



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

Lancement officiel de la plateforme
numérique «Apostille»
pour la certification des documents
destinés à l'étranger P.3



Groupe de la Banque mondiale (BM)

**L'Algérie confirme son statut de pays
à revenu intermédiaire supérieur**



**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

ORGANISÉ PAR
 **ULTIMATE**
STATION

 **bomedia**
IMMOBILIER & DÉVELOPPEMENT

+213 770 31 94 14
WWW.LOGIMEXPO.COM



**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
Samedi 11 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2294 - Prix 30 DA



Fête de l'Indépendance

Le président de la République reçoit des messages de vœux de souverains et de présidents de pays frères et amis



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a reçu des messages de vœux de souverains et de présidents de pays frères et amis, à l'occasion de la célébration du 64^e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale. Le président de la République a reçu un message de vœux du président des Etats-Unis d'Amérique, M. Donald Trump, dans lequel il lui a exprimé ses vœux les plus sincères, souhaitant au peuple algérien davantage de progrès et de prospérité.

Le président américain a également souligné que les relations algéro-américaines "ont connu, au cours de l'année écoulée, un renforcement et un développement accrus", saluant les avancées enregistrées "dans le partenariat bilatéral, notamment en matière de soutien à la paix, à la sécurité et à la coopération dans le domaine de la lutte contre le terrorisme".

Le président de la République a également reçu un message de vœux du président de la République de Cuba, M. Miguel Diaz-Canel Bermudez, dans lequel il lui a exprimé ses "chaleureuses félicitations, ainsi qu'au peuple algérien", souhaitant à l'Algérie "davantage de progrès, de croissance et de prospérité".

Le président cubain a, en outre, réaffirmé sa volonté "de poursuivre le renforcement des relations de fraternité et d'amitié historiques unissant les deux pays, et d'œuvrer à leur développement dans les divers domaines de coopération, au mieux des intérêts communs des deux peuples amis".

Pour sa part, le roi de Bahreïn, Hamad bin Issa Al Khalifa, a adressé ses vœux au président de la République, ainsi qu'au peuple algérien, à l'occasion de la Fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale.

Le roi de Bahreïn a exprimé, en son nom, et au nom du peuple et du gouvernement du Royaume de Bahreïn, pays frère, "ses sincères félicitations et ses meilleurs vœux", souhaitant à l'Algérie "davantage de progrès, de développement et de prospérité".

Le président de la République a également reçu un message de vœux de son frère, le Serviteur des deux Lieux Saints, Salmane ben Abdelaziz Al Saoud, Roi du Royaume d'Arabie saoudite, pays frère, dans lequel il lui a exprimé "ses sincères félicitations et ses meilleurs vœux de santé et de bonheur, ainsi que davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien frère".

Pour sa part, Son Altesse Royale, Prince héritier et président du Conseil des ministres du Royaume d'Arabie saoudite, pays frère, Mohammed ben Salmane Al Saoud a adressé un message de vœux au président de la République, dans lequel il a exprimé "ses sincères félicitations et ses meilleurs vœux de santé et de bonheur au président de la République, ainsi que davantage de progrès et de prospérité au gouvernement et au peuple algériens".

Dans ce sillage, le président de la République a reçu un message de vœux de son frère, Mahmoud Abbas, président de l'Etat de Palestine, pays frère, qui l'a félicité à cette occasion, souhaitant à l'Algérie "davantage de bien-être, de croissance et de prospérité".

Dans ce cadre, le président palestinien a salué "hautement" les positions inébranlables et constantes de l'Algérie en soutien au peuple palestinien frère et à sa lutte pour "l'obtention de ses droits légitimes, à tous les niveaux et dans les différents fora régionaux et internationaux".

A cette occasion, Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a reçu un message de vœux de son frère, Kaïs Saïed, président de la République tunisienne, pays frère, dans lequel il lui a adressé "ses sincères félicitations et ses meilleurs vœux", lui souhaitant "santé et bien-être, ainsi que davantage de progrès, de résilience et de prospérité au peuple algérien, sous sa conduite éclairée".

Le Président de la République a également reçu un message de vœux de son frère, Bassirou Diomaye Faye, président de la République du Sénégal, pays frère, dans lequel, il a exprimé "ses chaleureuses félicitations et ses meilleurs vœux au président de la République, tout en souhaitant à l'Algérie et à son peuple, davantage de progrès et de prospérité".

