



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

PROGRAMMES PRÉVISIONNELS D'IMPORTATION

**Rezig ordonne le traitement
immédiat des demandes
des opérateurs** P.3

SÉCURITÉ HYDRIQUE

**Le secteur de l'Hydraulique renforcé
par de nouvelles infrastructures à travers le pays** P.2



DESSALEMENT DE L'EAU DE MER

**Avancement des projets de raccordement
et lancement des préparatifs
pour le raccordement de 3 nouvelles stations** P.2



**Logim EXPO**
Le Salon du logement et de l'immobilier

1^{ER}
**RENDEZ-VOUS DE L'IMMOBILIER
EN ÉTÉ**

**15 AU 19
JUILLET**

**CCO ORAN
LE MÉRIDEN**

+213 770 31 94 14
WWW.LOGIMEXPO.COM

ORGANISÉ PAR
**ULTIMATE
STATION** **bomedia**

**MEDIA EXPERT
COMMUNICATION
L.T.D**

SARL Media Expert PRO
Rédaction: 23 Lot Issat Idir Local N°3 Bir El Djir Oran
Web: www.mediaexpert-dz.net
Mail: admin@mediaexpert-dz.net

Media Expert
Mercredi 8 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2292 - Prix 30 DA



64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance

Le secteur de l'Hydraulique renforcé par de nouvelles infrastructures à travers le pays

A l'occasion de la célébration du 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale, le secteur de l'Hydraulique a connu la mise en service de nombreuses infrastructures, l'inauguration de plusieurs installations et le lancement de nouveaux projets dans différentes wilayas. Ces réalisations visent à améliorer le service public d'alimentation en eau potable et à consolider la sécurité hydrique nationale, a indiqué le ministère de l'Hydraulique dans un communiqué.

Dans la wilaya de Jijel, un projet de réhabilitation et d'extension du réseau d'alimentation en eau potable a été mis en exploitation. Il comprend notamment la réalisation d'une station de pompage à Kheiri Oued Adjoul et Beni Meslem. Doté d'une enveloppe financière de 102 millions de dinars, ce projet permettra d'améliorer l'approvisionnement en eau potable de près de 5.000 habitants, tout en augmentant le débit et en assurant une meilleure continuité du service. Toujours à Jijel, un réservoir d'une capacité de 1.000 m³ a été inauguré dans la commune de Sidi Abdelaziz. Cette infrastructure contribuera à améliorer les conditions d'alimentation en eau potable de près de 4.000 habitants, tout en renforçant la sécurité hydrique de la région.

Dans la wilaya de Messaâd, deux réservoirs de stockage d'eau de 3.000 m³ chacun ont été mis en service.

À Tébessa, une nouvelle station de pompage a été inaugurée dans la commune d'El-Aouinet, accompagnée de son équipement et de son raccordement au réseau électrique.

La wilaya de Chlef a également bénéficié de la mise en service de deux réservoirs d'eau dans la commune de Dahra ainsi que d'un troisième réservoir de 1.000 m³ à El-Harenfa.

*À Sidi Bel Abbès, les autorités ont procédé à la pose de la première pierre d'un projet de château d'eau équipé d'une conduite d'adduction, destiné à renforcer l'alimentation en eau potable au profit des habitants.

À Tlemcen, deux nouveaux réservoirs ont été réceptionnés : le premier, d'une capacité de 500 m³, au quartier Yaghmoracen Ibn Ziane, et le second, de 1.000 m³, dans la commune de



Chetouane. Ces ouvrages permettront d'accroître les capacités de stockage, d'améliorer la distribution de l'eau potable et de garantir une meilleure continuité de l'approvisionnement. Dans la commune d'Amdoukal, relevant de la wilaya de Batna, un réservoir semi-enterré de 1.000 m³ a été mis en service afin d'assurer l'alimentation en eau potable de près de 10.000 habitants.

La wilaya de Timimoun a, pour sa part, bénéficié de la mise en exploitation d'un château d'eau dans la commune de Timimoun. Réalisée après l'achèvement des travaux et des essais techni-

ques, cette infrastructure renforcera le système d'alimentation en eau potable du ksar Talalt en augmentant les capacités de stockage, en améliorant la pression de l'eau et en garantissant une distribution plus régulière.

À Béjaïa, les installations d'alimentation en eau potable à partir du barrage de Tichy Haf, situé à Oued Ghir, ont été mises en service. Le projet comprend l'équipement de deux stations de pompage destinées à améliorer les performances du réseau de distribution. Il permettra d'augmenter le débit d'environ 30 litres par seconde et de faire évoluer la fréquence de distribution de

l'eau, passant d'une alimentation tous les trois jours à une distribution quotidienne de huit heures. Il contribuera également à renforcer la sécurisation de l'approvisionnement grâce au barrage de Tichy Haf et à la station de dessalement de l'eau de mer.

Enfin, dans la wilaya de Bouira, les autorités ont lancé les travaux de raccordement au réseau électrique de trois stations de pompage relevant du système du barrage de Tilesdit. Ce projet vise à améliorer durablement la continuité de l'alimentation en eau potable au profit des populations de la région. M. Gaouar

Dessalement de l'eau de mer

Le ministère fait le point sur les projets de raccordement et prépare trois nouvelles stations



Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a présidé une réunion consacrée à l'évaluation de l'état d'avancement des projets de raccordement à distance des stations de dessalement de l'eau de mer de Fouka 2 (Tispasa), Koudiet Draouche (El Tarf), Béjaïa et Cap

Djinet (Boumerdès), ainsi qu'au suivi des études relatives aux futures stations de Chlef, Mostaganem et Tlemcen, a indiqué le ministère dans un communiqué.

La réunion, à laquelle ont participé des responsables du ministère, de l'Algérienne des eaux

(ADE) et de l'Algérienne Desalination Company (ADC), a permis d'examiner l'évolution des travaux, les taux de réalisation, les contraintes rencontrées ainsi que les délais fixés pour la mise en service des différents projets.

Selon le communiqué, les travaux de raccordement de la station de Fouka 2 sont entièrement achevés. Les opérations de mise en service sont actuellement en cours, parallèlement au lancement progressif de l'alimentation en eau potable des communes de l'est de la wilaya de Blida. Pour la station de Koudiet Draouche, les opérations de nettoyage et de désinfection des conduites se poursuivent. La mise en exploitation progressive des installations interviendra dès l'achèvement des dernières opérations techniques.

S'agissant du raccordement du système de Koudiet Acedroune à la station de dessalement de Cap Djinet, la procédure d'appel d'offres a été lancée afin de sélectionner l'entreprise chargée des travaux. Ce projet permettra de renforcer l'alimentation en eau potable des wilayas de Bouira, Tizi Ouzou, M'Sila et Médéa.

La réunion a également permis de faire le point sur les études des projets de raccordement à distance des futures stations de dessalement de Chlef, Mostaganem et Tlemcen. Ces projets prévoient la réalisation de réseaux de transfert pouvant atteindre 250 kilomètres afin d'acheminer l'eau dessalée vers plusieurs wilayas de l'intérieur du pays.

Ainsi, la station de Tlemcen alimentera les wilayas de Tlemcen, Sidi Bel Abbès, Saïda et Naâma. Celle de Mostaganem desservira Mostaganem, Relizane, Tiaret et Tissemsilt, tandis que la station de Chlef approvisionnera les wilayas de Chlef, Aïn Defla, Médéa ainsi que la partie est de Tissemsilt.

D'une capacité de production de 300.000 mètres cubes par jour chacune, ces trois nouvelles stations contribueront à renforcer les ressources hydriques du pays et à sécuriser durablement l'approvisionnement en eau potable, souligne le ministère.

Au terme de la réunion, le ministre a insisté sur le respect des délais contractuels et la nécessité de rattraper les retards constatés sur certains chantiers.

Il a appelé à accélérer le rythme des réalisations, à engager les procédures réglementaires à l'encontre des entreprises défaillantes, à renforcer la coordination entre les différents intervenants et à assurer un suivi quotidien de l'avancement des travaux.

M. Bouzegza a enfin rappelé que les projets de dessalement de l'eau de mer et leurs réseaux de raccordement constituent un axe stratégique de la politique nationale de sécurité hydrique. Il a souligné que le programme national de dessalement continuera à se développer avec la réalisation de nouvelles stations dans plusieurs wilayas, afin de garantir un approvisionnement durable en eau potable pour les citoyens. M.G.

Programmes prévisionnels d'importation

Rezig ordonne le traitement immédiat des demandes des opérateurs



Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a donné des instructions aux services de son département pour entamer immédiatement le traitement des demandes des opérateurs économiques relatives aux programmes prévisionnels d'importation pour le second semestre, et les viser dès le parachèvement des procédures via la plateforme numérique, indique un communiqué du ministère. Le ministre a donné ces instructions lors d'une réunion de travail avec les cadres du ministère, consacrée aux programmes prévisionnels d'importation pour le second semestre de l'année en cours, ainsi qu'au renforcement des mécanismes d'accompagnement des exportateurs.

A cet effet, le ministre a insisté sur "la

nécessité d'entamer immédiatement le traitement des demandes et de les viser, dès que l'opérateur économique aura rempli sa demande via la plateforme numérique", ainsi que sur "la mise en place d'équipes de permanence afin d'assurer la continuité de la prise en charge des demandes et de fournir l'accompagnement nécessaire aux opérateurs économiques avec efficacité et efficience", selon le même communiqué.

Par ailleurs, M. Rezig a souligné l'importance, pour les opérateurs économiques, de régulariser leur situation vis-à-vis des services fiscaux et des caisses de sécurité sociale, une démarche constituant l'une des conditions essentielles pour la finalisation des procédures liées à leurs dossiers.

Concernant les exportations hors hy-

drocarbures, le ministre a estimé nécessaire d'accompagner la dynamique croissante que connaît ce secteur, à travers l'écoute des préoccupations des opérateurs et leur prise en charge avec la rapidité et l'efficacité requises, afin de contribuer au renforcement des exportations nationales et de consolider la présence du produit algérien sur les marchés extérieurs. Le ministre a également donné des instructions pour "améliorer la qualité de la performance administrative, en adéquation avec les efforts de l'Etat visant à améliorer le climat des affaires, à promouvoir les exportations hors hydrocarbures et à consacrer l'administration numérique en tant que choix stratégique permettant de rapprocher le service des opérateurs économiques", conclut le communiqué du ministère. APS

64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance

Plusieurs structures baptisées de noms de martyrs de la Révolution de libération à travers le pays



Plusieurs structures relevant du ministère de la Défense nationale (MDN) ont été baptisées des noms de martyrs et de moudjahidine de la glorieuse Révolution de libération, à l'occasion du 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale, indique un communiqué du ministère.

A cette occasion, l'hôpital mère-enfant de Beni Messous a été baptisé du nom du moudjahid Bachir Mentouri, tandis que le Centre du service national d'Alger a été baptisé du nom du moudjahid Lyès Derriche, sous la supervision du général-major commandant de la 1re Région militaire.

Par ailleurs, l'Ecole nationale paramédicale de santé militaire a été baptisée du nom du moudjahid Ahmed Bradai,

et la crèche de l'Armée nationale populaire (ANP) de celui du moudjahid Mohamed Ould Salem, sous la supervision du général-major commandant de la 6e Région militaire.

Dans ce cadre, le Département des infrastructures militaires de Constantine a été baptisé du nom du moudjahid Mohamed Dib, tandis que le nouveau siège du secteur militaire de Guelma a été inauguré sous le nom du moudjahid Nouiouet Chouiter Aissa, sous la supervision du général-major commandant de la 5e Région militaire.

En cette journée mémorable, le Centre médico-social de l'ANP de Sidi Khouiled (Ouargla) a également été baptisé du nom du moudjahid Ferhat Sayeh, sous la supervision du général-major commandant de la 4e Région militaire.

