

La Presse. Magazine

Dimanche 8 décembre 2024

N°3

ISSN 0330-5791

HIGH-TECH

L'IA EN ENTREPRISE OU COMMENT
ALLIER PUISSANCE ET PRUDENCE

COACHING

C'EST QUOI LA MÉDITATION
ET POURQUOI NOUS
EN ÉPROUVONS LE BESOIN ?

ÉCHAPPÉES BELLES

ZAGHOUAN, UNE VILLE
TYPIQUE, PLEINE DE CHARME

A portrait of a man with a dark beard and hair, wearing a black long-sleeved shirt and a watch on his left wrist. He is leaning forward with his arms crossed, looking directly at the camera with a serious expression.

MORTADHA

“JE SUIS LOIN DE LA FRÉNÉSIE
DU SHOWBIZ”



LE MEILLEUR CHOIX

PROXIMITÉ

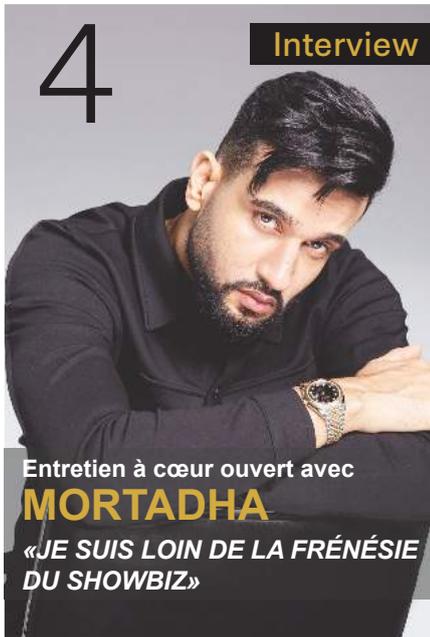
ÉCOUTE ET CONSEIL

INNOVATION
QUALITÉ DE SERVICE



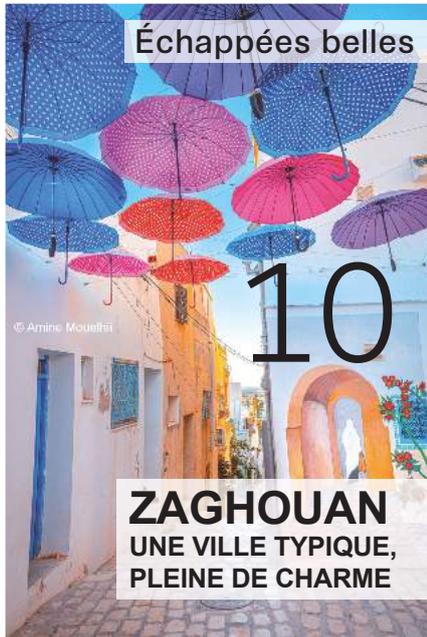
SOMMAIRE

4 **Interview**



Entretien à cœur ouvert avec
MORTADHA
« JE SUIS LOIN DE LA FRÉNÉSIE
DU SHOWBIZ »

Échappées belles



10

ZAGHOUAN
UNE VILLE TYPIQUE,
PLEINE DE CHARME

Coaching



C'EST QUOI LA MÉDITATION
ET POURQUOI NOUS EN ÉPROUVONS LE BESOIN ?

12

14 **Auto**

L'EMBRAYAGE,
UNE COMPOSANTE ULTRA-PERFECTIBLE



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

DIRECTION COMMERCIALE & MARKETING :
Tél. : 21 132 760

Dimanche 8 décembre 2024 - N°3

8 High-tech

L'IA EN ENTREPRISE OU COMMENT ALLIER PUISSANCE ET PRUDENCE

16 Gastronomie

Healthy et gourmet

SALADE DE LENTILLES AU CUMIN

18 Animaux

L'éducation du chiot

VOTRE CHIEN A BESOIN DE TEMPS POUR ACQUÉRIR LES NOUVELLES HABITUDES

20 Agenda culturel

- EXPOSITIONS EN COURS
- DANS LES SALLES
- DÉMARRAGE DE LA 35^E ÉDITION DES JOURNÉES CINÉMATOGRAPHIQUES DE CARTHAGE

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 26 Détente

MOTS FLÉCHÉS
MOTS CROISÉS
SUDOKU



ENTRETIEN À CŒUR OUVERT AVEC

MORTADHA

“ JE SUIS LOIN DE LA FRÉNÉSIE
DU SHOWBIZ ”

Le chanteur tunisien Mortadha connaît aujourd'hui une ascension fulgurante grâce à une dizaine de titres qui jouissent d'une grande popularité. A travers des chansons qu'il écrit et compose, il met en vers ses soucis et ses émois. De rime en rime, il a gagné le cœur de ses fans qui l'idolâtrant, connaissent parfaitement ses mélodies et viennent par milliers le voir sur scène.

Entretien conduit par Amal BOU OUNI

Si Mortadha connaît, aujourd'hui, le succès qui lui convient et son talent n'est plus à prouver, sa carrière n'a jamais été un long fleuve tranquille. Dans cet entretien à cœur ouvert, il n'a pas hésité à évoquer sa jeunesse, entre sa passion artistique et quelques souvenirs traumatisants.

Pouvez-vous nous raconter vos débuts dans le domaine artistique ?

J'ai commencé à apprendre à jouer du luth à la maison des jeunes quand j'étais encore à l'école primaire. Pour l'anecdote, comme je suis issu d'un quartier populaire de Sousse, je cachais mon instrument quand je rentrais des répétitions, de peur d'être ridiculisé par mes camarades, car j'aimais la musique. Ma mère était institutrice et poétesse. J'avais donc l'habitude d'assister avec elle aux rencontres littéraires et j'ai brillamment accompagné au luth les plus grands noms tunisiens. La poésie a toujours occupé une place importante au sein de ma famille et j'ai grandi imprégné de ce lyrisme et des jeux de mots.

Par contre, je subissais des critiques à propos de ma voix. Mes profs de musique ne croyaient pas en mon talent et raillaient ma voix qu'ils jugeaient trop rauque et enrouée pour mon âge. À force de me rabaisser, ils m'ont poussé progressivement à abandonner mes activités à la maison des jeunes. J'ai opté pour un tout autre genre : les chansons des virages. Lassé d'entendre toujours les mêmes refrains, j'ai créé des airs qui ont marqué les matches et qui étaient repris dans les stades. J'écrivais les paroles et je

les mettais en musique à la guitare. C'était un pur bonheur quand on lançait des chants qui couvraient presque toute la durée du match. J'ai donc grandi sans jamais faire partie de ces jeunes qui rêvent de célébrité et de gloire.

Comment avez-vous réussi à surmonter ces attitudes hostiles et renouer avec votre passion pour la musique ?

J'étais à la fac dans les années qui ont suivi la révolution. Pendant cette période de bouillonnement, j'étais emporté par des idées utopiques. Mon militantisme au sein des unions d'étudiants a fait que j'ai raté mes études universitaires. Je me suis donc tourné vers la maison des jeunes et je me suis remis à participer aux activités qu'ils organisaient.

À cette époque, personne n'était convaincu par ma voix, mais ils étaient littéralement impressionnés par mon profond désir de réussir. Des commentaires négatifs suite à une prestation sur scène m'ont encore profondément marqué.