Il a, aussi, réaffirmé sa "volonté d'œuvrer au renforcement des relations d'amitié, de fraternité et de coopération entre l'Algérie et le Sénégal, au mieux des intérêts communs des deux peuples frères". APS

Le président de la République préside la cérémonie de sortie de promotions à l'Académie militaire de Cherchell



Le Président de la République, Chef Suprême des Forces Armées, ministre de la Défense nationale, Abdelmadjid Tebboune, a présidé, jeudi, à l'Académie militaire de Cherchell «défunt Président Houari Boumediene», la cérémonie annuelle de sortie des promotions, indique un communiqué du ministère de la Défense nationale (MDN).

"Monsieur Abdelmadjid Tebboune, Président de la République, Chef Suprême des Forces Armées, ministre de la Défense nationale a présidé, ce jeudi 09 juillet 2026, au niveau de l'Académie militaire de Cherchell «défunt Président Houari Boumediene», la cérémonie annuelle de sortie de la 57^{ème} promotion de formation fondamentale, de la 19^{ème} promotion de formation militaire commune de base et de la 10^{ème} promotion d'officiers du cycle Master", souligne le communiqué.

Selon la même source, Monsieur le Président de la République, accompagné de Monsieur le Général d'Armée Saïd Chanegriha, ministre délégué auprès du ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire, a été accueilli à l'entrée principale de l'Académie, par le Général de Corps d'Armée, commandant des Forces terrestres et le Général-Major, Commandant de l'Académie militaire de Cherchell.

A l'entrée de l'Académie, Monsieur le Président de la République a observé un moment de recueillement en hommage au défunt Président «Houari Boumediene» dont l'Académie militaire de Cherchell est baptisée en son nom, pour déposer ensuite une gerbe de fleurs sur la stèle commémorative et réciter la Fatiha sur son âme pure, avant de suivre une présentation portant sur l'Académie, le cursus de formation dispensé et sur les promotions sortantes, note le communiqué.

Par la suite, et au niveau de la Place d'armes, Monsieur le Président de la République a présidé la cérémonie de sortie des nouvelles promotions au titre de l'année scolaire 2025-2026, à l'entame de laquelle il a passé en revue les carrés des formations militaires alignées au niveau de la Place d'armes.

A cette occasion, Monsieur le Général d'Armée, Ministre Délégué auprès du Ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire a prononcé une allocution à travers laquelle il a remercié Monsieur le Président de la République d'avoir supervisé la cérémonie de sortie de promotions de l'Académie militaire de Cherchell, coïncidant avec les festivités commémorant le 64^{ème} anniversaire de l'Indépendance et du Recouvrement de la Souveraineté nationale : «La cérémonie de sortie de promotions de l'Académie coïncide avec les célébrations commémorant la Fête de l'Indépendance et du Recouvrement de la souveraineté nationale, et ce, dans le cadre de notre volonté constante de perpétuer les hauts faits de notre histoire nationale, riche en épopées et en actes héroïques, et de nous imprégner d'un élan moral élevé nous permettant au sein de l'Armée nationale populaire de poursuivre notre marche glorieuse, sur les pas de nos valeureux prédécesseurs de l'Armée de libération nationale, qui ont tracé, au prix de leurs corps purs et de leurs sacrifices suprêmes, la voie de la liberté et de l'indépendance», a souligné Monsieur le Général d'Armée, Ministre Délégué auprès du Ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire. Dans le même sillage, Monsieur le Général d'Armée a assuré que les fils de l'Armée nationale populaire, sous la conduite éclairée de Monsieur le Président de la République poursuivront leur marche victorieuse : «Sur la voie de nos vaillants aînés, les fils de l'Armée nationale populaire poursuivent, sous la conduite éclairée de Monsieur le Président de la République, leur marche victorieuse. Ils ont, dans un passé récent, consenti les plus lourds sacrifices afin de préserver l'Etat, son système républicain et son caractère démocratique. Au prix d'immenses sacrifices, ils sont parvenus à vaincre le terrorisme barbare, à éradiquer son idéologie étrangère à nos valeurs et à faire échec à son projet obscurantiste, qui a failli ébranler les fondements de l'Etat national, n'eût été la détermination sans faille des hommes de notre vaillante Armée et de nos valeureux services de sécurité», a encore ajouté Monsieur le Général d'Armée, Ministre Délégué auprès du Ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire.

Pour sa part, le Commandant de l'Académie militaire de Cherchell, a souligné que l'Académie connaît aujourd'hui, la sortie d'une nouvelle élite de cadres de l'Armée nationale populaire qui ont bénéficié d'une formation militaire scientifique de qualité, façonnée par une conduite mili-

taire exemplaire et imprégnée de patriotisme, de détermination et d'abnégation au service de la Nation, les rendant aptes à assurer leurs missions futures avec maîtrise et efficacité.

