

# La Presse. Magazine

Dimanche 15 décembre 2024

N°4

ISSN 0330-5791

## ÉCHAPPÉES BELLES

TESTOUR ET SA MYSTÉRIEUSE  
HORLOGE QUI TOURNE  
À L'ENVERS

## COACHING

COMMENT GÉRER  
SON STRESS ?

## HIGH-TECH

CYBERMENACES :  
LA GUERRE INVISIBLE



**MOUNA NOUREDDINE**

“JE RÉSUME TOUTE CETTE POLÉMIQUE  
PAR «QUI AIME BIEN CHÂTIE BIEN !»”

# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com

# SOMMAIRE

**4** Interview



**MOUNA NOUREDDINE**  
à la Presse

JE RÉSUME TOUTE CETTE  
POLÉMIQUE PAR «QUI AIME  
BIEN CHÂTIE BIEN !»

Échappées belles

**8**



**TESTOUR**  
ET SA MYSTÉRIEUSE  
HORLOGE QUI TOURNE  
À L'ENVERS

Coaching

COMMENT GÉRER SON STRESS ?



**10**

Animaux

COMMENT BIEN ÉDUCUER SON CHAT ?



**18**

La Presse •  
**Magazine**

Édité 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 15 décembre 2024 - N°4

## 12 High-tech

CYBERMENACES :  
LA GUERRE INVISIBLE

## 14 Auto

La malle arrière  
LE VOLUME, UN VÉRITABLE  
ATOUT

## 16 Gastronomie

Healthy et gourmet  
GÂTEAU AU YAOURT GARNI  
DE GANACHE DE CHOCOLAT

## 20 Agenda culturel

- EXPOSITIONS EN COURS
- DANS LES SALLES
- LA 35<sup>E</sup> ÉDITION DES JOURNÉES  
CINÉMATOGRAPHIQUES  
DE CARTHAGE

## 21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

## 22 - 26 Détente

MOTS FLÉCHÉS  
MOTS CROISÉS  
SUDOKU



**MOUNA NOUREDDINE**  
**À LA PRESSE**

“**JE RÉSUME TOUTE CETTE POLÉMIQUE  
PAR «QUI AIME BIEN CHÂTIE BIEN !»**”

**BOLICE**

**LE FILM**

L'actrice de légende Mouna Noureddine nous a honoré de sa visite au siège de La Presse. Au centre d'une polémique ces derniers temps, elle nous a accordé cet entretien à cœur ouvert.

Entretien conduit par Salem TRABELSI et Said BEN KRAIEM  
PHOTO COUVERTURE © La presse Yassine Mahjoub

**Dans «Bolice», on vous voit dans un nouveau genre de film et avec une nouvelle génération de réalisateurs... Parlez-nous de cette expérience...**

C'est très important pour moi de travailler avec de jeunes réalisateurs tunisiens et de diversifier les expériences. Il faut reconnaître aussi que les jeunes ne me connaissent qu'à travers les personnages de «Ommi Fadhila» ou de «Ftaima». «Bolice» m'a permis d'entrer dans la peau d'un autre personnage puisque j'interprète le rôle d'une femme chef de gouvernement. C'est tout à fait différent ! Le travail avec Majdi Smiri était très agréable. C'est un réalisateur qui vous conduit là où il veut avec beaucoup d'amabilité. C'est une expérience très intéressante.

**Qu'est-ce qui motive vos choix de travailler avec la jeune génération de réalisateurs ?**

Travailler avec les jeunes réalisateurs est une façon pour moi de recharger les batteries. De plus, cela m'évite d'être engoncée dans les mêmes rôles. Cela me permet aussi de découvrir les nouvelles méthodes et techniques au service de l'audiovisuel et du théâtre. Et, pour tout vous dire, ça me permet de retrouver l'ardeur de la jeunesse.

**Vous avez accompagné plusieurs générations de réalisateurs, de Jacques Baratier à Majdi Smiri, en passant par Abdellatif Ben Ammar, comment avez-**



**vous vécu toutes ces expériences ?**

Les réalisateurs avec lesquels j'ai travaillé ont toujours eu quelque chose à dire et à exprimer. Ils m'ont beaucoup enrichie et ils continuent encore à m'enrichir. Ce qui a changé, c'est juste le côté technique avec les nouvelles technologies. Au début, on travaillait avec les moyens du bord. Aujourd'hui, les choses ont évolué, ce qui permet aux réalisateurs de travailler avec plus de confort et cela influence aussi les écritures de l'image.

Cela dit, de Jacques Baratier à Majdi Smiri, j'ai toujours été respectée par les réalisateurs et je le leur ai rendu en leur donnant le meilleur de moi-même devant la caméra.

**Pourquoi, selon vous, «Choufli hall» continue à attirer les spectateurs quel que soit leur âge ?**

Nous-mêmes, en tant qu'acteurs, on se pose la même question ! A mon sens, quand un travail est bien réalisé et qui



Collection: Mohamed HAMDANE

*De Jacques Baratier à Majdi Smiri, j'ai toujours été respectée par les réalisateurs et je le leur ai rendu en leur donnant le meilleur de moi-même devant la caméra.*



arrive à entrer dans les familles à travers le petit écran, il ne peut qu'avoir du succès. C'est aussi l'image de la famille soudée et du dialogue sympathique et sans violence de langage qui a retenu le public.

**Dernièrement, vous avez été au cœur d'une polémique à cause d'un costume d'actrice dans la pièce «Raksat Sama» (Danse céleste), de Tahar Issa Belarabi. Comment réagissez-vous à ces attaques ?**

Je résume toute cette polémique par «Qui aime bien châtie bien!». Le public est tellement proche de moi que, pour lui, je dois représenter une certaine

image. C'est vous dire à quel niveau l'image de «Omni Fadhila» est ancrée dans les mentalités de mon public.

C'est un public qui défend son amour pour moi tout simplement. Je ne vais pas gloser sur la différence entre l'art et la réalité, cette différence tout le monde la connaît. Mais je crois que les gens ont réagi parce que, pour eux, je représente la maman et la grand-mère tunisiennes. Cette image est pour eux une certitude. Ça les rassure et je suis tout à fait compréhensive de leurs réactions. Cela arrive à beaucoup d'acteurs (Anthony Queen ou Mouna Wassef dans le film *Errisala*). Je n'en fais pas grand cas sincèrement. En ce qui me concerne,

je suis convaincue que je n'ai commis aucune incartade. Mais l'unique réaction qui m'a affligée est celle d'une chroniqueuse censée défendre l'art et qui a dit que j'étais en train de «poser» avec ce costume et qu'«elle assume», en parlant de moi, ce symbole chrétien. Ce qui est faux, bien sûr. Le fait est que c'était la fin de la pièce et il n'y avait pas de rideau qui tombait. Du coup, le public est monté sur scène pour me féliciter et pour me prendre en photo. Je n'ai même pas eu le temps de respirer ou de changer de costume et je ne peux pas refuser une photo à mon public ! Je vous le dis sincèrement : il n'y a pas une croix chrétienne dans mon cœur mais plutôt le Coran et ses Saintes Paroles.

**Quel est le message que vous voulez passer aujourd'hui aux Tunisiens ?**

Qu'ils s'intéressent davantage au théâtre, au cinéma et à la lecture. Qu'ils soient plus dans la compréhension de la différence entre l'acteur sur scène et l'acteur dans sa vie privée.

A une époque, j'ai interprété le rôle de Bernarda Alba où je faisais des prières en latin. A l'époque, les Tunisiens savaient faire la part des choses et je n'ai eu aucun reproche, aujourd'hui les gens font la confusion et me considèrent comme chrétienne ! Il y a véritablement un problème ! Beaucoup de choses ont changé !