Cette rage de vaincre m'a poussé à travailler davantage. À force d'observer les grands musiciens qui m'entouraient, j'ai tourné un premier clip, « Ma Sem 'ou klemou », avec pour budget quelques centaines de dinars

offerts par ma mère qui m'encourageait inconditionnellement. Une vidéo simple, une guitare à la main avec une fenêtre comme objet de décoration. Rien d'extraordinaire à première vue. La musique, les paroles et ma voix ont interpellé les auditeurs. C'était il y a 8 ans.

La chanson a fait le tour des réseaux sociaux et cumule aujourd'hui des dizaines de millions de vues. Ce titre fétiche pour moi exprime ma revanche de jeune amateur anonyme devenu star. J'ai triomphé sur les plateformes digitales et j'ai volé la vedette à ceux qui me raillaient et qui stagnent encore. C'est, finalement, grâce à ma mère que je suis parvenu à vivre de ma passion.

Quand avez-vous décidé d'en faire votre métier ?

Taher Guizani a découvert un tout autre pan de moi. Je lui dois mon premier clip en tant que professionnel.

C'est lui qui a remodelé ma carrière. J'ai fait de véritables expérimentations avec son encadrement. J'écrivais des chansons et je m'adonnais aux joies de composer mes propres textes à la guitare. Progressivement, je me suis approprié les codes de ma musique et je suis devenu un professionnel confirmé.



Vous êtes monté sur scène à Carthage à plusieurs reprises et vous avez fait le tour des festivals nationaux et même des régions. Est-ce que vous estimez que vous avez atteint tous vos objectifs en Tunisie ?

Même dans le domaine de la musique, celui qui n'avance pas recule. Je dois faire beaucoup d'efforts pour préserver mon capital de fans. Il ne s'agit pas simplement de faire des chansons qu'on écoute, même s'il est difficile de parler de rivalité. On n'a cette floraison d'auteurs, de compositeurs

et d'interprètes que dans le rap. Moi, je mets en avant mon goût prononcé pour la chanson tunisienne. Je pense que Raouf Maher est le seul qui fait approximativement ce même style musical. De plus, je voudrais surtout profiter de ma notoriété pour sensibiliser sur les soucis des jeunes Tunisiens, pour véhiculer des messages d'amour et de paix, mais aussi pour continuer à mener des actions caritatives, même si je n'ai pas l'habitude d'en parler aux médias.

Vous vous êtes toujours tenu loin des médias. Est-ce un choix de ne pas exposer des fragments de votre vie privée aux fans ?

Effectivement. Je ne donne aucun indice sur ma vie privée. J'ai toujours su garder

mon jardin secret clos. Je suis discret, loin de la frénésie du showbiz. Je mène une vie simple mais bien entouré. J'ai fait le choix de me soustraire aux mondanités de certains médias. Je n'attire pas la curiosité ardente des réseaux sociaux et je me tiens à distance de tous les tumultes. Je souhaite simplement me faire connaître par ma musique.

Vous avez eu un problème de visa l'année dernière et vous en avez parlé en public. Comment a été le dénouement de cette affaire ?

L'ambassade de France m'a retiré mon visa. J'ai pensé que c'était en rapport avec des déclarations au sujet de la guerre à Gaza. J'ai donc fait une réaction que je juge aujourd'hui impulsive. Après, ils m'ont contacté pour m'expliquer que c'est à cause de quelques anomalies administratives sur mon dossier. C'était donc un malentendu. J'ai déposé un nouveau dossier et j'ai obtenu mon visa, ce qui m'a été très utile pour programmer des concerts en Europe.

Revenons à votre dernier tube, le duo avec la star Nacif Zeytoun. Comment l'idée est-elle née ?

Tout a commencé quand on lui a fait écouter ma chanson « Baba ». C'était un coup de cœur pour lui. Il m'a donc proposé un duo. J'ai écrit les paroles de la chanson qui ont été adaptées pour qu'elles soient plus compréhensibles au-delà de nos frontières.

Ce duo, que j'ai considéré au début comme un challenge, a marqué une nouvelle étape dans ma carrière. Nacif Zeytoun est très célèbre et je devais absolument être à la hauteur de ce que le public arabe attend de moi. Nous avons dépassé les 50 millions de vues en moins de 2 mois et le chiffre aurait été plus élevé si la sortie n'avait pas coïncidé avec le début du sinistre au Liban.

Dans ce duo, comme pour le reste de vos chansons, vous tenez à vous exprimer en dialecte tunisien. Ne pensez-vous pas que ça pourrait entraver votre carrière ?

D'autres projets m'attendent après le vif succès de la chanson avec Nacif Zeytoun. Je tente aujourd'hui de m'ouvrir à de nouveaux vents, être en phase avec des productions de haut niveau à l'échelle arabe, quitte à les devancer même, mais en restant attaché au dialecte tunisien. Je ne suis pas prêt à l'abandonner. Je continuerai toujours à écrire tous mes textes. Je ne me vois pas compter sur le travail d'un parolier, tunisien ou étranger. Par contre, je ne m'opposerai pas à des modifications discrètes pour plus de compréhensibilité.

Ce duo, que j'ai considéré au début comme un challenge, a marqué une nouvelle étape dans ma carrière. Nacif Zeytoun est très célèbre et je devais absolument être à la hauteur de ce que le public arabe attend de moi



Taher Guizani a découvert un tout autre pan de moi. Je lui dois mon premier clip en tant que professionnel. C'est lui qui a remodelé ma carrière. J'ai fait de véritables expérimentations avec son encadrement



L'IA

EN ENTREPRISE OU COMMENT ALLIER PUISSANCE ET PRUDENCE

A hand is shown holding a glowing globe. The globe is covered in white circuitry patterns. In the center of the globe, the letters 'Ai' are displayed in a blue, glowing font. Various icons are scattered around the globe, including a padlock, a gear, a data cylinder, and a brain. The background is dark with a bokeh effect of blue and white lights.

Si Open AI met à votre disposition une version gratuite de Chat GPT ou la version payante accessible, c'est surtout pour dévorer plus de données et d'informations, et donc, pour en apprendre davantage

L'intelligence artificielle (IA) n'est plus une simple curiosité technologique. Elle se hisse peu à peu au rang de nécessité pour les entreprises cherchant à maintenir leur compétitivité dans un monde où chaque microseconde compte. Pourtant, l'enthousiasme entourant cette technologie est freiné par des questions somme toute légitimes: comment exploiter les données sans mettre en péril leur sécurité, et comment maximiser les gains sans compromettre la confidentialité ?

Par Karim BEN SAID

Chez UPS (leader mondial des services de logistique), qui utilise des algorithmes d'apprentissage automatique pour optimiser ses itinéraires de livraison, l'IA permet de réduire de 100 millions de miles le total parcouru chaque année, économisant ainsi l'équivalent en carburant de 15 piscines olympiques. Chez Procter & Gamble, les modèles d'IA aident à prédire les tendances de consommation bien avant qu'elles ne se manifestent dans les chiffres de vente, permettant à l'entreprise d'ajuster ses campagnes marketing avec une précision d'orfèvre.

