



# La Presse • Magazine

N°85

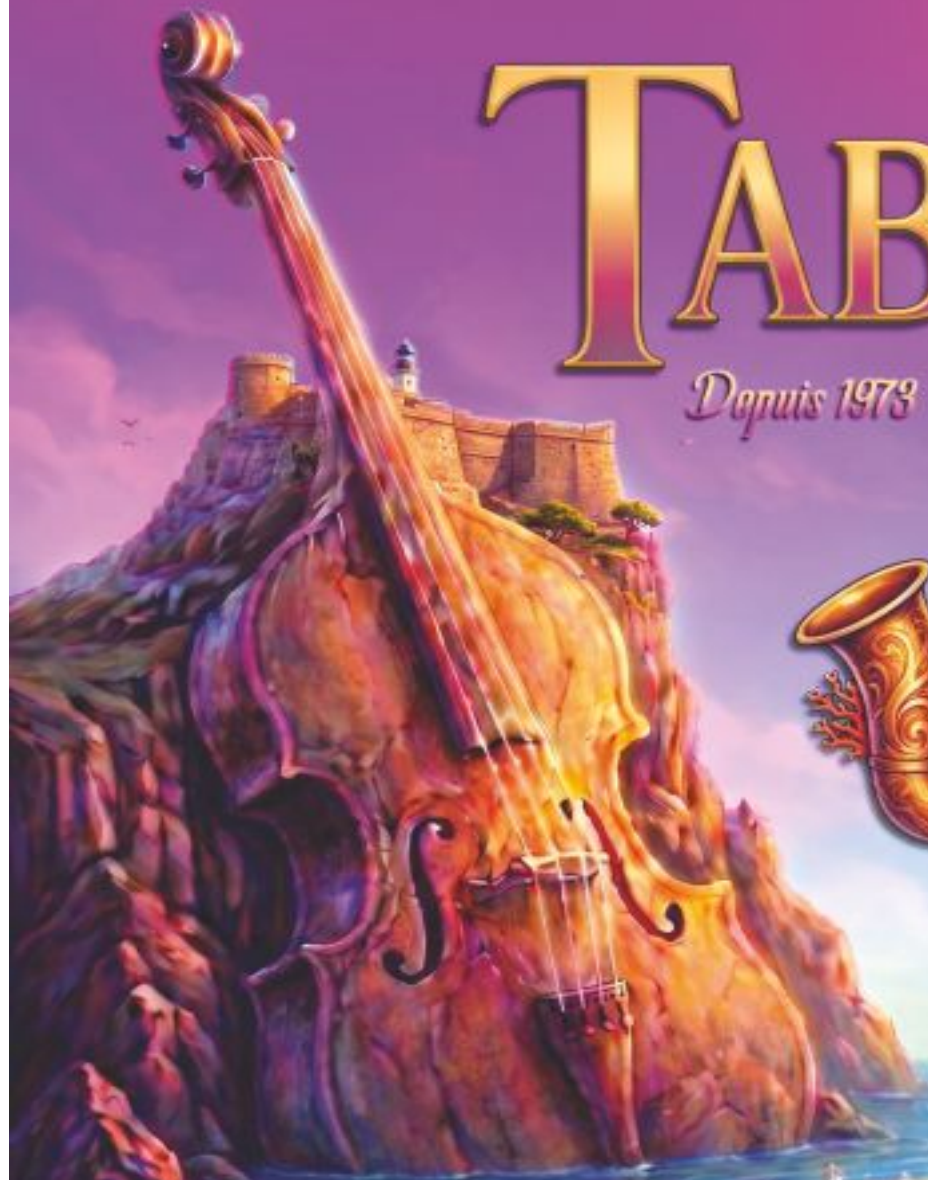
ISSN 0330-5791

Dimanche 5 juillet 2026



# TABARKA

Depuis 1973



# 20 Edition

# 02-09 Juillet 2026 Théâtre de la mer

PUBLIREPORTAGE



Pour tous vos travaux d'impression  
**DE QUALITÉ SUPÉRIEURE**

📞 Contactez-nous : 71 240 178

✉️ [lapressepa@gmail.com](mailto:lapressepa@gmail.com)  
[lapressepub@gmail.com](mailto: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 5 juillet 2026 - N°85**

## 14 psycho 360°

LA COUPE DU MONDE :  
AUDIT À CIEL OUVERT  
**QUAND LE FOOTBALL DEVIENT UN  
RÉVÉLATEUR DES ORGANISATIONS  
ET DE LEURS LIMITES INVISIBLES**

## 16 Auto

CANICULE — CES VOITURES QUI  
RISQUENT GROS SOUS UN SOLEIL  
DE PLOMB  
**ENTRE RISQUES,  
PIÈGES ET IMPRÉVUS**

## 18 Agenda culturel

- CINÉMA
- EXPOSITIONS
- MUSIQUE

## 19 Sport

**BEST OF**

## 20 - 21 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
SUDOKU

## 22 Horoscope

# Édito

Par Amina SRARFI

Ministre des Affaires  
culturelles



*Vous entendez le son du saxophone qui arrive de loin pour annoncer le retour du festival du Jazz à Tabarka? Enfin! Ce festival culte, absent durant quelques années, revient en force avec son métissage de sonorités jazzy, funk, saoul... soufflant un vent de bonheur sur toute la région. Du Street Jazz qui va créer l'ambiance habituelle dans l'une des places de la ville où les « Aiguilles » seront le décor de la scène au Théâtre de la mer qui accueillera son public tout en confiant sa scène aux brillantes voix et aux mains virtuoses. Défileront alors pour la première fois des noms comme le Libanais Tarek Yamani ou Alfredo Rodriguez mais il y aura également des retrouvailles comme Dee Dee Bridgwater et Liz Mc Comb sans oublier les jazzmen tunisiens qui ne manqueront pas la fête. Vivement donc cette 20<sup>e</sup> édition où mer, montagne et mélodies enivreront les mélomanes du Jazz.*

# ORIENTATION GÉNÉRALE DE LA 20<sup>E</sup> ÉDITION DU **TABARKA JAZZ FESTIVAL**



**TABARKA JAZZ FESTIVAL** s'impose depuis plusieurs années comme l'un des rendez-vous culturels et musicaux majeurs en Tunisie, contribuant au rayonnement de la ville de Tabarka en tant qu'espace d'ouverture artistique et de création. À travers son identité singulière mêlant musique, mer et nature, le festival a su construire une expérience culturelle unique et inscrire son nom parmi les événements artistiques les plus marquants de la scène culturelle tunisienne.

Dans ce cadre, la 20<sup>e</sup> édition du Tabarka Jazz Festival se déroulera du 2 au 9 juillet 2026 au Théâtre de la Mer de Tabarka, signant le grand retour de ce rendez-vous musical après six années d'absence. Cette nouvelle édition marque une étape importante dans la relance du festival et traduit une volonté de renouer avec son histoire tout en portant une vision artistique renouvelée. Cette nouvelle édition s'inscrit dans une orientation artistique et culturelle fondée sur l'ouverture à diverses expériences musicales, à travers une programmation riche et variée réunissant des spectacles tunisiens et internationaux.

Le festival ambitionne ainsi de créer un espace de rencontre entre différentes cultures et écoles musicales, tout en offrant au public l'opportunité de découvrir une pluralité d'univers sonores allant du jazz classique aux musiques alternatives, ainsi qu'à des expériences artistiques mêlant identité locale et ouverture sur le monde. Le retour du Tabarka Jazz Festival après plusieurs années d'absence porte également une forte dimension culturelle, en réaffirmant l'importance de faire renaître les grandes manifestations artistiques qui ont marqué

la mémoire du public tunisien et international. Cette nouvelle édition vient ainsi redonner à la ville de Tabarka sa place en tant qu'espace dédié à l'art, à la culture et à la vie. L'organisation de cette 20<sup>e</sup> édition s'inscrit dans une vision visant à redonner au festival son rayonnement et à renforcer sa présence sur la scène des festivals internationaux spécialisés dans le jazz, tout en consolidant son identité artistique et son ouverture sur les différentes expériences musicales. Cette édition accorde une attention particulière au soutien des artistes et musiciens tunisiens, en leur offrant un espace d'expression et de présentation de leurs expériences artistiques aux côtés de figures et de projets musicaux internationaux. Cette démarche contribue à instaurer un dialogue musical et culturel renouvelé, tout en renforçant les opportunités d'échange artistique et d'ouverture à de nouvelles expériences. La 20<sup>e</sup> édition du Tabarka Jazz Festival reflète l'engagement de l'ensemble des parties prenantes dans la reconstruction d'un projet culturel et artistique intégré, qui dépasse la simple programmation musicale pour contribuer à la dynamisation de la vie culturelle, touristique et économique de la région. Elle vise également à renforcer l'image de la Tunisie en tant que destination de création, d'art et d'ouverture culturelle aux niveaux régional et international.

