

La Presse. Magazine

N°1

Dimanche 24 novembre 2024

HIGH-TECH

Mohamed Nabli

LE GAMING
POUR PASSION

COACHING

LE « JE », LE « TU »
ET LE « NOUS »,
L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

ÉCHAPPÉES BELLES

Village de Beni Mtir

L'IRRÉSISTIBLE
APPEL
DE LA NATURE !

DORRA ZARROUK

“ MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE
SUR LE NETTOYAGE ETHNIQUE À GAZA ”




**Moulin
d'Or**

Since 1992

**Love
d'Or**

new



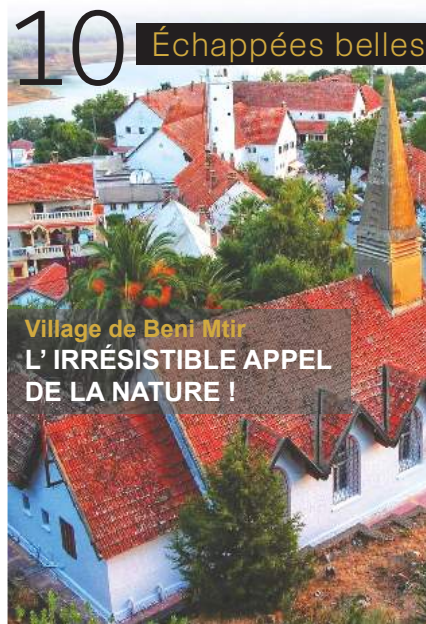
Toujours fidèle à ses traditions,
MOULIN D'OR gâte nos enfants et
éveille leurs sens avec son nouveau
cake LOVE D'OR, un cœur à la
texture tendre et moelleuse goût
chocolat le tout enrobé d'une couche
de cacao fondante ...

Un délice dès la première bouchée ...

Ne manquez rien, suivez nous sur :



SOMMAIRE



La Presse
Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :
Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

Dimanche 24 novembre 2024 - N°1

12 Coaching

Sophia Feriani, Coach de Vie,
à La Presse :

**LE « JE », LE « TU »
ET LE « NOUS », L'ÉQUILIBRE
DU COUPLE**

16 Gastronomie

Healthy et gourmet

MOELLEUX AU CHOCOLAT

18 Animaux

La rage animale en Tunisie :
PANIQUE À BORD

20 Agenda culturel

ÉVÈNEMENTS EN COURS
NOUVEAU DANS LES SALLES
BONS PLANS DU WEEK-END

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 26 Détente

**MOTS FLÉCHÉS
MOTS CROISÉS
SUDOKU**

DORRA ZARROUK

À LA PRESSE MAGAZINE

**“MON FILM
EST UN TÉMOIGNAGE
SUR LE NETTOYAGE
ETHNIQUE À GAZA”**



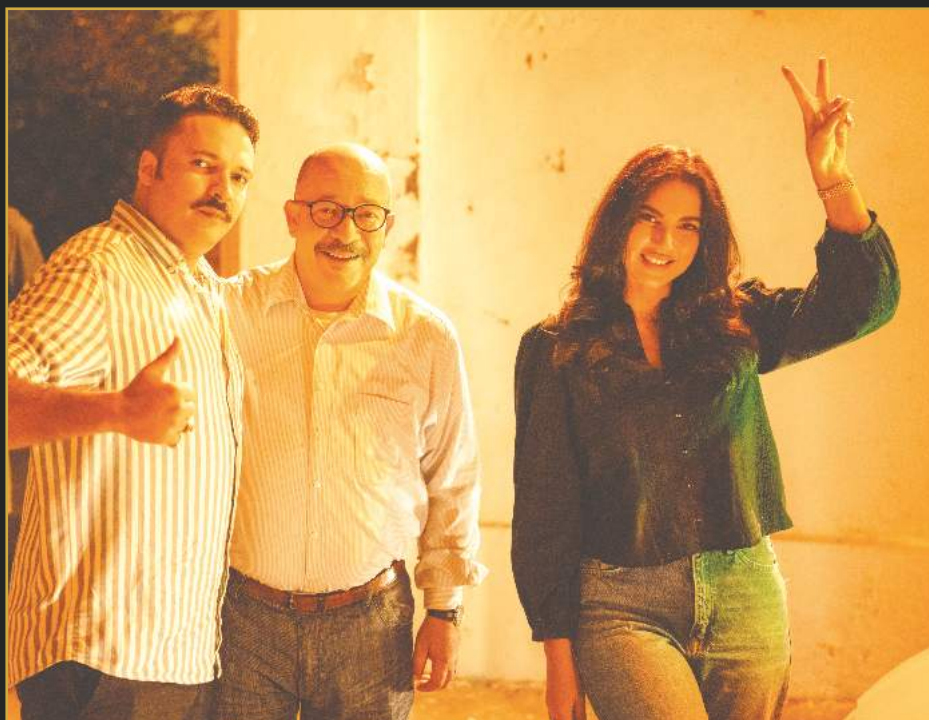
Un grand moment est d'ores et déjà attendu pour la 35^e session des JCC du 14 au 21 décembre 2024. Une séance spéciale du programme dédiée à la Palestine nous permettra de découvrir le premier film produit et réalisé par la comédienne tunisienne Dorra Zarrouk. Un long-métrage documentaire «The life that remains» (Wein serna?), qui suit le parcours de réfugiés de Gaza en Egypte. Mais Dorra Zarrouk sera également présente sur nos écrans en tant que tête d'affiche dans le film de Kaïs Chekir «Sahbek Rajel», en compagnie de Karim Gharbi et Yassine Ben Gamra. Nous l'avons sollicitée pour cet entretien qui signe le retour de notre supplément du dimanche *La Presse Magazine* et elle a gentiment accepté de répondre à nos questions.

Entretien conduit par Salem TRABELSI

A LA 35^E SESSION DES JCC VOUS SEREZ PRÉSENTE AVEC VOTRE FILM «THE LIFE THAT REMAINS», C'EST UN DOCUMENTAIRE DÉDIÉ À LA PALESTINE. COMMENT ÊTES-VOUS VENUE À LA RÉALISATION ET PARLEZ-NOUS DE CE FILM QUE LES TUNISIENS ATTENDENT AVEC IMPATIENCE.

«The life that remains» ou «Wein Serna?» est le premier film que je fais en tant que réalisatrice et productrice. C'est un long documentaire qui dure une heure 19 minutes. C'est un film sur la question palestinienne à travers le vécu d'une famille de Gaza. Mais avant tout, c'est un film humain, sur l'instinct de survie, la famille et l'amour en temps de guerre. Mon film est aussi un témoignage sur le nettoyage ethnique en cours à Gaza. J'ai fait ce film pour montrer juste le côté humain et digne de mes personnages. Quant à la réalisation, ça a toujours été un rêve refoulé en moi. Je m'y suis lancée quand





Le cinéma tunisien m'avait un peu manqué. J'ai toujours aimé varier les genres cinématographiques en général et les rôles que j'ai joués dans ma carrière



j'ai senti l'envie et l'urgence de faire ce film.

QU'A AJOUTÉ «THE LIFE THAT REMAINS» À VOTRE PARCOURS PERSONNEL ET À VOTRE EXPÉRIENCE HUMAINE ?

Ce documentaire a une grande valeur humaine et sentimentale pour moi. C'est un projet que j'ai fait par pure conviction et dans lequel je me suis investie sans rien attendre en retour. Je crois que sans Nadine et sa famille je ne l'aurais pas fait. J'avais besoin d'elles autant qu'elles ont eu besoin de moi et elles m'ont apporté beaucoup humainement.

VOUS ÊTES À L'AFFICHE DU FILM «SAHBK RAJEL» DE KAÏS CHEKIR QUI SORTIRA BIENTÔT SUR NOS ÉCRANS. PAR QUOI EXPLIQUEZ-VOUS VOTRE RETOUR AU CINÉMA TUNISIEN APRÈS UNE LONGUE ABSENCE ? ET QU'EST-CE QUI VOUS A ATTIRÉE DANS CE SCÉNARIO ?

Le cinéma tunisien m'avait un peu manqué. J'ai toujours aimé varier les genres cinématographiques en général et les rôles que j'ai joués dans ma carrière. Kaïs Chekir m'a raconté le film avant que je lise le scénario et m'a parlé des personnages avec beaucoup d'enthousiasme. J'ai senti que c'était différent et surtout proche du grand public et cela m'a encouragée à me lancer dans cette aventure.

