

La Presse. Magazine

Dimanche 1^{er} décembre 2024

N°2

ISSN 0330-5791

HIGH-TECH

Les montres connectées
pour enfants :

FUTUR COOL OU
GADGET SUPERFLU ?

COACHING

Société moderne

JAMAIS SANS
MON COACH

ÉCHAPPÉES BELLES

Aïn Sultane

UN PARADIS
SUR TERRE !



EYA DAGHNOUJ

“J'AIME CE QUI EST FÉMININ,
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION”

La Presse •tn

L'actualité
en temps réel



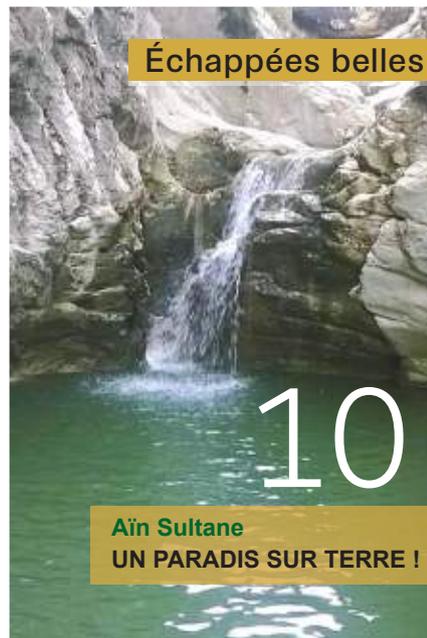
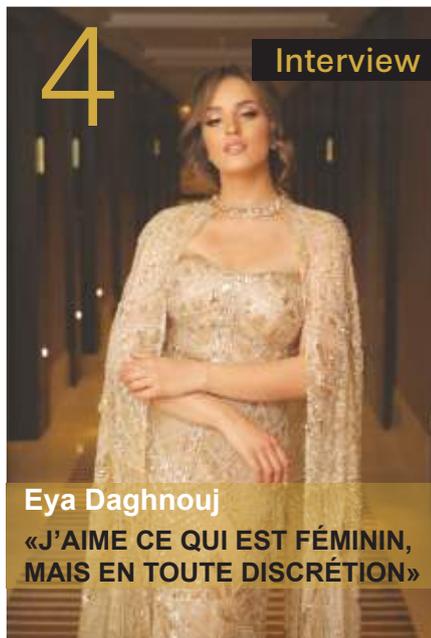
71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

SOMMAIRE



8

High Tech

Les montres connectées
pour enfants :

FUTUR COOL
OU GADGET
SUPERFLU ?



La Presse Magazine

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

IMPRESSION - SNIPE LA PRESSE

mail : lapressepub@gmail.com
Tél. : 71 240 178

PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :
Said BENKRAIEM

RÉDACTEUR EN CHEF PRINCIPAL :
Salem TRABELSI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :
Samira HAMROUNI

CONCEPTION GRAPHIQUE :
Feten ABID TURKI

Dimanche 1^{ER} décembre 2024 - N°2

12 Coaching

Société moderne
JAMAIS SANS MON COACH

16 Gastronomie

Healthy et gourmet
QUICHE AUX ÉPINARDS
ET À LA RICOTTA

18 Animaux

La Vaccination de nos chiens
«MIEUX VAUT PRÉVENIR
QUE GUÉRIR»

20 Agenda culturel

EXPOSITIONS EN COURS
NOUVEAU DANS LES SALLES
BONS PLANS

21 Sport

ILS ONT BRILLÉ !

22 - 26 Détente

MOTS FLÉCHÉS
MOTS CROISÉS
SUDOKU

A full-page photograph of Eya Daghnouj. She is wearing a highly detailed, gold-sequined gown with a matching capelet. The dress features intricate patterns and a high collar. She is standing in a hallway with dark wood paneling and recessed lighting. Her hair is styled in soft waves, and she has a subtle, elegant makeup look.

EYA DAGHNOUJ

**“J’AIME CE QUI EST FÉMININ,
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION”**

Avec un succès grandissant, Eya Daghnoij vient de sortir un nouvel opus mêlant passion, respect et innovation. Le climat de cet album coloré correspond bien au tempérament rayonnant de la chanteuse qui a passé la vitesse supérieure en collaborant avec des auteurs et compositeurs célèbres à l'échelle nationale et arabe. Les arrangements soigneusement orchestrés révèlent une finesse et une candeur incontestables grâce à son timbre profond et posé.

Par Amal BOU OUNI

Le répertoire de Eya Daghnoij allie un socle assez magique solidifié par la tradition de la Rachidia avec les sonorités orientales et les reprises qui l'ont fait connaître auprès d'un large public arabe. De ses origines kéfoises auxquelles elle a rendu un vibrant hommage, elle garde l'authenticité des chansons folkloriques où l'on raconte en musique surtout le quotidien des vies. Dans une interview exclusive, elle est revenue sur son parcours, sa démarche artistique et ses projets d'avenir.

Pouvez-vous partager quelques moments marquants de vos débuts ?

J'ai commencé à chanter dès l'âge de 5 ans dans les clubs et les compétitions scolaires dans ma ville natale, Le Kef. A 13 ans, j'avais déjà gagné un premier prix en reprenant une chanson de Saliha. Dans le jury, il y avait Zied Gharsa, Amina Fakhet et Mounir Troudi. J'étais tellement émue de les voir en direct ! Après, j'ai intégré la Rachidia avec le soutien de Zied Gharsa et Ali Ouertani. C'est à travers eux que j'ai noué des liens proches avec Amina Fakhet. A cette époque, on s'appelait tous les jours pour chanter au télé-

phone. En 2009, à tout juste 15 ans, j'ai fait la première partie de son concert à Carthage. Avec l'innocence de l'enfant que j'étais, et devant le théâtre archicoble, j'étais emportée par l'enthousiasme et l'excitation de pouvoir chanter devant un public aussi nombreux. Je n'ai pas réalisé que c'était une responsabilité de taille. Avec un peu de recul, je comprends la valeur de l'encadrement psychologique apporté par ma sœur aînée, qui n'est pas dans le domaine musical, mais qui a subi le stress de ce grand événement à ma place. Il y avait des personnes tout devant qui m'ont longuement applaudi et ce n'est qu'après que j'ai su que c'étaient des journalistes bien connus. J'ai enchaîné avec des apparitions à la chaîne nationale, des spectacles de malouf à côté de Zied Gharsa et une collaboration avec Mohamed Ali Kammoun pour les 24 parfums. J'ai aussi suivi une formation artistique académique avec l'obtention d'un master en musicologie. C'est ma participation dans «The Voice» qui a marqué un tournant dans ma carrière. J'ai atteint la demi-finale, ce qui est un grand pas. Ce

passage m'a ouvert les yeux et j'ai compris le processus de création de stars avec des accompagnements extrêmement modernes, parfaitement arrangés et des moyens techniques et humains conséquents. Ça m'a donné envie de continuer à persévérer afin de pouvoir m'offrir un jour des conditions pareilles.

Quels sont vos projets artistiques en cours actuellement ?

Après la pause imposée par le Covid, j'ai créé avec mon mari ma propre boîte de création musicale et audiovisuelle avec des critères répondant aux normes internationales pour viser les plateformes digitales.

J'ai déjà une identité musicale définie qui se reflète dans mon album, dans mes clips ou encore dans la gestion du contenu sur les réseaux sociaux. Je vise le marché arabe à large échelle où le business musical se fait à haut niveau et avec de grands moyens. Pour cette raison, mon dernier album est en différents dialectes pour enrichir ma démarche artistique : tunisien, libanais, égyptien... J'ai collaboré avec des artistes de Tunisie, du Golfe et d'Égypte





pour les textes et la mise en musique. On va commencer prochainement le tournage des clips. Quant à mon prochain concert, qui sera au Théâtre municipal le 5 décembre, nous avons préféré que le programme soit entièrement tunisien.

Vous avez repris des titres connus des chanteurs dotés d'une grande puissance vocale comme Warda et Oum Kalthoum. Est-ce que vous n'avez pas eu peur de la comparaison et des critiques ?

La comparaison est toujours présente quand on reprend des chansons déjà popularisées par d'autres interprètes. J'ai confiance en mon talent vocal et je pense que j'ai fait un bon choix.

