

MARIAGE

à tout Prix

Le Mariage

Décoration, cérémonie, etc...

L'ambiance pré-fête

De la passion à la tension, le stress est-il inévitable ?

Vos cheveux...

sont-ils prêts pour la nuit de rêves ?

Etre copine avec sa belle mère

C'est tendance !

Régime express

pour la future mariée

La cuisson en aluminium

qu'est ce que vous en savez ?

DOSSIER

Le mariage

"Soussien"

entre tradition et modernité

Belle
au réveil

Epilation
Laser





Sherrington[®]
Since 1995

SOMMAIRE

Le Mariage p.3
Décoration, cérémonie, etc...

L'ambiance
pré-fête p.6
de la passion à la tension
Le stress est-il inévitable ?

Vos cheveux... p.13
sont-ils prêts pour la nuit de rêves ?

ETRE COPINE
AVEC SA BELLE MERE p.18
C'est tendance !

Régime express p.24
pour la future mariée

DOSSIER

Le mariage
"Soussien" p.26
entre tradition et modernité

La cuisson
en aluminium p.30
qu'est ce que vous en savez ?

Belle
au réveil p.22

Epilation
Laser p.25



A Sousse, il existe un endroit où l'on conjugue l'amour à deux pour ne faire plus qu'un. Découvrez un monde de délicatesse et de raffinement et des ambiances multiples pour que votre mariage soit vraiment celui dont vous rêvez. Du choix de l'espace et de la suite nuptiale aux soins du centre Marine Spa, nos équipes vous accompagneront tout au long de la préparation de votre mariage, pour que le jour le plus important de votre vie soit un moment de bonheur inoubliable.

Passionately Swiss.™


MÖVENPICK
Resort & Marine Spa
Sousse

Mövenpick Resort & Marine Spa Sousse
Boulevard 14 Janvier, B.P. 114, Sousse 4039, Tunisie
Tél. +216 73 202 000, Fax +216 73 202 111
resort.sousse@moevenpick.com, www.moevenpick-hotels.com/sousse

www.moevenpick-hotels.com

Un mariage de rêve  des moments inoubliables.



Le mariage

*Le mariage, non seulement est le rêve de toute femme, mais aussi l'affaire dont chacun d'entre nous veut la faire de la manière la plus parfaite possible. Comme toujours, **Mariage à Tout Prix** est là pour vous aider !*

Le mariage ! C'est la plus merveilleuse fête de toute la vie, n'est ce pas ? Bien évidemment Oui !

Bien qu'elle soit telle, l'organisation de cette exceptionnelle fête nécessite du temps, de la concentration, du sang froid, de la créativité, etc. En effet, il faut bien choisir l'endroit de la fête, les fleuristes, les invitations, les photographes, les traiteurs, les serveurs, et bien pleinement d'autres...

Toutefois, vous ne pouvez pas tout faire seule, vous pouvez déléguer quelques tâches à des proches ou encore à des professionnels, mais vous devez tout de même tout surveiller.

Donc, pour s'assurer que votre fête de mariage reste le plus merveilleux et heureux événement de votre vie, nous allons avec plaisir vous aider pour ne rien oublier et pour que tout soit bien fait voire organisé.

On va alors faire un tour d'horizon afin de faire le point, et voici les grandes lignes proposées par Mariage à Tout Prix Magazine



Choisir et réserver le lieu de la cérémonie :

Il est très important de commencer avec le choix de la salle des fêtes, car rappelons nous que la plupart des salles sont réservées déjà un an à l'avance. Une fois réservée, passons à l'étape suivante !

Décoration de la salle :

Pour que votre fête soit inévitablement exceptionnelle, un décorateur doué peut mettre en place une décoration personnelle et à votre goût, facteur important pour satisfaire vos attentes de votre grand Jour.

Choisir le style de la fête et le groupe musical :

Bien que certaines choisissent le style de fêtes traditionnel, avec des chansons folkloriques, d'autres préfèrent les chansons modernes avec de fameux chanteurs. D'une façon ou de l'autre, il faut bien choisir un groupe musical bien connu pour une meilleure soirée.

Choisir votre coiffeur :

Chose indispensable pour votre beauté dans cette occasion exceptionnelle, ce qui vous donne plus de confiance pour un sourire et une joie éclatante.

Choisir la robe :

Une belle robe vous donne certainement l'impression d'être une princesse. Toutefois, il ne faut surtout pas en choisir trop tôt, il faut attendre toujours la toute nouvelle collection.

Choisir le traiteur et le pâtissier :

Pour que tout soit parfait, il faut bien choisir le menu proposé dans votre réception ainsi qu'un bon traiteur et pâtissier, pour régalez

vos invités avec d'inoubliables délices.

Alors, comme ça, on a bien fixé les grandes lignes indispensables pour notre fête de mariage. Ces préparatifs étant à effectuer au minimum six mois avant la date de votre cérémonie.