Cette édition s'inscrit dans le cadre d'une synergie entre le ministère des Affaires culturelles, la délégation régionale des affaires culturelles de Jendouba, ainsi que les différentes institutions culturelles relevant du ministère. Cette mobilisation collective ambitionne de faire renaître ce festival historique et de lui restituer son rayonnement artistique et culturel, en tant que rendez-vous musical majeur ayant contribué, au fil des années, à promouvoir la scène culturelle tunisienne et à favoriser son ouverture sur les expériences artistiques internationales.

L'organisation de cette édition traduit une volonté commune de soutenir la musique et de mettre en place des espaces culturels favorisant la création et les échanges artistiques.

Elle contribue ainsi à renforcer la dynamique culturelle de la ville de Tabarka et de la région dans son ensemble, tout en consolidant son positionnement en tant que destination culturelle et touristique capable d'accueillir des manifestations

internationales d'envergure. Cette orientation confirme également l'engagement des différentes structures culturelles concernées à assurer la continuité du festival et à accompagner son développement dans une vision stratégique fondée sur la valorisation de son patrimoine artistique, l'ouverture aux expériences musicales différentes, ainsi que le renforcement du rôle de la culture comme levier essentiel de développement et de dialogue entre les peuples et les cultures.

## La 20<sup>e</sup> édition du Festival de Jazz de Tabarka en chiffres

- 7 soirées
- 9 artistes internationaux
- 8 artistes tunisiens
- 2 scènes : Théâtre de la Mer et Street Jazz



# LES SPECTACLES DE LA RUE-STREET JAZZ

## JEUDI 2 JUILLET 2026

### 19h00 : Djamel Laroussi-Algérie

Djamel Laroussi est un musicien algérien de renommée internationale, guitariste, chanteur, compositeur et producteur, considéré comme l'une des figures majeures du jazz maghrébin. Premier musicien africain admis à l'Université de musique de Cologne en Allemagne, il y obtient son diplôme avec mention en composition, arrangement jazz, guitare et percussions.

## VENDREDI 3 JUILLET 2026

### 19h00 : Mão Cabeça-Portugal

C'est un groupe musical fondé en 2021 dans la périphérie de Lisbonne. Depuis sa création, le mot écrit constitue le moteur principal de son travail créatif. Leurs chansons sont interprétées en portugais et se caractérisent par une écriture poétique qui oscille entre intensité et retenue, entre tristesse et inquiétude, portée par une forme de satire qui interroge la notion de vérité, dans une tension constante entre le désordre du monde et l'introspection. Mão Cabeça propose une musique alternative qui mêle sensibilité poétique, réflexion existentielle et énergie brute, dans une démarche artistique qui interroge la quête de sens au cœur des contradictions du monde actuel.

## SAMEDI 4 JUILLET 2026

### 19h00 : Innër Sense-Serbie

C'est un projet musical aux influences multiples, fondé par les artistes Philip Fisher et Nino Silepić à Belgrade, capitale de la Serbie. Portés par une même passion pour la musique et les arts, ils ont choisi de réunir leurs idées, leurs savoirs et leurs expériences sous un nom commun, animés par le désir d'explorer les territoires mystérieux de la musique et au-delà. Pour eux, il s'agit avant tout de libérer l'esprit et de s'ouvrir à de nouvelles dimensions situées à la frontière entre l'inconscient et le réel.

## DIMANCHE 5 JUILLET 2026

### 19h00 : Mohamed Ali Kammoun-Tunisie

JAZZNA est une création du pianiste et compositeur Mohamed Ali Kammoun, fruit de plusieurs années de recherche autour des rythmes, des sonorités et de l'imaginaire musical tunisien. Ce projet réunit le patrimoine musical populaire tunisien et l'esprit d'improvisation propre au jazz, dans une expérience artistique

fondée sur des compositions originales qui cherchent à construire un langage musical contemporain, nourri par la mémoire locale et ouvert aux horizons de la création et de l'expérimentation.

## LUNDI 06 JUILLET 2026

### 19h00 : Fawzi Chekili «Taqasim Revival» (Tunisie)

Le projet « Taqasim Revival » propose une relecture d'autres œuvres du guitariste de jazz

Fawzi Chekili, telles que Bédouia, Gamra, Ech Yhem et Touyour El Fajr, en y intégrant une dimension vocale. Le projet a vu le jour en 2025, lorsqu'a émergé l'idée d'associer de jeunes musiciens à certains membres de la formation originale de « Taqasim ». Dans cette perspective, Chekili a réuni des musiciens de jazz internationaux et des musiciens tunisiens issus du patrimoine traditionnel autour de huit compositions originales, fondées sur des harmonies inspirées de l'école du bebop et des mélodies traditionnelles.

## MARDI 7 JUILLET 2026

### 19h00 : Octun Quartet (Tunisie)

Projet musical nourri par la rencontre entre la mémoire méditerranéenne et nord-africaine et le langage du jazz actuel, cette création s'inscrit dans une démarche de recherche esthétique autour de l'identité, du son et de l'improvisation. Elle explore les croisements entre les modes et rythmes hérités et les sensibilités du jazz moderne, dans une approche ouverte et actuelle de l'expression musicale. Le projet est dirigé par le musicien tunisien Omar El Ouer, figure majeure du jazz tunisien contemporain.

## MERCREDI 8 JUILLET 2026

### 19h00 : Ahmed Ajabi Jazztet (Tunisie)

L'Ahmed Ajabi Jazztet est un ensemble de jazz tunisien dirigé par le saxophoniste Ahmed Ajabi, l'un des noms actifs de la scène musicale tunisienne en tant que musicien, compositeur et pédagogue.

Le groupe propose un spectacle intitulé "Bop Elation", un hommage aux grandes figures du jazz américain qui ont marqué l'histoire du bebop et du hard bop, telles que Wayne Shorter, Horace Silver, Benny Golson, Freddie Hubbard, et bien d'autres.

## JEUDI 9 JUILLET 2026

### 19h00 : Aziz Zouaoui - projet « Siroko » (Tunisie)

Le projet « Siroko » tire son nom des célèbres vents du sirocco qui soufflent depuis le sud de la mer Méditerranée et traversent ses rives, emportant avec eux les traces des lieux qu'ils ont parcourus : les parfums de la terre, la salinité de la mer, ainsi que les récits humains et la mémoire collective.

De cette dimension symbolique naît la vision artistique du projet, conçu comme un voyage musical au-delà des frontières géographiques et culturelles, à la recherche des points de rencontre entre les peuples méditerranéens à travers le langage de la musique.



# PROGRAMME DES SPECTACLES PRÉSENTÉS AU THÉÂTRE DE LA MER À TABARKA

**VENDREDI 3 JUILLET 2026**

**22h00 : Alfredo Rodríguez Trio (Cuba)**

Le pianiste et compositeur cubain Alfredo Rodríguez figure parmi les principales références du jazz contemporain à l'échelle internationale. Il s'est imposé par un langage musical singulier, mêlant jazz, rythmes cubains et musiques latines actuelles, porté par une forte dimension d'improvisation et une grande richesse expressive. Son dernier projet, l'album « Coral Way », constitue une étape importante de son évolution artistique. Inspiré par son expérience personnelle à Miami, ce disque propose une fusion de styles allant de la salsa à la bachata, en passant par le reggaeton et le boléro, traduisant une esthétique ouverte, ancrée dans la diversité culturelle et le dialogue entre les genres.

**SAMEDI 4 JUILLET 2026**

**22h00 : Liz McComb (États-Unis)**



Figure majeure du Gospel international, la chanteuse

américaine Liz McComb s'impose comme

une artiste d'exception, reconnue pour sa puissance vocale, sa présence scénique et l'étendue de son répertoire. Elle se produit dès l'âge de 3 ans et partage très tôt la scène européenne avec de grandes figures du Gospel, de la Soul et du Rhythm & Blues, parmi lesquelles Bessie Griffin, Ray Charles, James Brown, B.B. King et John Lee Hooker.

Artiste polyvalente, elle explore de multiples formats d'expression, du chant à cappella aux ensembles vocaux, en passant par des formations instrumentales variées et des productions symphoniques.

Son album Brassland marque une évolution notable de son univers musical, intégrant des sections de cuivres et enrichissant davantage sa palette sonore.