C'est ma participation dans «the Voice» qui a marqué un tournant dans ma carrière. J'ai atteint la demi-finale ce qui est un grand pas.

Ça m'a permis d'imposer mon style et de me faire remarquer davantage.

Ne croyez-vous pas que vous auriez pu grimper l'escalier à une plus grande vitesse avec des chansons légères et des clips dansants comme le font les stars de votre génération ?

Non. Je ne veux pas qu'on me colle une étiquette qui ne me ressemble pas. Même dans ma vie de tous les jours, je ne m'affiche pas de manière osée. Je suis une femme mariée, issue d'un milieu conservateur et je respecte beaucoup mon mari. Je suis aussi maman. J'aime ce qui est féminin, mais en toute discrétion, sans aller vers la séduction.

Comment estimez-vous l'importance de l'apparence physique pour réussir dans le domaine musical ?

Pour faire carrière, il ne suffit pas d'avoir une belle voix. Si l'apparence physique n'est pas la clé pour réussir, les artistes doivent tout de même veiller à soigner leur identité visuelle. Au fil des siècles, même les grands artistes lyriques ont souvent répondu à des critères esthétiques et ça jouait très souvent un rôle décisif dans leur carrière. Il faut une belle voix, une bonne prestation, une belle musique et mettre le tout en valeur à travers son image. C'est grâce au « packaging » qu'on vous remarquera et qu'on vous écoutera.

Vous êtes mariée et mère d'un petit garçon. Comment faites-vous pour concilier votre vie de famille et votre carrière musicale ?

Le métier de chanteuse est un métier passionnant, mais aussi exigeant. Mon mari est mon partenaire de travail et, par sa compréhension et son soutien, il me crée l'environnement adéquat pour que je puisse me concentrer sur mon parcours professionnel. Ensemble, nous rêvons grand. Mon fils est une priorité absolue pour moi et je veille à lui consacrer du temps de qualité pour jouer ensemble et lui apprendre des principes. Pour le reste, comme toutes les mamans qui travaillent, j'essaie de m'organiser pour la cuisine et le ménage avec le mode de vie que le rythme professionnel effréné m'impose parfois.

Quelles sont vos passions en dehors de la musique ?

J'ai toujours fait de la musique depuis mes 5 ans. Elle est la pièce centrale de toutes mes passions et mon moyen d'expression privilégié, et je ne dispose pas d'assez de temps libre pour d'autres centres d'intérêt. J'aime bien le bricolage et la création de bijoux. Je me suis aussi intéressée à l'équitation à une certaine époque.

Comment envisagez-vous le déroulement de votre parcours artistique dans les années à venir ?

J'ai sûrement envie de progresser, de m'épanouir et de me faire connaître davantage dans le milieu musical arabe. Je veux conquérir le Golfe et l'Égypte, et m'illustrer avec un contenu musical de qualité, qui reflète mon univers et qui touche un plus grand public. On peut dire que mes efforts ont commencé à payer et que je confirme progressivement ma place. Je rêve de me produire dans de grands festivals à l'étranger, avec une mise en scène, des scénaristes et un grand orchestre, tout comme les méga-stars qui m'ont toujours fascinée. Avec le travail et la persévérance, je sais que j'y arriverai.

A woman with dark hair and makeup is wearing a gold sequined two-piece outfit. She is looking slightly to the side with her hand near her face. A speech bubble overlay on the right contains text in French.

Je veux conquérir le Golfe et l'Égypte, et m'illustrer avec un contenu musical de qualité, qui reflète mon univers et qui touche un plus grand public

LES MONTRES CONNECTÉES POUR ENFANTS : FUTUR COOL OU GADGET SUPERFLU ?



Dans la révolution technologique qui s'invite partout, les enfants s'y mettent aussi et les montres connectées pour les plus jeunes fleurissent sur le marché, mêlant GPS intégré, appels simplifiés et jeux éducatifs. Mais au-delà de leurs promesses futuristes, leur utilité est-elle avérée ? Verdict de notre rédaction

Par Karim BEN SAID

Les montres connectées pour enfants, comme la Xplora X5 Play ou la Garmin Bounce, revendiquent bien plus qu'un rôle d'accessoire mode. En effet, avec leur GPS intégré, elles permettent aux parents de localiser leur enfant en temps réel via une application mobile, de quoi rassurer les parents anxieux lors des sorties au parc, les trajets scolaires ou les escapades entre enfants.

Certaines, comme la Xplora, vont encore plus loin avec des « zones de sécurité » : les parents définissent un périmètre, et une alerte est envoyée si l'enfant en sort. « Cela m'a permis de lâcher prise un peu plus facilement quand mon fils a commencé à se rendre seul jusqu'à l'école », témoigne Julie, mère d'un garçon de 8 ans à Lyon.

RIEN NE REMPLACE UN PARENT VIGILANT

Mais ces fonctionnalités ont leurs limites : si l'enfant oublie de recharger la montre, ou pire, de la porter, tout le système s'effondre. Morale de l'histoire : un GPS, aussi avancé soit-il, ne peut remplacer une vigilance parentale. Par ailleurs, ces montres ne s'arrêtent pas à la géolocalisation puisque beaucoup offrent la possibilité de passer des appels ou d'envoyer des messages vocaux, mais uniquement à une liste restreinte de contacts validés par les parents. Pas de réseaux sociaux, pas d'accès à internet, bref, des montres taillées sur mesure pour les enfants trop jeunes pour un smartphone.

« C'est une excellente alternative pour ma fille de 7 ans. Elle peut m'appeler si elle a un problème, et je sais qu'elle n'est pas exposée aux dangers d'un téléphone classique », nous dit Anissa, une maman soucieuse de la sécurité, mais aussi du bien-être numérique de son fils.

Les fabricants savent aussi séduire les enfants avec des fonctionnalités plus légères. Ainsi, la VTech Kidizoom Smartwatch, par exemple, regorge de mini-jeux éducatifs : puzzles, défis mathématiques, jeux d'aventure...un petit laboratoire d'apprentissage au poignet, mais aussi, malheureusement, parfois une distraction.

ET LA SÉCURITÉ DES DONNÉES DANS TOUT CELA ?

Mais une question essentielle persiste : qu'advient-il des données collectées par ces montres ? Certaines ont été épinglées pour leurs failles de sécurité, exposant potentiellement les informations personnelles des enfants à des tiers malintentionnés.

Un rapport de l'organisation norvégienne Forbrukerrådet pointait du doigt plusieurs modèles vendus en Europe, accusés d'envoyer les données GPS vers des serveurs non sécurisés. Face à ces risques, il est crucial pour les parents de choisir des marques réputées et d'exiger des certifications de sécurité.

Alors ? Futur Cool ou Gadget Inutile ? Chaque famille, en fonction de l'âge de l'enfant et de ses attentes, apportera une réponse différente à cette question. Êtes-vous prêt à succomber à cette nouvelle tendance high-tech ?

Fatma, maman de deux adolescentes, n'est pas franchement séduite par les promesses des montres connectées. « Je veux qu'elle vive sa vie comme je l'ai vécue », nous confie-t-elle, en insistant sur l'importance de la confiance mutuelle : « Un téléphone, c'est pour me parler quand elle a besoin de moi ou que j'ai besoin d'elle, et la confiance entre nous me suffit ».

Cependant, notre interlocutrice est intéressée par les outils qui bloquent le téléphone lorsque l'une de ses filles « dépasse une certaine durée d'utilisation ».

De son côté, Anis, un père très occupé par ses responsabilités professionnelles, est complètement conquis. Papa d'Islem, un garçon de 8 ans, il apprécie particulièrement la tranquillité d'esprit que ces gadgets lui procurent. Pour Anis, les risques liés aux nouvelles technologies ne sont pas une source d'angoisse. « On ne peut pas aller contre le progrès », déclare-t-il, en affirmant mettre un point d'honneur à éduquer son fils au numérique pour le prémunir contre les risques.



AÏN SULTANE

UN PARADIS SUR TERRE !



Les vacances d'hiver s'approchent. Après les longues journées de préparation et d'exams, les parents et les enfants seront affectés par le stress et l'angoisse. Donc, des moments de détente et de relaxation seront très appréciés pour se ressourcer. Une échappée belle à Aïn Sultane, ce petit village paradisiaque de la délégation de Ghardimaou à Jendouba, permettra de se reposer, prendre du recul et faire des choses différentes avec un rythme qui convient mieux aux besoins physiologiques en cette période de fin d'année. Ce lieu magique appelle, également, les jeunes à oser l'aventure et les randonnées. Et pourquoi pas vivre des moments inoubliables en camping dans un cadre naturel exceptionnel.