EST-CE QU'ON VA VOUS VOIR, RAMADAN PROCHAIN, SUR LES CHÂÎNES ÉGYPTIENNES ? ET DANS QUELS FEUILLETONS ?

On m'a proposé un grand feuilleton égyptien "Sid el nas" du réalisateur Mohamed Sami, mais le rôle ne me convenait pas. Donc je ne ferai pas de série ramadanesque cette année, mais j'attends la diffusion de ma série "El

Zanb" avec Hani Salama sur une des plateformes. J'aimerais aussi noter qu'en Egypte et dans le monde arabe aujourd'hui le mois de ramadan n'a plus le monopole des séries télévisées. Plusieurs séries ont eu un très grand succès en dehors de ramadan.

QUELS CONSEILS DONNEREZ-VOUS AUX JEUNES TUNISIENNES QUI VOUS PRENNENT POUR MODÈLE DE RÉUSSITE ET QUI RÊVENT DE DEVENIR UN JOUR ACTRICES?

Je leur dis que c'est un métier difficile et pour cela il faut le faire pour de bonnes raisons. C'est-à-dire qu'il faut d'abord qu'elles soient sûres d'aimer ce qu'elles



font, car il ne s'agit pas seulement de vouloir juste la célébrité et la notoriété rapidement. Il y a un grand travail derrière et rien n'est garanti d'avance. Et si c'est vraiment leur rêve, elles pourront le réaliser avec beaucoup de volonté, de patience et de détermination.

Je ne ferai pas de série ramadanesque cette année, mais j'attends la diffusion de ma série "El Zanb" avec Hani Salama sur une des plateformes

مدير التصوير: خالد جلال
 نائبة مدير التصوير: نانسى عبدالفتاح
 مؤسس: منة ربيع
 منتج تنفيذي: أحمد بشير
 موسيقى تصويرية: أمال مثلوثي
 مكيكاج: أحمد صبيح
 إخراج: درة زروق

MOHAMED NABLI

LE GAMING

POUR PASSION

Par Karim BEN SAID



En entrant dans le duplex de Mohamed Nabli, on se retrouve entouré de trésors insoupçonnés. Des consoles rétro, des jeux soigneusement rangés, deux imposantes bornes d'arcade — comme un musée personnel de l'histoire du jeu vidéo. Entre les murs de son appartement, à côté de cette fausse épée de Zelda, on découvre un monde parallèle, où le gaming devient un mode de vie, une culture et, surtout, une passion. Mohamed, développeur freelance et créateur de contenus, vit presque exclusivement la nuit, mais ce n'est sûrement pas le profil du jeune enfermé dans sa chambre que certains parents imaginent. Ici, le gaming prend une dimension d'artisanat, un investissement en soi. « J'ai appris sur le tas », raconte Mohamed, avec un regard perçant et une voix passionnée. « C'était une question de passion... je voulais comprendre ce qu'il y avait derrière ». Mohamed sourit quand on lui parle des clichés sur les gamers, ces jeunes prétendument isolés, perdus dans des mondes imaginaires. Pour lui, ces idées sont complètement fausses. « C'est tout le contraire, assure-t-il, aujourd'hui, un gamer interagit avec des gens aux quatre coins du monde ».

À travers les jeux en ligne, les sessions de streaming, les discussions interminables sur les forums, les gamers créent

des communautés. Ils échangent des astuces, discutent de stratégies, débattent des nouveautés et des personnages, comme d'autres le feraient autour d'un match de foot ou d'un film-culte. À première vue, il y a de quoi surprendre : des milliers, voire des millions de personnes rivées à un écran pour regarder d'autres jouer à des jeux vidéo. Le concept paraît étrange à ceux qui n'ont jamais pénétré cet univers. Mais Mohamed Nabli, lui, compare ça sans détour à un match de foot regardé au café, entouré d'amis, partageant une même ferveur. L'e-sport, aujourd'hui, c'est aussi un spectacle, un véritable rendez-vous de masse. En 2017, le championnat du monde de « League of Legends » a réuni 58 millions de spectateurs, pas encore au niveau des 124 millions du Super Bowl,



Photo : Salma GUIZENI

Quand j'ai commencé, je jouais à The Legend of Zelda ou Final Fantasy... des œuvres. On y retrouvait de la culture, des références mythologiques, historiques. Ces jeux m'ont appris l'anglais !

quentations dans la rue, dit-il, il faut savoir avec qui traîne votre enfant en ligne, et surtout à quoi il joue ». Au fond, Mohamed rêve d'un monde où le gaming serait perçu comme une voie à explorer, et non une activité à craindre ou à bannir. « Expliquez à votre enfant qu'il y a des développeurs derrière chaque jeu. Dites-lui qu'il pourrait, lui aussi, devenir créateur, commentateur ou même joueur professionnel », conseille-t-il aux parents. Cependant, nostalgique, Mohamed ne voit pas d'un très bon œil les jeux populaires actuels, qu'on appelle Battle Royale, dans le milieu. Pour lui, les jeux Fortnite ou Freefire manquent de substance. Ils sont, dit-il, construits pour l'adrénaline mais dépourvus de profondeur. « Quand j'ai commencé, je jouais à The Legend of Zelda ou Final Fantasy... des œuvres. On y retrouvait de la culture, des références mythologiques, historiques. Ces jeux m'ont appris l'anglais ! ».

Pour lui, ce sont les créateurs, comme Shigeru Miyamoto ou Hironobu Sakaguchi, qui ont fait de ces jeux des univers sin-

guliers, où l'on pouvait apprendre autant qu'on jouait. Aujourd'hui, il déplore que de nombreux jeux soient devenus des produits de consommation rapide, sans valeurs ajoutées, sans héritage. Pour l'amour du gaming, Mohamed n'hésite pas à investir des sommes importantes pour enrichir sa collection ou améliorer son matériel. « Être gamer, ça coûte cher, il faut l'avouer », souligne-t-il en se rappelant l'une de ses folies : une pièce de collection venue du Japon, acquise pour 3000 dinars.

Derrière cette passion, il y a un marché en pleine expansion, et en Tunisie, responsables politiques et annonceurs commencent à s'y intéresser. « Le ministère de la Jeunesse et des Sports commence à soutenir le gaming, mais ce n'est pas suffisant », explique Mohamed.

Ailleurs, sous d'autres cieux, en France et au Canada, la boîte de développement de jeux vidéo Ubisoft bénéficie de crédits d'impôt, pouvant atteindre 37%. De quoi permettre à un secteur de véritablement prendre son envol.

mais la croissance est impressionnante. Sur leurs écrans, les amateurs de gaming ne cherchent pas seulement la performance d'un joueur, mais partagent une passion commune. Ils suivent leurs équipes, analysent les stratégies, admirent la beauté d'un mouvement comme on s'émerveillerait devant un but marqué à la dernière seconde. Mohamed insiste : Ce n'est pas seulement un divertissement, c'est une culture partagée. Pourtant, il ne se voile pas la face : un gamer peut facilement s'énerver, notamment lorsqu'une connexion lente ou un coéquipier peu motivé vient gâcher une partie. « La semaine dernière, j'ai mis un coup de poing dans le mur, avoue-t-il en riant, mais cela ne veut pas dire que le gaming rend irritable ».

Pour Mohamed, le gaming n'a rien de dangereux pour les jeunes, tant qu'il est compris et bien encadré et que les parents s'intéressent aux jeux de leurs enfants, comprennent cet univers au lieu de le craindre. « C'est comme quand on s'inquiète des fré-



VILLAGE DE BÉNI MTIR

L'IRRÉSISTIBLE

APPEL DE LA NATURE !



Partir vers une échappée belle en dehors des vacances scolaires a ses avantages. C'est l'opportunité de voyager à prix abordables, sereinement et loin de la foule. Il s'agit vraiment d'un plaisir que cherchent plusieurs personnes. Aller dans des lieux atypiques et authentiques, profiter de la nature sont vraiment sources de bonheur et de plaisir. En ce moment de l'année où les températures commencent à baisser, plusieurs endroits à travers notre beau pays appellent les amateurs de la nature à voyager en temps décalé et à s'épanouir dans des destinations coups de cœur.

Par **Samira HAMROUNI**

Vous cherchez une vraie déconnexion de la ville ? Vous êtes en quête de lieux de détente et de calme en solo, en famille ou entre amis ? C'est le moment idéal de l'année. Le temps d'un week-end suffit pour une échappée belle à Beni Mtir pour se ressourcer, faire un plein d'énergie et réduire le stress. Ce voyage ne nécessite pas beaucoup de préparations. En voiture ou en transport en commun, il suffit d'effectuer le saut et faire votre première échappée !

