

La Presse. Magazine

Dimanche 22 décembre 2024

N°5

ISSN 0330-5791

ÉCHAPPÉES BELLES

La médina de Tunis
UN BIJOU ARCHITECTURAL

COACHING

Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
POURQUOI TOUCHE-T-IL NOS ENFANTS?

MOKHTAR LADJIMI ET HÉLÈNE KATZARAS

«SABBAT EL GHOULA» : VOYAGE DANS LA MÉMOIRE D'UNE GRAND-MÈRE



70 026 500

Pour mieux vous satisfaire

Nos Adresses

SAFARI LAFAYETTE

Centre Galaxie, 1er Étage, 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

5, 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) 98 129 350
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

12670



LE SEIGNEUR DES ANNEAUX™
LA GUERRE DES ROHIRRIM™

LE 11 DÉCEMBRE AU CINÉMA

Fêtez les vacances avec



SONIC 3
THE HEDGEHOG

LE 25 DÉCEMBRE AU CINÉMA

SOMMAIRE

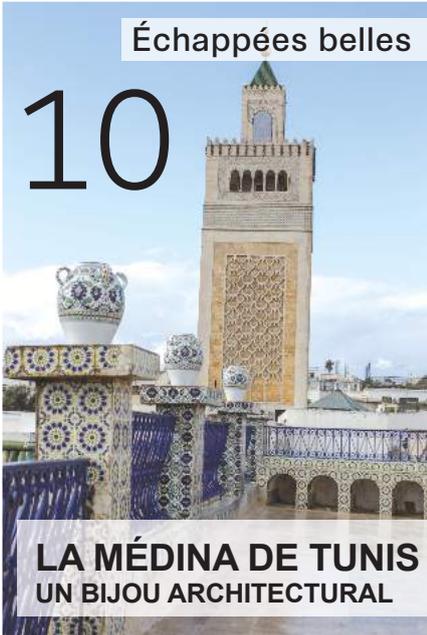
4 Interview



**MOKHTAR LADJIMI
ET HÉLÈNE KAZARAS**
«SABBAT EL GHOULA» :
VOYAGE DANS LA MÉMOIRE
D'UNE GRAND-MÈRE

Échappées belles

10



**LA MÉDINA DE TUNIS
UN BIJOU ARCHITECTURAL**

Coaching

12



**TROUBLE OBSESSIONNEL
COMPULSIF (TOC)
POURQUOI TOUCHE-T-IL
NOS ENFANTS ?**

Animaux

**MAUVAISE HALEINE
CHEZ VOTRE CHAT,
QUE FAIRE ?**

18



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 22 décembre 2024 - N°5

9 High-tech

**QUEL SMARTPHONE OFFRIR (OU
S'OFFRIR) POUR DÉMARRER 2025
EN BEAUTÉ ?**

14 Auto

**Les balais essuie-glaces avant
et arrière
OPTER POUR LA PERFORMANCE
ET LA DURABILITÉ**

16 Gastronomie

**Healthy et gourmet
RIZ DJERBIEN OU « ROUZ JERBI »**

20 Agenda culturel

- SPÉCIAL VACANCES
- EXPOSITIONS EN COURS
- NOUVELLE SORTIE CINÉMA
- LITTÉRATURE
- THÉÂTRE ET CONCERTS

21 Sport

BEST OF DE LA SEMAINE

22 - 26 Détente

**MOTS FLÉCHÉS
MOTS CROISÉS
SUDOKU**

MOKHTAR LADJIMI ET HÉLÈNE KATZARAS

«SABBAT EL GHOULA» : VOYAGE DANS LA MÉMOIRE D'UNE GRAND-MÈRE



«La femme sans visage» ou «Sabbat El Ghoula» est le nouveau film de Mokhtar Ladjimi, producteur et réalisateur. Le film tourne autour d'un personnage pivot, celui de Zina. Un rôle pour lequel il a choisi la comédienne Hélène Kazaras qui signe son grand retour sur le grand écran. Nous les avons rencontrés...

Entretien conduit par Salem TRABELSI
 PHOTO COUVERTURE
 © La presse Yassine Mahjoub

HÉLÈNE KAZARAS

Pourquoi toute cette absence du grand écran ?

Je ne m'attendais pas du tout à cette proposition de rôle. Et je n'étais pas branchée sur le cinéma puisque je partais en vacances. J'ai pris mon temps puisque c'était un rôle assez compliqué d'une personne qui a 20 ans de plus que moi et que c'était le personnage pivot de tout le film. C'était une grande responsabilité.



Zina, personnage principal du film

Était-ce facile de reprendre les plateaux après toute cette rupture ?

Vous n'avez pas eu peur ?

J'ai eu peur ! Jusqu'à la dernière séquence ! Mais entre 2020 et 2023 j'ai fait trois courts métrages qui m'ont «remplie» en quelque sorte. Lorsque Mokhtar Ladjimi est venu me voir j'ai eu peur parce que là il faut engager une grande responsabilité. Et puis, mon fils aîné m'a encouragée à «saisir cette chance». Selon lui, «Cette personne est venue te chercher pour ce film et il faut y aller !», m'a-t-il dit et cette phrase est restée dans ma tête.

Pourquoi on ne vous voit pas à la télé ?

Je préfère la radio aux plateaux de télévision. La télé ce n'est pas trop mon genre !

De «Asfour stah» de Férid Boughdir à «la Femme sans visage» de Mokhtar Ladjimi, vous êtes témoin d'une grande période de la cinématographie tunisienne. Comment évaluez-vous aujourd'hui le cinéma tunisien ?

Je constate qu'il y a de plus en plus

de jeunes cinéastes qui ont de belles choses à dire ! Ça me ferait plaisir de participer à ces nouvelles expériences. Le cinéma évolue lentement mais il évolue tout de même. Cela dit, il y a beaucoup de choses qui n'ont pas changé comme le côté financier, par exemple.

Vous êtes d'origine grecque.

Aujourd'hui vous vous sentez plus tunisienne ou grecque ?

Je suis autant tunisienne que grecque. Je suis née à Djerba, j'ai fait des études francophones et j'ai épousé un grand comédien tunisien Ahmed Snoussi (Paix à son âme) qui était un homme de culture très ouvert et mes enfants sont issus de cette culture gréco-arabo-francophone et je vis ça avec beaucoup de bonheur.



MOKHTAR LADJIMI

Vous venez de donner la dernière touche à «Sabbat el ghoula» ou «La femme sans visage», où vous avez choisi Hélène Katzaras pour porter le premier rôle...

«La femme sans visage» tente de gagner le pari d'être en même temps un film d'auteur et un film grand public. C'est un tour de force, je le reconnais, mais j'espère le porter jusqu'au bout. J'essaie d'introduire une nouvelle expérience dans le cinéma tunisien avec ce film. «Sabbat el ghoula» est une exploration de la mémoire d'une grand-mère dans ses débuts avec la maladie d'Alzheimer. C'est un film métaphorique qui se déroule entre les années 60 (au début de l'indépendance de la Tunisie) et l'année 2024. Ce film est une métaphore autour d'une grand-mère. C'est aussi un hommage que je rends à ma propre grand-mère et à toutes les grands-mères de Tunisie ainsi qu'à la femme.

Un mot sur le casting

J'ai opté pour le mélange de deux générations. Une génération de jeunes acteurs et une génération d'acteurs confirmés dont Hélène Katzaras qui fait un grand come-back dans le cinéma ainsi que Fatma ben Saidane. L'autre génération, c'est Ibaa Hamli, Azza Slimane et Nour Karoui (Les filles d'Olfa) et qui sera la révélation de ce film. Un talent à suivre... C'est un casting minutieux et délicat voire risqué vu les moyens financiers limités.

Un mot sur le dispositif de tournage de ce film

Je pense que ce film va apporter du nouveau, côté langage cinématographique. C'est un film d'atmosphère

très différent de la facture classique.

Un film nostalgique ?

La vérité c'est que j'ai gardé une âme d'enfant. Mes meilleurs souvenirs d'enfance étaient avec ma grand-mère.... C'étaient les débuts de la radio, de la télé et du cinéma en plein air. Tout cela mélangé avec les nouvelles technologies actuelles donnera un lien magnifique entre les trois générations de Tunisiens.

