicule. Ce sont les composants qui permettent à la voiture de bouger. Leur bon fonctionnement est crucial. Le moteur thermique est le cœur de la voiture. Il transforme l'énergie du carburant, essence ou diesel, en mouvement mécanique via une série d'explosions contrôlées. Comprendre qu'il a besoin d'huile moteur pour la lubrification et d'un système de refroidissement (liquide de refroidissement) pour éviter la surchauffe est fondamental. La transmission est matérialisée par la boîte de vitesses. Elle transmet la puissance du moteur aux roues motrices. Le conducteur utilise l'embrayage sur les boîtes manuelles et le levier de vitesse pour sélectionner le rapport, ce qui permet d'adapter la puissance et la vitesse. Les freins sont le système de sécurité le plus critique. Ils utilisent la friction via les plaquettes et les disques ou les tambours pour ralentir ou arrêter les roues. Le conducteur doit vérifier régulièrement le niveau du liquide de frein. La

suspension et la direction sont deux éléments à connaître. La suspension via les amortisseurs et les ressorts garantit une conduite confortable et maintient les roues en contact avec la route. La direction se fait grâce au volant qui permet de contrôler la trajectoire.

Mais, plus encore, l'électricité est la plaque tournante du véhicule. L'électricité alimente tout, de l'allumage aux phares, en passant par les systèmes de divertissement.

### LE SYSTÈME ÉLECTRIQUE, L'ÉNERGIE VITALE

La batterie (12V) est l'élément central. Elle fournit l'énergie nécessaire pour démarrer le moteur et alimente tous les composants électriques lorsque le moteur est éteint. Savoir où elle se trouve et comment la recharger, ou la remplacer, en cas de panne est une compétence de base. L'alternateur entre alors en jeu. Une fois le moteur démarré, l'alternateur prend le relais. Il produit de l'électricité pour alimenter les systèmes du véhicule et, surtout, pour recharger la batterie. Les bougies d'allumage ou de préchauffage sont essentielles pour le bon fonctionnement du véhicule. Les bougies d'allumage créent l'étincelle nécessaire pour enflammer le mélange air-carburant dans les moteurs à essence. Les bougies de préchauffage aident à démarrer les moteurs diesel à froid.

### L'ÉLECTRONIQUE ET L'INTELLIGENCE EMBARQUÉE

C'est l'évolution moderne de la voiture. Ces systèmes sont souvent gérés par des ordinateurs. L'Engine Control Unit (ECU), souvent appelé l'ordinateur de bord, est le cerveau du véhicule. Il surveille et ajuste en permanence des paramètres vitaux comme le mélange air-carburant, l'allumage et les émissions pour optimiser les performances et la consommation. Les capteurs et actionneurs interagissent alors. L'ECU reçoit des informations d'une multitude de capteurs comme la température, pression, position, ou encore la vitesse et envoie des commandes aux actionneurs (injecteurs, électrovannes) pour agir sur le moteur. Les Systèmes d'Aide à la Conduite (Adas) font partie des incontournables modernes et des plus grandes innovations, au même titre que l'ABS (Anti-lock Braking System) qui est un système anti-bloquage des roues lors du freinage d'urgence, permettant de garder le contrôle de la direction. L'ESP/ESC ou Electronic Stability Program/Control aide le conducteur à maintenir la trajectoire en cas de dérapage en freinant sélectivement certaines roues. Les véhicules sont couramment équipés de dispositifs de sécurité passive déclenchés électroniquement en cas de collision appelés airbags.

### L'ESSENTIEL À RETENIR

Un conducteur n'a pas besoin d'être un mécanicien, mais doit être attentif aux signaux de son véhicule. Les voyants du tableau de bord doivent être suivis avec la plus grande attention. Savoir ce que signifient les voyants lumineux, surtout les voyants rouges et les jaunes est crucial. À titre d'exemple, un voyant de pression d'huile ou de surchauffe nécessite un arrêt immédiat. L'entretien de base est indispensable. Il faut vérifier régulièrement les niveaux de fluides huile, liquide de refroidissement, lave-glace et l'usure des pneus et des plaquettes de frein. La recommandation idoine est d'écouter les bruits inhabituels, sentir les vibrations et noter les changements dans le comportement du freinage ou de la direction. En résumé, la voiture moderne est un organisme complexe. Le moteur est le cœur, les systèmes de freinage sont les poumons, l'électricité est le réseau sanguin, et l'ECU est le cerveau. En comprenant ces rôles de base, le conducteur peut mieux prendre soin de son véhicule et garantir sa propre sécurité sur la route.