Par **Samira HAMROUNI**

A 190 km du centre-ville de Tunis, et à 800 m d'altitude, ce village se situe à la frontière algérienne, il s'étale à l'extrémité de la chaîne montagneuse de la Kroumirie. Aïn Sultane, ce petit paradis, se distingue par sa verdure, ses sources naturelles et les paysages ouverts où le regard peut s'évader dans l'étendue. Il est entouré de forêts de chêne liège. Au pied

des chênes, le sol est recouvert d'arbustes comme le myrte et le lentisque. Le village de Aïn Sultane offre aux visiteurs un paysage atypique par ses montagnes, ses chutes d'eau et ses sentiers... En escaladant la montagne, les randonneurs sentent la fraîcheur et apprécient les merveilleuses surprises offertes par la nature. Il s'agit vraiment d'une localisation idéale pour les vacanciers qui souhaitent profiter



Sultane

de l'air frais et bénéficier d'une pause rafraîchissante. Ce merveilleux village fait le bonheur des randonneurs et des photographes. Tous ceux qui aiment se balader librement et admirer la beauté de la nature seront éblouis par le lieu. Osez des vacances différentes dans ce coin de notre belle Tunisie. Partagez des moments uniques avec vos enfants dans un lieu qui appelle à la découverte et à l'aventure. Durant une ou deux journées, vous profiterez tous d'une déconnexion totale du monde du digital.

Ainsi, Aïn Sultane vous offrira une connexion avec la nature qui permettra de réduire le stress et vous fera bénéficier d'une précieuse échappatoire à un monde souvent dominé par le numérique.

Vous aurez la possibilité de passer des soirées hivernales inoubliables autour d'un feu de camp. Une telle expérience au cœur de la nature crée autant de souvenirs qui marqueront à jamais les esprits. Ce type de moments privilégiés renforce la complicité entre les membres de la famille et enrichit l'expérience globale du camping. Seuls ou en groupe, les visiteurs de Aïn Sultane vont découvrir une ambiance enthousiaste loin du rythme accablant de la vie quotidienne.

Lors de cette visite, les randonneurs peuvent découvrir la dense forêt de pin, les sources naturelles, les ruisseaux

qui coulent et traversent les sentiers, sans rater, bien sûr, une randonnée au parc national d'Elfeija pour regarder de près les groupes de cerfs.

Les randonneurs peuvent, également, se rendre à l'énorme rocher aux escaliers, Kef Enagcha, et visiter Damous El Khanga où ils seront fascinés par les chutes d'eau dans cette piscine naturelle.

LE CENTRE DE CAMPING

Et pour profiter au maximum de la région, le village abrite un centre de camping qui propose sorties, randonnées et activités diverses.

Le soir, les visiteurs peuvent admirer l'ambiance chaleureuse autour du feu de camp. Et pour les amoureux du camping à la belle étoile, le centre vous offre une aire aménagée en pleine nature pour accueillir vos tentes. Notons que l'histoire du camping à Aïn Sultane remonte à l'époque coloniale. Une simple balade dans le village suffit pour découvrir les traces de cette époque. La région était un centre de camping très sollicité.

La nourriture offerte est préparée à base de produits de ferme. On peut déguster donc l'assida à l'huile d'olive, les œufs de ferme, le fameux mlaoui et d'autres plats traditionnels. Bon voyage !

SOCIÉTÉ MODERNE

JAMAIS SANS

MON COACH

De nos jours, nous vivons dans un rythme systémique si prenant et stressant. On oublie vite les choses. On s'énerve rapidement et très facilement. On culpabilise vite de tout et de rien. On accuse l'autre de notre souffrance. Nuque et épaules toujours tendues. Frustrés, accablés par le jour qui ne suffit plus à faire le nécessaire...

Par Malak LABIDI

(Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute)

On tombe ainsi et malheureusement dans le manque de sommeil, la colère, la pression et les maladies surtout auto-immunes. C'est malheureux ! Avant, il y avait les gurus, les moines, les guides spirituels pour aider à gérer la douleur, comprendre le mécanisme et apprendre à fonctionner autrement. Aujourd'hui, le coach est là justement pour nous aider, conseiller, diriger, corriger, encadrer, mettre sur les rails et, bien évidemment, contrôler et suivre jusqu'à rétablissement.

Avez-vous pensé à avoir un coach de vie ? Si vous en avez déjà un, est-il semblable à ce qui va être dit ? Voyons voir si vous êtes entre de bonnes mains

UN VRAI COACH EST UN ACCOMPAGNATEUR PSYCHOLOGIQUE

Il a le sens de l'écoute attentive. Il est sensible à la psychologie de son coaché, empathique, compatissant et illuminé pour aider à dépasser le mal. D'ailleurs, le « coaché » n'est pas un client (le mot est commercial), ni un patient (c'est réservé aux médecins) et le coach n'est pas médecin. Une personne en besoin est censée aller voir un coach pour apprendre de nouvelles techniques lui permettant de mieux être et mieux vivre.

UN CHIRURGIEN ÉMOTIONNEL

Le coach a intérêt à avoir ses outils pour pénétrer le monde inconnu des émotions de son coaché, avec ce dernier, douce-

ment, intelligemment, avec vigilance, bienveillance et professionnalisme. Une stratégie basée sur le bon questionnement efficace et profond pour scruter les profondeurs, comprendre la cause du problème et savoir l'extirper de la racine.