Beni Mtir est un village du Nord-Ouest de la Tunisie, situé dans la région montagneuse de Kroumirie à quelques kilomètres d'Aïn Draham. Il est inscrit dans la liste des communes touristiques.

Le village est unique. Son architecture est à l'origine de son originalité et sa singularité. Il a été créé en 1948 par le Protectorat français pour loger les ingénieurs et les ouvriers qui travaillaient dans le chantier de construction du grand barrage. Heureusement, le village a conservé son architecture originale et typique à la suite d'un décret municipal : toits en tuiles et façades identiques avec volets noirs et cadres rouges. L'ancienne église s'est transformée en jardin d'enfants. A quelques mètres, on trouve la mosquée. Les anciens chalets abritent les bureaux des différentes administrations... Un autre aspect insolite du village fait rêver les visiteurs : ces belles maisons sont implantées dans la montagne avec leurs tuiles rouges et leurs anciennes cheminées. Tout autour s'étendent les forêts de chênes. En sillonnant les ruelles de ce magnifique village, le visiteur voyage dans l'histoire. Que chercher mieux qu'une échappée belle loin du béton, au cœur de la nature.

Le plaisir de la découverte ne s'arrête pas au niveau du village, les visiteurs peuvent visiter le barrage, les cascades et faire des randonnées dans les forêts avoisinantes. Ainsi, entre village, forêt et lac de barrage, le voyageur découvre des sites exceptionnels pour passer des instants uniques en pleine nature loin des soucis quotidiens. De ce fait, pour vivre des moments de bonheur, nul besoin de dépenser une fortune.

Pour ceux qui veulent passer quelques jours dans la nature, il y a des chalets nichés au cœur de la nature. Et pour ceux qui adorent le camping en tente et veulent faire le plein d'adrénaline, il existe un centre aménagé sur la rivière de Beni Mtir, ce centre peut accueillir les campeurs avec leurs tentes et les visiteurs qui souhaitent loger dans des bungalows et dans les treehouses. Ce lieu est un paradis sur terre pour les gens qui adorent la nature et aiment les randonnées. Bon voyage !



Photos : outdoorsbenimtir

SOPHIA FERIANI, COACH DE VIE, À LA PRESSE :

LE « JE », LE « TU » ET LE « NOUS », L'ÉQUILIBRE DU COUPLE

En 2024, une vague d'intérêt pour le coaching émerge en Tunisie, particulièrement autour des transitions familiales comme les mariages, divorces et adoptions. Imaginez des familles, confrontées à ces moments cruciaux, cherchant un phare dans la tempête des émotions et des changements. Ces bouleversements, souvent déroutants, poussent les gens à chercher un soutien, à la fois pratique et émotionnel, pour naviguer dans ces eaux tumultueuses. C'est ici qu'intervient Sophia Feriani, avocate et coach de vie bien connue, pour répondre à ce besoin croissant, déterminée à offrir des outils et des stratégies qui aideront les familles à intégrer ces transitions dans leur quotidien. Dans cette interview, elle partage son expérience et dévoile les enjeux d'une telle démarche, éclairant ainsi la lanterne de ceux qui se trouvent à la croisée des chemins.



Par Malek CHOUCHE



De quelle manière la révolution de 2011 a-t-elle impacté le couple tunisien ?

Je dirais que la révolution de 2011 a marqué un tournant, c'était un événement socio-culturel, géographico-politique mais un événement plus récent, comme la pandémie de Covid-19, a eu un impact encore plus profond sur la vie des couples et des familles à l'échelle mondiale. En 2020, la crise sanitaire a bouleversé notre quotidien, isolant de nombreuses familles et mettant à l'épreuve des relations déjà fragiles. La pandémie a généré des tensions psychologiques considérables. Beaucoup de couples se sont retrouvés face à face dans un environnement confiné, ce qui a exacerbé des conflits existants. Par ailleurs, les statistiques montrent une augmentation alarmante de la violence à l'égard des femmes pendant cette période. Cette situation a conduit à une prise de conscience sur les difficultés relationnelles et la nécessité de réévaluer les liens personnels.

Cependant, il est également important de souligner que la pandémie a permis à certains couples de se redécouvrir et d'adopter une nouvelle dynamique. En étant forcés de vivre ensemble dans un espace réduit, certains ont réussi à renforcer leur complicité et à aborder leurs relations différemment. Néanmoins, le phénomène des divorces a fortement augmenté après le confinement, témoignant de l'impact durable de cette période sur les relations humaines, tant ici qu'ailleurs.

Par quoi expliquez-vous le taux de divorce de plus en plus croissant en Tunisie ?

Il existe plusieurs raisons qui expliquent l'évolution des relations de couple aujourd'hui. Tout d'abord, sur le plan culturel, nous ne sommes plus au début du XX^e siècle. À cette époque, le mariage était perçu comme un engagement à vie, et le divorce était mal accepté dans de nombreux milieux sociaux. Les couples se mariaient avec l'idée de rester ensemble, que ce soit l'homme ou la femme. Au fil du temps, des évolutions sociales et culturelles ont eu lieu. De nos jours, tant les hommes que les femmes travaillent, ce qui change la dynamique du couple. Les femmes ne sont plus seulement des épouses au foyer, attendant patiemment le retour de leur mari. Elles ont désormais leur propre indépendance financière et une vie sociale active, ce qui peut parfois entraîner une désunion. Dans ce contexte, il est fréquent que les couples ne prennent pas le temps de s'asseoir ensemble pour se recentrer sur leur relation. Un couple repose sur un équilibre entre le « je », le « tu » et le « nous ». Or, je constate souvent, en tant qu'avocate et coach, que ce temps d'écoute et d'échange est négligé. La vie quotidienne, avec ses obligations professionnelles et familiales, peut reléguer le couple au second plan. Cependant, l'amour aujourd'hui est aussi synonyme de liberté. On peut aimer son conjoint

tout en préservant son jardin secret et sa propre identité. Pour moi, un mariage est une construction qui nécessite un entretien quotidien. Cela demande attention et engagement, comme arroser une plante. Malheureusement, lorsqu'on est pris dans un tourbillon d'obligations, il est facile de perdre de vue cette construction commune, ce qui peut mener à une séparation. Un autre aspect que je constate est un manque de responsabilité dans la gestion de la relation. De nombreux couples choisissent le divorce par consentement mutuel, mais il est crucial de bien le faire, surtout lorsqu'il y a des enfants. Cette

Je constate souvent, en tant qu'avocate et coach, que ce temps d'écoute et d'échange est négligé. La vie quotidienne, avec ses obligations professionnelles et familiales, peut reléguer le couple au second plan.

étape peut être ressentie comme un tsunami, révélant blessures, des souffrances et une confiance ébranlée. Dans chaque situation de divorce, je souligne toujours l'importance de l'enfant. Celui-ci n'a pas demandé à ce que ses parents se séparent et en subit souvent les conséquences. Les séquelles peuvent être importantes, mais tout dépend du comportement de chacun des parents. Il est essentiel que chaque parent respecte ses droits et ses responsabilités envers son enfant.

Pourquoi les enfants sont devenus aujourd'hui (dans certains couples) un instrument de chantage ?

Le divorce est souvent une décision difficile, parfois subie par l'un des partenaires. J'ai rencontré de nombreux cas où une cliente m'a confié que son mari voulait divorcer après vingt ans de mariage. Cela peut être un choc émotionnel profond et difficile à accepter. Dans ces moments, l'expression de la douleur et des souffrances peut se manifester de manière destructrice, notamment à travers les enfants: « Non, je ne te les confierai pas »

ou « Tu ne verras pas ton fils. ». Je suis fermement en faveur du divorce par consentement mutuel, car il contribue à apaiser les tensions et à mieux gérer l'intérêt des enfants. Il est crucial de rappeler que le père restera toujours le père et la mère toujours la mère. Lorsqu'une annonce de divorce survient, elle s'accompagne souvent de colère et de tristesse, et les parents peuvent, à tort, utiliser les enfants comme un moyen de faire pression sur l'autre.