## 20 Agenda culturel

Après les examens, quoi de mieux que de prévoir des sorties qui allient divertissement et découvertes culturelles ? Les bonnes idées ne manquent pas ! Les Journées cinématographiques de Carthage (JCC) ont démarré avec une sélection variée de films tunisiens et internationaux. Chacun pourra y trouver son coup de cœur. Ne ratez pas non plus notre sélection de spectacles et d'expositions artistiques.

Par Amal BOU OUNI

### EXPOSITIONS



- Exposition collective « **Les portraits inavoués** » à Al Gallery, Al Kitab Mutuelleville

- « **Les Peintres de l'Ecole de Tunis** » à TGM Gallery jusqu'au 18 janvier 2026



- « **Hortus** » de Jellel Gasteli à Selma Feriani Gallery

- « **We know how beautiful they were, these islands** » de Younès Ben Slimane à Selma Feriani Gallery

- 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 Aïcha Snoussi jusqu'au 13 février 2026 au 32 Bis Tunis

### SPECTACLES

#### 16 DÉCEMBRE

- « **El Mhafel** » au Théâtre municipal de Tunis

#### 17 DÉCEMBRE

- « **Tango arabe** » de Mohamed Ali Kammoun au Théâtre municipal de Tunis

#### 18 DÉCEMBRE

- « **Tounsi w noss** » de Nabil Kolleb au Théâtre municipal de Tunis

#### 19 DÉCEMBRE

- « **Yalla tounes tghani** » au

Théâtre municipal de Tunis

#### 20 DÉCEMBRE

- « **10 ans de mariage** » avec Nejla Ben Abdallah et Mohamed Dahech au Théâtre municipal de Tunis

- **Concert de Midnight Pin** à El Teatro

#### 21 DÉCEMBRE

- « **Mélodies andalouses** » du Carthage Symphony Orchestra au Théâtre municipal de Tunis

### CINÉMA

#### JOURNÉES CINÉMATOGRAPHIQUES DE CARTHAGE : DU 13 AU 20 DÉCEMBRE

#### A REGARDER EN FAMILLE



##### SAHBEK 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.



##### BOB L'ÉPONGE : Un pour tous, tous pirates ! Animation/ Aventure/ Comédie

Bien décidé à prouver à M. Krabs qu'il est désormais un grand garçon, Bob se lance sur les traces du légendaire Hollandais Volant, un redoutable pirate fantôme.



##### HEIDI ET LE LYNX DES MONTAGNES : Animation

Quand Heidi, âgée de huit ans, sauve une famille de lynx et leur maison d'un homme d'affaires avide, elle convainc son grand-père de s'entendre avec la communauté du village. Elle se rend compte que son petit lynx bien-aimé appartient à sa famille dans la nature, tout comme elle appartient à son grand-père dans les montagnes.



##### AVATAR : Fire and Ash : Action/ Aventure/ Fantastique

La famille de Jake Sully et Neytiri est encore aux prises avec le chagrin. C'est alors qu'ils rencontrent une nouvelle tribu Na'vi agressive, le Peuple des cendres, menée par la féroce Varang, tandis que le conflit sur Pandora s'intensifie.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## FOOTBALL LA TUNISIE ÉLIMINÉE AVEC LES HONNEURS



Malgré son élimination, l'équipe de Tunisie a quitté la Coupe arabe Fifa 2025 avec les honneurs grâce à une performance remarquable contre le pays hôte. Face au Qatar, les Tunisiens ont livré un match parfaitement maîtrisé : Mohamed Ali Ben Romdhane a ouvert le score à la 16<sup>e</sup> minute, Yassine Meriah a doublé la mise à la 62<sup>e</sup> minute, puis Mohamed Ben Ali a scellé la victoire dans le temps additionnel. Cette victoire 3-0, nette et méritée, montre que les Aigles de Carthage ont su défendre leurs couleurs avec courage et détermination. Même sans qualification, ils quittent la compétition avec fierté et respect. Surtout avec le match « arrangé » entre la Syrie et la Palestine qui s'est soldé sur une parité nulle et vierge de buts. Une absence de fair-play flagrante, où aucune occasion de scorer n'a été créée de part et d'autre...