DES DÉVOREURS DE DONNÉES

C'est une évidence que beaucoup ignorent : les systèmes d'IA ne fonctionnent que parce qu'ils se nourrissent d'énormes quantités de données, souvent sensibles. Ces données, que ce soit des profils clients, des données biométriques ou des informations financières, sont aussi précieuses que vulnérables. En gros, si Open AI met à votre disposition une version gratuite de Chat GPT ou la version payante accessible, c'est surtout pour dévorer davantage de données et d'informations, et donc, pour en apprendre davantage. Si vous demandez à ces IA des présentations, des plans, ou simplement la recette efficace pour perdre 5 kilos en deux semaines, ce n'est pas du tout problématique (quoique !). En revanche, si c'est une entreprise qui insère sa base de données dans un outil IA pour obtenir une analyse, c'est autre chose. Se pose alors la question de la sécurité de vos données collectées par la puissante machine. Certaines start-up tunisiennes proposent aux entreprises une alternative très intéressante pour profiter de la puissance de l'IA et garder précieusement leurs données. C'est le cas de la start-up Industry X.0, établie au sein de l'incubateur The Dot. Forte de sa longue expérience dans le secteur industriel et dans le développement, Industry X.0 est créée par deux ingénieurs tunisiens, Bilel Laâbidi et Aziz Battikh. Les deux cofondateurs ont conçu une solution d'IA interne pour répondre aux défis des industriels. « Dans l'industrie, il y a un problème de dispersion des données. Les données existent, mais on ne sait pas où les trouver », explique Bilel Laâbidi. Face à cette difficulté, les entreprises perdent un temps précieux à résoudre des problèmes, ce qui représente des coûts considérables. C'est précisément cette inefficacité qui horripile tout industriel que X.0 cherche à résoudre. La première étape de leur démarche a été de développer un outil baptisé Cipa, destiné à digitaliser l'ensemble des documents d'une entreprise. Rien qu'à ce stade, les entreprises constatent déjà des gains de productivité, même sans intervention d'IA.

LA SOLUTION TUNISIENNE POUR L'INDUSTRIE

Mais Industry X.0 ne s'arrête pas là. En s'inspirant des modèles avancés de l'IA générative (generative AI en anglais), tels qu'OpenAI, l'équipe a conçu une solution de problem-solving. Alimenté par des algorithmes d'intelligence artificielle, l'outil propose une identification des causes racines, puis la formulation de recommandations d'une série d'actions correctives pour éviter que le problème ne se reproduise. Plus clairement, « un problème qualité qui prenait en moyenne cinq jours à résoudre et mobilisait deux à trois salariés peut désormais être résolu en moins de deux heures », affirme Aziz Battikh. Résultat? Une réduction significative des coûts et une résolution cinq fois plus rapide, avec en prime, la détection d'anomalies qui passaient auparavant à la trappe. Actuellement, X.0 travaille sur la création d'un chatbot (outil numérique conçu pour interagir avec les utilisateurs et répondre à leurs questions de manière automatisée), véritable interface intelligente, qui permettra aux opérateurs de



Photo : Salma GUIZENI

poser des questions directement liées à leur activité, telles que : « Quel est le statut du produit A? » Ou encore de consulter des données sur les stocks et les encours. Par ailleurs, selon la promesse de nos deux ingénieurs, le chatbot intègre des fonctionnalités de simulation. Il peut ainsi recréer des scénarios d'anomalies dans la production, permettant ainsi une formation immersive des employés. Mais si l'intelligence artificielle offre des opportunités fascinantes pour transformer les entreprises, la cybersécurité reste un enjeu majeur largement sous-estimé par les entreprises tunisiennes. Une fuite ou une altération de données peut coûter cher, non seulement en termes financiers, mais aussi en termes de confiance des clients et partenaires. Dans notre prochain numéro, nous explorerons cette menace plus en profondeur, ainsi que les solutions pour protéger vos infrastructures contre les menaces numériques.

ZAGHOUAN

UNE VILLE TYPIQUE, PLEINE DE CHARME

© Amine Mouelhii



Notre nouvelle destination pour cette semaine est Zaghouan, une échappée incontournable quelle que soit la période de l'année. A cinquante kilomètres de Tunis, la belle ville, située au nord de la Tunisie, est érigée sur le versant du djebel Zaghouan. Vous pouvez y aller en voiture ou en bus. La durée du voyage ne dépasse pas une heure. Vous aurez la possibilité de découvrir la beauté de paysages naturels tout au long de votre voyage. Pour les amateurs de randonnées, Zaghouan est une destination parfaite. Ils auront la possibilité de respirer un air frais et de découvrir des endroits sublimes.

Par Samira HAMROUNI

Sur la route qui relie Tunis à Zaghouan, les visiteurs peuvent admirer les célèbres aqueducs (hneya). Ces constructions remontent à l'époque romaine. Elles ont été construites pour drainer l'eau douce de Zaghouan jusqu'à Carthage afin d'alimenter les citernes de la Maâlga. L'aqueduc de Zaghouan, qui s'étend sur 70 km, est le témoin du génie architectural de cette époque.

En arrivant sur place, la vieille ville se présente avec fierté. Elle est le témoin d'un passé riche et glorieux. La médina porte en elle jusqu'à nos jours l'empreinte andalouse. Un patrimoine andalou qui remonte à des centaines d'années. Au début du XVII^e siècle, des familles andalouses chassées d'Espagne trouvent refuge à Zaghouan. Elles apportent avec elles leurs nombreux savoir-faire architecturaux, culinaires et artisanaux. En sillonnant la Médina, les visiteurs découvrent un charme authentique. L'architecture andalouse est remarquable et typique. Les ruelles sont dallées et les petites boutiques s'accrochent au bord des rues. Mosquées, zaouias, hammams, souks... Toutes ces constructions portent l'empreinte andalouse. La Zaouia de Sidi Ali Azouz illustre parfaitement ce style architectural. Elle se distingue par sa coupole en pyramide revêtue de tuiles vertes, Les fenêtres qui s'ouvrent sur les rues sont une spécificité de l'architecture andalouse. Chaque coin de cette Zaouia reflète un savoir-faire ancestral. A cette époque, les Andalous ont su développer de nombreux métiers d'art qui ont été, par la suite, introduits dans l'architecture, notamment la forge, la poterie et céramique, la taille du bois et du marbre et autres. La porte d'entrée richement ornée, le bois sculpté, la décoration en stuc ciselé et les belles faïences aux couleurs vives qui décorent l'édifice du mausolée sont des techniques andalouses.

La spiritualité de la ville est remarquable. Elle regorge de monuments religieux comme la grande mosquée de Zaghouan, la mosquée hanafite, la mosquée de cheikh Ibrahim Landolsi, la Zaouia Sidi Ali Azouz... Sans oublier l'église de Sainte Hélène, transformée en complexe culturel.