Mariage à Tout Prix va vous proposer dans ses prochains numéros les préparations nécessaires à partir de trois mois avant votre mariage, jusqu'au jour attendu. Suivez nos conseils pour finaliser votre chef d'œuvre, la fête de mariage idéale.

city watch

montres & accessoires

Pierre Cardin

MORGAN

elite

RAYMOND DANIEL

Distige
Collection

zippo

ENZO VALENTINO

TISSOT
Swiss Watches since 1853

CASIO

LOTUS

FESTINA

swatch

flik flak

Daniel Klein

CERRUTI 1881
SWISS WATCHES

EC
ENZO
COLLECTION

Q&Q

Willis

Daniel Klein

sebago
MIANO ITALY

GUESS
S. MARINO S.V.C.

ESPRIT

ice
watch

D
LIECHTEN

JACQUES LEMANS
OF SWITZERLAND

CityMeuble®

créateur depuis 1990



Tunis: 91, Avenue de l'U.M.A, La Soukra
Sousse: Route de Tunis GP1, Hammam Sousse.
Sfax: Route Menzel Chaker Km3
Gabès: 20 Avenue Salah Eddine.
www.citymeuble.com

Fransy

L'ambiance pré-fête :

de la passion à la tension, le stress est-il inévitable ?

À mesure que le grand jour approche, les futures mariées font face à une surcharge de stress. La robe de mariée, le salon de coiffure, le nouveau nid d'amour à meubler et à décorer, l'organisation du diner, les prévisions météorologiques ...

Les soucis pullulent et la liste des tâches à réaliser s'avère interminable. Beaucoup d'efforts sont nécessaires pour que le mariage soit synonyme de perfection. En contrepartie, se pencher sur les préparatifs du mariage en rentrant de son boulot après 18 heures est souvent vécu comme une punition. Il s'agit bien du revers de la médaille du jour féerique tant attendu.

Les sujets les plus tensiogènes :

Les derniers jours avant le mariage sont souvent le théâtre de scènes bouillonnantes entre pression et disputes avec les parents ou le fiancé pour de petits riens, cachant en réalité un sentiment d'angoisse. Il faut donc avoir une idée sur les principales sources de stress qui peuvent tourner au tragique si l'on n'y prend pas garde.

L'idée du départ du nid parental, qui constitue le premier acte d'indépendance de la vie du couple, n'est pas facile à accepter, tant pour la jeune mariée que pour les parents. Ces derniers peuvent considérer la cérémonie de mariage comme une dernière chance d'exercer



leur pouvoir de parents, imposer leurs choix aux moindres petits détails et aller même jusqu'à mettre le bois dans les roues. Ces situations sont fréquentes, mais, on peut les passer plus ou moins bien en faisant preuve de sang-froid et de diplomatie. Il ne faut pas oublier également la belle-famille à gérer.

L'arrivée imminente d'une belle-mère est vécue comme un joug. Les idées reçues répandues dans notre société ont fait que les jeunes mariées soient dans la plupart des cas paranoïaques et voudraient toutes à l'avance avoir des poupées de vaudou à l'effigie de leurs belles mères.

On ne peut pas parler de stress pré-nuptial sans évoquer le sujet de l'argent qui peut déstabiliser non seulement le couple mais aussi leurs parents, menés pour cette raison au bord de la discorde. Il n'est pas rare de voir deux tourtereaux jeter leur amour derrière le dos et se crêper le chignon chez le bijoutier ou même le pâtissier. Les options sont illimitées, tout comme le montant qu'il est possible de dépenser. Mais, il faut éviter à tous les coups de commencer la vie de jeunes mariés sous une montagne de dettes provenant des noces.

Conseils de pro :

Pour faire le point sur ce sujet, nous avons contacté une psychologue et psychothérapeute, et nous lui avons posé des questions concernant l'intensité du stress pré-nuptial et ses conséquences. Voici les réponses qu'on a recueillies : « On a beau imaginé le mariage comme étant le plus beau jour de la vie. C'est pour cette raison que la cérémonie qu'on



TAHA VOYAGES



Créateur de Bonheur...



www.tahavoyages.com
71 900 900 - 58 336 336

Tunis: 71 901 230
Ksar Hellal: 73 450 120
Monastir: 73 464 543
Et Bientôt à Sousse
(Route touristique en face de Casa)

souhaite doit être digne de cette réputation. C'est plus qu'un rite social ou une reconnaissance officielle. Il s'agit d'un moment de bonheur et d'émotion partagé avec la famille, les proches et les amis.

L'angoisse est une expérience émotive dont l'intensité est le signe de l'importance du sujet. Il est normal avant de s'engager pour la vie d'avoir des doutes sur le futur commun. En effet, les psychologues utilisent pour calculer le niveau de stress l'échelle de Holmes-Rahe qui place le mariage juste avant la perte d'emploi et après la maladie physique. Il ne faut donc pas sous-estimer cette épreuve et l'impact qu'elle peut avoir sur l'état de santé. La qualité de sommeil se dégrade, allant même jusqu'à l'insomnie qui nécessite dans quelques cas une prise médicamenteuse. L'état émotionnel peut également influencer sur l'alimentation et être la cause de besoins compulsifs de manger ou de perte d'appétit. Il est primordial de bien dormir et de veiller à manger équilibré. Cependant, il ne faut pas mettre toutes les colères des jeunes mariées sur le compte du stress pré-nuptial. »

Nos astuces pour rester zen :

La recette magique pour pallier le stress pré-nuptial est en deux mots l'organisation et la délégation des tâches. Il est préférable de créer à l'avance une «to do» list afin de faire une bonne répartition dans le temps. Même avec la meilleure volonté du monde, on ne peut pas tout gérer seule. La famille et les amis se portent souvent volontiers et on peut les charger des réservations ou du paiement des prestataires. Effectuer un maximum de paiements à l'avance s'avère réconfortant pour les jeunes mariées qui veillent scrupuleusement à respecter le budget fixé. Elles peuvent ainsi sortir la tête des chiffres les derniers jours avant le mariage.