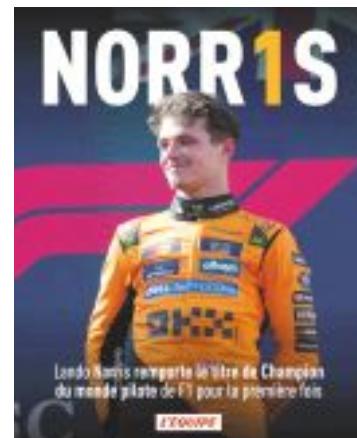
## HANDBALL PARCOURS HISTORIQUE DES FÉMININES TUNISIENNES



L'équipe féminine de handball de Tunisie a réalisé une performance impressionnante lors du Mondial 2025 qui se dispute aux Pays-Bas et en Allemagne. Après avoir obtenu une troisième place au championnat d'Afrique 2024, elle fait son retour sur la scène internationale de la plus belle des manières. Bien que le début de la compétition ait été difficile avec 2 défaites contre la France et la Pologne, les Tunisiennes ont su se ressaisir lors du match crucial contre la Chine, qu'elles ont remporté 34-28. Cela leur a permis de se qualifier pour le second tour pour la première fois de leur histoire. Dans la phase principale, elles ont d'abord subi une lourde défaite face aux Pays-Bas, mais ont ensuite rebondi avec une belle victoire contre l'Autriche. Ce parcours illustre une progression significative, un esprit combatif et un moment marquant pour le handball féminin en Tunisie.

## FORMULE 1 NORRIS SACRÉ POUR LA 1ÈRE FOIS CHAMPION DE F1 EN 2025

Le sacre de Lando Norris marque un tournant majeur dans l'histoire récente de la Formule 1. A 26 ans, le pilote britannique décroche son premier titre de champion du monde à l'issue de la saison 2025, grâce à une troisième place décisive lors du Grand Prix d'Abu Dhabi qui lui permet de devancer Max Verstappen de seulement deux points. Cette victoire symbolise non seulement l'aboutissement d'un parcours fait de persévérance et de régularité, mais aussi le retour au sommet de McLaren, qui n'avait plus reporté un titre mondial depuis 2008. Après des années de progrès constants depuis ses débuts en 2019, Norris s'impose ainsi comme l'un des nouveaux visages de la discipline et ouvre une nouvelle ère pour son écurie.



## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 14 au samedi 20 décembre 2025

### FOOTBALL

#### AUJOURD'HUI

Triplex Bundesliga 2  
Elversberg-Fortuna Dusseldorf; Schalke 04-Nuremberg: Darmstadt-Munster à 13h30 sur German Football (streaming en clair/ Youtube)  
Ajax Amsterdam-Feyenoord Rotterdam à 14h30 sur DAZN HD (Iptv)  
Crystal Palace-Manchester City à 15h00 sur beIN sports Mena 1 HD (Iptv) et Canal+ Foot HD (sharing/Astra)  
Celta Vigo-Athlétic Bilbao- à 16h15 sur LaLiga TV Bar HD (sharing/Astra)  
Olympique de Marseille-AS Monaco à 20h45 sur Ligue 1+1 HD(Iptv)  
FC Bologne - Juventus Turin à 20h45 sur Dazn Italia HD (Iptv)  
Deportivo Alaves-Real Madrid à 21h00 sur beIN sports 1 FR HD (Iptv)

#### LUNDI 15/12

FC Porto-Estrela Amadora à 21h45 sur Koweït Sport plus HD (en clair/Nimesat)