En se baladant dans les ruelles de la vieille ville, vous allez découvrir les escaliers colorés à touche unique et l'«Umbrella Sky » ou le ciel des parapluies. Tout le long de la rue Sidi Ali Azouz, des parapluies de toutes les couleurs, suspendus à des câbles au-dessus de votre tête. Ce projet artistique donne un charme spécifique à la Médina. Dans cette même rue, les visiteurs peuvent boire un café et essayer le célèbre narguilé dans l'ancien et charmant café de Riadh Al Andalous dont l'histoire de sa construction remonte à 400 ans. Un cadre typique et original de détente. Et ne quittez pas la ville sans examiner de près l'arc de triomphe, savourer le kaak el warka bennisri (eau d'églantier), la fameuse pâtisserie locale. A trois kilomètres de la ville, les voyageurs sont appelés à visiter le Temple des eaux et découvrir l'originalité des lieux, cette merveilleuse architecture romaine reflète la relation fascinante entre Zaghouan et l'eau. Elle est implantée au pied de djebel Zaghouan et construite sur le modèle des théâtres romains

Les visiteurs de Zaghouan peuvent profiter au maximum en se rendant à Hammam Zriba et bénéficier des bienfaits des eaux thermales à des prix abordables. Et les amateurs de découvertes et d'aventures peuvent rendre visite à Zriba Olia qui est un village berbère implanté entre deux pics rocheux à 300m d'altitude. Le village, malheureusement en ruine, offre une vue splendide sur le djebel Zaghouan. Dans ce même village, on trouve la Zaouia de Sidi Abdelkader Jilani, construite au XVII^e siècle. Ce lieu mystère et presque désert a un charme unique. Il appelle à la découverte. Les randonneurs peuvent, donc, sillonner les anciennes ruelles et parcourir les lieux proches
Bon voyage !



Photo : Chedly Hedhli

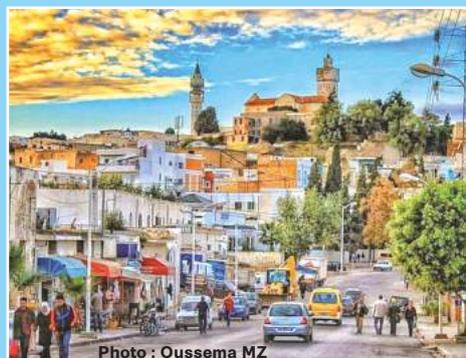


Photo : Oussema MZ



C'EST QUOI LA MÉDITATION ET POURQUOI NOUS EN ÉPROUVONS LE BESOIN ?

Le monde court comme un fou derrière les tâches à accomplir, les études, le travail, les commissions, la charge des enfants, leurs mouvements continus entre école, activités, maison... On devient de plus en plus stressé et pris par le courant infernal de la vie, la peur de la pénurie, l'esprit sociétal de concurrence, le désir de réussir, de devenir riche, d'avoir tel et tel... Et on oublie l'être qu'on est !

Par Malak LABIDI

(Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute)



La méditation consiste à se concentrer sur soi, sur son corps, sur sa respiration, sur son ici-maintenant, sans le moindre jugement. C'est un moyen de bien-être basé sur l'attention sur l'intérieur au lieu que ce soit sur l'extérieur. C'est le fait de passer en «mode avion» par rapport au flux intense de pensées et d'émotions

On n'a pas appris, dans ce système basé sur la convoitise, à tourner le regard vers soi, sur soi et en soi ! Par conséquent, les cabinets des médecins de toutes les spécialités sont remplis, jour et nuit ; plus de place dans les cliniques ni les hôpitaux ! Va-t-on croire que la solution est vraiment dans le milliard heureux !

Tout ça, tellement on n'a pas appris dans cette vie systématique à tourner le regard vers soi, ni à nous reposer mais plutôt à nous consacrer entièrement à satisfaire l'autre et ses besoins. Comme si on ne vivait que pour l'autre, tout en ignorant totalement notre être Soi-Même !

Femmes, hommes et enfants cherchent des solutions partout, les voyages, les massages de relaxation, les rencontres, etc. Mais justement est-ce que tout le monde peut faire ça ? Est-ce que tout le monde peut se permettre un congé à chaque fois qu'il n'en peut plus ? Ou tout le monde a-t-il de l'argent pour ça ?

En fait, depuis la nuit des temps, l'homme était soucieux de sa famille, de sa nourriture, de sa santé et autres... Il éprouvait la peur depuis qu'il fut sur terre, peur de mourir, peur de la pénurie, peur des prédateurs, etc.

Et depuis des millénaires, il n'a pas non plus arrêté de chercher ses propres solutions de soulagement, dont la méditation. Depuis des milliers de siècles, l'homme

pratiquait la méditation pour se soulager.

La méditation consiste à se concentrer sur soi, sur son corps, sur sa respiration, sur son ici-maintenant, sans le moindre jugement. C'est un moyen de bien-être basé sur l'attention sur l'intérieur au lieu que ce soit sur l'extérieur. C'est le fait de passer en «mode avion» par rapport au flux intense de pensées et d'émotions.

La Méthode de l'Eveil (www.lamethodedeleveil.com) est une méthode de développement des compétences de paix intérieure, calme mental, confiance en soi, gestion de stress et autre, partant de la technique de méditation spécifiquement.

La méditation calme le mental et se fait en pleine conscience, elle développe la créativité, la quiétude, la béatitude.

Elle offre beaucoup de santé pour le corps et la psychologie, elle régule le pouls, rétablit la tension artérielle, corrige les tensions des muscles, apprend à gérer les douleurs des articulations et à guérir des maladies auto-immunes et autres.

On fait une méditation gratuite sur Google meet, tous les lundis à 19h00.

Si vous désirez nous rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter sur l'adresse du site cité www.lamethodedeleveil.com

L'EMBRAYAGE,

UNE COMPOSANTE
ULTRA-PERFECTIBLE



L'embrayage automatique, s'il est confortable et perfectionné, a le désavantage d'avoir un coût d'entretien bien plus élevé, à raison de 4 fois plus de frais que ceux requis pour l'embrayage mécanique. Une raison suffisante pour que la majorité des Tunisiens d'opter pour l'embrayage mécanique, plus durable.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Avec la montée des véhicules électriques, les systèmes d'embrayage classiques disparaissent souvent, remplacés par des transmissions directes ou à un seul rapport. Cependant, pour les hybrides et thermiques, ces technologies restent incontournables. De nos jours, les embrayages utilisés dans les véhicules et les machines peuvent être classés en plusieurs types en fonction de leur conception, leur application et leur mécanisme de fonctionnement. Les 4 principaux types d'embrayage connus sur le marché tunisien sont l'embrayage mécanique, hydraulique, électromagnétique et automatique. Selon la définition usuelle, l'embrayage est un mécanisme permettant d'établir la communication entre un moteur et une machine ou de l'interrompre (embrayer et débrayer) sans arrêter le moteur. Mais pour en savoir davantage, on a consulté l'avis d'un passionné de mécanique. Ahmed Sahli, spécialisé en ingénierie mécanique et commerçant de pièces de rechange à Tunis, dévoile avec précision le fonc-

tionnement de l'embrayage et les dernières avancées sur cette composante essentielle de la mécanique automobile. Il résume : « L'embrayage traduit la rotation du vilebrequin au niveau du moteur en force de traction à travers la transmission (boîte de vitesses). Dans le véhicule équipé d'une boîte automatique, l'embrayage possède un convertisseur de couple. C'est le principe d'accouplement entre le moteur et la transmission. » L'embrayage mécanique et l'embrayage hydraulique sont quasiment identiques, à un détail près. En effet, l'embrayage hydraulique est utilisé dans les transmissions automatiques. Le couple est transmis via un fluide hydraulique, comme dans un convertisseur de couple. Il permet un engagement progressif sans intervention manuelle. Plus doux et précis, il est encore utilisé dans les voitures modernes. « Plus sûr et fiable, l'embrayage mécanique a l'avantage d'avoir un coût d'entretien moindre et se change au bout de 140 000 km au niveau du compteur kilométrique. L'utilisation de l'embrayage automatique est plus confortable, mais 4 fois plus coûteuse. »





HEALTHY ET GOURMET

SALADE DE LENTILLES AU CUMIN

Par Dorra BEN SALEM

Les lentilles constituent un véritable trésor nutritionnel. Elles le sont en raison de leur teneur en protéines, en minéraux (fer et potassium), en composés végétaux protecteurs que sont les phénols, en fibres pré-biotiques ainsi qu'en vitamine B1. Cette composition miraculeuse donne à ces légumineuses toutes leurs vertus. Ainsi, les lentilles sont recommandées comme ingrédient à introduire dans l'alimentation quotidienne afin de lutter contre certaines maladies chroniques, notamment les maladies cardiaques, le diabète, l'obésité et le cancer, mais aussi de mieux maîtriser le taux de

cholestérol et la tension artérielle. Consommer des lentilles améliore le fonctionnement du système digestif et garantit une meilleure résistance aux virus et aux infections.