Un mot sur la production de ce film

Il est toujours difficile de produire un film en Tunisie. Un film tunisien a besoin de soutien autre que celui du ministère qui doit être revu à la hausse. Nous avons l'impression, des fois, qu'on fait de la mendicité et du surplace. D'autre part, les privés doivent s'investir davantage parce que nous avons beaucoup de mal pour finir un film. Il va falloir re-débattre toute cette problématique parce que nous vivons une difficulté alarmante. La ministre est priée de s'activer au plus vite pour que le cinéma retrouve son souffle à travers d'autres sources et taxations diverses. On ne peut plus attendre !

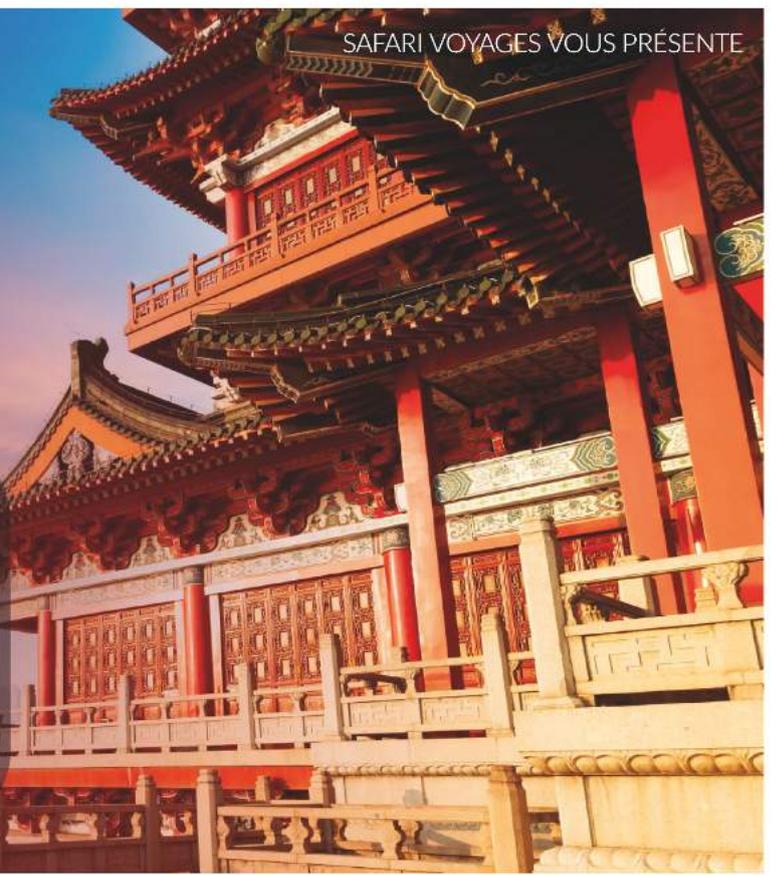


Pékin

北京

LE CŒUR VIVANT DE LA CHINE ANTIQUE ET MODERNE

Berceau d'une civilisation millénaire, la Chine antique a vu l'essor de grandes dynasties qui ont façonné son histoire, ses traditions et ses innovations, comme la Grande Muraille et la Route de la Soie. Symbole de cette richesse historique, Pékin, anciennement appelée Ji, a joué un rôle clé dès les dynasties Yuan et Ming en devenant le centre politique et culturel du pays. Aujourd'hui, la ville mêle son glorieux passé, avec des trésors comme la Cité interdite, à la modernité effervescente, incarnant l'âme intemporelle de la Chine.



“ LES INCONTOURNABLES DE PÉKIN POUR DÉCOUVRIR LA CHINE IMPÉRIALE

“ LA GRANDE MURAILLE DE CHINE

L'une des merveilles du monde, est une fortification colossale s'étendant sur plus de 20 000 kilomètres. Construite par différentes dynasties, notamment la dynastie des Qin, il aura fallu près de 300 ans pour la construire. Elle servait à protéger le territoire contre les invasions et à sécuriser les routes commerciales.

Chef-d'œuvre d'ingénierie, elle traverse montagnes, déserts et plaines, témoignant de la grandeur et de l'ingéniosité de la civilisation chinoise antique. Aujourd'hui, elle incarne un symbole de résilience et d'unité nationale.



“ LE TEMPLE DU CIEL

Construit de 1406 à 1420 sous le règne de l'empereur Yongle, le Temple du Ciel est un haut lieu de l'art religieux chinois. En effet, le parc de 267 hectares a été imaginé selon les principes de la pensée confucéenne et son architecture a été pensée selon la croyance chinoise qui veut que la terre soit carrée et le ciel rond. Ce fut pendant longtemps, un lieu réservé aux rites solennels des empereurs qui venaient pour y solliciter la clémence divine, expier les péchés du peuple et obtenir de bonnes récoltes. Ce n'est qu'en 1988 que le Temple du Ciel a ouvert ses portes au public. Au-delà d'en apprendre plus sur l'histoire impériale de Chine, c'est l'occasion pour les visiteurs de s'offrir une pause loin de l'agitation de la ville et d'observer les Pékinois y pratiquer de la danse et du tai-chi tous les matins !



“ LA CITÉ INTERDITE

Résidence impériale sous les dynasties Ming et Qing, la cité interdite a été le lieu de vie de 14 empereurs Ming et 10 empereurs Qing. Construite entre 1406 et 1420, elle a été le centre du pouvoir de la Chine impériale jusqu'en 1911. C'est ainsi que durant 500 ans, elle est restée inaccessible, ce qui lui donnera le fameux nom de Cité interdite. Aujourd'hui encore, elle reste le plus grand palais du monde et le plus conservé des édifices anciens de Chine.

S'étendant sur 74 hectares, elle comprend 90 palais, 980 édifices et une multitude de jardins. Ce chef-d'œuvre architectural, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, incarne le raffinement et la puissance de la Chine impériale, attirant des millions de visiteurs chaque année.



Préparez-vous pour une Découverte Authentique Chinoise avec Safari : Du 02 Février Au 12 Février 2025

11 jours & 8 Nuit

SHANGHAI, SUZHOU, XIAN, PINGYAO & PEKIN



INCLUS : Billet d'avion + Hébergement + Transferts + Excursions avec Déjeuners + 6 Dinners + Les Tickets d'entrée + Des Guides Nationales & Locaux

INFOS & RÉSERVATION : 70.026.500

Prix par Personne :

8590^{Dt}



www.SAFARIVOYAGES.tn



N°1 DES VOYAGES ORGANISÉS EN TUNISIE

VS



QUEL SMARTPHONE OFFRIR (OU S'OFFRIR) POUR DÉMARRER 2025 EN BEAUTÉ ?

En cette fin d'année, le marché des smartphones milieu de gamme offre des modèles très intéressants pour les utilisateurs soucieux d'en avoir pour leur argent. Deux appareils se détachent du lot, selon notre rédaction : le Xiaomi Redmi Note 13 et le Samsung Galaxy A54. Avec des spécifications variées et des atouts distincts, analysons en profondeur pour déterminer lequel pourrait être le meilleur choix pour vous. Nous nous sommes déplacés chez un revendeur de smartphones pour pouvoir les comparer et partager avec vous notre expérience client.

Par Karim BEN SAID

XIAOMI REDMI NOTE 13 : UNE PERFORMANCE ABORDABLE

Le Xiaomi Redmi Note 13 s'impose comme l'un des meilleurs choix pour ceux qui souhaitent profiter de fonctionnalités avancées à un prix compétitif. Xiaomi, fidèle à sa réputation, mise ici sur une combinaison gagnante : un appareil puissant, un design soigné et un tarif attractif. Avec son capteur principal de 108 mégapixels, le Redmi Note 13 se distingue dans le domaine de la photographie. Cet objectif principal permet de capturer des images très détaillées, même dans des conditions de faible luminosité. A cela s'ajoutent un objectif ultra grand-angle pour les paysages et un mode macro, parfait pour immortaliser les détails les plus infimes. Les amateurs de selfies apprécieront également la caméra frontale de 16 mégapixels, idéale pour des clichés lumineux. Son écran AMOLED de 6,67 pouces est l'un de ses principaux atouts. Avec une résolution Full HD et un taux de rafraîchissement de 120 Hz, il offre une expérience visuelle fluide, que ce soit pour regarder des vidéos, naviguer sur Internet ou jouer. La luminosité élevée de l'écran permet une lisibilité optimale, même en plein soleil. Côté autonomie, la batterie de 5.000 m Ah garantit une journée complète d'utilisation intensive. Et si vous êtes pressé, la charge

rapide permet de recharger complètement l'appareil en seulement 70 minutes. Un vrai atout pour les utilisateurs actifs qui ne veulent pas perdre de temps. Avec une épaisseur de 7,97 mm et un poids de seulement 188,5 g, le Redmi Note 13 est facile à prendre en main et agréable à utiliser. Sa certification IP54 lui confère une certaine résistance aux éclaboussures et à la poussière, ajoutant une touche de durabilité à son design moderne.