S'accorder de purs moments de détente seule ou avec son prince charmant est très bénéfique pour atténuer le stress. Dans ce cadre, beaucoup de centres d'esthétique proposent aux futures épouses des soins et des massages relaxants qui valent la peine d'être essayés.

Si on se fie aux aveux du prince William « Les pilotes ont la réputation d'avoir les nerfs à toute épreuve, sauf peut-être à l'épreuve du mariage », on peut conclure que l'angoisse avant les noces est commune aux hommes comme aux femmes dans toutes les sociétés et les cultures. Il reste donc de trouver le compromis pour gérer son stress, voire transformer l'épreuve en force et même en victoire.



arif



Magasin 1 : Rue des fruits km 12 - La Soukra 2036

Magasin 2 : Route Mnihla km 9.5

Tél : 31 16 68 86 - 58 44 55 75 Mail : arifcreation@ymail.com



سنيو الحسناء

SNOB ALHASNA



ROBES DE MARIAGE FANÇAILLES ET SOIRÉES

Visitez notre boutique SNOB ALHASNA, à Akouda Sousse, Rue de la république
Contactez-nous sur: 22 05 38 22 – 97 30 85 18
FaceBook: snob.alhasna@gmail.com



il Divano



Avenue de l'environnement - Cité Chaker - Borj Touil 2081 Ariana

Tél.: 70 684 870 - Fax : 70 584 873



Vos cheveux... sont-ils prêts pour la nuit de rêves ?

Votre mariage est à terme, tout est prêt, ou presque : la salle, les boissons, les invitations, la robe...mais avez-vous pensé à vos cheveux ? Sont-ils prêts pour se transformer en couronne de beauté la nuit dont vous aviez rêvé depuis votre enfance ?

Beaucoup de travail à faire : coupe, colorations, mèches, sèche cheveux...bref les cheveux doivent être en très bonne santé pour donner le résultat prévu.

L'entretien et la préparation de la chevelure doivent commencer au moins six mois avant la fête, et plus vous commencez tôt plus c'est mieux et plus vous arriverez à de bons résultats.

Mais tout d'abord, c'est quoi le cheveu ?

Le cheveu est constitué de fibres de kératine, qui est la même protéine qui constitue les ongles et la couche supérieure de la peau. La moyenne de repousse d'un cheveu est de 1 centimètre par mois, et elle est plus élevée en été qu'en hiver. A fur et à mesure que les années passent, les cheveux vieillissent et leur état devient sensible... vous n'avez pas le choix, vos cheveux doivent respirer la jeunesse.

La principale souffrance des femmes, la chute des cheveux

Plusieurs causes majeures ou mineures, et qui peuvent s'associer, aboutissent à la chute des cheveux, étant donné que la perte de 50 à 100 cheveux par jour est tout à fait normale :

- L'anémie et la carence en fer, dans ce cas un traitement approprié peut régler le problème.
- L'exposition à des pressions psychologiques et des problèmes de santé, comme les maladies, certaines chirurgies ou une grave blessure, un stress intense peut aussi provoquer une alopécie.
- Un déséquilibre des hormones, notamment pendant la grossesse (en raison de l'augmentation des hormones féminines) et l'accouchement (quand ces hormones chutent brusquement). La hausse ou la baisse de l'hormone thyroïdienne, peuvent être la cause de chute des cheveux.
- Nuire la chevelure avec les produits chimiques présents dans les colorations et les teintures capillaires ou l'utilisation fréquente de la chaleur ou le séchage, dans ce cas, il faut reposer ses cheveux au moins 6 mois avant le mariage.

Prenez soin de votre santé

Optez à une hygiène de vie, mangez sain et équilibrez vos aliments pour avoir un effet direct sur la qualité de vos cheveux, en fait les racines ou les follicules pileux se nourrissent de ce que vous mangez :

- Il est nécessaire que vos aliments contiennent les protéines, présents dans la viande, les œufs, les grains secs, les produits laitiers, le saumon est considéré comme l'un des meilleurs aliments pour la santé des cheveux.

- Faites en sorte d'absorber suffisamment de fer qui se trouve dans le pain complet et la viande, une astuce : le fait de manger un fruit au cours du repas stimule l'assimilation du fer par le corps.
- L'alimentation doit être riche en vitamines, minéraux et en sels ainsi que les antioxydants qui se trouvent en abondance dans les légumes comme les épinards, les carottes, le chou les légumes à feuille, et les fruits frais.
- Comme renfort, vous pouvez prendre des compléments alimentaires présents sous forme de capsules disponibles dans la pharmacie.