**Ces dernières années, il y a des travaux au cinéma et à la télé qui ont démolis beaucoup de valeurs sûres de la société tunisienne en banalisant certains comportements, comme l'usage de la violence, de l'alcool et de la drogue. Quel rôle peuvent jouer le théâtre et le cinéma pour redresser la barre ?**

Il y a, bien entendu, le théâtre et le cinéma, mais personnellement je

*L'unique réaction qui m'a affligée est celle d'une chroniqueuse censée défendre l'art et qui a dit que j'étais en train de «poser» avec ce costume.*





Avec Ali Ben Ayed dans Caligula

*Je crois que les gens ont réagi parce que pour eux, je représente la maman et la grand-mère tunisiennes. Cette image est pour eux une certitude. Ça les rassure et je suis tout à fait compréhensive de leurs réactions.*

m'adresse aux jeunes mamans que je considère comme mes filles pour leur dire d'éduquer elles-mêmes leurs enfants et de ne pas les laisser à la merci d'autres intervenants et aux réseaux sociaux. Je sais qu'elles sont prises par le stress de la vie, mais c'est à elles de contrôler ce que font leurs enfants au quotidien. Mais, cela dit, les œuvres sont de plus en plus basées sur un discours qui prône parfois la violence et la haine pour créer le buzz.

Certains de nos réalisateurs sont parfois trop influencés par les films étrangers et désirent en faire dans le même genre. C'est vrai que ces problèmes existent, mais c'est aux créateurs d'images de ne pas embellir ces comportements dangereux, mais plutôt de montrer directement leurs conséquences catastrophiques. Nous devons préserver nos agréables ambiances familiales.



«Ommi Fadhila» dans Choufli hall



*Je vous le dis sincèrement : il n'y a pas une croix chrétienne dans mon cœur mais plutôt le Coran et ses Saintes Paroles.*





# TESTOUR

ET SA MYSTÉRIEUSE HORLOGE  
QUI TOURNE À L'ENVERS





Testour est l'une des plus belles villes de Tunisie. Elle fut bâtie sur les vestiges de la ville romaine Tachilla. Son charme est exceptionnel et fascinant. Les voyageurs passionnés par les cultures anciennes vont probablement adorer cette destination. Un mélange harmonieux entre culture arabo-musulmane et andalouse qui offre à cette ville un rôle mystérieux. Une invitation à se promener dans le temps et penser aux différentes civilisations qui ont vécu à Testour.

Par Samira HAMROUNI

**P**artir à la découverte de cette destination est simple. La ville est située au nord-ouest de la Tunisie, à 80 km de la capitale. Il suffit de prendre la route de Béja. En cette période de l'année, vous allez apprécier le trajet. Verdure, calme et volupté... de beaux moments sont offerts pour s'évader du stress du quotidien à travers une échappée belle en pleine nature. Les prairies s'étendent tout le long de la route, un paysage harmonieux et relaxant qui invite à la détente. En moins d'une heure, on arrive à Testour. La ville s'étend sur une colline de 90 mètres de hauteur. A première vue, ce petit coin de notre belle Tunisie est magnifique et unique par son architecture typique et authentique. Il possède sa propre identité tissée de l'histoire et de l'héritage culturel. Les murs blancs, les fenêtres et les portes bleues et les toits couverts de «qarmid» offrent à la ville son cachet. L'âme andalouse règne sur la ville. Fondée par les morisques, ces musulmans expulsés par le roi espagnol Philippe III d'Andalousie, en 1609, la ville est surnommée Testour l'andalouse. Ces Morisques, qui n'arrivaient pas à oublier leur pays natal, avaient reproduit le même style architectural. De nombreux monuments de la vieille ville témoignent de cet héritage. Dès l'arrivée, les visiteurs peuvent se reposer au café andalou situé à l'entrée de la médina avant d'entamer une belle découverte des monuments culturels et religieux. Ce café a été transformé en un centre de présentation du patrimoine de la Ville de Testour après des travaux de réhabilitation et de maintenance effectués par l'Agence de mise en valeur du patrimoine et de promotion culturelle en collaboration avec la municipalité de Testour. Ce monument formé d'une grande cour, entourée par quatre galeries, s'étend sur 625 m<sup>2</sup>. Avec ses coupoles décorées de briques rouges et ses arcades, il témoigne de la perfection de l'architecture andalouse. Les visiteurs peuvent donc découvrir la richesse culturelle et civilisationnelle de la ville.

En face du café andalou, les visiteurs vont être charmés par la fameuse Grande Mosquée, un monument qui reflète lui aussi l'architecture andalouse éblouissante par son horloge qui est une merveille historique et originale. Installée au sommet du minaret, son originalité est due à ses aiguilles qui tournent à l'envers. Elle a été restaurée en novembre 2014 après des décennies de dysfonctionnements grâce à l'initiative de l'ingénieur tunisien Abdel Hamid Koundi, en hommage à ses origines andalouses, et ce, en collaboration avec l'Association de sauvegarde de la médina de Testour, la société civile et le Goethe Institut. Pour ces aiguilles qui tournent dans le sens inverse, certains habitants expliquent que les Morisques, qui ont été chassés d'Andalousie et qui voulaient y retourner, ont fait tourner les aiguilles à l'envers, histoire de remonter le temps. A côté de cette mosquée, les visiteurs peuvent bénéficier des bienfaits d'un bain maure au hammam Al Ariane fondé au début du XVII<sup>e</sup> siècle. Les voyageurs sont appelés à visiter d'autres monuments éparpillés dans la médina comme Zaouia Sidi Ali Ariane, la maison de Habiba Msika, la Mosquée Hanafi, la Zaouia Sidi Naceur Garouachi, la Zaouia Rahmania ainsi que le Mausolée du Rabbin Fredj Chaouat. En sillonnant les ruelles de la médina, les visiteurs peuvent écouter le Malouf, une musique traditionnelle et particulièrement la musique arabe andalouse. En arrivant à Testour, les visiteurs ne peuvent pas rater une tournée au marché local. Une balade indispensable pour tous les amoureux de la gastronomie et de l'artisanat traditionnel. Plusieurs marchands vendent les fameux fromages artisanaux «Testouri», avec une grande variété de goûts et de textures. Et pourquoi pas acheter une chéchia qui sera très appréciée en ce temps glacial. Bon voyage !

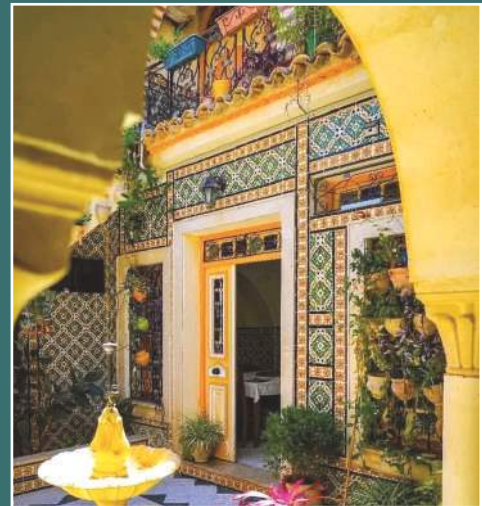
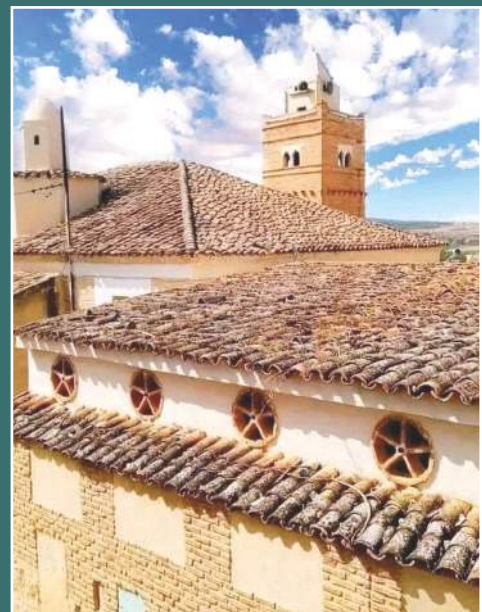


Photo : Chaouki Hsine



# COMMENT GÉRER SON **STRESS** ?

Le stress est un terme qu'on a commencé à entendre depuis l'an 2000. On ne savait pas ce que c'était exactement, mais on comprenait que, de toutes façons, le stress signifiait quelque chose de désagréable.