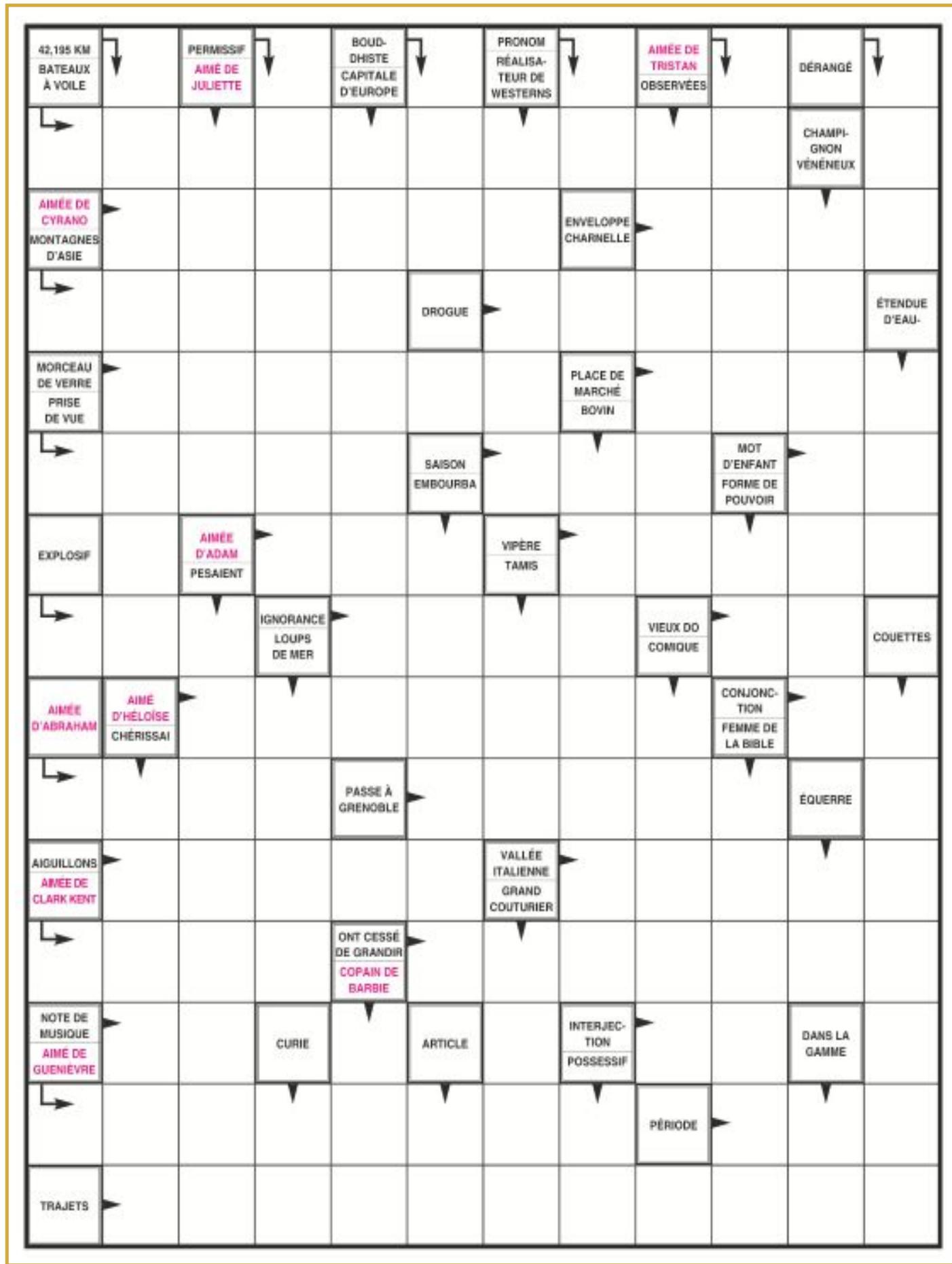
#### MERCREDI 17/12

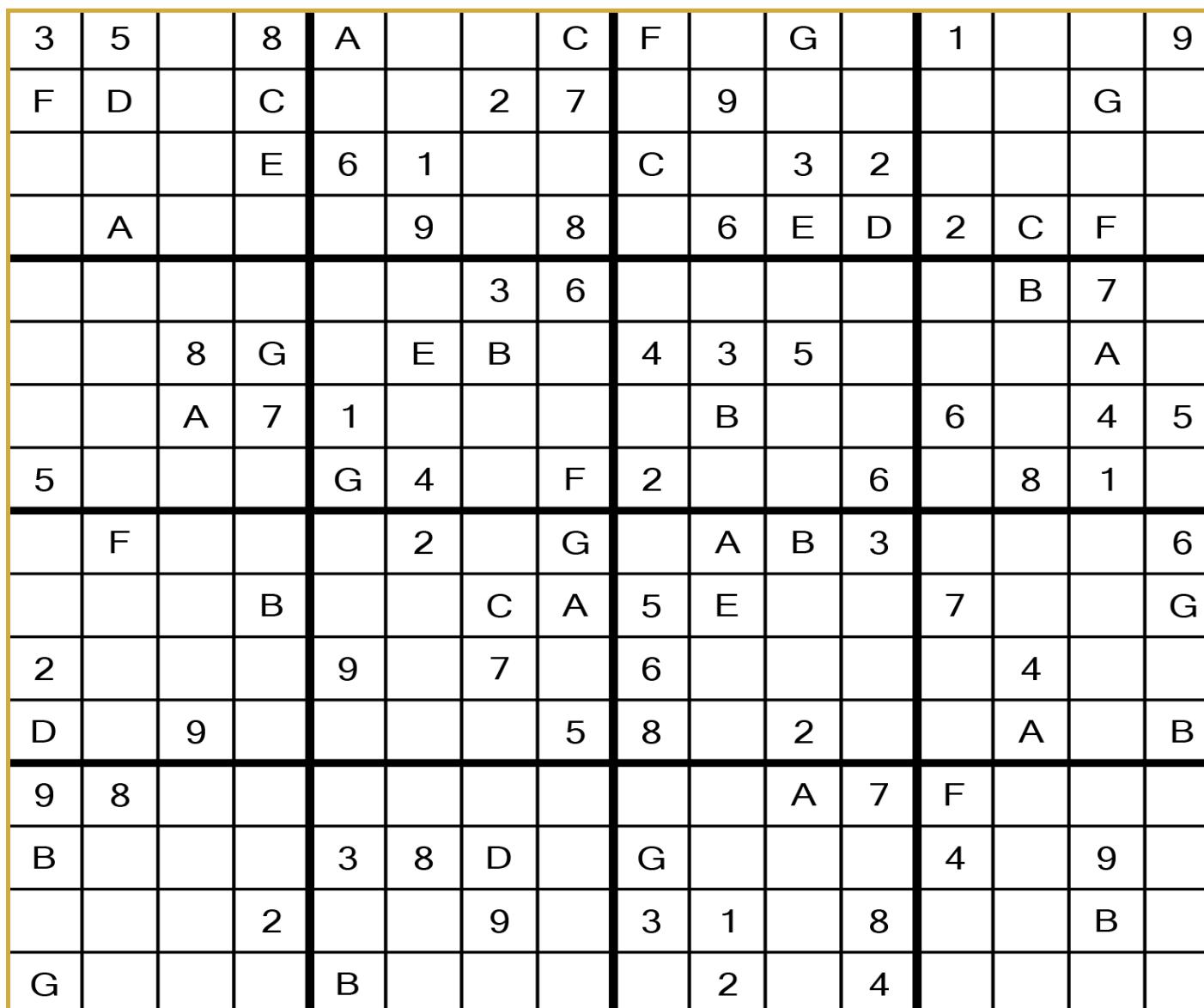