En Tunisie, les lentilles — tout comme la plupart des légumineuses — sont généralement utilisées dans les potages traditionnels. Cependant, elles peuvent être mises en valeur comme un ingrédient de base.

Aussi proposons-nous une salade de lentilles au cumin, une recette qui peut servir d'entrée froide, mais aussi comme un repas healthy, à la fois léger et rassiant.

**INGRÉDIENTS**

200g de lentilles
Une échalote
Deux grosses tomates
Une petite botte de persil
Des olives noires ou vertes ou mauves
Sel
Poivre
Une cuillère à café de cumin
Une cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre
Trois cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Faire cuire les lentilles à l'eau pendant vingt minutes en prenant soin d'ajouter une tranche de citron afin qu'elles ne noircissent pas. Entre-temps, couper en petits dés l'échalote, les tomates, les olives, hacher le persil finement. Préparer, ensuite, une vinaigrette en mélangeant le sel, le poivre (dont la quantité varie selon les goûts), le jus de citron ou de vinaigre, l'huile d'olive et le cumin. Une fois les lentilles cuites, éteindre le feu, les égoutter et les rincer à l'eau fraîche. Bien égouttées, les lentilles seront ajoutées aux légumes préalablement préparés. Enfin, assaisonner la salade en lui ajoutant la vinaigrette au cumin avant de servir.
Bon appétit !



L'ÉDUCATION DU CHIOT

VOTRE CHIEN A BESOIN DE TEMPS POUR ACQUÉRIR LES NOUVELLES HABITUDES

Chacun de nous rêve d'un chien obéissant, gentil et affectueux. C'est possible avec une bonne éducation qui sera basée sur la tolérance et la récompense mais jamais sur la punition. Elle pourra, même, débiter à un très jeune âge. Il suffit de quelques règles qui doivent devenir des habitudes de tous les jours pour toute la famille ainsi que pour votre chiot.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

Néanmoins, votre chiot a besoin de temps pour bien acquérir ces nouvelles habitudes. Du coup, il est nécessaire de se montrer patient pour lui inculquer les bons gestes afin qu'il ne développe pas à l'âge adulte des troubles du comportement. Alors comment procéder pour établir des règles primordiales chez vous lors de l'arrivée de votre nouveau chiot ? Le jour même de son arrivée dans sa nouvelle maison, le chiot peut déjà apprendre à ne pas faire ses besoins partout. Préparez-lui un coin où il peut faire ses besoins. Utilisez la technique du papier, à côté de son panier, le chiot aura alors son « petit coin » fait de papier empilés et quand vous remplacerez les feuilles de papier, prenez bien soin d'en laisser une encore humide sur le dessus, il ira naturellement faire ses besoins à cet endroit, attiré par sa propre odeur. Si votre chiot n'a pas pu se retenir dans un endroit autre que son coin toilette, nettoyez toujours en son absence et il ne faut surtout pas utiliser de l'eau de javel dont l'odeur stimule le chien à faire ses besoins au même endroit. Privilégiez des antiseptiques naturels comme le vinaigre. Une fois votre chiot aura fini sa primovaccination, traité contre les puces et vermifugé, on pourra commencer les sorties hygiéniques dehors. Le chiot en laisse, choisissez des lieux calmes et peu stimulants et les garder pour chaque sortie, il sera alors dans les meilleures conditions pour se soulager et ça vous permettra d'effectuer correctement l'apprentissage de la propreté. Lorsque enfin l'évènement tant attendu se produit, au moment où le chien se met en position, associez un mot choisi pour cette action, par exemple le mot « bien », puis accordez-lui une récompense juste après qu'il a fini comme des félicitations et des caresses et on pourra s'aider de friandises mais il ne faut pas en abuser. Lorsque votre chiot aura fini de se soulager, la balade de découverte peut alors commencer même pendant dix minutes pour qu'il puisse associer la sortie hygiénique à quelque chose de positif et épanouissant. Après quelques jours d'adaptation et d'apprentissage de la propreté, il faut choisir à son petit toutou un nom simple avec une seule syllabe pour qu'il puisse l'adopter facilement et venir quand vous l'appellez. L'apprentissage du nom ne pourra se faire qu'à partir de l'âge de trois mois et c'est pour la vie donc une fois l'apprentissage du nom est fait on ne pourra pas le changer vu que le chiot a déjà adopté son nom !

Et il est conseillé de choisir le nom de son chiot selon sa taille et son

sexe. Les petites races ont un tempérament nerveux et des réactions plus rapides, un nom doux peut très bien leur convenir, car les noms trop secs peuvent les exciter. De préférence choisir des consonnes faibles comme : Jiji, Bambou, Lili... Tandis que les grandes races possèdent un tempérament plus calme et des réactions plus lentes, un nom percutant et très court est préférable, donc il faudra choisir une consonne dure avec une voyelle sonore par exemple : Rex, Max, Dina, Lisa... Pour les mâles, il est préférable de choisir un nom à résonance masculine avec des consonnes dures et des voyelles sonores. Quant aux femelles, il faut choisir un nom plus doux. Il faut aussi prendre compte de la race, le nom d'un rottweiler par exemple doit être plus imposant que celui d'un chihuahua ! Tout chiot mordille pour faire ses dents, offrez-lui des jouets créés spécialement pour cet effet et apprenez-lui à contrôler le mordillement des mains dès son plus jeune âge, sinon en grandissant, avec des dents plus grandes, les dégâts des morsures seront palpables.

L'apprentissage du contrôle du mordillement ne concerne pas que les grandes races de chiens, il est tout aussi important pour les petits chiens ainsi que les chiens réputés très sociables qui peuvent mordre lors de situations stressantes. Il faudra effectuer le travail de la maman du chiot qui consiste à laisser dans un premier temps le chiot mordiller, mais dès que la morsure fait mal aux autres chiots de la fratrie, elle le pousse et l'ignore. Dans ce sens, retirez votre main immédiatement dès que le chiot vous mordille, montrez une grande souffrance en émettant un cri suite à la douleur. Tout de suite après, cessez toute interaction avec lui pendant un petit moment. Avec cette méthode, votre chiot comprendra les conséquences de son mauvais comportement et arrêtera par la suite de vous mordiller. Le fait de gronder son chien ou lui donner une petite tape ne servira à rien, car tout simplement il ne va pas comprendre pourquoi on le punit !