**Par Malak LABIDI**

(Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute)





Le stress est bon et mauvais. Bon quand ça nous pousse à bouger, ça nous motive à réaliser quelque chose que l'on désire avoir. Mauvais quand ça injecte un grand flux de cortisol dans le sang

**C**'est devenu contagieux et chaque jour on l'entendait encore plus et on le prononçait de plus en plus pour décrire la fatigue, le mal-être, la course contre le temps, la peur au ventre, etc. Le stress, donc, a une grande valeur depuis près d'un quart de siècle. Mais l'humanité l'a connu depuis qu'elle fut sur terre. L'homme qui couchait nu dans les cavernes éprouvait la peur des prédateurs, ni portes, ni fenêtres, ni chaussures, il peut être facilement piqué ou mordu. Sa peur était une sorte de montée de cortisol dans son sang d'où l'excès de mal-être, la peur et le manque de sommeil. Cela dit, il s'avère un sujet très ancien. Et... toujours présent !

#### LES VRAIES CAUSES DU STRESS SONT NOMBREUSES

Ne pas arriver à dire non quand vous n'avez pas envie de dire oui.

L'incompatibilité entre les revenus et les dépenses.

Les problèmes d'éducation des enfants qui deviennent de plus en plus colériques et criards.

Les conflits au travail avec les collègues.

La pollution environnementale, gastrique, communicationnelle, relationnelle et autres...

#### QUE VOUS ARRIVE-T-IL QUAND VOUS ÊTES STRESSÉ ?

Maladies auto-immunes : fibromyalgie, thyroïde, Behçet, fatigabilité, tensions musculaires, douleurs articulaires, migraine, anxiété, angoisses over thinking, manque de concentration, perturbation dans le système digestif, circulatoire, lymphatique, etc.

#### COMMENT DÉPASSER LE MAUVAIS STRESS JUSTEMENT ?

Le stress est bon et mauvais. Bon quand ça nous pousse à bouger, ça nous motive à réaliser quelque chose que l'on désire avoir. Mauvais quand ça injecte un grand flux de cortisol dans le sang et ça devient un excès d'acidité dans le corps qui développe petit à petit les maladies, parfois même graves, comme le cancer.

Pour résoudre notre relation avec le mauvais stress, il est conseillé d'intégrer plusieurs nouvelles bonnes habitudes dans notre quotidien :

1- D'abord avoir un bon coach d'accompagnement qui vous aide, vous conseille, voit et perçoit plus rapidement que vous les torts qui nuisent à votre bien-être et vous mette au courant pour en prendre conscience et les dépasser.

2- Pratiquez le yoga et spécialement le yoga kundalini, au moins une séance par semaine, d'ailleurs, vous avez la possibilité de suivre de tels cours de détente et de remise en forme gratuitement avec notre groupe hebdomadairement, tous les lundis à 19h00 sur google meet

3- Planifiez vos objectifs pour avoir un bon motif à l'action «motivation».

4- Faites des formations pour apprendre comment penser, comment gérer vos émotions, comment être, comment vivre, etc.

5- Apprenez à être proche de la nature plusieurs fois par semaine

6- Soyez en contact subtil avec votre corps et ses besoins, soyez à l'écoute de votre corps, c'est votre sauveur.

7- Faites chaque jour une communication heureuse avec un de vos amis

8- Méditez, méditez, méditez : c'est l'unique moyen de lâcher prise du mental.

Finalement, ce n'est pas la meilleure recette de vie heureuse que de passer beaucoup de temps à se lamenter ni à narguer ses échecs.

Soyez heureux  
Prenez-vous en charge  
Et avancez !

# CYBERMENACES : LA GUERRE INVISIBLE

Disons-le dès le début, la cybersécurité n'est plus une option pour les entreprises. Elle est devenue une nécessité absolue pour préserver leur pérennité, leur réputation et leurs finances. Pourtant, nombre d'entreprises hésitent encore à investir, souvent freinées par le coût élevé des solutions de sécurité. Mais face à l'explosion des cyberattaques, ne pas investir dans la cybersécurité peut coûter bien plus cher.

Par Karim BEN SAID



Les cyberattaques, qu'elles soient orchestrées par des groupes de hackers, des cybercriminels opportunistes ou des Etats-nations, touchent des entreprises de toutes tailles et de tous secteurs. Les données parlent d'elles-mêmes : selon des études récentes, une cyberattaque coûte en moyenne plusieurs milliers de dinars à une entreprise, sans compter les dommages collatéraux comme la perte de confiance des clients ou des partenaires. Clément Domingo, alias Sa XX, expert en cybersécurité et «gentil hacker», le rappelle, les cyberattaques ne ciblent plus seulement les grandes multinationales, mais aussi les PME, qui sont souvent moins bien préparées.

### LES MENACES NE MANQUENT PAS

Le phishing, les ransomwares et maintenant les deepfakes vocaux (vishing) sont autant de menaces qui se multiplient et s'adaptent, nous explique Clément Domingo.

Le phishing (hameçonnage) reste l'un des moyens les plus utilisés par les cybercriminels. Qu'il s'agisse d'un e-mail promettant un gain à un concours imaginaire ou d'une fausse facture destinée à soutirer des informations bancaires, ces attaques exploitent la vulnérabilité humaine.

Aujourd'hui, avec les outils d'intelligence artificielle (IA), il est devenu terriblement facile de fabriquer des emails crédibles. Mais le problème ne s'arrête pas là. Les deepfakes, ces imitations numériques réalistes de voix ou d'images, ont ouvert une nouvelle boîte de Pandore. Avec un simple message vocal falsifié, un hacker peut inciter un employé à transférer des

fonds ou à partager des informations sensibles. «Aujourd'hui, même un enfant de 8 ans peut créer des deepfakes via des plateformes d'IA», alerte Clément Domingo.

Mais souvent, pour les PME, la question cruciale est : où investir en priorité en matière de cybersécurité ? L'élaboration d'une matrice des risques est une première étape essentielle. Cette matrice permet d'évaluer notamment la probabilité d'un type d'attaque (phishing, ransomware, hacking interne) et l'impact potentiel de cette attaque sur l'activité de l'entreprise (perte de données, arrêt de la production, atteinte à la réputation). Avec cet outil, relativement simple, une PME peut hiérarchiser ses priorités : renforcer l'authentification des accès, sensibiliser les employés aux cybermenaces, ou encore investir dans des logiciels de détection des anomalies.