A cet effet, le 47e Régiment motorisé d'intervention a été baptisé du nom du chahid "Hamoud Laroussi" sous la supervision du général-major, commandement de la Garde Républicaine. Le bataillon de soutien de la 32e brigade d'infanterie mécanisée a été baptisé du nom du chahid "Larabi Brahmi", sous la supervision du général-major, commandant du secteur opérationnel centre de la 3e région militaire. Dans le cadre des festivités marquant le 64e anniversaire de la fête de l'Indépendance et du Recouvrement de la souveraineté nationale, le 37e régiment relevant de la 40e division d'infanterie mécanisée a été baptisé du nom du chahid "Messaoudi Abderahmen", sous la supervision du général-major, commandant de la division de la 3e région militaire. Le Dépôt central des réserves de carburant a également été baptisé du nom du chahid "Maamar Hassani", et le Cercle des prestations Médico-sociales de l'ANP à Oran baptisé du nom du chahid moudjahid "Djelloul Bakhti Nemmiche", sous la supervision du Général-major, commandant de la 2e région militaire.

A cette occasion, plusieurs activités ont également été organisées au Centre d'information régional (CIR) de Béchar (3e région militaire), et aux centres d'information régionaux de Batna, Souk-Ahras et Sétif, outre le centre d'information régional de Constantine (5e région militaire). APS

Travaux publics

Djellaoui appelle à accélérer les projets routiers et à respecter les délais de réalisation

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a appelé à intensifier les efforts et à renforcer la coordination entre les différents intervenants afin d'accélérer la réalisation des projets de développement et d'entretien du réseau routier et autoroutier, tout en veillant au respect des délais de livraison, indique un communiqué du ministère.

Cette instruction a été donnée lors d'une réunion de coordination tenue au siège du ministère, consacrée au suivi et à l'évaluation des programmes de développement et de maintenance des infrastructures routières et autoroutières. La rencontre s'est déroulée en présence des cadres centraux du ministère, du directeur général de l'Algérienne des autoroutes (ADA) ainsi que des responsables de l'entreprise.

Au cours de cette réunion, les participants ont passé en revue l'état d'avancement des projets jugés prioritaires, des chantiers en cours de réalisation ainsi que des opérations dont le lancement est prévu prochainement.

À cette occasion, M. Djellaoui a réaffirmé la nécessité de renforcer la coordination entre les différents acteurs et d'assurer un suivi régulier et rapproché des chantiers afin d'accélérer l'exécution des projets inscrits dans les différents programmes.

Le ministre a également préconisé l'adoption d'une démarche proactive pour lever rapidement les contraintes susceptibles de ralentir les travaux, de manière à garantir leur continuité et à assurer la livraison des projets dans les délais contractuels, conclut le communiqué. A.B.

La Cour constitutionnelle participe en Allemagne à une visite d'étude destinée aux présidents et membres des cours et conseils constitutionnels de la région MENA

La membre de la Cour constitutionnelle, Mme Ouardia Naït Kaci, participe à une visite d'étude de haut niveau destinée aux présidents et membres des cours et conseils constitutionnels de la région du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord (MENA), organisée en République fédérale d'Allemagne, indique un communiqué de la Cour constitutionnelle.

Cette visite d'étude, qui se poursuivra jusqu'à samedi prochain, s'inscrit dans le cadre du renforcement de la coopération entre les cours et conseils constitutionnels, ainsi que de l'échange d'expertises et d'expériences comparées en matière de justice constitutionnelle, précise la même source.

"Elle vise à promouvoir le dialogue institutionnel et les pratiques de la justice constitutionnelle, à consacrer les principes de la suprématie de la Constitution, de l'Etat de droit et de la protection des droits et libertés", selon le communiqué.

Métro d'Alger

Les horaires d'exploitation prolongés jusqu'à 23h durant la saison estivale



La Société d'exploitation du Métro d'Alger (SEMA) a annoncé la prolongation des horaires d'exploitation du métro jusqu'à 23h00, et ce, durant toute la semaine, à l'occasion de la saison estivale marquée par une hausse des déplacements.

Dans un communiqué, la société a indiqué que cette mesure s'inscrit dans le cadre de ses efforts visant à assurer un service public répondant aux besoins des voyageurs durant la période estivale.

La même source a précisé que la prolongation des horaires d'exploitation a pour objectif d'offrir davantage de flexibilité aux usagers et d'améliorer leurs conditions de déplacement pendant l'été.

Le 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance incarne les plus nobles valeurs de sacrifice et d'abnégation dans l'histoire de la Nation algérienne

La présidente de la Cour constitutionnelle, Mme Leïla Aslaoui, a affirmé que le 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du Recouvrement de la souveraineté nationale, incarnait les plus nobles valeurs de sacrifice et d'abnégation dans l'histoire de la Nation algérienne. Dans un message de vœux à l'occasion, Mme Aslaoui a évoqué "avec une profonde déférence et une grande fierté l'épopée glorieuse de libération du peuple algérien face au colonisateur inique, ainsi que les immenses sacrifices qu'il a consentis pour recouvrer sa pleine souveraineté nationale, ce qui témoigne de la fidélité à la Déclaration du 1er Novembre et aux sa-

crifices des vaillants chouchada, dont le parcours de lutte demeurera à jamais une source d'inspiration des valeurs de fierté et de dignité pour les générations". A cette occasion, la présidente de la Cour constitutionnelle a présenté, en son nom personnel et au nom des membres, cadres et fonctionnaires de la Cour constitutionnelle, ses meilleurs vœux à tout le peuple algérien. Elle a tenu également à saluer les moudjahidine de la glorieuse Guerre de libération nationale et s'est recueillie à la mémoire des vaillants chouchada, priant Allah Tout-Puissant de préserver la sécurité, la stabilité et le progrès de l'Algérie.

Zerrouki prend part à Genève au Dialogue mondial sur la gouvernance de l'intelligence artificielle



Le ministre de la Poste et des Télécommunications, M. Sid Ali Zerrouki, a pris part, à la tête d'une importante délégation, aux travaux du Dialogue mondial sur "la gouvernance de l'intelligence artificielle", organisé sous l'égide des Nations unies à Genève (Suisse), indique un communiqué du ministère. La participation de l'Algérie à ce dialogue s'inscrit dans le cadre de son "engagement à contribuer à l'élaboration d'un système international équilibré de gouvernance de l'intelligence artificielle (IA), favorisant le développement durable, préservant la souveraineté des Etats et servant les intérêts communs de la communauté internationale", précise la même source. Intervenant à cette occasion, M. Zerrouki a affirmé que l'intelligence artificielle "n'est plus une simple question technologique, mais constitue désormais un enjeu de développement et de souveraineté", soulignant "la nécessité d'une gouvernance inclusive et équitable garantissant la participation des pays en développement à la conception et au développement des systèmes d'intelligence artificielle, au lieu de les cantonner au seul rôle de consommateurs". Le ministre a également prôné le "passage des principes généraux à

des mécanismes concrets de mise en œuvre, comprenant le renforcement des capacités, le transfert de technologies et le partage des connaissances". L'ouverture de la première édition de cet événement mondial a été rehaussée par la présence du Secrétaire général des Nations unies, M. Antonio Guterres, qui a abordé plusieurs questions liées à la gouvernance de l'intelligence artificielle, notamment "la mise en place d'un cadre mondial de gouvernance de l'IA, la réduction de la fracture numérique entre les pays, le renforcement de la coordination internationale ainsi que la garantie d'une utilisation responsable et éthique de l'intelligence artificielle". M. Guterres a également mis en avant l'importance du transfert de technologies, du renforcement des capacités, du développement des infrastructures numériques et de l'accompagnement des pays en développement, afin de leur permettre de participer activement au développement et à la gouvernance de ces technologies. Cette rencontre, ayant réuni plus d'une centaine de pays, vise à "élaborer une vision internationale commune pour la gouvernance de l'intelligence artificielle", conclut le communiqué.

Éducation

Saadaoui honore les lauréats des Olympiades panafricaines de mathématiques et les élèves de retour de Biélorussie



Le ministre de l'Éducation nationale, Mohammed Seghir Saadaoui, a reçu les membres de l'équipe nationale sacrée championne des Olympiades panafricaines de mathématiques (PAMO 2026), organisées à Yamoussoukro (Côte d'Ivoire), ainsi que les élèves ayant participé à un séjour scientifique en République de Biélorussie, indique un communiqué du ministère. À cette occasion, le ministre a adressé ses félicitations aux membres de l'équipe nationale pour cette consécration continentale historique, exprimant sa fierté devant les performances réalisées. Il a estimé que ce succès témoigne des capacités des élèves algériens à rivaliser dans les plus grandes compétitions scientifiques et constitue une source de motivation pour viser des résultats encore plus ambitieux lors des prochaines échéances régionales et internationales. M. Saadaoui a rappelé que l'État, sous la conduite du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, accorde une attention particulière à la promotion des jeunes talents en leur offrant les meilleures conditions pour développer leurs compétences et représenter dignement l'Algérie dans les compétitions scientifiques internationales.

Composée de six élèves du cycle secondaire, l'équipe algérienne a décroché la première place parmi les 26 pays participants en remportant neuf médailles, soit le meilleur total de cette édition. Elle s'est également distinguée en réalisant deux scores parfaits, une performance unique lors de la compétition, tandis que l'élève Yahia Alaa a été sacrée « Reine des mathématiques africaines » à l'issue des épreuves organisées du 26 juin au 4 juillet. Le ministre a salué les efforts des lauréats, de leurs familles, de leurs enseignants, des encadreurs, des directions de l'éducation concernées ainsi que de l'ensemble de la communauté éducative, mettant en avant leur assiduité, leur persévérance, leur esprit de compétition et leur sens de l'effort. M. Saadaoui a également accueilli les élèves ayant bénéficié d'un voyage scientifique en République de Biélorussie, organisé du 25 juin au 5 juillet dans le cadre du programme de coopération et de jumelage entre établissements scolaires algériens et biélorusses. Il les a félicités pour avoir représenté l'Algérie avec sérieux, discipline et sens des responsabilités, affirmant avoir suivi avec intérêt les différentes activités scientifiques, pédagogiques et culturelles auxquelles ils ont participé.

Il a exprimé le souhait que cette expérience leur permette d'enrichir leurs connaissances, de découvrir de nouvelles approches éducatives et de renforcer leurs compétences ainsi que leur personnalité. Après avoir écouté les impressions des élèves sur leur séjour, le ministre les a encouragés à mettre à profit les connaissances acquises et à les partager avec leurs camarades afin de promouvoir la culture de l'excellence, de l'innovation et de l'esprit d'initiative au sein des établissements scolaires. Il a souligné que cette initiative s'inscrit dans la stratégie du ministère visant à renforcer la coopération internationale dans le domaine de l'éducation, à élargir les partenariats avec des pays étrangers et à offrir aux élèves méritants l'opportunité de s'ouvrir à d'autres expériences éducatives et culturelles, tout en consolidant leurs compétences et leur parcours de formation. Le ministre a enfin réaffirmé la volonté du secteur de poursuivre ce type de programmes, en cohérence avec la politique nationale de valorisation des ressources humaines et de soutien aux élèves d'excellence. Il a invité les participants à poursuivre leurs efforts, à cultiver l'excellence et à contribuer, par leurs résultats, au rayonnement de l'école algérienne. M. Gaouar

Université d'Oran 2

Deux conventions de coopération signées avec des établissements britanniques

L'Université d'Oran 2 « Mohamed Ben Ahmed » a franchi une nouvelle étape dans sa politique d'ouverture à l'international en signant deux conventions de coopération avec des établissements d'enseignement supérieur britanniques, dans le cadre du renforcement de ses partenariats académiques et du développement de l'enseignement de la langue anglaise, a indiqué l'établissement. La première convention a été conclue avec le Norwich Institute for Language Education (NILE). Signée par le recteur de l'Université d'Oran 2, le Pr Ahmed Chaâlal, et le directeur de l'institut, Thom Kiddle, elle vise à pro-

mouvoir les échanges académiques, scientifiques et culturels, à renforcer les compétences des enseignants et du personnel administratif, ainsi qu'à développer les actions de formation, de recherche et de coopération pédagogique. La seconde convention a été paraphée avec la Canterbury Christ Church University par le Pr Ahmed Chaâlal et la vice-chancelière de cette université britannique, la Pr Claire Ozanne. Cet accord ouvre de nouvelles perspectives de coopération dans les domaines de l'enseignement, de la recherche scientifique, de la mobilité des étudiants, des enseignants et des personnels administratifs, ainsi que

dans la réalisation de projets scientifiques et culturels communs. Il prévoit également un important volet consacré au développement de la formation en langue anglaise, désormais considérée comme un levier stratégique pour l'internationalisation de l'enseignement supérieur. Selon l'Université d'Oran 2, ces deux partenariats s'inscrivent dans sa stratégie de renforcement de la coopération académique internationale, de diversification de ses échanges avec les universités étrangères et d'amélioration des compétences linguistiques de l'ensemble de sa communauté universitaire.