**DIMANCHE 5 JUILLET 2026**

**22h00 : Osool feat. Yassine Boulares & Soufiane Saïdi (Tunisie)**

Osool est un voyage musical des rives de Carthage jusqu'à la skyline de New York, en passant par l'Afrique de l'Ouest, explorant les liens et les filiations entre les musiques nord-africaines et afro-américaines. Porté par le saxophoniste franco-tunisien basé à New York, Yacine Boulares, le projet réunit des artistes tunisiens issus de traditions et de courants contemporains dans une performance à la fois festive et audacieuse. Sur scène, résonneront les voix de la chanteuse Nesrine Jaber, du rappeur Mehdi WMD et du chanteur algérien Sofiane Saïdi, aux côtés de musiciens jouant d'instruments traditionnels et modernes allant des percussions à la guitare basse, au clavier, à la guitare et aux instruments à cordes, avec la présence de Yacine Boulares au saxophone.

**LUNDI 6 JUILLET 2026**

**22h00 : Tarek Yamani Trio (Liban)**

« Afro-Arabic Jazz Conceptions »

Né et élevé à Beyrouth, Tarek Yamani est un pianiste de jazz autodidacte aujourd'hui installé à Berlin, après avoir vécu près d'une décennie à New York. Son univers musical se distingue par une fusion originale entre le jazz et les rythmes ainsi que les modes mélodiques issus du Golfe arabe et de la musique classique arabe.

**MARDI 7 JUILLET 2026**

**22h00 : Dee Dee Bridgewater Quartet « we exist » (États-Unis)**

Au fil d'une carrière riche, diversifiée et saluée par la critique internationale, la chanteuse Dee Dee Bridgewater, lauréate des Grammy Awards et des Tony Awards, s'est imposée comme l'une des figures majeures du jazz vocal actuel. Triple lauréate des Grammy Awards, sa distinction la plus récente est le prix du meilleur album vocal de jazz pour Eleanora Fagan (1915-1959) : To Billie With Love From Dee Dee. Le quartet réunit Dee Dee Bridgewater au chant, Rosa Brunello à la basse, Alexis Lombre au piano et Shirazette Tinnin à la batterie.

**MERCREDI 8 JUILLET 2026**

**22h00 : Raúl Paz (Cuba)**

Raúl Paz est un artiste, auteur-compositeur-interprète et musicien cubain considéré comme l'une des figures majeures du renouveau de la chanson cubaine

moderne. Son univers artistique repose sur une fusion subtile entre les racines de la musique traditionnelle cubaine et les sonorités actuelles. Inspiré par les rythmes et les traditions de la campagne cubaine, il développe un langage musical singulier qui réinvente cet héritage à travers une approche résolument moderne.

**JEUDI 9 JUILLET 2026**

**22h00 : Veronica Swift (États-Unis)**

Elle s'impose aujourd'hui comme l'une des figures les plus prometteuses du jazz. Issue d'une famille profondément ancrée dans l'univers musical, elle grandit aux côtés de sa mère, la chanteuse et pédagogue de jazz, Stephanie Nakasian, et de son père, le pianiste Hod O'Brien, dans un environnement où la musique occupe une place centrale dès son plus jeune âge. Reconnue pour l'intensité de sa présence scénique et la polyvalence de son interprétation, elle séduit autant par sa maîtrise vocale que par son sens de l'arrangement et de l'improvisation. Avec son troisième album éponyme, Veronica Swift poursuit cette exploration en revisitant des répertoires issus d'horizons musicaux multiples, tout en affirmant une identité artistique forte et résolument personnelle.

**Akua Naru (États-Unis)**

Originaire de New Haven, dans le Connecticut (États-Unis), Akua Naru développe très tôt une sensibilité artistique façonnée par une enfance passée au sein de l'Église pentecôtiste. Aînée de trois enfants, elle grandit immergée dans le gospel et entourée de figures féminines fortes issues des traditions musicales et oratoires afro-américaines. Au cours de sa carrière, Akua Naru collabore avec de nombreux artistes internationaux, parmi lesquels Ahmir « Questlove » Thompson, Angélique Kidjo, Tune-Yards, Elzhi, Rah Digga, Tony Allen, Cody ChesnuTT ou encore Ben l'Oncle Soul. Son dernier album, The Miner's Canary, est salué par la critique. Enregistré sur deux ans, il élargit son univers musical au-delà du hip-hop pour intégrer la soul, le blues et le jazz, avec une forte dimension live.





# SIDI MAHERSI

## ENTRE LES EAUX CRISTALLINES ET LA SÉRÉNITÉ D'UN MAUSOLÉE

Par Samira HAMROUNI

**S**ur la côte orientale du Cap Bon, Sidi Mahersi dévoile un paysage où la mer, l'histoire et la spiritualité se côtoient avec une étonnante harmonie. Réputé pour sa plage de sable fin et ses eaux limpides, ce quartier emblématique de Nabeul séduit les visiteurs en quête de détente, mais aussi les passionnés de patrimoine. Au-delà de son littoral baigné de soleil, le site abrite un mausolée séculaire dont la coupole blanche domine le paysage et rappelle l'attachement de la région à son héritage culturel. Entre promenade en bord de mer, contemplation des paysages méditerranéens et découverte d'un monument chargé de mémoire, Sidi Mahersi incarne l'une des plus belles facettes du littoral tunisien.

Au nord de Nabeul, la plage de Sidi Mahersi s'étire le long d'un littoral baigné par les eaux limpides de la Méditerranée. Réputée pour son sable fin, son ambiance paisible et son horizon dégagé, elle attire chaque été des familles, des promeneurs et des vacanciers venus profiter d'un cadre naturel préservé. Dès les premières heures du jour, le soleil fait scintiller la mer, tandis qu'une légère brise marine accompagne les marcheurs qui longent le rivage.

Tout au long de la journée, la plage dévoile un paysage où le bleu profond de la mer se mêle au sable doré. Les enfants construisent des châteaux de sable et les baigneurs savourent la douceur des vagues. À la tombée du jour, le coucher du soleil

transforme le ciel en une palette de couleurs flamboyantes, offrant un spectacle qui fait la renommée de cette côte du Cap Bon.

Sur la plage se dresse le mausolée de Sidi Mahersi, l'un des monuments les plus emblématiques de la région, créant un paysage unique où la sérénité des lieux se mêle à la beauté de la mer. Ce sanctuaire est dédié à Abou Saïd Khalaf Ben Yahia Al-Tamimi Al-Maâfiri, connu sous le nom de Sidi Mahersi. Originaire d'Andalousie, il s'installa à Nabeul au XII<sup>e</sup> siècle où il consacra sa vie à l'enseignement des sciences religieuses, à la prédication et à l'accompagnement spirituel des habitants. Sa piété, son savoir et sa générosité lui valurent une profonde estime dans toute la région du Cap Bon. Après son décès, un mausolée fut édifié sur son lieu de sépulture. Au fil des siècles, ce sanctuaire est devenu un important lieu de recueillement et un témoin du riche patrimoine religieux de Nabeul.

Dominé par une élégante coupole blanche qui se distingue dans le paysage, l'édifice témoigne de l'architecture traditionnelle des zaouïas tunisiennes. Ses murs blanchis à la chaux, ses arcs harmonieux et sa cour paisible invitent au calme et à la contemplation. À l'intérieur, la simplicité du décor renforce le caractère spirituel des lieux. Le tombeau, recouvert d'un tissu brodé, est baigné par une lumière douce qui traverse les ouvertures de l'édifice, créant une atmosphère de recueillement. Depuis des générations, ce sanctuaire constitue un lieu de mémoire et de respect pour les habitants de Nabeul, qui y voient un symbole de leur héritage religieux et culturel.

La proximité entre la plage et le mausolée confère à Sidi Mahersi une identité unique. En quelques pas seulement, le visiteur passe de l'animation du bord de mer au silence



apaisant d'un monument chargé d'histoire. Cette alliance entre patrimoine, spiritualité et nature fait de ce site une destination où détente, découverte et culture se complètent harmonieusement.

Grâce à la richesse de son environnement naturel, à son patrimoine historique et à son atmosphère accueillante, Sidi Mahersi demeure l'un des plus beaux visages du littoral de Nabeul. Plus qu'une simple plage, ce lieu raconte une histoire, celle d'un territoire où la Méditerranée, les traditions et la mémoire collective continuent de façonner un paysage d'une beauté intemporelle.



