

# La Presse. Magazine

Dimanche 29 décembre 2024

N°6

ISSN 0330-5791

## ÉCHAPPÉES BELLES

Le vieux port de Bizerte  
LE CHARME DE L'ANCIEN

## COACHING

5 SIGNES D'UNE PERSONNE  
INTROVERTIE

# RAOUF MAHER

“JE RACONTE L'HISTOIRE  
ET LES COUTUMES DU SUD”



70 026 500

Pour mieux vous satisfaire

## Nos Adresses

### SAFARI LAFAYETTE

Centre Galaxie, 1er Etage, Boutique 70.  
1002 Lafayette - Tunis  
(+216) 70 026 506  
(+216) 29 029 029 / 29 202 253  
galaxy@safarivoyages.tn

### SAFARI LES BERGES DU LAC

Rue du Lac Constance, Les Berges du Lac  
1053 Les Berges du Lac  
(+216) 70 026 507  
(+216) 20 113 000 / 29 202 254  
lac@safarivoyages.tn

### SAFARI SOUSSE

S. Rue les Orangers Khzema - Soussse  
4051 Soussse  
(+216) 70 026 512  
(+216) 29 606 841  
soussse@safarivoyages.tn

### SAFARI GABES

Avenue Salah Eddine El Ayoubi  
6011 Gabès  
(+216) 88 129 350  
dhekra.safarigabes@gmail.com



Agence de voyages de Licence eAe - Marque de Professionnels Voyages

Rejoignez-nous sur :



Safari Voyages



Safari voyages



safarivoyages1



www.SAFARIVOYAGES.tn

N°1 DES VOYAGES ORGANISÉS  
EN TUNISIE

12673

# La Presse •tn

L'actualité  
en temps réel



71 240 178



lapressepa@gmail.com

lapressepub@gmail.com



# SOMMAIRE

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 29 décembre 2024 - N°6



**High Tech**

**10**

**PEUT-ON VRAIMENT  
SE PASSER  
DES RÉSEAUX  
SOCIAUX  
EN 2025 ?**



**12 Coaching**

**5 SIGNE D'UNE PERSONNE  
INTROVERTIE**

**14 Auto**

**Stationnement prolongé  
à l'extérieur  
PRÉVENIR LES RISQUES  
D'EXPOSITION**

**18 Animaux**

**C'EST QUOI LA PARVOVIROSE  
DES CHIENS ET COMMENT  
LA PRÉVENIR ?**

**20 Agenda culturel**

- SPECTACLES
- GALERIES D'ART
- CINÉMA

**21 Sport**

**BEST OF DE LA SEMAINE**

**22 - 26 Détente**

**MOTS FLÉCHÉS  
MOTS CROISÉS  
SUDOKU**





**RAOUF MAHER À LA PRESSE :**  
**“ JE RACONTE L’HISTOIRE  
ET LES COUTUMES DU SUD ”**



Raouf Maher s'est distingué par son style musical unique. Chaque chanson est un véritable carton sur les ondes et sur les plateformes digitales. Sa signature : une voix puissante et des notes rythmées et énergiques alliant des éléments traditionnels et des sonorités actuelles. Il a su toucher de nombreux adeptes avec ses textes et ses vidéos ancrés dans notre patrimoine riche et dont la plupart puisent leurs origines dans le Sud tunisien. Rencontre avec le chanteur qui a imposé son nom et sa marque sur les plus grandes scènes tunisiennes.

Par Amal BOU OUNI

**Comment avez-vous intégré le domaine de la musique ?**

Mes débuts ont été à Médenine, notamment à la Maison de la culture. J'en conserve d'excellents souvenirs avec Jounaïdi Jamaï qui a découvert en moi un talent et un engouement pour la musique tunisienne. J'étais formé par des profs de musique de ma région et c'est grâce à eux que j'ai participé à des compétitions et des manifestations

thèmes musicaux. Je ne veux pas m'enfermer dans un genre, mais sans qu'on me dénature. J'essaie aussi d'inclure dans mes textes toutes les histoires de la vie et des sentiments sincères. Certaines chansons comme « Sandida » sont un hommage à la femme tunisienne fière et combattante quel que soit son statut. Le clip est aussi un tableau musical qui fait prévaloir mes ori-

*Je ne veux pas m'enfermer dans un genre, mais sans qu'on me dénature. J'essaie aussi d'inclure dans mes textes toutes les histoires de la vie et des sentiments sincères.*

locales et nationales. En 2006, j'ai gagné le premier prix au Festival de la chanson tunisienne, puis un autre prix à l'édition de 2007. Ces événements ont contribué à ma notoriété. Progressivement, j'ai donc commencé à être connu et demandé.

**Vous avez un style musical particulier auquel vous tenez depuis vos débuts. Est-ce qu'il s'agit d'un choix bien étudié ?**

J'essaie de faire des albums éclectiques en termes de sons et de





gines dans le Sud tunisien et raconte l'histoire et les coutumes de cette région.

**Vous avez été sur scène, l'année dernière, au Festival international de Carthage pour un grand concert à guichets fermés. Comment avez-vous vécu cette expérience ? Et, est-ce que ce succès ne vous fait pas peur ?**

Je nourris un rapport absolument premier degré avec le public à travers ma musique. Si j'ai eu ce succès à Carthage et que j'enchaîne aussi les concerts partout en Tunisie, c'est grâce à mon public qui m'aime et me soutient. C'est déjà une chance inouïe. Il y a évidemment une part de stress et d'émotion. Les spectateurs et les médias ne voient que des moments de succès. Mais, c'est vraiment l'aboutissement de longs efforts de toute une équipe qui ont payé. Les paroliers, les compositeurs et les réalisateurs ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Avant chaque réussite, il y a tout un travail et des échecs qu'il faut dépasser pour continuer. Une volonté

de fer est essentielle. Ce qui compte le plus à l'étape actuelle, c'est de rester toujours au niveau et de travailler davantage pour m'améliorer et être à la hauteur de ce que le public attend de moi. Le but, comme je vous l'ai dit, est de véhiculer des messages positifs sans mettre l'argent au-dessus de tout. C'est très important de garder cette mesure.

**Pourquoi ne trouve-t-on aucune information sur votre vie privée sur les réseaux sociaux, contrairement à beaucoup d'autres artistes tunisiens ou étrangers ?**

Chanter est mon métier. Mais, je rentre à la maison normalement après les concerts. Je suis marié, j'ai des enfants. Il y a beaucoup de gens autour de moi. C'est comme un cocon pour que tout se passe bien. Je restreins clairement l'accès à ma vie personnelle et je le conseille à tout le monde parce que la surexposition ne nous aide pas. Au contraire. On connaît tous le buzz et ses dérives. Il n'y a rien de plus agaçant qu'un chanteur qui cherche à se faire remarquer par des rumeurs et des

détails intimes.

**Vous venez de sortir un nouveau clip tant attendu « Ya lil ». Pouvez-vous nous en parler davantage ?**

La chanson est écrite par Belkassem Abhouel et mise en musique par le compositeur libyen Walid Al Kour. L'arrangement est fait par Mokhtar Kabsi. Le tournage a eu lieu entre Médenine et La Marsa. Le clip est chargé de connotations identitaires, comme mes autres vidéos, et montre des scènes de la vie nocturne tunisienne, comme on l'aime.

**Que peut-on vous souhaiter pour le futur ?**

Je rêve d'exporter mes chansons au-delà de nos frontières, au-delà de l'espace musical tunisien pour participer à l'essor et au rayonnement de notre pays. Comme elles reflètent notre identité culturelle en sons et images, j'aimerais qu'elles soient écoutées par un public plus large à l'échelle arabe, que les non-Tunisiens puissent se familiariser avec notre musique et surtout notre dialecte auquel ils ne sont pas encore suffisamment adaptés.