64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance

La chorale de l'Opéra d'Alger anime un spectacle à l'Aéroport international Houari-Boumediene

La chorale de l'Opéra d'Alger "Boualem Bessaïh" a donné à l'aéroport international "Houari Boumediene", une représentation artistique proposant un riche programme tiré du répertoire des chants patriotiques, et ce, dans le cadre de la célébration du 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du Recouvrement de la souveraineté nationale.

Ce spectacle en live, animé à l'initiative de l'Opéra, en collaboration avec l'aéroport international d'Alger "Houari Boumediene", s'est déroulé au niveau de la zone de transit et d'attente de l'aéroport, où un florilège de chants patriotiques algériens a été présenté, évoquant les valeurs de la Révolution de libération et de la lutte nationale, portées par des mélodies inspirées des divers styles du patrimoine musical algérien, au milieu d'une grande interaction de voyageurs algériens et étrangers.

La chorale de l'Opéra d'Alger a brillamment interprété plusieurs chefs-d'œuvre du chant patriotique, notamment "Alaïki mini salam ya arda ajdadi" et "Thamourthiw" (Ma patrie), interprétés avec brio par la troupe composée de 25 membres, sous la houlette du maestro Zohir Mazari, mettant en valeur des voix d'exception dans une initiative visant à célébrer l'indépendance et à ancrer les valeurs de patriotisme et de fierté de l'histoire glorieuse de l'Algérie.

Cette représentation artistique exceptionnelle a également connu l'exécution sur le piano de morceaux d'œuvres universelles de grands artistes mondiaux, dont "We are the world" de Michael Jackson, avec une touche algérienne qui a suscité l'admiration des voyageurs. Dans ce cadre, le chargé de la gestion de l'Opéra d'Alger "Boualem Bessaïh", Mourad Senouci, a indiqué à l'APS que cette initiative artistique organisée à l'Aéroport international d'Alger, à l'occasion de la célébration du 64e anniversaire de la fête de l'Indépendance, vise à "promouvoir le legs culturel algérien authentique, à faire connaître les différents genres musicaux nationaux auprès des visiteurs de l'Algérie", à "créer une ambiance conviviale et joyeuse pour souhaiter la bienvenue aux touristes et aux hôtes de l'Algérie, à travers l'art et la culture".

Un programme musical varié, puisé du patrimoine algérien authentique et du répertoire des chants nationaux, a été concocté à cette occasion, "mettant en exergue les sacrifices des chouchada et les gloires de l'indépendance ancrées dans la mémoire collective", a-t-il expliqué, relevant que la démarche de l'Opéra d'Alger vise à généraliser cette idée à l'avenir, et à organiser des représentations artistiques, à travers des espaces publics, à l'instar des places publiques et des stations de métro, dans le but d'encourager les talents de la chorale à davantage de créativité.



BATIWEST

23^{ème} édition

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT

الصالون الدولي للبناء
العقار، الصناعة السبراميك

DU
15 AU
NOVEMBRE
2026

CENTRE DE CONVENTIONS
ORAN

Mobile / 213 (0)5 58.19.40.31 Contact électronique
213 (0) 6 64.46.03.38 E-mail : batiwest.oran25@gmail.com - contact@batiwest.net

WWW.BATIWEST.NET

Dessinez-vous de jolis sourcils avec les conseils d'un pro !

Les sourcils sont le point d'équilibre du visage. Grâce aux conseils de Patrick Lorentz, senior make-up artist chez Estée Lauder, vous allez pouvoir sculpter les vôtres parfaitement.

La ligne qui rajeunit le visage

« Travailler la forme de ses sourcils, nous dit Patrick Lorentz, permet aux femmes d'avoir un air soigné tout en leur donnant la possibilité d'affirmer leur féminité, et même d'obtenir, par effet d'optique, un vrai coup de lift qui va rajeunir le visage. » Mais attention, il ne faut jamais trop les épiler, surtout pour les jeunes filles, car un sourcil trop clairsemé aura du mal à repousser. D'autant qu'avec les années, les sourcils s'affinent inévitablement en

raison des bouleversements hormonaux. Le plus simple, pour définir la ligne qui correspond le mieux à son visage, est de bien prendre la forme de ce dernier en considération. Ainsi, si vous avez un visage plutôt anguleux (d'une forme carrée ou triangulaire), l'idéal est d'opter pour un dessin de sourcils arrondi afin d'adoucir les traits. Et si votre visage est plutôt rond ou même ovale, le mieux est de contraster avec une ligne de sourcils relativement droite, avec une pointe légèrement renforcée.

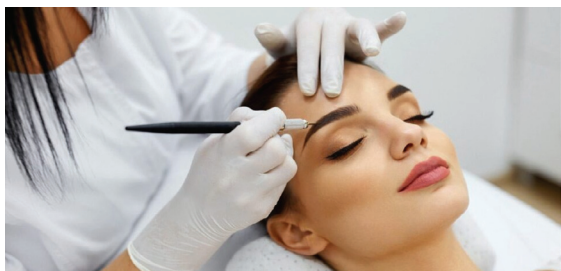
Les formes au fil du temps

La mode en matière de sourcils a beaucoup évolué selon les époques. Aujourd'hui, la tendance est qu'ils soient fins et arqués ou bien longs et

épais. Dans les années 1930, ils se devaient d'être plutôt longs et fins, dans les années 1940, arrondis et, dans les années 1950, arqués. Si, entre 1960 et 1980, les sourcils restaient souvent très naturels, à partir des années 1990, ils se font marqués et impeccablement dessinés.

Une épilation parfaite

Cire froide ou pince à épiler, à chacune ses préférences pour définir la ligne de ses sourcils, sachant que la première assure quelques semaines de tranquillité, et la seconde une précision à toute épreuve. « Devant un miroir grossissant, l'opération est beaucoup plus facile », nous précise Patrick Lorentz. Selon la méthode choisie, il suffit de retirer la bande de cire de façon bien parallèle à la peau afin de rendre l'opération moins douloureuse, ou de les arracher un par un avec la pince, en tirant d'un coup sec, afin de bien éliminer le poil et son bulbe. Mais l'une ou l'autre méthode peuvent laisser quelques marques rouges sur la peau, mieux vaut donc procéder le soir, plutôt que le matin avant de sortir./maxi-mag.fr/



«Ma peau de citadine ne craint plus la pollution même quand il fait chaud» : ce sérum à l'acide hyaluronique repulpe et protège la peau pendant 24h (excellent sur beauté test)

La peau urbaine se froisse, perd de son éclat et tiraille sous l'effet du stress et de la pollution quotidienne. Ce soin désaltérant redonne immédiatement du rebond au visage tout en le protégeant des agressions extérieures durant vingt-quatre heures.

L'hydratation

multicouche : le secret d'une barrière cutanée résiliente face aux agressions

Le maintien d'un taux d'humidité optimal au sein de la structure cutanée repose sur la capacité de l'épiderme à capter et à sceller l'eau en profondeur.

Une simple hydratation de surface s'avère insuffisante lorsque les facteurs environnementaux accélèrent l'évaporation transépidermique. L'enjeu réside dans l'utilisation d'une formule capable de diffuser ses actifs à travers les différentes strates de la peau pour renforcer durablement sa cohésion.

Sérum Hyaluronic Aloe : un complexe concentré pour une hydratation profonde et durable

Au sommet de cette formulation, l'acide hyaluronique d'origine naturelle joue le rôle d'un puissant fixateur d'eau. Capa-

ble de retenir jusqu'à mille fois son poids en liquide, il regonfle les tissus de l'intérieur et lisse instantanément les ridules de déshydratation. Il est ici combiné à la glycérine, un agent végétal qui sature les réserves d'humidité de l'épiderme. Ce duo garantit une peau visiblement plus rebondie et une souplesse restaurée dès les premières strates de la barrière cutanée.

L'assiette « anti-soif » : le réflexe nutritionnel de l'été pour retenir l'eau dans les tissus

L'hydratation cutanée ne donne sa pleine mesure que si l'organisme dispose de réserves internes suffisantes.

Avec la hausse des températures de juin, boire de l'eau ne suffit plus : le corps l'élimine trop rapidement. Le véritable secret d'une peau rebondie réside dans l'« eau mangée », prisonnière des fibres végétales. Les produits de saison en été comme le concombre, le melon ou la courgette regorgent de nutriments et de sels minéraux./beaute-test.com/



Comment bien choisir son sac à dos de voyage en 2026



Je me souviens encore de mon premier grand voyage. J'étais persuadé d'avoir trouvé le sac idéal : grand, solide, avec plein de poches. Mais au bout de quelques heures à arpenter les rues d'une ville inconnue, je réalisais mon erreur. Le dos en sueur, les épaules douloureuses, et chaque objet rangé au mauvais endroit... Autant dire que cette aventure a commencé avec plus de galères que prévu.

Pourquoi le choix du sac à dos de voyage est essentiel
Le sac de voyage est votre allié pour le confort et la santé

Un sac à dos mal adapté peut rapidement transformer une aventure en véritable calvaire. Le poids mal réparti entraîne douleurs lombaires, tensions aux épaules et fatigue prématurée. Un bon sac, au contraire, est conçu pour protéger le dos grâce à des bretelles rembourrées, un dos ergonomique et une ceinture ventrale qui équilibre la charge. Investir dans une marque spécialiste du sac à dos, c'est investir dans son bien-être sur la route.

Un gain de praticité au quotidien

Voyager, c'est souvent gérer mille petit détails. Avoir un sac bien conçu facilite tout : retrouver son passeport en un clin d'œil, accéder rapidement à une gourde ou ranger son ordinateur en sécurité. Grâce à des compartiments bien pensés et des poches sécurisées, un bon sac simplifie le quotidien et fait gagner un temps précieux.

Les critères clés pour bien acheter son sac à dos de voyage
La taille et la capacité

La première question à se poser avant d'acheter un

sac, c'est : « À quel type de voyage va-t-il servir ? » Un week-end improvisé ne demande pas le même équipement qu'une aventure de deux semaines à l'autre bout du monde. L'idée, c'est de choisir un volume qui colle à vos besoins sans vous encombrer.

Le confort

Un bon sac, c'est celui qu'on oublie presque quand on le porte. Rien de pire que des bretelles qui tirent ou un dos trempé après quelques heures de marche. Les voyageurs avisés le savent, les détails font toute la différence.

Les fonctionnalités

Un bon sac de voyage ne se juge pas seulement à sa taille ou à son confort. Il se juge également sur les détails. Retrouver ses papiers rapidement, garder son ordinateur en sécurité ou avoir une bouteille d'eau à portée de main peut faire toute la différence.

Les tendances sacs de voyage en 2026

En 2026, le sac à dos n'est plus seulement un outil est devenu un véritable reflet du mode de vie des voyageurs. Les modèles minimalistes séduisent par leur design épuré et leur légèreté. Moins de superflus et plus de liberté sont les maîtres-mots qui accompagnent les voyageurs en 2026.

Une autre évolution majeure concerne les matériaux. Les consommateurs, de plus en plus sensibles aux enjeux environnementaux, privilégient les sacs fabriqués à partir de textiles recyclés ou de matières durables. Ce choix ne se limite pas à une démarche éthique. En effet, ces sacs sont tout aussi robustes et fiables, même lors d'aventures exigeantes./nrmagazine.com/

Comment faut-il conserver ses œufs selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments

Les œufs, ce sont un peu ma « madeleine de Proust », je les adore, sous toutes leurs formes ! Et, lorsque la flemme de cuisiner m'envahit, ils sont mes sauveurs ! Œufs mayo préparés en quelques minutes, ou au plat, j'avoue qu'ils sont souvent ma « roue de secours » ! Et, je ne vous parle pas d'une envie de crêpes ou d'un gâteau vite fait bien fait ! Eh oui, avec des œufs dans le frigo, on se sent paré à tout : gâteau minute, quiche improvisée ou simple œuf coque du dimanche soir. Mais, attention, ces petites merveilles fragiles méritent d'être bien traitées. Selon un avis scientifique de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments), conserver les œufs à température ambiante plus de 24 h, c'est leur faire perdre une semaine de fraîcheur d'un coup.

