



ISSN 0330-5791

# La Presse. Magazine

N°82

Dimanche 14 juin 2026

## COUPE DU MONDE



## UN TOURNANT MAJEUR POUR LE FOOTBALL AFRICAIN

### SANTÉ ET BEAUTÉ

BRONZER INTELLIGENT :  
LES CLÉS D'UNE PEAU  
LUMINEUSE ET PROTÉGÉE

### ÉCHAPPÉES BELLES

KERKOUANE  
LA PERLE PUNIQUE  
DU CAP BON





# Pour tous vos travaux d'impression DE QUALITÉ SUPÉRIEURE



Contactez-nous : 71 240 178



lapressepa@gmail.com  
lapressepub@gmail.com

LA PRESSE  
GRAPHIQUE

# SOMMAIRE



La Presse  
Magazine

Edité par la SNIPE  
17, 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 14 juin 2026 - N°82

## 16 Auto

PROTÉGER SA VOITURE  
DU SOLEIL - LES SOLUTIONS  
AUTORISÉES EN TUNISIE  
PLUS QUE DES ALTERNATIVES...

## 18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- SPECTACLES

## 19 Sport

BEST OF

## 20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 22 Horoscope

# KAÏS SAÏED À NOTRE ONZE NATIONAL

## “NON À LA CULTURE DE LA DÉFAITE”

Par Salem TRABELSI





**L**e Président de la République, Kais Saïed, a reçu dimanche 7 juin, l'ensemble des membres de l'équipe nationale avant leur départ pour les phases finales de la Coupe du monde de football. Dans une atmosphère empreinte de gravité et de ferveur patriotique, le Chef de l'Etat a rappelé que chaque joueur est avant tout le porteur d'un drapeau, l'incarnation d'une nation qui attend de lui courage et dépassement. « Il faut oublier la défaite 5-0 », a-t-il martelé, « bien au contraire, cela doit renforcer votre volonté et vous donner la rage de vaincre ». Pour Kais Saïed, l'échec n'est pas une fin mais une forge : il trempe les âmes et aiguise les esprits. L'époque des participations symboliques est révolue ; désormais, chaque match doit être abordé comme une bataille où l'honneur national est en jeu. Le Président a insisté sur la primauté du mental : « La préparation physique compte, certes, mais c'est la force du mental qui tranche ». Dans cette phrase, toute une philosophie se déploie : le corps peut s'entraîner, mais c'est l'esprit qui gagne. La victoire se construit dans la tête avant de s'inscrire sur le tableau d'affichage. Évoquant les grandes étapes de la participation tunisienne aux compétitions internationales, Kais Saïed a rappelé que certaines performances sont restées gravées dans la mémoire populaire parce qu'elles ont su émerveiller le monde. La Tunisie, selon lui, demeure capable de susciter l'admiration, à condition de croire profondément en sa capacité à relever les défis. Au-delà du sport, le Président a défendu une vision : celle d'une jeunesse qui ne se contente pas de jouer, mais qui combat pour un symbole, pour un drapeau. La culture de la défaite, a-t-il averti, est plus lourde que la défaite elle-même ; elle mine les esprits et affaiblit les nations. À l'inverse, la rage de vaincre, nourrie par l'amour du pays, peut transformer chaque joueur en ambassadeur de la dignité tunisienne.



# COUPE DU MONDE 2026

## UN TOURNANT MAJEUR POUR LE FOOTBALL AFRICAIN

Par Kamel GHATTAS

L'équipe tunisienne se prépare à participer à la Coupe du Monde pour la septième fois de son histoire, dans le groupe F. Le calendrier n'est pas clément avec notre sélection nationale. Elle rencontrera la Suède le 15 juin à Monterrey, au Mexique, avant d'affronter le Japon le 21 juin dans la même ville. Elle terminera ses matchs du premier tour contre les Pays-Bas le 26 juin à Kansas City, aux États-Unis. Cette édition 2026 (11 juin - 19 juil. 2026) marquera un tournant de la plus haute importance pour le football africain. Pour la première

fois, dix sélections du continent prendront part à la même édition du tournoi, conséquence directe du passage à 48 équipes.

Le Maroc, l'Algérie, le Sénégal, l'Égypte, la Tunisie, la Côte d'Ivoire, le Ghana, l'Afrique du Sud, la RD Congo et le Cap-Vert représenteront l'Afrique dans une compétition où le continent n'a jamais disposé d'autant de places.

Nous sommes loin de l'édition de 1978 qui a été une date importante et qui a pour ainsi dire « imposé » à la planète football ces footballeurs venus d'Afrique qui ont su attendre leur heure pour pousser vers un changement largement

mérité. En effet, l'équipe de Tunisie a surpris tous les observateurs en battant le Mexique. C'est la première fois qu'une équipe africaine battait une formation européenne ou sud-américaine à l'occasion d'un Mondial.

Depuis, les portes se sont ouvertes et le nombre de joueurs africains a commencé à déferler vers l'Europe puis sur les autres continents.

Les grandes équipes européennes ont de suite compris l'intérêt d'ouvrir des académies qui portent leurs noms dans des pays comme la Côte d'Ivoire, le Cameroun, le Réal de Madrid récemment en Tunisie, pour prendre au berceau les

jeunes Africains, doués et munis de gènes footballistiques exceptionnels. Bon nombre de ces jeunes ont été automatiquement naturalisés et portent les couleurs de leurs pays d'adoption.

Et nous nous retrouvons en ce Mondial 2026 avec dix sélections. Une question historique se pose naturellement: quel pays africain a joué le plus de coupes du monde ? C'est le Cameroun.

Les Lions Indomptables demeurent la sélection africaine la plus présente dans l'histoire du Mondial, avec huit participations. Derrière, le Maroc, la Tunisie, le Nigeria, l'Algérie, le Ghana, le Sénégal ou

encore l'Égypte occupent chacun une place particulière dans cette histoire.

L'édition 2026 comprise, le Maroc et la Tunisie comptent sept participations, tandis que le Nigeria en est à six. L'Algérie et le Ghana progressent aussi dans la hiérarchie, alors que le Cap-Vert s'apprête à découvrir la Coupe du monde pour la première fois.

Cette édition ne sera pas seulement historique par le nombre de représentants africains, mais aussi par l'évolution du classement des pays du continent les plus présents au Mondial.

### LE CAMEROUN NUMÉRO UN AFRICAIN ABSENT

Le Cameroun reste le pays africain qui a joué le plus de coupes du monde. Les Lions Indomptables ont disputé huit éditions : 1982, 1990, 1994, 1998, 2002, 2010, 2014 et 2022. Cette longévité est d'autant plus forte que le Cameroun (il ne sera pas présent au Mondial 2026) n'a pas seulement participé. Il a aussi écrit l'une des plus belles pages du football africain en 1990, en atteignant les quarts de finale

après avoir battu l'Argentine de Diego Maradona lors du match d'ouverture.

Ce parcours a longtemps constitué le plafond symbolique de l'Afrique en Coupe du monde, avant que le Sénégal en 2002, le Ghana en 2010 puis le Maroc en 2022 ne viennent enrichir ce palmarès africain qui, assurément, n'en restera pas là.