*Je restreins clairement l'accès à ma vie personnelle et je le conseille à tout le monde parce que la surexposition ne nous aide pas. Au contraire. On connaît tous le buzz et ses dérives.*





## LE VIEUX PORT DE BIZERTE LE CHARME DE L'ANCIEN

Notre destination pour cette semaine est la ville de Bizerte. Elle est située à la pointe nord de la Tunisie, entourée de la Méditerranée au nord et les lacs de Bizerte et Ichkeul à l'Est. Au début, la ville était un petit comptoir phénicien dont l'origine remonte au premier millénaire avant J.-C. Toutefois, elle a connu l'influence de plusieurs civilisations : l'empire romain, les Arabes et la dynastie hafside, les Ottomans et l'occupation française... Ce qui a laissé une empreinte importante au niveau de son patrimoine architectural. Bizerte, ville typique, riche en histoire, vous invite à la visiter.

Par Samira HAMROUNI

**A** environ 65 km de la capitale, à une heure d'autoroute, se trouve l'ancienne ville de Bizerte. Le trajet est loin d'être fatigant et la médina vous attend avec un grand plaisir. Elle possède tout le charme d'une destination touristique qui englobe l'ancien et le moderne. Le charme de cette jolie agglomération, qui compte bon nombre de sites historiques de toute beauté, est encore rehaussé par son Vieux port qui est le cœur de la ville. On ne se lasse pas de découvrir cet endroit niché au centre-ville et bénéficiant d'une vue panoramique d'exception. L'entrée dans ce lieu typique est possible à travers deux forteresses : El Ksiba ou fort Sidi El Hénî et La Kasbah. Le vieux port est un incontournable de la ville, il forme son élément central. Des barques colorées amarées aux quais se dandinent au rythme lent des vagues. Ainsi, Bizerte avec son vieux port et son architecture si unique ne ressemble à aucune autre ville tunisienne. Se balader sur les quais du Vieux port qui s'étire en arc de cercle, respirer l'air marin rendent

l'âme heureuse. La place est splendide. Des maisons blanches, des restaurants et des cafés se dressent majestueusement sur le petit bassin. Ce mélange exceptionnel entre le passé glorieux de la ville et son présent actif est l'assurance d'un beau moment de détente et de plaisir. Au cours de la promenade, les visiteurs peuvent rencontrer les pêcheurs qui rentrent au port avec des quantités de poisson qui seront vendus au marché aux poissons avoisinant. L'attrait de cette visite est encore plus prononcé grâce à ce marché aux poissons. Les promeneurs peuvent acheter leur poisson frais et le faire griller directement dans un restaurant de la place. Une expérience gastronomique unique à ne pas rater !

Ainsi, en plus de son volet touristique, le Vieux port est un lieu commercial stratégique de la ville. Les boutiques de la place offrent des bijoux, des produits artisanaux, des confiseries régionales... Les visiteurs peuvent savourer le fameux thé baklawa qui est un mélange unique de thé, d'amandes, de noisettes, de





PHOTO : Xavier Bonnefoy Soyouz

pistaches et autres fruits secs vendus par des marchands ambulants. Pour profiter au maximum de cette randonnée, les visiteurs peuvent découvrir la médina préservée derrière les épais remparts, sillonner les ruelles pleines de charme, examiner de près la belle fontaine, un joyau architectural qui remonte à l'époque ottomane et se rendre au petit musée océanographique, abrité dans un fort médiéval. Et pour ceux qui veulent séjourner quelques jours, la médina compte des maisons d'hôtes qui offrent des services de bonne qualité. La fascinante ville offre un séjour agréable et unique dans son genre.  
Bon voyage !



Xavier Bonnefoy-Cudraz





# PEUT-ON VRAIMENT SE PASSER DES RÉSEAUX SOCIAUX EN 2025 ?

L'année 2025 est là, et avec elle, l'inévitable question des résolutions. Entre les classiques « faire plus de sport », « manger mieux » ou « passer plus de temps en famille », une autre résolution peut s'imposer d'elle-même : se déconnecter des réseaux sociaux. Mais peut-on réellement se passer de ces plateformes qui rythment désormais notre quotidien ?

Par Karim BEN SAID





**D**ifficile d'imaginer un monde sans les réseaux sociaux tant ils ont colonisé nos vies. Facebook, la pionnière des plateformes, reste une référence, notamment pour les groupes et événements. Instagram, avec ses clichés lissés et ses stories éphémères, capte les amateurs de belles images. Twitter (ou X, comme il se fait appeler depuis qu'il appartient à Elon Musk) demeure le rendez-vous des discussions instantanées, souvent animées, mais moins que TikTok, qui séduit avec ses vidéos courtes et addictives, surtout pour les jeunes générations. Et n'oublions pas l'incontournable LinkedIn, véritable vitrine professionnelle, ou encore Snapchat, WhatsApp, et Discord qui s'adressent à des communautés spécifiques, souvent jeune, voire trop jeune. En somme, les réseaux sociaux ne sont plus seulement des espaces de partage : ils sont des outils de communication, des sources d'information, des vitrines commerciales et même des lieux de mobilisation.

### DÉCROCHER VRAIMENT ?

Pourtant, l'idée de déconnexion séduit et l'envie de décrocher devient parfois urgente. Saturation numérique, fatigue mentale, dépendance aux likes, comparaison toxique avec la vie sociale des autres...les raisons sont nombreuses. Certains veulent retrouver un peu d'intimité dans un monde où tout s'expose alors que d'autres rêvent de temps « retrouvé » pour lire, marcher, ou simplement ne rien faire, le fameux « farniente ». Des études montrent d'ailleurs que réduire son temps sur les réseaux améliore la concentration, le sommeil et même l'humeur. Mais l'enjeu n'est pas tant de supprimer les réseaux que de repenser leur usage, qui serait peut-être pour certains d'entre nous, mission impossible. En effet, se passer totalement des réseaux sociaux n'est pas simple. Professionnellement, LinkedIn est devenu incontournable pour de nombreux secteurs. En Tunisie, nombreux sont les « groupes facebook » dédiés à la collaboration professionnelle. Pour les créateurs ou les entrepreneurs, Instagram et TikTok sont des leviers de visibilité majeurs. Même à titre personnel, WhatsApp reste l'un des moyens privilégiés pour maintenir le lien avec ses proches. Cependant, il est possible de faire un tri. Limiter ses abonnements, fixer des plages horaires sans écran, ou encore

désactiver les notifications sont autant de solutions pour mieux maîtriser sa consommation. Et si c'était ça la vraie résolution? Plutôt que de chercher une déconnexion totale, pourquoi ne pas se fixer une résolution plus nuancée ? 2025 pourrait être l'année de la reconquête de notre attention. Privilégier les plateformes qui apportent de la valeur, couper court à la course aux likes, et se reconnecter au monde réel, tout en gardant les avantages qu'offrent les réseaux. Car après tout, les réseaux sociaux ne sont ni bons ni mauvais. Tout dépend de la place qu'on leur donne. Et peut-être qu'en 2025, la vraie tendance ne sera pas de quitter les réseaux, mais d'apprendre à mieux les vivre.

### SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

Abandonner les réseaux sociaux, même temporairement, c'est retrouver le goût des instants simples. D'abord, il y a ce face-à-face avec soi-même que l'agitation numérique empêche, lire un roman, tenir un journal, marcher au grand air : des activités autrefois évidentes aujourd'hui presque révolutionnaires à l'ère des notifications incessantes. Pour calmer un esprit trop souvent surchargé, des pratiques comme le yoga ou la méditation offrent une pause salutaire. Le regard s'apaise, les pensées s'ordonnent, loin de la dictature de l'urgence d'un fil d'actualité qui se renouvelle toutes les demi-secondes. Même une promenade dans un parc peut devenir un rituel de déconnexion, un luxe que la technologie ne peut remplacer. Mais la vraie richesse se trouve peut-être ailleurs, dans le retour au collectif. Réapprendre à échanger autrement qu'à travers des émoticônes : autour d'un café avec des amis, en partageant un repas ou en s'investissant dans une cause locale. Le bénévolat, par exemple, réunit ceux qui souhaitent agir, comme dans les associations qui, à l'instar de la Jeune Chambre Internationale, le Croissant-Rouge, ou tout autre association, transforment les envies de changement en projets concrets.

Pour les plus actifs, la désintoxication numérique ouvre aussi des portes : découvrir un nouveau loisir manuel, cultiver un jardin ou apprendre une langue. A vous de jouer et à vous de trouver votre vocation.



Des études montrent... que réduire son temps sur les réseaux améliore la concentration, le sommeil et même l'humeur. Mais l'enjeu n'est pas tant de supprimer les réseaux que de repenser leur usage, qui serait peut-être, pour certains d'entre nous, mission impossible.

# 5 SIGNES D'UNE PERSONNE INTROVERTIE





La définition de l'introverti, selon le psychologue Jung, est une personne dont l'énergie se dirige principalement vers son monde intérieur et ses propres expériences. Plutôt que de chercher une stimulation externe, cette personne est souvent plus concentrée sur son processus de pensée et ses émotions. Les traits associés à la personnalité introvertie sont nombreux. Découvrez 5 signes qui pourraient indiquer qu'une personne a cette personnalité :

## SIGNE N°1

### BESOIN DE SOLITUDE POUR SE RESSOURCER

L'un des traits caractéristiques des introvertis les plus couramment observés est leur besoin de solitude pour se ressourcer. Cela peut se manifester de plusieurs manières dans leur quotidien.

À titre d'exemple, après une journée de travail chargée avec beaucoup d'interactions sociales, une personne réservée se sentira souvent épuisée. Elle peut avoir hâte de rentrer chez elle pour profiter d'une soirée tranquille. Lire un bon livre, écouter de la musique douce, méditer, ou faire une promenade en solitaire, sont autant d'activités qui lui permettent de recharger son énergie mentale et émotionnelle.

Les personnes introverties tirent leur énergie de ces moments de calme et de réflexion. C'est leur façon de récupérer leur énergie, en se préservant de l'intensité et du rythme effréné du monde extérieur.

## SIGNE N°2

### PRÉFÉRENCE POUR LES INTERACTIONS EN TÊTE-À-TÊTE

Le deuxième signe pour bien différencier l'introversion de l'extraversion est la préférence pour les interactions en tête-à-tête. Ce trait fait partie des comportements fondamentaux de ceux qui s'épanouissent davantage dans la solitude.

Ils favorisent, généralement, les conversations plus profondes et personnelles plutôt que de larges réunions sociales. Ces personnes introverties ont tendance à se sentir plus à l'aise et plus énergiques dans des situations où ils peuvent établir des connexions authentiques et profondes avec une ou deux personnes à la fois.

À titre d'exemple, ceux qui tirent leur énergie grâce à des moments d'accalmie préféreront souvent un dîner intimiste avec un ami proche plutôt qu'une grande fête ou un événement social avec beaucoup de participants. Ces rencontres plus intimes leur permettent de créer des liens plus profonds et plus personnels, ce qui nourrit leur besoin de compréhension et de connexion à un niveau plus authentique et significatif.

## SIGNE N°3

### RÉFLEXION AVANT ACTION

Les caractéristiques des introvertis se manifestent dans le temps qu'ils prennent pour réfléchir avant d'agir. Lorsqu'ils sont confrontés à une décision ou une situation, ils ont tendance à prendre du recul et à se laisser le temps de réfléchir avant de se décider.

Ce comportement se manifeste souvent dans la conversation. Alors que certains peuvent donner leur opinion spontanément, les personnes plus réservées préfèrent prendre un instant pour rassembler leurs pensées.

À titre d'exemple, lors d'une réunion, ils pourraient rester silencieux, digérer les informations et formuler une réponse bien considérée. Cela ne signifie pas qu'ils sont désintéressés ou distants, mais plutôt qu'ils ont une approche réfléchie, accordant une grande importance à la réflexion interne et prenant le temps nécessaire pour donner une réponse construite.

## SIGNE N°4

### SENSIBILITÉ À LA STIMULATION

Pour comprendre l'introversion, il est essentiel d'assimiler que ce profil de personne manifeste une sensibilité accrue à la stimulation. Ce qui peut sembler être un simple bruit de fond, un éclairage intense ou même un flot incessant de conversations à un extraverti peut, en réalité, être perçu comme épuisant ou dérangent par un introverti.

À titre d'exemple, un open-space animé ou un environnement social bruyant peut rapidement devenir énergivore pour une personne introvertie. Cela ne signifie pas qu'elle ne peut pas apprécier, de temps en temps, un concert animé ou une soirée festive, mais elle aura besoin de temps pour récupérer de ces expériences.

À l'image d'une personne hypersensible, les personnes qui aiment les moments privilégiés avec soi traitent l'information de manière plus approfondie et, par conséquent, peuvent se sentir submergées plus rapidement par des stimuli excessifs.

## SIGNE N°5

### CONCENTRATION ET APPROFONDISSEMENT

Le dernier signe que nous abordons chez les personnes introverties concerne leur capacité de concentration et leur penchant pour l'approfondissement.

Elles se distinguent souvent par une aptitude à se concentrer intensément sur une seule tâche à la fois. Qu'il s'agisse d'un projet de recherche, de la lecture d'un livre, ou de la résolution d'un casse-tête complexe, les introvertis se plongent profondément dans des activités, leur accordant toute l'attention.

Cette capacité de concentration intense leur permet de faire preuve d'une grande persévérance et d'une perception approfondie de leur sujet. C'est dans ces moments de concentration intense qu'ils sont souvent les plus à l'aise et les plus productifs.

Source : [www.la-clinique-e-sante.com](http://www.la-clinique-e-sante.com)

# STATIONNEMENT PROLONGÉ À L'EXTÉRIEUR PRÉVENIR LES RISQUES D'EXPOSITION

Stationner à l'extérieur fait partie du quotidien de nombreux conducteurs. Mais quand il s'agit de le répéter couramment, notamment durant les longues veillées, la sécurité du véhicule s'en trouve fortement compromise. Sans garage privé ou résidentiel, la donne se complique. Alors, il faut jongler avec les solutions à portée de main et se prémunir contre les imprévus.