Sur le terrain, Nour Cherif, ingénieur en cybersécurité chez MIPS, est convaincu que «la sensibilisation aux enjeux de la cybersécurité en Tunisie est en progression, même si elle reste inégale selon les secteurs et la taille des entreprises». Si les grandes entreprises, notamment les institutions financières, adoptent des normes rigoureuses comme l'ISO 27001 et investissent dans des audits de sécurité ou des solutions robustes, le constat est plus mitigé pour les petites et moyennes entreprises (PME) et les très petites entreprises (TPE).

Souvent confrontées à des contraintes budgétaires et à une méconnaissance des risques, ces dernières se tournent vers des solutions modestes, parfois open source. «Beaucoup pensent, à tort, qu'elles ne sont pas des cibles prioritaires», regrette l'ingénieur. Pourtant, les cyberattaques ne font pas de distinction : PME, startup ou multinationales, toutes peuvent en subir les conséquences dévastatrices.

### DES SOLUTIONS ADAPTÉES EXISTENT

Face à ces défis, des outils comme ceux de Kaspersky, distribué en Tunisie par MIPS, offrent une protection sur-mesure. «Les PME et TPE peuvent bénéficier d'une sécurité de haut niveau grâce à des solutions adaptées à leurs besoins et à leur budget », assure Nour Cherif.

Parmi les mesures essentielles : la protection proactive basée sur l'intelligence artificielle, la défense contre les ransomwares et la sécurisation des emails. Des outils comme Kaspersky Endpoint Detection and Response (EDR) permettent également de détecter et neutraliser les cyberattaques complexes en temps réel. «Même pour les structures sans équipe IT dédiée, des consoles centralisées simplifient la gestion de la sécurité, offrant une interface intuitive et efficace».

Mais parce que la technologie ne suffit pas, et que la sensibilisation des employés reste cruciale, «des plateformes de formation, comme la Kaspersky Automated Security Awareness Platform, aident les collaborateurs à reconnaître les menaces et à adopter des pratiques sécurisées », insiste-t-il. En dépit de ces efforts et de cette prise de conscience dans le monde de l'entreprise, les risques liés à la cybersécurité restent très sous-estimés en Afrique. Clément Domingo, que nous avons interrogé, attribue une note de 4 sur 10 en termes de conscience des enjeux de cybersécurité, bien que la transformation numérique progresse rapidement sur le continent.

# LA MALLE ARRIÈRE

# LE VOLUME,


# UN VÉRITABLE

# ATOUT

Souvent le choix de la voiture se fait en fonction d'une composante assez sous-estimée mais qui a toute son importance, à savoir la malle arrière ou coffre de voiture. Les modèles SUV, monospaces et d'autres gammes d'automobiles comme les berlines ou les « minispaces » misent sur une malle de plus en plus grande et spacieuse pour y ranger bagages et affaires de toutes sortes quotidiennement ou lors de longs déplacements. Qui dit grande malle, dit grand véhicule généralement.

Par Mohamed Salem KECHICHE





La malle est un terme souvent employé par les journalistes automobiles dans les articles ou bien dans les reportages télévisés en tant que synonyme de coffre. Elle désigne donc bien la zone de chargement arrière d'une voiture. D'ailleurs, on emploie parfois directement l'expression de «malle arrière». La malle d'une voiture permet de transporter des marchandises pendant un voyage. C'est un espace réservé à cette occasion, contrairement au siège passager avant ou à la banquette arrière qui peuvent également charger des objets mais avec, pour conséquence, la diminution radicale de l'habitabilité. De nos jours, la taille de la malle varie énormément en fonction du segment automobile et donc de la taille ainsi que de la fonction de la voiture : alors que sur un petit modèle on bénéficiera en moyenne de 150 à 300 litres de coffre, sur un plus grand ou plus long modèle, comme un break, le volume pourra grimper au-delà des 500 litres. Il n'est plus question d'entasser des tonnes de bagages et de marchandises par-dessus la toiture du véhicule et de le surcharger. Une pratique révolue, même dans les pays en voie de développement. Mais alors comment la malle arrière est-elle devenue, au fil du temps, une référence importante pour de nombreux conducteurs en matière de décision d'achat de véhicule ?

#### EVOLUTION DANS LE TEMPS

La malle est née parallèlement avec l'automobile puisqu'il y avait le besoin rapide de pouvoir transporter les bagages des voyageurs durant les parcours. Elle a d'abord été placée sur le toit puis a ensuite migré vers l'arrière. À l'époque, c'était une malle au sens propre, c'est-à-dire un grand coffre à marchandises accroché à la structure de l'auto. Aujourd'hui, tout cela a évidemment bien évolué, les coffres sont éclairés, ont un double fond et s'ouvrent même automatiquement. En fonction de la forme d'une voiture, et notamment de sa structure bicorps ou tricorps, la malle sera accessible ou non depuis la banquette arrière. En effet, dans le cas d'une auto à deux volumes, le coffre ne constitue pas un bloc arrière individuel et se retrouve uniquement séparé de la partie centrale par le dossier de la banquette et un cache-bagage. Mais pour l'acheteur lambda, la mesure de la capacité en termes de volume de la malle arrière relève du défi, tant il n'est pas évident de savoir si elle répond aux besoins personnels sur toutes les distances parcourues et tous les trajets. Pour ne pas avoir à embarquer des affaires sur la banquette arrière, scène courante de beaucoup de conducteurs tunisiens. Au point d'étouffer les passagers et de mettre à mal leur confort, engloutis dans des paniers, des couffins et des cartables entassés les uns sur les autres à n'en plus compter. Pourtant il y a une astuce visuelle et tactile pour mesurer mentalement la malle arrière.

#### LA MÉTHODE STANDARD DE MESURE

On compte le nombre de blocs qui rentrent dans le coffre jusqu'à la plage arrière, en tenant compte de tous les recoins. Cette méthode permet d'obtenir une mesure précise et réaliste du volume du coffre, offrant ainsi une comparaison équitable entre différents modèles de véhicules. Les meilleures malles arrière pour un véhicule dépendent de vos besoins spécifiques, du type de véhicule que vous possédez et de votre budget. Parmi les options populaires et performantes, on retient les malles rigides idéales pour la sécurité et la durabilité. Elles conviennent pour transporter des objets précieux ou volumineux. Les malles spécifiques pour camping ou aventure sont idéales pour des équipements spécifiques. Au final, la malle arrière doit répondre à 4 critères mesurés et réfléchis, à savoir la compatibilité pour s'assurer que la malle est compatible avec le véhicule ou le système de portage (barres de toit, attelage) ; la sécurité grâce aux modèles avec verrouillage pour protéger les affaires. Une bonne étanchéité est indispensable pour protéger ses objets des intempéries. Enfin le budget doit être bien estimé et adéquat, avec un choix porté sur les modèles haut de gamme qui offrent plus de durabilité et de fonctionnalités.

**HEALTHY ET GOURMET**

# GÂTEAU AU YAOURT GARNI DE GANACHE DE CHOCOLAT

Par Dorra **BEN SALEM**

**O**n a toujours tendance à négliger les vertus nutritionnelles du yaourt, le considérant simplement comme une légère collation. Or, ce produit laitier se distingue par moult qualités bénéfiques pour la santé. La consommation quotidienne du yaourt contribue au renforcement

des os, à la prévention du diabète de type 2 ainsi qu'aux maladies cardiovasculaires. Le yaourt est, en outre, un allié notable pour la santé digestive. Côté gourmandise, le yaourt est frais et savoureux. Il peut aussi servir à bon nombre de recettes dont les gâteaux faits maison. En voici une !