Après la prestation du serment par les promotions sortantes, Monsieur le Président de la République a procédé à la remise des grades et des diplômes aux premiers lauréats des promotions sortantes, en remettant le diplôme au Major de promotion du cycle Master, puis le grade de Sous-lieutenant et l'épée de l'Académie au major de promotion de la Formation fondamentale.

Il a également procédé à la remise du diplôme au Major de promotion de la Formation militaire commune de base issu des pays frères et amis, avant d'inviter la délégation qui l'accompagne à remettre les diplômes et les grades aux autres lauréats.

La cérémonie s'est poursuivie par la remise de l'étendard de l'Académie par la promotion sortante d'officiers d'active à la promotion qui lui succède, avant que le Major de la 57^{ème} promotion de la Formation fondamentale ne soumette à l'approbation de Monsieur le Président de la République la baptismation de la promotion au nom du défunt président le Moudjahid Liamine Zeroul, en présentant une courte biographie du défunt.

Les carrés de formations ont ensuite pris position au point de départ de la parade, cédant place aux exhibitions d'arts martiaux à l'instar du karaté, du kung-fu, du taekwondo ainsi que des exhibitions sportives collectives avec et sans armes, des sauts d'obstacles en feu et ce, avant de reconstituer des figures et des tableaux aux couleurs nationales, suivies d'un exercice démonstratif de combat exécuté par un détachement combiné d'élèves de l'Académie.

La cérémonie de sortie de promotions a également vu la participation des Forces aériennes à travers l'exécution de figures aériennes réalisées par différents escadrons d'avions de combat et un exercice de ravitaillement en vol d'avions de chasse.

Monsieur le Président de la République a suivi par la suite la diffusion en direct sur écran géant, d'un exercice démonstratif exécuté par nos Forces Navales, intitulé : «Recherche et interception d'un navire suspect dans le cadre d'une opération d'interdiction maritime».

Par la suite, et après une exhibition de saut en parachutes, la Garde au drapeau national a pris le devant d'une parade militaire suivie des carrés d'élèves officiers de carrière de Formation fondamentale et Militaire commune de base, sur fond de musique militaire interprétée par une troupe de la Garde Républicaine.

En outre, Monsieur le Président de la République a suivi au niveau du complexe pédagogique «Didouche Mourad» les activités de l'exposition scientifique organisée par des Elèves officiers des promotions sortantes.

A l'issue, Monsieur le Président de la République, Chef suprême des Forces Armées, Ministre de la Défense nationale, a honoré la famille du défunt Président le Moudjahid Liamine Zeroul, avant de procéder à la signature du livre d'or de l'Académie. APS

Lancement officiel de la plateforme numérique «Apostille» pour la certification des documents destinés à l'étranger



Le Haut-Commissariat à la Numérisation (HCN) a annoncé, jeudi, le lancement officiel de la plateforme électronique «Apostille», dédiée à la simplification des procédures de certification des documents publics destinés à être utilisés à l'étranger, conformément aux dispositions de la Convention de La Haye supprimant l'exigence de la légalisation.

Accessible via le portail national des services numériques, cette nouvelle plateforme s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des orientations des pouvoirs publics visant à accélérer la transformation numérique de l'administration et à moderniser les services publics, tout en renforçant la complémentarité entre les différents secteurs

institutionnels.

Selon le communiqué du HCN, la plateforme a été conçue et développée en réponse aux besoins exprimés par le ministère des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, qui en assurera l'exploitation et la gestion, en coordination avec les secteurs concernés par la première phase de son déploiement.

Le projet est le fruit d'une coopération intersectorielle associant les ministères de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, de la Justice, des Finances, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, de l'Éducation nationale, de la Formation et de l'Enseignement professionnels, ainsi que le ministère

de la Poste et des Télécommunications, avec la participation des services de la Banque d'Algérie.

À travers cette initiative, les pouvoirs publics ambitionnent d'améliorer la qualité des prestations administratives en simplifiant les démarches liées à l'authentification des documents publics destinés à un usage à l'étranger. Cette plateforme constitue également une nouvelle étape dans l'édification d'une administration numérique moderne, plus efficace et davantage en phase avec les attentes des citoyens, tout en respectant les standards internationaux en matière de services publics. Si vous le souhaitez, je peux également en faire Fais-moi une version au style APS, plus concise et plus journalistique. M.Gaouar

Médiateur de la République

La réponse au citoyen, un devoir qui renforce sa confiance dans l'administration

Le Médiateur de la République, M. Mohamed Hattab, a affirmé, mercredi depuis Timimoun, que "la réponse au citoyen est un devoir professionnel qui renforce sa confiance dans l'administration".