Par Mohamed Salem KECHICHE





**B**eaucoup de propriétaires de voitures résident dans des foyers sans garage, pour mettre leur véhicule à l'abri. Ils doivent bien souvent recourir au système D, qui inclut des solutions alternatives, mais non sans risque. Parmi les risques de garer de façon prolongée une voiture à l'extérieur, il y a les dommages météorologiques comme les intempéries avec la grêle, la neige dans les villes du nord en hiver et le soleil intense en été. La Tunisie enregistre 120 jours d'ensoleillement dans l'année, selon les experts en matière d'environnement, donc il y a matière à réflexion sur les moyens à mettre en place pour lutter contre les effets de la canicule sur son automobile. Une voiture garée à l'extérieur peut être abîmée par le soleil, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Le stationnement au soleil peut présenter des risques pour l'automobile ou les usagers. Le soleil peut provoquer l'altération de la peinture de la carrosserie. Mais bien plus de méfaits encore cette fois à caractère humain menacent l'état de son véhicule, comme les chocs de portières, les rayures, les actes de vandalisme avec le vol de pièces détachées, les roues, jusqu'au pire scénario, la voiture entière, quand


certains délinquants n'hésitent pas à voler des pneus d'une voiture. C'est selon leurs motivations. Autre risque majeur, celui de la détérioration résultant des pneus crevés, une batterie à plat, des intérieurs salis...

Parmi les conseils et recommandations d'usage en pareille circonstance, il y a le fait de renforcer son assurance auto. Il faut vérifier les garanties dont on dispose avec l'assureur contractant en cas de vol. Opter pour une meilleure sécurité avec l'aménagement d'un garage chez soi, quitte à condamner une partie du jardin ou un espace, une terrasse. Installer une alarme ou un dispositif de géolocalisation. L'entretien de son véhicule et des vérifications régulières, ainsi qu'une bonne couverture contre les risques et dommages subis peuvent permettre de s'en sortir à moindres frais. Voici de précieux conseils pour stationner, sans soucis.

#### **GARER SA VOITURE CONVENABLEMENT**

Généralement, il faut choisir un endroit sûr et sous éclairage public, pour garer sa voiture toute une nuit durant avec le maximum de sérénité. Un endroit bien éclairé dissuade les voleurs. Le véhicule doit être également visible. Pour cela, on privilégie une rue passante ou un parking surveillé. Si possible, trouver un endroit à l'abri des intempéries, sous un arbre. Revêtir sa voiture au moyen d'une bâche de qualité qui va la protéger des rayons UV, de la pluie et de la poussière. Activer l'alarme du véhicule, voire l'automatiser. Un système d'alarme peut dissuader les voleurs. Toujours verrouiller les portes et fermer les fenêtres. L'entretien régulier et le nettoyage sont requis. Il faut enlever régulièrement la poussière et les saletés. Vérifier fréquemment la pression des pneus. Déconnecter de temps à autre la batterie, pour une longue immobilisation. D'autres astuces, comme la géolocalisation à l'aide d'un traceur GPS, peuvent aider plus d'un conducteur à retrouver son véhicule en cas de vol. Faire graver les vitres de sa voiture pour la rendre moins attractive aux voleurs est une autre astuce de taille. Informer ses voisins de son absence et leur demander de prêter main-forte, afin de surveiller son véhicule font partie des recommandations pour déjouer les manœuvres des truands et voleurs de nuit.

En définitive, garer une voiture à l'extérieur présente plusieurs risques et nécessite quelques précautions supplémentaires. Seules une bonne assurance et des mesures de sécurité peuvent limiter les dégâts. En suivant ces conseils, on peut sensiblement minimiser les risques de dommages ou de vol.



Le stationnement au soleil peut présenter des risques pour l'automobile ou les usagers. Le soleil peut provoquer l'altération de la peinture de la carrosserie.

## HEALTHY ET GOURMET

# « KEFTA »

## À LA VIANDE HACHÉE ET SA SAUCE TOMATE

Par Dorra BEN SALEM

Le persil est une plante aromatique comestible. Il apporte aux différentes recettes, dont il fait la vedette, fraîcheur et saveur. Il apporte, également, à l'organisme autant de bienfaits : riche en vitamine C, en minéraux, en fer, le persil représente une source d'antioxydants et d'anti-inflammatoires naturels. La recette d'aujourd'hui ne contient pas moins d'une botte de persil. La fameuse « kefta » à la viande hachée régale les papilles à coup sûr.





## INGRÉDIENTS :

### Pour la kefta, on aura besoin de :

- 300gr de viande hachée
- Une botte de persil
- Un gros oignon
- Deux pommes de terre
- Un œuf dur
- Un œuf cru
- 50gr de fromage râpé au choix
- Trois cuillères à soupe d'huile végétale
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une demi-cuillère à café de coriandre
- Une demi-cuillère à café de carvi
- Une demi-cuillère à café de curcuma
- Cent grammes de farine
- Huile de friture

### Pour la sauce, on aura besoin de :

- Cinq cuillères à soupe d'huile végétale
- Quatre grosses tomates
- Une cuillère à soupe d'ail en pâte
- Deux cuillères à café d'harissa traditionnelle
- Une demi-cuillère à café de sel
- Une cuillère à café de coriandre
- Une cuillère à café de piment doux moulu.

### PRÉPARATION DE LA KEFTA :

On commence par éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en morceaux et les cuire à l'eau salée pendant une vingtaine de minutes.

Entre-temps, on trie le persil en ne préservant que les branches à feuilles. On les lave, les hache finement et on les met de côté.

Puis, on épluche l'oignon, on le lave et on le coupe finement. Dans une poêle non adhésive, on fait dorer l'oignon en morceaux ainsi que les trois cuillères à soupe d'huile végétale. On y ajoute la viande hachée que l'on répartit en petits morceaux sur toute la poêle. On assaisonne la viande et l'oignon de sel, poivre, coriandre, carvi et curcuma. Une fois que la couleur de la viande vire au marron, on y ajoute le persil et on mélange à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce que le persil soit souple. Il ne faut surtout pas qu'il noircisse mais qu'il préserve, même cuit, sa jolie couleur et sa fraîcheur. On retire le mélange du feu et on le met dans un grand saladier afin qu'il refroidisse.

Il convient à ce moment-là de faire bouillir un œuf pendant cinq minutes. Il faut qu'il soit dur afin que l'on puisse le râper ou bien le couper finement et l'ajouter au mélange. Ce dernier prendra toute sa consistance grâce à l'ajout de cinquante grammes de fromage râpé, d'un œuf cru mais aussi — voire surtout — des pommes

de terre en purée que l'on a égouttées et écrasées. Une fois que le mélange est assez refroidi pour être malléable, on en crée des boulettes dont le poids correspond au contenu généreux d'une cuillère à soupe bien remplie. On place les boulettes sur une assiette plate ou sur un plateau plat, légèrement saupoudré de farine. Une fois que la totalité du mélange est épuisée, on met une bonne quantité de l'huile de friture dans une poêle, sur feu moyen, voire assez puissant. On prend les boulettes, une à une, en les aplatissant, légèrement, on les enrobe de farine et on les fait frire sur les deux facettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Il convient de placer les kefta frites sur une assiette ou un plateau tapissé de papier absorbant afin de se débarrasser de l'excédent d'huile.

### PRÉPARATION DE LA SAUCE :

Pour avoir une bonne sauce d'accompagnement, il suffit de laver et couper les quatre tomates en dés, les mettre dans un petit faitout ainsi que quatre cuillères à soupe d'huile végétale, l'ail, l'harissa et les condiments. On fait dorer tous les ingrédients puis on y ajoute un peu d'eau. La sauce sera prête une fois que les tomates sont cuites.

La kefta doit être servie, accompagnée de sa sauce et d'un bon pain.

Bon appétit !

### ASTUCE

Il est possible de déguster la kefta à la viande hachée de différentes manières. Pour ce, il suffit de substituer la purée de pomme de terre par une purée de chou-fleur ou encore par une purée de cœurs d'artichaut.