# SUMMER SKIN CARE :

## LES RITUELS EXPERTS D'UNE PEAU SUBLIMÉE

Soleil, chaleur, sel, chlore... l'été impose à la peau un stress intense qui fragilise sa barrière cutanée, accentue sa déshydratation et révèle ce qu'elle a de plus sensible. Pour cela, elle nécessite une attention particulière pour préserver durablement son éclat et sa jeunesse. Désormais, le Summer Skin Care ne se résume plus à une simple crème solaire, il repose sur une approche globale attentive et ciblée. Découvrez les rituels experts tout en profitant pleinement de la saison en toute sérénité.

Par Dr Imen Mehri TURKI

### SOUS LE SOLEIL : UNE PEAU EN ÉTAT D'ALERTE

Sous l'effet combiné des radiations UV, de la chaleur, de l'humidité et des agressions extérieures, la peau entre en été dans un véritable état d'alerte. Pour se défendre et s'adapter, elle active ses mécanismes de protection par l'augmentation de la production de sébum, l'accélération de la sudation et le renforcement temporaire de la barrière cutanée. Mais cette réponse adaptative, bien qu'elle joue le rôle d'un bouclier naturel, a ses limites, laissant place à une peau plus terne, moins souple et plus réactive. Exposée de manière répétée ou intense au soleil, la peau subit un stress oxydatif qui accélère le vieillissement cellulaire, favorise l'apparition de taches pigmentaires et fragilise progressivement ses structures profondes, notamment les fibres de collagène et d'élastine, essentielles à sa fermeté et à son élasticité. En plus, l'équilibre hydrolipidique se rompt et la perte en eau augmente, entraînant une déshydratation progressive qui passe souvent inaperçue au premier regard. À cela s'ajoutent les agressions extérieures comme le sel et le chlore qui accentuent la sensibilité cutanée et perturbent encore davantage son équilibre. Comprendre cette réalité permet de protéger cette enveloppe corporelle en répondant intelligemment à ses besoins et de profiter des effets bénéfiques de la saison estivale. C'est pourquoi, en été, la peau nécessite une routine incontournable, basée sur la protection, l'hydratation et la réparation.

### RITUEL ACCESSIBLE ET PRIMORDIAL : NETTOYER SANS FRAGILISER

Afin de retrouver une sensation de fraîcheur, se laver plusieurs fois par jour est un geste communément adopté. Pourtant, il peut faire plus de mal que de bien car en le répétant de manière excessive, l'excès de nettoyage peut déséquilibrer le microbiome cutané et la peau se trouve ainsi sans sa barrière protectrice, formée de lipides naturels. Des nettoyages trop fréquents, utilisant des nettoyants tensioactifs et agressifs, peuvent fragiliser le film hydrolipidique, favoriser la déshydratation et, paradoxalement, stimuler la production de sébum à l'origine d'imperfections cutanées. Pour ceux qui prennent plusieurs douches dans la journée, privilégiez un simple rinçage à l'eau pour certaines d'entre elles et limitez l'utilisation du savon aux zones qui en ont réellement besoin, telles que les aisselles, les plis, les parties intimes et les pieds. Lorsque la peau est sèche ou sensible, un soin hydratant est souhaitable après la douche. La bonne routine réside dans un nettoyage doux, matin et soir, qui suffit pour éliminer efficacement la sueur, l'excès de sébum, les résidus de crème solaire, la pollution et les impuretés, tout en préservant le film hydrolipidique protecteur. Toutefois, trop souvent, le nettoyage du soir est négligé ou fait à la hâte. Pourtant, il est incontournable et important. En effet, dormir avec des traces de crème solaire, de make-up ou de pollution accentue le stress oxydatif, responsable du vieillissement cutané prématuré et favorise l'apparition d'imperfections. Par ailleurs, il faut adapter votre nettoyage à votre type de peau. Par exemple, un gel léger convient parfaitement aux peaux mixtes à grasses, tandis qu'un lait ou une crème nettoyante apportera davantage de confort aux peaux sèches.

### LES GESTES QUI ILLUMINENT LE TEINT : NOURRIR ET HYDRATER

Contrairement aux idées reçues, la peau a davantage besoin d'hydratation pendant l'été même si elle est grasse. En effet, la chaleur favorise l'évaporation de l'eau contenue dans l'épiderme, quel que soit le type de peau, sèche, grasse ou mixte. De ce fait, les apports en eau, venant de l'intérieur via les boissons, comme de l'extérieur grâce à l'application de soins hydratants, sont nécessaires pour garder une peau souple, saine et prête à se régénérer. En été, les textures privilégiées sont les sérums, les gels hydratants ou les fluides légers contenant des actifs comme l'acide hyaluronique. Par ailleurs, les soins après-soleil contenant l'aloë vera, les céramides, le beurre de karité, les huiles végétales légères ou le panthénol favorisent le confort cutané en apportant une touche de fraîcheur tout en prolongeant l'éclat du bronzage.

### LE MEILLEUR SOIN ANTI-ÂGE : SE PROTÉGER DU SOLEIL

Aucun soin n'est aussi important qu'une protection solaire quotidienne, et aucun soin n'est aussi efficace s'il n'est pas accompagné d'une protection des radiations UV et de la lumière visible. Près de 80 % des signes visibles du vieillissement cutané sont liés à une exposition répétée et exagérée aux rayons solaires. Ridules, taches pigmentaires, perte de souplesse, autant d'imperfections visibles sont à l'origine d'un teint irrégulier, lequel s'aggrave davantage lorsque la peau est insuffisamment protégée, mal hydratée et insuffisamment nourrie. Toutefois, faut-il espérer que la protection réalisée est efficace ? Quel

écran ? Comment l'appliquer ?...

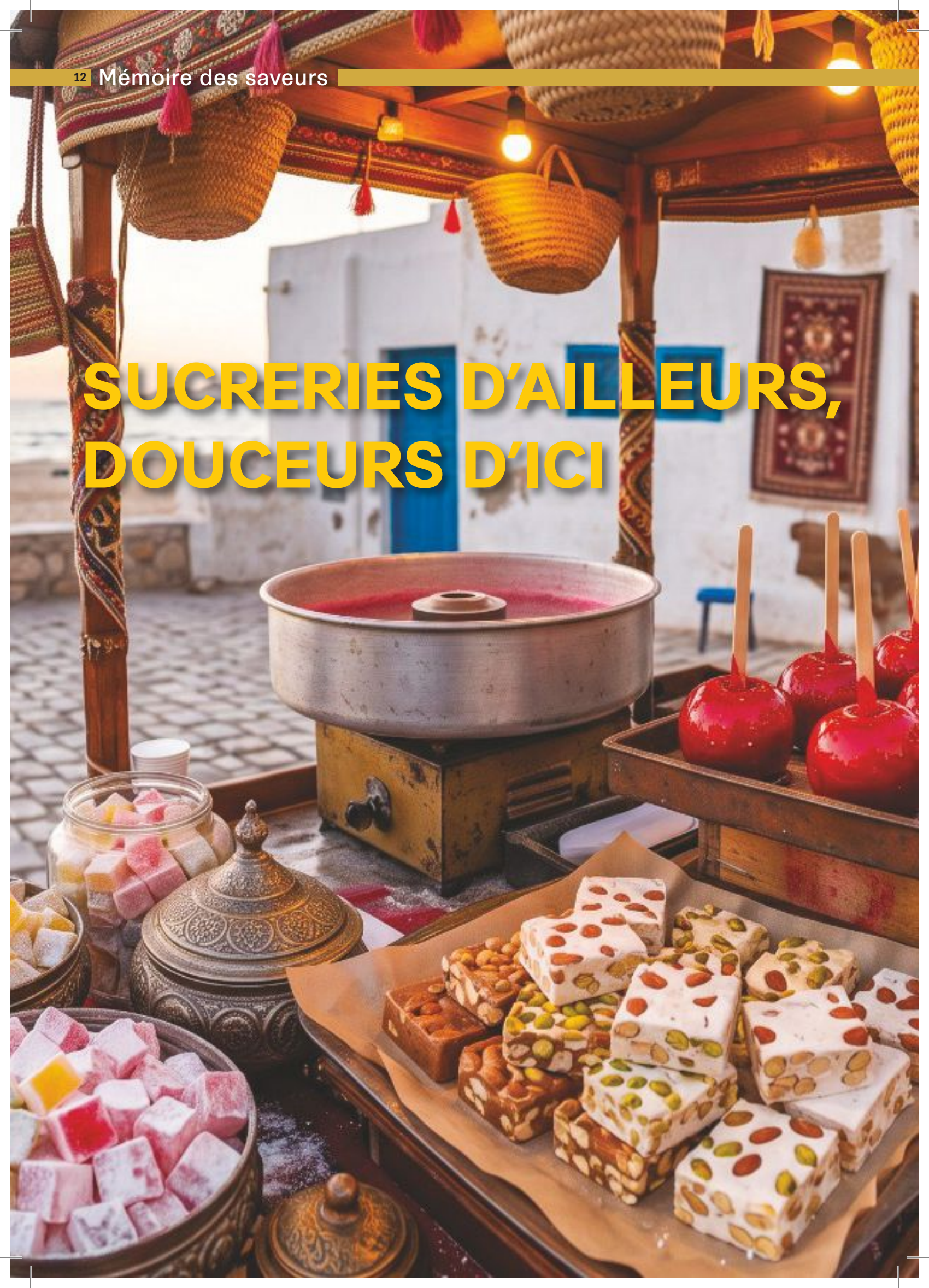
Il est logique qu'un SPF 50 soit meilleur qu'un SPF 30. Et pourtant cela n'est pas toujours vrai en raison de la faible quantité de produit habituellement appliquée. Ce qui amoindrit son efficacité. L'application doit alors être généreuse et renouvelée toutes les deux heures ainsi qu'après chaque baignade ou transpiration importante. Outre la protection anti-UV indiquée par l'indice SPF, le choix de l'écran implique aussi une protection contre la lumière visible généralement assurée par différents types de filtres utilisés.