Ce qui me préoccupe particulièrement, c'est lorsque les parents critiquent l'autre devant l'enfant. Ces échanges doivent être évités; les conflits doivent être réglés entre adultes, sans impliquer les enfants. J'encourage toujours mes clients à préserver leur rôle parental, quel que soit le contexte. Aujourd'hui, les enfants grandissent souvent dans des environnements où le divorce est courant. À Tunis, par exemple, on estime que deux couples sur cinq sont divorcés. Cela signifie que beaucoup d'enfants se retrouvent dans des situations similaires.

Cependant, il arrive que l'un des parents, après avoir refait sa vie, néglige les enfants du premier mariage, ce qui entraîne une grande souffrance. Divorcer est une affaire d'adultes, tout comme se remarier. Les enfants ont besoin de soutien et d'amour, que les parents soient ensemble ou séparés. Malheureusement, le chantage émotionnel peut laisser des séquelles durables, car les enfants vivent dans un environnement de colère, de tristesse et de déchirement.

Que conseillez-vous aux nouveaux mariés ?

L'amour est un roman enchanteur, où tout semble magique et où l'on désire ardemment partager chaque moment avec l'autre. Cependant, pour qu'un couple fonctionne, il est important de considérer le « nous », qui repose sur le « je » et le « tu ». Il est utile que chacun trouve son harmonie pour construire une relation solide. Par exemple, je suis passionnément amoureux d'un homme qui adore le football, alors que je ne comprends rien à ce sport. L'essentiel est de respecter ses passions et d'accepter l'autre tel qu'il est, sans chercher à le changer.

Au-delà de l'amour et du respect, la communication est primordiale dans une relation. Écouter l'autre est essentiel. Lorsque des tensions se manifestent, il est important de prendre un moment pour se calmer avant d'aborder des sujets délicats. Parfois, il vaut mieux s'accorder un temps de réflexion, boire un verre d'eau, respirer profondément, puis engager le dialogue avec son partenaire. Un couple repose sur un échange constant et quotidien. Toutefois, avant d'accepter pleinement l'autre, il est crucial d'apprendre à s'accepter soi-même et de travailler sur sa propre personne. C'est ainsi que l'on peut construire une relation équilibrée et épanouissante.

La boîte automatique permet de conduire avec moins de stress, de façon reposante, plus sûre, et le tout très sereinement. Ou quand conduire devient un jeu d'enfant...

Par Mohamed Salem KECHICHE

LA BOÎTE AUTOMATIQUE (BA)

FACILE, DISCRÈTE ET AGRÉABLE

Les voitures à boîtes automatiques (BA) sont de plus en plus souvent associées à des moteurs essence dernière génération. Plus douce, plus rapide, plus efficace, la BA compte de plus en plus d'adeptes au sein des conducteurs. La révolution apportée par la boîte de vitesses automatique, particulièrement dans les grosses cylindrées comme les SUV britanniques et qui s'est démocratisée réellement en Tunisie durant ces 20 dernières années, rompt avec les boîtes de vitesses manuelles ou semi-automatiques. A titre de comparaison, la part des ventes en France de véhicules neufs équipés de boîte automatique est de 8% en 2004, puis de 54% en 2021 (selon Wikipédia).

Une conductrice tunisienne quadragénaire d'une SUV, acronyme de Sport Utility Vehicle, évoque sans ambages la finesse alliée à la justesse de l'avantage comparatif obtenu avec la boîte automatique : «La BA permet une conduite plus facile, plus fluide. Ceci étant, quand on aime conduire, on peut être frustré par l'automatique qui donne l'impression d'être dans une auto-tamponneuse. On peut aussi conduire en semi-automatique pour un mix de confort et de sensations dans la conduite. En conclusion, je n'échangerais pas ma BA qui permet une conduite facile contre une manuelle. Mais j'aime bien passer en mode semi-automatique de temps en temps pour le plaisir !».

La plupart des conducteurs qui l'utilisent quotidiennement dans leur «bagnole» ne peuvent plus s'en passer et s'emmêlent les pinceaux quand il s'agit d'utiliser une boîte de vitesses manuelle classique dans une voiture qui le serait tout autant... C'est que l'habitude du confort et de la grande maniabilité en font son atout principal. Aujourd'hui, parmi les boîtes automatiques les plus évoluées, on trouve les boîtes à double embrayage (DCT) et les boîtes automatiques à convertisseur de couple avancées. Voici quelques exemples d'automobiles récentes en BA réputées pour leurs performances et technologies de pointe. La PDK (Doppelkupplung) embarquée dans une automobile allemande est un système à double embrayage qui permet des changements de vitesse extrêmement rapides et sans interruption de puissance, idéal pour les voitures sportives. La ZF 8HP est une boîte à 8 rapports, utilisée par plusieurs marques haut de gamme. C'est une boîte automatique à convertisseur de couple. Elle est réputée pour sa réactivité, son efficacité énergétique et sa douceur de passage. La 9G-Tronic d'une marque de véhicules allemands est une boîte automatique à 9 vitesses, offrant une grande souplesse et une efficacité accrue en consommation de carburant, particulièrement dans les véhicules de luxe et les SUV. Enfin, l'Autopilot Transmission de l'automobile futuriste inventée par le savant américain, Elon Musk, ne propose

pas de boîte de vitesses traditionnelle, mais la transmission de ses véhicules électriques est optimisée pour un passage fluide et silencieux, en intégrant des fonctionnalités de conduite autonome qui apportent une nouvelle dimension. Les boîtes automatiques actuelles intègrent également des technologies intelligentes, qui adaptent le passage des rapports en fonction des conditions de conduite, de la route et des préférences du conducteur, tout en étant de plus en plus efficaces énergétiquement pour s'adapter aux exigences modernes.

AVANTAGES DE LA BOÎTE AUTOMATIQUE

Parmi les avantages reconnus de la BA, il y a le confort. La conduite plus fluide, pas de manipulation de l'embrayage, idéal pour les embouteillages et la conduite en ville. Ensuite l'aspect sécurité, les deux mains restent sur le volant, améliorant la concentration sur la route. Egalement la facilité d'utilisation, parfait pour les débutants ou les personnes ayant des difficultés à manier une boîte manuelle. La réduction du stress, suscitant moins de manipulations, donc moins de fatigue pendant la conduite. Enfin, l'allié du progrès technologique, puisque les BA modernes sont de plus en plus efficaces et peuvent améliorer la consommation de carburant. La boîte automatique offre une expérience de conduite plus détendue et pratique, tout en apportant des avantages en termes de sécurité et de confort.

37^{ème} MARATHON COMAR

TUNIS - CARTHAGE

1^{er} DÉCEMBRE 2024

Courons pour une Tunisie plus verte

Inscription : www.marathon.comar.tn

Bureau d'inscription des Assurances COMAR
Du 18 au 29 Novembre 2024

5 KM 21,1 KM 42,195 KM



En partenariat avec : Le ministère de la jeunesse et des Sports – Le ministère de l'intérieur – Le comité national olympique – La municipalité de Tunis – La fédération tunisienne des sports scolaires et universitaires – La fédération du sport pour tous – La fédération tunisienne des sports pour handicapés.

HEALTHY ET GOURMET MOELLEUX AU CHOCOLAT

Par Dorra BEN SALEM

Nul ne peut résister au chocolat ! Cette friandise, à la fois succulente et euphorisante, contribue sensiblement au bien-être physique et psychologique. Riche en caféine, en magnésium, en flavonoïdes et en vitamine E, le chocolat représente un antidépresseur naturel, un antioxydant, un allié pour la santé cardiovasculaire et une source d'énergie. Sa saveur envoûtante continue à séduire les plus grands pâtisseries qui en usent à volonté pour en créer des recettes immanquablement réussies. En voici une : le fabuleux moelleux au chocolat qui peut servir de dessert imposant tout comme de goûter pour les enfants.

INGRÉDIENTS

200 g de chocolat noir
200 g de beurre ou de margarine végétale
150 g de sucre
80 g de farine blanche
4 œufs.

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (pour les fours ordinaires) ou à 160°C (pour les fours trop puissants)

Dans une casserole, faire fondre le chocolat et la margarine à feu très doux ou au bain-marie.

Dans un saladier, battre les œufs et le sucre au fouet manuel ou au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis, y incorporer la farine en pluie, tout en continuant à battre énergiquement afin d'éviter que des grumeaux y persistent. Ajouter, par la suite, le chocolat et la margarine fondus et bien mélanger afin que l'appareil soit parfaitement homogène. Verser le mélange dans un moule non adhésif de 25 cm de diamètre et tapissé de papier de cuisson. Enfourner et laisser cuire pendant 25 minutes. Avant de faire sortir le gâteau, il convient d'y enfoncer la pointe d'un couteau au milieu. Si elle en ressort sèche, c'est que le gâteau est bien cuit. Une fois cuit, faire sortir le gâteau du four et le laisser refroidir à température ambiante pendant un quart d'heure. Refroidi, le moelleux au chocolat devient plus ferme et facile à démouler. Pour le dressage, il suffit simplement de le saupoudrer de sucre glace et de le savourer.