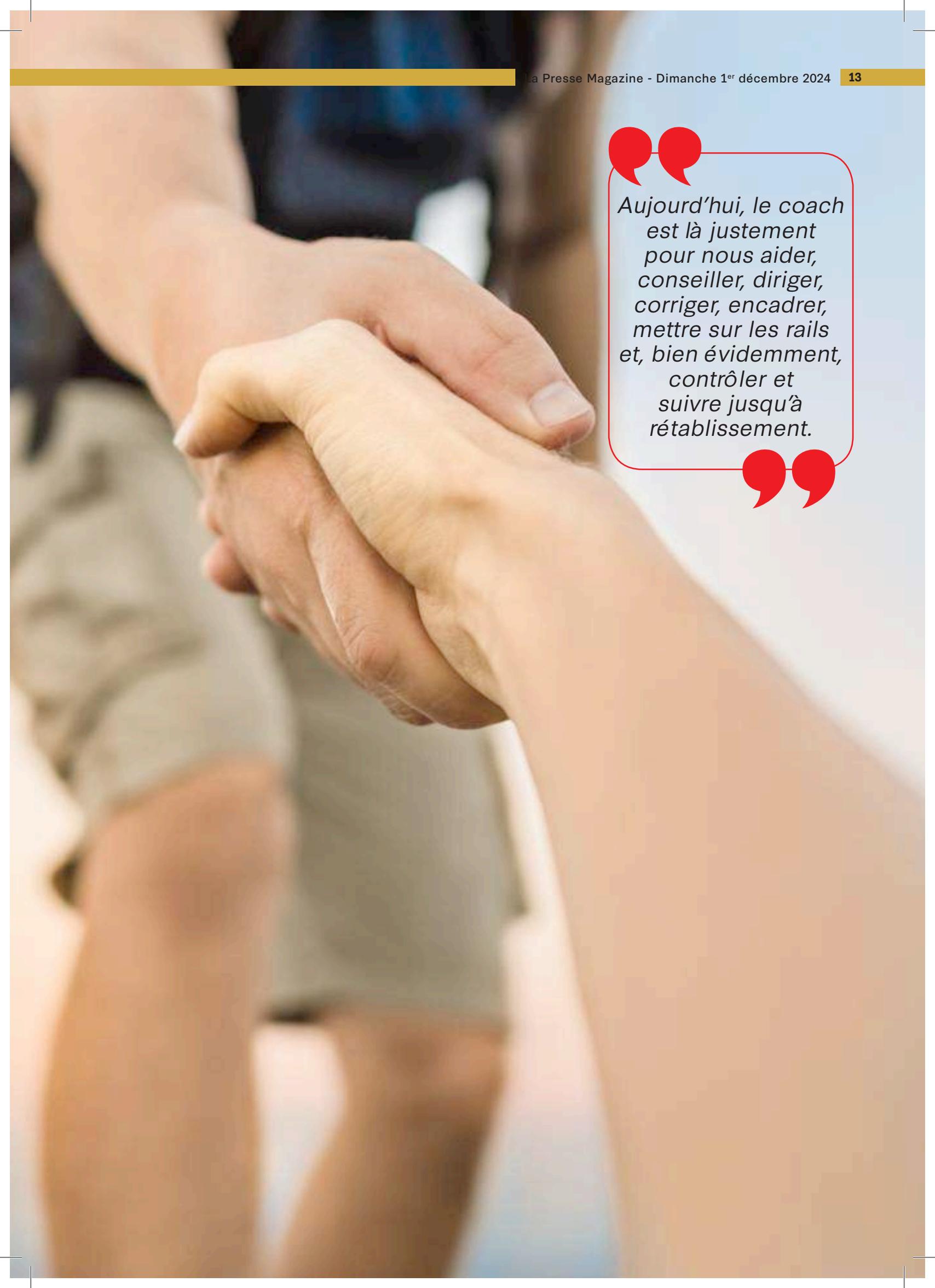
TON COACH EST TON CONFIDENT

Le coach est appelé à la discrétion, à la compréhension, au respect de tout ce que son coaché lui confie sans jugement ni subjectivité. La confiance mutuelle est un grand fondement à partir duquel le coaché décide le changement.

UN CONSULTANT, UN CONSEILLER

Le coach est celui à qui on demande conseil, il doit être normalement capable non seulement de comprendre son coaché, relever ses besoins émotionnels manquants, définir la thérapie adéquate, sa durée, ses protocoles ; mais aussi ramener le coaché à trouver ses propres réponses en lui-même, en toute confiance et assurance.

En conclusion, dans une vie où le livre cède la place à l'écran, la paix au stress, le manuel à l'IA (intelligence artificielle), le jeu à l'enjeu (= problème) ; on est devenu, hommes, femmes, enfants, en manque de repères de bien-être : cris, affolement, désarroi, colère, haine, torts, etc. Soyons conscients du besoin d'être heureux, calmes et en lâcher-prise et apprenons à valoriser et prioriser notre intérieur en choisissant le Bon Coach Accompagnateur.



Aujourd'hui, le coach est là justement pour nous aider, conseiller, diriger, corriger, encadrer, mettre sur les rails et, bien évidemment, contrôler et suivre jusqu'à rétablissement.

RÉSEAU DE BORNES DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

UN GAP IMPORTANT



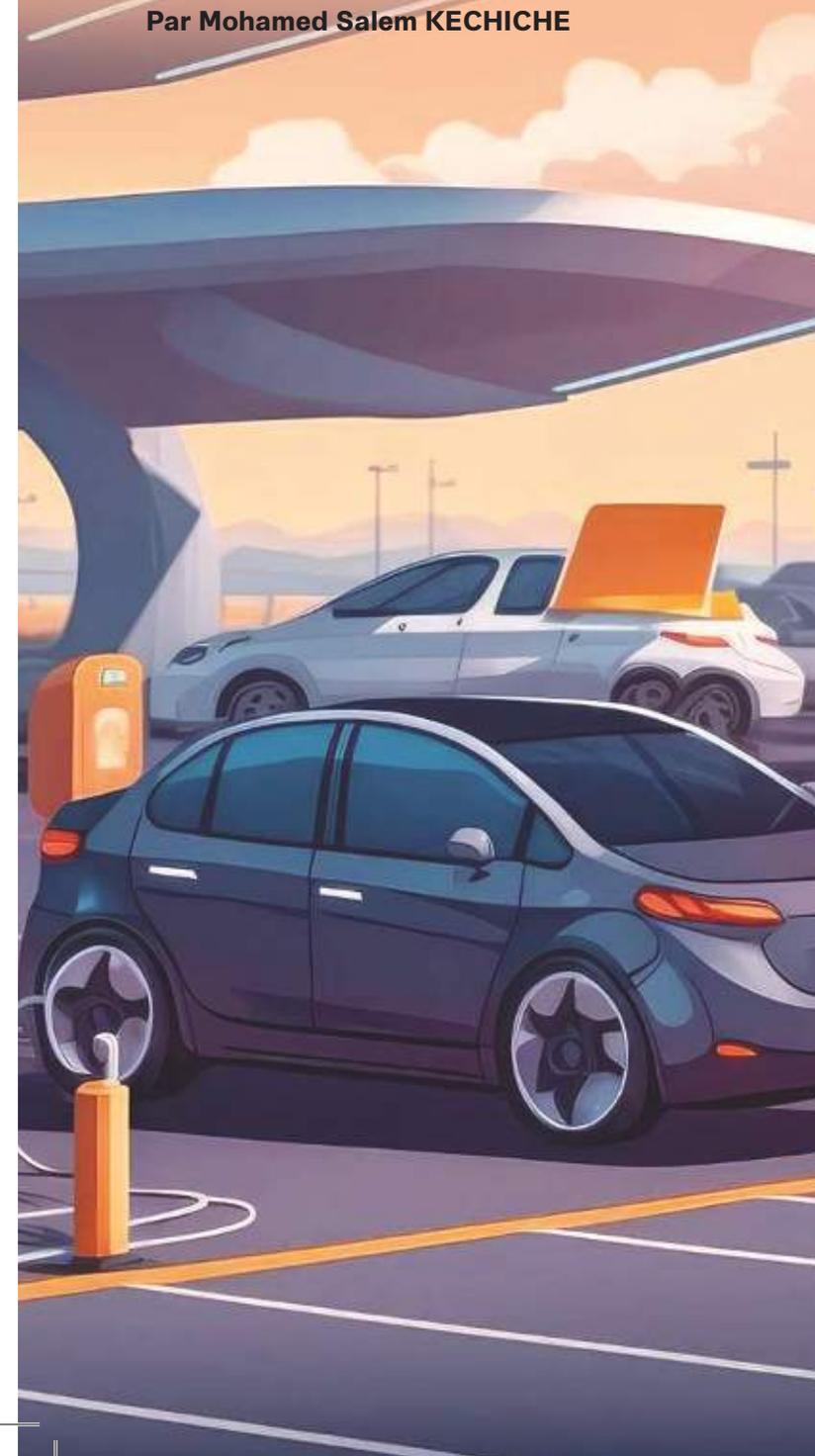
Les stations de recharge qui fournissent de l'électricité destinée aux véhicules électriques continuent leur expansion. Cependant, en Tunisie, ce nouveau type d'énergie automobile n'est pas encore généralisé à toutes les stations-services, loin de ce qui est pratiqué dans les pays industrialisés. Le nombre limité de conducteurs ayant recours à l'énergie électrique serait une cause sous-jacente à cette défaillance logistique, mais...

Par Mohamed Salem KECHICHE

Une station de recharge de véhicules est une infrastructure équipée d'une ou plusieurs bornes de recharge permettant la recharge des véhicules hybrides électriques. La borne comporte au minimum un point de charge, matérialisé par un socle de prise. Une filiale d'un groupe pétrolier français installé depuis longtemps en Tunisie a même présenté sur son site web les stations-services où l'on peut trouver les bornes de recharge électrique pour renseigner et habituer les conducteurs de voitures hybrides électriques à s'y approvisionner. On y apprend que certaines stations comme à Grombalia ou les jardins du Lac possèdent deux bornes pour la recharge électrique, quand certaines n'en ont qu'une seule et la plupart des autres carrément pas. Ainsi à Sousse, une station-service a ouvert en 2021 faisant la promotion de l'énergie électrique automobile et de l'hybride rechargeable d'une société pétrolière libyenne. Cette station comporte deux bornes de recharge électrique autorisant les appoints électriques gratuits de tout type de véhicules électriques ou hybrides rechargeables, disposant d'une prise de recharge type 2. Mais on est encore bien loin du compte sur l'ensemble du pays. Le nombre précis de stations-services en Tunisie peut varier légèrement au fil du temps en raison de nouvelles ouvertures, de fermetures ou de changements dans le réseau de distribution. Cependant, on estime qu'il y a environ 850 stations-services réparties sur tout le territoire tunisien gérées par différents opérateurs, tels que la Société nationale de distribution des pétrole (Sndp) et les autres groupes privés internationaux. Ainsi, le nombre de stations de recharge électrique en Tunisie est en constante évolution, pour répondre à la demande croissante de véhicules électriques. Actuellement, on estime qu'il y a environ 160 bornes de recharge prévues d'ici 2025. Soit au moins, dans une station-service sur 5. Cet objectif ambitieux vise à couvrir une grande partie du territoire tunisien et à faciliter l'adoption des voitures électriques.