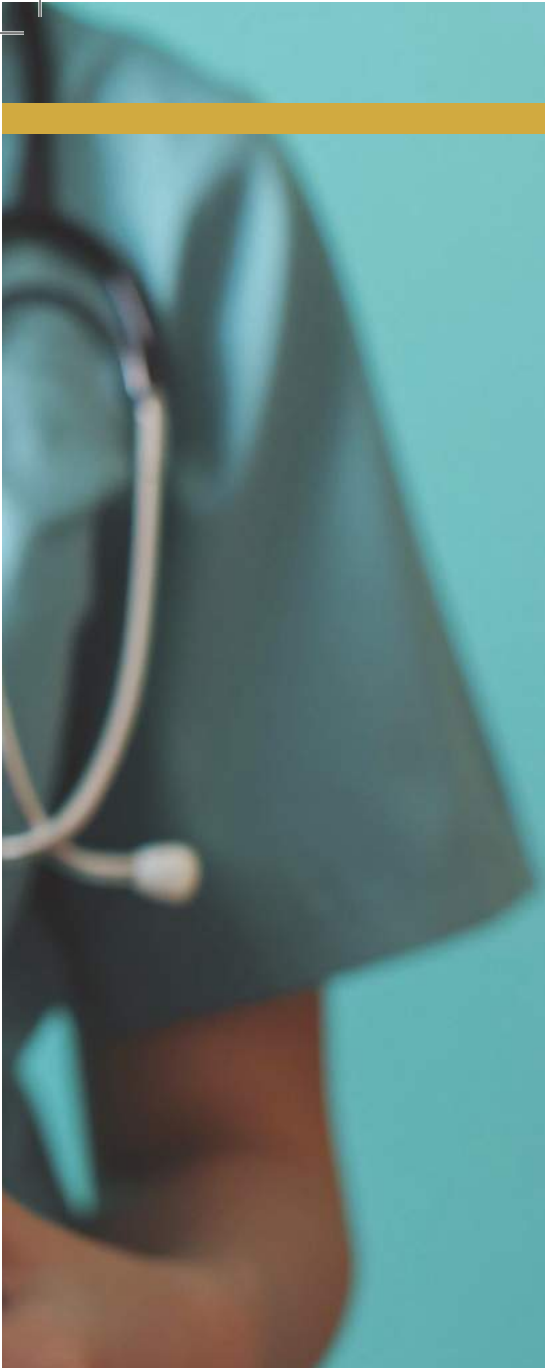


# C'EST QUOI LA PARVOVIROSE DES CHIENS ET COMMENT LA PRÉVENIR ?

La parvovirose est une gastroentérite sévère. Le chien souffre de vomissements et d'une diarrhée importante. La diarrhée peut devenir hémorragique, c'est-à-dire que les selles sont liquides et mélangées avec du sang. Le chien est très fatigué, ne veut plus ni bouger ni manger. C'est une maladie virale très contagieuse, assez grave et parfois mortelle pour les chiots.

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





Cette maladie touche fréquemment les chiots en élevage et notamment ceux qui ne sont plus protégés avec les anticorps transmis par leur mère lors de la période d'allaitement. Le parvovirus peut persister très longtemps dans l'environnement jusqu'à 6 mois, voire des années à la surface des murs, des sols et dans la terre.

Elle est provoquée par le parvovirus canin qui est un virus assez fréquent et extrêmement résistant dans le milieu extérieur, il peut persister dans l'environnement pendant de longues périodes, des mois, voire des années, d'où la gravité de cette maladie vu sa contagiosité assez élevée. La parvovirose peut toucher n'importe quel chien, mais les animaux âgés de 6 à 12 semaines sont particulièrement sensibles. Elle se transmet par contact direct à partir des selles d'un chien malade. Elle peut aussi se transmettre par contact indirect, c'est-à-dire quand le chien va dans un lieu où un chien malade a séjourné ou à travers du matériel souillé par le virus. Le virus est excrété dans les selles et peut rester infectant plusieurs mois dans le milieu extérieur. C'est un virus très résistant, ce qui explique que la maladie est très contagieuse.

Les collectivités sont particulièrement touchées par des épidémies de parvovirose : élevages, chenils, refuges.

Tous les chiots non vaccinés présentent un risque élevé d'attraper la parvovirose. Cette maladie touche fréquemment les chiots en élevage et notamment ceux qui ne sont plus protégés avec les anticorps transmis par leur mère lors de la période d'allaitement.

Le parvovirus peut persister très longtemps dans l'environnement jusqu'à 6 mois, voire des années à la surface des murs, des sols et dans la terre. Il peut être transporté par les vêtements, les semelles des chaussures et la principale source de contamination sont les excréments des chiens contaminés par la parvovirose. L'expression clinique est grandement modulée par l'âge, la race et les circonstances épidémiologiques. L'incubation est généralement de 3 à 4 jours et la forme classique est une gastroentérite sévère

dont les signes classiques sont sous forme de fatigue, refus de boire et de s'alimenter, vomissements ainsi qu'une diarrhée hémorragique et nauséabonde associée à une douleur abdominale.

Si le chien n'est pas traité dès le début de l'apparition des symptômes, une déshydratation grave s'installe rapidement, ainsi qu'une déficience du système immunitaire conduisant à la mort. Le parvovirus et en perpétuelle mutation, même les chiots vaccinés peuvent être contaminés par le virus, mais les symptômes seront moins graves avec une guérison rapide, d'où l'importance de la vaccination. Le pronostic est sombre quand l'animal n'est pas vacciné et que le milieu est très contaminé et, par conséquent, l'évolution la plus probable est la mort entre 2 et 5 jours.

Le traitement de la parvovirose n'est que symptomatique afin d'éviter la déshydratation et traiter les symptômes digestifs comme la diarrhée, les vomissements et les douleurs abdominales.

Donc, pour cette maladie, la prophylaxie reste primordiale et il s'agit de la vaccination et de la désinfection des locaux à l'aide de l'eau de javel à la dilution de 30 ml de javel pour 1 L d'eau.

La vaccination contre la parvovirose pourra commencer même chez les chiots âgés d'un mois dans les élevages ou chenils contaminés. À l'âge de deux mois, on vaccine les chiots contre plusieurs maladies contagieuses, y compris la parvovirose et à l'âge de trois mois, on fait un rappel ainsi que la vaccination contre la rage. Il est préférable de vacciner les mères gestantes pendant le deuxième mois de gestation contre plusieurs maladies infectieuses afin de renforcer l'immunité des chiots mais la vaccination reste nécessaire afin de prévenir cette maladie très grave et très pénible pour les chiots et leurs propriétaires.

Les vacances ne sont pas encore finies ! Ne manquez pas l'occasion de vivre des expériences uniques et d'explorer la scène culturelle locale. Que vous soyez amateur d'art, de musique, de théâtre ou de cinéma, cette semaine vous offre une riche palette de rendez-vous incontournables au Grand Tunis et ses alentours. Découvrez notre sélection d'événements passionnants qui sauront satisfaire tous les goûts et toutes les envies. Bonne lecture.

Par Amal BOU OUNI

## SPECTACLES

- Le 29 décembre : «Lellahom», une comédie de Kaouther Bardi et Rim Zribi

### AU THÉÂTRE MUNICIPAL DE TUNIS



- Le 1<sup>er</sup> janvier : Concert du nouvel an du Carthage Symphony Orchestra, dirigé par Hafedh Makni Au Théâtre municipal de Tunis Au programme, Strauss père et fils, Charles Gounod, Jacques Offenbach, Reinhold Glière...