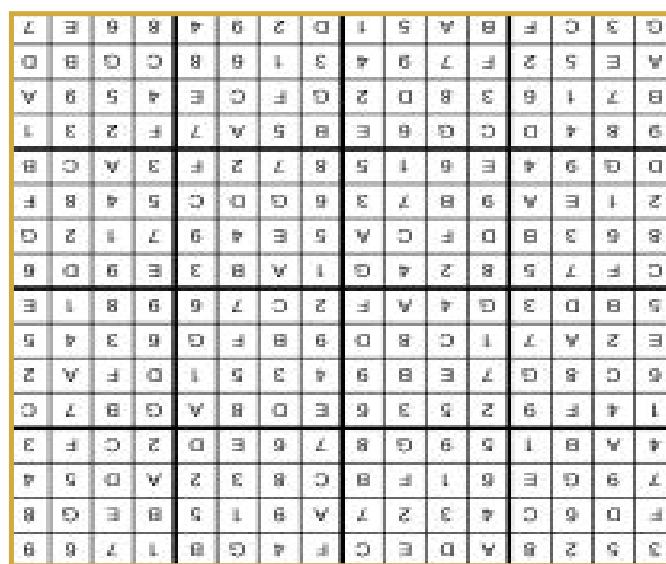
Finale Coupe intercontinentale à 18h00 sur M6 HD (sharing/Astra)