### DES PRÉTENTIONS RÉELLES

Si tout va dans le bon sens, au moins deux équipes africaines, l'Algérie et le Maroc, qui ont réussi à monter des ensembles cohérents, à la valeur assurée, puisés dans leurs diasporas, à qui nous pourrions ajouter sans hésitation le Sénégal, seront des prétendants logiques pour cette édition.

Dans quel ordre par rapport aux monstres sacrés européens et sud-américains ? Seule la vérité du terrain nous le dira, il y a toujours des impondérables qui remettent en cause les meilleurs pronostics.

## CALENDRIER DE LA TUNISIE

La Tunisie est dans le groupe F de la Coupe du monde avec Les Pays-Bas, le Japon et la Suède.

- Suède-Tunisie : lundi 15 juin à 3h00 (Monterrey, Mexique)

- Tunisie-Japon : dimanche 21 juin à 05h00 (Monterrey, Mexique)

- Tunisie-Pays-Bas : lundi 26 juin à 00h00 (Kansas City, Etats-Unis)

# LE GIGANTISME À L'HONNEUR

À chaque nouvelle édition du Mondial qui mobilise l'opinion publique dans tous les pays du monde, la Fifa propose de réformer le football en profondeur en adoptant de nouvelles règles et de nouveaux formats de compétition. Cette 23<sup>e</sup> édition enregistre l'arrivée de quatre sélections qui découvriront ainsi la Coupe du monde cet été : le Cap-Vert, la Jordanie, l'Ouzbékistan et le Curaçao.

Par K. G.

**P**remier changement majeur : pour la première fois, l'événement aura lieu dans trois pays distincts et 16 villes.

Les Etats-Unis, déjà hôtes de la compétition en 1994, accueilleront 78 rencontres dans 11 villes différentes. Le Mexique et le Canada seront également à l'honneur avec 13 rencontres chacun organisées sur leurs sols. De fait, pour la première fois, il y aura trois mascottes (Maple, Clutch et Zayu). Il n'en demeure pas moins que l'édition 2026 est bel et bien historique. Elle l'est pour plusieurs facteurs. Tout d'abord par son gigantisme (48 équipes, 104 matchs, 16 stades, des milliers de kilomètres à parcourir). Elle est appelée ensuite à brasser des sommes, des produits financiers énormes, qui ont des répercussions majeures aux niveaux économique, logistique, politique et environnemental.

L'argent nerf de la guerre, la Fifa a agité des sommes considérables pour encourager les participants à offrir le meilleur spectacle possible, ce qui engendrera des retombées financières phénoménales.

Tablant sur une manne de près de 30,5 milliards de dollars.

Mais ce gigantisme impose aux équipes participantes

et aux supporters des distances de déplacement inhabituelles qu'il s'agit de contrôler à la minute près, en plus des prix de billets jugés exorbitants.

Ce Mondial 2026 se déroulera par ailleurs et pour la première fois, sous des cieux menaçants de par le monde. Les conflits rendent cette organisation tripartite difficile, en raison des tensions qui règnent entre un des pays organisateurs et une des équipes participantes, en plus des réglementations en vigueur au niveau des règles strictes régissant l'immigration aux USA.

Côté climat, les différences dans les trois pays organisateurs posent un problème de base. Cela a obligé l'instauration de «pauses fraîcheur» régulières pendant les rencontres, à l'effet de faire face aux fortes chaleurs qui règnent dans les pays hôtes. Nous sommes loin des stades climatisés de Dubaï.

Mais, nous avons pensé que le Qatar avait placé la barre assez haut, et voilà que cette organisation tripartite l'élève davantage. De quoi penser que dorénavant, il serait difficile, qu'un pays, seul, pourrait répondre aux exigences d'une compétition devenue planétaire, aux coûts exorbitants, dépassant toutes les normes connues jusque-là.





## RÔLE CONSOLIDÉ DE LA VAR

Pour le Mondial 2026, la Fifa introduit une révolution arbitrale majeure avec de nouveaux pouvoirs étendus pour la VAR et une organisation record.

Par K. G.

**D**epuis son introduction dans le football professionnel, la VAR, mise en place depuis le Mondial 2018 en Russie, voit ses compétences élargies. Elle continue de diviser observateurs, joueurs et supporters. Si beaucoup saluent une réduction des erreurs arbitrales majeures, d'autres dénoncent des interruptions trop fréquentes et une perte d'émotion spontanée dans le jeu.

Cela prouve si besoin est, qu'en dépit de toutes les difficultés et les commentaires négatifs, la VAR est bel et bien ancrée dans la marche forcée du football business. Mieux encore, l'assistance vidéo à l'arbitrage pourrait devenir encore plus influente dans les prochaines saisons.

L'International Football Association Board (Ifab), gardienne des lois du football, a validé de fait plusieurs ajustements concernant l'utilisation de la VAR, avec l'objectif de corriger davantage les erreurs manifestes sans bouleverser le rythme des rencontres.

Parmi les changements évoqués, l'un des plus commentés concerne les erreurs d'identité. Désormais, la VAR pourra intervenir lorsqu'un arbitre sanctionne le mauvais joueur d'un carton jaune ou rouge. Une mesure destinée à éviter des expulsions injustes liées à une confusion sur le terrain.

Autre évolution importante : certaines situations liées à une deuxième sanction disciplinaire pourront être réexaminées lorsqu'une erreur manifeste est constatée. Toutefois, le protocole reste strict. Le VAR

ne pourra pas inventer un carton jaune non distribué par l'arbitre central. Son rôle se limitera à corriger une décision clairement erronée.

### UN CHAMP D'INTERVENTION TOUJOURS LIMITÉ

En revanche, plusieurs informations relayées sur les réseaux sociaux au sujet des corners accordés à tort demandent à être nuancées. Contrairement à certaines publications virales, la VAR ne pourra pas systématiquement intervenir pour annuler un corner mal attribué dans les compétitions classiques. Les interventions vidéo demeurent principalement limitées aux buts, penaltys, cartons rouges directs et erreurs d'identité. L'Ifab poursuit néanmoins sa réflexion sur une possible extension progressive des pouvoirs de la VAR dans certaines compétitions pilotes. L'objectif affiché est de réduire les injustices sans transformer chaque phase de jeu en séquence interminable de vérifications vidéo. Pour résumer, les principales évolutions appliquées à ce Mondial 2026 sont les suivantes :

**Nouveaux cas d'intervention** : la VAR peut désormais intervenir pour corriger un corner accordé à tort, une erreur d'identité sur un joueur, ou un deuxième carton jaune injustifié menant à une expulsion.

**Sonorisation** : les décisions prises par les arbitres à la suite d'un visionnage vidéo sont désormais annoncées et expliquées en direct au public présent dans le stade.

**Dispositif massif** : avec l'élargissement à 48 équipes et 104 matchs, pas moins de 170 arbitres et assistants vidéo officieront cette compétition.



Crédit photo : Yosr HMEM

# KERKOUANE

## LA PERLE PUNIQUE DU CAP BON

Par Samira HAMROUNI

**S**ur la côte orientale du Cap Bon, face aux eaux limpides de la Méditerranée, se trouve un trésor archéologique unique en Tunisie : Kerkouane. Loin de l'agitation des grandes villes touristiques, ce site exceptionnel raconte l'histoire d'une civilisation qui a marqué le bassin méditerranéen il y a plus de deux mille ans. Classée au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1986, Kerkouane est considérée comme la seule cité punique dont les vestiges n'ont pas été recouverts par une ville romaine. Cette particularité lui confère une valeur scientifique inestimable, permettant aux chercheurs de mieux comprendre le mode de vie des Carthageois. En parcourant les ruines, le visiteur découvre les fondations des

habitations, les rues soigneusement tracées et les vestiges d'ateliers artisanaux. Certaines maisons témoignent d'un niveau de confort remarquable pour l'époque, avec des installations destinées à la collecte de l'eau et des espaces organisés autour de cours intérieures.