UN SERVICE À GÉNÉRALISER

Malgré l'apparition des premières voitures hybrides électriques depuis 2020 en Tunisie, beaucoup de chemin reste à faire pour passer «au tout électrique» et conforter le plan de mobilité électrique dans notre territoire, bien loin de ce qui se traduit en Chine, dans les pays nord-américains ou européens en la matière. Encore décriées pour des pannes récurrentes, faute d'un niveau de charge de batterie suffisant et autres difficultés liées, les voitures électriques ont l'avantage d'avoir plein d'atouts. Elles demeurent écologiques et offrent de nombreux avantages avec la réduction significative des émissions de CO₂ et autres polluants par rapport aux véhicules thermiques. Elles sont réputées économiques, avec un coût de fonctionnement inférieur grâce à un prix de l'électricité généralement moins élevé que celui des carburants. En clair, les voitures électriques sont une solution de mobilité plus propre, plus économique et plus agréable au quotidien et encouragées par les autorités publiques qui font des réductions fiscales importantes aux acquéreurs. En Tunisie, comme dans de nombreux pays, la plupart des stations-services sont alimentées par de l'électricité pour faire fonctionner leurs pompes, éclairages, systèmes de paiement et autres équipements. Cependant, comme les stations-services dépendent d'un approvisionnement constant en électricité pour fonctionner normalement, cette énergie devient indispensable à tous les niveaux. Pour rappel, la 1^{ère} ombrière solaire photovoltaïque pour la recharge de véhicule électrique a été inaugurée, l'an dernier, à l'Agence nationale pour la maîtrise de l'énergie (Anme), visant à promouvoir la mobilité électrique et «rouler vert». Un pas de plus vers la démocratisation de l'énergie électrique dans les automobiles pour les années à venir ?





HEALTHY ET GOURMET

QUICHE

AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA

Par Dorra BEN SALEM

Les épinards figurent parmi les légumes en feuilles les plus réputés pour leurs vertus sur la santé. Riches en fer, ils aident à lutter contre l'anémie. D'un autre côté, leur teneur en potassium les place comme un remède naturel contre l'hypertension artérielle. Ils sont, de surcroît, fortement recommandés pour le confort intestinal. Compte tenu de tous ces bienfaits, il est bon d'introduire ces légumes dans une alimentation aussi savoureuse que bénéfique. Pour ce, on propose une quiche aux épinards et à la ricotta.

INGRÉDIENTS

Pour la pâte (qui n'est pas une pâte brisée) :

Un pot de crème fraîche épaisse

250 gr de farine

Deux cuillères à soupe d'huile d'olive

Deux pincées de sel.

POUR LA FARCE

Un pot de crème fraîche épaisse

Deux œufs

250 gr d'épinards

150 gr de ricotta

Deux cuillères à café de beurre ou de margarine

50 gr de mozzarella traditionnelle râpée

Sel

Poivre

PRÉPARATION :

On commence par préparer la pâte qu'on laissera reposer au réfrigérateur pendant une demi-heure avant de l'utiliser. Dans un saladier, on mélange la crème fraîche et la farine en ajoutant deux pincées de sel. Une fois que le mélange commence à former une masse homogène, on y incorpore les deux cuillères à soupe d'huile d'olive. La pâte est prête une fois qu'elle forme une entité à la fois souple et lisse et qu'il n'en reste plus de traces dans le saladier. On enveloppe ainsi la pâte dans du papier cellophane et on la place au réfrigérateur pendant une demi-heure.

Entre-temps, on trie les feuilles d'épinards, les lave et les égoutte. Dans une poêle non adhésive, on les saute avec deux cuillères à café de beurre ou de margarine jusqu'à ce qu'ils se délestent entièrement de l'eau qu'ils contiennent. On les retire, alors, du feu et on les met à refroidir dans un saladier.

Sur un plan de travail propre et sec, saupoudré de farine, on rabaisse la pâte à l'aide d'un rouleau en prenant en considération la dimension adéquate au moule à tarte que nous allons utiliser. La pâte devrait avoir une épaisseur ne dépassant pas les cinq millimètres. On place la pâte dans le moule et on découpe les excédents. On pique la pâte à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas et qu'elle puisse avoir l'aération nécessaire à une cuisson optimale.

On reprend le saladier dans lequel on a mis les épinards. On y ajoute les œufs crus, la ricotta, la crème fraîche et on mélange le tout au fouet manuel pour avoir une consistance homogène. On assaisonne la farce au sel et au poivre selon goût et on mélange pour bien répartir l'assaisonnement. On verse la farce sur la pâte et on met la quiche au four, préchauffé à 180°C, pendant vingt minutes. Une fois que les rebords commencent à prendre une légère dorure, on fait ressortir la quiche et on garnit la surface de mozzarella traditionnelle râpée et on la remet au four pendant cinq minutes pour avoir un gratiné idéal.

Enfin, il convient de laisser la quiche refroidir pendant cinq minutes avant de la couper en morceaux pour une finition infaillible.

Bon appétit !

ASTUCE

Il suffit de remplacer les épinards par 500 gr de feuilles de poireaux pour savourer une irrésistible quiche aux poireaux.

A close-up photograph of a veterinarian wearing blue scrubs and white gloves, gently holding a golden retriever puppy. The puppy is looking directly at the camera with a calm expression. The background is softly blurred, showing the veterinarian's face and a red stethoscope. In the bottom left corner, a silver metal bowl and a white syringe are visible on a white surface.

LA VACCINATION DE NOS CHIENS
«MIEUX VAUT PRÉVENIR
QUE GUÉRIR»



La vaccination fait partie du parcours médical conseillé pour votre chien, voire obligatoire. Elle le protège de plusieurs maladies infectieuses et contagieuses qui peuvent considérablement altérer sa santé et peuvent même être mortelles.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

Pourquoi faire prendre des risques à notre compagnon à quatre pattes quand on peut prévenir ces maladies assez graves et parfois mortelles afin d'épargner sa souffrance face à des maladies assez lourdes à soigner même si elles sont diagnostiquées assez tôt. Le principe de la vaccination consiste à mettre en contact l'organisme de l'animal avec de très faibles doses de virus ou de bactéries de manière à le protéger contre toute future attaque de ces agents pathogènes.

Le système immunitaire du chien possède une mémoire et lorsqu'il est confronté pour la première fois à un agent pathogène, l'organisme réagit en modifiant certaines cellules pour les rendre capables de produire des anticorps spécifiques contre cet agent. Lors de l'administration d'un vaccin chez le chien, son organisme réagit comme s'il était réellement infecté et développe pendant les deux semaines suivantes une immunité spécialement ciblée contre le micro-organisme injecté. Une deuxième injection du même vaccin doit être réalisée deux à quatre semaines plus tard, cette seconde injection est nécessaire pour obtenir une protection efficace et durable.

Parmi les vaccins obligatoires et qui se font pour les chiens du monde entier quelles que soient leurs conditions de vie, on cite la maladie de Carré, la parvovirose, l'hépatite de Rubarth et la leptospirose.

Dans beaucoup de pays, la vaccination contre la rage est une obligation légale, elle est donc très souvent obligatoire pour le transport international des animaux de compagnie qui proviennent de pays qui ne sont pas indemnes de rage. La vaccination est un acte médical pratiqué par un vétérinaire. Préalablement à cet acte, il réalise un examen de santé pour s'assurer que votre animal n'est pas affaibli ou malade et que ses défenses immunitaires pourront répondre à cette stimulation, garantissant ainsi l'efficacité du vaccin.

La vaccination protège contre la parvovirose qui est considérée comme

un cauchemar pour les propriétaires et surtout les éleveurs, vu sa grande contagiosité et sa gravité car même si elle est prise en charge dès le début de l'apparition des symptômes, elle est souvent fatale pour les chiots de pure race non vaccinés.