SAMSUNG GALAXY A54 : L'ÉQUILIBRE ENTRE QUALITÉ ET ROBUSTESSE

Si Xiaomi mise sur la puissance brute et le prix, Samsung joue sur l'équilibre et la fiabilité. Le Galaxy A54, dernier-né de la gamme Galaxy A, s'inscrit dans cette logique avec une attention particulière portée à l'expérience utilisateur. L'écran Super AMOLED de 6,4 pouces est l'un des points forts de ce modèle. Avec une résolution Full HD+ et un taux de rafraîchissement de 120 Hz, il offre des couleurs éclatantes et des contrastes profonds. Cet écran est particulièrement adapté pour les vidéos, les jeux ou encore le défilement sur les réseaux sociaux.

Pour la photographie, Samsung propose un capteur principal de 50 mégapixels, accompagné d'une stabilisation optique qui garantit des clichés nets, même en

mouvement ou en basse lumière. L'objectif ultra grand-angle et le mode macro complètent cette configuration pour des prises de vue variées. Enfin, la caméra frontale de 32 mégapixels offre des selfies détaillés et lumineux. Avec une batterie de 5.000 m Ah, le Galaxy A 54 promet jusqu'à 21 heures de lecture vidéo ou 45 heures d'appels. Cette autonomie est complétée par une connectivité moderne, incluant la 5G, le Wi-Fi 6 et le Bluetooth 5.3, garantissant des téléchargements rapides et une connexion stable. L'une des forces du Galaxy A 54 réside dans sa certification IP67, qui le rend résistant à l'eau et à la poussière. Son design élégant et ses finitions soignées en font un appareil aussi beau que durable.

LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Notre choix se porte sur le Samsung Galaxy A54 pour son équilibre entre performance, qualité d'écran et fiabilité. Bien que le Redmi Note 13 séduise par son rapport qualité-prix et ses spécifications, l'A54 se démarque par son écran Super AMOLED à 120 Hz, sa stabilisation optique en photo et sa robustesse avec la certification IP67. Si vous privilégiez le rapport qualité-prix et la photo, le Redmi Note 13 est un excellent choix. Mais pour une expérience globale plus aboutie, avec un écran de meilleure qualité et une meilleure durabilité, le Samsung Galaxy A54 est à privilégier.

LA MÉDINA DE TUNIS UN BIJOU ARCHITECTURAL

Les vacances d'hiver ont commencé. Après les longues périodes des examens, les enfants ont besoin de moments de détente. Une sortie avec les amis, un bon repas, un film au cinéma sont des activités ordinaires qui se répètent pratiquement durant toutes les vacances. Pour cette année, essayez les choses autrement, les enfants apprécient les surprises et surtout les découvertes. Donc, pourquoi ne pas visiter nos médinas qui sont chargées d'histoires et de secrets. Pour notre échappée belle de cette semaine, nous allons sillonner la vieille ville de Tunis inscrite depuis 1979 au patrimoine mondial de l'Unesco.

Par Samira HAMROUNI

L'entrée à la Médina est possible à travers deux accès principaux. Les visiteurs peuvent y accéder par la Porte de France (Bab Bahr) située au bout de l'avenue Habib-Bourguiba à l'opposé de la Grande Horloge. L'autre accès est au niveau de La Kasbah, pas loin de l'Hôtel de Ville de Tunis. Remarque : il faut penser à porter des chaussures confortables pour profiter au maximum des lieux.

Nous avons choisi de rejoindre la Médina via l'avenue Habib-Bourguiba, la rue principale de la capitale fréquentée par tout le monde. Quittez la ville coloniale, allez découvrir des monuments historiques de notre belle Tunisie. Il s'agit, notamment, de l'une des plus belles médinas du Maghreb. Elle était au Moyen-Age, et continue de l'être jusqu'à aujourd'hui, une cité principale du monde musulman. Avec plus de 700 monuments entre mosquées, mausolées, souks et anciennes demeures, la vieille ville invite ses visiteurs à découvrir l'architecture arabe. Chaque ruelle, chaque coin et demeure reflètent un mode de vie authentique et exceptionnel. Nous avons choisi de remonter par la rue de gauche où il y a des centaines d'échoppes qui vendent des produits artisanaux typiquement tunisiens, alors que celle de droite est consacrée aux boutiques de vêtements. De part et d'autre de la médina, se trouvent les célèbres souks où les commerçants et les artisans ont choisi de se regrouper selon la spécialité. Ainsi, nous trouvons les fameux souks de chéchias (*souk echaouachine*), de bijouterie (*el birka*), le tissage de la soie (*souk el kmach*), parfums (*souk el attarine*), cuivre (*souk enhass*), la fabrication des babouches (*souk el blaghgia*), les teinturiers (*souk essabaghine*) et d'autres. Comme on l'a déjà mentionné, la médina de Tunis regorge de monuments historiques. Vous devez absolument visiter la mosquée de la Zitouna, ce monument phare de la vieille ville. Elle a été construite en 732 par Abdallah Ibn Al Habhab, c'est le lieu de culte musulman le plus important de la Médina. Connue pour son architecture remarquable, la mosquée Zitouna domine la vieille ville avec son minaret d'une hauteur de 44m. Pas loin, vous pouvez visiter le célèbre mausolée Tourbet El Bey, lieu de sépulture des souverains husseinites. Il a été bâti par Ali Bey et est considéré comme l'un des mausolées les plus importants de la médina de Tunis. D'autres fameux monuments à visiter sont, notamment, le centre culturel Hassan Zmerli, Kichlet el Attarine, Dar Othmen day, Dar Hussein, Dar Lasram (actuellement siège de l'Association de la sauvegarde de la Médina de Tunis), Madersa Al Soulaïmania, Al Khaldounia, mausolée Sidi Ben Arous... La balade dans la médina va vous emmener obligatoirement au club Tahar-Haddad. Il s'agit des anciennes écuries de Dar Lasram qui ont été rénovées, aménagées et transformées en un centre culturel atypique qui accueille les expositions de peinture, projections de films, concerts... En outre, d'anciennes demeures typiques qui sont des bijoux architecturaux ont été réaménagées en de belles maisons d'hôtes comme Dar Ben Gacem, Dar Hayder, Dar Zyne, la Médina et la chambre bleue. Et pour vous reposer un peu, vous pouvez rejoindre l'un des fameux cafés de la Médina : Chaouachine, club Tahar-Haddad, Landolsi, Driba, el Anba... Et pour ceux qui veulent découvrir une vue panoramique de la Ville de Tunis, ils peuvent visiter le café terrasse El Bey.



Photos :Yassine Mahjoub



Réveillon 2025

Sortie en Mer... une Nuit de rêve !



Enfant -2 ans Gratuit

DU 31 DÉCEMBRE 2024
AU 01 JANVIER 2025

*à partir de **397** DT

*Prix d'un adulte dans une cabine intérieure à 4 lits

www.ctn.com.tn للجز والاسفسار 71.322.802



TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF (TOC)

**POURQUOI TOUCHE-T-IL
NOS ENFANTS?**

Le trouble obsessionnel compulsif (wasweskahri) est une maladie psychologique assez pesante. Il s'agit d'un trouble mental qui influence l'attitude et le comportement comme par exemple une personne qui a du mal à croire que ses mains sont propres, elle les lave plusieurs fois de suite, car il y a un risque d'attraper une maladie, ou une personne qui peut revenir au parking plusieurs fois de suite pensant qu'elle aurait pu ne pas bien fermer le portail ou ne pas avoir cliqué sur la commande de la fermeture automatique et donc risque de vol. Un autre exemple encore d'une fille de 14 ans que j'ai reçue depuis 2 mois et qui souffre de la peur d'attraper des poux au collègue, de ses amis ou des profs ou de quiconque.

Par Malak LABIDI

(Coach d'accompagnement, formatrice énergétique hypnothérapeute)

Vous vous dites peut-être comment je peux me mêler d'une histoire pareille alors que je ne suis pas médecin et que je suis coach de développement personnel !