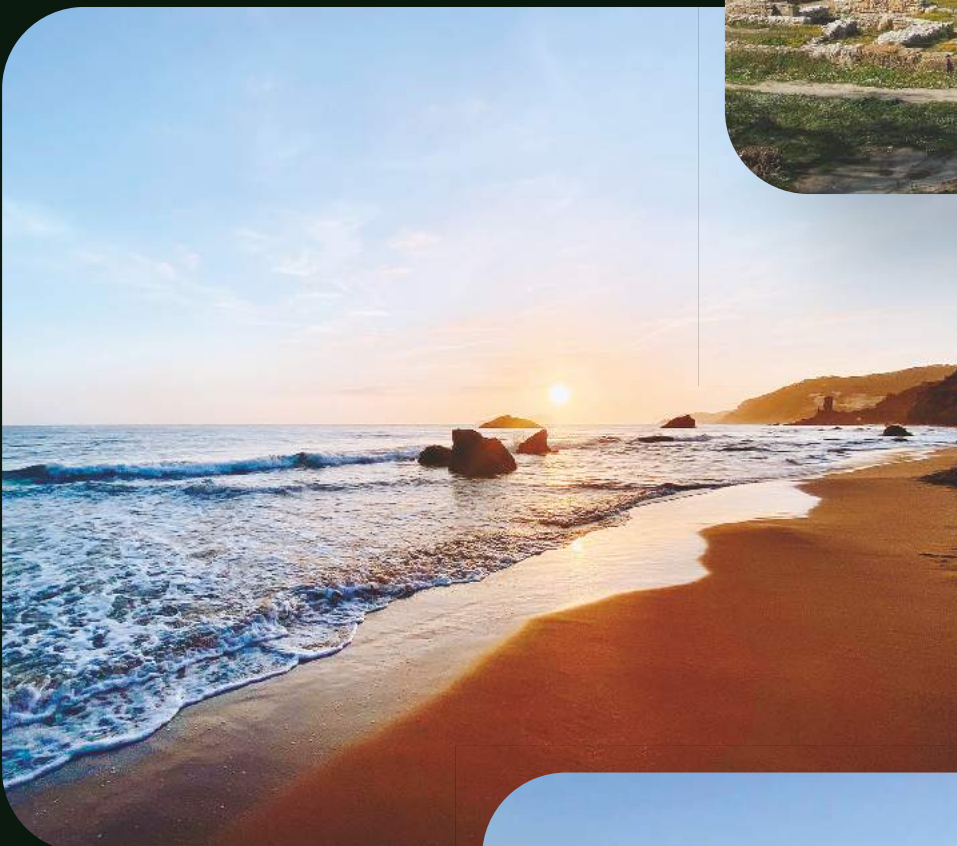
Fondée entre le VI<sup>e</sup> et le IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C., la cité prospérait grâce à la pêche, à l'artisanat et aux échanges commerciaux maritimes. Son emplacement stratégique sur le Cap Bon lui permettait d'entretenir des relations avec de nombreuses régions de la Méditerranée.

### UNE DESTINATION ESTIVALE PRISÉE

Mais Kerkouane ne se résume pas à son passé glorieux. À l'approche de l'été, elle se transforme en une

destination prisée par les amoureux de la nature et des paysages authentiques. Loin des plages surpeuplées, ce joyau du Cap Bon offre un cadre paisible où l'histoire dialogue harmonieusement avec la mer. Les visiteurs peuvent profiter d'une eau cristalline aux reflets turquoise, parcourir un littoral encore sauvage et découvrir des panoramas d'une beauté saisissante.

La mer est sans doute l'un des plus grands atouts de Kerkouane. Tout autour du site archéologique, le regard se perd dans l'immensité du bleu méditerranéen. Les eaux transparentes viennent caresser les rochers et les petites criques qui bordent la côte. À certaines heures de la journée, la lumière du soleil fait scintiller la surface de l'eau comme une mosaïque d'argent. Cette mer généreuse a



offre une autre vision du tourisme, plus authentique et plus proche de l'essentiel. Chaque pierre raconte une histoire, chaque vague rappelle le lien étroit qui unit cette cité antique à la Méditerranée. Aujourd'hui, Kerkouane demeure l'un des trésors les plus précieux du patrimoine tunisien, un lieu où le passé continue de vivre au rythme de la mer et où chaque visite devient un voyage à travers les siècles.

longtemps nourri les habitants de l'ancienne cité et demeure aujourd'hui l'âme du paysage. Au coucher du soleil, le spectacle devient encore plus fascinant. Les ruines antiques se parent de teintes dorées, tandis que l'horizon s'embrase de nuances orangées et pourpres. Dans ce décor où le temps semble suspendu, les visiteurs vivent une expérience unique, entre contemplation, découverte et évasion. Kerkouane séduit ainsi par son atmosphère singulière. Entre patrimoine millénaire, nature préservée et beauté du littoral, elle



# BRONZER INTELLIGENT :

## LES CLÉS D'UNE PEAU LUMINEUSE ET PROTÉGÉE

Bronzer : oui, mais intelligemment ! Vieillir précocement : non, mais comment ? L'été rime avec un teint hâlé et une peau dorée. Le bronzage continue de séduire chaque été et, pourtant, on oublie de préserver ce que l'on a de plus précieux : son capital jeunesse ! Désormais, ceux et celles qui veulent profiter du soleil doivent le faire avec maîtrise et responsabilité, car le plus beau bronzage n'est pas celui qui impressionne par son intensité, mais celui qui sublime la peau sans l'abîmer, celui qui l'accompagne sans jamais la mettre en danger.

Par Dr Imen Mehri TURKI

### EFFETS INVISIBLES DES RAYONS SOLAIRES

Symboles de luminosité, de gaieté et de vacances, les rayons du soleil présentent bel et bien des effets indésirables souvent cachés et dont on ne se rend pas compte à l'instant même. Le danger réside dans le fait que nous ne ressentons pas immédiatement leurs effets. Même lorsque la peau ne rougit pas, les cellules peuvent subir des dommages invisibles.