Conservation au frigo : non négociable

Les œufs aiment le calme, la fraîcheur... et leur carton d'origine. Contrairement à ce qu'on croit, il ne faut surtout pas les laver après l'achat : leur coquille est protégée par une fine pellicule naturelle. En la retirant, on ouvre la porte aux bactéries.



Résultat ? Même avec un frigo dernier cri, vous risquez la mauvaise surprise à l'omelette. Et, n'oubliez pas : les œufs, c'est au fond du frigo, au frais et au sec, pas sur la porte à chaque ouverture. À noter aussi : au-delà de trois semaines après la date de ponte, le risque d'intoxication grimpe en flèche, selon l'EFSA. Même dans le froid. Bref, oubliez les œufs « oubliés » à côté du grille-pain...

Petits gestes, grands effets

On ne va pas se mentir, un œuf, ça ne parle pas. Mais, si c'était le cas, il vous crierait de le poser... la tête en bas ! Car placer le côté pointu vers le bas permet au jaune de rester bien centré, et surtout de ne pas comprimer la chambre à air.

Et, pour éviter le goût de camembert au petit-déj' ? Rangez-les loin des produits odorants comme le poisson, l'ail ou le fromage.

La coquille est poreuse, elle absorbe les odeurs comme une éponge. Un œuf aux relents de crevettes ou de harengs fumés, c'est moyen, surtout dans un gâteau, non ?

Ce qu'il faut faire (et ne pas faire).

Conservez les œufs au frais et au sec : idéalement dans leur emballage en carton, au réfrigérateur, pour limiter la croissance bactérienne.

Placez-les « tête en bas » : côté pointu vers le bas, pour que le jaune reste centré et que la chambre à air ne soit pas comprimée.

Ne lavez jamais les œufs : cela

détruit la cuticule protectrice de la coquille, facilitant la pénétration des microbes.

Éloignez-les des aliments odorants : comme le poisson, les oignons ou le fromage, car la coquille poreuse peut absorber les odeurs.

Sortez uniquement le nombre d'œufs nécessaires : et laissez-les à température ambiante une heure avant utilisation.

Testez la fraîcheur avec un verre d'eau : un œuf frais coule au fond, un œuf moins frais flotte. Consommez rapidement les œufs durs : non écalés, ils se conservent 3 jours au réfrigérateur ; écalés, 24 heures.

Un œuf bien conservé, c'est un risque en moins dans l'assiette

Conserver correctement ses œufs, c'est un geste simple qui évite bien des tracas. Entre la perte de fraîcheur et le risque de Salmonelle, il vaut mieux adopter les bons réflexes. D'autant que le programme européen de contrôle sanitaire a déjà permis de réduire les cas d'infection : à nous de collaborer côté cuisine. Et vous, êtes-vous sûr de ranger vos œufs correctement.../ neozone.org/

Bruschettas aux tomates anciennes et figes juteuses : une alliance estivale exquise

L'été arrive avec son cortège de soirées prolongées en terrasse, ces moments où l'on cherche à impressionner sans passer trois heures en cuisine. La bruschetta tomate-figue répond à cette équation délicate : 30 minutes de préparation pour un résultat qui évoque les trattorias romaines. Le pain grillé craque sous la dent, la mozzarella fond légèrement, les figes apportent leur douceur presque confite tandis que les tomates anciennes explosent en acidité maîtrisée.

Pourquoi les tomates anciennes font toute la différence

Les tomates anciennes ne sont pas un simple argument marketing. Ces variétés population Ananas, Noire de Crimée, Cœur de Bœuf concentrent des arômes que les hybrides modernes ont sacrifiés au profit du rendement. Leur chair dense et peu aqueuse évite que le pain ne détrempe, problème récurrent avec les tomates standard.

Les figes fraîches : comment les choisir et les préparer

La fige demande un œil exercé. Une fige mûre cède légèrement sous la pression du doigt, sa peau fine montre parfois de minuscules craquelures signe de concentration en sucres. Trop ferme, elle manquera de douceur. Trop molle, elle s'écrasera lors de la découpe.

Le secret du pain parfaitement grillé

Le pain constitue la fondation de toute bruschetta réussie. Pour cette version tomate-figue, une baguette tradition ou une ciabatta artisanale offrent la structure idéale. Leur mie alvéolée absorbe juste assez d'huile sans se transformer en éponge, tandis que la croûte épaisse tient bon face à la garniture juteuse.

L'astuce de la double cuisson

Si vous préparez les bruschettas à l'avance pour un apéritif, adoptez la technique de la double cuisson. Premier passage : 8 minutes pour sécher le pain./ nrmagazine.com/

Les chiens ont des maîtres, les chats ont des serveurs ! Vrai ou faux ?

Cette phrase, devenue presque une blague populaire sur Internet, résume en quelques mots un cliché largement partagé sur les relations que les humains entretiennent avec leurs compagnons à quatre pattes. On dit souvent que les chiens sont les fidèles serveurs de leurs maîtres, obéissants et dévoués, tandis que les chats, eux, règnent en véritables petits souverains dans leurs foyers, et manipulent leurs humains comme des serveurs. Mais derrière cette idée drôle et un peu provocante, que révèle réellement la relation entre l'homme, le chien et le chat ?

Une histoire de

domestication différente

La différence fondamentale entre chiens et chats provient avant tout de leur histoire de domestication, qui conditionne leurs comportements et leurs rapports avec l'humain.

Le chien, fruit d'une domestication millénaire

Le chien est la première espèce animale domestiquée par l'homme, il y a environ 15 000 à 20 000 ans. Son ancêtre, le loup, a progressivement cohabité avec les humains, évoluant vers un animal capable de vi-



vre en société avec nous. Cette domestication s'est traduite par un fort attachement social, une volonté de coopérer et d'obéir à un « chef de meute ». Le chien a appris à reconnaître l'Homme comme un leader, un guide, ce qui explique son comportement souvent dévoué et soumis.

Le chat, un domestique plus indépendant

Le chat a été domestiqué plus tardivement, il y a environ 9 000 ans, à partir du chat sauvage d'Afrique. Sa domestication s'est faite de manière plus discrète et autonome : les chats ont choisi de s'approcher des humains attirés par les rongeurs autour des réserves de nourriture. Contrairement au chien, le chat n'a pas subi une

pression sociale forte pour coopérer. Son instinct de prédateur solitaire et territorial reste très marqué, même s'il s'adapte parfaitement à la vie domestique. Cette différence explique en grande partie que le chat conserve une plus grande indépendance et une relation avec l'humain plus subtile et moins hiérarchique.

Comprendre les comportements : maître ou serveur ?

Si la domestication explique une part des différences, c'est surtout dans leurs comportements quotidiens que l'on observe cette distinction.

Le chien : un compa- gnon loyal et obéissant

Le chien est un animal social, naturellement porté à vivre en

meute et à respecter une hiérarchie. Chez lui, le maître est perçu comme le chef, celui qui prend les décisions, donne les ordres et assure la protection. On voit ainsi beaucoup de chiens obéir à des ordres simples, se montrer attentifs aux gestes et aux paroles de leur humain, et rechercher son approbation. Le chien exprime clairement son attachement et sa confiance, souvent en manifestant de la joie à la venue du maître. Cette relation peut parfois être décrite comme une relation de « maître à chien », dans laquelle l'humain exerce un rôle de guide, d'éducateur et de protecteur.

Le chat : un être indépendant et manipulateur ?

Le chat, lui, fonctionne différemment. Il n'obéit pas de la même façon, ne répond pas aux ordres et peut se montrer parfois distant, voire distant. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne reconnaît pas son humain ou qu'il n'est pas attaché ! Au contraire, le chat établit une relation plus subtile, souvent basée sur la « négociation » et la recherche de confort. lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

« Il y a des signes précurseurs », un spécialiste explique comment anticiper la foudre

Quand le ciel gronde et que l'odeur de l'ozone vous chatouille les narines, il est parfois déjà trop tard pour faire demi-tour. Chaque année en Europe, la foudre touche directement ou indirectement des centaines de personnes : 215 cas recensés sur 10 ans dans 20 pays, dont 56 en France, selon Météorage. Et, pourtant, il suffirait souvent de quelques bons réflexes pour éviter de finir grille-pain ambulants.

Le premier signe ? Ce goût bizarre dans la bouche...

Vous pensiez que le goût métallique dans la bouche venait de votre barre de céréales au magnésium ? Peut-être. Mais, si, en prime, vos poils se dres-

sent, vos cheveux se hérissent, et que vous entendez un léger bourdonnement... ne traînez pas ! Ces signaux sont les tout derniers avertissements avant un impact de foudre. Et, à ce stade, il vaut mieux ne plus rester debout comme une antenne. C'est ce que rappelle Basquecraft dans le podcast « The Wild Project » : si ça picote, ça chauffe, ça bourdonne, le ciel vous vise déjà.

S'accroupir comme un hérisson (et surtout ne pas s'allonger)

Le meilleur moyen de réduire les dégâts ? S'accroupir. Oui, ce n'est pas hyper glamour. Mais, une fois accroupi, jambes serrées, tête rentrée, le risque que la foudre vous traverse de la tête aux pieds est

moindre. Elle pourrait même passer entre vos jambes, dit l'expert, interrogé par CNews, en touchant seulement le sol... et votre semelle.

Forêt, voiture, sac à dos : où s'abriter (et où surtout pas)

Si vous avez la chance de pouvoir choisir, prenez la voiture ! Véritable cage de Faraday, elle protège contre la foudre... à condition de ne pas toucher les parties métalliques (volant, portière, levier de vitesse). De plus, celle-ci ne doit pas être décapotable comme le rappelle le ministère de l'Intérieur.

Le matériel qui peut vous sauver (ou au contraire, vous griller)

En pleine nature, tout objet métallique ou saillant est à éviter. Ne marchez pas avec un parapluie ouvert, ne portez pas une canne de marche à bout de bras, et déposez vos clubs de golf, si par miracle, vous en aviez sous la main. Déposez-les loin de vous, au sol, et accroupissez-vous sur un objet isolant : corde, sac à dos, ciré, tapis de sol... tout ce qui fait barrière avec le sol est bon à prendre. /neozone.org/



Je vous explique comment remplir facilement un constat sans carte verte

Ah, l'accident. Ce moment que personne n'attend, mais qui peut arriver à tout instant. Vous vous garez, et paf ! Un livreur un peu trop pressé qui visiblement ignore qu'il a des rétroviseurs vous fonce dedans ! Cela m'est arrivé, il y a quelques semaines, et sans carte verte, j'avoue, j'ai paniqué ! Vous n'êtes pas sans savoir, que, si vous êtes assuré [et c'est obligatoire], que depuis le 1er avril 2024, la carte verte n'est plus délivrée au format papier en France.

L'assurance, c'est dans le fichier

Depuis que la carte verte a disparu, le seul document que vous êtes tenu d'avoir dans votre véhicule, c'est le constat amiable.

L'attestation d'assurance papier n'est plus obligatoire. En cas de contrôle ou d'accident, les forces de l'ordre et les assureurs consultent directement le FVA, qui indique si le véhicule est bien assuré. Et, en cas d'accrochage ? Vous remplissez le constat comme avant, même sans carte verte sous la main.

Le constat amiable reste roi

Le bon vieux constat européen d'accident, qu'il soit en papier ou en version numérique via l'application de votre assurance, est encore le seul document reconnu par les assureurs pour régler les litiges.

Ce qu'il faut retenir Carte verte supprimée : elle

n'est plus à afficher ni à conserver dans la voiture

Le FVA prend le relais : il contient toutes les infos utiles sur votre assurance. Constat amiable toujours valable : papier ou numérique, il reste indispensable. Vérifiez bien l'immatriculation : c'est le lien entre le constat et votre assurance. Pas de panique en cas d'accident : les assureurs accèdent au fichier automatiquement.