- Le 2 janvier : Concert du nouvel an du Carthage Symphony Orchestra, deuxième date



- Le 03 janvier : Farah Saidi : une comédie musicale folklorique égyptienne Au Théâtre des régions à la Cité de la culture de Tunis

## GALERIES D'ART

- « Fantasmogorie Cacao » à Al Gallery : Du 16 décembre 2024 au 20 janvier 2025 : Le chocolat devient bien plus qu'une gourmandise : un monde d'art, de rêve et de magie.
- Salammbô, de Flaubert à Carthage jusqu'au 12 janvier 2025 au Musée national du Bardo Une exposition phare dédiée à l'ouvrage de Gustave Flaubert, «Salammbô», réunissant des chef-d'œuvres tunisiens et des prêts exceptionnels d'objets de collections françaises.
- «Sonorité», exposition céramique de Jannet Saïdani et Laetitia Scialla jusqu'au 10 janvier à la Librairie Fahrenheit
- «Monologue/Monochrome» de Kaïs Ben Farhat jusqu'au 31 janvier 2025 au 4e Art.

Et pour le dimanche 5 janvier, comme le premier dimanche de chaque mois, l'entrée est gratuite dans les sites archéologiques, monuments historiques et autres musées gérés par l'Agence de rénovation du patrimoine et du développement culturel.

## CINÉMA

Notre sélection de films à voir en famille



**SAHBK RAJEL** : Avec Dorra Zarrouk, Karim Gharbi, Yassine Ben Gamra.. Azouz et Mehdi, deux policiers aux extrêmes opposés : l'un opportuniste, impulsif et sans moral, l'autre intègre, honnête et patriote. Entre action, comédie et romance, leur collaboration improbable les mène dans des situations aussi hilarantes que dangereuses.



**BOLICE** : Avec Kamel Touati, Chedli Arfaoui, Nidha Essaâdi, Rym Ben Masaoud, Jamil Najjar, Mona Nourdinne, Bahri Rahali. Après avoir été mis à l'écart, le chef du gouvernement tunisien décide de regrouper l'unité spéciale Bolice 2024 suite à une menace nucléaire qui a secoué le monde entier.



**LE PONT** : Avec Mohamed Amine Hamzaoui, Sara Hanachi, Saïf Omrane Foued, Tita et Safa se retrouvent pour tourner un clip de hip-hop. Ils découvrent un énorme sac de cocaïne dans la rivière.



**EL FIRMA** : Avec Med Houcine Grayaa-Jamel Madani - Kaouter Belhaj - Ikram Azouz-Walid Ezzine.. Quatre enfants qui vont passer trois jours dans la ferme de leur grand-père qui est également obligé de les laisser avec le garde. Les événements et les aventures se poursuivent pendant deux jours avec le garde qui tombe dans les pièges et les machinations que les enfants mettent en place pour se débarrasser de lui.

**MUFASA** : Le Roi Lion, Rafiki raconte à la jeune lionne Kiara - la fille de Simba et Nala - la légende de Mufasa. Il est aidé en cela par Timon et Pumbaa.

**WICKED**: Wicked suit le parcours des sorcières légendaires du monde d'Oz, Elphaba et Glinda. Leurs aventures extraordinaires les mèneront finalement à accomplir leur destinée en devenant respectivement la Bonne et la Méchante Sorcière de l'Ouest.

**VAIANA 2** : Après avoir reçu une invitation inattendue de ses ancêtres, Vaiana entreprend un périple qui la conduira jusqu'aux eaux dangereuses situées aux confins des mers des îles du Pacifique. Elle y vivra des péripéties comme jamais vécues auparavant.



# BEST OF DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE

## COME-BACK DE JABEUR

Récompensée pour son esprit sportif au cours des récents WTA Awards 2024, pour la 3<sup>e</sup> fois consécutivement, la tennismoman Ons Jabeur (30 ans) fait son grand retour dans le circuit WTA après une absence de 4 mois et demi pour blessure, et depuis une confrontation face à l'Américaine Osaka. Jabeur a obtenu une double distinction, en plus de celle qui l'a récompensée pour ses initiatives en faveur du tennis féminin. Elle va disputer le tournoi australien de Brisbane (WTA 500) et entre en lice aujourd'hui. Retour sur la petite lucarne, avec un match à voir sur les chaînes du groupe Eurosport.

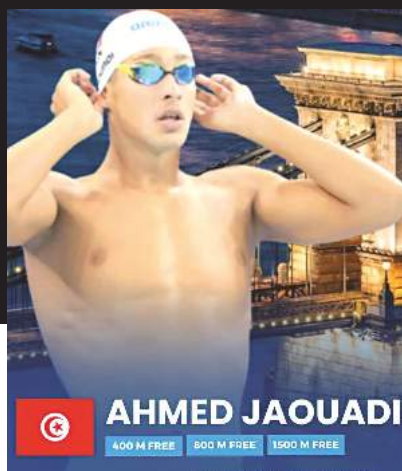
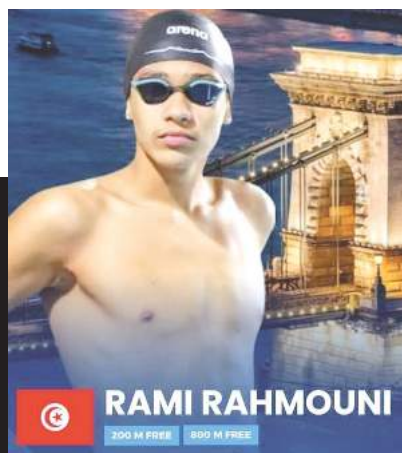


## LA TUNISIE FINIT À LA 52<sup>E</sup> PLACE

Le dernier classement Fifa football de l'année qui s'achève a classé la Tunisie à la 52<sup>e</sup> place mondiale, 9<sup>e</sup> place africaine et 5<sup>e</sup> pays arabe. Elle reste à la même place que le mois précédent, mais ce classement reflète un recul par rapport à l'année 2018 où elle figurait à la 14<sup>e</sup> place (record national).



## DEUX NAGEURS SE DISTINGUENT



Après la sensation **Ahmed Jaouadi**, c'est au tour du tout jeune **Rami Rahmouni** de s'être distingué. A l'occasion du meeting Hortillon en France, le nageur tunisien Rahmouni a décroché la médaille en 400 m nage, petit bassin (25 mètres). Un autre nageur, Ben Miled, a obtenu une médaille d'argent.

## GRILLE TV SPORT

Semaine du dimanche 29 décembre 2024  
au samedi 04 janvier 2025

### FOOTBALL

#### Aujourd'hui :

Le classico  
CSS-EST à 14h00 sur Watania 1 HD et Al Kass HD  
US Monastir-ST à 14h00 sur Watania 2 HD  
Leicester-Manchester City à 15h30 sur Canal+ Foot (Astra/sharing)  
Milan AC-AS Rome à 20h45 sur l'Equipe TV (Astra/sharing)  
Sporting CP-Benfica à 21h30 sur RTP Internacional (Hotbird/en clair)

#### Jeudi 02/01/2025 :

Inter Milan-Atalanta à 20h00 sur l'Equipe TV (Astra/sharing)

#### Vendredi 03/01/2025 :

Juventus Turin-Milan AC à 20h00 (IPTV/SSC channel)  
Valencia-Real Madrid à 21h00 sur La Liga TV Bar Espana HD (Astra/sharing)

#### Samedi 04/01/25 :

Laval (Cherni)-Lorient (Talbi) à 20h00 sur beIN sport 1 HD  
Lyon-Montpellier (Khazri) à 21h00 sur DAZN 1 HD (IPTV)

### TENNIS

Match de Ons Jabeur dans la matinée sur Eurosport (Astra/en clair et sharing)