Mais bien sûr que vous avez raison. Cette fille et d'autres encore me consultent mais aussi fréquentent régulièrement les cabinets de leurs médecins traitants pour le suivi médical. En ce qui me concerne, je m'occupe du côté accompagnement psychologique justement à travers, par exemple, des méditations guidées, des séances de sophrologie, et régulièrement des séances d'hypnose énergétique pour développer :

La confiance en soi

La gestion de l'émotion négative

La gestion de la pensée compulsive

La correction du comportement social

L'intégration sociale

Le coaching de famille vu que les parents, frères et sœurs doivent obéir à certaines règles pour aider la fille à surmonter la difficulté.

QUELLES SONT LES CAUSES DU TOC ?

Ce trouble, selon mon expérience avec plusieurs personnes, peut être dû à :

- Un traumatisme, comme, par exemple, la mort du papa ou de la maman pour un enfant ou un adolescent très sensible, qui n'a pas pu dépasser la douleur.
- Le covid et ce qu'il a engendré comme peur, angoisse et anxiété chez presque tout le monde.
- Il y a aussi le trop-plein de stress provoqué par le manque de satisfaction, le besoin d'exactitude, le caractère perfectionniste, etc. On ne pardonne pas ni à soi-même ni à l'autre la moindre erreur, on n'accepte rien sauf durement et on est trop dans le jugement de l'autre, de l'acte, de tout ce qu'on voit et perçoit par l'égo et non par l'âme. Donc toujours dans le contrôle et la peur, d'où d'ailleurs l'anxiété qui en découle !
- Le caractère rigide des parents engendre parfois des enfants avec le TOC malheureusement, des gens qui prennent trop au sérieux la vie, l'apparence et les études, ne se donnent même pas le droit de penser à un divertissement quotidien comme :

1- la méditation

2- 15 mn de yoga

3- avoir des amis

4- sortir pour partager un bon moment avec des amis

dans la nature

5- prendre plaisir à respirer l'air frais de l'aurore

Ils disent souvent qu'ils n'ont pas le temps pour ces petits grands détails de la vie. Et le résultat est généralement de dépenser beaucoup d'argent pour trouver la solution introuvable à de telles maladies malheureusement.

Le problème de la personne atteinte de ce trouble

Le caractère rigide des parents engendre parfois des enfants avec le TOC malheureusement, des gens qui prennent trop au sérieux la vie.

est le manque de dopamine et de sérotonine, car ses parents ne lui ont pas appris, enfant, à donner de l'importance au bonheur ; mais plutôt, ils lui ont installé une programmation triste et désespérée basée sur l'attachement à ce qui fait souffrir et non à ce qui fait simplement rire sans souffrir. Dans certaines familles, l'enfant n'a le droit à rien, ni s'exprimer librement, ni crier, ni dire non ; il doit être toujours prêt pour étudier et faire des applications et chercher des séries de maths, etc. sans pause, car concrètement la pause est interdite.

Ces parents aiment beaucoup être bien jugés de l'autre et vivent pour satisfaire l'autre qui n'est jamais satisfait. Leur enfant sera donc dans le choix de se cloisonner, quitter les autres et choisir sa pseudo-paix dans la solitude. Vient alors une nouvelle visiteuse qui s'appelle : la phobie sociale.

Cercle rond de souffrance appelé le cercle de samsara où l'homme vit, comme a dit : Pascal Bruckner « Je souffre donc je suis ».

Il faut décider de changer !!!

LES BALAIS ESSUIE-GLACES AVANT ET ARRIÈRE OPTER POUR LA PERFORMANCE ET LA DURABILITÉ

L'essuie-glace individuel convient aux véhicules plus petits qui ont une surface de pare-brise réduite. Les essuie-glaces en parallèle s'utilisent pour les autobus. Les essuie-glaces triples sont adaptés aux grandes surfaces de pare-brise des poids lourds par exemple. Ainsi, les essuie-glaces se distinguent en plusieurs types selon leur degré de fonctionnalité, de durabilité et de performance.

Par Mohamed Salem KECHICHE

Dans une automobile, les essuie-glaces sont indispensables pour aider à la bonne conduite, lors d'intempéries et d'averses de pluies. Un élément à prendre en compte et qui nécessite un entretien et une réparation comme toute pièce mécanique. « Un essuie-glace est un dispositif mécanique essuyant la pluie et les projections sur un pare-brise. Presque tous les véhicules à moteur, parmi lesquels les automobiles, les trains, les bus et cars, certains avions et bateaux sont équipés d'essuie-glaces, cet équipement étant généralement, au regard de la loi, une obligation », peut-on lire sur l'encyclopédie en ligne. * Les meilleurs modèles d'essuie-glaces et les plus performants existent à ce niveau. Le choix du meilleur essuie-glace dépend de plusieurs facteurs. Selon son modèle, chaque véhicule a des dimensions et des courbures de pare-brise spécifiques, auxquels les essuie-glaces doivent s'adapter.

Les conditions climatiques comme la pluie, la neige et les températures extrêmes nécessitent des caractéristiques différentes d'essuie-glaces, donc selon qu'on vit dans un pays où il fait généralement froid et neigeux ou un pays plutôt chaud et tropicalisé, il y a une recommandation de s'adapter au climat. Une propriétaire d'un véhicule utilitaire sport appelé SUV habitant à Tunis et visiblement bien avertie a transmis son témoignage instructif, qui vise un entretien permanent des essuie-glaces :

« Je change mes essuie-glaces en moyenne 1 fois/an, après l'été et les fortes chaleurs, car ils ont tendance à endommager considérablement le caoutchouc des essuie-glaces. Mais ce n'est qu'une moyenne relative et pour les faire durer plus longtemps, j'essaie dans la mesure du possible de garer ma bagnole à l'ombre parce que le caoutchouc se détériore plus vite, lorsqu'il est exposé durant des heures et une longue période au soleil. Cela étant, je n'hésite pas à les changer, dès que j'actionne mes essuie-glaces, j'entends un grincement ou un bruit

saccadé, ou quand ils deviennent inefficaces sous la pluie. En Tunisie, avec le manque de choix, j'opte pour la performance. On trouve notamment une gamme longue durée pour conserver ses essuie-glaces plus longtemps. Plus économique et écologique, il en résulte moins de gaspillage ». Les essuie-glaces de la SUV à l'arrière ont l'avantage d'être discrets et insoupçonnables, lors des trajets en route. Sauf en cas d'intempérie, ils deviennent alors très efficaces.



AFFINER LE CHOIX DES ESSUIE-GLACES

Parmi les principaux types d'essuie-glaces, il y a les essuie-glaces plats qui sont très populaires, offrant une bonne performance et une pression uniforme sur toute la longueur de la lame.

Avec l'avantage d'être silencieux, aérodynamiques et de s'adapter à de nombreuses courbures du pare-brise.

Seul inconvénient, ils peuvent être plus chers que les modèles traditionnels. Ensuite, il y a les essuie-glaces à armature. C'est un modèle classique avec une armature en métal.

Il a plusieurs avantages, à savoir la robustesse et son aspect économique. Toutefois, ils sont plus bruyants, moins efficaces sur les grandes surfaces courbes.

Les essuie-glaces hybrides sont une combinaison des deux précédents, offrant un bon compromis entre performance et prix. Les critères pour choisir un essuie-glace performant sont la qualité de la gomme qui assure une meilleure adhérence et une durée de vie plus longue.

La structure de la gomme, lorsqu'elle est solide, garantit une pression uniforme sur tout le pare-brise.

Du reste, les adaptateurs fournis doivent être compatibles avec

le véhicule et de marque réputée, connue pour la qualité de ses produits et sa large gamme.

Pour mieux choisir, il faut savoir que le manuel d'utilisation indique les dimensions et les modèles recommandés pour votre véhicule.

Parmi les recommandations principales pour affiner son choix des essuie-glaces, il y a la nécessité de se renseigner auprès d'un professionnel. Un garagiste ou un spécialiste des pièces auto pourrait donner de précieux conseils.

Les avis d'autres utilisateurs peuvent aider à faire le bon choix. Le choix du meilleur essuie-glace est important pour une visibilité optimale et une sécurité accrue sur la route.

*wikipédia





HEALTHY ET GOURMET

RIZ DJERBIEN OU « ROUZ JERBI »

Par Dorra BEN SALEM

Parmi les aliments réputés pour leur apport nutritionnel indéniable, figure le riz. Source d'amidon par excellence, idéal pour les problèmes gastriques et intestinaux en raison de sa teneur en fibres, le riz constitue une véritable combinaison de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines. En effet, ces petites graines blanches, brunes ou noires, raffinées ou complètes, contiennent du calcium, du magnésium, du phosphore, du

potassium, du manganèse, du sélénium et du fer. Elles sont, également, source de vitamines, notamment la vitamine D, B1, B2, B3 et B5. Son goût plus ou moins neutre lui vaut sa place parmi les ingrédients les plus prisés dans le monde pour la préparation d'une multitude de mets et de délices. Dans notre pays, et plus précisément à Djerba, il fait l'objet d'une recette irrésistible, nutritive à souhait et facile à préparer, à savoir le riz djerbien.