La leptospirose est une maladie due à une bactérie qui s'attaque au foie et aux reins. Le chien peut être contaminé dans un milieu souillé par les urines d'un animal lui-même malade ou simplement porteur de la maladie. Les chiens qui se baignent dans des petits cours d'eau ou des mares stagnantes sont les plus exposés. La maladie de Carré et l'hépatite infectieuse canine sont des maladies rares en Tunisie mais ça n'empêche que la vaccination reste obligatoire et un acte responsable ainsi qu'une preuve d'amour du propriétaire envers son animal de compagnie pour un animal heureux et en bonne santé. La vaccination des chiens est composée d'un vaccin contre la rage et un autre vaccin contre les maladies infectieuses qui contient les quatre valences, celle de la parvovirose, la leptospirose, l'hépatite de Rubarth et la maladie de Carré et, pour être efficace, la vaccination doit suivre un protocole extrêmement précis.

Les recommandations actuelles sont de deux à trois injections pour les chiots à un mois d'intervalle et on peut commencer même à l'âge d'un mois afin de les protéger contre la parvovirose si le milieu est contaminé ou bien si vous laissez votre chiot sortir dans le jardin. A l'âge de deux mois, on vaccine contre les quatre maladies infectieuses, y compris la parvovirose, et à l'âge de trois mois on fait le rappel du vaccin contre ces maladies et le vaccin contre la rage. Le rappel de la vaccination contre la rage et les maladies infectieuses se fera annuellement à la même date.

La fréquence des rappels de vaccination varie selon le mode de vie du chien et son âge. On est amené à vacciner tous les 6 mois les chiens de chasse. Par contre, les chiens âgés qui habitent en appartement et ne faisant pas beaucoup de balades, on pourra les vacciner tous les deux ans.

Que vous soyez passionné de littérature, de galeries d'art, de musique ou de théâtre, l'Agenda culturel du Magazine de La Presse vous réserve une multitude d'idées de sorties culturelles au Grand Tunis et ses alentours du 1^{er} au 8 décembre 2024. Des événements incontournables à ne pas manquer aux sorties les plus plébiscitées de la semaine, vous trouverez ici de quoi vous préparer un programme. Voici donc notre sélection de concerts vibrants, de spectacles immersifs, de performances artistiques et d'expositions captivantes, chaque expérience promettant son lot de surprises et d'émotions !

Par Amal BOU OUNI

BONS PLANS

JEUDI 5 DÉCEMBRE



- Le ténor **Hassen Doss** en concert au Théâtre municipal de Tunis, accompagné de 100 choristes.

Au programme, l'opéra Bastien et Bastienne en un seul acte avec Maram Oueslati et Mohamed Slim Ben Jamia, les plus belles chansons italiennes et un medley de Hedi Jouini.

- « 2034 : une modeste proposition », comédie de Moncef Zahrouni avec Fatma Felhi à l'espace El Teatro.

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

- « La Barque des Mots » à l'Institut français de Tunisie : rencontre avec l'écrivaine Azza Filali.

- « Lellahom » au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis, Kaouther Bardi et Rym Zribi se retrouvent, pour la première fois, seules sur scène dans une comédie hilarante mise en scène par Zouhaïer Raïs.

- Le spectacle musical « Hier encore » de Rafik Gharbi, en hommage à Charles Aznavour.

Après deux concerts à guichets fermés, les organisateurs ont ajouté une troisième date. Les plus grands titres de Charles Aznavour seront interprétés, à l'occasion de son centenaire, par Kamel Sellam, Lilia Ben Chikha et Meysoun Fatnassi.

SAMEDI 7 DÉCEMBRE



- Concert de Eya Daghnoouj au Théâtre municipal de Tunis : une soirée dédiée aux chansons lyriques tunisiennes avec le maestro Mohamed Lassoued.

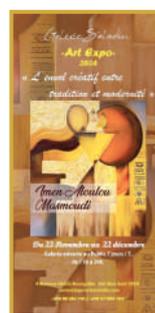
- Récital de Hautbois de Hamadi Ferjani, soliste à l'orchestre philharmonique de Strasbourg, opéra de Rhin et professeur à la Haute École des Arts de Rhin.

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

- « Imagine », spectacle musical de Karim Thlibi avec l'Orchestre symphonique tunisien.



EXPOSITIONS EN COURS



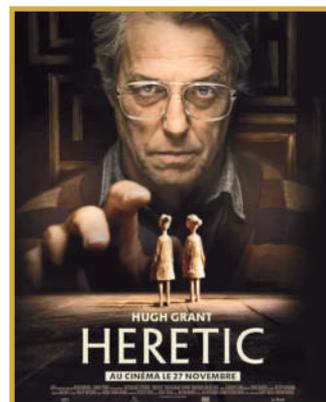
- « L'Envol créatif entre tradition et modernité » de l'artiste Imen Aloulou Masmoudi, un vibrant hommage à la richesse de l'héritage berbère et amazigh à La Galerie Saladin jusqu'au 22 décembre 2024.

- « Monologue/Monochrome » de Kais Ben Farhat au 4e Art jusqu'au 31 janvier 2025.

- Hommage à Aly Ben Salem (1910-2001), artiste peintre tunisien qui a su capturer la vie quotidienne, les coutumes et le patrimoine tunisien avec une vision personnelle et intemporelle à la galerie Le Violon Bleu jusqu'au 30 décembre 2024,

- Salammbô, de Flaubert à Carthage jusqu'au 12 janvier 2025 au Musée national du Bardo : raviver le mythe de Salammbô dans le pays même où il puise sa source en faisant dialoguer littérature, peinture, sculpture, photographie, arts de la scène, cinéma, et archéologie.

NOUVEAU DANS LES SALLES



- « Heretic » de De Scott Beck et Bryan Woods. Un film d'horreur mettant en vedette un Hugh Grant, effrayant, dans le rôle d'un homme qui tient en otage deux missionnaires religieuses.

Et si vous n'avez pas encore vu Bolice le film, Gladiator II ou encore Piece by piece, vous devez absolument vous rattraper ! Les projections sont en cours.

ILS ONT BRILLÉ !

Natation, kickboxing et handball, dames et hommes, ils ont brillé la semaine dernière aux quatre coins du monde.

Par Mohamed Salem KECHICHE



DEUX CHAMPIONNES ARABES DE KICKBOXING

La kickboxeuse Hanan Zitouni, de la municipalité de Mareth (Gabès), a remporté le championnat arabe de kickboxing 2024, qui s'est déroulé la semaine dernière en Egypte. Une autre kickboxeuse s'est également distinguée dans sa catégorie : Sabrine Chebbi, originaire de Ksour Essef, médaillée d'or.

UN TRIO TUNISIEN SACRÉ

Les handballeurs internationaux tunisiens, Mosbah Sanaï et Rayan Zariat, et l'entraîneur des gardiens, Adel Mrabet, ont remporté la Coupe d'Asie des clubs avec le club émirati de Sharjah SC pour la première fois, en finale contre les Saoudiens d'Al Khaleej Club 27-26 à Doha au Qatar.



SUSPENSION POUR DOPAGE

Le dopage qui a frappé durement le cyclisme, il y a quelques années, continue de toucher l'athlétisme. L'athlète kényane, Emmaculate Anyango, a été suspendue pour six ans après des tests positifs à des substances interdites, mettant en lumière les efforts continus contre le dopage dans l'athlétisme. Elle a été suspendue après avoir échoué à un test antidopage à la testostérone et à l'EPO, a annoncé, vendredi 22 novembre 2024, l'unité d'intégrité de l'athlétisme (AIU). L'athlète de 24 ans, qui est devenue la deuxième femme à boucler une course de 10 km en moins de 29 minutes (28'57'') à Valence en janvier 2024, avait été provisoirement suspendue le mois dernier.

UNE NAGEUSE EN OR

Sarah Ben Ahmed a récolté 2 médailles d'or aux 200 et 400 mètres BF à la Coupe du monde juniors de natation avec palmes en Hongrie. Avec un chrono de 1'54''11 centièmes et une seconde de 3'58'' 34 centièmes, elle réalise ainsi un double nouveau record national dans la catégorie des 15/16 ans sur 200 m. Et jusqu'aux seniors sur 400 m.

DES MAINS EN OR

Toujours en handball, la Tunisie s'est distinguée par un 2^e titre consécutif à l'échelle arabe, dans la catégorie juniors avec les natifs de 2008-2009 (U16), après ceux de 2006-2007 (U18).