**INITIER LA RÉGÉNÉRATION  
TISSULAIRE :**  
**EXFOLIER AVEC MODÉRATION**

Une exfoliation régulière permet d'éliminer les cellules mortes responsables d'un teint brouillé et d'une peau suffoquée. Cependant, l'été impose davantage de prudence. Effectivement, les exfoliants trop abrasifs fragilisent la peau. Ainsi, une exfoliation douce une fois par semaine suffit généralement pour conserver une peau lisse et lumineuse. Les acides exfoliants de nouvelle génération, utilisés à faible concentration, sont souvent préférés aux gommages mécaniques trop agressifs. Finalement, le glow durable

n'est pas une question de succession de produits, mais de constance et de régularité. Une routine simple, adaptée au type de peau et respectée chaque jour, est bien plus efficace qu'une accumulation de soins occasionnels. Parce qu'une peau éclatante est avant tout une peau en bonne santé, les rituels experts misent aujourd'hui sur trois piliers essentiels : protection, hydratation et réparation. C'est cette approche globale qui permet de conserver une peau lumineuse, souple et capable de résister aux agressions de l'été sans perdre son homéostasie.

# SUCRERIES D'AILLEURS, DOUCEURS D'ICI



**O**n les croit de toujours. Sur le sable brûlant d'une plage, dans l'effervescence d'un souk à l'heure où le soleil décline, ou au cœur d'une fête foraine de quartier, certaines douceurs accompagnent l'enfance tunisienne avec une telle évidence qu'on les imagine nées ici, façonnées de mémoire d'homme. Pourtant, derrière le debbous el ghoul, la barbe à papa, le nougat et le halqoum se cachent quatre itinéraires qui traversent les siècles et les continents. Chacune de ces friandises a derrière elle un long voyage. Suivons-les.

#### LA MASSUE DE L'OGRE VENUE DE NEWARK

Commençons par la plus spectaculaire : cette pomme enrobée d'une coque de sucre rouge et luisant, plantée sur un bâton, que l'on a baptisée chez nous « la massue de l'ogre ». L'image est tunisienne ; la friandise, beaucoup moins. La pomme d'amour moderne naît loin d'ici : on la vendait déjà à Londres dans les années 1890, et sa version rouge cannelle est attribuée à un confiseur de Newark, William Kolb, qui en 1908 trempa par hasard des pommes dans un sirop destiné à ses décorations de Noël, avant de les exposer en vitrine. Le succès fut immédiat, les pommes vendues cinq cents pièce. De là, la friandise a essaimé sous mille noms : pomme d'amour en France, maçã do amor au Brésil, tanghulu en Chine. En Tunisie, l'imaginaire des contes a fait le reste, transformant une sucrerie de fête foraine en arme d'ogre.

#### LES NUAGES ROSES DE DEUX DENTISTES

La barbe à papa, ces nuages roses accrochés au présentoir du marchand, raconte une histoire presque aussi cocasse. Le sucre filé existait depuis la Renaissance italienne, mais il restait un ornement réservé aux tables fortunées. La version populaire que nous connaissons est l'œuvre, en 1897, d'un improbable duo de Nashville : un dentiste, William Morrison, et un confiseur, John Wharton, qui inventèrent une machine à projeter en fils le sucre chauffé. Ils la présentèrent au grand public en 1904, à l'Exposition universelle de Saint-Louis, sous le nom de fairy floss, « fil de fée ». Près de soixante-dix mille boîtes y furent écoulées. Le nom de cotton candy viendra plus tard, dans les années 1920, par la

grâce — comble de l'ironie — d'un second dentiste. De quoi sourire en tendant le cornet rose à un enfant.

#### LE NOUGAT, UN RETOUR AUX SOURCES

Le nougat, lui, inverse la perspective. On l'associe volontiers à Montélimar ou aux étals de Noël espagnols, comme s'il était une douceur strictement européenne. Or ses racines plongent dans le monde arabe. Les premières recettes de nougat blanc figurent dans un ouvrage arabe de Bagdad, au X<sup>e</sup> siècle, où la confiserie porte le nom de nâfif. Un traité médical arabe, le De Medicinis, mentionne un turun dont dériveront le turrón espagnol et le torrone italien ; ce sont les conquérants musulmans venus du Maghreb qui l'introduisirent en Espagne, où la ville de Jijona en fera une spécialité dès le XV<sup>e</sup> siècle. Le nougat que l'on grignote l'été n'est donc pas un emprunt à l'Europe : c'est, à bien des égards, un retour aux sources.

*« Le sucre, comme les hommes, voyage, s'installe et finit par appartenir à ceux qui l'aiment. »*

#### LE HALQOUM, UN LEGS D'EMPIRE

Reste le halqoum, ces cubes tendres et parfumés saupoudrés de sucre glace. Son nom trahit son voyage : il vient de l'arabe rāhatu'l-hulkūm, « le confort de la gorge », devenu lokum en turc ottoman. La version moderne, à base d'amidon et de sucre raffiné, est attribuée à un confiseur d'Istanbul, Haçi Bekir, installé en 1777 ; les premières moutures ottomanes se contentaient de miel et de mélasse. De la capitale ottomane, la friandise gagna les Balkans, la Grèce, le Proche-Orient et l'Afrique du Nord. La Tunisie en a hérité comme d'un legs d'empire, au point de l'adopter pleinement et de la servir aujourd'hui comme une douceur de chez nous.

#### LE GOÛT D'UN AILLEURS

Quatre douceurs, quatre voyages. Aucune n'est strictement née sur notre sol, et c'est peut-être là leur plus beau message : le sucre, comme les hommes, voyage, s'installe et finit par appartenir à ceux qui l'aiment. En croquant le debbous el ghoul ou en laissant fondre un halqoum, l'enfant tunisien savoure sans le savoir un peu de Newark, de Nashville, de Bagdad et d'Istanbul. La mémoire, parfois, a le goût d'un sucre venu d'ailleurs.



# LA COUPE DU MONDE : AUDIT À CIEL OUVERT

## QUAND LE FOOTBALL DEVIENT UN RÉVÉLATEUR DES ORGANISATIONS ET DE LEURS LIMITES INVISIBLES

Lorsqu'une équipe nationale entre en Coupe du monde, elle ne joue jamais seule. Elle active, malgré elle, un ensemble de structures invisibles: une organisation sportive, une culture institutionnelle, des imaginaires collectifs et des dynamiques psychologiques profondes. Le terrain ne sert plus seulement à départager des équipes. Il devient un espace d'observation : un audit à ciel ouvert. La coupe du monde pour l'équipe nationale de Tunisie, comme tant d'autres, fonctionne comme un révélateur : celui de toute organisation confrontée à un changement brutal d'échelle et de complexité. Car derrière le football se pose une question universelle : que devient un système lorsque son environnement change plus vite que lui ?

Par Manel ALBOUCHI

Psychothérapeute intégrative

Consultante en psychologie organisationnelle



### QUAND LE JEU DEVIENT SYSTÈME

Quand nous regardons un match, nous croyons observer des joueurs et des tactiques. Mais en réalité, nous observons des organisations vivantes sous pression. Il arrive qu'un système ne s'effondre pas par manque de talent, mais parce que son environnement a changé plus vite que sa manière de fonctionner. Ce qui fonctionnait hier devient insuffisant aujourd'hui, non par faute de valeur, mais par inadéquation au cadre.