Bien entretenir vos cheveux

Vous pouvez traiter vos cheveux d'une manière qui préserve leur beauté en suivant certaines étapes :

- Réduire l'utilisation des colorations chimiques et opter plus à des produits naturels (comme le henné)
- Masser doucement le cuir chevelu avec les bouts des doigts pendant le lavage et le rinçage des cheveux pour stimuler les follicules pileux et la circulation du sang.
- Ne pas mettre le shampoing directement sur les cheveux, de préférence le diluer avec de l'eau tiède.
- Peigner vos cheveux avant le lavage car un cheveu mouillé est plus risqué à la casse et l'arrachement violent face aux coups de peigne.
- Le shampoing doit être associé à un produit de soin : un après-shampoing pour les lavages quotidiens et un masque nourrissant une fois par semaine.
- Les huiles naturelles ont un rôle important pour mieux protéger vos cheveux tout en gardant leur éclat, en fait les experts de beauté vous conseillent d'utiliser l'huile de noix de coco ou d'olive ou de ricin, soit à usage unique ou mixés. L'opération consiste à masser le cuir chevelu avec l'huile choisie, ensuite le couvrir avec une serviette humide chaude et mettre un bonnet de douche pour garder la chaleur à l'intérieur pendant une demi-heure, enfin lavez les cheveux avec un shampoing approprié et ajoutez à l'eau de rinçage quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre pour se débarrasser des pellicules.



STUDIO SAKJI
PHOTOS-VIDEOS NUMERIQUE
Since 1982

Mariages



Studio



Evenements



Sport

Portrait



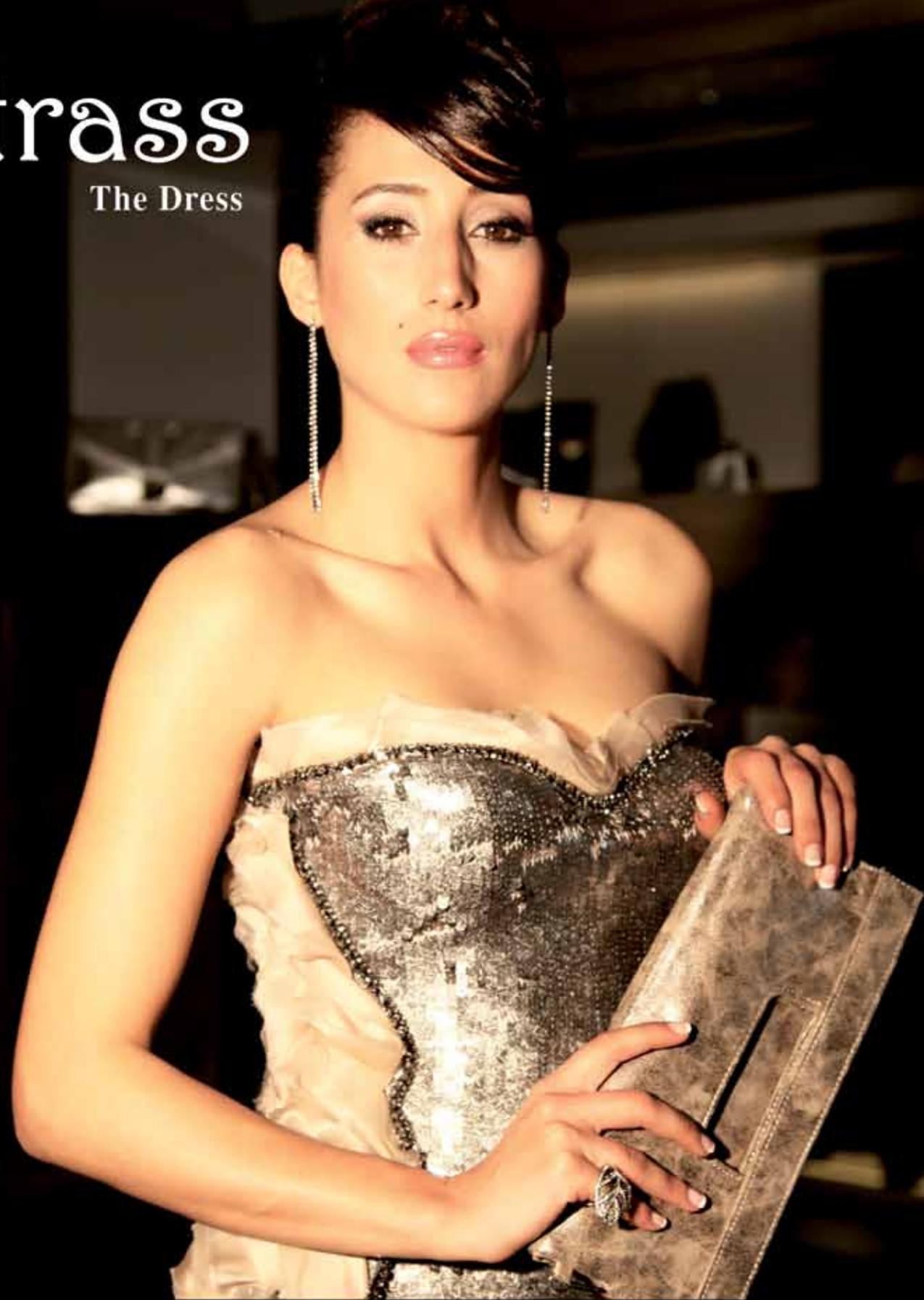
www.studiosakji.com



Rue 18 Janvier 1952, 4003
SOUSSE, TUNISIE
Tél. : 73 232 028
Ridha : 22 880 014
Anouar : 24 536 515
e-mail : contact@studiosakji.com

Strass

The Dress



Strass

The Dress



The Dress
Strass

ETRE COPINE AVEC SA BELLE MERE, C'EST TENDANCE !