Mots fléchés

VIOLER		BARRÂT		OBJET À SOIE		AVANT MIS AVANT		FIT LE BONSAÏ		ÉLÉMENT D'ENGIN AGRICOLE
RENDAIS FORT		DOSE D'AMPOULE		STAR... ACADEMIE		TIENNENT LA CORDE		GREFFE UN CEIL		
						MISER SUR L'AVENIR				
FAISANT PREUVE DE MAJESTÉ										
ALLEZ VOIR		TOUT OUI!				IL FACILITE LE RÉGLEMENT				
		LE DERNIER MOT!				EXTÉNUER				
SORTE DE SELF					PRISES SUR LE VIF					SIGLE DE SYNDICAT
GAZ LIQUÉFIÉ					EN HUIT					
				ARTÈRES PUBLIQUES				ACTINIUM À L'AMPHI		
				LES COUPS DE 19 H				IMAGE DE SOI		
PRIVER DU PRIVÉ										CITÉ DU FINISTÈRE
VIEILLE FRINGUE										
					FEUILLE DE CAMPAGNE					
					LIGNE CONNECTÉE					
CRATÈRE VOLCANIQUE	MIS ENSEMBLE					MODE D'EMPLOI				
	QUI DEVIENT MENAÇANT					BRÈVES INFOS				
					TUBE DE PLAIE					SUBSTANCE DE COSMÉTIQUE
					TEL UN CODE					
FEUX DE CAISSE						LIQUIDE RÉPANDU				
PARTI DISSOUS						FIT AU TOUR				
				CONFIA UN SIÈGE				3 600 COULOMBS		
				ASSURA LE TRANSPORT				PORC AU CHOU		
SULTANAT PÉTROLIER						CI-DESSUS				
L'APRÈS-MIDI						MIREILLE À L'ÉCRAN				
		DANSE DE GROUPE								L'OPPOSÉ D'UN AS
		AU PLUS PRÈS								
PRESQUE CARRÉ								CROIX DE BOIS		
FORCE D'ÂME								TOURS EN VOITURE		
				FUS EN COLÈRE						
FILS DE SARA ET D'ABRAHAM						AS CARTE BLANCHE				

Sudoku

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

solutions

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

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

Mots fléchés

SOMME DE SAVOIRS MINI GOLFE	ACCÈS À INTERNET URGENCES	MOITIÉ INDIENNE ÉLÉMENT RADIOACTIF POINT DE VUE	ALIEN AU CINÉMA GROUPE DE MUSICIENS	HAPPEES ENTRAVE POUR LE CHEVAL	CAROT-TASSES
LOCAL EXIGU DISCIPLINE PHYSIQUE				PLUS DE 1 000 JOULES FORTE TÊTE	
OBJET DE JEU LE ONZE DU 69		CERF DE SEPT ANS CONDUITE ANNEXE	PASSAS LA MAIN TRÈS PROCHES		
	RÉFLÉCHI AVEC ÉCLAT NUANCE ORALE			PATRON DE LA BIGORRE FEMME DE LETTRE	
COMPTA EN MOINS EFFACER L'ARDOISE		QUI SENTENT LA MARÉE UN PEU GAIE			
				LARGEUR À ENCOLLER PRISE DE BECS	VIS EN CACHETTE
MATIÈRE À CACHET LETTRES DE L'ÉDITION			FLUIDE GLACIAL EN COMPTE À L'INSEE		
	TIRAS VERS LE HAUT JOYEUX GARÇONS				DONNER DES COULEURS
HÔTES DE BASSINS INTERDIRAS L'ACCÈS			POINT CHAUD OSEILLE DU QATAR		
				CERVEAU DE CHATBOT EXCLUT D'UN CORPS	
VIN DE BOURGOGNE ROUGE	PLUS PRÉCISÉMENT VERRE... ANIS	REFIS OU REDIS PORTES EN TRIOMPHE			
			UN AIR TRÈS BAVARD SA MISE RUINE		MORCEAU DE CALMARS
TOUT SAUF MODÉRÉS BOURG AZURÉEN				FLEUVE MAROCAIN DEGRÉ D'ACIDITÉ	
		BOÎTE À BOUQUINS			
ARMÉES DU MOYEN ÂGE			VOITURES DE CIRQUE		

Sudoku

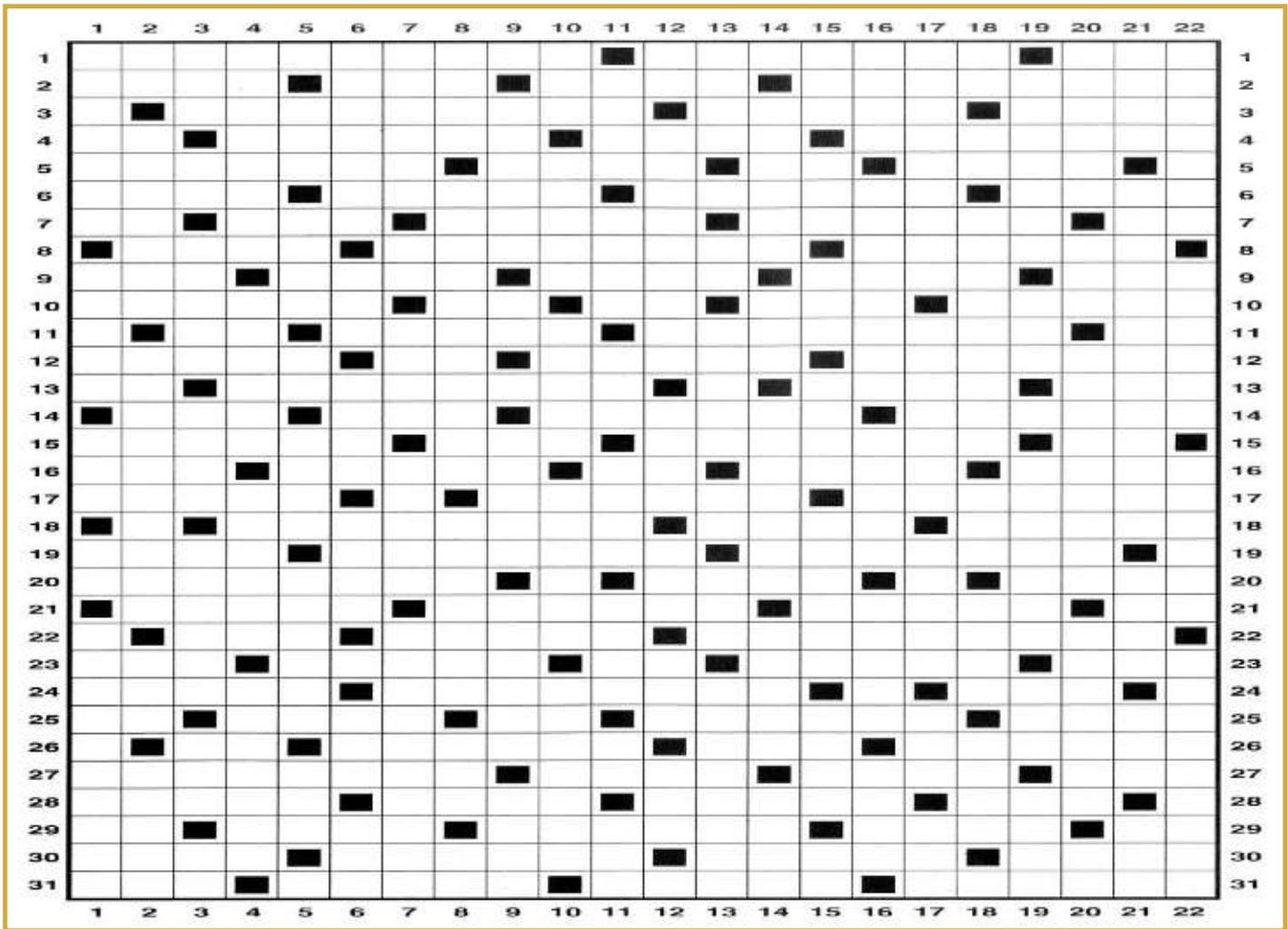
	7	8			9	3		
		5	7			9	6	
			6	1			3	5
1	5							
	4	6			8	2		
		2	8			7	9	
							1	4

solutions

A	E	R	W	A	S	E	A	S	T	A	T	E
A	C	A	B	I	N	E	C	O	R	S		
G	C	M	D	I	X	C	O	R	S			
O	C	U	B	E	L	T	A	T	A	S		
O	L	T	A	R	E	L	U	I	P	E		
E	P	O	N	G	E	R	I	O	D	E	S	
E	N	C	R	E	S	B	I	S	E			
E	D	H	I	S	S	A	S	P				
F	I	D	E	S	T	I	E	D	I			
F	E	R	M	E	R	A	S	I	A			
V	O	L	N	A	Y	T	R	A	P	A		
E	Z	E	C	L	A	S	C	A	P	I	E	R
O	S	T	S									