En ce qui concerne la chaleur, elle est d'autant plus dangereuse chez les sujets les plus vulnérables, appartenant aux âges extrêmes, et particulièrement lors des balades et des baignades lorsque le soleil culmine, entre midi et 16 heures. Cette chaleur entraîne une hypersudation et une déperdition d'eau, responsables de la déshydratation, laquelle peut affecter différents organes tels que le cerveau,

le cœur, les reins et la peau. Cette dernière est trop concernée : les rayons UV l'atteignent en agissant aussi bien en profondeur qu'en surface, et de manière plus intense lorsque l'exposition est forte, prolongée et excessive. Bien que le bronzage soit généralement apprécié pour la coloration dorée qu'il procure à la peau, il constitue avant tout une réponse protectrice face à une agression extérieure. Cette réaction peut s'accompagner d'altérations cutanées, telles que la desquamation, un vieillissement prématuré de la peau et, dans les cas les plus sévères, des brûlures susceptibles de laisser des cicatrices. Effectivement, les UVA agissent principalement en profondeur et favorisent un vieillissement accéléré de la peau. La surface est l'apanage des rayons UVB, qui sont responsables des coups de soleil, à des degrés différents, mais aussi de la détérioration de l'ADN

cellulaire. Lorsque les capacités de réparation de l'ADN sont dépassées, les mutations (modifications durables du matériel génétique des cellules) s'accumulent et peuvent conduire au développement de cancers cutanés. Il est essentiel d'avoir conscience de ces effets, car ces altérations cellulaires s'accumulent progressivement au fil des années. Initiées dès l'enfance, elles peuvent, des années plus tard, favoriser le développement de cancers cutanés à l'âge adulte. Compte tenu de tous ces méfaits, l'exposition au soleil doit être mesurée et maîtrisée, dès le plus jeune âge, afin d'obtenir le glow de l'été en toute sécurité et en minimisant ses dangers. D'où le développement d'une approche plus responsable de l'exposition solaire, qui vise à rechercher les bienfaits du soleil tout en limitant ses effets délétères, souvent qualifiée de « bronzage intelligent ».

## BRONZAGE NOUVELLE GÉNÉRATION : ENTRE PLAISIR ET PRÉVENTION

Pour la femme contemporaine, engagée et soucieuse de son bien-être, le bronzage n'est plus seulement une quête esthétique, mais un choix réfléchi, intégré au sein d'une approche globale de la santé et de la prévention. Consciente des effets du soleil sur la peau tels qu'un vieillissement prématuré, des taches pigmentaires ou des risques plus graves à long terme, elle ne renonce pas pour autant à l'éclat naturel qu'apporte un hâle léger et doré. C'est pourquoi elle privilégie désormais un bronzage intelligent, fondé sur la conciliation entre esthétique et prévention. En d'autres termes, profiter du soleil sans excès et protéger sa peau avec des soins adaptés. Cela passe par une exposition progressive, une éviction des heures où le rayonnement est le plus intense et une adhésion à une routine beauté. D'ailleurs, après chaque exposition au soleil, la peau réclame réconfort et nutrition pour retrouver son équilibre et le pouvoir de réparation et de régénération. Les sérums concentrés en antioxydants, associés à des soins hydratants performants, aident à protéger la peau des effets du stress oxydatif tout en renforçant ses mécanismes de défense naturels. Cette nouvelle attitude traduit une évolution des consciences et des connaissances, où l'élégance ne se mesure plus à l'intensité du bronzage, mais à la capacité de préserver son capital jeunesse. Ainsi, le plaisir du soleil s'inscrit dans une démarche raisonnée, où l'équilibre entre beauté et prévention peut être facilement ébranlé par la moindre négligence ou inconscience. Loin de renoncer au plaisir du soleil, il s'agit au contraire de l'apprécier avec modération et justesse, d'accompagner sa peau dans ses besoins spécifiques pour révéler sa beauté naturelle sans lui infliger des altérations durables. Ainsi, bronzer devient un geste conscient, où l'esthétique ne se fait plus au détriment de la prudence, mais en harmonie avec elle.

## PRÉSERVER SON CAPITAL JEUNESSE

L'une des avancées majeures de la beauté moderne réside dans la prise de conscience du lien étroit entre l'exposition solaire et le vieillissement cutané.

En effet, le capital jeunesse de la peau se construit et se protège dès les premières années de vie. Peu à peu, ces agressions répétées altèrent des éléments essentiels comme le collagène et l'élastine, responsables de sa fermeté et de sa souplesse, et accélèrent par conséquent l'apparition des rides, du relâchement cutané et des taches pigmentaires. Inversement, les femmes qui adoptent dès le plus jeune âge une routine de protection solaire rigoureuse et efficace, à travers l'usage quotidien de filtres adaptés, la limitation des expositions prolongées et l'éviction des heures les plus intenses, observent souvent une peau plus uniforme et saine, de texture plus ferme et visiblement souple et rayonnante avec le temps. Cette constance dans la prévention, associée à une hydratation adaptée au type de peau, contribue à préserver le capital cutané. Ainsi, protéger sa peau ne relève plus uniquement d'un geste occasionnel, mais d'une véritable routine essentielle dans l'avenir. Cette approche préventive, désormais de plus en plus adoptée dans la société contemporaine, séduit davan-

tage de femmes en quête d'un équilibre entre bronzage et jeunesse durable, où le glow du présent ne compromet pas celui des années à venir.

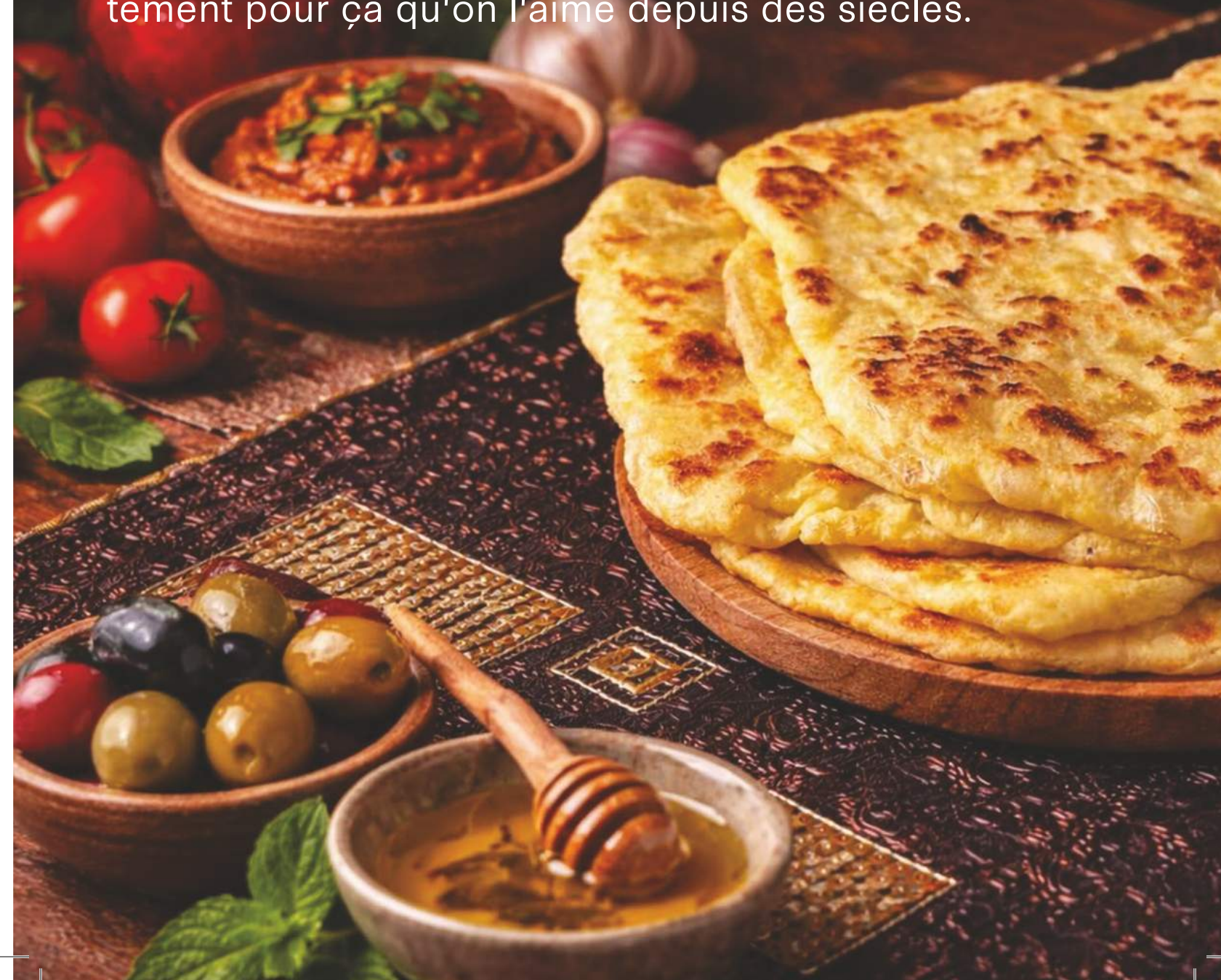
En réalité, il n'existe pas de bronzage obtenu par le soleil totalement sans risque. Ce bronzage, dû à la production de mélanine, traduit l'un des mécanismes de défense cellulaire et évoque le signe d'une peau qui a déjà subi une agression. Les expositions solaires répétées et excessives accélèrent le vieillissement cutané, favorisent l'apparition des taches pigmentaires et augmentent le risque de cancers de la peau. Pour afficher un éclat doré tout en préservant sa peau, mieux vaut miser sur une exposition raisonnée, une protection solaire adaptée et des soins hydratants et antioxydants spécifiques. Une belle peau n'est pas celle qui bronze le plus, mais celle qui reste saine, souple et illuminée le plus longtemps. L'objectif n'est pas d'éviter le soleil, mais d'apprendre à en profiter de manière intelligente et sécurisée en adoptant un bronzage raisonné et bienveillant.