Gardez toujours à l'esprit que vos objectifs du contrôle du mordillement qu'en restant ferme avec votre chiot. Le maître qui se fait mordiller par son chiot mais qui continue tout de même à jouer avec lui ne devra pas s'étonner de n'obtenir aucun résultat significatif à long terme.

Où sortir le week-end et en semaine ? Concerts, expositions, théâtres, cinéma... Retrouvez tous les dimanches notre sélection des événements à ne pas rater. Notre agenda vous guidera pour faire votre choix selon vos envies. Ne manquez pas de découvrir ces activités culturelles du 8 au 15 décembre au Grand Tunis et ses alentours.

Par Amal BOU OUNI

EXPOSITIONS EN COURS

- **«Visual Voices : la puissance du photojournalisme en temps de défis»** à l'Institut français de Tunis jusqu'au 13 décembre. L'exposition World Press Photo 2024 présente les photographies primées au concours annuel de la fondation avec focus sur un talent tunisien : Zied Ben Romdhane
- **«L'Envol créatif entre tradition et modernité»** de l'artiste Imen Aloulou Masmoudi, un hommage vibrant 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



- **«SORORITÉ »**, exposition céramique de Jannet Saidani et Laetitia Scialla à la Librairie Fahrenheit jusqu'au 10 janvier

DÉMARRAGE DE LA 35^E ÉDITION DES JOURNÉES CINÉMATOGRAPHIQUES DE CARTHAGE QUI SE DÉROULERA DU 14 AU 21 DÉCEMBRE 2024

Dédicace du livre **«WELD RBAT 2»** de l'écrivain et cinéaste Mohsen Ben Nfissa, samedi 14 décembre au centre culturel Dar Jdoud à la Kasbah. Il s'agit du deuxième tome, après le succès du premier livre sorti il y a un an.

CONCERTS ET SPECTACLES

- Jeudi 12 décembre : **«SI LEMHAF»** au Centre Culturel et Sportif de la Jeunesse d'El Menzah 6
- Vendredi 13 décembre 2024 : **«FLASHBACK 90S 80S»** au Théâtre municipal de Tunis



SAMEDI 14 DÉCEMBRE

- **« VISA »** de Karim Gharbi au Zéphyr, La Marsa
- **« BIG BOSSA »** de Wajiha Jendoubi au Théâtre municipal de Tunis



- La Comédie musicale **« LES MERVEILLES DE DISNEY »** au Centre culturel et sportif de la jeunesse d'El Menzah 6

DIMANCHE 15 DÉCEMBRE

- Un concert choral **« KOLNA NGHANI-LE PUBLIC CHANTE »** au Théâtre municipal de Tunis



- **« MIRRORS »** Piano Solo de Omar El Ouaer à la Maison des Arts du bevedère

DANS LES SALLES



- **HERETIC** : Horreur- Deux jeunes missionnaires de l'église sont tenues captives par M. Reed dans un véritable labyrinthe où elles ne pourront compter que sur leur ingéniosité pour rester en vie...

- **BOLICE THE FILM** : Action, comédie- 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.

- **GLADIATOR II** : Action, drame- Des années après avoir assisté à la mort du héros Maximus, Lucius est forcé d'entrer dans le Colisée lorsque son pays est conquis par les empereurs tyranniques.



- **VAIANA 2** : Animation- Après avoir reçu une invitation inattendue de ses ancêtres, Vaiana entreprend un périple qui la conduira jusqu'aux eaux dangereuses situées aux îles du Pacifique.

- **CONCLAVE** : Thriller- Quand le pape décède de façon mystérieuse, le cardinal Lawrence se retrouve en charge d'organiser la sélection de son successeur. Il se rend compte que le défunt leur avait caché un secret.

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

TENNISWOMAN PROMETTEUSE

La prometteuse joueuse de tennis tunisienne, Iris Hergli 15 ans, a franchi une nouvelle étape dans sa carrière sportive, en remportant un double titre dans le championnat international junior de tennis de Yaoundé ITF Juniors J30 au Cameroun. Cette victoire est la première du genre pour la joueuse tunisienne au niveau international dans la catégorie individuelle, où elle a battu en finale la britannique Grace Chenwick au niveau mondial avec un résultat convaincant (6/2, 6/1).



LE BIJOU DE HAJ MOHAMED

A 19 ans, l'international tunisien Anas Haj Mohamed est entré dans l'histoire du football tunisien comme le plus jeune joueur ayant marqué un but en Série A. L'ailier droit de Parme a inscrit le second but d'une victoire face à la Lazio Rome 3-1.



MBAPPÉ EN MODE BREAK DANCE

La photo de Kylian Mbappé, attaquant du Real Madrid, le corps complètement à la renverse lors du choc face à Liverpool en Champions League, a tourné en boucle sur le Net une semaine durant. Match raté et position hilarante pour le prodige français qui est loin de son niveau réel.

DATES ET RETRANSMISSIONS DES MATCHS À VENIR

AUJOURD'HUI

Coupe de la CAF
Bravos de Maquis-Club Sportif Sfaxien à 17h00 sur Bein Sport Mena (Nilesat)

Stellenbosch (AFS)-RS Berkane (coach Mouine Chaâbani)
à 14h00 sur Bein Sport Mena (Nilesat)

Jaraaf Dakar (SEN)-USM Alger (coach Nabil Maâloul) sur
Bein Sport Mena (Nilesat)

Affiche Ligue 1/France
St-Etienne- OM à 20h45 sur DAZN 1 fr HD (Astra)

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

Champions League Uefa
Juventus Turin - Manchester City à 21h00 sur Canal + live (IPTV)

JEUDI 12 DÉCEMBRE

Champions League Uefa
Olympique Lyon-Eintracht Francfort (Skhiri) à 21h00 sur RTL HD (Astra/accès gratuit)

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

Champions League CAF
EST - Pyramids à 16h00 sur Bein Sport Mena (Nilesat)

Mots fléchés

JEU DE MIROIRS	CHERCHA LA TARE	SORTE DE GLUCIDE	CASSE-TÊTE CHINOIS	PORTERA	TROISIÈME PERSONNE
L'ÉTOFFE DES HÉROS	CUIR DU REBELLE	POINTS DE RENCONTRES	CORPS À CORPS	QUI REGRETTE SON GESTE	
		LOTERIE DU NORD			
DEVENUE PESANTE				ÊTRE DU PASSÉ	
CRÉAI UN COURANT				PARKER AU GÉNÉRIQUE	
			ACTE QUI RAVIT		STOCK DE MUNITIONS
			POÈTE À LYRE		
GYMNOS-PERME		FERA UNE RAZZIA			
DU GENRE PARFAIT		ENTRÉE EN ACTION			
				TAPE SUR LE SYSTÈME	
				BELLE ENVOLÉE	
COUCHANT					QUI DÉGAGE DE LA VAPEUR
HEP !					
		C'EST BEAU			
		SANS ESPRIT D'ÉQUIPE			
AUTEUR ARGENTIN			LA TIRELIRE VIDE		
LE MOLYBDÈNE			ENSEMBLE DE QUALITÉ		
	BOIS AU BUFFET				PAS À TA POMME
	ADJOINTE AU MAIRE				FÊTE EN LICE
DANGER QUI GUETTE				HALTE DE CHALAND	
HOMMES DE LA RUE				NULLEMENT DÉMUNI	
			VICTOIRE DE JUDOKA		ACTIVITÉ DE PLEIN AIR
			PAS EN CHŒUR		
PROTECTION ANTIVOL	LIEU DE SOINS FAMILIER			ÉCHELLE DE TEMPS	
	LONGS NEZ			SANS ISSUE	
		AGIR			
		8 ^E POUR LA TÉLÉ			
LAC D'ASIE			FILM D'AKIRA KUROSAWA		POINT DE BOUSSOLE
DONNIONS LE FEU VERT			FIN DE LOUP		
DESSUS DE TABLE		OBLIGÉES DE PURGER			