Mots fléchés

TYPES DE PALETTES BREVET DE MONO	CHÊNE MOULU AVERS	QUI A TOUT COMPRIS RÉGION DU DOS AILLE AU SOUS-SOL	CENTIÈME D'ÉTALON VILLE D'ABRAHAM	SANS SA TOISON SPORT DE RAQUETTES	SYMBOLE D'UN NON-MÉTAL
COUREUR DE LA PAMPA JUS	ÉLARGIT EN BIAIS CRUT AU PÈRE NOËL	VA TOUT SCHUSS SORTIE DU PETIT	CHAMPION DU K.-O. DES BULLES À ROME	IL ANNONCE UNE SUITE	
FUT ENCORE À LABOUR OBJET DE TAILLEUR	SE FONT BIEN VOIR HAUTE TENSION!	FIDÈLE HABITUDE CONDUIS SUR PLACE	LETTRES DE DIPLOME PLUS NOIR QUE GRIS	ON NE PEUT PLUS OCCUPÉS	
CHANGE DE DÉBITEUR PAS TRÈS NET	EMPESTA CONDUIRE À SA PERTE	ESPRIT DES FORÊTS ACTE DU POUVOIR	GALLI-NACÉS FEMELLES		
FORME D'INTELLIGENCE FAIRE VOILE	COUVRIS DE FLEURS HAUTE RÉOLUTION	AU FAIT DU MUST PETIT GIRAFIDÉ			
NESCAFÉ SERRÉ LIEU DE LECTURE	BAC DE PLONGEUR PALPITÉ	PARCOURS DIFFICILE AMÉRINDIENS			
COUPE D'AFRIQUE TITRE DU SUN	SORTIE DE BAIN! TRÈS MINCE	RECUEIL PIMENTÉ LETTRES À L'HEURE			CELA NE SENT PAS LA ROSE
DÉMENT APÔTRE DES FRANCS	ELLES FONT LE TOUR	AFFECTÉE			
TROU D'AIR					



Sudoku

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

solutions

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

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



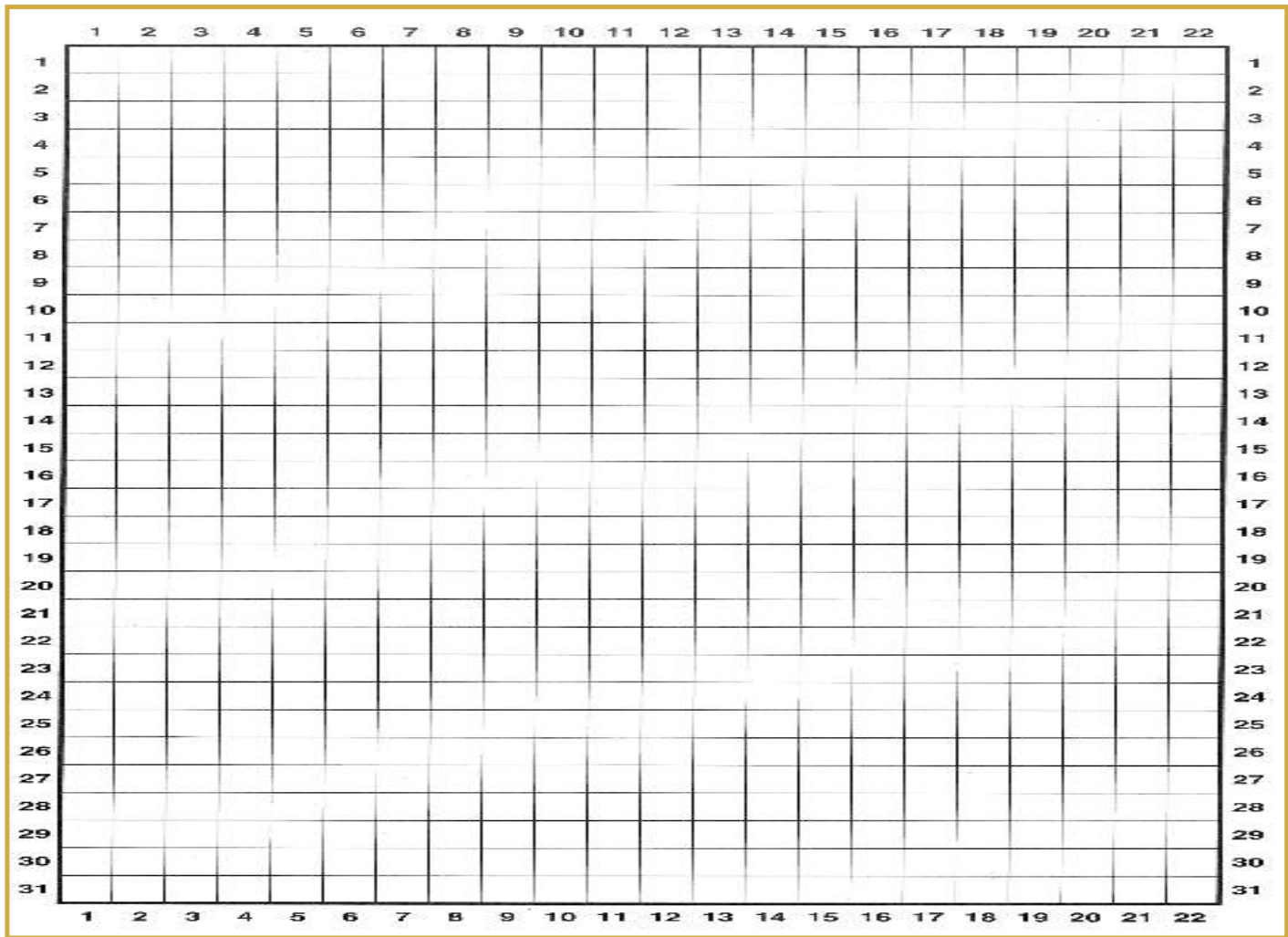
Mots fléchés

PARASITA		CIRCULE À SOFIA		ON LE JETTE RAPIDEMENT		UNITÉ DE PRESSION		CAPITALE DU CHILI		PREMIER TIERS DE SCRIPT
BON PIED		COLORANT BLEU		REVINS AU SCORE		FLEUR EN GERBE		DIVISION ALLEMANDE		
				SCIÉ OU APLATI						
TIRE DU LIT						NELSON MANDELA LE DIRIGEAIT				
JOULES ANGLO-SAXONS						DURE PEU				
			COMPATIT							LIMACE SUR LE DOS
			QUARTIER DE LUNE							
VILLE DE TURQUIE				ESPÈCE DE MOUTON						
LA FRANCE DU NET				REMETS À SA PLACE						
		HUMAINS						AMPÈRE-HEURE		
		ELLES FONT LE QUOTIDIEN						DÉGRADÂT		
TAILLE OBLIQUE										
VERS BLANCS										
				DU PORTE À PORTE						
				REMUÈRENT						
SPORTIF RÉTRIBUÉ	ENCHANTERESSES					TESTAMENT SPIRITUEL				L'AIL EN EST UNE
	VÉRIFIES ET COMPARES					POINT DOUTEUX				
				TRÈS VIVANTS						
				BOCHIMANS						
FAIT LE MÉNAGE								FASSE L'ADIEU AUX LARMES		
NID DE PUCES								PIÈGE		
		TOUT UN BRIC-À-BRAC								MÉLANGERA LES PINCEAUX
		TEIGNIS								
ARBRE D'EUROPE						PARLER À LA MESSE				
VOIX DOUBLE						PETIT COMMERCE				
				UN INCORRUPTIBLE						
				TYPE D'IMMEUBLE				ARTICLE COURANT		
								A SOUTENU DE GAULLE		
PAR LÀ!						CONSOMME				
MARCHÉ ÉTRANGER						TE SUIV				
				AIDER À GAGNER						
CHERCHE À ROULER								FIT TOUT UN BRAME		