# MLAWI

## LE FEUILLETÉ DE SEMOULE QUI A CONQUIS LES RUES, LES PLAGES ET LES TABLES DE LA TUNISIE ENTIÈRE

Huile d'olive, semoule fine, feu vif. Trois ingrédients, un geste, et l'une des plus grandes addictions de la cuisine tunisienne. Le mlawi ne fait pas semblant. Il croustille, il fume, il tache les doigts — et c'est exactement pour ça qu'on l'aime depuis des siècles.



### LES RACINES : GRAIN, HUILE ET MÉMOIRE BERBÈRE

La Tunisie cultive la semoule depuis l'Antiquité. Bien avant les marchés couverts, bien avant les snacks à néons, les femmes amazighes cuisaient déjà des galettes de semoule sur des pierres plates portées à blanc. Ce geste — aplatis, huiler, plier — est le même que celui qu'on répète aujourd'hui. La chaîne n'a jamais été rompue.

Au tournant du XVII<sup>e</sup> siècle, les Morisques andalous chassés d'Espagne s'installent à Testour, à Zaghouan, à Tunis. Ils apportent dans leurs bagages une culture raffinée du feuilleté au gras, héritée des cuisines de Séville et de Grenade. C'est de cette rencontre — semoule berbère, technique andalouse, huile d'olive tunisienne — que le mlawi tel qu'on le connaît prend sa forme définitive. Les Ottomans, présents depuis 1574, ajoutent leur propre tradition de pâtes feuilletées à l'huile. Le mot lui-même vient de lūwa : tordre, enrouler. Le nom dit tout.

### LE GESTE : ÉTIRER, HUILER, PLIER, RECOMMENCER

Semoule fine de blé dur, eau tiède, sel, huile d'olive. Pas de levure, pas de beurre, aucun artifice. La pâte est pétrie jusqu'à devenir soyeuse, puis divisée en boules qu'on laisse reposer. C'est là que commence le vrai travail : chaque boule est étirée à la main jusqu'à former un disque quasi translucide — un voile de semoule tendu comme une peau de tambour. On badigeonne d'huile d'olive en couche généreuse, on replie les bords vers le centre, on replie encore, on obtient un carré. Ce carré est ensuite aplati une deuxième fois avant d'aller sur la poêle. C'est ce double pliage qui

crée les strates.

La cuisson est à feu moyen, sans couvercle, sur une poêle en acier bien chaude. Les cuisinières tunisiennes reconnaissent le mlawi prêt à retourner à l'oreille autant qu'à l'œil : un léger crépitement sec, une couleur dorée qui progresse de l'extérieur vers le centre. Résultat : une surface croustillante, presque feuilletée, et un cœur dense mais fondant que la farine ordinaire ne pourrait jamais produire. C'est la semoule fine — sa granulométrie, sa capacité à absorber l'huile d'olive sans se détremper — qui fait toute la différence.

### COUSINS DU MONDE

Le msemen marocain lui ressemble à la silhouette. Même carré, même poêle, même pliage. Mais le msemen pousse vers la farine et le smen — ce beurre rance fermenté qui lui donne un caractère lacté, onctueux, radicalement différent. Plus tendre, plus beurré, moins doré, le msemen est le cousin bourgeois du mlawi. L'Algérie, elle, a le mhadjeb : toujours farci de tomates et d'oignons cuits, il abandonne le feuilletage pour s'affirmer plat complet. Moins aérien, mais carré lui aussi. La Libye voisine fait son mshaltet à la semoule, grand et mince, nappé de miel — le plus proche parent du mlawi côté texture.

Mais la parenté la plus troublante est à six mille kilomètres, au Yémen. Le malawach, dont le nom seul arrête, est lui aussi un disque de pâte laminée, plié et cuit au sman, le beurre clarifié aromatisé. Servi avec tomate râpée crue et zhoug pimentée, il partage avec le mlawi le même plaisir du contraste entre l'extérieur doré et l'intérieur fondant.

Les ethnologues y voient la trace d'une technique portée par les routes caravanières arabo-maghrébines, bien avant les frontières modernes. Plus loin encore, le paratha indien au ghee et le roti canai malaisien étiré en l'air partagent le même ADN technique. La différence : le roti canai veut être léger, presque impalpable. Le mlawi, lui, veut être réel. Compact. Présent.

### LE ROI DE LA STREET FOOD : DU QUARTIER À LA PLAGE

Pendant longtemps, le mlawi était l'affaire des quartiers populaires — la Médina de Tunis, les souks de Sfax, Bab Souika, Bab El Jazira. On le vendait chaud, posé sur du papier journal, pour quelques millimes. Petit-déjeuner des ouvriers, goûter des écoliers, dîner des gens pressés. Sa popularité n'a jamais faibli. Elle a explosé. Aujourd'hui le mlawi-sandwich est l'un des sandwiches de rue les plus réputés de Tunisie — au même titre que le casse-croûte tunisien ou la fricassée. Dans les snacks des grandes villes comme dans les gargotes de bord de plage, il trône sur la plaque brûlante et dicte sa loi.