## INGRÉDIENTS

Pour le gâteau,  
on aura besoin de

- Quatre œufs
- Six cuillères à soupe de sucre
- Sept cuillères à soupe de farine
- Un pot de yaourt goût banane
- L'équivalent d'un demi-pot de yaourt en huile végétale
- Un sachet de sucre vanillé
- Un sachet de levure chimique

Pour la ganache,  
on aura besoin de

- 30 g de chocolat noir
- Trois cuillères à soupe de lait
- Des perles alimentaires pour la décoration

## PRÉPARATION

On préchauffe le four à 180°C (sinon à 160°C dans le cas où le four serait trop puissant). Dans un saladier, on casse les œufs, on y ajoute le sucre et on bat au fouet manuel juste pour que le mélange soit homogène. On y incorpore par la suite la farine. Puis, on y ajoute le pot de yaourt, l'huile végétale, la levure chimique et le sucre vanillé et on mélange pour avoir un produit parfaitement homogène. On versera le tout dans un moule de vingt-cinq centimètres de diamètre, tapissé de papier cuisson. La cuisson durera vingt-cinq minutes. Mais, il convient, tout de même, de surveiller le gâteau et de vérifier la cuisson en le piquant à l'aide d'un couteau.

Pour le décorer et faire plaisir aux petits gourmets, il suffit de le glacer d'une bonne ganache au chocolat. Dans une casserole, à feu très doux, on fait fondre le chocolat en y ajoutant du lait et en remuant afin que le chocolat ne brûle pas. On verse la ganache sur le gâteau et on la répartit soigneusement. On la garnit de petites perles alimentaires. Bon appétit !



# COMMENT BIEN ÉDUQUER SON CHAT ?

Les chats sont des animaux plutôt discrets et silencieux et pourtant, sous cette apparente réserve, se cachent d'excellents communicants. Avec leur charme espiègle et leur nature indépendante, ils captivent nos cœurs et enrichissent nos foyers. Eduquer un chaton est une sacrée aventure qui demande patience, compréhension et engagement, mais elle sera tellement gratifiante lorsqu'on réussit à voir notre chat épanoui, aimant et bien dans sa peau.

Par D<sup>r</sup> Ines BEN AMARA (vétérinaire)

**S**i les chats ont une réputation d'être capricieux, il ne faut pas être intimidé par ce trait de caractère car l'éducation des chatons repose en réalité sur des règles simples, basées sur la connaissance de leur instinct naturel et une approche douce et cohérente.

L'éducation féline est tout un art et le rôle du maître se résume à la transmission des premières leçons fondamentales.

Découvrons donc ensemble tous les secrets pour encourager la propreté, introduire une litière, familiariser votre chaton avec le contact humain et comprendre la notion de récompense et de punition pour un apprentissage sain et respectueux et le plus proche possible de celui de la mère du chaton.

L'éducation d'un chaton repose sur la compréhension de son comportement naturel. Même ayant un comportement indépendant et solitaire, un chaton peut être éduqué sur des bases primordiales concernant sa socialisation, la propreté, l'alimentation et l'abreuvement, le jeu, la communication ainsi que le détachement, afin d'éviter des pathologies comportementales atteignant l'âge adulte.

La socialisation précoce s'avère primor-

diale pour l'équilibre de votre chaton, exposez-le alors à différentes personnes, animaux et bruits environnants dès son plus jeune âge pour l'aider à s'adapter et à être à l'aise dans diverses situations. Offrez à votre chaton une litière propre et accessible et l'idéal c'est de mettre deux litières dans des endroits différents, ainsi qu'instaurer une routine pour l'encourager à utiliser sa litière et à rester propre en le récompensant par des friandises par exemple quand il fera ses besoins dans la litière.

Et il est aussi primordial de nettoyer la litière

tous les jours car le chat ne fera pas ses besoins dans une litière sale.

F o u r -  
n i s -







sez une alimentation équilibrée à votre chat ainsi que de l'eau fraîche tous les jours dans différents endroits en suivant les recommandations de votre vétérinaire.

Offrez des jouets interactifs, un arbre à chats et du temps pour jouer avec votre chat afin de le stimuler mentalement et physiquement, ce qui contribuera à prévenir l'ennui, l'obésité, la destruction et la malpropreté.

Apprenez à comprendre les signaux que votre chat utilise pour communiquer ses besoins et ses émotions et cela inclut les miaulements et le langage corporel.

L'utilisation des récompenses comme les friandises pour renforcer les comportements désirés est généralement plus efficace que les punitions pour l'éducation de votre chaton ou de votre chat. Offrez à votre chat des zones de repos confortables

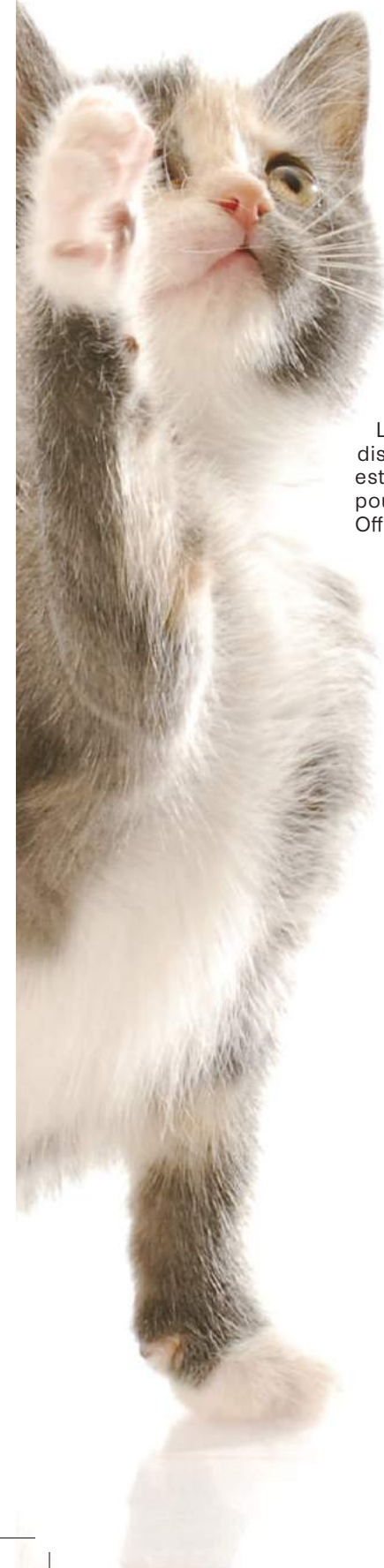
et calmes pour qu'il puisse se reposer et se sentir en sécurité.

Assurer des visites régulières chez le vétérinaire, vacciner son chat à jour et prendre soin de sa santé font aussi partie des routines à faire pour bien en prendre soin.

Et il ne faut pas oublier le brossage de votre chat régulièrement, surtout pour les chats à poils longs, vu qu'il possède plusieurs avantages comme la prévention des boules de poil, réguler sa température quand il fait chaud et éviter l'apparition des nœuds, qui, à part le côté esthétique, dérangent le chat et le poussent à se lécher excessivement, ce qui conduira à des irritations de la peau.

L'éducation de nos chats peut prendre du temps. Etre patient et cohérent dans les méthodes utilisées est essentiel pour établir une harmonie entre le chat et son propriétaire.

*Offrez à votre chaton une litière propre et accessible et l'idéal c'est de mettre deux litières dans des endroits différents, ainsi qu'instaurer une routine pour l'encourager à utiliser sa litière et à rester propre en le récompensant par des friandises par exemple quand il fera ses besoins dans la litière.*



La capitale accueille d'innombrables manifestations culturelles : concerts, expositions, festivals et bien d'autres activités... A tel point que vous avez l'embaras du choix ! Chaque semaine, nous vous proposons une sélection de pépites et d'incontournables dans le Grand Tunis et ses alentours. Voici notre agenda culturel du 15 au 22 décembre 2024. Vous ne risquez pas d'être ennuyés !