S'exprimant lors de sa visite d'institutions publiques dans cette wilaya, M. Hattab a indiqué que le citoyen doit bénéficier d'un bon accueil, étant donné qu'il s'agit du premier contact entre le citoyen et la délégation locale du Médiateur de la République", soulignant l'importance d'être "attentif au citoyen et de comprendre ses préoccupations".

Il a estimé que cela "représentait 50% de la résolution du problème du citoyen, le fondement du service public et établit le lien de confiance entre lui et l'administration". Au siège de la délégation locale du Médiateur de la République, où lui ont

été présentées les requêtes de citoyens et les réponses qui leur ont été apportées, ainsi qu'une présentation exhaustive sur la numérisation des registres de doléances, M. Hattab a souligné que ces registres sont uniformisés et font l'objet d'un suivi centralisé grâce à la numérisation.

Et de poursuivre que l'instance du Médiateur de la République a franchi des étapes "notables" dans ce domaine, permettant ainsi aux autorités locales et nationales d'avoir accès à l'ensemble des doléances, estimant que cela constitue "un atout majeur contribuant à l'amélioration du service public".

M. Hattab s'est intéressé, à cette occasion, aux registres de doléances de plusieurs institutions publiques et économiques visitées, dont les agences d'Algérie-Poste, des Caisse nationales d'assurances des travailleurs salariés (CNAS) et non-salariés

(CASNOS), ainsi que de la société de distribution de l'électricité et du gaz.

Il a affirmé que le service public joue un rôle essentiel dans l'amélioration de l'administration et de la qualité du service public, et qu'il contribue à l'efficacité des établissements publics.

M. Hattab a également pris connaissance des différentes prestations assurées par ces institutions aux citoyens dans le but de rapprocher l'administration du citoyen, ainsi que des avancées réalisées en matière de numérisation de leurs services, ce qui contribue à atténuer les contraintes de déplacement des citoyens résidant en zones éloignées. Le Médiateur de la République poursuit sa tournée par la visite de la polyclinique Ksar-Macine, dans la commune de Ksar-Kaddour (Nord de Timimoun).

L'activité de crédit prêt sur gages a enregistré des résultats positifs, l'en-cours des crédits accordés dans ce cadre étant estimé à 23,75 milliards de DA en 2025, avec un taux de réalisation de 100 % des objectifs fixés, ce qui "reflète l'engouement croissant pour cette formule de financement et la confiance des clients dans les services que propose la banque", selon le communiqué.

La Banque de développement local (BDL) a ouvert, jeudi, une nouvelle agence commerciale spécialisée dans le crédit prêt sur gages dans la wilaya de Blida, dans le cadre de ses démarches visant à élargir son réseau de services et à les rapprocher de la clientèle, indique un communiqué de la banque.

Avec l'ouverture de cette agence, la BDL, seule institution financière en

Algérie à proposer le service de crédit prêt sur gages, compte neuf agences spécialisées dans ce service, précise la même source, considérant que cette démarche traduit "le souci de la banque de répondre aux besoins des citoyens et de mettre à disposition des solutions de financement souples et sécurisées, permettant aux clients de satisfaire leurs besoins financiers tout en conservant leurs biens de valeur".

Le président de la République reçoit le ministre tunisien des Affaires étrangères



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a reçu, mercredi, le ministre tunisien des Affaires étrangères, de la Migration et des Tunisiens à l'étranger, M. Mohamed Ali Nafti, et la délégation qui l'accompagne.

L'audience s'est déroulée en présence du ministre d'Etat, chargé de l'Inspection générale des services de l'Etat et des Collectivités locales, M. Brahim Merad, du ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, et du conseiller auprès du président de la République, chargé des affaires diplomatiques, M. Amar Abba, ainsi que de l'ambassadeur d'Algérie en Tunisie, M. Azzouz Baallal.

Fête de l'indépendance

Le président de la République reçoit les vœux de ses homologues:

Le président de la République du Sénégal

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune a reçu un message de vœux de son frère, Bassirou Diomaye Faye, président de la République du Sénégal, pays frère, à l'occasion du 64e anniversaire de la Fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale.