Et parmi toutes les garnitures possibles, une s'impose comme la référence absolue : le thon. Thon émietté, olives vertes, câpres, harissa rouge vif, le tout écrasé ensemble et jeté sur la semoule brûlante — c'est la combinaison qui définit le mlawi dans l'imaginaire tunisien. Le gras de la semoule, le sel du thon, le piquant de la harissa : chaque bouchée est une équation parfaite. Aucune autre garniture n'atteint ce niveau d'évidence. Les autres — viande hachée épicée, kefta fumante, merguez et frites, œuf coulant et fromage fondu — sont de bonnes options. Le mlawi au thon, lui, est une institution. Sur les plages de Hammamet, de Sousse, de Monastir, les vendeurs ambulants chargent leurs plateaux de mlawis dès l'aube et reviennent les mains vides avant midi. L'été, l'odeur de la semoule dorée à l'huile d'olive se mêle à celle de l'iode — et c'est peut-être la combinaison la plus tunisienne qui soit. Le mlawi n'a pas besoin d'être réinventé. Il a besoin d'être chaud, généreux, et servi sans cérémonie. Le reste, il s'en charge lui-même.



# PROTÉGER SA VOITURE DU SOLEIL LES SOLUTIONS AUTORISÉES EN TUNISIE PLUS QUE DES ALTERNATIVES...

Face aux fortes chaleurs, les automobilistes cherchent des alternatives efficaces. Avec l'arrivée des fortes chaleurs estivales, de nombreux automobilistes tunisiens cherchent des solutions pour limiter la montée de la température à l'intérieur de leur véhicule. Pare-soleil pour le pare-brise, stores amovibles pour les vitres latérales ou encore films teintés figurent parmi les équipements les plus utilisés pour protéger l'habitacle, préserver les matériaux du tableau de bord et améliorer le confort des passagers. Toutefois, certaines installations sont encadrées par la réglementation tunisienne afin de garantir la sécurité routière.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Pour la voiture, il y a même une nouvelle tendance pour le film nanocéramique, « la technologie de protection solaire ultime » selon les revendeurs d'accessoires automobile. «Il protège contre les rayons UV (99% bloqués) et infrarouges (95% bloqués), invisible, sans interférence avec GPS ou GSM et de confort thermique optimal & visibilité parfaite», prétend un installateur du côté de L'Aouina. Pour prévenir les fortes chaleurs, tous les moyens sont bons.

#### LE PARE-SOLEIL, UN ALLIÉ CONTRE LA CHALEUR

Parmi les équipements les plus répandus, le filtre pare-soleil placé derrière le pare-brise lorsque le véhicule est stationné demeure l'une des solutions les plus efficaces. Généralement constitué d'une surface réfléchissante, il permet de réduire sensiblement la température à l'intérieur de la voiture en limitant les rayons directs du soleil. Les spécialistes de l'automobile recommandent également de stationner dans des zones ombragées lorsque cela est possible, d'entrouvrir légèrement les vitres en toute sécurité et d'utiliser des housses de protection pour le volant et les sièges afin d'éviter leur surchauffe.

#### LES MINI-STORES POUR LES VITRES

De plus en plus d'automobilistes installent également des mini-stores ou des rideaux sur les vitres latérales, notamment pour protéger les enfants des rayons du soleil. Ces accessoires peuvent offrir un confort appréciable lors des trajets estivaux, à condition qu'ils ne réduisent pas excessivement la visibilité du conducteur.

La question de leur légalité revient régulièrement parmi les usagers. En effet, la sécurité demeure le principal critère pris en compte par les autorités. Toute installation susceptible de gêner la vision du conducteur ou d'empêcher une bonne perception de l'environnement routier peut être considérée comme dangereuse.

#### CE QUE DIT LA RÉGLEMENTATION TUNISIENNE

La législation tunisienne est particulièrement stricte concernant les équipements susceptibles d'altérer la visibilité. Selon les règles en vigueur, la pose de rideaux, de stores ou d'autocollants sur le pare-brise est interdite lorsqu'ils risquent d'obstruer le champ de vision du conducteur. Le principe est clair : la visibilité doit rester totale afin de garantir la sécurité de tous les usagers de la route. Ainsi, un pare-soleil placé sur le pare-brise est généralement admis uniquement lorsque le véhicule est à l'arrêt et stationné. En revanche, il ne doit en aucun cas être utilisé pendant la conduite. Cette règle s'applique également à tout objet ou accessoire susceptible de masquer une partie importante du pare-brise ou des vitres indispensables à la conduite.

#### LE CAS PARTICULIER DES VITRES FUMÉES

Les vitres teintées ou fumées suscitent également de nombreuses interrogations. Si elles permettent de réduire l'éblouissement et la chaleur à l'intérieur du véhicule, elles peuvent aussi diminuer la visibilité, notamment la nuit ou par mauvais temps. Les autorités tunisiennes veillent particulièrement au respect des normes relatives à la transparence des vitrages. Un niveau excessif d'opacité peut entraîner des sanctions lors des contrôles routiers ou des visites techniques. Les automobilistes sont donc invités à vérifier la conformité de leurs équipements avant toute installation.

#### TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ENTRE CONFORT ET SÉCURITÉ

Face aux températures élevées qui caractérisent l'été tunisien, protéger son véhicule du soleil est devenu une nécessité pour de nombreux conducteurs. Les pare-soleil amovibles utilisés à l'arrêt, les protections réfléchissantes et certains stores adaptés peuvent contribuer à améliorer le confort thermique. Toutefois, ces équipements ne doivent jamais compromettre la visibilité ni contrevenir aux dispositions légales. En matière de protection solaire automobile, le meilleur réflexe reste donc de privilégier des solutions conformes à la réglementation tout en conservant une visibilité optimale sur la route, condition essentielle pour garantir la sécurité du conducteur, des passagers et des autres usagers.

Entre concerts envoûtants, créations théâtrales originales, sorties cinématographiques très attendues et expositions captivantes, les rendez-vous culturels se multiplient cette semaine pour offrir des moments de découverte et d'émotion.

Par Amal BOU OUNI

**SPECTACLES**

• **Bahebak ya Lebnan** : Echo des Rahbani du Carthage Symphony Orchestra  
**17 Juin 2026** au Théâtre de l'Opéra de Tunis

• **Concert de Ramy Ayach**  
**21 juin** au Théâtre de l'Opéra de Tunis



• **10 ans de mariage** de Mohamed Dahech et Nejla Ben Abdallah

**21 Juin** au Théâtre T-ART (Game Art Parc)

**JOURNÉES THÉÂTRALES 77**

Jusqu'au 20 juin au CinéMadart  
 Programme détaillé disponible en ligne

**EXPOSITIONS**

• Exposition collective « **Palimpseste et anticipation** » jusqu'au 20 juin au Musée Safia Farhat de Rades

• Exposition « **Les contes des mille et une nuits** » de Leila Guesmi jusqu'au 30 juin à la Cité de la culture de Tunis



• Exposition collective « **Si la terre se souvient** » jusqu'au 12 juillet à TGM Gallery

• Exposition « **Blue silence** » de Inkman jusqu'au 13 juillet à la galerie Archivart

• Exposition « **Récit** » de Sadok Gmach jusqu'au 15 juillet à Le Violon bleu Gallery

• Exposition « **Modernity Garden** » de Liên Hoàng-Xuân jusqu'au 15 juillet au 32 BIS