Sudoku

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

solutions

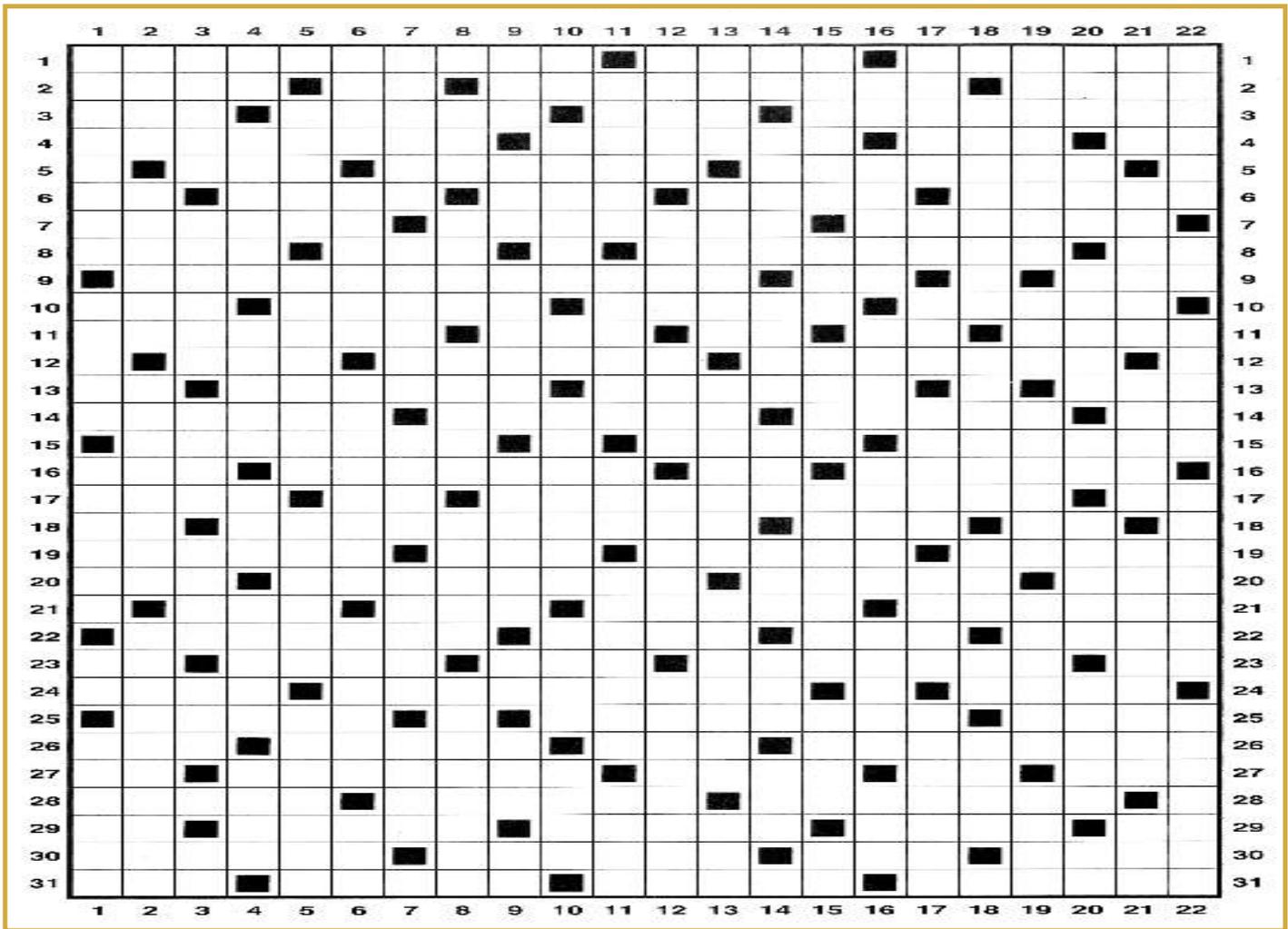
K	P	O	G	M						
C	A	P	S	C	O	R	E	S		
L	E	S	T	E	E	C	E	T		
A	E	R	A	I	R	A	P	T		
I	F	R	A	F	L	E	R	A		
I	D	E	A	L	E	A	N	A	R	
S	O	C	C	I	D	E	N	T	S	
P	S	T	B	E	L	I	F	E		
M	O	C	O	P	I	E	J	E	N	
M	P	E	R	I	B	E	N	E	M	
M	E	C	H	O	S	I	P	O	N	
D	C	A	R	A	L	E	V	A	R	E
A	P	R	A	L	O	U	V	I	O	N
A	P	R	A	L	O	U	V	I	O	N
S	E	T	O	P	U	N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

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

Mots fléchés

COMME CHEZ SOI	INSPIRANT LE MÉPRIS	FIT DES BABAS	FORT ÂGÉ	COURT SUR PATTES	TOUT PLAT
ACCROC EN JAMBE	VÉRIFIÉ LA NOTE	BLEU À L'ŒIL	CHEF DE MOSQUÉE	FINIT EN MUFLE	
			CERVEAU DE MACHINE		
DOUCE À L'OREILLE					
PRODUIT DE ROUET		ACCÈS AUX TRAINS			IL SUIT BÉATRICE
		PV JUTEUX			
MALADIE CUTANÉE			DES DEL		
PAS ENTIÈREMENT			DU CŒUR DES PYRÉNÉES		
	CHANCELIER AUTRICHIEN			COULÉE DE LAVE	
	CONTE DE VOLTAIRE			HAUTEUR GRECQUE	NI PLUS NI MOINS
SA CÔTE A LA COTE			PRIT L'AIR DE LA MONTAGNE		
GROS BIDE			LILIAcée		
				LUTÉCIUM AU LABO	
				DURE, DURE	
ANCIEN PARTI ITALIEN	PETIT ÉTUI		POISSONS GÔUTEUX		
	REGISTRE DES DOMAINES		PRÉNOM MASCULIN		
		RETINS EN PAYANT			PLUTÔT TRANQUILLE
		ÉTAT D'HONNECKER			
ÊTRE D'ACCORD				ORNEMENT DE FAÏTAGE	
ÉDITION RÉDUITE				SITE KHMER	
	RALENTISSEUR				PRÉSENTE À TOUS LES COUS
	MÎT EN LUMIÈRE				
COURT CIRCUIT			CONTRE LA GRAVITÉ		
APRÈS NU			HAMEAU CRÉOLE		
		GRAISSE ANIMALE			DIRECTION
		JAMAIS PÉRIMÉ			PROCÉDA PAR ÉLIMINATION
ESPRIT DU NORD				FORT DE L'ATLAS	
PASSEMENTERIE				POUR DEUX	
AINSI DE SUITE			PASSAGE À L'ACTE		