INGRÉDIENTS

Pour 500g de riz, on aura besoin de :

- 200g de viande de veau
- 200g de foie de veau
- Un oignon
- Une botte de blette
- Une botte de persil
- Deux carottes
- Deux tomates
- Un poivron
- 50g de pois chiches trempés
- 50g de petits pois

Pour l'assaisonnement, on aura besoin de :

- Une cuillère à café de sel
- Une demi-cuillère à café de poivre
- Une cuillère à café de curcuma
- Une cuillère à café de piment doux moulu
- Deux cuillères à café de coriandre moulu
- Une cuillère à café de carvi moulu
- Une cuillère à soupe de harissa traditionnelle
- Une cuillère à soupe d'ail en pâte
- Une cuillère à soupe de menthe séchée et émietée
- Cinq cuillères à soupe d'huile d'olive.

PRÉPARATION

Pour préparer le riz djerbien, il faudrait commencer par préparer la viande et les légumes. Aussi convient-il de couper la viande et le foie en petits dés et les rincer à l'eau claire, puis les mettre dans un grand saladier ; ce dernier doit être assez grand pour contenir tous les ingrédients de la recette.

Puis, il faut trier les blettes et le persil, les laver et les hacher finement puis les placer dans le saladier. On passe, par la suite, à la préparation des autres légumes : on épluche l'oignon et les carottes, les nettoie et les coupe en petits dés. On lave les tomates et le poivron et on les coupe finement. On ajoute à tous ces ingrédients placés dans le grand saladier les petits pois, les pois chiches et le riz.

Ensuite, on prend un bol, dans lequel on va mettre et mélanger tous les condiments, notamment le sel, le poivre, la coriandre, le carvi, le curcuma, le piment, la harissa, la menthe séchée, l'ail et l'huile d'olive. On ajoute l'assaisonnement au grand saladier et, munis d'une paire de gants en plastique ou en silicone, on incorpore le condiment afin que tout le mélange soit bien assaisonné. On met le mélange dans la partie supérieure du couscoussier dite « keskès » ; celle inférieure « maqfoul » doit être remplie d'eau bouillante. Le temps de cuisson à la vapeur n'excède pas les trois quarts d'heure. Il convient, néanmoins, de remuer de bas en haut le riz afin de garantir une certaine aération pour les ingrédients et pour que le riz ne colle pas. Une fois prêt, il doit être servi chaud. Bon appétit !

ASTUCE

Pour celles et ceux qui n'apprécient pas la viande rouge ou le foie, il est possible de les remplacer par de l'escalope de poulet, des seiches, des poulpes ou des crevettes.

TEL : 71 364 376

HARISSA ARBI



Aziza Mhiri

MAUVAISE HALEINE CHEZ VOTRE CHAT, QUE FAIRE ?

Votre chat a une haleine particulièrement mauvaise ? Cet élément semble n'être qu'un détail plutôt désagréable, mais en réalité ça pourra cacher des signes de pathologies, l'accumulation du tartre ou une alimentation inadaptée pour votre chat.

Par D^r Ines BEN AMARA (vétérinaire)

LES CAUSES POSSIBLES DE L'HALEINE DÉSAGRÉABLE DE VOTRE CHAT SONT MULTIPLES : TARTRE, MALADIE, ABCÈS, ALIMENTATION INADAPTÉE...

Le tartre est constitué de carbonates, de phosphates et de matière organique. Il s'agit d'une minéralisation de la plaque dentaire que l'on peut observer à la base des dents sous forme d'un dépôt jaunâtre, en s'accumulant, il pourra devenir dur et grisâtre. La présence importante de tartre sera un milieu favorable à l'implantation et au développement des bactéries qui pourra entraîner différentes inflammations comme la gingivite et la stomatite. Celles-ci sont responsables de l'apparition de la mauvaise haleine de votre chat. Le développement du tartre est favorisé par le mauvais alignement des dents, ainsi les races brachycéphales, comme le persan ayant une mâchoire trop petite et donc des dents souvent mal alignées, seront sujettes à l'apparition des problèmes liés au tartre. Certaines affections favorisent aussi une mauvaise haleine chez le chat comme le virus de la leucose féline ou encore le calicivirus félin qui prédisposent les chats aux gingivites et stomatites responsables d'une mauvaise haleine. Le diabète et l'insuffisance rénale peuvent aussi provoquer une mauvaise haleine chez votre chat. Et il ne faut pas négliger les abcès et les ulcères de la bouche ainsi que les caries dentaires qui peuvent être à l'origine de la mauvaise haleine chez

votre chat. L'odeur très désagréable de la bouche de votre chat peut être due aussi à une alimentation inadaptée. La pâtée pour chat par exemple entraîne un dépôt de nourriture plus important sur les dents et favorise donc l'apparition de plaque dentaire puis du tartre. Et afin d'éviter ce genre d'inconvénients, il est recommandé de privilégier une alimentation sèche comme les croquettes pour chat qui permettent le frottement de la nourriture contre les dents et aident à les nettoyer, prévenant ainsi la formation du tartre. Le chat doit également avoir une bonne hydratation, nécessaire à une salivation efficace qui permettra de traiter certaines bactéries présentes dans sa bouche.

Alors, la question qui se pose, comment prévenir la mauvaise haleine chez votre chat ?



Pour lutter contre le tartre, vous pouvez nettoyer les dents de votre chat en les brossant avec un dentifrice naturel spécial pour animaux. Si votre chat n'accepte pas de se faire brosser les dents, on pourra utiliser un dentifrice à croquer pour chat dont l'avantage est que le chat se nettoie les dents tout seul. En le croquant et en le mâchant, il étale lui-même le dentifrice sur ses dents pour agir sur le tartre. Il existe aussi de la poudre dentaire à saupoudrer sur l'alimentation de votre chat et qui permet de lutter contre l'apparition de la plaque dentaire. Il existe aussi sur le marché des sticks dentaires anti-tartre qui ont une action mécanique sur la plaque dentaire. Si malgré la prévention, vous constatez que l'haleine de votre chat devient disgracieuse, il est alors fortement conseillé de prendre rendez-vous chez le vétérinaire afin de diagnostiquer l'origine de la mauvaise haleine de votre chat. Le vétérinaire pourra ensuite vous proposer, en fonction des cas, un détartrage complet sous anesthésie générale qu'il faudra entretenir chaque année au minimum. De plus, les traitements adaptés pourront être mis en place en cas de maladie rénale ou de diabète, mais aussi en cas d'infections ou d'ulcères de la bouche. La mauvaise haleine de votre chat, désagréable pour vous et pour lui, peut être évitée grâce à de simples gestes de prévention. Cepen-



...ant, elle peut constituer un symptôme caractérisant une pathologie plus ou moins grave. Ainsi, il sera nécessaire, si vous constatez que l'haleine de votre matou est fortement dégradée, de faire appel à l'expertise d'un vétérinaire.

BSPHARMA est une entreprise spécialisée dans l'importation et la distribution d'articles et d'aliments pour animaux de compagnie. Elle propose les produits indispensables pour maintenir un animal domestique en excellente santé et heureux. De meilleurs produits signifient de meilleurs profits. Il est essentiel de choisir les bons produits en fonction de vos besoins locaux. Les fournitures pour animaux de compagnie représentent une excellente opportunité, mais nécessitent un contrôle rigoureux des stocks en raison de la popularité croissante de la garde d'animaux de compagnie. Notre passion pour les animaux nous permet de comprendre leur impact sur notre existence et la relation unique que nous entretenons avec eux. Cette relation nous pousse à rechercher des articles répondant aux besoins spécifiques de chaque compagnon : un régime alimentaire équilibré, des jouets stimulants et des soins adaptés. Notre expertise et notre attachement aux animaux nous guident vers des solutions de premier choix, contribuant au bien-être de vos compagnons à fourrure préférés.

NOS ANIMAUX EXCEPTIONNELS MÉRITENT DES ALIMENTS EXCEPTIONNELS CHEZ BS PHARMA



SI/240003206

C'est le jour où les vacances commencent officiellement ! Les enfants peuvent alors respirer à pleins poumons, beaucoup d'adultes aussi. Vous n'avez pas encore planifié vos sorties pendant ce temps de pause bien mérité ? Et si vous profitez de cette période pour vous reposer mais aussi pour faire le plein de culture ? La rédaction du Magazine de La Presse a retroussé les manches pour vous concocter une liste d'activités et de sorties culturelles au Grand Tunis et ses alentours. Spectacles, cinéma, expositions... Suivez notre planning !

