GRATUIT

La Presse Magazine

N°57

Dimanche 21 décembre 2025

ISSN 0330-5791



SANTÉ ET BEAUTÉ

LA PERFECTION SANS POILS :
LE LASER, SIGNATURE BEAUTÉ DE HAUTE GAMME

ÉCHAPPÉES BELLES

KESRA
UN VILLAGE HORS DU TEMPS

Dorsaf HAMDANI

"IL FAUT SAVOIR SE DÉMARQUER POUR SE FAIRE UN NOM"

SOMMAIRE









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 21 décembre 2025 - N°57

10 High tech

LE SYNDROME DE DIOGÈNE NUMÉRIQUE :
POURQUOI NOUS N'ARRIVONS PLUS À RIEN JETER (MÊME LE VIRTUEL)?

16 Gastronomie

CHEF DU MOIS
- **NOIR ET RUBIS**
- **NOYAU FONDANT**

18 Auto

UNE PASSION ÉTERNELLE DES TUNISIENS POUR L'AUTOMOBILE
DES JOUETS AUX CLÉS DE LA LIBERTÉ

20 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

21 Sport

BEST OF

22 - 25 Détente

MOTS FLÉCHÉS
SUDOKU

26 Horoscope



Dorsaf HAMDANI

"IL FAUT SAVOIR SE DÉMARQUER POUR SE FAIRE UN NOM"

La Dorsaf Hamdani s'est imposée sur la scène musicale tunisienne grâce à sa voix et à sa présence scénique. Artiste multiculturelle et engagée, elle a mené une carrière riche en collaborations et jalonnée de succès. Dans cette interview, elle revient sur ses choix artistiques et ses nouveaux projets.

Propos recueillis par Amal BOU OUNI



VOUS CHANTEZ DES RÉPERTOIRES TRÈS DIFFÉRENTS, LE MALOUF, CHANSONS ORIENTALES, CHANSON FRANÇAISES.. LEQUEL DE CES STYLES TROUVEZ-VOUS QU'IL VOUS REPRÉSENTE LE PLUS ET AUQUEL VOUS POUVEZ VOUS IDENTIFIER ?

Je ne vois pas pourquoi un chanteur devrait se spécialiser dans un genre. C'est comme pour un acteur, il peut endosser à chaque fois un personnage nouveau. Un chanteur qui n'interprète qu'un registre particulier serait exactement comme un acteur qui opte pour un genre de rôles unique et qui décide de l'adopter pour toute sa carrière. Je suis polyvalente et ma personnalité artistique est ainsi faite. Cependant, je pense que le style dans lequel j'excelle le plus est le tarab. J'aime tout ce qui provoque l'extase quand on l'écoute et où il y a une grande marge de montrer les capacités vocales, qu'il soit tunisien ou oriental. J'y sens plus d'émotions, plus de profondeur..

VOUS TRAVAILLEZ SUR DES RÉPERTOIRES MUSICAUX TRÈS EXIGEANTS. COMMENT FAITES-VOUS LE CHOIX DE VOS PROJETS À CHAQUE FOIS ?

C'est une question d'état d'âme, à chaque période un concept qui me parle le plus. Et puis, il y a des expériences qui se sont imposées par elles-mêmes. J'ai travaillé

> *Je vois que les Tunisiens se détournent actuellement de plus en plus de certains produits médiocres qui se sont imposés autrefois. Il y a de la nostalgie et un regain d'intérêt pour tout ce qui est authentique et qui reflète notre identité et notre patrimoine.*

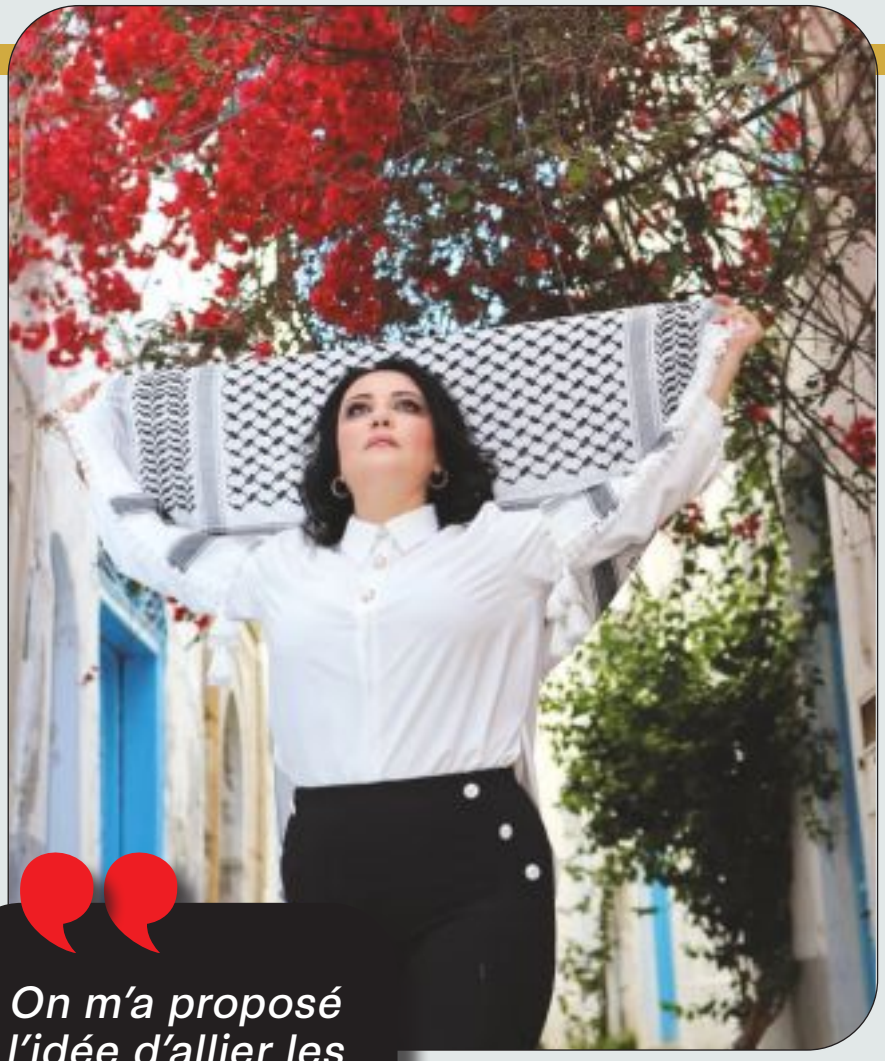
sur le tarab dans « Les Princesses du chant arabe » avec lequel j'ai fait une tournée en Tunisie et même à l'étranger. A un certain temps, j'ai beaucoup collaboré avec l'Institut français de Tunisie et je me suis sentie plus proche de la culture française. J'avais même un producteur français.
On m'a proposé, comme je faisais beaucoup de concerts en France, l'idée d'allier les cultures arabe et française dans un seul projet, et c'est ainsi qu'est né « Barbara-Fairouz ». J'ai même fait des recherches sur la musique soufie à une période où elle me touchait énormément et j'en suis sortie avec le spectacle « Ye Mawlana ».. Je dirai donc qu'il y a un développement personnel plus intime qui va en parallèle avec le développement artistique. On ne peut pas séparer ces deux axes.

VOTRE DERNIER CONCERT AVEC LA RACHIDIA A ÉTÉ MARQUÉ SOLD OUT BIEN QUE LA NOUBA QUI ÉTAIT PROGRAMME SOIT PRÉSENTÉE AU PUBLIC POUR LA TOUTE PREMIÈRE FOIS. COMMENT EXPLIQUEZ-VOUS CETTE CURIOSITÉ ET CET ENGOUEMENT DU PUBLIC POUR UN CONTENU QU'IL NE CONNAÎT PAS AUPARAVANT ?

La Rachidia est un concept à part entière. Elle a été fondée pour assurer la continuité de la chanson tunisienne, ce qui suppose un volet dynamique. Il y a donc constamment des créations à découvrir et elle prend une nouvelle peau à chaque fois. Un rapport de crédibilité et de confiance s'est tissé avec le public au fil des années.
De plus, la Rachidia a récemment opté pour une stratégie de communication innovante. Différents médias ont annoncé ce concert qui célèbre le 90e anniversaire de l'institution mais aussi le centenaire du grand musicien Salah El Mahdi. Introduire la nouvelle nouba est un événement marquant, c'est la treizième qui vient s'ajouter aux douze autres déjà connues. Et, le fait de miser sur des artistes appréciés par le public a contribué au succès du concert : le maestro Nabil Zammit, Mohamed Ben Salah et moi-même. Toute la troupe était de haut niveau, les choristes ont également excellé.. Le public réclame même de nouvelles dates. Je vois aussi que les Tunisiens se détournent actuellement de plus en plus de certains produits médiocres qui se sont imposés autrefois. Il y a de la nostalgie et un regain d'intérêt pour tout ce qui est authentique et qui reflète notre identité et notre patrimoine.

VOUS AVEZ ÉGALEMENT UNE SÉRIE DE CONCERTS PRÉVUE EN HOMMAGE À OUM KOLTHOUM AVEC LE MAESTRO JIHED JEBARA. POUVEZ-VOUS NOUS EN DONNER PLUS DE DÉTAILS ?