• Exposition « **Les métiers** » de Ali Bellagha à AGorgi Gallery



• Exposition « **Post-Contemporain** » de Amine Chaouali à la Galerie Kalysté

• Exposition « **Steel Genetics** » de Jessica Boubetra jusqu'au 25 juillet à Selma Feriani Gallery

• Exposition « **Aux origines de l'art moderne en Tunisie** » jusqu'au 31 juillet à la Galerie Isharat

**CINÉMA**



**LA BATAILLE DE GAULLE : L'ÂGE DE FER**

Un diptyque historique sur Charles de Gaulle entre 1940 et 1945

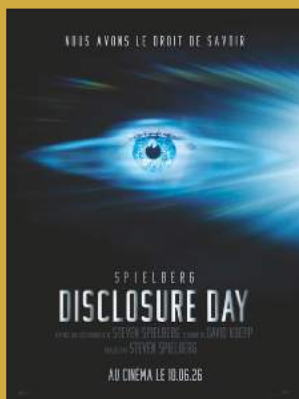
Réalisé par : Antonin Baudry  
 Avec : Simon Abkarian, Niels Schneider, Thierry Lhermitte, Karim Leklou



**WHO**

Réalisé par : Wil Aime  
 Avec: Wil Aime, Roselyne Geslot, Hassan Koné, John Dadie  
 Dans un monde à haut risque, plusieurs personnages sont pris au piège d'un système impitoyable. Alors que le temps leur manque, ils sont confrontés à des dilemmes moraux et tentent de survivre à une mécanique où la moindre erreur peut coûter la vie.

**FILM TUNISIEN**



**DISCLOSURE DAY**

Réalisé par : Steven Spielberg  
 Avec: Emily Blunt, Josh O'Connor, Colin Firth, Eve Hewson

Une météorologue de télévision est confrontée à un phénomène mystérieux d'origine extraterrestre. Un expert en cybersécurité découvre un vaste secret dissimulé depuis des décennies. Ensemble, ils se retrouvent au cœur d'événements susceptibles de révéler la vérité au monde entier.



**LA MEULE :**

Réalisé par : Fredj Trabelsi  
 Avec : Bouraoui Louhichi, Hamida Gueddich, Sonia ElGhezal, Nizar Nafier, Moncef Mrad, Mahmoud Adel  
 Rachid retourne dans son village natal. Atteint de la maladie d'Alzheimer, il glisse peu à peu hors de lui-même. Entre médecine et croyances, entre mémoire intime et mémoire collective, le film suit des présences qui résistent, des gestes, des regards, des traces.

# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## ATHLÉTISME BOUZAYANI A REMPORTE LE 3.000 M STEEPLE EN LIGUE DE DIAMANT



La championne tunisienne Marwa Bouzayani a brillamment remporté l'épreuve du 3.000 m steeple lors du meeting de Stockholm, en Suède, comptant pour la prestigieuse Diamond League. Bouzayani s'est imposée avec un chrono de 8 mn 59 s 28, devenant la seule athlète de la course à franchir la barre des neuf minutes. Cette performance de haut niveau lui a permis de signer sa première victoire sur le circuit de la Diamond League et d'établir un nouveau record du meeting. Ce sacre confirme la montée en puissance de l'athlète tunisienne, qui continue d'enchaîner les performances de référence sur la scène internationale et de porter haut les couleurs de la Tunisie.

## TENNIS ZVEREV, VAINQUEUR DE ROLAND GARROS POUR LA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS



Alexander Zverev a remporté ce dimanche 7 juin 2026 son premier titre du Grand Chelem en s'imposant en finale de Roland-Garros face à l'Italien Flavio Cobolli au terme d'un combat de cinq sets : 6-1, 4-6, 6-4, 6-7 (5/7), 6-1. Grand favori après l'élimination précoce de Jan-nik Sinner, l'Allemand a confirmé son statut tout au long de la quinzaine parisienne. Malgré la résistance remarquable de Cobolli, qui disputait sa première finale en Grand Chelem et qui est parvenu à arracher

un cinquième set, Zverev a fait parler son expérience dans la manche décisive pour s'envoler vers la victoire. Ce succès revêt une importance particulière pour le joueur allemand de 29 ans, qui disputait sa quatrième finale majeure après ses échecs à l'US Open 2020, à Roland-Garros 2024 et à l'Open d'Australie 2025. Il décroche, ainsi, enfin le trophée qui manquait à son palmarès et inscrit son nom parmi les vainqueurs de Roland-Garros.

## FOOTBALL GRANDS DÉBUTS DE LA TUNISIE



La deuxième semaine de la Coupe du monde Fifa 2026 marquera les grands débuts de la Tunisie dans le groupe F, avec deux rendez-vous cruciaux disputés à Monterrey, au Mexique. Les Aigles de Carthage entreront en lice dans la nuit du dimanche 14 juin au lundi 15 juin à 3h00 du matin (heures tunisiennes) face à la Suède, dans un match qui donnera le ton de leur campagne mondiale. Six jours plus tard, dans la nuit du samedi 20 juin au dimanche 21 juin à 5h00 du matin (heures de Tunis), les Tunisiens retrouveront le Japon pour une confrontation qui pourrait déjà peser lourd dans la course à la qualification pour les seizièmes de finale. Pour sa septième participation à une phase finale de Coupe du monde, la sélection tunisienne nourrira l'ambition de franchir enfin le premier tour, un cap qu'elle n'a encore jamais réussi à atteindre. Les supporters tunisiens devront, toutefois, veiller tard dans la nuit pour suivre ces deux affiches disputées dans l'enceinte du Stade de Monterrey, au Mexique qui s'annonce comme le théâtre des premiers espoirs et des premières émotions des Aigles de Carthage dans ce Mondial 2026. Les matchs seront retransmis en clair sur la Watania 1 HD sur le réseau terrestre TNT.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 14 au samedi 20 juin 2026

### FOOTBALL

#### COUPE DU MONDE FIFA 2026

- 05h00 : Australie - Turquie — beIN Sports 1
- 18h00 : Allemagne - Curaçao — M6 / beIN Sports 1
- 21h00 : Pays-Bas - Japon — M6 / beIN Sports 1
- 00h00 (nuit du 14 au 15) : Côte d'Ivoire - Équateur — beIN Sports 1
- 03h00 (nuit du 14 au 15) : Suède - Tunisie — beIN Sports 1 / Watania 1 HD

#### LUNDI 15 JUIN 2026

- 17h00 : Espagne - Cap-Vert — M6 / beIN Sports 1
- 20h00 : Belgique - Égypte — M6 / beIN Sports 1 / ZDF HD
- 23h00 : Arabie saoudite - Uruguay — M6 / beIN Sports 1 / ZDF HD

#### MARDI 16 JUIN 2026

- 20h00 : France - Sénégal — M6 / beIN Sports 1
- 23h00 : Irak - Norvège — M6 / beIN Sports 1
- 02h00 (nuit du 16 au 17) : Argentine - Algérie — beIN Sports 1 / Programme National HD (sharing/Nilesat) / ARD das Erste HD

#### MERCREDI 17 JUIN 2026

- 05h00 : Autriche - Jordanie — beIN Sports 1
- 18h00 : Portugal - RD Congo — M6 / beIN Sports 1

- 21h00 : Angleterre - Croatie — M6 / beIN Sports 1
- 00h00 (nuit du 17 au 18) : Ghana - Panama — beIN Sports 1