Et, si on vous demande la carte verte ?

Certains automobilistes racontent avoir encore été contrôlés par des agents mal informés ou interrogés par d'autres conducteurs sur la fameuse carte verte. Dans ce cas, expliquez calmement que le FVA a remplacé l'attestation papier, et proposez de montrer une preuve numérique de votre contrat (via l'appli de votre assureur, par exemple). Personnellement, j'ai pris l'habitude de garder une capture d'écran de mon attestation sur mon téléphone, juste au cas où. Et, le mémo véhicule assuré envoyé par mon assurance, reste dans ma voiture. /neozone.org/



Avant/après : 8 chambres d'enfant repensées avec ingéniosité



Parce que ces parents souhaitent le meilleur pour leurs enfants, ils n'ont pas hésité à faire appel à un architecte d'intérieur pour refaire leur chambre. L'objectif ? Transformer une petite pièce ni confortable ni accueillante en véritable cocon. Découvrez 7 chambres d'enfant avant/après qui permettent de projeter l'aménagement d'un coin nuit bien pensé.

Une chambre trop petite pour une jeune fille en pleine croissance

D'une superficie légèrement inférieure à 9 m², cette petite chambre avait besoin d'un sacré lifting - sa propriétaire, une jeune fille de 7 ans, souhaitant une "chambre de grande". Son cahier des charges ? Un lit plus grand, un bureau pour faire ses devoirs, une penderie et de nombreux rangements.

Une chambre sur mesure dans seulement 9 m²

La création d'un meuble sur mesure intégrant tous les usages requis a permis de résoudre l'équation initiale. La jeune fille gravit désormais quelques marches - un escalier en pas japonais fermant des tiroirs - pour rejoindre son lit, niché en hauteur tel un cocon feutré habillé d'un papier peint sombre.

Une pièce en mal de rangements

Bien qu'en relativement bon état général, l'espace de cette chambre manquait de rangements avant travaux. La superficie de la pièce est certes généreuse, mais il faut anticiper le fait qu'elle servira à l'occasion pour deux enfants, en accord avec l'organisation de cette famille recomposée.

Une chambre de petit garçon parfaitement optimisée

Pour créer le rangement qui

fait défaut à la chambre, la pro casse la niche existante sans grand intérêt et façonne à la place une penderie intégrée toute hauteur. Recouvert d'une teinte de vert lichen, l'élément participe de la décoration d'ensemble dans une atmosphère reposante.

Une pièce en longueur difficile à aménager

Tout en longueur, cette chambre d'enfant ne présente pas d'agencement clairement défini avant le projet de réaménagement. Les éléments flotants sans réelle cohérence ni harmonie, et la décoration un brin vieillotte n'a pas de quoi séduire son jeune occupant.

Des espaces bien définis pour un coin nuit coloré

L'architecte d'intérieur Marion Lanoë propose de créer une demi-cloison en guise de séparateur d'espace de façon à conserver les perspectives ainsi que la luminosité. La structure est d'une aide précieuse puisqu'elle permet d'adosser le lit d'un côté avec bureau près de la fenêtre, et de l'autre un meuble de rangement pour les vêtements.

Une salle de bains désuète à transformer radicalement

Dans un projet de rénovation complexe, transformer une salle de bains en une chambre - et inversement - n'est pas un cas isolé.

En particulier lorsque les mètres carrés alloués à la pièce d'eau sont supérieurs aux standards, alors qu'ils pourraient être mis à profit pour la création de plusieurs espaces.

Un coin nuit imaginé avec lit sur mesure

Pour intégrer un maximum de pièces à l'étage, et notamment plusieurs coins nuit, l'agence AXIOME Interior Design esquisse les contours d'une petite chambre d'enfant dans une partie de la salle de bains existante. /cotemaison.fr/

Courges amères et risques d'intoxication alimentaire

L'automne est la saison par excellence des citrouilles et cucurbitacées en tous genres. Pour autant, savez-vous que toutes les courges ne sont pas comestibles ? C'est ce qu'explique l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (Anses) dans son appel à la vigilance face aux risques d'intoxication alimentaire aux courges amères pouvant parfois être graves. On fait le point.

Courges comestibles et courges toxiques : quelles différences ?

En automne, l'inspiration en cuisine ne manque pas grâce aux courges en tous genres qui fleurissent sur les étals des marchés et supermarchés. Consommées en soupes, en gratins, en tartes ou en purées, les potimarrons, citrouilles, butternuts et pâtissons sont des aliments intéressants de par

leur richesse en vitamines, fibres et minéraux. Cependant, toutes les courges ne sont pas comestibles à l'instar des courges sauvages qui fabriquent naturellement des substances toxiques appelées « cucurbitacines ». Bien qu'utilisées pour repousser les insectes prédateurs, ces substances très irritantes et amères persistent à la cuisson et leur consommation peut rapidement provoquer de douleurs digestives, des nausées, des vomissements, des diarrhées parfois sanglantes, voire une déshydratation sévère nécessitant une hospitalisation.

Prudence face aux risques d'intoxication aux courges amères

Dès lors, comment éviter les intoxications aux courges amères ? Il convient avant tout de ne pas consommer de courges ornementales (coloquintes). Parfois vendues au rayon fruits

et légumes, elles sont pourtant impropres à la consommation et sont toutes toxiques. Pour cela, il suffit de vérifier l'étiquette du produit ou de demander conseil sur le point de vente. S'agissant des courges alimentaires disponibles dans le commerce, il suffit de se fier au goût d'un petit morceau de courge crue. S'il est amer, il convient de ne pas l'avaler et de jeter la courge entière. Elle ne doit pas être consommée, même après cuisson. S'agissant des courges cultivées au sein d'un potager, il faut prendre garde aux hybridations sauvages. Pour cela, il est essentiel de ne pas consommer de courges sauvages ayant poussé spontanément et de ne pas semer les graines des récoltes passées. Il convient donc d'acheter de nouvelles graines à chaque nouvelle semence dans le potager.

Intoxication

aux courges amères : comment réagir ?

Si malgré ces précautions, des signes d'intoxication surviennent suite à la consommation de courges (troubles digestifs, irritation de la gorge...), il convient d'appeler un centre antipoison (01 45 42 59 59) qui guidera la prise en charge ou de consulter un médecin. / sante-sur-le-net.com/



Vivre le présent, un avantage pour rester mince

Les personnes qui savent se concentrer sur le moment présent sont plus minces. Pour éviter les kilos en trop, il faut parfois faire preuve de volonté et de contrôle de soi pour ne pas se laisser aller à ses pulsions alimentaires. Or, dans un article paru dans la revue Journal of Behavioral Medicine, des chercheurs de la Brown University School of Public Health aux États-Unis, ont trouvé que les personnes qui étaient le plus capables de vivre en « pleine conscience »,

c'est-à-dire d'être attentives à leurs pensées et sentiments présents, avaient moins de risque d'obésité. La pleine conscience se distingue de la méditation de pleine conscience, qui est une méthode de méditation où l'individu concentre son attention sur ses sensations. La pleine conscience étudiée ici décrit plutôt un trait de personnalité, ne nécessitant pas de méditer, qui peut se travailler, et permet à l'individu de vivre le moment présent en restant conscient. Ce trait de caractère

intéresse les scientifiques car la méditation de pleine conscience est associée à différents bénéfices pour la santé. Cette étude a porté sur 394 personnes qui faisaient partie depuis leur enfance de la New England Family Study (NEFS) ; l'âge médian des participants était de 47 ans. Les chercheurs ont évalué le niveau d'attention et de pleine conscience des participants sur l'échelle MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale). Les participants devaient ainsi dire s'ils adhéraient à des propositions comme « Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe dans le présent » ou « Je peux éprouver certaines émotions et n'en être conscient que quelques temps plus tard ».

Les chercheurs ont aussi mesuré la quantité de graisses abdominales de chacun et regroupé les informations concernant l'IMC, le mode de vie et la santé des participants. / lanutrition.fr/



Riches en protéines et sans cuisson : ces bouchées façon brownie affolent TikTok



Sur TikTok et Instagram, ces boules de brownie protéinées sans gluten promettent un goût de pâte à gâteau fondante pour moins de 30 minutes de préparation. Entre snack post-sport et dessert healthy, elles misent sur protéines, fibres et enrobage au chocolat noir. Les réseaux sociaux ont trouvé leur nouvelle obsession gourmande : des bouchées au chocolat façon brownie, prêtes en moins de 30 minutes, sans cuisson et riches en protéines. Sur TikTok et Instagram, ces "brownie protein balls" cumulent des millions de vues grâce à leur promesse alléchante : satisfaire une envie de sucré tout en apportant environ 5 g de protéines par portion. Sans gluten et faciles à préparer, elles séduisent autant les sportifs que les amateurs de collations plus saines. À l'origine de cette tendance virale, on retrouve notamment la créatrice culinaire Calla's Clean Eats, rapidement imitée par de nombreux autres comptes spécialisés dans la cuisine healthy. "Ces brownie balls virales sont sans gluten, riches en protéines et sans sucre raffiné", explique-t-elle. Leur secret ? Une liste d'ingrédients courte et naturelle : des dattes, du cacao, de la farine d'amande, un beurre d'oléagineux et de la poudre de protéines.

Comment préparer ces brownie balls protéinées ?

La recette est particulièrement simple. Il suffit de mixer des dattes préalablement ramollies dans de l'eau chaude avec de la farine d'amande, du cacao en poudre, une dose de protéines, un peu de miel, du beurre de cacahuète ou d'amande, de l'extrait de vanille et une pincée de sel. Une fois la pâte obtenue, il ne reste plus qu'à former de petites boules à la main. Après un

court passage au congélateur, celles-ci sont plongées dans du chocolat noir fondu mélangé à un peu d'huile de coco, puis saupoudrées de fleur de sel.

Pourquoi ces bouchées font-elles autant parler d'elles ?

Si ces brownie balls rencontrent un tel succès, c'est parce qu'elles réunissent plusieurs atouts recherchés aujourd'hui gourmandise, satiété et simplicité. Grâce aux dattes, elles apportent des fibres qui contribuent à prolonger la sensation de satiété. La farine d'amande et les beurres d'oléagineux fournissent quant à eux des graisses insaturées, tandis que la poudre de protéines renforce leur pouvoir rassasiant. Selon les recettes, chaque boule fournit entre 90 et 120 calories pour environ 5 g de protéines. Autre avantage mis en avant par leurs adeptes : l'absence de sucres raffinés. La saveur sucrée provient essentiellement des dattes, parfois complétées par une petite quantité de miel ou de sirop d'érable. De quoi limiter les pics de glycémie par rapport à certains desserts industriels très sucrés.

Une collation pratique à garder sous la main

Autre point fort de ces brownie balls : elles se conservent facilement.

Une fois préparées, elles peuvent être gardées entre cinq et sept jours au réfrigérateur, voire plusieurs mois au congélateur.

Une ou deux bouchées suffisent généralement pour un encas au bureau, un goûter après l'école ou une collation après une séance de sport. Une praticité qui explique sans doute pourquoi cette recette healthy s'est imposée dans tant de cuisines et continue de séduire les internautes. / doctissimo.fr/

Visiter Budapest en 2 ou 3 jours : itinéraire week-end

Budapest est une capitale qui se visite vite... à condition de ne pas la visiter au hasard.

En 2 ou 3 jours à Budapest, tout se joue dans les enchaînements : choisir les bons quartiers, optimiser les trajets, et surtout décider à l'avance ce que vous voulez vivre entre thermes, points de vue, croisière sur le Danube et vie nocturne.

Plan touristique de Budapest

Ces cartes permettent de comprendre immédiatement la logique de Budapest, essentielle pour organiser un week-end de

2 ou 3 jours sans multiplier les trajets inutiles.

Budapest en 2 ou 3 jours : programme de visite

Budapest est une capitale dense, mais lisible. En un long week-end, vous pouvez découvrir les grands monuments, profiter pleinement des thermes, prendre le temps de marcher le long du Danube et vivre la ville le soir.