Par Amal BOU OUNI

## EXPOSITIONS EN COURS

- Nouveau ! « **Fantasmagorie Cacao** » du 16 décembre 2024 au 20 janvier 2025 à Al Gallery : plongez dans un univers enchanté où le chocolat devient bien plus qu'une gourmandise : un monde d'art, de rêve et de magie inspiré de l'univers de Willy Wonka dans le livre Charlie et la chocolaterie.
- « **L'envol créatif entre tradition et modernité** » de Imen Aloulou Masmoudi jusqu'au 22 décembre 2024 à la Galerie Saladin. Un hommage vibrant à la richesse de l'héritage berbère et amazigh.
- **Hommage à Aly Ben Salem** (1910-2001) jusqu'au 30 décembre 2024 à la galerie Le Violon Bleu.
- « **Sororité** », exposition céramique de Jannet Saïdani et Laetitia Scialla jusqu'au 10 janvier à la Librairie Fahrenheit
- **Salammbô**, de Flaubert à Carthage, jusqu'au 12 janvier 2025 au Musée national du Bardo.
- « **Monologue/Monochrome** » de Kais Ben Farhat jusqu'au 31 janvier 2025 au 4e Art.

## LITTÉRATURE

### CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA LANGUE ARABE : LE 18 DÉCEMBRE À L'INSTITUT FRANÇAIS DE TUNIS :

- Ateliers de calligraphie
- Soirée poétique et musicale en hommage au poète feu Mohamed Ghazzi
- Rencontre-débat avec Nesrine Meddeb autour de son dernier livre « La Semence du diable » édité chez Arcadia et traduit en français par Karim Gammoudi : vendredi 20 décembre 2024 à l'Institut français de Tunis

## LA 35<sup>E</sup> ÉDITION

## DES JOURNÉES

## CINÉMATOGRAPHIQUES

## DE CARTHAGE



Les JCC se tiennent du 14 au 21 décembre 2024. Au programme, 217 films représentant 21 pays sont sélectionnés, dont 56 en lice pour les prix officiels.

## NOUVEAU DANS LES SALLES



« **Daddio** » de Christy Hall avec Sean Penn et Dakota Johnson. A l'aéroport JFK de New York, un soir, une jeune femme monte à l'arrière d'un taxi. Tandis que le chauffeur démarre sa voiture en direction de Manhattan, ces deux êtres que rien ne destinait à se rencontrer entament une conversation des plus inattendues.

## THÉÂTRE



- **Nouveau !** La comédie « 10 ans de mariage » : les 17 et 18 décembre au Théâtre municipal de Tunis :

Leïla décide d'organiser une soirée surprise pour célébrer ses noces d'étain avec Kais quand celui-ci,

ayant oublié la date, choisit justement cette soirée pour demander le divorce. Adaptation de la pièce de Alil Vardar, mise en scène par Sana Ben Taleb avec Najla Ben Abdallah et Mohamed Dahech.



- « **El Maestro** » de Bassem Hamraoui : vendredi 20 décembre au Théâtre municipal de Tunis.

- La comédie musicale « Les Merveilles de Disney » : samedi 21 décembre au Centre culturel El Menzah 6

## CONCERTS



dessins animés qui ont bercé votre enfance. Un concert de Amine Makni.

- Spectacle du club de chant pour femmes "Elle" avec Rahma Ben Affena : samedi 21 décembre au Théâtre municipal de Tunis

- « Concert pédagogique : racontons la musique classique » par Hafedh Makni : au théâtre municipal de Tunis.

- « Le Carthage Symphony Orchestra chante Dalida » : deuxième date dimanche 22 décembre au Théâtre municipal de Tunis.



# BEST OF

## DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE



## LA CDM DES CLUBS 2025 GRATOS

La Coupe du monde des clubs 2025 sera diffusée gratuitement sur les chaînes du groupe Dazn disponibles sur le satellite Astra via la parabole en langues française, espagnole et allemande. On peut envisager une diffusion gratuite sur les canaux des bouquets arabes de sport comme AD Sport et Al Kass sur Nilesat. A suivre.

## LA CAN SENIORS DAMES 2026 EN TUNISIE



La Tunisie abritera la CAN Seniors Dames 2026. Un événement majeur pour le handball africain. «Préparez-vous à vivre une compétition d'exception», a annoncé dimanche dernier la Cahb. Pour rappel, les handballeuses tunisiennes ont fini 3es lors de la récente CAN 2024 en RDC et sont qualifiées pour la CDM de handball 2025.



## ARDHAOUI, LE BOXEUR QUI MONTE

Le jeune boxeur professionnel tunisien, Badreddine Ardhaoui, est devenu un champion dans sa catégorie. Il a tout récemment remporté le tournoi international de «boxe thaï» à Phuket en Thaïlande, arborant fièrement le drapeau national. Beaucoup de travail et de discipline ont conduit à ce brillant résultat.

### GRILLE TV SPORT

#### FOOTBALL

##### Aujourd'hui

Simba (Tanzanie)-CSS à 14h00 sur Bein sport Xtra 2 HD  
 Union de Ben Guerdane-Étoile Sportive du Sahel à 14h00 sur Watania 1 HD  
 Tirage au sort de la Coupe d'Allemagne à 15h45 sur ZDF HD (en clair)  
 Club Africain-ESM à 16h30 sur Watania 1 HD  
 Manchester City-Manchester United à 17h30 sur Canal+ France (Astra)  
 Dimanche sport à 21h00 sur Watania 1 HD

##### Mercredi 18 décembre

Espanyol Barcelona-Valencia à 21h30 sur DAZN la Liga HD (Astra)

##### Samedi 21 décembre

Aston Villa-Manchester City à 13h30 sur Canal+ foot HD (Astra)  
 FC Barcelona-Atletico Madrid à 21h00 sur DAZN la Liga HD (Astra)  
 Le derby tunisois  
 EST-CA (horaire à définir) sur Watania 1 HD et Al Kass HD

#### BASKETBALL

PRO A 15<sup>e</sup> journée  
 Club Africain-ESS sur Watania 1 HD  
 JSM-JS



Mots fléchés

TRAVAIL SUR LA ROUTE	UN PARTI	IL VISE LES ÉTOILES	OBJET DE MANUCURE	QUI N'A PAS SU S'IMPOSER	SERRÉES À NOUVEAU
BÊTES DE CIRQUE	CAPACITÉ À TOUT ARRANGER	PREND	DÉCOUVRIR LA TRAME	UNE NOTE	
			ROI DE SARDAIGNE		
PALLADIUM		STÉRILISE			
TOURMENTE		AMÉRICAIN EN CAMPAGNE			
				UN ONZE CÉLÈBRE	
				PRENDRAI PARTI	
A PROPOS			MORT DE PEUR		
EAU DACE			FLUX DU WEB		
		HUMOURS ACIDES			
		ASSURE DES LIAISONS			
ADRESSES URBAINES				NÉVROGLIE	
AMATEUR DE RHUM				PLUTÔT RÉFLÉCHI	
			FAIT TACHE		UN VRAI JUDAS
			VOIX QUI COMMENTE		
COURSE CYCLISTE			SOIGNEURS ANIMALIERS		
ANNONCE UN NUMÉRO			METTRE AU POINT		
		MISE EN PAPILLOTES			RÉSERVOIR D'IRRIGATION
		EN EFFETS			
SOUFFERT	SOUS TITRES			CLÉ DE COMPTES	
	TISSUS À MOTIFS			GRAND LÉZARD	
			DÉBOULA		
			AU GOÛT TRÈS SUR		
MAL DANS LA PEAU				DES TÊTES À PIQUER	
PAS DE MAO				IL FERME LA PORTE	
	ARRANGER DE BELLE MANIÈRE				ENTRÉE EN MATIÈRE
	PETIT IF				REVENU VITE PARTI
PAS MAL DU TOUT			UN PEU IVRE		
AIDE POUR PROCRÉER			GAUCHE À DROITE		
		PAROLES ET MUSIQUE			
HIÉRARCHISER				KIF-KIF BOURRICOT	