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

Mots croisés



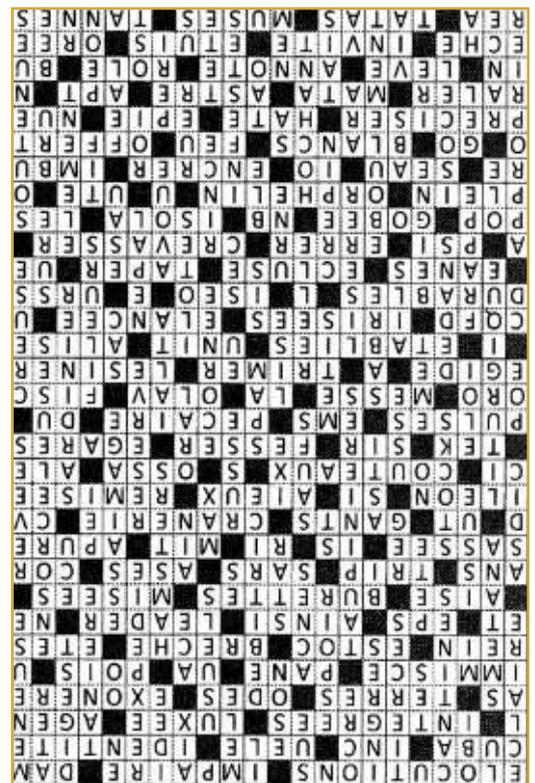
HORIZONTALEMENT

1 Exposés en Belgique. Jamais double ni quadruple. Grosse peine. 2 Etat de l'Amérique centrale. Au service des consommateurs. Rivière congolaise. C'est toujours la même chose. 3 Qui ont réussi à se faire comprendre. Sortie de son logement. Patrie de Cabrel. 4 Lumière qui éblouit? Lieux de culture. Soeurs de lais. Qui ne s'impose pas. 5 Ingéré. Préparé à sauter. A un drapeau vert. S'ils sont cassés, inutile d'en demander le remplacement. 6 Rognon. Anne blanche. On peut s'y engouffrer. Mois où l'on dore. 7 Fait la soudure. Cours où l'on se fait suer. Comme ça. Tient tête. Bout du nez. 8 Content. Petits vases. Joudes. 9 Bougies. Délire chimique. Poissons. Dieux belliqueux. Problème sur pied. 10 Débarrassée du plus gros. Ville de Bourgogne. Explosé et fait des éclats. Porta. Règle ses comptes. 11 Est plus élevé quand il est contre. On y met les menottes. Audace. Parcours embelli? 12 Bout d'intestin. Clé de bien des rêves. On prend les siens à témoin. Rentrée. 13 Précède un joint. Sous des gorges, ils menacent. Eminence thessalienne. On la voit souvent dans les pubs. 14 Du bois pour le pont. Titre pour Olivier. Corriger à la main. Hors piste. 15 Soufflés. Origine d'une dépêche fatale. Exclamation du Midi. Sera peut-être accouté. 16 Palindrome en Corse. Office religieux. Article pour femme. Roi de Norvège. Il est souvent mal aimé. 17 Bouclier. Boulonner. Mégoter. 18 En place. Met d'accord. Sorte de sorbe. 19 En conclusion. De toutes les couleurs. Qui a la ligne. 20 Pas fugitifs. Bon endroit pour la pêche. Républiques disparues. 21 Président portugais. Entre deux biets. Arracher fossile. Capitales d'Europe. 22 L'avant-dernière. S'écarter du bon sens. Lézarder. 23 Art de Warhol. Crue. Précision apprise. Mit hors jus. Chemins de halage. 24 Il se fait à la pompe. Oliver Twist, par exemple. Personnage de western. 25 Fau de dieu. Prend l'eau. Animal mythique. Placer du liquide. Imprégné. 26 Jeu de stratégie. Innocents. Enthousiasme. Porté volontaire. 27 Souligner. On prend son temps sans elle. Scrote. Fort dépourvue. 28 Respirer vers la fin. Soumit. Il y en a un de jour comme de nuit. On y confit. 29 Centre d'Espinal. Mobilisé. Agit en marge? L'objet d'un jeu. Pompé. 30 Se jette à l'eau. Appelle. Objets de protection. Bout de bois. 31 Portant, il tourne. Pris en main. Neuf et antiques. Rasés de près.

VERTICALEMENT

1 Avec beaucoup d'expériences. Répand du son dans l'eau. Belle plume pour Le Corbeau. Sur des voitures officielles. Faire un effort d'adaptation. 2 Découvert en une. Compositeur ichèque. Relatif au culte. Très léger s'il est doublé. Qui a dépassé la date limite. 3 Objet de taille. Diviso par deux. Moyen de se tirer d'embarras. Homme de bon sens. Jeune voyeu. Paralysie. Grande surface sur la terre. 4 On y mange à plusieurs. Ils finissent épuisés. A l'intérieur. Ne convenant qu'au triangle ou au trapèze. 5 Règles sur planches. Cède à la pression. Pièce tokyoite. Formule. Mauvais coup. Pouvait rendre bleu. 6 Suites aux cartes. C'est désert. Site d'un fameux château. Gousses aromatiques. Il fait de «l'auto-stop». Peut mener au Vatican. 7 Paris du Haut Iuz. Le grand fut appelé araignée. Il éoustille les Piémontais. Discipline de fer. Il peut barrer la route. 8 Bruni à l'ombré. Des tas de myopse. Border. Grimpéur bigarré. Carte à jouer avec tout. 9 On le fait parfois naître. Est souvent présent sur une feuille d'hémeride. Sorte de tissu. Patron des cordonniers. Consève. 10 Dégouline. Affectent la jeunesse. Indemnes. Pas tabuloise. Secouant le chef. 11 Fut réjeuni par Médée. Une personne qui a bien tourné. Pour un public averti. Terrain dangereux. Elle a tous les suffrages. Société. Au menu à Hûé. 12 C'est encore lui. A découvert. Pub non consentie. Dans un acte. Base de poche. Voe chinoise. 13 Bat aux cartes. Introduction aux sciences. Telle une poupée cachottière. On y a accueilli la reine Victoria. Point d'eau. Occupés de force. 14 Souvent à la bouche. C'est le summum. Brioche. Nafoto. Carafe ou cafetière. 15 Communé dans le Midi. Service appuyé. Rivière du Jura. Le moment de parler. Ils ont atteint le dernier degré de la misère. Façon de faire l'âne. Désinence latine. 16 Succédané du périto. Ronçeurs. La carte du monde y change. Reconnaît. Tombé. 17 Retourno à l'envoyeur. Loin d'être familier. On y vit haut placé. Avait une maison et une cour. Prestation vassalique. 18 Devant Arles ou Avignon dans des provençalsmes. Dépression pyréenne. Changement de rayons. Four-tout. A payé cher un repas. Dévoué. 19 Habitation ombre et misérable. Architecte de cour. Travailleurs de matières textiles. Nest pas seul en tête. Journalier à l'haïcienda. 20 Volume réduit. La France l'a battu. Bateau de pêche. L'eau ou le feu. Axx. 21 Enseignant-chercheur. Ont beaucoup de charmes? Aigre. Femme en couple. Route ouverte. 22 Conduit fort bien. Idéales. Prévue pour la soupe. Aidées.

solution



LA PRESSE

GRAPHIQUE

Publicité

Dépliant & Affiche

Affiches

Infographie

Sigle é Logo

Rédaction

Bloc-notes

Carte de vœux

Agendas



Pour tous vos travaux
d'impression
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com

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 Neur Houda El Ajmi au 06, rue Essourour, Chouchet Rades à Ben Arus, Notaire chez qui le règlement du jeu a été déposé.

ooredoo
طور عالمك