Bon appétit !

ASTUCE

Pour que le papier cuisson devienne plus souple, il est recommandé de le froisser, puis de le défroisser.





GRUPO BIMBO



ENTRE EN TUNISIE AVEC L'ACQUISITION DE MOULIN D'OR

Une grande nouvelle dans le monde de la boulangerie et de la pâtisserie: le plus grand groupe de boulangerie au monde, Grupo Bimbo, étend sa présence à 35 pays à travers le monde en acquérant le Groupe Moulin d'Or, le leader de la pâtisserie et des biscuits sucrés en Tunisie.



Le 2 avril 2024, au siège de SOPACO, sis à Jbel Oust - Zaghouan - Tunisie, Grupo Bimbo a annoncé officiellement son arrivée en Tunisie avec l'acquisition de Moulin d'Or. Et l'acheteur n'est pas des moindres. Grupo Bimbo est un important acteur des snacks qui fabrique plus de 9.000 produits et possède l'un des plus grands réseaux de distribution directe au monde, avec plus de 57 000 itinéraires et plus de 151 000 associés. Ses actions sont cotées à la Bourse mexicaine (BMV) sous le symbole BIMBO, et sur le marché hors cote aux Etats-Unis avec un ADR de niveau 1, sous le symbole BMBO. Le rachat de Moulin d'Or est d'ordre stratégique, permettant à Grupo Bimbo de renforcer sa présence et sa croissance dans la région Europe, Moyen-Orient et Afrique du Nord (EMEA). Mar Doñate, VP Transformation et IT chez Grupo Bimbo EMEA & leader de la région Afrique du Nord, a souligné: «Avec cette intégration, nous continuons à consolider notre présence dans la région EMEA aux côtés d'une entreprise de premier plan, telle que Moulin d'Or, en nous appuyant sur sa connaissance du marché local et des consommateurs tunisiens. Notre objectif est de réaliser une synergie entre les deux projets, en ajoutant des capacités et en renforçant les cultures d'entreprise afin de mieux servir nos millions de consommateurs qui, chaque jour, choisissent nos produits pour leur qualité, leur saveur et leur fraîcheur». Le groupe possède 227 boulangeries et usines et plus de 1.500 centres de vente stratégiquement situés dans 35 pays d'Amérique, d'Europe, d'Asie et d'Afrique. En effet, ses principales lignes de production fabriquent différentes sortes de pain: le pain tranché, les petits pains, les tortillas, les pains plats et les toasts. Aussi, les brioches, les pâtisseries et les gâteaux sucrés, les biscuits et les snacks salés, entre autres. De son côté, Emine Abid,

directeur général de Grupo Bimbo Tunisie, ajoute : «La direction actuelle restera à la tête de la stratégie. Grupo Bimbo construira l'avenir en assurant la continuité et la consolidation de la marque Moulin d'Or, fondée en 1987 par Imene & Souhail Ben Aissa. Moulin d'Or est une histoire de passion, très liée à l'histoire de Grupo Bimbo».

La passion pour l'industrie de la pâtisserie et de la biscuiterie de Moulin d'Or a perduré et s'est développée au fil des années pour mieux répondre aux besoins et aux envies variés des consommateurs tunisiens, ainsi que des clients dans d'autres pays via l'exportation. La société Moulin d'Or s'est développée en s'appuyant sur l'expertise de cette équipe et son savoir-faire. Elle est un leader dans la pâtisserie et la biscuiterie fines sucrées en Tunisie grâce à une équipe fidèle de 700 collaborateurs. En réalité, cette réussite repose sur des recettes généreuses élaborées avec passion, en choisissant les meilleurs ingrédients et en utilisant des outils industriels et des processus standardisés. Cette rigueur et cette qualité ont valu à Moulin d'Or la certification ISO 22 000. Toujours en quête d'excellence, Moulin d'Or a su répondre aux attentes des consommateurs tunisiens en maintenant des normes de qualité élevées tout en proposant régulièrement de nouveaux produits. La société offre à ses consommateurs un portefeuille de produits divers avec plus de 70 références dans les catégories ; cake, génoise, biscuits, pains & dérivés, et aussi des snacks salés. Avec ce rachat, Moulin d'Or passe à une échelle supérieure en termes de croissance.

LA RAGE ANIMALE EN TUNISIE

PANIQUE À BORD

La rage est une maladie virale qui touche le système nerveux central des animaux à sang chaud et de l'homme. Les signes peuvent apparaître jusqu'à plusieurs semaines après la contamination et une fois que les symptômes sont présents, la maladie est toujours fatale, aussi bien chez les animaux que chez l'homme.

Par D^r Ines BEN AMRA (vétérinaire)

Le virus de la rage fait partie des lyssavirus, un groupe de virus responsables d'encéphalites qui inclut également des lyssavirus de la chauve-souris récemment identifiés. Il existe plusieurs souches de virus classique de la rage, dont chacune est généralement confinée à une espèce principale qui joue le rôle de réservoir.

La rage est connue depuis plusieurs siècles mais ce n'est qu'en 1880 que les travaux de Louis Pasteur ont montré que cette pathologie était due à un virus.

La rage est inscrite sur la liste des maladies qui figurent dans le code sanitaire pour les animaux terrestres de l'Organisation mondiale de la santé animale (l'OIE). Il s'agit d'une maladie à déclaration obligatoire auprès de l'OIE. Certains pays ont mis en place des mesures sanitaires rigoureuses et sont parvenus à éradiquer la maladie et à répondre aux conditions exigées par l'OIE pour obtenir le statut indemne de la rage. Par contre, dans certains pays, la rage reste endémique et présente principalement dans des espèces réservoir sauvages.

Même si la maladie peut avoir des conséquences économiques dans certains pays quand elle touche les animaux d'élevage, c'est la contamination des chiens domestiques qui reste une préoccupation majeure dans plusieurs pays en développement ou en transition, car elle constitue une véritable menace pour l'homme

dont le vecteur essentiel est le chien. La contamination, chez l'homme comme chez l'animal, se fait par morsure ou par griffure profonde d'un chien ou d'un chat. Chez l'animal, la durée d'incubation est variable et les symptômes apparaissent de quelques jours à quelques semaines en se manifestant par des changements de comportement de l'animal tels qu'une excitation exagérée ou au contraire une apathie, une agressivité, une paralysie partielle ou généralisée et le symptôme le plus évocateur est l'incapacité à déglutir, d'où l'animal refuse de manger et de boire et commence à baver d'une manière excessive. Le virus de la rage se transmet généralement par la salive lors d'une morsure d'un animal domestique ou sauvage infecté et rarement lors d'une griffure profonde.

Si vous craignez d'avoir été contaminé par une morsure ou une griffure et même si la plaie vous semble sans gravité, il faut primordialement commencer par nettoyer la plaie abondamment avec de l'eau et du savon de Marseille pendant plusieurs minutes afin d'éliminer tout résidu et ne pas utiliser un antiseptique contenant de l'alcool puisqu'il fera propager davantage le virus. Et en urgence, il faut contacter votre vétérinaire traitant et un centre de traitement et de vaccination antirabique au sein de l'Institut Pasteur.

Vu que le principal réservoir et vecteur du virus est le chien, des mesures et actions radicales en termes de rage canine

doivent être réalisées pour éradiquer cette maladie : une vaccination de masse des chiens errants, la stérilisation des chiens à l'échelle nationale, des actions médico-sanitaires en cas d'apparition d'un foyer de rage, à savoir l'abattage des animaux contaminés et la vaccination immédiate des autres animaux dans les alentours du foyer de contamination. Ces mesures de prévention seront les principales actions et les seules qui s'avèrent efficaces contre cette maladie.

Les actions menées jusqu'à ce jour, à savoir l'abattage des chiens errants, à part la cruauté de cet acte, n'ont pas permis de diminuer l'incidence de la maladie chez les chiens et autres animaux, ce qui n'a pas permis l'éradication de la rage animale sur le territoire tunisien.