#### SAMEDI 20/12

Newcastle United -Chelsea à 13h30 sur Canal + HD (sharing/Astra)  
Al Hazem (coach Jalel Kadri)-Al Ittihad Djeddah à 18h30 sur Thmanyah 1 HD (en clair/Nilesat)  
Tottenham-Liverpool à 18h30 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)  
Juventus Turin-AS Roma à 20h45 sur Dazn Italia HD (Iptv)  
Real Madrid-FC Séville à 21h00 sur beIN sports FR 2 HD (Iptv)  
Everton-Arsenal à 21h00 sur Canal+ Foot HD (sharing/Astra)

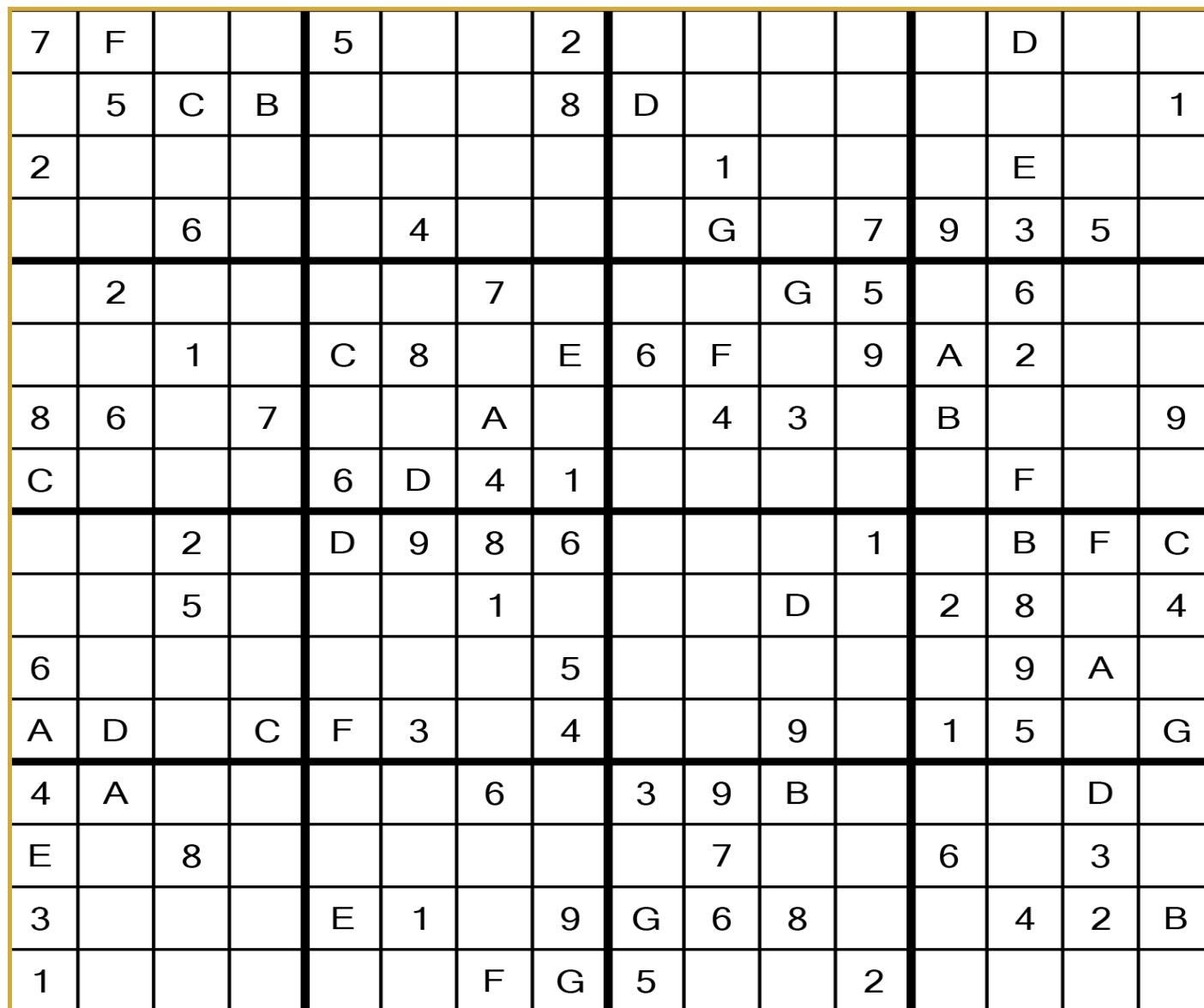
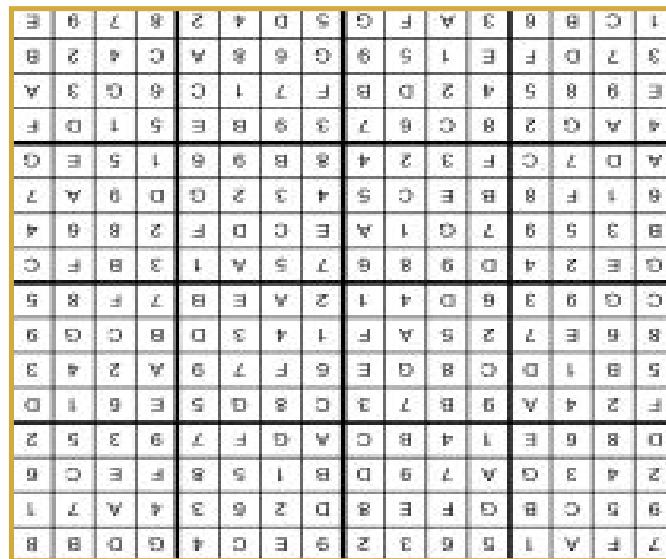
## Mots fléchés