La Tunisie illustre ce type de décalage. Une équipe peut être solide, disciplinée et cohérente dans son environnement habituel, puis rencontrer ses limites dans un univers où l'intensité, la vitesse et l'exigence changent de nature. Ce n'est pas une contradiction : c'est une question d'échelle.

### LE PARADOXE DES SYSTÈMES EFFICACES ET LE "PRINCIPE DE PETER"

Toute organisation construit ses forces dans un contexte donné. Dans le cas tunisien, plusieurs piliers ont longtemps été structurants : organisation défensive, prudence stratégique et discipline collective. Ces qualités ont permis de se qualifier et de tenir dans la durée.

Mais la Coupe du monde modifie la règle implicite. Tout devient plus rapide, plus précis, plus imprévisible. Ici apparaît un paradoxe que les sciences des organisations, à travers le Principe de Peter (1969), expliquent bien : un individu ou une organisation a tendance à s'élever jusqu'à son niveau d'incompétence. En changeant de niveau de compétition, les anciens repères qui assuraient le succès deviennent les causes mêmes de l'incompétence systémique.

### LE PLAFOND ADAPTATIF : LA VRAIE FRONTIÈRE

Contrairement à une stagnation définitive, le « plafond adaptatif » désigne une limite qui peut être franchie par une mutation

profonde. Comme le suggère Edgar Morin dans sa pensée sur la complexité, il est inutile d'isoler les éléments ; il faut comprendre les interactions entre les parties et le tout. À un certain point, il ne s'agit plus de faire mieux, il s'agit de faire autrement. Une organisation centrée sur le contrôle doit apprendre à intégrer l'incertitude. La question change radicalement : ce n'est plus « comment optimiser ? », mais « comment devenir autre chose pour répondre à une autre réalité ? »

### APPRENDRE OU RÉPÉTER

Lorsque la pression augmente, on cherche souvent un responsable ou un sauveur. Ce réflexe réduit l'anxiété de l'incertitude, mais il est dangereux : il réduit un système complexe à une seule cause. Remplacer une figure symbolique produit un soulagement immédiat, mais si la structure ne change pas, le système ne fait que répéter ses vieux schémas.

Face à l'échec, deux chemins s'ouvrent. Dans le premier, l'erreur devient faute, la faute appelle un responsable, et le système se referme. Dans le second, l'erreur devient information. Et c'est cette capacité à transformer l'erreur en connaissance qui permet à un système d'évoluer.

La Coupe du monde ne ment pas. Elle expose la qualité du leadership, la cohérence du projet et la capacité d'adaptation. Peut-être que la vraie question n'est pas ce que l'on a gagné ou perdu, mais ce qu'on choisit de devenir à partir de ce qu'on a traversé.

Laurence J. Peter, *The Peter Principle* (1969) : Sur la limite des compétences acquises face aux nouveaux défis d'échelle.

Edgar Morin, *La Méthode* (tome 1 à 6) : Sur l'approche de la complexité, la pensée systémique et la gestion de l'erreur comme information.

## QUIZZ

### MÉMOIRE DU SPORT ET DES CHAMPIONS

Testez vos connaissances sur les grands moments du sport tunisien

**1. En quelle année la Tunisie a-t-elle remporté sa première médaille d'or olympique ?**

A. 1964 | B. 1972 | C. 1976 | D. 1984

**2. Qui est Mohammed Gammoudi ?**

A. Footballeur | B. Athlète | C. Entraîneur | D. Nageur

**3. En quelle année la Tunisie a-t-elle remporté la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) ?**

A. 1996 | B. 2004 | C. 2010 | D. 2018

**4. Quel sport a offert à la Tunisie sa première médaille olympique ?**

A. Football | B. Boxe | C. Athlétisme | D. Judo

**5. Quel joueur a marqué le premier but de la Tunisie en Coupe du monde ?**

A. Radhi Jaïdi | B. Ali Kaabi | C. Tarak Dhiab | D. Issam Jemâa

**6. En quelle année la Tunisie a-t-elle**

**participé pour la première fois à une Coupe du monde de football ?**

A. 1962 | B. 1978 | C. 1998 | D. 2002

**7. Quel est le surnom de l'équipe nationale tunisienne de football ?**

A. Les Aigles de Carthage | B. Les Lions de l'Atlas | C. Les Phénix du Maghreb | D. Les Guerriers du désert

**8. Qui est la première femme tunisienne médaillée olympique ?**

A. Oumayma Belahbib | B. Habiba Ghribi | C. Marwa Amri | D. Inès Boubakri

**9. Dans quel sport Habiba Ghribi a-t-elle remporté une médaille olympique ?**

A. 400m | B. 800m | C. 3000m | D. Marathon

**10. Quel club tunisien a remporté le plus de titres de championnat national ?**

A. Club Africain | B. Étoile du Sahel | C. Espérance Sportive de Tunis | D. CS Sfaxien

(Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-B, 6-B, 7-A, 8-D, 9-C, 10-C)

# CANICULE

CES VOITURES QUI RISQUENT GROS SOUS UN SOLEIL DE PLOMB

## ENTRE RISQUES, PIÈGES ET IMPRÉVUS

Pneus fragilisés, moteurs surchauffés, batteries à bout de souffle, climatisation poussée dans ses retranchements... Avec les fortes chaleurs qui s'annoncent en Tunisie dans les prochaines semaines, les automobilistes ne seront pas les seuls à souffrir. Sur les routes comme sur les parkings, les véhicules aussi vont subir de plein fouet les effets de la canicule. Et si quelques gestes simples permettent d'éviter les pannes les plus coûteuses, encore faut-il connaître les pièges de l'été.

Par Mohamed Salem KECHICHE





**E**n Tunisie, l'été est depuis longtemps synonyme de températures élevées. Mais ces dernières années,

la chaleur semble franchir un cap. Les épisodes caniculaires deviennent plus fréquents, plus longs et surtout plus intenses. Pour les automobilistes, cela signifie une réalité de plus en plus pesante : la voiture ne sert plus seulement à affronter les embouteillages, les départs en vacances ou les trajets du quotidien, elle doit désormais encaisser une véritable épreuve thermique. Garée en plein soleil pendant plusieurs heures, une voiture se transforme rapidement en étuve. L'habitacle devient brûlant, les sièges et le volant deviennent presque intouchables, et sous le capot, l'ensemble des organes mécaniques subit une montée en température qui n'a rien d'anodin. La canicule agit en silence, mais ses effets sur les véhicules peuvent être redoutables. Pneus qui fatiguent prématurément, batterie qui lâche sans prévenir, climatisation qui s'essouffle, joints qui se dessèchent, plastiques qui se déforment : l'été tunisien n'épargne pas les voitures.

#### LES PNEUS, PREMIERS EXPOSÉS À LA FOURNAISE

Ce sont eux qui supportent en permanence le poids du véhicule, la chaleur du bitume et les longues distances avalées sous un soleil écrasant. Les pneus figurent donc parmi les premiers éléments à souffrir de la canicule. Lorsque les températures grimpent, l'air qu'ils contiennent se dilate, ce qui modifie la pression. Sur un pneu déjà usé, mal gonflé ou fragilisé, la chaleur peut accélérer l'usure, provoquer une déformation de la gomme, voire conduire à une crevaison soudaine.

Le danger devient plus important encore lors des grands trajets estivaux. Une voiture chargée pour les vacances, lancée sur une route brûlante, exerce une pression supplémentaire sur les pneumatiques. À cela s'ajoute la chaleur générée par le frottement du pneu sur l'asphalte. Dans ces conditions, le moindre défaut peut se payer cher. Une vérification régulière de la pression à froid, un contrôle de l'usure et une attention particulière portée aux flancs des pneus peuvent déjà éviter bien des déconvenues.

#### SOUS LE CAPOT, LA MÉCANIQUE SUFFOQUE

La chaleur estivale ne s'arrête pas à la carrosserie. Elle pénètre jusque dans les entrailles du véhicule, là où le moteur, le radiateur et le circuit de refroidissement sont appelés à travailler davantage. En plein embouteillage, avec la climatisation enclenchée et un thermomètre qui flirte avec les 40 degrés, la mécanique est soumise à un stress permanent. Si le liquide de refroidissement est insuffisant, trop ancien ou si une durite commence à fatiguer, le moteur peut rapidement monter en température. C'est là que les premières alertes apparaissent : une aiguille de température qui grimpe plus vite que d'habitude, un ventilateur qui tourne en continu, une odeur inhabituelle, voire un voyant qui s'allume au tableau de bord. Dans le pire des cas, la surchauffe peut immobiliser le véhicule et entraîner des réparations lourdes. Un simple contrôle du niveau de liquide de refroidissement, de l'état du radiateur ou des éventuelles fuites visibles sous la voiture peut pourtant faire toute la différence avant que l'été ne s'installe pour de bon.