D'autant que la relation gendre/Beau père semble être la plus simple au monde, autant que celle Belle mère/Belle fille se voit être, historiquement, tumultueuse. Les relations avec la belle famille ont fait les beaux jours d'un certain nombre de séries télévisées et font partie des sujets favoris décortiqués et commentés dans les forums de nombreux sites consacrés à la famille et au couple. Et c'est de plus en plus tendance de trouver des fiancées et nouvelles mariées se vanter d'être copines avec leur Belle mère : Des après-midi passées à échanger des anecdotes de leur fils quand il était gamin, ou les sorties shopping qu'impose la préparation du mariage, on découvre et on sympathise avec la maman de notre chéri.

Vous êtes entrain de faire un léger sourire et de remuer votre tête en lisant cela, tout en disant c'est loin d'être moi ? Voici quelques conseils pour remettre votre relation au beau fixe.

Le lien belle mère/belle fille se construit dès la première rencontre. Tout le monde se comporte poliment sans forcément paraître motivé à l'idée de faire connaissance (soit on redoute ce moment, on se pose des questions, on essaye de trouver des terrains d'entente). Cela peut-être le cas des deux femmes. Pour cela n'essayez pas d'interpréter la situation : Votre belle mère se comporte avec froideur? Elle peut être tout simplement inquiète pour son fils ou mal à l'aise dans les relations sociales généralement. Elle n'a pas l'air de vous apprécier ? C'est parce que vous êtes toutes les deux en situation d'attente : vous guettez les réactions l'une de l'autre car vous voulez savoir son impression «est ce qu'elle m'aime?». Evitez donc d'analyser l'autre. Prenez le temps pour la connaître et l'écouter. Vous n'êtes finalement que des femmes voulant rendre heureuse la même personne (son fils/votre chéri).

Voilà passé le cap des fiançailles, vient donc une période délicate pour le triangle belle mère-mari-belle fille : les préparatifs du mariage. C'est généralement là où commencent les embrouilles. On veut imposer nos choix, alors que la belle mère veut intervenir et faire des initiatives qui sont parfois pas les bienvenues pour la belle fille «J'ai choisi pour vous une salle de mariages avec un prix raisonnable» ou encore «j'ai acheté pour vous ces meubles de salon qui vont bien avec les fauteuils». Ça se complique plus encore si votre belle mère s'implique financièrement. Ne vous opposer pas comme une gamine.

Montrez votre gratitude et privilégiez le dialogue. Communiquez ! Ce n'est pas parce que votre belle mère n'est pas en accord avec vous qu'il faut le prendre comme une attaque. Dites vous aussi que ce n'est pas votre maman pour pousser le coup de gueule de «je suis indépendante, je fais ce que je veux, c'est ma vie» . Soyez adulte! Le rapport belle mère/ belle fille n'a rien à voir avec le rapport parent/ enfant. Vous pouvez dire

non et vous affirmer sans crainte de représailles en s'appuyant sur votre conjoint, lui faisant part de vos avis et ressentiments.

Et surtout ne commettez pas le geste qui tue en mettant votre mari au centre de vos conflits! L'impliquer revient à lui demander de choisir entre sa femme et sa mère, chose qu'il ne peut pas et ne doit surtout pas faire. Votre vie de couple prend son cours, la belle mère est de plus en plus présente dans votre quotidien et se permet parfois des choses qui vous gênent ou vous déplaisent (elle donne son avis sur votre façon d'aborder le ménage, fait des commentaires sur votre vie intime...). N'acceptez pas ces franchissements de limites à contre cœur pour la plaire ou pour éviter les embrouilles. Votre agacement risque de se transformer en colère et plus tard en véritable conflit. Osez plutôt dire non à votre belle mère! Si vous expliquez: «ce n'est pas à cause de vous, mais je ne suis pas

habituée à tel truc; Ca me fait bizarre de parler avec vous de cela; Ca me met mal à l'aise...». L'éducation des petits bouts de choux vient alimenter cette relation avec de nouveaux désaccords possibles.

Les grands parents ne doivent jamais prendre la place des parents. La belle mère ne doit pas prendre beaucoup trop de place dans l'éducation de vos enfants. Apprenez à profiter de son expérience. Si elle en fait trop. Un petit tête à tête avec elle serait le bienvenu. Par contre, on assiste de nos jours à des belles mères «nouvelle génération» qui refusent qu'on les appelle «Mamie» et qui ne proposent jamais leur aide à leur belle fille mais ne la prive quand même pas de ses critiques.