Par Amal BOU OUNI

SPÉCIAL VACANCES

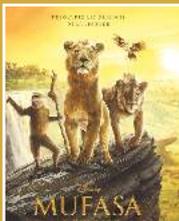
● Du 26 au 29 décembre : Neapolis international kid's theater festival à Nabeul : au programme, 50 spectacles de 14 pays
Sélection de films pour enfants :



● Nouveau ! El Firma : Avec Latifa Gafsi, Jamal Madani, Ikram Azouz, Kawthar Belhaj.. Quatre enfants passent des vacances dans la propriété de leur grand-père. En raison d'une situation d'urgence, il se trouve obligé de partir et de les laisser avec la garde du domaine.



● Nouveau ! Sahbek Rajel : film familial Avec Dorra Zarrouk, Karim Gharbi, Yassine Ben Gamra, Kaouther Bardi...



● Nouveau ! Mufasa : Le Roi Lion Un film signé Disney. Rafiki, Timon et Pumbaa racontent à un jeune lionceau l'histoire et l'ascension d'un des plus grands rois que la Terre des Lions ait jamais portés.

ENCORE DANS LES SALLES :

- Le Seigneur des anneaux : la Guerre des Rohirrim
- Wicked
- Vaiana 2

NOUVELLE SORTIE CINÉMA



«Le Pont» : un film tunisien de Walid Mattar avec Sarra Hannachi, Mohamed Amine Hamzaoui, Saif Omrane.. Trois jeunes Tunisiens, qui se battent pour leurs rêves d'un avenir meilleur loin de la délinquance, découvrent un énorme paquet de cocaïne qui pourrait changer leur vie.

LITTÉRATURE

28 décembre à l'Institut français de Tunis

● Pour les enfants :

Atelier créatif Jouons avec les mots
Entrée libre- Jeune public à partir de 6 ans

● Pour les adultes :

Cercle de lecture en collaboration avec l'association Safahat autour de la thématique « Prix Goncourt 2024 »

EXPOSITION EN COURS

● « La folie des petites grandeurs » du 5 au 28 décembre à TGM Gallery

inspiré de l'univers de Willy Wonka dans le livre Charlie et la chocolaterie.



● Hommage à Aly Ben Salem (1910-2001) jusqu'au 30 décembre 2024 à la galerie Le Violon Bleu

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

● « Fantasmogorie Cacao » de Al Gallery : Du 16 décembre 2024 au 20 janvier 2025 :

● Salammbô, de Flaubert à Carthage jusqu'au 12 janvier 2025 au Musée national du Bardo

● Plongez dans un univers enchanté où le chocolat devient bien plus qu'une gourmandise : un monde d'art, de rêve et de magie

● « Monologue/ Monochrome » de Kaïs Ben Farhat jusqu'au 31 janvier 2025 au 4^e Art.

THÉÂTRE

24 décembre :

«Le Petit Prince» à la Salle Ciné-théâtre Odysée Medina Yasmine Hammamet Une comédie musicale en dialecte tunisien avec Lamine Nahdi à l'affiche

27 décembre :

«Visa- One man» show de Karim Gharbi au Ciné théâtre La Médina Yasmine Hammamet

29 décembre :

« Lellahom », une comédie de Kaouther Bardi et Rim Zribi au Théâtre municipal de Tunis

CONCERTS

24 décembre :

Concert choral Kolna Nghani au Théâtre municipal de Tunis

26 décembre :

Electrum de Sami Ben Saïd au Théâtre de l'Opéra à la Cité de la culture de Tunis

27 décembre :

Grand concert du nouvel an : 24 parfums de Mohamed Ali Kammoun en version symphonique au Théâtre municipal de Tunis

Un hommage aux 24 régions tunisiennes à travers un voyage musical entre tradition et modernité.

28 décembre :



Yalla Tounes Tghani au Théâtre municipal de Tunis

BEST OF

DE LA SEMAINE

Par Mohamed Salem KECHICHE



VIOLENCE DANS LES STADES AFRICAINS

Des scènes de violence ont émaillé différents matchs interclubs ces derniers jours. Après les échauffourées dans les gradins entre les supporters du Diaraf du Sénégal et les Algériens de l'USM Alger, c'est au tour des fans et des joueurs du CSS de s'être fait agresser lors de leur déplacement en Tanzanie face au Simba. Déplorable. La CAF doit prendre des sanctions exemplaires pour mettre fin au fléau.

LA DÉCOUVERTE BOUSNINA

Après Ali Boumnijel, un nouveau joueur tunisien originaire de Menzel Jemil (Bizerte) fait ses premiers pas Pro en France et rejoint Ali Abdi avec les aiglons de l'OGC Nice. Les grands débuts du jeune Farès Bousnina se sont déroulés en Ligue Europa le 12 décembre dernier, en fin de match, contre les Belges de St-Gilloise. Bousnina est un attaquant de 18 ans, qui joue avec la réserve niçoise.



كأس الخليج العربي THE GULF CUP

LA COUPE DU GOLFE A DÉMARRÉ

Avec la trêve des clubs de football, les 8 sélections nationales du Golfe arabique réalisent leur tournoi biennal. La 26^e édition de la Golf Cup a démarré hier au Koweït, avec 15 matchs au programme dont la phase de groupes, les demi-finales et la finale le 3/01/2025 à regarder gratuitement sur les chaînes Al Kass HD (satellites Nilesat et Badr). Le tenant en titre est l'Irak, et le Koweït, pays le plus titré avec 10 trophées.

GRILLE TV SPORT

FOOTBALL

AUJOURD'HUI

Derby tunisois

EST-CA à 16h30 sur Watania 1 HD et Al Kass HD

Coupe de France

St-Etienne-OM à 14h45 sur France 3 HD (Astra/sharing)

Lens-PSG à 21h00 sur beIN sport 1 HD (Iptv)

PSV Eindhoven-Feyenoord à 14h30 sur Sport digital Fussball (Astra/sharing)

Real Madrid-FC Seville à 16h15 sur La Liga TV Bar Espana HD (Astra/sharing)

Arabie saoudite-Bahreïn à 16h30 sur Al Kass HD (Nilesat/en clair)

Tottenham-Liverpool à 17h30 sur beIN sport Mena 1 HD (IPTV)

Gil Vicente-Sporting Lisbonne à 21h30 sur RTP Internacional (Hotbird/en clair)

Mercredi 25-12

EGSG-EST à 14h00 sur Watania 1 HD

Jeudi 26-12

CSS-ST à 14h00 sur Watania 1 HD

Al Masry (Ben Youssef) - Al Ahly SC à 20h00 sur On Time sport 1 HD (Nilesat/en clair)

Mots fléchés

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| FAIRE LA PEAU TENTATIVE D'ÉVASION | ÉCOLE DE MÉDITATION ANIMAL D'ÉLEVAGE | ON S'Y FROTTE AVANT D'ENTRER FAIRE UNE FIXATION GARDAI À VUE | PLUS DE 1000 À ROME UN PEU DE VENIN | VISIONS LUCIDES TEXTES COMPILÉS | SE CROISENT EN VILLE |
| LIQUEUR DE MONTAGNE AGENCE SPÉCIALE | | SITUATION ÉLEVÉE AUTEUR ALLEMAND | | ELLE EST EN CHUTES QUI A DU VÉCU | |
| ENDURES DANS L'OPPOSITION | | | BOULES À GLU MISE EN PLAN | | |
| | DE FORTE CARRURE MOUVEMENT DES YEUX | | | | RENDIT PLUS RICHE |
| ELLE TEND DES PIÈGES TENUE DE SOIRÉE | | | | IL FAIT LE POIDS FABRIQUA | |
| | | ÊTRE FERTILE ON Y EST EN TERMINAL | | | |
| PROCÉDEZ CAS D'ASTRE TEL UN PRÊTRE | | | | TITRE D'EXCELLENCE REMÈDE BORDELAIS? | |
| | | | PRÉFIXE DE NÉGATION TAPIS VERT | | FAIRE LES SOLDES |
| LES PAYS-BAS COURS ITALIEN | | SERA AU POUVOIR DEVANT FOLIO | | | |
| | | | BASSIN DE FLOTTE ARME MOYEN-ÂGEUSE | | MONTRE AVEC IMPUDEUR |
| SUIVIE DE PRÈS UN OU ZÉRO | | | | ŒUVRE POÉTIQUE PRÉLAT RÉMOIS | |
| | | AVISA MARY DANS LE CANTAL | | | |
| OVINÉ DESSINÉE AU MUR | | | | | INTELLIGENCE PROGRAMMÉE FAIT UN DUO |
| | | | AMENDEMENT BRETON | | |
| MARÉCHAL DE FRANCE | | SOUVENT ENTENDUE | | | |