Je suis née en 1975, soit l'année de la disparition d'Oum Kolthoum. J'étais toute petite quand je l'ai appris et cette coïncidence m'a particulièrement émue. La communauté arabe est en train de lui rendre hommage à travers des événements partout dans le monde.
J'ai déjà inauguré le Festival arabesque de Montpellier avec un concert autour de ses œuvres. En reprenant ses chansons à



> *On m'a proposé l'idée d'allier les cultures arabe et française dans un seul projet, et c'est ainsi qu'est né « Barbara-Fairouz ».*

l'Opéra de Montpellier, je me suis sentie habitée par son âme. Cette soirée a été mémorable, surtout en présence d'un public enthousiasmé, d'où l'idée de renouveler l'expérience en Tunisie.

QUELS SONT LES CONCERTS QUI ONT MARQUÉ DES TOURNANTS DANS VOTRE CARRIÈRE MUSICALE OU QUI ONT ÉTÉ PARTICULIÈREMENT ÉMOUVANTS POUR VOUS?

La liste est longue. Je peux en citer un à Hammamet avec Fawzi Chekili pour le projet « Alwen », mon concert à l'Opéra du Caire, à l'Opéra de Damas..
J'ai chanté « Barbara-Fairouz » au Liban dans la ville natale de cette icône de la musique arabe et donc devant un public très exigeant. Nous avons joué ce spectacle en France également, en présence de la communauté de fans de Barbara. C'était un défi à chaque fois comme je suis perfectionniste et que je ne prends jamais mes prestations à la légère. Je me rappelle aussi un grand concert en France que j'ai failli rater à cause d'un problème de rendez-vous du visa. Je suis arrivée le jour-même, une heure à peine avant de me produire sur scène.
Cette montée d'adrénaline et la tension que j'ai vécues ont été évacuées devant le public dans une prestation d'une énergie inégalable. Chaque épreuve couronnée de succès et de bonheur porte finalement son lot de stress. Je me souviens aussi de mes spectacles aux pays du Golfe, au Canada.. En Tunisie, il y a eu des moments forts dont le festival « Rouhaniet » à Nafta, chanter avec Zied Gharsa à Carthage.. L'année dernière, j'ai fait un spectacle à la Rachidia où j'ai senti une osmose exceptionnelle avec le public. C'est ce qu'il y a de plus beau dans une vie d'artiste !

ON SAIT QUE VOUS AVEZ FAIT VOS ÉTUDES À LA SORBONNE ET QUE VOUS ÊTES TITULAIRE D'UN DOCTORAT. DANS QUELLE MESURE LA FORMATION ACADÉMIQUE A-T-ELLE ÉTÉ IMPORTANTE DANS VOTRE CARRIÈRE ? ET, PENSEZ-VOUS QU'ELLE EST INDISPENSABLE POUR UN CHANTEUR D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE ?

Il faut avoir les connaissances qu'il faut pour comprendre le jeu des musiciens et savoir choisir les chansons qui mettent en valeur sa voix, surtout pour les répertoires particulièrement difficiles. C'est aussi un savoir très utile pour rectifier certaines situations sur scène. Il faut donc du talent, une formation académique et surtout la présence scénique qui fait passer l'émotion.

EST-CE QUE VOUS AVEZ FAIT UNE CARRIÈRE UNIVERSITAIRE EN PARALLÈLE AVEC VOTRE CARRIÈRE DE CHANTEUSE ?

J'ai commencé à enseigner à mes débuts puis j'ai dû arrêter car je ne voulais pas faire les choses à moitié. C'était surtout une question de régularité de présence, chose que je ne pouvais pas assumer avec mes activités d'artiste sur scène. Je participe toujours à des conférences, je fais des masterclass... Je compte retourner à l'enseignement car je crois en l'importance de la transmission du savoir, mais pour le moment, je continue à me consacrer au chant.

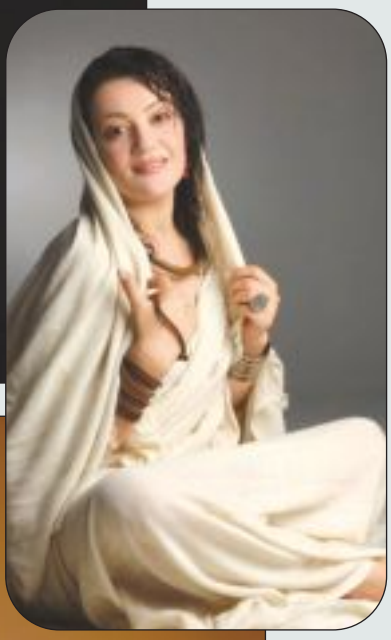
COMPTE TENU DE VOTRE EXPÉRIENCE, ET COMME VOUS AVEZ ÉTÉ L'ANNÉE DERNIÈRE À LA TÊTE DES JOURNÉES MUSICALES DE CARTHAGE, QU'EST-CE QUI EXPLIQUE À VOTRE AVIS QUE LES NOUVELLES PRODUCTIONS MUSICALES TUNISIENNES NE SE HISSENT QUE TRÈS RAREMENT AU RANG DES TUBES, CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON VOIT DANS D'AUTRES PAYS ?

Il faut beaucoup de facteurs pour créer un tube : un travail sur les paroles, la mise en musique, l'interprétation, mais aussi la promotion. Les médias doivent donner plus de marge à nos chanteurs. Il faut également investir beaucoup plus dans le digital pour atteindre un public plus large.

ON VOIT AUJOURD'HUI DES JEUNES QUI CHANTENT BIEN ET QUI N'ARRIVENT POURTANT PAS À SE FAIRE CONNAÎTRE. EN PLUS D'UNE BELLE VOIX, QUELS ATOUTS LES ARTISTES DOIVENT-ILS AVOIR, SELON VOUS, POUR FAIRE CARRIÈRE ?

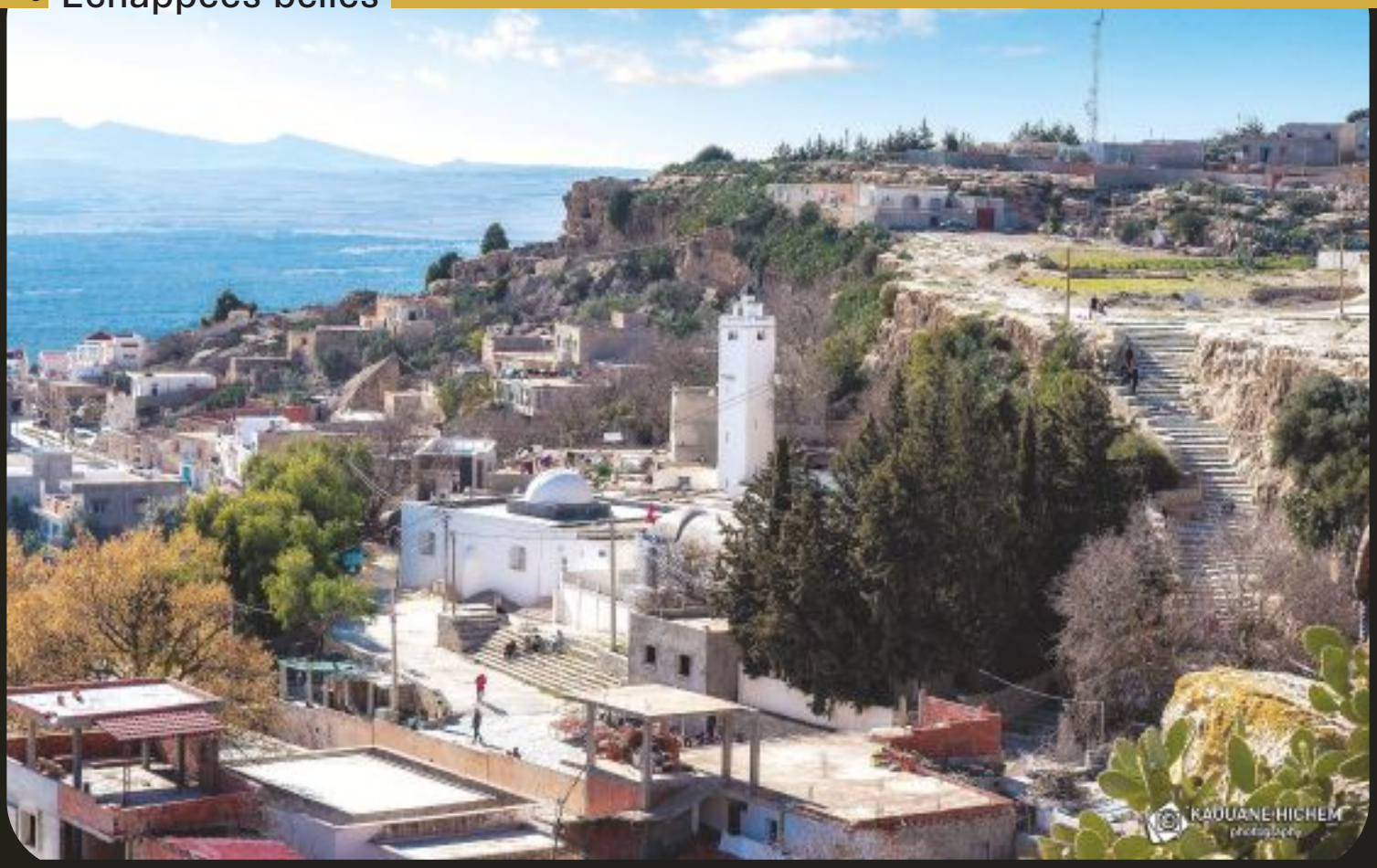
Il y a une énorme concurrence aujourd'hui. La plupart rêvent de succès rapide et facile, surtout avec les émissions de découverte de talents où l'on parle même de phénomènes qui montent en flèche. Or, il s'est avéré que c'est un succès éphémère dans la plupart des cas. Les réseaux sociaux ont ouvert des champs si incroyables que certains talents confirmés se trouvent dilués dans la foule. Il faut savoir s'accrocher, persévérer, être patient.. C'est ce que je dis toujours à mon fils qui fait de la musique électronique. Ça ne sert à rien de se sentir victime et personne ne devient star sans épreuves. Il ne faut pas lâcher. De plus, il faut savoir se démarquer pour se faire un nom. Travailler son charisme est très important dans ce sens, coordonner sa gestuelle, avoir de l'esprit, de l'énergie, une âme qui se ressent sur scène et qui arrive à toucher le public. Autrement, ça devient une interprétation monotone, même avec une voix magnifique. Des fois, on sent ce blocage avec les chanteurs dans les prestations en direct. Certains n'ont malheureusement pas conscience de l'importance de ces aspects.