TEMPS  COTON[®]
c h e m i s e s

B21_Slim center / BVD 14 Janvier Sousse

B20 - 22 Nabeul center / AVE Habib Thameur Nabeul

w w w . t e m p s c o t o n . c o m

*Le reflet
de vos rêves*



Conforta
Le reflet de vos rêves **Meuble**

Tunis : 83, avenue Fattouma Bourguiba, 2036 la Soukra - Tél. : 71 863 444
Sousse : GP1, route de Tunis, 4011 Hammam Sousse - Tél. : 73 360 135
Sfax : Rue Majida Boulila, 3000 Sfax - Tél. : 74 460 786
e-mail : confortameubles@yahoo.fr



Noblesse



*Pour toutes vos célébrations;
Mariage, fiançailles, réception...*

Noblesse

*Un espace de charme pour vos plus belles soirées
Décoration raffinée avec un matériel son
et lumière de dernière génération
Service professionnel de haut standing*



More than just married



BELLEDE NUIT
BELLE TOUTE LA VIE



*Des soirées mémorables à la belle étoile, endroit unique en pleine nature
Espace convivial et polyvalent pouvant accueillir plus de 900 personnes*



*Adresse: Complexe Eco Village, route vers Sibi Bou. Ali. Sousse
Contact: 99 260 904*



Belle au réveil



Après une longue journée de travail (à la maison ou au bureau c'est pareil on est toujours fatiguées) on a rarement la tête à penser à être belle pour le lendemain ou d'exercer de long processus de soin (crèmes de nuit, soin des mains Bla Bla...).

Ce que je vous propose c'est quelques bonnes habitudes à adopter au quotidien.

Pourquoi on a toutes à se réveiller avec un tel visage ? Pourquoi ces yeux et ce nez tout gonflés dès le matin ? Pour éviter tout ça une seule solution : pas d'aliments sucrés ni de pain la nuit (à partir de 18 h oubliez tout ça), également évitez le café et le chocolat.

Le deuxième geste à adopter avant de filer au lit : nettoyer notre visage, cela est d'une grande importance pour l'hygiène et la santé de notre peau. Pas la peine d'investir dans une crème de nuit ou un soin anti âge si on ne procède pas à cette importante étape.

Une autre petite astuce qui demande un rien de temps : En se brossant les dents passez la brosse sur les lèvres en exerçant des gestes doux. Résultat : nos lèvres sont plus douces et plus rouges et prêtes pour une bonne couche de baume à lèvres.

Le résultat est immédiat!

Un bon sommeil est une garantie non seulement d'une belle tête au réveil, mais toute une bonne journée pleine d'énergie le lendemain. 8 heures de sommeil dans une chambre bien sombre, la fenêtre légèrement ouverte pour une fraîcheur garantie. Il faut essayer de dormir sur le dos, la tête légèrement élevée par rapport au corps. Faites un petit effort de changer vos draps de lit chaque semaine (allez chaque 2 semaines pour commencer). C'est la meilleure chose qu'on puisse faire au monde pour un bon sommeil de bébé et une peau pleine de santé.

Enfin vous avez marre de vous réveiller avec les cheveux en catastrophe et puis perdre une bonne demi-heure pour fixer votre coiffure? J'ai la solution miracle. Investissez dans des couverts de coussins en satin ou en soie. Vos cheveux vont glisser au lieu de s'entremêler. C'est aussi efficace pour ceux qui ont les cheveux fragiles et cassants. Et si vous cherchez un truc pour garder votre make up pendant le sommeil (c'est déconseillé mais ça arrive parfois) le satin/soie est là pour vous.

Voilà mes petits conseils et astuces pour être belle au réveil. Et rappelez-vous que le plus beau geste de beauté c'est le sourire !



Sherrington
Depuis 1995

Les Jardins Fleuris



ZONE EL-KANTAOUI SOUSSE

TÉLÉPHONE: 98 404 814 - 22 847 358 - 40 164 305



RÉGIME EXPRESS POUR LA FUTURE MARIÉE

Un régime express typique de 7 jours propose une consommation pauvre en calories et fait perdre surtout de l'eau en vous demandant d'en boire beaucoup. Ce type de régime est populaire depuis des décennies bien qu'il soit recommandé par aucun médecin ou nutritionniste (à cause de grands risques de carence). Vous devriez prendre une multivitamine pendant ces 7 jours de régime express pour prévenir tout manque de vitamines et de minéraux.

Voici un exemple de menu sur 7 jours
de régime :

Lundi : manger uniquement des fruits et boire uniquement des jus de fruits naturels sans sucre ajouté (à l'exception de la banane). Vous pouvez manger n'importe quel fruit (sauf la banane donc) et en n'importe quelle quantité,

Mardi : consommer seulement des légumes, de tous types, en n'importe quelle quantité, et cuite de la manière dont vous le souhaitez. La soupe aux choux est autorisée aussi,

Mercredi : combiner lundi et mardi (fruits sauf bananes, jus de fruits, légumes),

Jeudi : 5 bananes, 5 verres de lait entier,

Vendredi : 85 grammes de bœuf accompagnés de légumes verts (à volonté),

Samedi : 85 grammes de poulet accompagnés de légumes verts (à volonté),

Dimanche : 85 grammes de poisson accompagnés de légumes verts (à volonté).