Que voir et que faire à Budapest : les incontournables en un week-end

Budapest se visite en combinant temps de visite et temps

d'expérience. Certains lieux doivent être vus au moins une fois, d'autres doivent être vécus pour comprendre la ville. Le programme ci-dessous est construit dans cet esprit, par ordre de priorité.

Prendre des bains dans les thermes

La ville compte une centaine de sources naturelles, et les bains font partie du quotidien depuis l'Antiquité.

Ici, les thermes ne sont pas un "plus" : ils sont une manière de vivre la ville. Budapest a été façonnée par sa culture du bain, héritée des Romains puis profondément marquée par l'époque ottomane.

Résultat : on ne vient pas "tester un spa", on entre dans un rituel urbain, social, hongrois.

Prendre de la hauteur depuis la colline de Buda

Le Bastion des pêcheurs (Halaszbastya) est l'un des plus beaux points de vue de la ville. La montée vers la colline mène au Palais de Budavár, à l'église Matthias et à plusieurs belvédères sur Pest et le Danube. globe-trotting.com/



Suisse, Autriche, Hongrie

Des Alpes au Danube, la train life européenne

Que peuvent bien avoir en commun la Suisse, l'Autriche et la Hongrie ? Un certain art de vivre à l'européenne, pour commencer. Ce qui, souvent, est synonyme d'hédonisme : chocolat suisse et cafés viennois ; bains thermaux hongrois ; sans oublier, de tout temps, musique et danse. On sait vivre en Europe centrale. On passe aussi une bonne partie de son temps en extérieur, du côté des lacs avant de s'adosser aux cimes qui font des promontoires de choix. Pour s'imprégner de tout cela, rien ne vaut le rythme apaisé, contemplatif du train. Le voyage débute dans les Alpes, côté Suisse. Saint-Gall répond d'emblée aux ambitions alpines : panoramique, bercée

de quiétude et enveloppée de montagnes. Avec juste ce qu'il faut de patrimoine pour rappeler que l'on est en Europe. Bregenz assure la continuité de l'environnement lacustre – elle siège aussi sur les rives du lac de Constance – tout en ayant un pied en Autriche. Là aussi, on nage et grimpe. D'un lac à l'autre, le train glisse vers le Zeller See.

Bâti au bord de l'eau, Zell am See séduit au premier coup d'œil et les explorations confortent cette première impression. Last stop autrichien : Graz. La seconde ville du pays s'étend sur une plaine où ondulent des collines verdoyantes.

Votre voyage

Il sera ferroviaire ou ne sera

pas. De A à Z. C'est-à-dire slow, contemplatif, apaisé. Nul besoin d'arriver deux heures en avance, de peser les bagages, de se familiariser avec le code de la route local, de tourner pour une place de parking : il suffit de se laisser porter. Le train vous dépose directement en ville, à charge pour vous de rejoindre vos hôtels, situés non loin des gares. Ceux-ci ne manquent pas de panache : tantôt colorés, tantôt design. Toujours confortables et soutenus par un service de qualité.

Votre programme laisse toute sa place à la spontanéité et aux pérégrinations. Nous avons tout de même inscrit à votre agenda quelques rendez-vous afin que vous ne manquiez rien d'essentiel. Ainsi, des rencontres avec des locaux francophones à Saint-Gall et Graz sont prévues, de même qu'une demi-journée à Győr et Eger en compagnie d'un guide privé (francophone, là aussi).

Également en poche : vos billets de téléphérique à Bregenz, des accès pour les bains turcs à Eger et, ici et là, des réservations de table dans nos adresses préférées. www.voyageursdumonde.fr/



5 aventures extraordinaires à vivre dans les plus beaux déserts du monde



Des dunes géantes du désert de Gobi aux montagnes du désert du Namib, en passant par le Rub al Khali ou le désert de Mojave, les plus beaux déserts du monde offrent un terrain de jeu exceptionnel aux amateurs d'aventure.

Randonnée à cheval, trek à dos de chameau, sandboard, vélo ou canyoning : découvrez 10 activités insolites à vivre dans les déserts les plus spectaculaires de la planète.

Char à voile dans le désert de Mojave aux États-Unis

Le Strip de Las Vegas fait pâle figure à côté de l'aube qui se déploie sur le désert de Mojave (Nevada). À 65 km de Las Vegas, Ivanpah Lake est un poussiéreux lac asséché plat comme une crêpe, mais cette étendue est le paradis du char à voile. Sur ces légers véhicules éoliens à 3 roues, vous ferez la course avec des pilotes parmi les meilleurs des États-Unis. Chronométré à 202,9 km/h sur son char à voile Greenbird, Richard Jenkins y a établi le record mondial en 2009.

Randonnée équestre dans le désert de Gobi en Mongolie

Vous pensez savoir à quoi vous attendre, mais l'incroyable diversité de cette terre aride à la beauté brute vous fera tomber de votre selle. Lorsqu'au départ d'Oulan-Bator vous passerez devant les formations rocheuses de Baga Zorgol Hairhan Uul et que vous traverserez les dunes de sable d'Arburd, vous ne pourrez que vous réjouir d'avoir choisi ce moyen de transport.

Combattre le serpent d'asphalte à Abu Dhabi

Lacez vos chaussures à crampons et enfourchez votre vélo de route, direction les contreforts du Jebel Hafeet (1 249 m) : brusque interruption dans la platitude du désert, cette montagne s'étend sur la frontière entre les Émirats Arabes Unis et Oman. Le défi de tout routier de passage : sprinter sur les 11,7 km de la Jebel Hafeet Mountain Road, suivre ses 21 virages éreintants jusqu'à atteindre son altitude de 1 219 m, avec un dénivelé moyen de 8%.

Faire du sandboard dans le Cerro Blanco au Pérou

Survoler les antiques et énigmatiques géoglyphes de Nazca est une expérience difficile à égaler, mais cette aventure surpassera probablement tout ce que vous avez fait dans le désert de Sechura, au Pérou. Positionné sur le proche précipice du Cerro Blanco, vous vous armez de courage pour dévaler ses flancs sablonneux en sandboard.

Trek à dos de chameau dans le "Quart Vide" en Arabie

Réveillez le Wilfred Thesiger qui est en vous en explorant le Rub al Khali à dos de chameau : plus vaste étendue sablonneuse au monde, ce « Quart Vide » s'étale entre l'Arabie Saoudite, le Yémen, les Émirats Arabes Unis et Oman sur un cinquième de la péninsule Arabique.

Votre guide bédouin vous en révélera les secrets : vous comprendrez comment son peuple a survécu pendant des millénaires sur ces terres d'une extrême rudesse. La nuit, quand le feu de camp n'est plus qu'une lueur, les étoiles offrent un spectacle kaléidoscopique. lonelyplanet.fr/

Elle attrape la gale par des chaussures achetées sur Vinted Ce qu'elle aurait dû faire selon le Dr Kierzek

Une jeune maman anglaise raconte comment après avoir acheté une paire de chaussures sur Vinted, le site de vêtements de seconde main, elle a attrapé une maladie très contagieuse : la gale. Voici les conseils du Dr Gérard Kierzek, médecin urgentiste et directeur médical de Doctissimo, pour éviter ce parasite. Comme des milliers de personnes, Becca Maddon achète parfois des vêtements de seconde main, sur la plateforme en ligne Vinted. Mais elle se souviendra de cet achat de chaussures, en raison de la mésaventure qui a suivi.

Des baskets "arc-en-ciel" qui lui transmettent la gale

Dans son récit rapporté par le Daily Mail, elle explique : "Je ne cherchais pas une paire de baskets en particulier. J'avais juste besoin de chaussures et j'adore celles qui sont un peu flashy, très colorées. Je suis tombée sur ses baskets pailletées avec un motif irisé, de sorte que lorsqu'elles sont exposées à la lumière, elles prennent la couleur de l'arc-en-ciel...". Emballée par



ces baskets, la jeune femme de 29 ans décide de se les offrir en mars. Après un déménagement, c'est finalement en septembre dernier, qu'elle se décide à les porter. Le lendemain, elle voit quelques boutons apparaître sur ses pieds, qui la démangent...

Des piqûres et des démangeaisons sur les jambes

Rien d'inquiétant dans un premier temps. Mais dans les 48 heures qui suivent, Becca Maddon voit les boutons se propager sur ses jambes. "Les deux jours suivants, l'éruption cutanée s'est aggravée, j'ai pris

des antihistaminiques et j'ai commencé à remarquer des taches rouges qui remontaient le long de mes jambes" se remémore-t-elle. Après une visite chez le médecin, Becca apprend qu'elle a contracté la gale ! "J'étais terrifié lorsque le médecin me l'a annoncé même s'il m'a vite rassurée" avoue la jeune femme.

Quels sont les conseils de prévention pour éviter d'attraper la gale ?

La gale est causée par un parasite, un sarcopte, qui s'attrape en cas de contact prolongé avec une personne contaminée ou via les vêtements

ou la literie. "En effet, la gale est une maladie de la précarité, elle se transmet de proche en proche" confirme le Dr Gérard Kierzek, médecin urgentiste et directeur médical de Doctissimo. La gale se manifeste par des démangeaisons et des boutons, elle nécessite un traitement par voie orale ou locale pour la personne touchée ainsi que son entourage.

Le nettoyage de la totalité des textiles à haute température (au minimum 60°C) est également indispensable pour se débarrasser du parasite, ainsi que le traitement des surfaces non lavables. "Lorsque l'on est atteint, on évite de partager ses objets personnels, comme les serviettes, par exemple, avec les autres" conseille le médecin.

Pour éviter d'être contaminé, notamment par des vêtements d'occasion, il est important de les laver avant usage. "Et si cela n'est pas possible, il faut mettre les objets achetés dans un sac fermé hermétiquement plusieurs jours, cela étouffera le parasite" conclut notre expert. / doctissimo.fr/

La persistance du canal artériel

La persistance du canal artériel est très fréquente chez le prématuré. Environ un tiers des persistance du canal artériel se fermeront spontanément. Le reste du temps, des médicaments ou la chirurgie constituent le traitement. Le point avec Doctissimo.

Qu'est-ce que la persistance du canal artériel ?

La persistance du canal artériel est une persistance de la connexion fœtale (canal artériel) entre l'aorte et l'artère pulmonaire après la naissance.

Comprendre le rôle du canal artériel

Le canal artériel relie l'artère pulmonaire à l'aorte descendante, il est nécessaire à la circulation fœtale. Il est une sorte de raccourci qui permet au sang veineux de se mélanger au sang déjà passé par les poumons. Il se ferme normalement dans les heures qui suivent la naissance. Sa persistance est donc anormale.

Quelle est la prévalence ?

La persistance du canal artériel est très fréquente chez le prématuré. Elle est présente : Chez 45% des enfants dont le poids de naissance est inférieur à 1750 g ; Chez 70 à 80% des enfants dont le poids de naissance est inférieur 1200 g.

Causes



La persistance du canal artériel est dû à l'absence de fermeture physiologique du canal artériel à la naissance. Il s'agit d'une anomalie congénitale. Il est souvent impossible de connaître leur origine.

Symptômes

Les symptômes dépendent de taille canalaire. Un petit canal provoque rarement des symptômes, tandis qu'un canal important peut entraîner les symptômes des shunts gauche-droite : Infections respiratoires Hypotrophie staturo-pondérale Souffle cardiaque continu maximum au 2° espace intercostal gauche.

Attention : certains nourrissons n'ont pas de souffle cardiaque audible.

Les nourrissons nés à terme qui présentent un shunt important ont des pouls périphériques bondissants avec une pression

différentielle augmentée. Les prématurés qui ont un shunt important ont des pouls bondissants et une région pré-cordiale hyperdynamique.

Évolution

La persistance du canal artériel peut évoluer vers l'hypertension artérielle pulmonaire irréversible assez rapidement rapide si le shunt est important, ou vers une augmentation des résistances vasculaires pulmonaires pouvant conduire finalement à un syndrome d'Eisenmenger.

Diagnostic

Le diagnostic est : Évoqué par l'examen clinique ; Conforté par la radiographie du thorax et l'ECG ; Confirmé par l'échocardiographie bidimensionnelle. L'ECG est normal si le shunt est faible ou montre une HVG (hypertrophie ventriculaire gauche). Sur la radio-

graphie thoracique, la vascularisation pulmonaire et le volume cardiaque sont augmentés. L'échocardiographie transthoracique permet de voir chez le nouveau-né le canal artériel s'il est suffisamment gros.