KESRA

UN VILLAGE HORS DU TEMPS

Par Samira HAMROUNI

Situé dans le gouvernorat de Siliana, au cœur de la Tunisie intérieure, le village de Kesra continue de surprendre ceux qui le découvrent. Avec son altitude dépassant les 1 100 mètres, il demeure l'un des villages les plus singuliers du Nord-Ouest tunisien. Classée parmi les localités les plus haut perchées du pays, la petite ville domine les plaines de Siliana. Avec ses maisons en pierre et son calme presque méditatif, Kesra semble parfois flotter entre passé et présent. Pour de nombreux visiteurs, c'est un véritable refuge loin du bruit des villes.

UN DÉCOR DE PIERRE ET DE CIEL

Dès l'entrée du village, le ton est donné : pierres sèches, escaliers naturels, ruelles pavées...une architecture unique qui rappelle l'héritage amazigh et romain de la région. Kesra est bâtie presque entièrement sur la roche. Les maisons traditionnelles, souvent adossées à des blocs de pierre, racontent la manière dont les habitants ont su s'adapter à un environnement difficile mais généreux. L'altitude offre une vue plongeante sur les vallées environnantes, où se mêlent champs, forêts et montagnes ondulantes. Par temps clair, la lumière glisse doucement sur les roches et crée un spectacle simple mais magnifique.

UN PATRIMOINE QUI RESPIRE ENCORE

Le village abrite un petit musée de la civilisation rurale, qui présente outils agricoles, objets du quotidien et vêtements anciens. Ce lieu, modeste mais touchant, rappelle à quel point la vie ici a longtemps été rythmée par les saisons, la terre et le bétail. On retrouve aussi des traces de l'Antiquité : anciens réservoirs d'eau, terrasses agricoles et vestiges dispersés dans le vieux village. Kesra était autrefois une cité numide, puis un point d'intérêt pour les Romains. Beaucoup de ces restes historiques sont encore visibles à ciel ouvert.

NATURE GÉNÉREUSE, BALADES INSPIRANTES

Kesra est un paradis discret pour les amoureux de plein air. Autour du village, les sentiers serpentent entre chênes, rochers et sources d'eau. La cascade de Kesra, célèbre dans la région, attire particulièrement les randonneurs. Sa chute d'eau varie selon la saison, mais le lieu reste toujours agréable grâce à son cadre vert et apaisant. L'hiver apporte parfois une fine couche de neige, ce qui transforme le village en petit tableau montagnard, rare en Tunisie.

LA FIGUE DE KESRA, UN TRÉSOR DES MONTAGNES DE SILIANA

Kesra est connue pour sa figue, un fruit emblématique des montagnes de Siliana, apprécié pour sa chair sucrée, son parfum prononcé et sa texture charnue. Cultivées sur des pentes rocheuses où le climat alternant fraîcheur nocturne et chaleur









diurne intensifie naturellement leur saveur, les figues de Kesra sont récoltées selon des méthodes ancestrales. Une grande partie de la production est séchée au soleil, donnant des figues sèches très prisées sur les marchés régionaux. Ce fruit représente non seulement une richesse agricole, mais aussi un élément central du patrimoine et de l'identité du village.

UN VILLAGE PROMETTEUR MAIS ENCORE ISOLÉ

Malgré son charme indéniable, Kesra souffre d'un certain isolement. Les routes sont parfois difficiles et le manque d'infrastructures limite encore son potentiel touristique. Les jeunes, eux, sont nombreux à partir chercher du travail ailleurs. Pourtant, la région attire de plus en plus de visiteurs, notamment grâce à l'essor de l'écotourisme et de la randonnée. Les habitants espèrent que ce regain d'intérêt finira par apporter des projets qui valorisent le territoire tout en protégeant son identité. Entre authenticité et avenir Kesra est l'un de ces lieux rares où l'on peut encore sentir la force de la nature et le poids des traditions. C'est un village simple, mais profondément attachant. Son avenir dépendra de sa capacité à évoluer sans perdre ce qui fait sa beauté: son calme, sa pierre, son histoire, et surtout, la chaleur de ses habitants.

BON VOYAGE ET BON SEJOUR

LE SYNDROME DE DIOGÈNE NUMÉRIQUE : POURQUOI NOUS N'ARRIVONS PLUS À RIEN JETER (MÊME LE VIRTUEL)?

Nous connaissons tous l'image des syllogomanes (ou syndrome de Diogène): ces personnes qui entassent des montagnes de vieux journaux et d'objets inutiles chez elles jusqu'à ne plus pouvoir circuler. C'est une pathologie visible, encombrante et odorante.





Mais il existe aujourd'hui une version silencieuse, invisible et beaucoup plus répandue de ce trouble : le Diogène Numérique (Digital Hoarding).
Regardez votre téléphone. Avez-vous 15.000 photos dont 50 floues? Des centaines d'emails non lus datant de 2018? Des dizaines d'onglets ouverts «à lire plus tard» depuis six mois ? Des fichiers PDF «au cas où»?
Si oui, bienvenue au club. Nous sommes devenus des accumulateurs compulsifs de données. Mais pourquoi cette peur panique de la touche «Supprimer» ? Et quel est le coût réel de ce désordre virtuel ?

L'ILLUSION DE L'ESPACE INFINI

La grande différence entre entasser de vieux magazines dans son salon et entasser des emails, c'est la contrainte physique. Dans le monde réel, quand le placard est plein, on doit jeter. Le désordre nous agresse visuellement. Dans le monde numérique, cette limite a disparu.
Le «Cloud» nous promet un stockage quasi-infini. Les disques durs font des Téraoctets. Comme la place ne manque jamais vraiment, nous repoussons indéfiniment le moment du tri. C'est le piège de la dématérialisation: parce que cela ne pèse rien et ne prend pas de place visible, nous pensons que cela n'existe pas.
Pourtant, ce désordre existe. Et il pèse lourd sur notre charge mentale.

PSYCHOLOGIE DU «AU CAS OÙ» : L'ANXIÉTÉ DERRIÈRE LE STOCKAGE

Selon les psychologues spécialisés dans les comportements numériques, cette accumulation n'est pas de la paresse, c'est de l'anxiété.
Garder des milliers de fichiers répond à plusieurs peurs fondamentales :
La peur de l'oubli : Nous externalisons notre mémoire. «Si je supprime cette photo de mon déjeuner de 2019, est-ce que ce souvenir disparaît ?». Nous confondons la donnée et le souvenir.
L'anxiété de l'avenir (le «Au cas où») : «Je garde ce vieux document administratif ou ce manuel d'utilisation d'un appareil que je n'ai plus... on ne sait jamais». C'est un besoin de contrôle et de sécurité face à l'incertitude.
L'attachement émotionnel : Garder les conversations WhatsApp d'une relation terminée ou d'un ami perdu de vue. Supprimer les données, c'est faire le deuil, et c'est douloureux.
Le paradoxe, c'est que cette accumulation censée nous rassurer finit par créer du stress. Naviguer dans un bureau d'ordinateur rempli d'icônes ou une boîte mail saturée (le fameux «Inbox Zero» inatteignable) augmente le cortisol, l'hormone du stress. On se sent dépassé par sa propre vie numérique.

LE COÛT CACHÉ : VOTRE CLOUD POLLUE PLUS QUE VOTRE VOITURE ?

Si l'aspect psychologique ne suffit pas à vous convaincre de faire le ménage, l'argument écologique le fera peut-être. Car le «Nuage» n'a rien de vaporeux. C'est du béton, du métal et de l'électricité.
Toutes ces photos en double, ces vidéos 4K que vous ne regarderez plus jamais et ces newsletters non lues sont stockées dans des Data Centers (Centres de données).
Ces hangars géants, remplis de serveurs, tournent 24h/24. Il faut les alimenter en électricité et, surtout, les refroidir avec des millions de litres d'eau. Garder des données inutiles, c'est faire tourner des usines à vide. Selon certaines études (notamment du Shift Project), la pollution numérique (dont le stockage) représente environ 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, soit plus que l'aviation civile. Supprimer 50 emails, c'est éteindre une ampoule pour la journée. Votre ménage de printemps numérique est donc un geste écologique direct.