Une réorganisation de la stratégie et une concentration des ressources sur les campagnes de stérilisation s'avèrent nécessaires. Par contre, l'abattage des chiens errants effectué depuis des décennies n'a pas prouvé son efficacité vu la prolifération continue de l'espèce canine avec un risque accru de propagation de la rage et de sa contamination aux animaux et à l'homme. Cependant, l'éradication de la rage animale en Tunisie reste difficile à atteindre mais pas impossible si la lutte est plus proactive et plus concentrée sur les campagnes de stérilisation et de vaccination antirabique des chiens errants au lieu de les abattre sans avoir un résultat palpable.

Croquettes Festin pour toutes les faims



[f](#) Festin - Pet Food

[i](#) Festin Pet Food

Vous cherchez une idée de sortie culturelle ? Les spectacles, les concerts, les expositions et les dédicaces ne manquent pas. Chaque dimanche, retrouvez tous les grands rendez-vous de la semaine et les événements à ne pas manquer au Grand Tunis et ses alentours. Planifiez vos meilleures sorties en consultant notre agenda !

Par Amal BOU OUNI

EVÈNEMENTS EN COURS



L'exposition «Salammbô. De Flaubert à Carthage» se tient jusqu'au 12 janvier 2025 au musée du Bardo. Une exposition phare dédiée à l'ouvrage de Gustave Flaubert, «Salammbô», réunissant des chefs-d'œuvre tunisiens et des prêts exceptionnels

françaises. Plongez dans l'univers fascinant de Carthage à travers les yeux de Flaubert.



Les Journées théâtrales de Carthage se poursuivent jusqu'au 30 novembre avec une sélection de spectacles tunisiens, arabes et africains.

- Exposition de peinture de Noura Mzoughi à la librairie Fahrenheit 451 jusqu'au 27 novembre

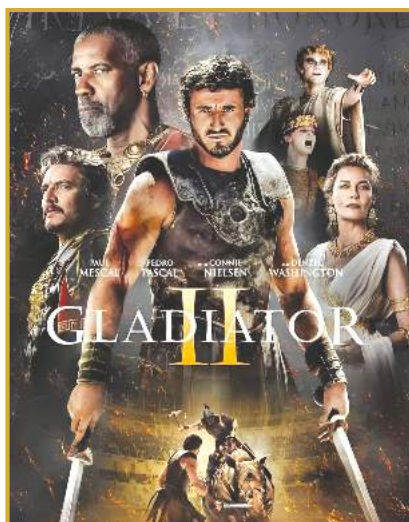
- Exposition des œuvres de l'artiste-plasticienne, Imen Aloulou Masmoudi, «L'envol créatif entre tradition et modernité» à la galerie Saladin jusqu'au 22 décembre 2024.

NOUVEAU DANS LES SALLES



BOLICE THE FILM

Après avoir été mis à l'écart, le chef du gouvernement tunisien décide de regrouper l'unité spéciale «Bolice» suite à une menace nucléaire qui a secoué le monde entier. Un film de Majdi Smiri avec Kamel Touati, Chedli Arfaoui, Nidhal Essaâdi, Rym Ben Masaoud, Mouna Nouridine...



GLADIATOR II

Ridley Scott offre une suite à son mythe «Gladiator» sorti en 2000. Paul Mescal y tient le rôle principal de Lucius, fils de Maximus, le protagoniste du premier film.

BONS PLANS DU WEEK-END

VENDREDI 29 NOVEMBRE 2024

- Inauguration de la 4^e édition de la Foire du livre scientifique et numérique à la Cité des sciences de Tunis

- Rencontre-débat avec Azza Filali à l'Institut français de Tunis autour de son dernier livre *Malentendus*, qui vient de recevoir le Prix Ivoire pour la Littérature africaine d'expression francophone

SAMEDI 30 NOVEMBRE 2024

Concert du duo acoustique tunisien Yuma «Echos Sacrés» à l'Église Notre-Dame de Bizerte

DIMANCHE 1^{ER} DÉCEMBRE

- Nous vous rappelons que, comme le premier dimanche de chaque mois, le 1^{er} décembre, l'entrée est gratuite dans les sites archéologiques, monuments historiques et autres musées gérés par l'Agence de rénovation du patrimoine et du développement culturel.

- Le Marathon Comar de Tunis-Carthage, rendez-vous annuel sportif depuis 1986 avec 6.000 athlètes amateurs et professionnels.

- Notre coup de cœur de la semaine : «Hier encore», le spectacle musical de Rafik Gharbi au Théâtre municipal de Tunis. Kamel Sallem, Lilia Ben Chikha et Maysoun Fatnassi rendent hommage à Charles Aznavour dans le cadre des célébrations de son centenaire.

BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

UNE DISTINCTION INDIVIDUELLE POUR MATHLOUTHI

Le joueur d'Ezzamalek (SC Hamza Mathlouthi, 32 ans) a été auréolé du titre de meilleur défenseur de la Ligue égyptienne de football pour la saison 2023-2024. L'international tunisien, passé par le CAB et le CSS, est devenu un élément clé de la défense du club cairote. Il a été récompensé pour ses brillantes performances. Avec 42 matchs disputés, Mathlouthi a largement contribué à la conquête de la Coupe de la Confédération africaine et de la Supercoupe d'Afrique. Sa solidité défensive, son leadership et son implication dans le jeu ont été des atouts majeurs pour son équipe.



UN DERNIER COUP DROIT POUR IRON MIKE

Le légendaire boxeur, Mike Tyson, a eu l'honneur de disputer un combat de boxe à un âge très avancé. A 58 ans, monter sur un ring de boxe et tenir durant 8 rounds face au youtubeur devenu boxeur, Jake Paul, ce n'était pas une partie gagnée d'avance. Malgré une défaite aux points 78 à 74, Iron Mike reste l'idole de plusieurs générations. Converti depuis longtemps à l'Islam, Tyson a témoigné son attachement à la Palestine sur le ring en arborant fièrement son drapeau sur ses épaules.

UN RECORD EN BASKET FÉMININ



Un match de championnat de basket seniors filles qui a opposé, samedi 16 novembre 2024, le Stade Tunisien aux jeunes issues du centre de formation de l'Association Sportive de Ben Arous, a tourné au fiasco. Un score spectaculaire de 161-0 pour les Stadistes qui en dit long sur la différence de niveau et de moyens entre certaines équipes féminines de basket-ball.



ENTRÉE DÉCISIVE DE MSAKNI

A 34 ans, Youssef Msakni continue d'affoler les compteurs au Qatar. En 1/4 de finales de la Coupe QSL contre Shamal SC, Msakni, entré en cours de jeu à la 53^e à 0-0, a tiré son équipe vers la victoire. Une passe décisive d'abord 2 minutes après son entrée pour l'ancien Marseillais et Lillois, Isaac Lihadji, puis le but du break à la 57^e. Al Arabi SC s'est finalement imposé 3-0 et passe au prochain tour. A savoir les demi-finales face à Umm Salal, l'ancien club d'Aymen Abdennour. Al Arabi met fin à une série sans victoire en 3 matchs.

Mots fléchés

CAUSAIT DU TINTOUIN		TOURNER AU VINAIGRE		QUI ME REGARDE		ENCEINTE D'UN ATHLÈTE		CENTRE DE FAÏENCES		FAIT GRAND BRUIT
APPROFONDISSAIT		SUPERPOSA		LE SÉLÉNIUM		DIAPRA		COMME DÉJÀ DIT		
								PROTECTION SOLAIRE		
DÉPRÉCIE À LA FIN						TROP PORTÉE				
BAIE DE SORBETS						VIPÈRE DES LIEUX SECS				
				SOUTENANT						
				COMBAT-TRAIS LE MAQUIS						
PASSER À L'ATTAQUE									ÉPLUCHANT	
VARIÉTÉ DE RÉSINE										
				CENTRE D'ACCUEIL				OBJET DE TESTS		
				SERA PARFAIT				LE MARI D'ELMIRE		
DORÉ SUR TRANCHE										
GIGAAMPÈRE						LIBRE DE TON				
						SUR UN EN-TÊTE				
		HEUREUX HASARD								LIÉS À L'ŒUF
		SERRER LES BOULONS								
FLOTTE ALLEMANDE						LA MAISON BLANCHE				
PATRONNE DU JOUR						RÉAGIT À SHOW				
				UN VAN GOGH						
				TRAMERA				PETITE ENTREVUE		
								UN FRÈNE		
TAPIS VOLANT DE MANÈGE	PROMESSE À SOI-MÊME					VALEUR DU TRAVAIL				
	COMME UN GRÈS					FERA LA PLANCHE				
								PARS EN ÉCLAT		
								GENS DE DJIBOUTI		
BATTIT LE PAVÉ						CHIFFRE DE QUINTE				LA COURSE DU MONDE
GYM EN MUSIQUE						DONNÉ DE LA TENUE				
		SOURCE DE DÉSUNION								
		PROPRE-À-RIEN								
AU PARFUM POUR ANNIE								ARTICLE À PRIX D'OR		
SERVICE RAPIDE								SORTIE À DROITE		
						VOILE ARRIÈRE				
ROMPIT LE CHARME								FAÇON D'ÊTRE		