Mots croisés



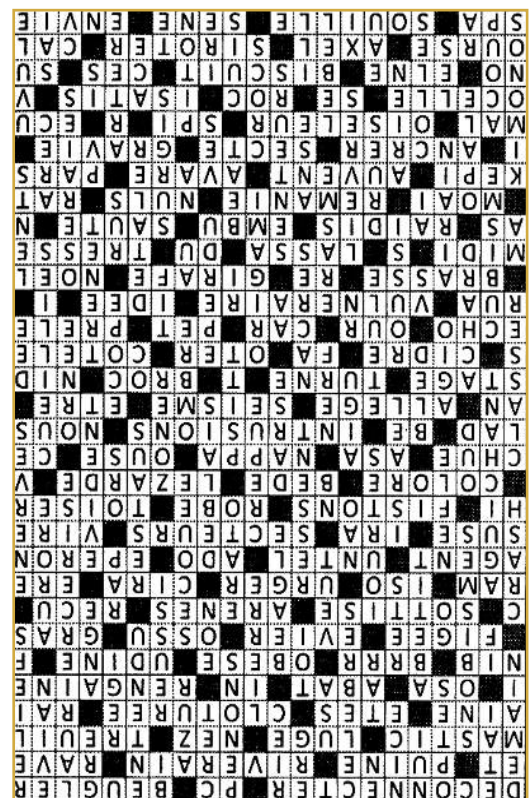
HORIZONTALEMENT

1 Débrancher pour recharger les batteries. Source d'ordres. Donner de la voix. 2 Brève union. Cadot. Près de l'eau. Crucifère. 3 Pour boucher un petit creux. Est rangée l'été. D'où pend la roupe. Soulève une charge. 4 Baguette de gondarame. Ils favorisent les évasions. Soldee. Appartient à la culture arabe. 5 Tenta. Fait tomber les obxons. Très attentivo aux dernières nouveautés. Un a n'entendu. 6 On le dit pour rien. Son de frisson. Qui a beaucoup à perdre? Capitale du Froot. 7 Qui reste interdit. Ne se limite pas forcément à un bac. Avec une solide charpente. Rondouillard. 8 Coule de truche. Site pour anciens combattants. Qui n'a pas loupé son examen. 9 Mémoire informatique. Echelle. Passer en premier. Travailla à la pompe. Espace temporel. 10 Principe. Certain. En période de crise? Avant-bec. 11 Pas des Italiens. Se répète en chanson. Coirs. Lieu de repus pour épinistes. 12 A recéter pour rire. Garçons. Elle haçillo un cigare. Considérer de haut. 13 Éclatant. Spécialité de Jacques Martin. Parasse. 14 A ramasser. Vieux roi. Mit la sauce. Débouche dans le West. Cours des petits. 15 Il boucinnne souvent. Ton moutonnier. Ingérences. Puriel pouvant être singulier. 16 Dure des mois. Soulagé d'un poids. Secousse. Objet de la métaphysique. 17 Formation au bureau. Chambre d'étudiant. Cruche ou piolet. Bercail. 18 Normand dur jus. Mi dièse. Supprimer. Comme du velours, parfois. 19 Il ne dit jamais rien d'original. Cité de patriarche. Part souvent en voyage. Gaz. Quocuo-de-cheval. 20 Se montra rélit. Herbacée à fleurs jaunes. En tête, voire derrière la tête. 21 Mouvements de bassin. Note qui fait couler avec le do. Elle garda la tête haute. Mauvaise période pour les dinces. 22 Milieu quotidien. Agit comme un rasoir. Demande l'acquiescement. Orne la tête. 23 Tiens. Tendus. Devenu mat. Onet. 24 Se voit à l'île de Pâques. Change de constitution. De nombreux livres leur sont destinés. Il opère à l'océra. 25 Est porté par un légionnaire. Protège l'usager. Hostile au règlement. Nombres de coups au golf. 26 Inouïquer. Groupe de doctrinaires. Montée avec effort. 27 Contraire à la morale. Spécialiste en trébuchots et tandelles. Se gonfle au vent. Précédesseur de leuro. 28 CEI d'arthrocode. Début de semaine. Matière dure. Pastel. 29 S'oppose à Downing Street. Au pied des Albères. Cigarette ou allumette. Bahut ancien. Mis dans une lireline. 30 Mère qui grondé souvent. Saut à patins. Façon de boire. Est proche du cor. 31 Pour chien perdu sans collier. Corrompu. Arbuste. Inclination.

VERTICALEMENT

1 C'est un autre jour. Arrivée sans le train. Cataloguer. Ça commence mal. S'empoignait au combat. 2 Vient en renfort. Produit des boules rouges. Attirant avec des appas? Style de Braque et Picasso. Cola vous fiche une secousse. 3 Attitudes qui ne manquent pas d'intérêt. Instrument à corde. Auteur de *Jean de la Lune*. Employée en joaillerie. Divin faucon. 4 Mets fin au dilemme. Des pions en Chine. S'apprécie bien mûre. Montant par la banque. A le cœur dur. Quelques largeurs. 5 Affecté. Produit des dindes et des oies. Mit ses pieds dans le pré. Campagne. Signes d'opposition. Vit sens dessus dessous. Agglutinés. 6 Site de promenade. Piège à gibier. Terre de kibboutz. Brulé. Type d'hérésie. 7 Pendant. Se fait pincer en Orient. Tentas en Asia. Produit de moisson. Fourmies. Élément de chutes. 8 Fêtes. Cap. Tel l'accent de Béziers. Est d'usage gratuit. Modèles de vélocité. Une grecque. 9 Pays de rêve. Epreuve le désir. Apporte un supplément d'information. Fait preuve d'une grande sensibilité. Humaniste néerlandais. Arme à feu. 10 Vous offre la dune. Pas mézigue. Epreuve. Irisés. Petite baie. Passa à Sélesiat. 11 Commune du Finistère. Chien courant. Bassin du Midi. Il passe à Arques. Parfums. 12 Monte avec des crampons. Afro. Fait faire beaucoup de plis. Grappins. 13 Rubans. Tient à sa lyre. Léger sifflement. Lu l'ana, par exemple. Sottement satisfait. Gniles. 14 Escarpement. Il joua aux dames pour le roi. Débris. Fou. Ont la forme d'une lettre. N'éclate plus. 15 Bleu en armes. Emue. Fard à paupières. Précède dessus ou dessous. Interjection enfantine. Clou. 16 Vieille machine à tricoter. Gagné. Flâner. Poil au crans. Apparus sans prévenir. Pour tirer un trait. 17 Décidé. Grandes salles à manger. Manière d'acquiescer. Partir avec les jetons. Balle imprenable. 18 Conduit. De la récitation chantée. Ils vont dans les décors. Tringue ou vide l'eau. Courts cours. Agent de circulation. 19 Autodétermination. Passe sans bruit. Manifeste. Narbonnais célèbre. Pruno au goût amer. Près de Dijon. 20 Prunier. Mise en valeur. Paradis de vanniers. Expériences résumées. 21 Avec eaux et Bains. Début littéraire. Récoltées. Arbre. Capucin à quatre mains. 22 Vestiges. Vénères. Passe à Chester. Comme des ais. Appendice charnu.

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 Nabil  
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