Sudoku

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

solutions

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

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



Mots fléchés

TERME MUSICAL PASSÉ DE MODE		JEU DE PIERRES POUDRE ÉPICÉE		EN PLEINES FORMES ENDORMIT		SYMBOLE EN MATHS BISMARCK INTIME AFFERMIS		COURAGE DEVANT LE MALHEUR HOME SIOUX		PLUTÔT RISQUÉES
PONCTUE UN OUI COMME PARALYSÉ			LENTES MÉLODIES SOURCE D'HUILE							
								BLANC ET NOIR MESURE LUMINEUSE		
CITÉ EN AUVERGNE CHEF DE GANG					BON EFFET DE MANCHE MAGISTRAT ROMAIN					
		MÉLANÉSIE TRUSTERAI						SERVICE DE BOND CORPS CONSTITUÉ		
LUTH ORIENTAL TOURS DE VILLES				BAGARRES RISQUÉES EXEMPTÉ DE VERMINE						TOURNER LES TALONS
								CHAÎNE DE LA TNT UN TEST		
OFFRE DE BOURSIER TÊTE DANS LES ÉTOILES ILS FONT DE L'OMBRE						ORGANISA CHAPEAUX DE DAMES				
			À NOUVEAU ABSORBÉE SIGLE D'ÉCRAN							RECELER
MARQUE UN ESSAI PAPIER DISTRIBUÉ								ATTRIBUT DE NOBLE 15 DE FRANCE		
					FAIRE UN POUTOU ROUTIÈRE DE MUSK					
COMÉDIEN FRANÇAIS ÉLÉMENT DE FERMENT								85 EN CHIMIE ÉTENDUES DE DUNES		BON SANG DE BOIS!
			MOTS DE PASSE TITRE DE PRÉLAT							
ARBRES FEUILLUS BATTU						LETTRÉ NORDIQUE PÊCHÉ À LA LIGNE				
								DEUX POUR QUATRE		
ANGLAIS DISTINGUÉ				SIGNE À PRÉVISION						



Sudoku

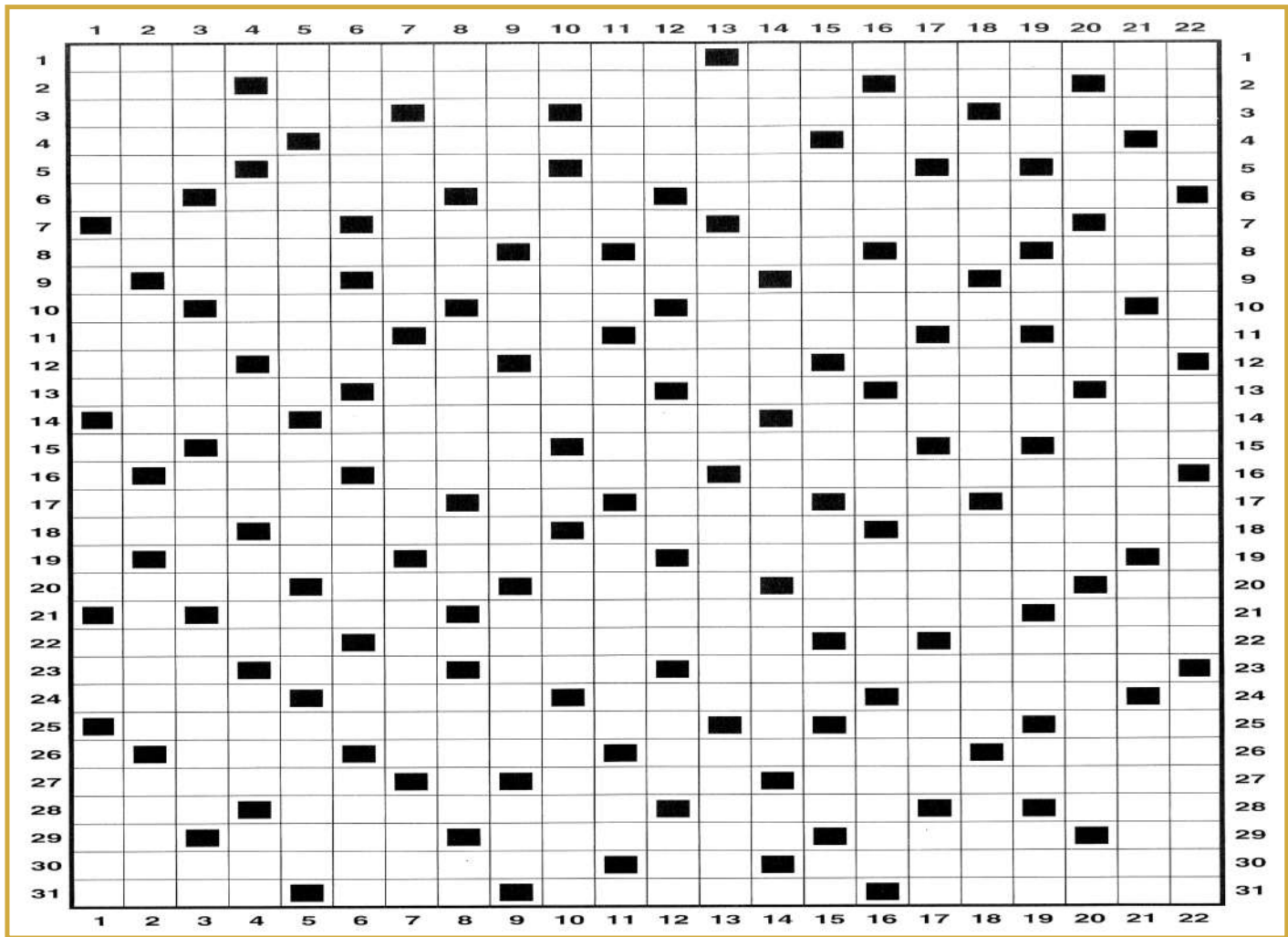
		1	2	3	8	5		
	6						1	
8			6		7			1
				9				
3	5	6		4		8	9	7
		8				3		
		5				4		
			4	2	6			