Batterie, climatisation, plastiques : les victimes discrètes de l'été. On pense souvent que la batterie redoute surtout l'hiver. En réalité, les fortes chaleurs lui font elles aussi beaucoup de mal. Sous l'effet de la canicule, les fluides internes s'évaporent plus rapidement, les

composants vieillissent plus vite et une batterie déjà affaiblie peut rendre l'âme du jour au lendemain. Le scénario est bien connu : après quelques heures passées en plein soleil, le conducteur tourne la clé ou appuie sur le bouton de démarrage... et rien ne se passe. La climatisation, elle aussi, entre dans une période de surmenage. Sollicitée plus souvent et plus intensément, elle peut perdre en efficacité si le gaz est insuffisant, si le filtre d'habitacle est encrassé ou si le compresseur montre des signes de fatigue. L'air met alors plus de temps à se refroidir, le confort diminue et la consommation augmente. Pour beaucoup d'automobilistes, c'est souvent à ce moment-là que l'on découvre que la climatisation n'était plus aussi performante qu'on le croyait. L'habitacle n'est pas épargné non plus. Les plastiques du tableau de bord, les garnitures, les joints de portières ou encore les balais d'essuie-glace supportent mal les expositions répétées à une chaleur extrême. Avec le temps, les surfaces se ternissent, les matériaux se dessèchent et certaines pièces finissent par se déformer ou se fissurer. Ce que certains décrivent comme un capot "gonflé" est souvent le signe d'un vernis abîmé, d'éléments plastiques qui ont travaillé sous l'effet de la chaleur ou d'une carrosserie dont certaines finitions commencent à souffrir.

#### LA VOITURE À L'ARRÊT, UN DANGER SOUS-ESTIMÉ

Le problème ne se pose pas seulement sur la route. Il commence souvent à l'arrêt, sur un parking découvert, devant une plage, un supermarché ou un immeuble sans ombre. En quelques dizaines de minutes, l'intérieur d'une voiture fermée peut atteindre des températures extrêmes. La chaleur s'accumule, s'infiltré partout et fragilise autant les matériaux que les équipements électroniques.

Cette situation impose aussi une vigilance particulière sur les objets laissés à bord. Un téléphone, une batterie externe, un briquet, un aérosol, certains médicaments ou même une simple bouteille en plastique peuvent mal réagir à une chaleur excessive. Ce qui semble anodin au moment de quitter le véhicule peut devenir problématique quelques heures plus tard.

#### LES RÉFLEXES SALVATEURS

Face à cette canicule qui s'installe, les spécialistes de l'automobile rappellent qu'un entretien préventif reste la meilleure parade. Chercher l'ombre lorsque c'est possible, utiliser un pare-soleil, entrouvrir quelques instants les vitres avant d'allumer la climatisation ou éviter de partir sur un long trajet avec des pneus déjà fatigués sont des gestes simples, mais loin d'être anecdotiques.

Avant les grands déplacements, un passage rapide chez un garagiste ou un contrôle minutieux à domicile permet de vérifier l'essentiel : la pression des pneus, l'état de la batterie, le niveau de liquide de refroidissement, l'huile moteur, la climatisation et l'absence de fuites. Ce sont souvent ces vérifications de routine, repoussées faute de temps, qui évitent ensuite les pannes au bord de la route ou les dépenses imprévues au cœur de l'été. Il est également conseillé de ne jamais ignorer les signaux d'alerte. Une voiture qui chauffe anormalement, une climatisation qui souffle moins froid, une odeur suspecte, un démarrage hésitant ou un pneu qui perd régulièrement de la pression sont autant de signes qui doivent pousser à agir sans tarder.

#### L'ÉTÉ TUNISIEN, NOUVEAU TEST DE RÉSISTANCE POUR LES VOITURES

Au fond, la canicule rappelle une évidence que beaucoup d'automobilistes découvrent parfois trop tard : une voiture n'est pas qu'un moyen de transport, c'est aussi un ensemble de matériaux, de fluides et de composants qui vieillissent plus vite lorsqu'ils sont soumis à des températures extrêmes. En Tunisie, où l'automobile accompagne aussi bien les trajets du quotidien que les départs vers les plages, les visites familiales ou les longues routes de vacances, la chaleur n'est plus un simple inconfort saisonnier. Elle devient un facteur d'usure, de panne et parfois de danger. À l'approche des semaines les plus chaudes, l'enjeu est donc clair : il ne s'agit plus seulement de monter dans une voiture fraîche, mais de s'assurer que le véhicule pourra traverser l'été sans casse. Car sous un soleil de plomb, la canicule ne frappe pas uniquement les organismes. Elle s'invite aussi sous les capots, dans les pneus, derrière les tableaux de bord et jusque dans les budgets des ménages.

Des rendez-vous majeurs donnent le ton d'une saison riche en émotions. À El Jem, le prestigieux Festival international de musique symphonique démarre dans le décor grandiose de l'amphithéâtre romain. Plus au nord, le Tabarka Jazz Festival poursuit son rythme envoûtant. De nouvelles sorties cinéma et des expositions s'ajoutent à la sélection des incontournables de la semaine.

Par Amal BOU OUNI

## MUSIQUE

**5 juillet :**

- Faouzi Ben Gamra et Samir Loussif au Théâtre antique de Carthage

## OUVERTURE DU FESTIVAL INTERNATIONAL DE MUSIQUE SYMPHONIQUE D'EL JEM

**11 juillet :** L'opéra tunisien Didon et Enée

## TABARKA JAZZ FESTIVAL

**6 juin :** Tarek Yamani Trio

**7 juin :** Dee Dee Brigewater

**8 juin :** Raul Paz

**9 juin :** Veronica Swift/ Akua Naru (clôture)

## LAYELI EL ABDELLIA :

**6 juin :** Jazz voyage Quintet de Ahmed Ajabi

**8 juin :** Nour Kmar

## EXPOSITIONS

- Exposition «**Mémoires fragmentées**» de Amine Braikia jusqu'au 11 juillet à la Galerie Alexandre Roubtsoff

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

- Exposition collective «**Where Memory takes place**» jusqu'au 12 juillet au B719

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

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

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



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

## CINÉMA

### ENCORE DANS LES SALLES

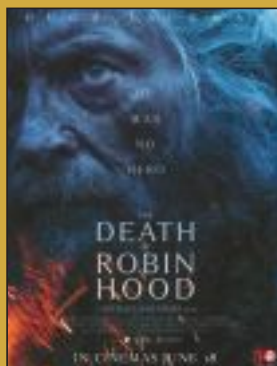
#### LE PASSAGE (I WAS A STRANGER)



Amira, médecin syrienne installée à Chicago, voit son passé ressurgir lorsqu'un message d'anniversaire la replonge dans le souvenir du bombardement qui a détruit son appartement à Alep. Contrainte de fuir avec sa fille, elle entreprend un périple dangereux vers la sécurité.

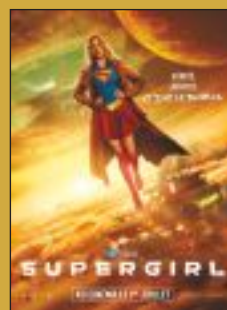
Réalisateur : Brandt Andersen (également scénariste et producteur)

Avec : Yasmine Al Massri, Omar Sy, Yahya Mahayni, Ziad Bakri



**THE DEATH OF ROBIN HOOD**  
Robin des Bois est vieillissant et grièvement blessé après une bataille. Il est recueilli par une femme mystérieuse. Confronté à ses crimes et à sa légende, il cherche une forme de rédemption avant la fin de sa vie.

Réalisateur : Michael Sarnoski  
Avec : Hugh Jackman, Jodie Comer



#### SUPERGIRL

Kara, la cousine de Superman, voyage dans la galaxie avec son chien Krypto lorsqu'elle rencontre une jeune fille dont la famille a été massacrée. Ensemble, elles se lancent dans une quête de vengeance et de justice à travers plusieurs mondes.

Réalisé par: Craig Gillespie

Avec: Milly Alcock, Jason Momoa, Eve Ridley, Matthias Schoenaerts

### FILMS POUR PETITS ET GRANDS



#### VAIANA:

La Légende du bout du monde  
Remake en prises de vues réelles du film d'animation Disney de 2016.