COMMENT SE SOIGNER ? L'ART DU MINIMALISME DIGITAL

Guérir du Diogène Numérique demande un changement d'état d'esprit. Il faut passer de la logique de «Stockage» (garder tout) à la logique de «Curation» (garder le meilleur).
Voici trois étapes pour commencer :
La règle des doublons : Commencez par le facile. Les captures d'écran, les photos floues, les images reçues sur WhatsApp («Bonne fête», «Bonjour»). Supprimez sans pitié. Le désabonnement massif : Utilisez des outils pour vous désinscrire des newsletters que vous n'ouvrez jamais. Elles polluent votre esprit et la planète.
La méthode «Marie Kondo» numérique : Pour les fichiers sentimentaux, posez-vous la question : «Est-ce que ce fichier me sert ou me rend heureux ?». Si vous n'avez pas ouvert ce PDF depuis 3 ans, vous n'en aurez probablement jamais besoin.
Le stockage illimité était une promesse de liberté, c'est devenu une chaîne. Nous traînons notre passé numérique comme un boulet invisible.
Apprendre à supprimer, c'est apprendre à lâcher prise. C'est accepter que l'on ne peut pas tout garder, tout contrôler, tout retenir. Faire le vide dans son téléphone, c'est souvent, par extension, faire un peu de place dans sa tête.
Alors, prêt à vider la corbeille ?



LA PERFECTION SANS POILS : LE LASER, SIGNATURE BEAUTÉ DE HAUTE GAMME

L'épilation définitive au laser révolutionne le soin du corps. Grâce à sa précision et à sa technologie avancée, elle offre une solution confortable et des résultats durables et harmonieux, adaptée à toutes les zones du corps et à tous les types de peau. Entre avancée scientifique et geste de beauté raffiné, cette méthode redéfinit la perfection sans poils, rend la peau impeccablement lisse, révélée par la précision et la puissance de la lumière. Découvrez cette technique élégante, en dévoilant ce qui se cache réellement derrière le faisceau lumineux qui transforme durablement la peau.

Par Dr Imen Mehri TURKI

DE L'ANCIENNE CORVÉE À LA HAUTE TECHNOLOGIE

Pendant des siècles, l'être humain a multiplié les méthodes pour venir à bout des poils indésirables, sans jamais parvenir à une solution idéale. Rasoirs à la lame éphémère, crèmes dépilatoires aux odeurs chimiques, cire brûlante ou fil exigeant une précision presque déplaisante. Tous ces moyens promettaient une peau lisse, mais au prix d'un entretien incessant. Jour après jour, semaine après semaine, il fallait recommencer ces tâches désagréables et ingrates, souvent dans l'inconfort. Irritations, rougeurs persistantes, poils incarnés et sensations de tiraillement et d'étirement cutané...illustrent les limites de ces approches classiques, perçues comme une corvée inévitable. Le laser a changé la donne. Il cible directement la racine du poil pour transformer l'épilation en un processus durable et maîtrisé. Cette technologie moderne permet désormais un traitement personnalisé aux résultats impressionnants, adapté à chaque type de peau, avec une minutie que les méthodes classiques ne pouvaient offrir.

LA HAUTE TECHNOLOGIE AU SERVICE DE L'ESTHÉTIQUE

Le laser, acronyme de Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, est une source de lumière aux propriétés très



spécifiques, parfaitement homogène, cohérente et hautement directionnelle. Contrairement à une lumière classique, diffuse et composée de plusieurs longueurs d'onde, le laser émet un faisceau étroit dont la longueur d'onde est unique et précisément contrôlée, capable de cibler sélectivement certaines structures du corps sans altérer les tissus environnants. Dans le cadre de l'épilation laser, c'est la mélanine du poil, pigment naturel responsable de sa couleur, qui absorbe cette énergie lumineuse. Ceci provoque une élévation thermique instantanée et intense, localisée au niveau de la racine pilaire. La chaleur ainsi générée agit de manière progressive et contrôlée, altérant les cellules responsables de la repousse du poil : c'est le principe de la photothermolyse sélective. Après plusieurs séances, de nombreux follicules sont irrémédiablement endommagés, ce qui se traduit par une réduction durable de la densité des poils tout en préservant la peau qui les entoure.Cette précision remarquable fait du laser une technologie à la fois raffinée et respectueuse des tissus environnants, superficiels et profonds, qui sont largement préservés grâce au ciblage intelligent de la photothermolyse sélective.

LE RITUEL BEAUTÉ RÉINVENTÉ

Loin du geste mécanique ou contraignant qu'imposent rasoirs et cires, l'épilation laser se vit comme un rituel technologique sur mesure, conçu pour offrir une expérience haut de gamme. Dès la première consultation, un diagnostic personnalisé est établi, prenant en compte la sensibilité et la texture cutanée, la couleur et l'épaisseur du poil, la zone à traiter ainsi que l'état de santé global bien que les demandeurs soient en bon état général apparent. Chaque détail est pensé pour garantir une efficacité optimale dans le plus grand confort.

Parmi les technologies d'épilation les plus prisées, le laser Alexandrite, le laser diode et le laser Nd:YAG occupent une place centrale, mais chaque type de laser trouve ses indications par rapport à la longueur d'onde spécifique et à sa profondeur de pénétration, ce qui conditionne son efficacité selon le type de peau, la couleur et l'épaisseur du poil. Le choix de la technologie devient alors un véritable art, entre les mains des professionnels expérimentés afin d'optimiser les résultats en toute sécurité et confort. Ce qui fait de l'épilation laser un rituel beauté où la technologie rencontre la sensorialité guidée par l'expertise médicale.

LA CLÉ D'UNE BEAUTÉ DURABLE

Dans cette ère où le superficiel ne suffit plus, la beauté durable n'est plus une promesse, mais une réalité accessible à ceux qui savent conjuguer technologie, expertise et sensorialité. Si la promesse d'une élimination quasi définitive des poils séduit, elle repose avant tout sur un mécanisme biologique précis du cycle pilaire. En effet, le laser ne peut agir efficacement que sur les poils en phase anagène (croissance), lorsque le follicule est actif et riche en mélanine, capable d'absorber l'énergie lumineuse. Or, tous les poils d'une même zone ne sont jamais synchronisés dans cette phase, certains sont en phase catagène (transition) et d'autres en phase télogène (repos). C'est pourquoi plusieurs séances sont nécessaires pour éliminer progressivement la quasi-totalité des follicules. Au fil des séances, les poils s'affinent, se raréfient et finissent par disparaître, laissant place à une peau glabre et parfaitement lisse, sans irrégularités liées aux irritations ou aux poils incarnés. Cependant, même après de longues périodes, quelques follicules longtemps endormis peuvent occasionnellement produire de rares repousses. Pas de panique ! Ceux-ci subiront à leur tour l'action ciblée de cette lumière prodigieuse, garantissant un résultat durable et harmonieux.

LA GARANTIE D'UN LASER SÛR ET EFFICACE

Derrière chaque séance d'épilation laser se cache une maîtrise scientifique et technique indispensable. Bien qu'elle soit considérée comme sûre et fiable, l'épilation laser demeure un acte impliquant une technologie médicale de haute précision et une expertise sans faille. Le laser cesse d'être un simple appareil pour devenir un outil doté d'une technologie de précision extrême, capable de prodiguer des résultats durables tout en préservant le confort et l'intégrité de la peau. Une mauvaise utilisation peut réduire l'efficacité ou même entraîner des complications à type de brûlures, d'irritations ou de troubles pigmentaires. Dans un cadre médical conforme aux règles de l'art, ce risque est minimisé grâce à un matériel approprié, régulièrement calibré, des procédures strictes et une attention méticuleuse portée à chaque étape du traitement. C'est ici que l'expertise révèle toute sa valeur en adaptant la technologie aux spécificités de chaque peau. Avec le laser, l'excellence n'est pas un choix, elle est l'essence même de chaque séance, assurant des résultats précis, durables et respectueux du corps.

QUAND LA LUMIÈRE DEVIENT UN GESTE BEAUTÉ

Au terme du traitement, la métamorphose est sublime et saisissante. Les zones autrefois difficiles à entretenir, jambes, maillot, visage, torse, s'offrent une douceur exquise et une netteté parfaite, laissant la peau remarquablement soyeuse au toucher. Mais ce qui distingue véritablement l'épilation laser dans l'univers des soins esthétiques, c'est sa durabilité. Il ne s'agit pas d'un simple entretien, mais d'un investissement dans une beauté durable, un geste raffiné de soin et d'attention à soi. Cette démarche incarne à merveille la philosophie du luxe contemporain, moins de contraintes, davantage de temps pour soi et une perfection discrète, naturelle et maîtrisée. Le résultat dépasse l'esthétique, il est aussi psychologique. Se libérer du cycle incessant des épilations douloureuses et contraignantes, gagner en confort, en assurance et en sérénité constitue le charme subtil et silencieux du laser. Finalement, l'épilation laser est un geste d'excellence pour une peau magnifiée sans poils, un idéal autrefois rêvé, aujourd'hui pleinement accessible. Fondée sur des mécanismes biologiques précis et portée par des technologies de plus en plus performantes, cette méthode s'impose comme une véritable signature de beauté haut de gamme. Elle ne se limite pas à éliminer les poils, elle révèle la peau dans sa pureté la plus absolue, lissant sa texture et sublimant son éclat. Dans une société où chaque détail compte, cette perfection durable ne relève plus du simple luxe, elle redéfinit le rapport à son corps, en offrant du temps retrouvé et un bien-être qui s'inscrit dans le quotidien.