ÉPILATION LASER

Enfin une épilation définitive

L'épilation est devenue très fréquente de nos jours que les centres d'épilation se multiplient par ci et par là. Les techniques ont aussi évolué, fini l'épilation douloureuse à la cire et place aux méthodes nouvelles : l'épilation au laser. Certes, elle est apparue très récemment mais elle a déjà fait ses preuves, malgré ses limites et les risques éventuels qu'elle peut occasionner.

Ce produit technologique est réputé d'être le plus performant des techniques d'épilation définitives, et célèbre d'être la moins douloureuse de toutes. En effet, le laser détruit définitivement les bulbes pileux c'est-à-dire les racines des poils, évitant ainsi leur croissance ultérieure. Le laser est également simple d'utilisation

que toutes les parties du corps peuvent être traitées sans difficulté, des plus exposées aux moins accessibles. Cependant, certaines zones peuvent être exclues pour leur sensibilité. Elles varieront d'un individu à un autre et elles vous seront révélées à l'issue de votre consultation.

En outre, l'épilation laser utilise des équipements très performants et complexes, réservés à l'usage médical. Toutes les opérations lors d'une épilation au laser sont donc faites soit par des médecins spécialisés en médecine laser, soit par du personnel très qualifié qui saura vous assurer une sécurité optimale et de meilleurs résultats.



Partenaire de vos émotions!

Rassurante, perpétuelle, la lumière influence nos perceptions,
nos humeurs, notre bien-être.

Éclairage architectural et scénographique



33, rue des Entrepreneurs, Z.I. Charguia II, Ariana Aéroport, 2035 Tunis, Carthage
Téléphone/fax: 71 940 703, 71 940 713/E-mail: sybel@planet.tn, trade@sybel.com.tn
Skype ID: sybellightandsound, www.sybel.com.tn

Le mariage “Soussien” entre tradition et modernité

Le mariage est très souvent considéré comme une fête qui perpétue les mœurs et les traditions ancestrales dans la liesse de tous les proches, notamment dans la région du Sahel et plus spécifiquement à Sousse, et qui dure sept jours comportant trois grandes cérémonies :

- la purification des mariés avec les cérémonies du hammam
- la consommation du mariage «cérémonie du soir des noces»
- l'intégration de l'épouse au sein de la famille de son mari.

Comme ça se passe partout dans toutes les régions tunisiennes, la future mariée doit se préserver du soleil, pour être blanche de peau le jour J. on prépare aussi le trousseau de la mariée entre tantes et cousines, qui sera emmené en grande pompe dans les rues de la ville, dans une ambiance de chants et de *darbouka* jusqu'à sa nouvelle demeure.

Comme la tradition le veut, le premier jour est consacré à la cérémonie du Hammam ou la purification des mariés. La future épouse qui est au petit soin et reçoit toute l'attention, donne à sa peau douceur et éclat et prépare son corps par un gommage complet et un masque d'argile. Elle y est lavée, préparée, épilée, parfumée avant de quitter le « bain maure ».

Vient après, cérémonie du Grand Henné où on applique le Henné sur des parties des pieds et des mains de la future mariée, ornée de bijoux et portant l'habit traditionnel.

La mariée se fait faire le lendemain un tatouage avec le Harkous, liquide noir au parfum enivrant et on applique une deuxième couche de henné.



Nous avons ensuite la cérémonie du soir des noces, l'Outia ou la Jéloua selon le lexique du Sahel. Cette cérémonie, dédiée généralement aux filles, accompagnée par une troupe musicale féminine et se fait dans une ambiance festive au milieu de chants et de danses. Les jeunes qui assistent à cette fête portent des vêtements traditionnels et sophistiqués et se font belles pour, selon la tradition, tenter de plaire aux mères qui ont des fils célibataires, à marier.

Quant à la mariée, les mains et les pieds embaumés de henné, sera vêtue d'une tunique dorée, la dokhla, faite de rubans étroits de brocards de soie, brodées de fil d'argent doré et de paillettes dorées imbriquées écailles de poissons. Cette tunique est posée sur un lourd gilet de velours vert, avec des épaulettes pointues en forme d'ailerons. Des manches en soie recouvertes de broderies dorées se trouvent sous les épaulettes. La tête est ceinte d'un diadème particulier à la région.

La mariée, bien maquillée dansera par une gestuelle traditionnelle dans un cérémonial somptueux. Elle portera plusieurs robes, entre quatre et sept exactement. Les invitées viennent mettre des billets de dinars quand la mariée portera la deuxième robe, symbole de prospérité. Le marié peut assister à la cérémonie, mais il n'a pas intérêt à être aussi beau que le jour J. Il passera au cou de sa future épouse un collier de billet.

Le lendemain, nous avons ce qu'on appelle la consommation du mariage ou la cérémonie du soir des noces qui symbolise la présentation de la mariée à son époux. Pour cette fête, la mariée porte un caftan de velours vert foncé, richement brodé de motifs et de paillettes dorés à la manière des écailles de poisson. Au-dessus, un gilet en velours jaune orné de boutons dorés et brodés de fil d'argent doré.

Durant cette cérémonie, et selon les traditions, le mari offre à la famille de la mariée trois moutons ou un bœuf et tous les ingrédients nécessaires pour préparer un grand dîner.