Une jeune navigatrice répond à l'appel de l'océan et entreprend un périple aux côtés du demi-dieu Maui afin de restaurer la prospérité de son peuple.

Réalisateur: Thomas Kail

Avec : Catherine Lagaia, Dwayne Johnson



#### DES MINIONS ET DES MONSTRES :

Troisième volet des aventures des Minions

# BEST OF

## DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

### TAEKWONDO

#### LA TUNISIE A REMPORTÉ 6 MÉDAILLES À L'OPEN D'ASTANA



Lors de la première journée de l'Open de taekwondo d'Astana, au Kazakhstan, l'équipe nationale a remporté six médailles (une d'or, deux d'argent et trois de bronze). Une médaille d'or pour Wafaa Masghouni dans la catégorie des moins de 62 kg. Deux médailles d'argent pour Firas Kattousi (moins de 87 kg) et Fares Boujemaï (moins de 68 kg). Trois médailles de bronze pour Ahed Ben Aoun (moins de 53 kg), Ayoub Jendoubi (moins de 54 kg) et Mohamed Khalil Jendoubi (moins de 68 kg). «Au Kazakhstan Open G-1 2026 de taekwondo (World Taekwondo) qui s'est tenu à Astana, la Turquie a dominé le classement par équipes de la catégorie senior. Le pays hôte, le Kazakhstan, a fini par prendre une solide seconde place, tandis que la Tunisie a réalisé une excellente performance en se hissant dans le top 5» d'après mundotaekwondo.com. A noter également que la championne Elaf Aleya (+68 kg) a offert à la Tunisie une médaille d'or historique au Tournoi junior de taekwondo de l'Open du Kazakhstan, après une performance héroïque.

### NATATION

#### BEN MILED FAIT TOMBER UN RECORD NATIONAL



Les Championnats de France de natation élite ont été, samedi 27 juin 2026 à St-Etienne, le théâtre d'une performance tunisienne remarquable du nageur Belhassen Ben Miled qui a établi un nouveau record national, sur 50 mètres papillon. Ben Miled a bouclé la course, en 24'' 67'', améliorant ainsi le précédent record tunisien (24'' 90''), détenu par le champion olympique Oussama Melouli depuis 2011 lors de sa participation aux Jeux

arabes de Doha. Grâce à cette performance, Ben Miled confirme sa progression sur la scène internationale et inscrit un nouveau record au palmarès tunisien de la natation sur 50 mètres papillon.

### BOXE THAÏ

#### 8 MÉDAILLES RÉCOLTÉES PAR LA TUNISIE



Aux championnats du monde de l'Ifma Muay Thaï 2026 organisés à Kuala Lumpur en Malaisie, qui se sont déroulés du 16 au 25 juin, la sélection tunisienne y a brillé en décrochant 8 médailles dont une en or, remportée par Chaima Saidani (+75 kg, moins de 24 ans). La championne a offert à la Tunisie une médaille d'or, grâce à une performance exceptionnelle dans la catégorie des +75 kg, confirmant ainsi le prestige du sport tunisien sur la scène internationale.

### GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 5 au samedi 11 juillet 2026

#### FOOTBALL

##### AUJOURD'HUI

21h00 : 8e de finale n°3 : Vainqueur Brésil-Japon contre Vainqueur Côte-d'Ivoire-Norvège — M6 et beIN Sports 1 HD

01h00 (nuit de dimanche à lundi) : 8e de finale n°4 : Vainqueur Mexique-Equateur contre Vainqueur Angleterre-RD Congo — beIN Sports 1

##### LUNDI 6 JUILLET 2026

20h00 : 8e de finale n°5 : Vainqueur Portugal-Croatie contre Vainqueur Espagne-Autriche — M6 et beIN Sports 1

01h00 (nuit de lundi à mardi) : 8e de finale n°6 : Vainqueur Etats-Unis-Bosnie contre Vainqueur Belgique-Sénégal — beIN Sports 1

##### MARDI 7 JUILLET 2026

17h00 : 8e de finale n°7 : Vainqueur Argentine-Cap-Vert contre Vainqueur Australie-Egypte — M6 et beIN Sports 1

21h00 : 8e de finale n°8 : Vainqueur Suisse-Algérie contre Vainqueur Colombie-Ghana — M6 et beIN Sports 1

##### JEUDI 9 JUILLET 2026

21h00 : Quart de finale n°1 — M6 et beIN Sports 1

##### VENDREDI 10 JUILLET 2026

20h00 : Quart de finale n°2 — M6 et beIN Sports 1

##### SAMEDI 11 JUILLET 2026

22h00 : Quart de finale n°3 — M6 et beIN Sports 1  
02h00 (nuit de samedi à dimanche) : Quart de finale n°4 — beIN Sports 1



Sudoku

					5	2		4
			2	3	8			6
	2						9	
				2		6	4	
6								8
	5	1		8				
	4						6	
3			8	1	4			
8		2	7					

solutions

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

8	1	2	7	6	9	4	5	3
3	6	5	8	1	4	9	7	2
7	4	9	3	5	2	8	6	1
2	5	1	4	8	6	7	3	9
6	7	4	5	9	3	1	2	8
9	8	3	1	2	7	6	4	5
5	2	8	6	4	1	3	9	7
4	9	7	2	3	8	5	1	6
1	3	6	9	7	5	2	8	4



### BÉLIER

Le domaine des relations amicales connaîtra une certaine agitation aujourd'hui. Mercure risque de créer des mésententes.

En ce qui concerne l'amour, vous serez très courtisé. Les invitations afflueront. Au travail, vous n'aurez pas assez de temps pour tout faire!



### TAUREAU

Il vous arrive d'accorder votre confiance trop facilement, ce qui, sentimentalement parlant, pourrait vous nuire. De plus, en période de Mercure rétrograde, c'est déconseillé.



### GÉMEAUX

Quelques Gémeaux vont connaître un tournant majeur dans leur carrière ou leur domaine artistique. D'abord et avant tout, prenez le temps de vous familiariser avec cette nouvelle réalité.



### CANCER

Une nouvelle importante vous amènera à voir votre situation amoureuse sous son vrai jour. Du grand Mercure rétrograde ! Un patron ou un client attend que vous vous montriez déterminé, sûr de vous, et vous lui en mettrez plein la vue.



### LION

Vous allez vous dévouer à la tâche et vos proches ne se montreront pas si reconnaissants. Cela vous fera vous sentir comme si on vous prenait pour acquis.



### VIERGE

La perfection n'existe malheureusement pas, et ce, au travail, tout comme dans vos amours. C'est frustrant de composer avec l'imperfection, mais consolez-vous en pensant que ça nous rend plus humains.



### BALANCE

Vous faites des projets, vous pensez à l'avenir, à tout le moins, vous en discutez avec votre partenaire de vie. D'autres Balance, quant à elles, développent de nouvelles relations amicales et ces rencontres enrichissent leur vie de bien des manières.



### SCORPION

Votre contribution à la diffusion de l'information sera appréciée et respectée par plusieurs collègues, supérieurs hiérarchiques ou partenaires. C'est une belle journée pour faire du magasinage et trouver des offres intéressantes.



### SAGITTAIRE

Votre sens du devoir sera accru et vous serez assez pointilleux, que ce soit au travail, à la maison ou avec vos amis. La réflexion est profonde, puissante et sans faux-semblants; jamais vous n'avez été aussi clair à propos de vos projets amoureux, artistiques ou professionnels.



### CAPRICORNE

Votre sensibilité est à fleur de peau depuis un certain temps, et cela vous rend très perspicace en matière de relations humaines. Professionnellement, des règlements se discutent derrière les portes closes.



### VERSEAU

Voilà une bonne journée pour commencer une nouvelle relation amoureuse ou amicale, selon le cas ! En tant qu'artiste ou écrivain, vous serez porté par un imaginaire puissant. Vous vous montrerez déterminé à améliorer vos conditions de travail.



### POISSONS

Les obstacles s'évanouissent et les fardeaux s'allègent ! Si une opportunité professionnelle se présente, n'hésitez pas à la saisir. Au travail, vous verrez, chers Poissons, que l'aide vous sera fournie en abondance sans que vous ayez à trop insister pour l'obtenir, ce qui ne vous déplaîra pas!

# 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)

**BH** | بنك  
BANK

# PACK SENIOR

L'ASSURANCE D'UNE VIE

# TRANQUILLE



**EXCLUSIVITÉ**

**BH BANK**

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