THÈME DU MOIS : DEVENEZ LE MYTHE

CES PROFILS POSITIFS QUI CHANGENT LA RÈGLE DU JEU

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

LE MYTHE DU SAVOIR DE SOI :

L'ORACLE DE DELPHES, GUIDE DE LA LUCIDITÉ



L'Oracle de Delphes: le guide silencieux qui vous aide à trouver votre propre vérité.

Après avoir exploré la stabilité inébranlable de l'Atlas et le pouvoir de renaissance du Phénix, nous nous tournons vers l'archétype le plus subtil et cérébral : L'Oracle de Delphes. Dans la Grèce antique, l'Oracle ne livrait jamais de solutions « clés en main ». Ses prophéties énigmatiques obligeaient le consultant à un effort d'interprétation, le forçant à trouver sa propre vérité.

En psychologie moderne et en coaching, cet archétype incarne l'essence de la lucidité bienveillante et du recul stratégique. L'Oracle est ce guide silencieux qui nous aide à naviguer dans notre chaos mental, non pas en nous donnant la carte, mais en nous apprenant à lire la boussole. Comprendre l'Oracle, c'est intégrer une vérité fondamentale de l'accompagnement : on n'aide réellement l'autre qu'en activant sa sagesse intérieure. C'est l'incarnation même du principe socratique : « Connais-toi toi-même ».

LES INDICES DU SAGE : RECONNAÎTRE LA PRÉSENCE DE L'ORACLE

L'Oracle ne s'impose pas par le volume de sa voix, mais par la précision de ses silences. Il ne cherche pas à impressionner l'auditoire, mais à éclairer les consciences. Sa signature réside avant tout dans son art de l'interrogation puissante. Il ne juge pas ; il utilise la question comme un scalpel pour disséquer les certitudes, les peurs et les angles morts. Comme le soulignait Timothy Gallwey, précurseur du coaching moderne, le but n'est pas de conseiller, mais de tendre un miroir à l'autre. Ses interventions sont économes, mais dévastatrices d'efficacité, posant souvent la seule question que l'on cherchait à éviter.

Au-delà des mots, l'Oracle se distingue par une maîtrise du temps et de l'espace. Là où le monde s'agite, il ralentit. Son langage corporel transmet un ancrage rassurant, prouvant qu'il n'a pas peur des blancs dans la conversation, car il sait que c'est dans ces espaces de silence que la vérité émerge. Il maintient également une distance saine, restant au balcon pendant que l'autre joue sa pièce sur scène. Ce détachement n'est pas de la froideur, mais une dissociation nécessaire pour analyser la situation avec une lucidité chirurgicale, là où l'interlocuteur est souvent noyé dans le drame émotionnel.

L'IMPACT SUBTIL : COMMENT L'ORACLE ACTIVE LE POTENTIEL

La présence de l'Oracle agit comme un puissant catalyseur d'autonomie. Son objectif ultime n'est pas de résoudre vos problèmes à votre place, mais de vous rendre capable de les résoudre vous-même. Il commence par dissiper le brouillard mental, aidant l'individu à trier le factuel de l'interprétatif, la réalité objective de la peur subjective.

Il fonctionne comme un miroir révélateur. Après un échange avec lui, on ne repart pas nécessairement avec de nouvelles connaissances, mais avec une vision claire de ses propres blocages et de ses ressources oubliées. Comme l'illustre la consultante Dr Saliha Meziane, l'Oracle ne donne ni poisson ni canne à pêche ; il questionne l'individu sur sa capacité à fabriquer son propre filet avec ce qu'il possède déjà. En forçant ainsi à l'introspection, cet archétype muscle l'intelligence émotionnelle et le leadership intérieur. Les décisions prises sous son regard sont solides et durables car elles sont endogènes : elles viennent des tripes et des valeurs profondes de l'individu, et non d'une injonction extérieure.

L'OMBRE DE L'ORACLE : QUAND LA SAGESSE DEVIENT ARROGANCE

Comme tout archétype, l'Oracle possède son versant sombre. Si sa lucidité est mal gérée ou déconnectée du cœur, elle peut se transformer en une tour d'ivoire aliénante. Cette dérive se manifeste d'abord par un cynisme déguisé, où l'intellect sert de bouclier contre la vulnérabilité. L'Oracle de l'ombre se réfugie derrière des questions complexes pour éviter de s'engager personnellement.

Le détachement, qui est sa force, peut alors devenir son poison. La distance se mue en indifférence froide, voire en mépris silencieux face à l'agitation des autres, créant un fossé infranchissable. Enfin, le piège ultime est l'arrogance intellectuelle. L'Oracle dévoyé ne questionne plus pour aider, mais pour piéger et démontrer sa supériorité mentale. La différence est fondamentale : l'Oracle véritable cherche à révéler la vérité de l'autre, tandis que l'Oracle sombre cherche uniquement à imposer la sienne.

CONCLUSION : LA CLÉ DE L'AUTONOMIE

L'archétype de l'Oracle de Delphes nous enseigne une leçon d'humilité puissante : le savoir le plus crucial réside déjà en nous. Il est l'architecte de notre clarté mentale et le gardien de notre autonomie. Il nous rappelle que pour être un guide efficace, il faut savoir se taire et écouter, jusqu'à ce que l'autre trouve la question qui déverrouille sa propre réponse.

Après avoir stabilisé avec l'Atlas, transformé avec le Phénix et clarifié avec l'Oracle, il est temps d'apprendre à célébrer le chemin parcouru. Rendez-vous au prochain volet pour découvrir Le Colibri, le gardien de la joie, de l'action immédiate et de la légèreté active.

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.

NOIR ET RUBIS

JARRET D'AGNEAU, PURÉE ONCTUEUSE

Dans la cuisine, il existe des plats qui demandent du temps — et qui rendent le temps en saveur. Le jarret d'agneau braisé au « dèbes remmane » est l'un d'eux : lent, patient, profond. La mélasse de grenade apporte une acidité noble et une profondeur chaleureuse, qui s'unit aux légumes rôtis et à la gélification naturelle des jus pour créer une sauce intense et soyeuse. Pour moi, ce plat évoque les longues soirées d'automne, la maison qui se parfume, la table qui rassemble. J'associe la richesse du jarret à une purée de pommes de terre légère, presque aérienne, qui capte le jus et le transforme en douceur. La cuisson lente est une conversation entre la viande et le liquide : il faut écouter, goûter, rectifier. J'aime faire mariner les jarrets pour approfondir le caractère, puis rôtir avant de braiser pour obtenir une peau nappée de saveur. Au dressage, je nappe la viande d'un jus réduit et accompagne d'un brin de romarin flamboyant pour le parfum. Ce plat s'adresse à ceux qui aiment la générosité, la complexité et le confort — une table où l'on prend le temps, ensemble.



INGRÉDIENTS

(POUR 4 PERSONNES)

JARRETS

- 4 jarrets d'agneau
- 200 ml de dèbes remmane (mélasse de grenade)
- 2 carottes, 1 gros oignon, 1 branche de céleri (gros morceaux)
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de romarin, 1 feuille de laurier
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- Bouillon de viande q.b.
- Sel, poivre

PURÉE

- 1 kg de pommes de terre à chair jaune
- 100 ml de lait chaud
- 40 g de beurre
- 40 g de parmesan râpé
- Noix de muscade, sel

PRÉPARATION

MARINADE (OPTIONNELLE, 8-12 H) :
- immerger les jarrets avec moitié du dèbes remmane, romarin, ail et légumes grossiers. Réfrigérer. Cette étape intensifie la profondeur aromatique.

SAISIR :
- Égoutter, sécher et rôtir les jarrets dans une cocotte avec beurre + huile jusqu'à belle coloration. Retirer.

FOND ET RÉDUCTION :
- Dans la même cocotte, suer les légumes découpés, ajouter concentré de tomate, déglacer avec le reste du dèbes remmane et réduire légèrement.
Remettre les jarrets, couvrir à mi-hauteur de bouillon chaud, ajouter herbes, couvrir et braiser à feu doux 2h30-3h (ou four 160 °C). Tourner de temps en temps. Le jarret doit se détacher facilement.

SAUCE :
- Retirer la viande, filtrer le jus, réduire à feu vif jusqu'à consistance nappante ; monter au beurre pour brillante onctuosité. Rectifier sel/poivre.

PURÉE :
- Cuire pommes de terre entières en robe, peler et passer au presse-purée chaud. Incorporer lait chaud, beurre, parmesan et muscade jusqu'à texture veloutée. Tester l'assaisonnement.

DRESSER :
- Une large quenelle de purée, jarret nappé de sauce, quelques herbes fraîches et gouttes d'huile. Servir chaud.