Sudoku

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

solutions

T	S	M	S	A	I	T	S	G
C	R	E	S	A	I	S	A	I
A	T	R	E	A	R	A	P	E
A	C	A	I	S	E	A	I	D
A	G	A	R	S	S	A	R	A
A	S	E	S	P	A	A	D	N
G	A	S	A	I	S	I	O	S
G	A	S	A	R	A	C	C	R
S	T	E	A	R	H	E	N	O
S	C	I	V	O	E	N	O	T
S	C	R	I	C	A	R	I	S
G	R	E	D	R	A	V	I	S
G	A	N	I	S	T	E	S	A
S	M	L	A	R	T	E	R	A

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

Mots fléchés

BONNE CONDUITE		TROUPES GAULLISTES		PETIT BULLETIN		XI EN GREC		DÉESSE DE LA MORT		NAGE EN PLEIN DOUTE (SE)
DONNONS EN PROMISE		VARIÉTÉ D'ACAJOU		SANS RIEN DIRE		MOLLUSQUE MARIN		PRÉCISION D'HEURES		
								POIVRE OU SEL		
RADIS EN BOTTE					IL A L'ŒIL					
COURANT D'AIRS					PIÈCE DE HARNAIS					
			SUJET EN ACTION				ARME À FEU DU MILIEU			
			MANIFESTÉ SA RAGE				ME FIS BIEN VOIR			
CONTINUA D'EXISTER									SERAS TRÈS HAUT PLACÉ	
DÉPÔT FERTILE					SUR LE GÂTEAU					
					DIVISION DE LA MESURE					
TOIT ESPAGNOL						NID DE COLOMBES				SORTIES DES EAUX
DEVANT LE FOLIO						ŒUVRE MUSICALE				
		CHAPEAU EN SÉRIE						RADON DU LABO		
		HOMME DE TERRAINS						COURANT EN COURS		
L'AIR DU BUREAU					PLANTE LA GUITOUNE					
LA TERRE AU DÉBUT					CIRCUIT AU PORTUGAL					
			QUEUE DE FEUILLE							
			FOYER DE PUPILLE							
ASSOCIER	COUPON							LA OÙ LE BÂT BLESSE		
	REPOUS-SERAI LES CHARGES							PREND À LA GORGE		
					EFFIGIE INDIENNE					PAR ICI LA SORTIE !
					PART DU CIEL					
SA VILLE, C'EST SÉVILLE								DOUBLE LA MISE		
EN FINIR								PÉRIODES CHAUDES		
						DRÔLEMENT				
						RESSOURCE DU WORLD WIDE WEB				
DE NOUVEAU			AGENTS DE LUSTRAGE							
TELS DES LIENS			BIEN À LUI							
								FIGURE D'ÉCU		
ON N'Y VOIT PLUS UN SHAH						TRIÉ AU PASSAGE				

Sudoku

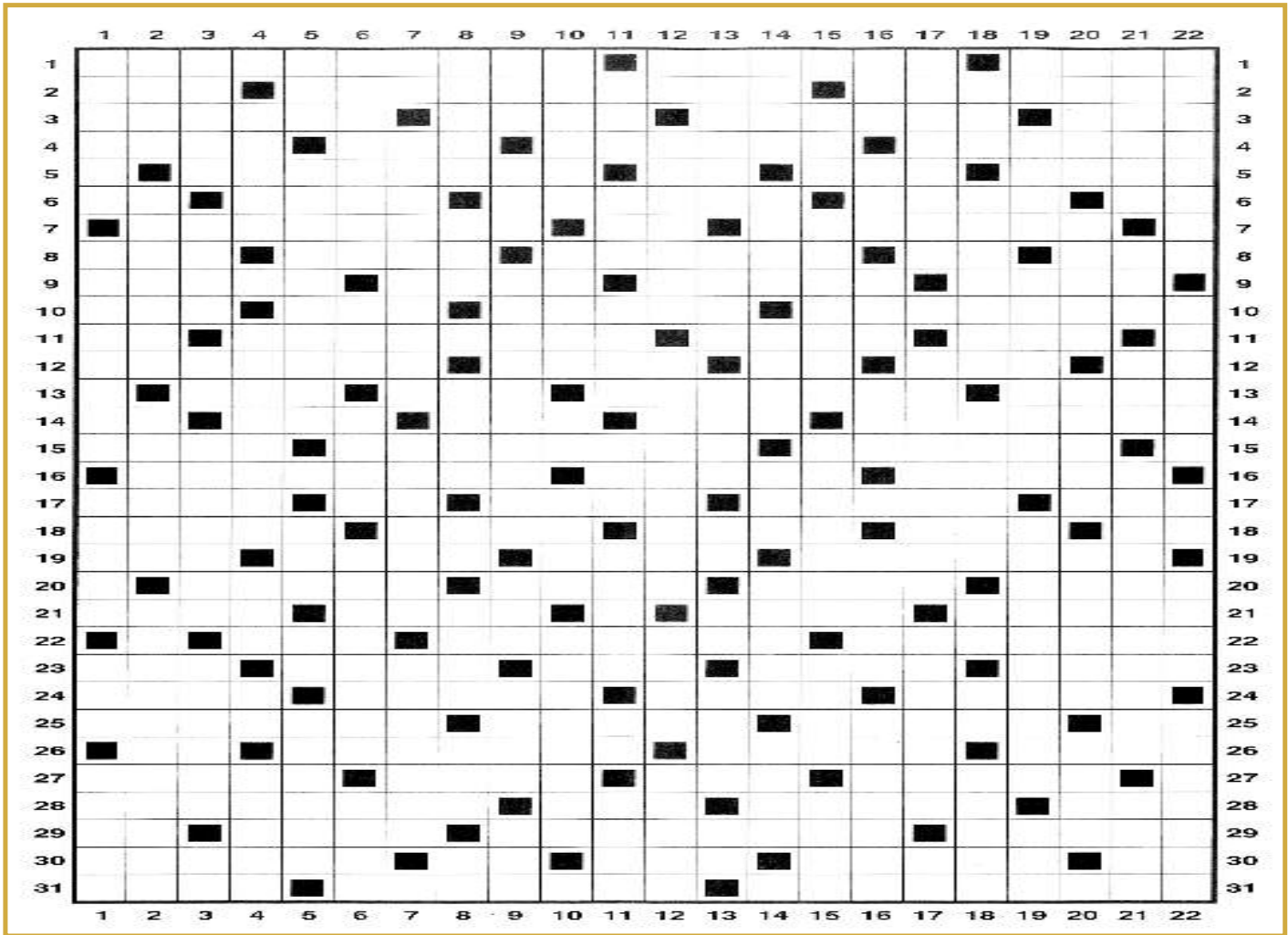
		5	8	2				
9	7			4				
2			1	6				
1	9	4						
					2	5	8	
			2	8			5	
			6			4	2	
			3	1	9			