Traitement

Environ un tiers des persistance du canal artériel se ferment spontanément. Ensuite, le traitement diffère selon que le nourrisson est prématuré ou à terme.

Chez le prématuré

La ligature chirurgicale est indiquée dès le premier âge en cas de signes cliniques. Selon la gravité et l'évolution, chez les enfants prématurés avec insuffisance cardiaque symptomatique, une alternative à la ligature chirurgicale est un traitement médical par des inhibiteurs de COX qui bloquent la synthèse des prostaglandines, comme l'indométhacine ou l'ibuprofène.

Chez le nourrisson à terme

Chez le nourrisson né à terme, les inhibiteurs de COX sont généralement inefficaces. On préfère la fermeture par transcathéter (chez les enfants de moins d'un an). Si elle est défavorable, la section et la ligature chirurgicale est préférée. / doctissimo.fr/

Infarctus : plus de risques le matin ?

C'est au moment où tout paraît le plus calme, vers 6 H du matin, que commence la période la plus dangereuse pour le cœur. Du petit matin jusqu'à la fin de la matinée, entre 6 H et 12 H, le risque d'infarctus du myocarde augmente en effet de 40 %.

Le matin, une période de danger accru

On sait aujourd'hui pourquoi le petit matin est une tranche horaire dangereuse. Toute une série de modifications physiologiques viennent s'associer pour entraîner une plus grande vulnérabilité dans ces heures matinales.

Reconnaître les signes de l'infarctus

La douleur thoracique est le symptôme le plus caractéristique de l'infarctus du myocarde. Elle se traduit souvent par une pesanteur qui serre derrière le sternum. Elle donne la sensation d'avoir un poids posé sur la poitrine. Il n'est pas rare qu'elle se propage dans le bras gauche ou dans la mâchoire, ou encore qu'elle s'accompagne d'une difficulté à respirer. Chez la femme, l'infarctus peut se manifester différemment comme par une faiblesse et une fatigue inhabituelles, des ballonnements, de l'anxiété ou encore des douleurs entre les omoplates.

Infarctus : l'urgence à agir

Dès qu'une artère coronaire est obstruée, le muscle cardiaque, c'est-à-dire le myocarde, commence à souffrir. Pour cette raison, la gravité d'un infarctus est intimement liée à la rapidité de prise en charge par les équipes d'urgence du SAMU/SMUR. C'est une véritable course contre la montre qui s'engage pour limiter la destruction du myocarde. Chaque minute compte. Plus court sera le délai entre le début de la douleur et le traitement et meilleures seront les chances du patient. Tous les cardiologues recommandent d'appeler sans délai les services d'urgence en composant le 15 à la moindre inquiétude. Ne pas délibérer. Ne pas tergiverser. / doctissimo.fr/

Éloges arabes et mécontentement israélien

Les déclarations d'Hossam Hassan sur Gaza enflamment les réseaux sociaux.

Le sélectionneur de l'équipe nationale égyptienne de football, Hossam Hassan, a volé la vedette lors de la Coupe du monde 2026 organisée aux États-Unis, non seulement par ses performances techniques sur le terrain, mais aussi par une prise de position humanitaire et politique lancée depuis Atlanta, aux États-Unis, dénonçant ce qu'il a décrit comme le « silence international et le double discours » face aux souffrances humanitaires du peuple palestinien dans la bande de Gaza. Les propos de Hassan ont été tenus lors de la conférence de presse officielle qui s'est déroulée hier, lundi, en préparation du match très attendu entre les équipes nationales égyptienne et argentine en huitièmes de finale de la Coupe du monde, mardi soir.

L'entraîneur égyptien a vivement critiqué la contradiction flagrante entre la sympathie généralisée pour les droits des animaux en Europe et en Amérique et le mépris choquant pour le massacre de milliers de civils, d'enfants et de femmes en Palestine, soulignant que ce qui se passe dans la bande de Gaza représente « une honte pour le monde entier et les décideurs ».

Les déclarations de Hossam Hassan ont suscité une vive attention sur les réseaux sociaux, les utilisateurs de Twitter et les militants égyptiens s'empressant d'y réagir.

Un utilisateur égyptien de Twitter a salué le grand courage dont a fait preuve le directeur technique des Pharaons, le décrivant comme une « personne audacieuse qui n'a pas peur » des règles strictes ou des restrictions habituellement imposées par les instances sportives internationales, et a considéré son long discours direct sur la situation tragique dans la bande de Gaza comme un document historique et une position qui restera gravée dans les mémoires.

De son côté, un autre militant égyptien est allé au-delà des calculs du rectangle vert, considérant cette apparition médiatique comme « la conférence de presse la plus importante de l'histoire des entraîneurs égyptiens, sans aucun doute, et un message qui exprime chaque citoyen égyptien ».

Le militant sportif Mohamed Fares a également salué la conférence, considérant que les propos de l'entraîneur égyptien exprimaient ce qu'il a décrit comme « la sagesse et la magie dans la déclaration » que Dieu avait réunies pour Hossam dans son discours lors de la conférence de presse.

Dans le monde arabe, les déclarations de Hossam Hassan ont été largement saluées, notamment par le militant koweïtien Nasser Al-Qarni qui a commenté la position de l'entraîneur égyptien et souligné que « parler de la Palestine et de Gaza est un devoir, car il s'agit d'une question centrale pour tous les peuples libres du monde ».

Louanges palestiniennes et anticipation israélienne

En Palestine, ces propos ont été chaleureusement accueillis par les médias et les élites communautaires. Le journaliste palestinien Mahmoud Al-Amoudi a déclaré : « Le capitaine Hossam Hassan se lève à nouveau pour nous », soulignant ainsi la constance de son soutien. De son côté, le militant palestinien Khaled Safi a relayé les points saillants de la conférence, les qualifiant de prise de posi-



tion historique à consigner sur la scène internationale.

Un autre militant palestinien a également mis l'accent sur l'impact durable des mots sur la conscience humaine, notant que les paroles d'Hossam Hassan resteront immortelles dans la mémoire et ne seront pas effacées par le temps, soulignant que leur valeur demeure constante et digne d'appréciation et de respect, indépendamment des performances techniques de l'équipe dans le tournoi ou du résultat du match attendu contre l'Argentine, qu'il se termine par une victoire ou une défaite.

En revanche, les médias hébraïques ont suivi de près le discours de l'entraîneur des Pharaons ; Jackie Hogue, correspondant de la radio de l'armée israélienne, a commenté la conférence, soulignant que ces déclarations s'inscrivaient dans la continuité du comportement et des positions antérieures de Hassan, notamment lorsqu'il avait brandi le drapeau palestinien après le match contre l'Australie au tour précédent.

Réactions en dehors des cercles arabes

Les propos de l'entraîneur des Pharaons n'étaient pas de simples rumeurs dans les milieux sportifs et médiatiques arabes, car le journaliste sportif sud-africain Gary Smith a bien retranscrit l'atmosphère exceptionnelle qui régnait dans la salle de conférence.

Le discours d'Hossam a été décrit comme un sermon passionné de cinq minutes qui a bouleversé les priorités, l'importance des calculs liés à la Coupe du monde s'estompant face à l'ampleur de la tragédie.

Il a noté que la salle a éclaté en applaudissements enthousiastes et retentissants de la part des journalistes présents, en reconnaissance du « courage » de l'entraîneur.

Cette interaction a bénéficié d'une large couverture médiatique internationale, dépassant ainsi le cadre sportif de la conférence. Le quotidien espagnol « El País » a relaté le long discours d'Hossam, soulignant que l'entraîneur de 59 ans ne s'exprimait pas seulement au nom de son équipe nationale,

mais se considérait comme la voix du monde arabe et de l'Afrique tout entière, insistant sur son appel aux footballeurs à transmettre des messages de soutien et de solidarité au peuple palestinien.

De son côté, Al-Monitor a axé sa couverture sur la description par Hassan de ce qui se passe à Gaza comme « une honte pour le monde entier », tandis que Yahoo Sports a replacé la situation dans un contexte de détermination, considérant que la prise de parole de l'entraîneur égyptien concernant la situation humanitaire à Gaza était un message fort coïncidant avec l'un des matchs les plus importants du tournoi contre le tenant du titre mondial.

La chaîne turque TRT Spor a également publié un reportage soulignant les propos de Hassan sur « l'humanité commune », et citant son insistance sur le fait que quiconque ne peut ressentir les milliers de souffrances des Palestiniens perd une partie de son humanité.

Le sélectionneur de l'équipe nationale égyptienne a dédié la qualification historique des Pharaons pour les huitièmes de finale de la Coupe du monde 2026, suite à leur victoire contre l'Australie, au peuple palestinien, exprimant ainsi sa solidarité. Parallèlement, un militant a publié sur son compte Instagram une vidéo du capitaine Hossam Hassan brandissant le drapeau palestinien sur le terrain, tandis que la foule scandait « Liberté pour la Palestine ! ».

Le sélectionneur égyptien Hossam Hassan hisse le drapeau palestinien après la victoire contre l'Australie en Coupe du monde (Reuters).

L'Égypte affrontera l'Argentine mardi soir au stade d'Atlanta aux États-Unis, dans le cadre des huitièmes de finale de la Coupe du monde 2026.

L'Égypte s'était qualifiée pour les huitièmes de finale pour la première fois de son histoire, après avoir battu l'Australie aux tirs au but (4-2), suite à un match nul (1-1) à la fin du temps réglementaire, lors des seizièmes de finale de la vingt-troisième édition de la Coupe du monde.

Source : Al Jazeera + réseaux sociaux

Ligue 1 Mobilis

La saison 2025-2026 en chiffres



Les clubs de Ligue 1 Mobilis ont affiché un meilleur rendement offensif lors de la phase retour de la saison écoulée, avec 300 buts inscrits contre seulement 244 à l'aller, selon les statistiques générales, publiées lundi par la Ligue de football professionnel (LFP).

"Le total de buts marqués était de 544 buts en 240 matchs, soit une moyenne de 2,26 par match. Les clubs évoluant à domicile ont été les plus performants, avec 325 buts marqués, contre 219 pour les clubs visiteurs" a encore détaillé l'instance dans un bilan chiffré de la saison 2025-2026, publié lundi sur son site officiel.

"La 28e journée de Ligue 1 Mobilis a été la plus prolifique, avec 29 buts marqués, alors que la 3e journée avait été et de loin la moins prolifique, avec seulement neuf buts inscrits" a-t-on encore détaillé.

Le MC Alger, sacre champion d'Algérie pour la troisième saison de rang, a affiché un excellent bilan, en étant à la fois la meilleure équipe à domicile et à l'extérieur.

Les Vert et Rouge ont engrangé 41 points à domicile (13 victoires et 2 nuls), et ont ramené 24 points de l'extérieur (7 victoires, 3 nuls et 5 défaites), en terminant meilleure défense de la saison, avec 18 buts encaissés.

Le CR Belouizdad est un des rares clubs à avoir concurrencé le Mouloudia dans ces statistiques générales de la saison, en terminant meilleure attaque de la Ligue 1 Mobilis, avec 47 réalisations.

La LFP a souligné également que sur les 240 matchs joués lors de la défunte saison, 15 s'étaient déroulés à huis clos, dont trois pour purger des suspensions remontant à la saison 2024-2025.

Football

Lancement de la 2ème phase du cursus de formation

Fifa-FAF pour les formateurs d'entraîneurs

La deuxième phase du cursus de formation des formateurs d'entraîneurs a été lancée lundi au Centre technique régional de Tlemcen, dans le cadre du programme conjointement mis en œuvre par la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) et la Fédération algérienne de football (FAF), a indiqué l'instance fédérale sur son site officiel.

La cérémonie d'ouverture a été présidée par le responsable du département Formation de la FAF, M. Karim Kaced.

Cette session s'inscrit dans la continuité du cursus entamé en octobre 2024, dont l'objectif est de renforcer les compétences des formateurs d'entraîneurs en s'appuyant sur les méthodologies et les standards de formation préconisés par la FIFA.