Sudoku

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

solutions

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|---|---|---|---|
| M | Z | T | M | R | R | R | R | R |
| REV | NE | PAN | CR | ER | | | | |
| GEN | EN | PIN | EA | UA | | | | |
| CIA | AN | PI | AC | LE | | | | |
| VS | UB | IS | GL | IS | | | | |
| FEP | PE | IB | LE | IS | | | | |
| FRA | PAC | IO | VE | LS | | | | |
| FAL | PH | AS | ES | SE | | | | |
| ON | GL | IO | RE | AN | | | | |
| BIL | TON | AG | PE | RA | | | | |
| TAG | AP | RI | NE | ME | | | | |
| NE | Y | | UE | RI | | | | |

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

Mots fléchés

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|------------------|---|---------------------|---|-----------------------|---|---------------------|---|-----------------------|
| SONNÉ | ↓ | DONNE LA MOITIÉ | ↓ | JOULES ANGLAIS | ↓ | REBORD DE COMBE | ↓ | SERA NÉGATIF | ↓ | RETIRE L'AFFAIRE |
| ÊTRE AU CÔTÉ | | MOMENT CINÉTIQUE | | FRAPPE DE HAUT | | MANŒUVRE D'ENVOL | | C'EST DU KIF | → | |
| | | | | | | | | DIMINUER LA FLAMME | ↓ | |
| TRAVAUX DE CHIMIE | → | | | SANS EXPRESSION | → | | | | | |
| PRIT UN AIR DE DÉFI | | | | RASSURE | | | | | | |
| | | | | | | GENS À PART | → | | | |
| | | | | | | PLANTE À SEL | ↓ | | | |
| L'ONU ET LA CULTURE | → | | | | | | | PASSAGE FILTRANT | → | |
| CAMP D'ÉLUS | | | | | | | | FIRENT FORTUNE | ↓ | |
| | | ADORÉES | → | | | | | | | FEMME D'INTÉRIEURS |
| | | TIRE LA PORTE | ↓ | | | | | | | |
| BENGUIGUI SUR SCÈNE | → | | | | | MONNAIE GHANÉENNE | → | | | |
| COMME ARTABAN | | | | | | ATTENTION DANGER! | ↓ | | | |
| | | | | DESSINS FINIS | → | | | | | |
| | | | | CHAGRIN D'HUMEUR | ↓ | | | | | |
| OUTIL À CALIBRER | | BASES DE TISSUS | → | | | | | DÉBUT DU CINÉMA | → | |
| | | ÊTRE À LA TRAÎNE | ↓ | | | | | CRI INDIGNÉ | ↓ | |
| | | | | | | | | JAZZ COLORÉ | → | |
| | | | | | | | | ÏLIEN DU FINISTÈRE | ↓ | |
| TERME INNÉ | → | | | | | RIVIÈRE AUTRI-CHIENNE | → | | | IL PREND AUX TRIPES |
| DROIT DE PRESCRIRE | | | | | | BON VENT! | ↓ | | | |
| | | | | CONNÛT LA PRÉCARITÉ | → | | | | | |
| | | | | ÉQUIPEMENT | ↓ | | | | | |
| TON RADOUCI | → | | | | | | | MIT AU BLOC | → | |
| LADY GLORIEUSE | | | | | | | | UN GRATIN POUR MIDI | ↓ | |
| | | EKBERG INTIME | → | | | | | | | ÉLÉMENT DE RÉPÉTITION |
| | | COUP REDOUBLÉ | ↓ | | | | | | | ACOLYTE DE PUCE |
| JETON NON FONGIBLE | → | | | | | OBJET NON IDENTIFIÉ | → | | | |
| FIT DÉMÉNAGER | | | | | | GALLIUM AU LABO | ↓ | | | |
| | | | | | | | | J'Y SUIS | → | |
| COUPA LES PATTES | → | | | | | MOUILLA LE MAILLOT | → | | | |

Sudoku

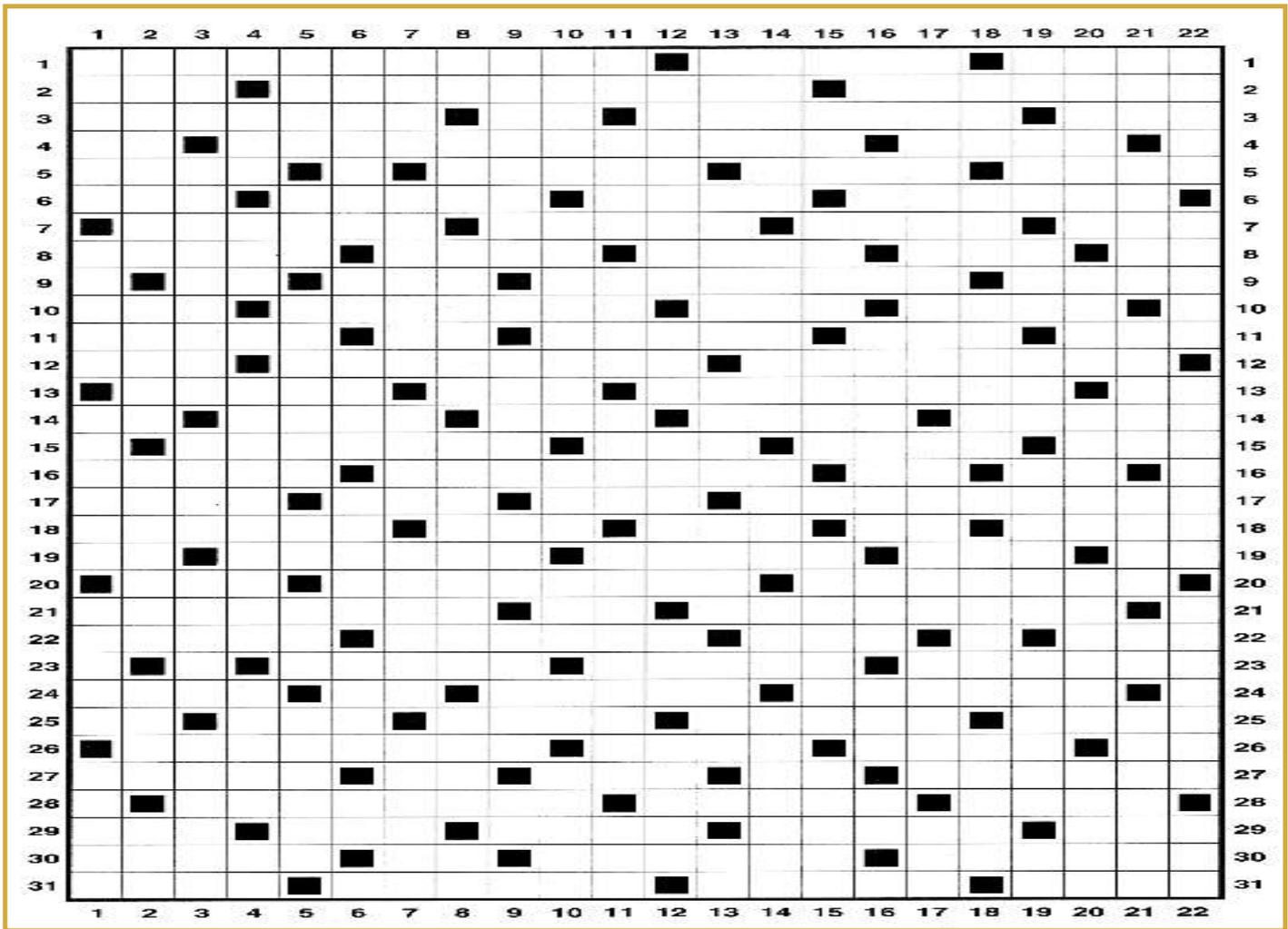
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | | | | 8 | | | | 7 |
| | | | 4 | | 7 | | | |
| | | | | 1 | | | | |
| | | 6 | | 9 | | 5 | | |
| | | 5 | 2 | 4 | 6 | 7 | | |
| | 3 | | | | | | 1 | |
| 5 | | 4 | | | | 3 | | 8 |
| | 9 | | 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 2 | | | | | | | | 1 |

solutions

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | S | S | I | S | T | B | E | R | C | N |
| A | S | T | P | M | U | S | T | E | R | L |
| T | O | I | S | A | S | T | A | R | S | A |
| L | C | N | E | S | C | R | O | S | A | S |
| F | I | R | E | R | E | L | P | C | R | E |
| A | L | E | S | O | I | R | S | H | O | T |
| A | M | B | E | M | G | A | L | E | R | A |
| D | A | B | E | M | A | N | O | L | T | A |
| R | E | N | F | T | A | N | Z | I | N | I |
| R | E | L | O | T | A | N | Z | I | C | I |
| R | A | S | A | S | A | N | A | G | E | A |