#### JEUDI 18 JUIN 2026

- 17h00 : République tchèque - Afrique du Sud — M6 / beIN Sports 1
- 20h00 : Suisse - Bosnie-Herzégovine — M6 / beIN Sports 1
- 23h00 : Canada - Qatar — beIN Sports 1 / ZDF HD
- 02h00 (nuit du 18 au 19) : Mexique - Corée du Sud — beIN Sports 1

#### VENDREDI 19 JUIN 2026

- 20h00 : États-Unis - Australie — M6 / beIN Sports 1
- 23h00 : Écosse - Maroc — M6 / beIN Sports 1
- 02h00 (nuit du 19 au 20) : Brésil - Haïti — beIN Sports 1

#### SAMEDI 20 JUIN 2026

- 05h00 : Turquie - Paraguay — beIN Sports 1
- 18h00 : Pays-Bas - Suède — M6 / beIN Sports 1 / ZDF HD
- 21h00 : Allemagne - Côte d'Ivoire — M6 / beIN Sports 1

#### DIMANCHE 21 JUIN 2026

- 01h00 (nuit du 20 au 21) : Équateur - Curaçao — beIN Sports 1
- 05h00 (nuit du 20 au 21) : Japon - Tunisie — beIN Sports 1 / Watania 1 HD

Mots fléchés

EFFLEURÉE PETIT VILLAGE	ABANDONNÉE FRUIT ROUGE	LEQUEL CONSTERNÉS	PESANT	PROTÈGE LE MAJEUR FONTE DES NEIGES	DÉSINTÉRESSÉ REÇOIT LES BULLETINS			
			ARÔME ROTI DE VEAU					
GROSSIER COUVRE-CHEF					DIEU SOLAIRE			
			TRÈS PRESSÉ DÉBRAILLÉ					
RÉCITAL AMOUREUX COUTUMES					DUPÉ CONDIMENT			
	BEAUCOUP NATURISTE			DONNE LE TON AUTRUCHE		ÉTAT AMÉRICAIN		
VITALITÉ DIVERTISSEMENT					FAC DE TECHNO NIVELA			
		ARTICLE ÉTRANGER ÉGRATIGNE		POUR FAIRE LA BIÈRE JEUNE FILLE VERTUEUSE			PARTIE DE TENNIS	
ÉLÉGANT	CONVOITER INDIEN ET RELIGIEUX					BONNE CARTE CALEPIN		
		PEINTURE À L'EAU COUSIN DU LOIR						
SÉPARÉS DU RESTE REPAIRE				POSSESSIF GENDARME DE LA TÉLÉ		MONNAIE COURANTE		
			DRÔLE D'OISEAU				BOISSON	
BAISSES DE NIVEAU BAS DE GAMME					À L'ÉTAT NATUREL CONDITION			
	INTERJEC- TION		ENNUIERA					
CANAL DU PIPI					DE MÊME			

Sudoku

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

solutions

U	O	I		E	R	T	R	E	R	E	U				
D	E	S	R		H	O									
A	N		S	R	E	C	R	U							
	A	R	E	I	C	A	R	E							
T		S		S	L	E	S	O	L	E	S				
	C	H	A	U	G	O									
S		A	R	R	S	I	R	E	D	E					
	J	E	A	L	T										
T		L		M		E	L								
	U	L		E		G	I								
I		L	A		S	R	E	T	R	E	S				
	B	S	E	R	E	N	A	D	E						
U		E													
R	A														
R															
A															
R															
G															

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



## BÉLIER

Cette semaine vous invite à renouer avec ce qui vous fait plaisir. Les astres favorisent la créativité, la beauté, les rencontres inspirantes et les moments de qualité.



## TAUREAU

Cette semaine stimule votre imagination et votre besoin de nouveauté. Vous pourriez ressentir un élan fort pour changer quelque chose dans votre quotidien — un projet, une habitude, un désir d'évolution.



## GÉMEAUX

Votre esprit pétille cette semaine! Les astres stimulent votre créativité, vos échanges et votre curiosité. Vous pourriez avoir une idée brillante ou être sollicité pour un projet motivant. Sur le plan relationnel, votre humour, votre vivacité et votre authenticité attirent naturellement les autres.



## CANCER

Cette semaine vous apporte une clarté intérieure étonnante. Vous voyez mieux ce que vous voulez, ce que vous ne voulez plus et où orienter votre énergie. Les astres vous soutiennent dans les démarches pratiques, les décisions et l'organisation.



## LION

Cette semaine vous apporte stabilité, force et persévérance. Vos efforts commencent à porter fruit, et les astres soutiennent votre discipline naturelle. Vous pourriez clarifier un objectif à long terme ou prendre une décision importante.



## VIERGE

Cette semaine vous incite à sortir doucement de votre cocon. Vous pourriez ressentir un désir d'ouverture: partager une idée, demander du soutien ou vous lancer dans un projet qui vous tient à cœur.



## BALANCE

Cette semaine vient rallumer votre feu intérieur. Vous ressentez un regain d'énergie, d'envie et de motivation. Les astres vous encouragent à avancer avec assurance, particulièrement dans un projet qui était en pause.



## SCORPION

Cette semaine marque une transformation intérieure fertile. Vous vous libérez de quelque chose qui ne vous sert plus, et cela vous allège profondément. Les astres éclairent vos intuitions et renforcent votre pouvoir personnel.



## SAGITTAIRE

Cette semaine vous offre une grande sensibilité... mais aussi une grande inspiration. Les astres vous invitent à rêver, à créer, à écouter votre intuition. Vous pourriez avoir une prise de conscience importante ou ressentir un élan profond vers un projet personnel.



## CAPRICORNE

Cette semaine amplifie votre charisme naturel. Vous rayonnez, vous inspirez, vous attirez. Les astres vous donnent l'élan nécessaire pour vous exprimer clairement, faire valoir vos idées ou avancer dans une démarche importante.



## VERSEAU

Cette semaine vous invite à consolider vos bases tout en accueillant une petite nouveauté. Vous pourriez ressentir l'envie de changer quelque chose dans votre routine ou votre environnement, juste assez pour vous sentir inspirée.



## POISSONS

Cette semaine vous redonne votre joie naturelle. Les astres soutiennent vos initiatives et ouvrent des portes qui vous redonnent espoir. Sur le plan professionnel, vous pourriez recevoir une nouvelle motivante ou faire un pas concret vers un objectif.

# 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

✉ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com) / [lapressepub@gmail.com](mailto:lapressepub@gmail.com)

Découvrez votre

# Pack TWENSA

Aux conditions avantageuses



[www.bna.tn](http://www.bna.tn)



Vous êtes tunisien résident à l'étranger, la BNA vous propose le **Pack TWENSA** avec une panoplie de produits et services bancaires à des conditions très favorables :

- Un pack gratuit proposé en 3 variantes
- Une rémunération attrayante des comptes en devises et en dinars convertibles
- Des outils de gestion à distance et en toute sécurité de vos comptes et de vos moyens de paiement
- Des moyens de paiement adaptés à vos besoins
- Des solutions innovantes pour envoyer de l'argent à vos proches et à vos familles.

Vous pouvez souscrire à votre **Pack TWENSA** en ligne sur [bnah24.bna.tn](http://bnah24.bna.tn) ou en agence

*Bienvenue chez vous!*