NOYAU FONDANT

MOLTEN CHOCOLATE CAKE (TORTINO AL CIOCCOLATO)

Le gâteau fondant au chocolat est une petite rébellion : extérieur cuit, intérieur coulant — émotion instantanée à la première coupe. J'aime ce contraste car il réveille le gourmand qui sommeille en chacun. Pour moi, la technique est simple mais précise : choisir un chocolat de qualité (70 % pour l'amertume), tempérer les températures, et contrôler la cuisson au degré près. J'aime préparer ces tartes pour conclure un repas intime — un dessert que l'on partage, encore tiède, accompagné d'une glace à la vanille ou d'une crème légère. La préparation demande peu d'ingrédients mais beaucoup d'attention : la texture doit être soyeuse et le centre liquide, sans être cru. Au dressage, un nuage de sucre glace, un coup de couteau précis et la révélation du cœur : c'est un moment scénographique que j'adore. Ce petit gâteau parle d'enfance et de sophistication à la fois ; il appelle à la gourmandise sans compromis.

INGRÉDIENTS
(4 PERSONNES)

- 100 g de chocolat noir (70 %)
- 80 g de beurre
- 2 œufs entiers
- 60 g de sucre
- 20 g de farine 00
- Beurre et cacao pour beurrer les moules

PRÉPARATION

MISE EN PLACE :
- Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez généreusement 4 moules individuels et saupoudrez de cacao pour éviter l'adhérence.

CHOCOLAT ET BEURRE :
- Faites fondre au bain-marie le chocolat et le beurre ensemble, puis laissez tiédir (pas froid).

ŒUFS ET SUCRE :
- Fouettez vivement les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange clair et mousseux (volume légèrement augmenté). Incorporez le chocolat fondu tiède délicatement. Ajoutez la farine tamisée en plusieurs fois.

REPOS (OPTIONNEL) :
- Remplir les moules aux ¾. Vous pouvez les laisser 30 min au réfrigérateur pour un cœur plus coulant à la cuisson.

CUISSON :
- Enfournez 10-12 min selon votre four ; la bordure doit être prise et le centre encore tremblotant. Pour un cœur très liquide, réduire de 1-2 min.

DÉMOULAGE ET SERVICE :
- Attendre 1 min puis retourner sur assiette chaude. Saupoudrer de sucre glace et servir immédiatement avec glace ou crème.

ASTUCE :
- Pour un effet spectaculaire, insérer un petit carré de chocolat aux noisettes ou de chocolat noir au centre avant cuisson.



UNE PASSION ÉTERNELLE DES TUNISIENS POUR L'AUTOMOBILE

DES JOUETS AUX CLÉS DE LA LIBERTÉ

En Tunisie, la voiture dépasse le simple rôle de moyen de transport ; elle incarne une véritable icône culturelle, un signe de statut social et une source de passion qui s'épanouit dès l'enfance et se prolonge à l'âge adulte. Cet attachement indéfectible à l'automobile transcende les générations, donnant naissance à un marché dynamique, malgré les défis économiques et réglementaires.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dès leur plus jeune âge, les enfants tunisiens nourrissent une fascination pour les voitures. Les jouets, les affiches et même les bruits des moteurs enrichissent leur quotidien, faisant de la voiture un objet de désir dès le départ. Ce n'est pas seulement une activité ludique, mais une première approche vers un avenir qui évoque autonomie et prestige.
À mesure qu'ils grandissent, ce rêve d'enfance se transforme en un objectif tangible, souvent considéré comme une étape cruciale de la vie adulte. La réussite sociale est étroitement liée à la possession d'un véhicule, qu'il soit flambant neuf ou d'occasion. Les jeunes s'investissent dans les forums, les revues, les réseaux sociaux et les plateformes en ligne, devenant de véritables spécialistes des modèles, des options et surtout des prix.
Le constat est implacable : l'acquisition d'une voiture est un marqueur fort de l'entrée dans la vie active et de l'indépendance, au-delà de sa fonction utilitaire.

LES RAISONS D'UN ENGOUEMENT CONSTANT

Plusieurs facteurs, sociaux et structurels, expliquent cette flamme automobile. Le symbole d'ascension sociale et d'indépendance. La voiture est historiquement un signe extérieur de richesse et de succès en Tunisie. Dans un contexte où le transport public n'est pas toujours optimal, posséder son propre véhicule est synonyme de liberté de mouvement, d'efficacité et, surtout, de positionnement social. C'est l'outil qui permet de concilier vie professionnelle, familiale et loisirs. La culture de la mécanique et du «bricolage». De nombreux Tunisiens ont une relation très personnelle avec leur voiture, qui va au-delà du simple usage. Il existe une forte culture de la mécanique et de l'entretien. Les jeunes aiment comprendre, modifier ou entretenir eux-mêmes leur véhicule, développant des compétences et une fierté autour de leur machine. Les rassemblements de passionnés et les clubs de voitures classiques témoignent de cet attachement.

UN MARCHÉ CONTRAIGNANT, MAIS STIMULANT

Paradoxalement, la difficulté d'acquérir une voiture neuve en raison des taxes élevées et de la faiblesse du pouvoir d'achat renforce l'attrait pour l'objet. Les prix exorbitants, souvent multipliés par sept par rapport à l'Europe pour certains modèles d'entrée de gamme, à cause des taxes comme la TVA et la taxe à la consommation, transforment l'achat en un véritable exploit, une consécration.
Cela alimente un marché de l'occasion très actif, où la recherche de «la bonne affaire» devient un sport national. Le rêve des «classiques» et la soif d'émotions ajoutent leur grain de sel. Un intérêt croissant pour les véhicules de collection se développe également. Pour beaucoup, posséder une voiture ancienne est une façon de se connecter à une autre époque, d'apprécier la "vraie conduite non assistée" et de préserver un patrimoine mécanique, prouvant que la passion ne s'éteint pas avec les nouveaux modèles.

UN MARCHÉ EN PLEINE MUTATION

Face à ce désir ardent, le marché évolue. Alors que les voitures asiatiques gagnent du terrain en raison de leurs prix plus accessibles, importées en devises étrangères (notamment le dollar américain), le segment de l'occasion connaît un essor fulgurant, complété par les importations via le mécanisme FCR (Facilité de Change Résident). En parallèle, l'émergence timide des voitures électriques symbolise un changement, même si le coût initial et l'infrastructure restent des freins. La passion des Tunisiens pour la voiture est donc une force motrice, un moteur d'ambition.
Elle continuera de modeler le paysage routier du pays, obligeant le marché et, potentiellement, les régulations à s'adapter pour rapprocher ce rêve tenace de la réalité. La relation des Tunisiens à l'automobile dépasse ainsi la simple utilité pour devenir un véritable phénomène culturel.
Entre rêve d'enfance, symbole d'indépendance, passion mécanique et quête de reconnaissance sociale, la voiture occupe une place centrale dans la société. Malgré les contraintes économiques et réglementaires, cette passion persiste et continue d'alimenter un marché en constante évolution. Plus qu'un moyen de transport, l'automobile reste pour beaucoup un moteur d'ambition, un signe de réussite et une part essentielle de l'identité moderne en Tunisie.



Les vacances viennent de démarrer. Profitons-en pour sortir et partager des moments complices en famille ou entre amis. Théâtre, musique, cinéma, expositions... il y en a pour tous les goûts et tous les âges. A vos agendas !

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS



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



- **« We know how beautiful they were, these islands »** de Younès Ben Slimane à Selma Feriani Gallery jusqu'au 20 janvier

SPECTACLES

23 DÉCEMBRE :
SPECTACLE VISA DE KARIM GHARBI
au Théâtre municipal de Tunis

24 DÉCEMBRE :

LE PETIT PRINCE AVEC LAMINE NAHDI
à la salle du « 4e art »



FLASHBACK 90S 80S
au Théâtre municipal de Tunis

25 DÉCEMBRE :
ANIME SYMPHONY
à la salle du « 4e art »



26 DÉCEMBRE :
CLOCHE
à la salle du « 4e art »



ZIED GHARSA au Théâtre municipal de Tunis

28 DÉCEMBRE :

ALI BABA... LES ENFANTS AVEC IKRAM AZZOUZ
au Centre des Arts Africa

ELISSA
à la Coupole de Radès

CINÉMA

NOUVEAU !



- **LA FEMME DE MÉNAGE :**
Thriller
- Avec : Amanda Seyfried, Sydney Sweeney
Enquête d'un nouveau départ, Millie accepte un poste de femme de ménage à demeure chez un couple aussi riche qu'énigmatique. Ce qui s'annonce comme l'emploi idéal se transforme rapidement en un jeu dangereux.



- **EL SETT :**
Biopic / Musical
- Réalisé par : Marwan Hamed
-Avec: Mona Zaki, Ahmad Khaled Salah, Sayed Ragab, Amr Saad
Un film sur la vie de la star légendaire Oum Kolthoum.

ENCORE DANS LES SALLES !