Mots croisés



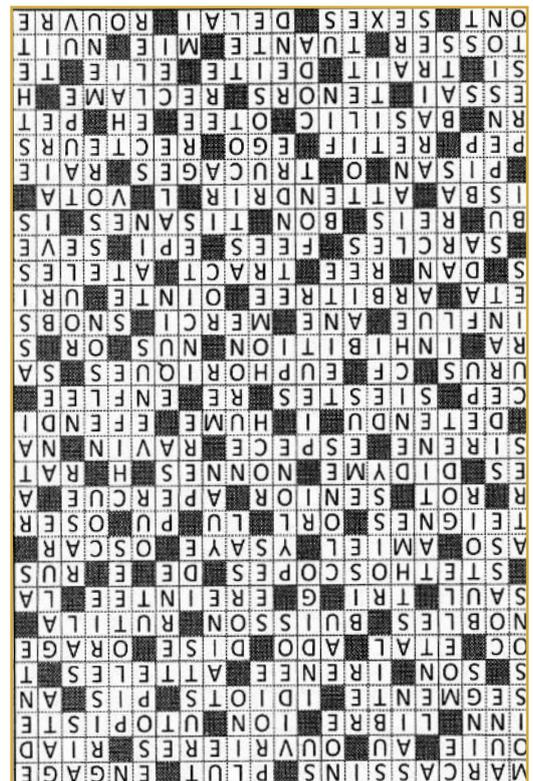
HORIZONTALEMENT

1 Suivent la laie en forêt. Sédulité. Entame. 2 Ouverture instrumentale. Le taureau en a deux et le veau un seul. Maillons de la chaîne. Chez-soi ailleurs. 3 Rivière d'Europe centrale. Dégagé. Fragment de matière. Doux rêveur? 4 Fractionne. Bénêts. La voie lactée. Repère temporel. 5 Bourrage de poupée. Adversaire des gnostiques. Mis sous le joug. 6 Vieil agrément. Bois de découpe. Plus un petit garçon. Donne en paroles. Il gronda fort. 7 Jadis pas vilains du tout. De ronces ou d'écrevisses. Fut brillant. 8 Roi des Hébreux. Entreprise de nettoyage. Violentement critiquée. Lieu précis. 9 Sondeurs de cavernes. Aide à la reprise. Se retrouve vite dans un autre lit. 10 Un des acéils du Japon. Ecrivain suisse. Virtuose belge. Ne sanctionne pas celui qui a mal tourné. 11 Personnes méchantes. Spécialiste ou sa spécialité. Tiré d'un journal. Eu la latitude. Faire preuve d'initiative. 12 Pièce pour Vatel. Joueur grand. Assaz peu distingué. 13 Te trouves. Terre rare. Portent la cornette. Usurier. 14 Hurlé en cas de danger. Cas particulier. Dépression creusée par un torrent. Voilà! 15 Calme. Passé sous le nez. Titre ottoman. 16 Pied à terre dans le Beaujolais. Sommes modestes. Sur la route du bagna. Vraiment gonflée! 17 Espèce de vieille vache. Renvoi de rédacteur. En liesse. Grande maison. 18 Crème à bronzer. Diminution d'activité. Peut-être se voir en peinture. De quoi faire un pont. 19 Pèse lourd? Andouille. Est trop souvent oublié. Importuns plus qu'importants. 20 Lettre de Demosthène. Contrôlée sur le terrain. Huilée. Un des cantons suisses. 21 Peuple de Côte d'Ivoire. Trouble le calme de la forêt. Objet d'une distribution gratuite. Droës d'araignées. 22 Tattaques à la racine. Elles nous mènent à la baguette. Tête de fauché. Alimente en essence. 23 Siroté. Capitaine d'un bateau turc. Interjection de satisfaction. Ont des vertus médicinales. Sur la route de Dijon. 24 Maison montique. Faire craquer. Décida. 25 Riverain de l'Arno. Artifices cinématographiques. Mante non religieuse. 26 Forme du punch. Pas souple. Personnel antique. Cures bretons. 27 Elle relie ces villes. Dans le pistou. Défaquée. Cri d'admiration. Gaz d'échappement. 28 Avant transformation. Ne peuvent faire les basses. Publicité. 29 Est mis en condition. Projectilo. Compto pour dieu. Vieux prophète. Donne une ligne droite. 30 Cognier au mur. Assomante. Pas une partie dure. Dessert. 31 Du verbe avoir. Deux qui se partagent le monde. Il permet de souffler. Débooue.

VERTICALEMENT

1 Usages de faux. On y voit de quel bois on se chauffe. Unités d'intensité radioactive. Grand qui roulait. Vite familier. 2 Essence. Fait du bruit dans le marais. Incroyable. Appui élastique. 3 On y ramasse des mamons. Terminus de rame. Pein. Comimon du midi. Signal avant message. Se repète chez l'instrumentiste. 4 Sort d'indicateur. Au centre des os. Pot de peinture. Voisin de l'ocre. Ville à dentelle. Rose. 5 Parasite d'avenir. Mamans de germains. Différence. Engins de labour. 6 Moral. On en a le souffle coupé. Faire sortir du lot. Cordes. Se retourne en très peu de temps. 7 D'un grand raffinement. Est associé à Charles-de-Gaulle. Peut se relever. Point commun entre le Finistère et la Biéorussie. Moustique du Marais. 8 Réseau ferré. Vent souvent ou nord-est. Ils courent aux antipodes. Telles des robes rouges. Entretien du corps. 9 Homme aux paires. Arrive en trombe. Sont tous les mêmes. Mise dans le bain. Monsieur Seguin a dû l'emandra. C'est le terme. De l'Onco Sam. 10 Pas à repasser. Dans le spectre solaire. Eu une réaction au sel. Se mettre dans les plumes (Se). Passent à la réalisation. Final de ballet. 11 Sont à la demande. Portail de temple égyptien. Triangle au vent. Couper avec de l'eau. Donne le orange. 12 Prise. Evêché de France. On l'invoque contre la peste. Vieux conteur. Petite aspérité. 13 Se pose par terre. Fixé sur le revers. Élément d'un tissu. Ver de bière. Pour faire un rapprochement. 14 Concert avec dissonances. Critique français. Devise asiatique. Empire des maïas. Il fait corps avec le sous-sol. Sera bon. Contient beaucoup de lustres. 15 Réunions d'affaires. Poisson d'eau douce. On lui fait sa fête. Engagés. Se prépare à naviguer. Réduit le chemin. 16 Indique la liaison. Sans relief. Examina à la loupe. Tel un pied difforme. Rang de pieux. Empire diminué. 17 Pionnier des fibres. Fait du. Site archéologique. Se sont déplacés (Sont). Revêtement de glace. Confirmer définitivement. 18 Conduites. On la dit molle. Partie d'un concert de jazz. Sur une vieille enveloppe. Langue d'Asie. 19 Exaltation morale. A la tête d'une colonne. Piquet de course. Envoie l'eau au large. Pas gras ou plats. 20 Planché là où il y a du chagrin. Bois inéolien. Enlever le collier. Va avec pas. Floué. Œuvre pour la galerie. Radiations. 21 Défigura. Chapeau de titi. Chaîne sud-américaine. Livre de référence. Son champ n'est pas fertile. 22 Qui a dû passer à la purée. Carte de crédit. Passai à côté. La crime y conduisit. Homme de l'art.

solution



Pour tous vos travaux **d'impression**
de qualité supérieure

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



La Presse | Graphique

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