Le programme de cette deuxième phase comprend notamment une séance en ligne animée par Giovanni, expert FIFA, un programme de mise en pratique et d'évaluation, prévention et safeguarding, et des séances théoriques et pratiques.

Cette phase de formation s'étalera sur une période de deux mois, durant laquelle les stagiaires feront l'objet d'un suivi sur le terrain (Volet pratique). Le cursus sera ponctué par un examen final d'évaluation, prévu du 6 au 9 septembre 2026, sous la supervision d'experts de la FIFA.

Football

Lancement du 2ème module de la formation

CAF A à Tlemcen

La Direction technique nationale (DTN), à travers son département de la formation, a lancé lundi le deuxième module de la formation CAF A (saison 2026-2027), au Centre technique régional de Tlemcen, au profit du premier groupe de stagiaires, a indiqué la Fédération algérienne (FAF) sur son site officiel.

La cérémonie d'ouverture de ce deuxième module qui se poursuivra jusqu'au 9 juillet a été présidée par le Directeur technique national, M. Ali Moucer, en présence du chef du Département de la formation, M. Karim Kaced.

Cette session est encadrée par une équipe de formateurs fédéraux, en collaboration avec des instructeurs accrédités par la Confédération Africaine de Football (CAF).

Le programme de ce deuxième module porte notamment sur les thèmes suivants : connaissance de soi, principes de jeu, animation offensive, l'animation défensive, les qualités physiques et les systèmes de jeu.

Dans le monde un 8 Juillet

- 2018 : Début du sauvetage des enfants bloqués accompagnés de leur entraîneur de football dans la grotte de Tham Luang en Thaïlande. Au cours des opérations de secours, un plongeur est décédé.
- 2014 : Brésil : demi-finale de la Coupe du Monde de football, l'Allemagne bat le Brésil (7-1).
- 2007 : Tennis, Roger Federer remporte pour la cinquième fois le tournoi de Wimbledon.
- 2006 : Tennis, Amélie Moresmo remporte le tournoi de Wimbledon.
- 2003 : Crash d'un Boeing 737 de la Sudan Airways dans l'est du Soudan (115 morts un seul survivant un enfant de 2 ans).
- 1998 : Une infirmière de 28 ans, reconnaît avoir abrégé les souffrances d'une trentaine de malades en phase terminale au centre hospitalier de Mantès la Jolie (Yvelines).
- 1998 : Football première sélection en équipe de France de Lilian Thuram.
- 1993 : Un projet de loi pour la privatisation est adopté en France.
- 1992 : Création de la carte bancaire à puce.
- 1990 : Football - l'Allemagne fédérale remporte sa troisième Coupe du Monde en battant l'Argentine (1-0).
- 1986 : Le président Bourguiba destitue son Premier ministre M. Mohamed Mazali.
- 1976 : Séisme en Nouvelle Guinée (9 000 morts).
- 1972 : Alain Colas remporte la transat en solitaire à bord de son Pen Duick IV.
- 1954 : Départ d'Amsterdam du 41e tour de France cyclisme.
- 1885 : naissance de Hugo Ferdinand Boss styliste allemand. Il est le fondateur de la compagnie de vêtements Hugo Boss.
- 1859 : Charles XV de Suède devient roi de Suède et de Norvège sous le nom de Charles IV.
- 1822 : décès de Percy Bysshe Shelley, poète et auteur anglais.
- 1695 : décès de Christian Huygens, mathématicien, astronome et un physicien néerlandais.
- 1621 : naissance de Jean de La Fontaine à Château Thierry (Aisne), auteur poète fabuliste français.
- 1606 : Achèvement du Pont Neuf à Paris./isere-annuaire.com/

Sully Prudhomme premier lauréat du prix Nobel de littérature en 1901

René Armand François Prudhomme, dit Sully Prudhomme (orthographié également parfois Sully-Prudhomme), né à Paris le 16 mars 1839 et mort à Châtenay-Malabry le 6 septembre 1907, est un poète français, premier lauréat du prix Nobel de littérature en 1901. Né au 34 rue du Faubourg Poissonnière, d'un employé de commerce mort alors qu'il était encore enfant, René Armand Prudhomme fait ses études au lycée Bonaparte (devenu Condorcet) avec l'intention d'être ingénieur, mais une crise d'ophtalmie le contraint à les interrompre. Après avoir travaillé au Creusot, dans les usines Schneider, de 1858 à 1860 (il était ami d'Henri Schneider, avec qui il avait fait ses études au lycée Bonaparte), il se tourne vers le droit et travaille chez un notaire. L'accueil fait à ses premiers poèmes au sein de la Conférence La Bruyère, société étudiante dont il est membre,

l'encourage dans ces débuts littéraires. Son premier recueil, *Stances et Poèmes* (1865), est loué par Sainte-Beuve et lance sa carrière. Il renferme son poème le plus célèbre, *Le Vase brisé*, élégante métaphore du cœur brisé par un chagrin d'amour. Au fil de sa carrière, Sully Prudhomme se détourne progressivement du genre sentimental de ce premier recueil qu'on retrouvera encore dans *Les Épreuves* (1866) et *Les Solitudes* (1869) pour adopter un style plus personnel alliant une recherche formelle qui le rattache au Parnasse (il contribue au Parnasse contemporain de Leconte de Lisle) avec un intérêt pour les sujets scientifiques et philosophiques. Il donne notamment une traduction en vers du premier chant du *De Natura Rerum* de Lucrèce (1878-79). Son ambition philosophique s'exprime dans des poèmes comme *La Justice* (1878) et *Le Bonheur* (1888). Il est élu membre



de l'Académie française en 1881. Son éditeur, Alphonse Lemerre, commande au peintre Paul Chabas (1869-1937), une vaste composition peinte représentant tous les poètes du Parnasse que Lemerre édite. Ce tableau, *Chez Alphonse Lemerre*, à Ville d'Avray a été exposé au salon de 1895 et représente, autour de Sully-Prudhomme, Paul Bourget, Alphonse Daudet, Leconte de Lisle, Jules Breton ou Daniel Lesueur (nom de plume de Jeanne Loiseau). La toile a pour cadre le jardin de la propriété que l'éditeur a achetée au père de Camille Corot en 1875./fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

Aux JO de Pékin, Usain Bolt a mangé 1 000 nuggets en 6 jours !



L'alimentation devient une obsession chez les athlètes avec des régimes alimentaires très stricts, mais ce n'est pas le cas pour l'homme le plus rapide de la planète. En effet, dans sa biographie, Usain Bolt a révélé avoir mangé environ 1 000 McNuggets accompagnés de frites en seulement 6 jours lors de sa participation aux Jeux olympiques de Pékin en 2008, le tout parce qu'il avait trouvé la nourriture chinoise « étrange ». Lors de ces JO, Bolt a remporté trois médailles d'or lors de l'une des performances les plus extraordinaires de l'histoire des Jeux olympiques, il est donc clair que les nuggets n'ont fait aucun mal à l'athlète./lesaviezvous.net/

National Video Game Day



Vous ne vous êtes pas trompé de site, vous êtes bien sur un site francophone consacré aux journées mondiales... Vous préférez Game ou Games ? La Journée nationale du jeu vidéo a traditionnellement lieu le 8 juillet, mais attention, sa cousine - la Journée nationale des jeux vidéo - est programmée, elle, chaque 12 septembre. Nous laisserons chacun se faire sa propre opinion sur l'intérêt de ce doublon. Principalement utilisés à des fins créatives, les jeux vidéo ont explosé en popularité au cours des dernières décennies. Ils couvrent toutes les générations, et les deux genres. Le tout premier jeu

vidéo jamais inventé était "Pong", un tennis rudimentaire, nous étions alors en 1972...

Aujourd'hui, il existe plus de cinq millions de jeux. Des aventures de héros aux jeux de course à grande vitesse en passant par les sports, il y a toujours un style que chacun peut apprécier.

Pas seulement aux Etats-Unis Au fait, le titre anglais de cette journée est justifié par le fait que cette journée est d'origine américaine, mais il en existe également une française, la journée mondiale du jeu vidéo.

Il fallait le dire. Vous pouvez retourner à votre console./journee-mondiale.com/

Professionnels de l'annonce		Irrégulière		Etendue d'eau		Acrobaties		Com-
Locaux pour le nettoyage		Prénom breton				Imaginons		mencer
Céréale				Moyen de transport				La
Plaisanta				Roi de Juda				première
					Souhait			
					Possessif			
Insatisfait								
Langue								
		Rendues douces						
		Légume						
Colère				Point cardinal				Partie du monde
Lettre grecque				Colorant				
			Adverbe			Cheville		
			Maisons de rondins					
Constructeur								
Joie								
						Alcalino-terreux		Possessif
						Gaz		
Partie d'un signe du zodiaque		Embrassa					Problème	
		Unité d'activité nucléaire					Durée	
					Usé			
Situées						Créés		

MEDIA EXPERT

Edité par SARL
«MEDIA EXPERT PRO»
au capital de 100 000 DA
Gérante:
Mme Chelouah Nabila
admin@mediaexpert-dz.net
admin@mediaexpert.dz
journalmediaexpert@gmail.com

Direction - Administration - Rédaction:
23 Lot Issat Idir Local N°3
Bir El Djir Oran
Tél/Fax: 040 51 22 75 / 0659 659 940
3000 exemplaire
Impression Ouest SIO
Zone industrielle d'Es-Sénia Oran
Directrice de Publication:
Mme GAOUAR née Chelouah Nabila

Diffusion: EURL MPS
EL BAHIA EL DJADIDA
Les manuscrits, photographies
ou tout autre document et
illustration adressés ou remis au
journal ne seront pas rendus et
ne feront objet d'aucune
réclamation

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Édition et de Publicité »
Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45
020.05.13.77
E-mail : agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

BATIWEST 23^e édition
SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT
الصالون الدولي للبناء
العقار، الصناعة السيراميك

تقارن وعقار

DU 15 AU 19 NOVEMBRE 2026
CENTRE DES CONVENTIONS ORAN

Mobile: 213 (0)5 58.19.40.31
213 (0) 6 64.46.03.38
Contact électronique
E-mail: batiwest.oran25@gmail.com - contact@batiwest.net

WWW.BATIWEST.NET

Le village Méditerranéen de la Dégustation

مهرجان وهران الباهية لتذوق أطعمة الشوارع
20-27 جويلية 2026
القرية المتوسطية - بلقايد وهران

2^e Oran El Bahia food festival

Organisateurs:
CABO
الجمعية الوطنية للتجار والحرفيين
National Association of Traders and Craftsmen

le village méditerranéen de la dégustation
behichef@gmail.com
0771 67 11 05 / 0969 39 93 13

Partenaire Media
MEDIA EXPERT

الصالون الدولي للاستثمار الفلاحي والتكنولوجيا
AGRI TECH EXPO

Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

13 Octobre 2026 Sheraton Annaba
عنا تيمان شيراتون

Organisé par **incop**
www.incoevent.com

+213 (0) 33 337 120 - +213 (0) 33 071 102 - +213 (0) 661 616 816 (portable) - +213 (0) 470 47 06 54/76
incop@agritechexpo.com / contact@agritechexpoevent.com

معرض وهران مستو جلادي

من 28 جويلية الى 01 اوت 2026

RÉSERVER VOTRE STAND ET PROFITEZ DE NOS OFFRES !

قصر المعارض مدينة جديدة. وهران



PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

sous le thème :
**"L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"**

ORGANISÉ PAR : PHARMEX CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :

ANPHA, MEDIA EXPERT, Pharm'Net

الجمعية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التماسك الوطني والتنمية وشؤون المرأة

الرقم الأخضر للتبليغ عن العنف ضد المرأة

10 26

incop, mcncf, mcncf, mcncf, mcncf, mcncf

DON DE SANG

الحمية الوطنية للتبرع بالدم

8^{ème} ÉDITION

Le rendez-vous incontournable des professionnels et passionnés du chocolat et du café.

DU 27 AU 30 JANVIER 2027

CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

SALON INTERNATIONAL DU CHOCOLAT & DU CAFÉ
INSPIRER • DÉCOUVRIR • PARTAGER

PROFESSIONNELS, MARQUES, CONCOURS, ANIMATIONS, NETWORKING