- **SAHBEK RAJEL 2 :**
Action/ Comédie
- Réalisé par : Kaïs Chekir
- Avec : Karim Gharbi, Yassine Ben Gamra, Sofiene Dahech, Samira Magroun
Azouz et Mehdi reviennent pour une nouvelle aventure mêlant action, comédie et romance.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

FOOTBALL
LA CAN 2025 DÉMARRE AUJOURD'HUI



La Coupe d'Afrique des nations (CAN) 2025 donnera officiellement son coup d'envoi ce dimanche 21 décembre au Maroc avec le match d'ouverture qui opposera les Lions de l'Atlas aux Comores, marquant le début de plusieurs semaines de compétition entre les meilleures sélections du continent. Les supporters tunisiens auront les yeux rivés sur les premiers matchs de la Tunisie, qui cherchera à bien entamer la phase de groupes afin de lancer idéalement son parcours. La Tunisie jouera notamment le mardi 23 décembre face à l'Ouganda et le Nigeria le samedi 27 décembre 2025, à 21h00. Ces rencontres, très attendues par le public, bénéficieront d'une large couverture médiatique, avec une retransmission télévisée assurée par les chaînes détentrices des droits ainsi que par la télévision nationale pour les matchs de la Tunisie, permettant aux fans de suivre la compétition dans les meilleures conditions.

CLAP DE FIN POUR KHAZRI



L'attaquant international tunisien Wahbi Khazri a officiellement annoncé la fin de sa carrière professionnelle à l'âge de 34 ans, lors d'une déclaration télévisée le vendredi 12 décembre 2025. Après des débuts professionnels à 17 ans et demi au SC Bastia (2009-2014), son parcours en club l'a mené aux Girondins de Bordeaux (2014-2016), puis brièvement en Angleterre à Sunderland, avant un prêt réussi au Stade Rennais (2017-2018). Il a ensuite marqué les esprits à l'AS Saint-Étienne (2018-2022) où il a notamment inscrit un lob historique de 68 mètres contre Metz, puis a terminé sa carrière au Montpellier HSC (2022-2025). Ayant cumulé 75 buts en 319 matchs de Ligue 1, Khazri restera aussi comme une figure majeure des Aigles de Carthage, avec un bilan de 74 sélections et 25 buts, ce qui le place au deuxième rang des meilleurs buteurs de l'histoire de la Tunisie. Sa retraite internationale avait été annoncée en décembre 2022 après la Coupe du Monde, où il avait marqué le but de la victoire (1-0) contre la France.

JEUX AFRICAINS DE LA JEUNESSE 2025
LA TUNISIE TOTALISE 8 MÉDAILLES D'OR



La Tunisie affiche une participation significative et ambitieuse à la IVe édition des Jeux africains de la jeunesse (JAJ), qui se déroulent du 10 au 20 décembre 2025 à Luanda, en Angola. La délégation est l'une des plus importantes, forte de 118 athlètes (64 filles et 54 garçons) engagés dans 18 disciplines. Ces Jeux revêtent une importance capitale, car ils servent de tournoi qualificatif pour les prochains Jeux Olympiques de la jeunesse (JOJ) de Dakar 2026. Dès les premiers jours de compétition, les jeunes Aigles de Carthage ont commencé à honorer leurs couleurs, notamment en athlétisme et en karaté, en décrochant plusieurs médailles de bronze, confirmant la détermination de la Tunisie à consolider sa position sur l'échiquier sportif continental juvénile. Les médaillés d'or au milieu de la compétition sont : Aïcha Ben Miled en natation, Kotr Ennada Jawed au lancer du disque, Faker Bouthouri en karaté kumité, Adam Habib et Mohamed Naffeti aux 500 m double garçons kayak, Youssef Aidli en tennis de table, Youssef Douma en natation, May Hnihina et Ons Bahroun aux 500 m double filles kayak et Mohamed Aziz Chniter aux 400 m haies.

GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 21 au samedi 27 décembre 2025

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Villarreal – FC Barcelona à 15h00 sur LaLiga TV Bar HD: beIN sports 2 FR HD
Aston Villa – Manchester United à 17h30 sur Canal+ FR HD
Al Najma-Al Nassr sur Thmanayah HD (en clair/Nilesat)
CAN 2025/ match d'ouverture
Maroc-Iles Comores à 20h00 sur beIN sports 1 FR HD (Iptv)

LUNDI 22/12

Mali-Zambie à 15h00 sur beIn sports 1 FR HD
Afrique du Sud-Angola à 18h00 sur beIn sports 1 FR HD
Egypte-Zimbabwe à 21h00 sur beIn sports 1 FR HD
Benfica Lisbonne-Famalicao à 21h45 sur Koweït Sport plus HD (en clair/Nilesat)
Finale Supercoupe d'Italie à 22h00

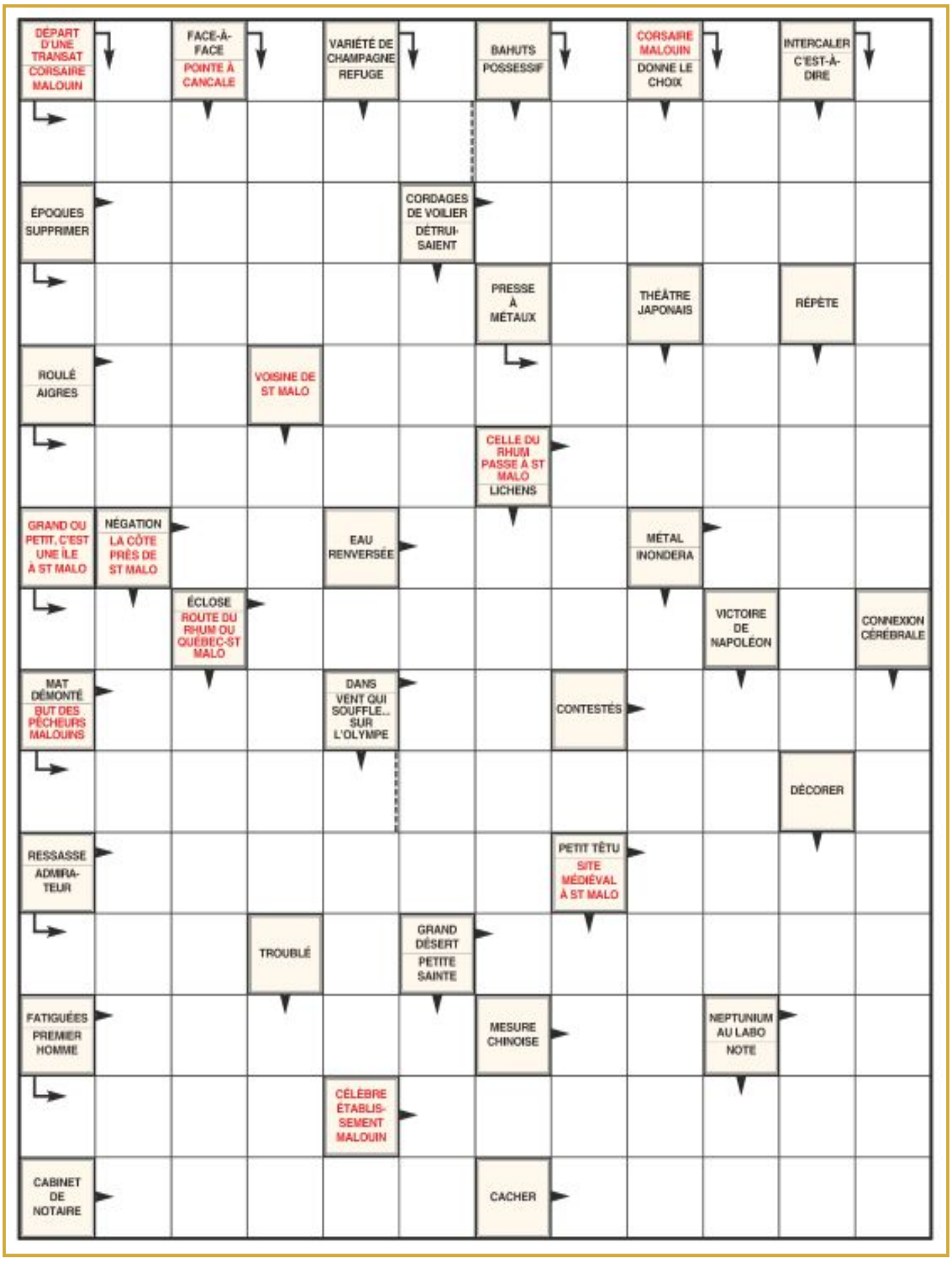
MARDI 23/12

RD Congo-Bénin à 13h30 sur beIn sports 2 FR HD
Sénégal-Botswana à 16h00 sur beIn sports 1 FR HD
Nigeria-Tanzanie à 18h30 sur beIn sports 1 FR HD
Tunisie-Ouganda à 21h00 sur Watania 1 HD et beIn sports 1 FR HD

SAMEDI 27/12

Ouganda-Tanzanie à 18h30 sur beIn sports 1 FR HD
Nigeria-**Tunisie** à 21h00 sur Watania 1 HD et beIn sports 1 FR HD