La cérémonie du mariage proprement dit se déroule le dernier jour. La mariée se prépare chez le coiffeur avec sa famille et ses amis qui l'emmènent par la suite à l'endroit où aura lieu la fête. La signature du mariage par un notaire aura lieu et les deux époux se passent les alliances devant tous les invités comme le dictent les mœurs, offrent une dernière danse et s'éclipsent pour aller goûter au charme de la vie commune sous les cris de joie, les you you.

Cependant, les fêtes de mariage de nos jours s'occidentalisent. Les fêtes ne durent plus qu'une soirée, les mariés font un trait sur certaines cérémonies telles que l'Outia, les femmes optent de plus en plus pour le tatouage et les motifs faites avec du Harkous, la musique traditionnelle est remplacée par une variété orientale et occidentale et la Jahfa laisse place au cortège de voiture.

Galerie Noblesse

TAPIS PERSONNALISÉ

MEUBLES

LINGE DE MAISON

OBJETS DECO

Arts et Tapis
Noblesse Home



Le Caprice

TRAITEUR

GAHBICHE Fayçal

Une équipe de professionnels
Une logistique sur mesure
Un savoir faire toujours innovant
Une cuisine raffinée et variée (traditionnelle ou thématique)
Un service irréprochable
Des formules adaptées à tous vos besoins
Choix des lieux (hotel, jardin, terrasse, piscine, salon etc...)
Clés en main - ou prestations de services uniquement



2 rue Ibn Badis - Khzema
4051 SOUSSE
Tél.: 73 241 491
GSM: 98 451 910 / 20 451 910
lecaprice.sousse@gmail.com



JINENE KHADJA



Décoration personnalisée



*Espace de fête en plein air
ou sous tente*



Parking privé

*Adresse: Route de Tunis Km 6 4000 Sousse Tunisie
Info line et réservation 98451910 / 20451910*



La cuisson en aluminium...

qu'est ce que vous en savez ?



Qui d'entre nous n'aime pas faire la cuisine en papillotes ? c'est idéal pour conserver la saveur des aliments par une cuisson à la vapeur, de garder sa ligne, en plus c'est plus facile, mais saviez vous quel est l'impact de l'utilisation abusive de papier d'aluminium sur le corps humain ?

Ce que nous ne savons pas c'est que l'utilisation du papier aluminium entraîne la migration de particules d'aluminium vers les composants alimentaires et donc vers l'organisme ; en effet l'étain, une substance contenue dans le papier aluminium, s'accumule dans le corps et cause de nombreuses maladies, notamment Alzheimer; une maladie qui menace les personnes âgées et qui entraîne la perte progressive des fonctions mentales et notamment de la mémoire.

En fait, La feuille d'aluminium est conçu pour l'emballage alimentaire et non pas pour le processus de cuisson. Un papier aluminium se

compose de deux faces; on utilise le côté brillant pour l'emballage des aliments chauds seulement, alors que l'autre face est utilisé pour emballer les aliments froids, et un mauvais emploi peut entraîner des intoxications et générer de graves problèmes sur la santé.

Au même titre, les casseroles et les articles de cuisson en aluminium sont à éviter car la haute chaleur de cuisson entraîne le retrait de l'aluminium et son intégration dans les aliments surtout si on ajoute du vinaigre ou des acides, comme le jus de citron couramment utilisés dans ce mode de cuisson.

Pour ne pas vous priver des papillotes, vous pouvez utiliser une feuille végétale (celui du bananier, ou de raisin) ou le papier sulfurisé, qui est un parfait remplaçant, il apporte une qualité de cuisson similaire à celle de l'aluminium, il offre une parfaite protection au surfaces de cuisson sans risque et empêche l'adhésion, en plus c'est idéal pour la cuisson au four. Et s'il vous arrive que vous utiliser le papier aluminium, protégez l'aliment à cuire par une feuille de chou que vous en débarrassez à la fin.

Pâtisserie *Chérif*
LE TROCADERO

Signe du Bon Goût

Le TROCADERO en face de La pharmacie de nuit, Sousse - Tél.: 50 967 454

MEDIA SERVICES



FOR YOUR EVENTS

DECORATION DE VOS EVENEMENTS

Lumière décorative

Sonorisation

Hammam Sousse

Tel: 73 364 675

Fax: 73 364 591

Mobile : 98 570 125

e-mail: info@mediaservices.tn

TEMPS COTON[®] chemises

B21_Slim center / BVD 14 Janvier Sousse

B20 - 22 Nabeul center / AVE Habib Thameur Nabeul

w w w . t e m p s c o t o n . c o m

MARIAGE MAG
à tout Prix

SOCIÉTÉ INNOVATIVE SPIRIT

Immeuble JAIM - Bureau n°4 - Rue Mongi Bali - Sousse 4000 - Tél.: +216 55 480 180

www.mariageatoutprix.com

www.mariage-tunisie.net

Pour réserver votre espace publicitaire, veuillez nous contacter sur :

contact@mariageatoutprix.com



LUXÉ
D e c o r s

Papier Peint



Parquet



Rideaux



Tableaux



Posters



Stickers



Art Decors

www.luxedecors.com.tn



L'élegance



MEN

Sousse

Téj Marhaba Tél: 26 644 413

Slim Centre Tél: 26 644 412

Sahloul Tél: 26 644 411

www.elegancemen.com