**Sudoku****solutions**

## Mots fléchés

PRÉSENTEUR DE JT		NOTE APPENDICE		POISSON ROUGE DONNE VIE À ASTÉRIX		A REMPLACÉ PPD'A		DIVERTIE PRIX À GAGNER		SON NOM : FITZGERALD POSSÈDE		ACTEUR "BRONZE" USAS	
CHANTEUR ÉNERVANT						HUMORISTE BAVARDE							
ARTICLE CHANTEUSE ZEN			SYSTÈME D'GLACE ANGLAISE							MÉLODIE CELU-LÀ (OU UN AUTRE)			
ANIMATEUR TV		PERÇA LETTRE GRECQUE			DISCIPLINES				OBTENU NOM D'EMPRUNT		UNITÉ DE LONGUEUR PROPORTION		
COUTUMES CONTINENT			GROUPE DE ROCK ANGLAIS BOUCLIER			PARCOURIR EXCLAMATION				ÉPREUVE			
DESSINE "LE CHAT"		CURIE AU LABO JOUET À EAU			EN PANNE IMAGE PIEUSE		RÉPONSE À UN RÉFÉRENDUM		PRÉPOSITION DERNIER REPAS			EXPULSAI	
REINE DE LA POP AMÉRICAINE	ANIMATEUR TV	BULBE MOIS DE RÉVOLUTION			PRIVÉE DE SES YEUX CAPITALE AU CONGO					RAYON DE SOLEIL		ACTEUR MAGNIFIQUE	
LIEUX DE TOURNAGE SAUCISSE DE SAVOIE					PETIT POÈME GALLUM AU LABO						SUPPLÉMENT TENTATIVE		
BIARRERIE SERVICE DE RENSEIGNEMENTS					ÉCLOSE TRÈS SECS						DÉMONSTRATIF		
DONNAIENT LEUR ACCORD GRIVOISES		MOYEN DE TRANSPORT DÉESSE MÈRE			VARIÉTÉ DE CHAMPAGNE ARTICLE ÉTRANGER			SANS RELATIONS			AVANT MIDI MAMMIFÈRE AFRICAIN		
					COUTURIER "AU Carré" TRANSFORMATIONS						FRAIS BANCAIRE TRAVAIL FORCÉ		
												UN ÉVANGILE EN ABRÉGÉ	
					SPÉCIALITÉ MILANAISE						VIEUX À LONDRES		