Mots fléchés

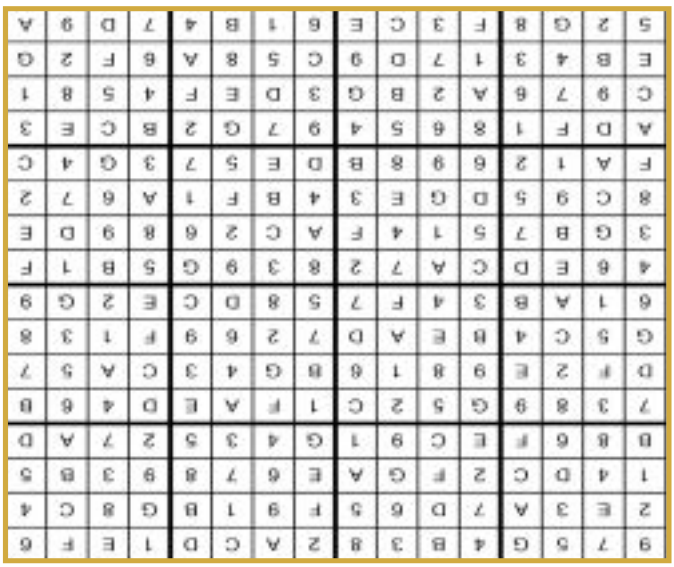


Sudoku

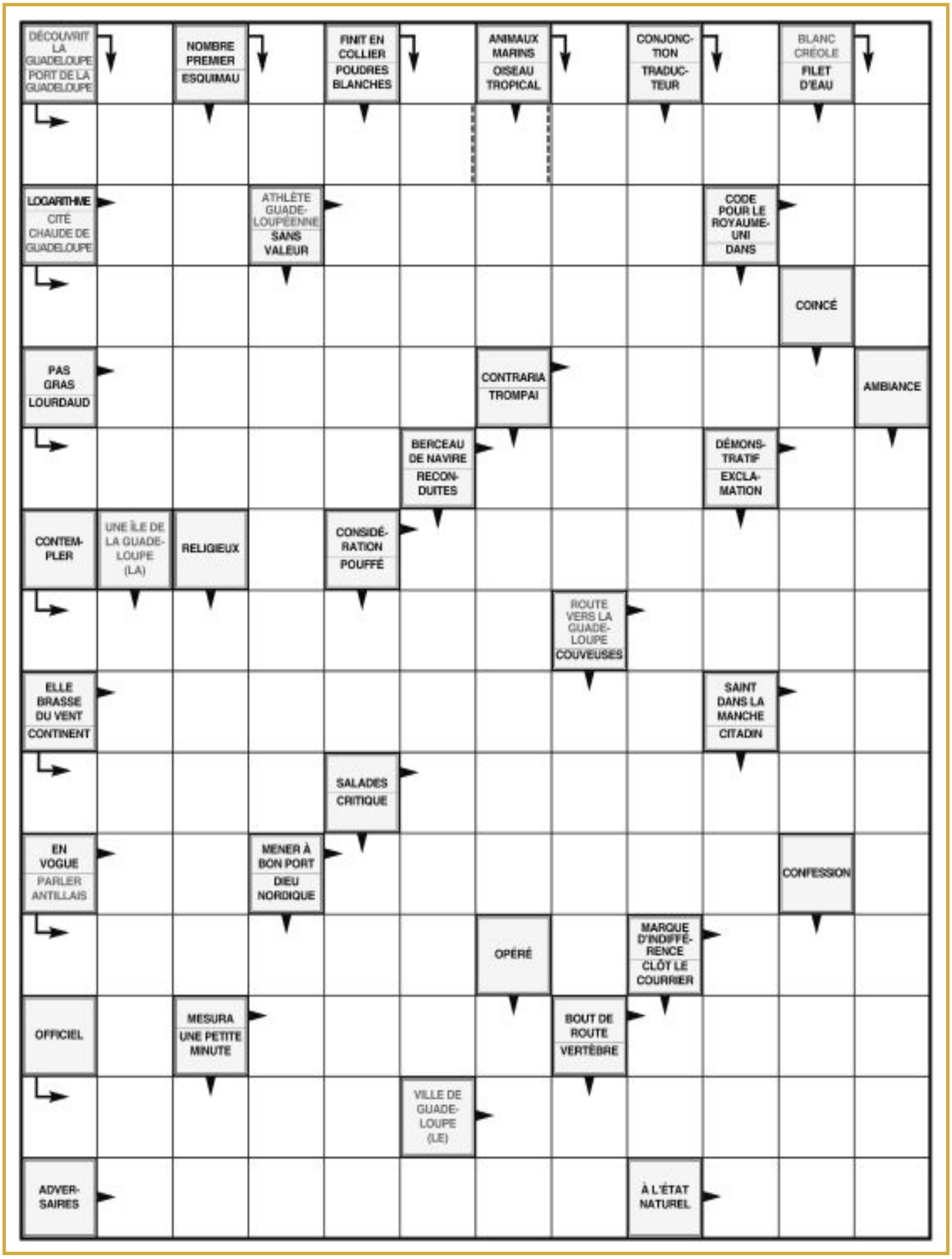
	7				B										6
	E	3				6	5			1		G			
1	4		C			G	A		6		8	9			5
B				E	C		1	G		3	5		7	A	
7	3					2				A	E	D			B
D	F		E		8	1				4				5	7
G	5	C								6		F	1		
			B							D	C		2	G	9
				C		7			3		G		B		
		B	7	5	1		F		C						
	C		5			E	3	4							
	A		2	6					E		7				C
A		F					4	9		G		B		E	
	9			A			G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

solutions





Mots fléchés

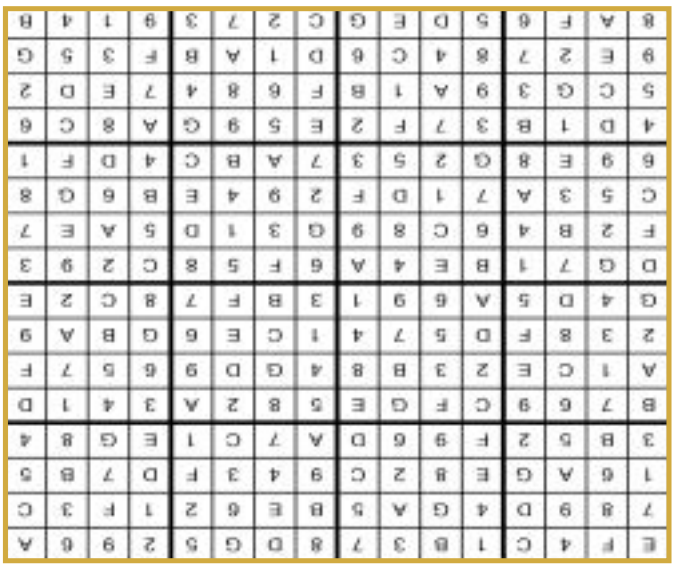


Sudoku

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

solutions







BÉLIER

Invisible dans le ciel, la Nouvelle Lune vous murmure un nouveau départ. Une invitation à réinventer votre lien à l'abondance, à redéfinir ce que signifie vraiment la sécurité pour vous.



TAUREAU

Mercure en Bélier pourrait bien vous pousser à des décisions financières rapides. Une dépense plaisir, un achat coup de tête, un engagement un peu flou... Avant de signer ou de cliquer, prenez le temps de réfléchir.



GÉMEAUX

Cette Nouvelle Lune en Taureau vous pousse à regarder vos finances personnelles sous un angle plus intime, plus enraciné : ce n'est pas une question de chiffres, mais de bien-être.



CANCER

Entre finances personnelles et engagements partagés, des tensions peuvent ressurgir. Un besoin de clarté, une envie de reprendre la main... Mais attention aux réactions trop vives.



LION

La conjonction Vénus-Saturne touche la sphère des ressources partagées : dettes, impôts, engagements financiers communs. Ce week-end, il peut être utile de faire le point sur ce qui est en suspens ou sous-estimé.



VIERGE

Vénus et Saturne colorent votre rapport à l'argent d'une teinte lucide. Ce week-end, vous pourriez ressentir le besoin de réorganiser vos priorités financières. Ce n'est pas une question de manque, mais de structure.



BALANCE

Votre corps vous appelle au ralentissement. La conjonction Vénus-Saturne vous invite à écouter les signaux discrets, à prendre soin de votre énergie physique comme d'un jardin intérieur.



SCORPION

Une réflexion s'impose sur les ressources que vous partagez — dettes, engagements communs, soutiens matériels. Cette lunaison vous invite à poser des limites claires, à faire le tri entre ce que vous donnez par générosité... et ce que vous laissez filer par peur du conflit.



SAGITTAIRE

Même si vous êtes en pause, votre énergie est marquée par un besoin de redéfinir votre quotidien. La lunaison en Taureau vous propose de ralentir, de questionner ce qui nourrit ou épuise votre vitalité dans le travail. Et si la constance était plus puissante que l'élan ? Ce week-end, observez ce qui vous ressource réellement.



CAPRICORNE

Mercure en Bélier pourrait agiter votre rythme, accélérer vos gestes, même quand tout autour vous invite à ralentir. Vous n'avez rien à prouver à votre corps — il ne vous demande pas des performances, mais de la présence. Ce week-end, laissez vos muscles se relâcher, vos pensées s'espacer.



VERSEAU

La conjonction Vénus-Saturne vous incite à poser un regard sérieux sur vos finances personnelles. Ce week-end, il ne s'agit pas de tout contrôler, mais de sécuriser ce qui peut l'être : dépenses récurrentes, économies oubliées, priorités à réajuster.



POISSONS

Même si vous êtes loin de votre environnement professionnel, la tension Mars-Pluton peut générer une certaine pression intérieure. Vous pouvez ressentir le besoin de faire vos preuves, ou au contraire, d'échapper à une surcharge constante.