solutions

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

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

Mots croisés



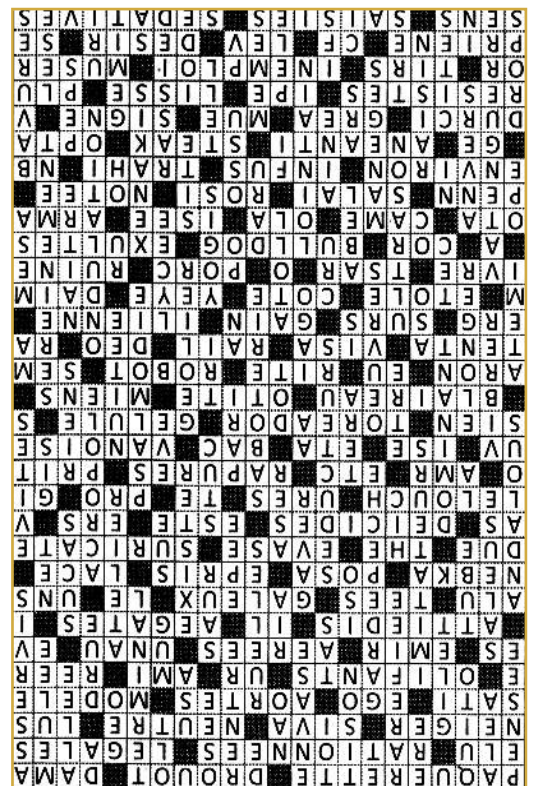
HORIZONTALEMENT

1 A toujours le cœur jaune. Fut à l'île d'Elbe avec Napoléon. Prépara la piste. 2 Il n'est pas resté sans voix. A consommation limitée. Qui ne cause pas de peine. 3 Tomber en hiver. Dieu destructeur. Type de fil électrique. Dévorés, parfois. 4 Victime du feu. Est parfois surdimensionné. Voies prioritaires. Canon. 5 Cors d'Ivoire. Site en Irak. Est du même bord. Appeler sous la ramure. 6 Peut être employé avec un licencé. Huile orientale. Rafraîchies. Il vit au ralenti. Sur une vieille enveloppe. 7 Rendus moins ardents. Un tiers. Îles de Sicile. 8 A son papier. Ils sont sous les halles. Atteint d'une dermatose. Article lié au pain. Vent avec les autres. 9 Tas de sable sur obstacle. Resta immobile. Passionné. Attache. 10 Qui doit être honoré. Habitude anglaise. Elargit. La «santolino du désert». 11 Poison concentré. Meurtriers hors du commun. Villa avec jeux d'eau. Manger des bêtes. 12 Il a fait tout ça... pour ça! Nos ancêtres les chassaient. Aide à tirer droit. Il ramasse l'oselle sur le terrain. Est engagé. 13 Vieux conquérant. Permet d'économiser sa salive. Effets de limo. Attrapa. 14 Aide à la coloration. Ouverture du côté de l'Orient. H pour Hélène. Bateau plat. Parc national des Alpes. 15 Possessif. Horos de cape et d'épée. N'est pas comprimé. 16 Typo borne. Chauffe les pavillons. Pas à tézigou. 17 Adversaire de Sartrou. A son château en Seine-Maritime. Uturge. On peut dresser son portrait. Figure biblique. 18 Entraîna au mal. Carte de séjour. Il mène le train. Sauve qui peut? Bronzait le phéaron. 19 Où il n'y a pas creau. Qui ne font pas l'ombre d'un doute. Appât pour requins. Elle a élu domicile au large du continent. 20 Bande d'évêques. Franc. Mode démodée. Ne dédaigne pas les daines. 21 Cuit et beurré. Titre bulgare. Producteur de soie. Naufrage. 22 Fait plus mal aux pieds qu'aux oreilles. Bon gardien. Epreuves de la... 23 Gomma. Disque non circulaire. Ovation debout. Ancien maître de rhétorique. Leva. 24 Il porta à l'écran Le Gaucher. Fis payer cher. Faiblement rouge. Obscure. 25 Quelque. Naturel. Donné. Lignes à suivre. 26 Grande déesse. Effonché. Il est parfois à cheval. Prit position. 27 Fortifié. Equipa. Bourgeois. Gesté de conviviales. 28 Tiens, tiens... Bois exotique. Far de condonnieur. Pas fait beau. 29 Son cours fluctue. Ont toujours un objectif. Manqué de travail. Lamber. 30 Ville ancienne d'Ionie. Parvoit de rédacteur. Monnaie bulgare. Laquillon de la chair. Point court. 31 Interdit sur un panneau. Guettent les mauvais payeurs. Qui ramènent le calme.

VERTICALEMENT

1 Résultat de la réflexion. Sont nombreux à Torremolinos. Coup porté dans les arts martiaux. Convoitise d'entreprise. Coups dans un ballon ovale. 2 Tuile qui risque de tomber. Dégagé la voie. Fondre en s'enflammeant. Variété de faucon. 3 Capitale proche d'un volcan. Conduite rigide. Diapason. Distendre. Déboucher européen. Averi. 4 Complet en haut. Exerçant l'autorité. Tonne. Ça exclut. Mis à l'ordre du jour. 5 Terme d'époque. Artistes de music-hall. Hauteur de l'Extrême-Orient. Accord pour troubadour. A l'origine de crues puis de culottes. 6 Rendue moins fréquente. Os d'origine latine. Vivre. Vibration sonore. Hautement. 7 Voyageur égaré. Il surveille les prises. Travaux de maîtres. Agissements trompeurs. 8 Allumette dans le vent. C'est égal. Multiplicateur. Canton de Franco. Mort en pleine genèse. Non loin de Saint-Martin. C'est ici. 9 Pas maziqne. Place de grève. Bourreaux des cœurs. Gobié. Pli personnel. Arbres à arilles. 10 Bloque par la grève. Faire le plein. Traversé Arques. Rôle de cynique. Pas rapidement atteint. 11 Cap entre Valence et Alicante. Forme un estuaire découpé. Fils de Jacob. L'argent d'un pari. Couronne de corail. Première moitié de film. Arde. 12 Il a plus d'une face. Anciens salons monacains. Fabrique spécialisée. Historien français. Mères-grand. 13 Est sur le retour. Fer de botte. Une hypothèse parfois payante. Est un poil plus long une fois sur quatre. Eridan. Camé. Papier sous le balai. 14 Pas pour tout public. En oaque. Œuvre d'imitateur. Œuvre de choix. Amateurs de lotus. Héros légendaire suisse. 15 Grande puissance. Donner signe de vie. Gardien. Cadre a photos. Produit de teneur. 16 Il grossit le Danube. On y prend souvent le thé. Fait des gouttes. Victime d'un serpent. Demarre à la seconde. Retrouve une bonne place. 17 Gare ou aéroport urbaine. Débit monotone. Compositeur grec. Société de capitaux. 18 Discipline à cartes. Compagnie de francs-maçons. Tamas d'émère. Est souvent loin de la mer. Réaction des indignes. Partage sa douleur. 19 Accord slave. Epaisse. Célébrité grecque. Cran. Est drainé par la Reuss. 20 Avenue. Fis fondre. On devrait ne pas en discuter. Pénétrer dans une vallée de larmes. Variété de pêche. 21 Dégressif. Rassuré pour ce qui est du cœur. Te trouves. A la papa. Pas favorisé. 22 Victimes d'abus de pouvoir. Parés. Tiers de Madame. Plateau volcanique érodé. Erreurs-poliétaires.

solutions



RECHARGEZ ET GAGNEZ DU CASH

À partir de

3^{DT}

Avec Ooredoo rechargez et gagnez du cash !
Jusqu'au 31 Décembre , rechargez 3DT ou plus et rentrez
dans le tirage au sort.

Il y'a 60000DT Cash à gagner en totalité :
5000DT cash chaque semaine et 10000DT chaque mois.
Vos chances de gagner augmenteront de 1000 fois
si vous effectuez la recharge via My Ooredoo ou le site ooredoo.tn

60000^{DT}
CASH



Jeu basé sur les recharges de 3DT et plus du 04/11 au 31/12. 60 000 DT CASH à gagner au total. 8 tirages au sort
chaque lundi à partir du 11/11 et deux grands tirages au sort mensuels. Inscription possible via coupons dans les boutiques Ooredoo.
Le règlement est disponible gratuitement chez le Notaire Maître Nour Houda El Ajmi au 06, rue Essourour, Chouchet Rades à Ben Arous,
Notaire chez qui le règlement du jeu a été déposé.

ooredoo
طور عالمك

PLAN EPARGNE SERENITY RETRAITE

Epargnez pour votre retraite

*Tout en réduisant
vos impôts*



www.bna.tn

Vous souhaitez préserver votre niveau de vie à la retraite et conserver votre pouvoir d'achat grâce à un complément de retraite ? La BNA vous propose le **Plan Epargne Retraite Serenity**, un contrat de bancassurance, vous permettant :

- D'épargner dès aujourd'hui à votre rythme tout en profitant des avantages fiscaux valorisants afin de constituer un capital durant la durée du plan.
- De bénéficier dès votre départ à la retraite d'un capital, d'une rente viagère ou d'une rente temporaire.

Votre Chargé Clientèle vous assistera lors de la souscription à votre **Plan Epargne Retraite Serenity**, notamment, pour le choix du mode de versement qui vous convient, de la durée de votre plan, de la modalité de sortie ainsi que d'autres spécificités de votre contrat.