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

Mots croisés



HORIZONTALEMENT

1 Elle peut monter à la capitale pour s'y établir. Pris du volume. Pique ou lance. 2 Nourrice divine. Machine pour nuire. Que l'on peut entendre venir avec ses gros sabots. 3 Fermec aux urgences. Fait la lecture. Sorte. Un soupçon. 4 Poison concentré. Juteux. I sans point. 5 Morceau de bœuf. Qui satisfait des besoins. Affluent du Danube. Qui ne dépasse pas. 6 Il démarre au solstice. Nouvelle vague. Ses flèches nous vont droit au cœur. Ont plusieurs maîtresses. 7 Embourbé. Teinte d'émotion. Certains ministres cherchent à les sauver. Se voit sur une grosse. 8 Demi-cercle de pêcheur. Bandage élastique. Loge de temple égyptien. Surplus. Se corne avant l'exécution. 9 Près de Selongey. Godiche. Antipathie. Déclaration de reconnaissance. 10 Il draine le bassin de Münster. Fait une B. A. ? Baie du Japon. Qui a les moyens. 11 Crachent sur leurs congénères. A inscrire si vous faites vous-même le facteur. Poile. Prend la laïlle. Le néros du Sud. 12 Rio assassiné par Zimé. Individu astucieux. Panneaux en classe. 13 Forme de matriquage. Perd du liquide. Esturgeons. Représentant masculin. 14 Période cyclique. Foudres de guerre. Fut au présent. Fait des bulles dans le Piémont. Teie une armée. 15 Est-ce un homme de synthèse ? Il est vu comme regardant. Partie de la Méditerranée. Multiples échanges. 16 Situation désespérée. Bucolique. De cala. Court bouillon. 17 Arrive dans une portée. Etalon. Reçu avec des tomates ? D'un collège, de la campagne. 18 Qui a de la hauteur. Première en son genre. Sur la carte de la Corse. Précision pour une entreprise. De l'Asie ancienne. 19 Vers le bas à droite. Fidèle. Dees(é)lins. Convient à un chartreux. Bec de gaz. 20 Panier dont on fait danser les anses. Lestées. Appuis pour monter. 21 Ce qui n'est pas clair ne l'est pas. En Babylonie. Tel Tilli. 22 Ouverte à la circulation. Angle. Instrument azerbaïdjanais. Commit. 23 Meurtre dans sa chair. Faire les yeux doux à. Labeur. 24 Parmi. Ancienne association au travail. Plongea sous l'eau. Soufflé. 25 Bien appris. Dans le Lubéron. Cardinal carré. Morceau de bois. Lieu d'études outre-Manche. 26 Ils ne tiennent parfois qu'à un fil. Publia. Chopes. Lampô. 27 Alliage. Signe d'assentiment. Il soigne le chef. Se répète pour rire. Salinta... ou maudite. 28 Erreur familialre. Fibre acrylique. Réclame du savoir-faire. 29 Roland en sonna. Aire de rocs. S'étend sur le lit. Symbole. Se pêche en Méditerranée. 30 Pas concentrés. Canton. Sur les rotules. A déclarer. 31 Coutume hindoue. Dâchifre. Munie de poignées. Fut chère à Valéry.

VERTICALEMENT

1 Ensemble de traits. Guzûa ou sarangi. Se mange en tranches. Sont mis en joue. Parties de dés. 2 Tombée en désuétude. Habito. Bavure de mortier. A des ailes mais ne vole pas. Se fait en Bourse. 3 Portion d'un tout. Prend la balle au bond. Chapeau de villa. Proche de Moïse. Non payant. 4 Faisait un effet bœuf. Les remorqueurs y passent. Polynésienne. C'est périlleux ! D'un verbe joyeux. 5 Imitant au repas. Entend comme jadis. Effets de cohabitations. Moitié du passé. Démonstratif. Lames. 6 Se récoltant comme engrais. Vient du roman. Charnières. Suiuit la règle. Est mis en pièce. En mer avec La Flotte. 7 Oiseau coureur. Froisser. Vêtu. Inonde la surface du globe. A jeter. 8 Aide les musicologues. Eté néfaste. Tueurs à gages. Raccourci grossièrement. Terme de marine. Sont parfois bouculés par les jeunes. 9 Inculc. Coulent chichement. N'a pas de colonne vertébrale. Ancêtres. 10 Montré les dents. Brebis pour berger. Rendez-vous d'après-midi. Se passe sur un lit. Dans un format. Entendu. 11 Demande une suite. Coups de pub. Une de l'Académie française. Coin perdu. Très aiguës. Beau produit. 12 Ratifié. Empêche l'entente. Ceint le sein. Il n'est pas sous contrôle. Peu perspicace. 13 Cavalie. Jongleuse de cirque. Palpa. Jusqu'au niveau du bord. Dépôli. Est donc en état de marche. 14 Ont un buffet et une console. Peuple du Caucase. Ville et région de l'Espagne. Société privée de lettres. Rost ou Verdi. 15 Fait la synthèse des protéines. Vaste étendue. Fut créée en 1991. Fais parts. Retraites des vieux. 16 Soutien de chef. Sur une carte d'Asie. Liées par le devoir. Action de chasse. Souré dans l'Altaï. Affirmation de bas âge. 17 Identique. Texte mis en valeur. Amélioration. Guise. 18 Le cours des rivières. Se risqua. Qui n'est pas à la hauteur. Est parfois en botte. Pourrie. 19 Article contracté. Sans rien changer. Sur un dos d'âne. Eminence nipponne qui fume souvent. Maréchal allemand. Rassemblement culturel. Toujours contre. 20 Prés hauts. Pas du tout lisse. Haut taux qui tue. Copie conforme. Qui peut vous jouer des tours. 21 Crie sous bois. On y va quand on démaigne. Somme. Ils peuvent piquer une crise. Mère d'Epaphos. Compromettant. 22 Perte douloureuse. Plante. Vraiment mortelles. Adouci. Montre ses soles.

solution



Disney VAIANA 2

LE 27 NOVEMBRE
AU CINÉMA



Fêtez les vacances avec

GOUBANTINI
Cinéma



DÉCOUVREZ LES ORIGINES DE LA LÉGENDE

Disney MUFASA

LE ROI LION

LE 18 DÉCEMBRE
AU CINÉMA



مجمع القوبنتيني
يقدم



صاحبك راجل

SAHBEK RAJEL

فيلم لقيس شقير

CINÉ 7ÈME ART PRÉSENTE "SAHBEK RAJEL" UNE PRODUCTION LASSAAD GOUBANTINI / WASSIËA GOUBANTINI UN FILM DE KAIS CHEKIR DIRECTRICE ARTISTIQUE FATHIA GOUBANTINI DIRECTRICE DE PRODUCTION L'EMYA LOUATI SAIDANE PREMIER ASSISTANT RÉALISATEUR YOUSSEF HAMMAMI EFFETS VISUELS ET ANIMATION PAR KAREM ABDELMAKSOUT & NASSIM RIJCHI CONCEPTION GRAPHIQUE INES CHEMKHI / HATHEM TOUJENI COSTUMES DE ZAYNEB ALOUI-MONTAGE DE ATEF YAICH / OUSSEMA RJAB MUSIQUE ORIGINALE AYMEN ESSID INGÉNIEUR SON NOURI LASSOUED MIXAGE SABER ALGEBLAOUI ETALONNAGE NIZAR SOUSSI CHEF DÉCORATEUR FATMA MADANI DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE WALID TIAHI SCÉNARIO DE ZINE EL ABIDINE MASTOURI / AHMED-ESSID / KAIS CHEKIR



DANS LES SALLES A PARTIR DU 21 DÉCEMBRE