**Sudoku****solutions**



## BÉLIER

De nouvelles dimensions émotionnelles apparaissent dans votre ciel affectif. Vous pourriez être étonné par vos réactions et vos envies. Laissez-les s'emparer de vous.



## TAUREAU

Votre magnétisme sera renforcé par le climat astral. Succès garantis pour les personnes en quête de rencontres. Pour les couples, la joie et le plaisir leur sont assurés mais quelques soucis matériels risquent de provoquer des discussions animées.



## GÉMEAUX

Les derniers malentendus devraient s'estomper rapidement. Profitez de cette accalmie pour renouer un climat harmonieux et partager des moments sereins.



## CANCER

Le milieu amical peut favoriser l'épanouissement et la communication. Vous avez envie d'approfondir certaines relations et un nouveau contrat dans le cadre du travail pourrait bien vous en donner l'occasion.



## LION

Votre partenaire et vous avez décidé d'enterrer la hache de guerre. Mais attention : la réconciliation ne tiendra que si chacun fait des efforts sincères. Écoute, patience et respect seront essentiels pour éviter que les vieilles querelles ne refassent surface à l'avenir.



## VIERGE

Mettez un peu de bonne volonté ou vous finirez par subir les conséquences de votre désintérêt. Il est parfois difficile de faire admettre ses choix. Mais est-ce indispensable ? Vous aurez dans l'idée que seule une décision imposée permet de faire avancer les choses.



## BALANCE

Les rapports familiaux seront un peu difficiles, car vous aurez l'impression que l'on ne s'intéresse pas beaucoup à vous. Une meilleure organisation pourrait vous faire gagner un temps précieux ou vous éviter de perdre de l'argent.



## SCORPION

Une tendance mélancolique vous empêche de progresser. Faites en sorte de vous immerger dans la réalité. Cela vous permettra d'oublier un peu vos soucis.



## SAGITTAIRE

C'est un doux parfum de bonheur qui plane autour de vous. Vous vous sentez pousser des ailes. Grâce à votre imagination débordante, vous saurez introduire un peu de fantaisie dans vos relations affectives. Célibataire, il est temps d'être un peu plus explicite si quelqu'un vous plaît.



## CAPRICORNE

Votre intérêt se portera plus sur votre vie de famille que sur vos amours. Un proche aura probablement besoin de votre soutien et vous saurez l'écouter et l'aider dans la mesure du possible. Vous pourriez aussi organiser une surprise avec l'aide d'un frère ou d'une sœur.



## VERSEAU

Votre besoin d'amour et de tendresse se fait de plus en plus pressant. Multipliez les contacts par téléphone ou sur Internet si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour rencontrer celui ou celle qui vous comblera.



## POISSONS

Votre partenaire et vous avez décidé d'enterrer la hache de guerre. Bravo ! Ce nouveau départ pourrait vous apporter bien des surprises à l'avenir. La journée s'annonce décisive. Il y a du changement dans l'air, en particulier dans les secteurs liés aux voyages ou à l'étranger. Tenez-vous prêt à bousculer vos habitudes.

Pour tous vos travaux d'impression  
de qualité supérieure

Contactez-nous ☎: 71 240 178 ✉: lapressepap@gmail.com  
lapressepab@gmail.com

LA PRESSE  
GRAPHIQUE



# La Presse Magazine



“Nous partageons des conseils et des informations exclusives”

## suivez-nous !

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

📞 Contactez-nous : 71 240 178

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