solutions

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

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

Mots croisés



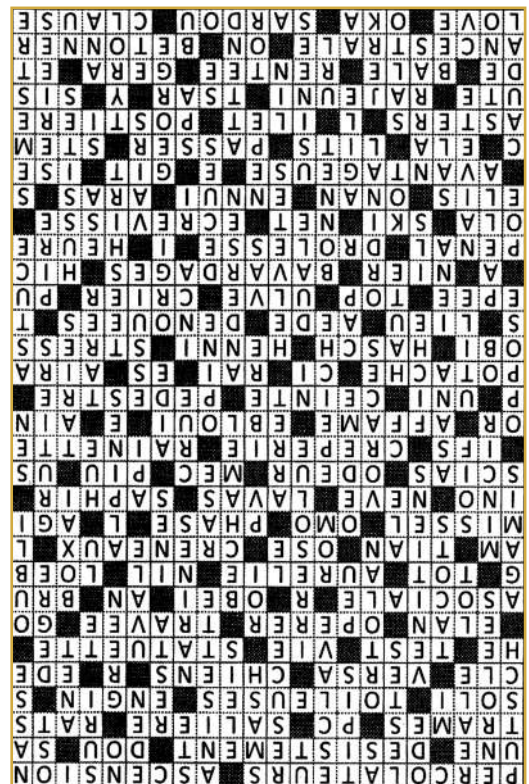
HORIZONTALEMENT

**1** Ils ne travaillent qu'au noir. Peut faire monter sur le toit du monde. **2** Place en vue. Manceuvre électorale. Peintre de Leyde. Anonyme. **3** Machines. La place du chef. Pièce de vaisselle. Muridés. **4** Parties de ballet. Elles piquent au travail. Il est sur le chantier. **5** Sur la porte ou la portée. Ne laisse pas en carafe. Il arrive qu'on le courtaude. Ville du Nigeria. **6** Interpellation. Des questions. Don précieux. Tanagra, par exemple. **7** Enthousiasme. Agir en bloc. Portion entre deux colonnes. Amuse le mandarin. **8** En marge. Observé attentivement. Suite de jours. Moitié du fils. **9** A un certain moment. Méduse. Cours africain. Sébastien ou Caroline. **10** Avant le déjeuner. Flan, mais pas breton. A le front. Sortes de meurtrières. **11** Il est ouvert le dimanche. Affluent du lac Turkana. Etape de la Lune. Procédé. **12** Nourrice légendaire. Début de glacier. Fis disparaître. Pierre précieuse. **13** Fis un malheur sur les planches. Ne frappe que ceux qui ont du nez. Le mâle de la souris. Indication musicale. Terminaison latine. **14** Poussent en i vert. Pâtisserie spécialisée. Amphibien voisin des grenouilles. **15** Métal du silence. Privé de vivres. Contraint à fermer l'œil. Jura un peu. **16** Bien régalé. Entourée. Qui met en marche. **17** Va dans un bahut. Devant parfois. Il brille sous la porte. Après un docteur. Nicha. **18** Dans l'entourage d'une geisha. Il entre dans la composition des joints. Crié comme un condamné à mors. Haute tension. **19** Un noir dans la grande bleue. Poète épique. Qui ont livré leurs secrets. **20** Est de sortie lors de la parade. Variante de super. Algue verte. Monter le son. Métal symbolique. **21** Se justifier. Paroles incessantes. Os. **22** Relatif au châtimement. Femme effrontée. Moment précis du jour. **23** Fait un tour dans les gradins. Sport. Une façon de se casser. Crustacé de ruisseau. **24** Portes au pouvoir. Manuel de sexualité. On en périt. Grimpeurs. **25** Source de profits. Est souvent gravé dans le marbre. Lieu de pèlerinage japonais. **26** Juge d'Israël. Peuvent être jumeaux. Traverser un filtre. Figure sur la neige. **27** Vendangeuses sans hotte. Hameau réunionnais. Femme de lettres. **28** Il fut mis en réserve. Dépoussiéré. Despote éteint. Permet de dire où est le bien. **29** Se met à l'index. **30** Donne le son. Pleine de ressources. Tint. Petite vedette de cinéma. **31** Appartenant à des temps reculés. Sujet courant. Mettre du gris un peu partout. **31** L'amour avec un grand L. Gonfle la Volga. Auteur de *La Tosca*. Disposition particulière.

VERTICALEMENT

**1** Un coup renversant. Ont des grues dans leur famille. Met en lice. Fit *Le Corbeau*. D'un certain appendice. **2** Prises dans une troupe. Fondre. Il naît dans l'Altaï. Plat de la Manche. Il écrit comme vous parlez. **3** Elle était pourvue d'espaliers. On peut tirer le gros. Elle mène à la source. Profitable. Créduité. Cheval fiscal. **4** Avant lourd ou léger. Clous. Posture du cobra par exemple. Victoire de l'Aigle. A qui on devrait passer un savon. Reste étonné. **5** Pouvait célébrer un vainqueur. Tels de beaux blonds. Relevé de notes. Des tiers. Fis le récit. **6** Légers ou alourdis. Sur un zinc londonien. Voir la suite. Bien élevée. Studio belge. Figure périlleuse. **7** Lumière qui éblouit? Mets de rois. Avides. Qui marque le rang. Danse. **8** Abris dans la Prairie. C'est déjà ça! Celui de Quinceau fait gonfler le visage. Pointe. Comme un singe. Cours de châtis. **9** Dépendant. Lettres de mémoire. Oiseau grimpeur. Coiffure régionale. Adresse utile pour naviguer. **10** Autre do. Qui reste une énigme. Négation. Propre à deux éléments. Façonnées. **11** Chose déjà faite. Article défini. Sa maison est à l'ombre. Accueillirent Astérix. Il n'est pas peigné par le coiffeur. **12** Est difficile à retourner. Se promène sur l'échiquier. Papillon qu'on n'aime pas voir se poser. D'une péninsule. Te diriges. Carnassière qui pique. Un gars du tonnerre. **13** Arbre à huile. Dans le gratin? Ecrivain danois. Figure sur une liste? **14** Alcool parfumé. Coupe les pattes? Adhère. Refroidies. Point raccourci. **15** Félicité parmi d'autres. Hôtesse de l'air. Sans préparation. Tel un empire d'Amérique. Eté content. Milieu hospitalier. Gobé. **16** Ne bougea point. Infante célèbre. Est dans l'assistance. Consommation excessive. Washington, par exemple. **17** Jardin du curé. Se dit d'une cure. Pomme. Absorbe avec tout. De bons pois. Abrégé à la fin. **18** Divertit le mikado. Un bunker le protège. Anciennes Alpes. Tenue légère. En Autriche. **19** Devenu aigre. Il se tient d'équerre. Tiré du quotidien. N'apprécie vraiment pas. S'occuper du contenant. Prépare des lanceurs de poids. Met en condition. Drôle de bouquin. **20** Beau château pour Diane. Fis le coup de poing. En panne de courant. Il y eut des croisades contre eux au XV<sup>e</sup> siècle. N'ayant rien à cacher. **21** Service très ancien. Voisin de palier. Gens haut placés. On le craint. Distingués. **22** Ne traîne pas pour attraper du poisson. En post-scriptum? Radis asiatique. Manière d'agir incéneuse. Pise à moitié.

solution





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

Contactez-nous



71 240 178

lapressepa@gmail.com



lapressepub@gmail.com



**La Presse Magazine**  
Dimanche 24 novembre 2024

**HIGH-TECH**  
Mohamed Nabif  
LE GAMING  
POUR PASSION

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Village de Beni Mtir  
L'IRRÉSISTIBLE  
APPEL  
DE LA NATURE !

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

**DORRA ZARROUK**  
"MON FILM EST UN TÉMOIGNAGE  
SUR LE NETTOYAGE ÉTHNIQUE À GAZA"

**La Presse Magazine**  
Dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024

**HIGH-TECH**  
Les montres connectées  
pour enfants :  
FUTUR COOL OU  
GADGET SUPERFLU ?

**COACHING**  
Société moderne  
JAMAIS SANS  
MON COACH

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Ain Sultane  
UN PARADIS  
SUR TERRE !

**EYA DAGHNOUJ**  
"J'AIME CE QUI EST FÉMININ,  
MAIS EN TOUTE DISCRÉTION"

La Presse | Graphique



# RECHARGEZ ET GAGNEZ DU CASH

À partir de

**3<sup>DT</sup>**

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<sup>DT</sup>  
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