Le Président sénégalais a exprimé, dans son message, ses "chaleureuses félicitations et ses meilleurs vœux au président de la République, tout en souhaitant à l'Algérie et à son peuple, davantage de progrès et de prospérité".

Il a également réaffirmé sa "volonté d'œuvrer au renforcement des relations d'amitié, de fraternité et de coopération entre l'Algérie et le Sénégal, au mieux des intérêts communs des deux peuples frères".



Le président palestinien

Le président palestinien a salué "hautement" les positions immuables et constantes de l'Algérie en soutien au peuple palestinien frère et à sa lutte pour "l'obtention de ses droits légitimes, à tous les niveaux et dans les différents fora régionaux et internationaux".

Au terme de son message, le président palestinien a renouvelé ses vœux au président de la République ainsi qu'au peuple algérien à l'occasion de cette glorieuse occasion, souhaitant à l'Algérie "davantage de bien-être, de croissance et de prospérité".



Le président tunisien

Dans son message, le président tunisien a adressé au président de la République ses "sincères félicitations et ses meilleurs vœux", lui souhaitant "santé et bien-être, ainsi que davantage de progrès, de résilience et de prospérité au peuple algérien, sous sa conduite éclairée".

Il a évoqué "avec fierté et déférence, les hauts faits et les épopées glorieuses du peuple algérien pour la liberté et l'indépendance", tout en exprimant "sa fierté quant à la solidité des relations fraternelles et historiques unissant l'Algérie et la Tunisie". M. Kais Saïed a également réaffirmé "sa volonté de poursuivre le renforcement de la coopération et de la coordination entre les deux pays frères, au service des intérêts des deux peuples".



Le Serviteur des deux Lieux Saints

Dans son message, le Serviteur des deux Lieux Saints a exprimé "ses sincères félicitations et ses meilleurs vœux de santé et de bonheur au président de la République, ainsi que davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien".

Le Roi a également salué "la solidité des relations fraternelles unissant les deux pays et les deux peuples frères", réaffirmant sa volonté de "poursuivre leur renforcement et leur développement dans divers domaines, au mieux des intérêts communs des deux peuples".

Algérie-Tunisie

Attaf réaffirme la disposition de l'Algérie à traduire les conclusions du Comité mixte de suivi en projets concrets

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, a réaffirmé, mercredi à Alger, l'entière disposition de l'Algérie à poursuivre l'action commune avec la Tunisie pour la mise en œuvre des conclusions de la réunion du Comité de suivi algéro-tunisien et leur transformation en projets concrets et en réalisations durables.

Dans une allocution prononcée à l'ouverture des travaux de la réunion du Comité de suivi chargé d'évaluer les recommandations de la 23e session de la Grande Commission mixte algéro-tunisienne de coopération, M. Attaf a réitéré "l'entière disposition de l'Algérie à continuer d'œuvrer côte à côte avec la République tunisienne, pays frère, dans un esprit de fraternité, de sincère volonté et d'unité de destin, en vue de mettre en œuvre les conclusions de cette rencontre et de traduire nos accords en projets concrets, en réalisations durables et en un partenariat exemplaire, digne de l'histoire des deux pays, répondant aux aspirations des deux peuples et jetant les bases d'un avenir plus intégré, prospère et souverain". Le ministre d'Etat a également assuré que "les liens unissant l'Algérie et la Tunisie dépassent les frontières géographiques, s'avèrent plus profonds que la politique et demeurent plus ancrés que les vicissitudes du temps", soulignant que les relations bilatérales reposent sur une histoire commune de lutte et de solidarité, imposant de passer de l'unité de combat à l'unité de l'édification, et de transformer la solidarité d'hier en une intégration pour demain.

M. Attaf a précisé que le Comité de suivi algéro-tunisien puise son importance de l'attention particulière que le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et son frère, le président de la République tunisienne, M. Kaïs Saïed, accordent aux relations bilatérales, ainsi que leur attachement à les hisser au rang d'un partenariat stratégique exemplaire.

Il a également mis en avant le rôle central de ce Comité dans le suivi de la mise en œuvre des conclusions de la Grande Commission mixte, l'évaluation de leur niveau de réalisation, l'aplanissement des difficultés et la correction des insuffisances, afin de garantir la mise en œuvre optimale des engagements communs.

Le Comité constitue aussi un cadre institutionnel permanent permettant d'assurer le suivi de ces engagements et de faire évoluer les relations bilatérales d'une logique de gestion des dossiers vers une logique de réalisation de projets, et d'une coopération sectorielle vers un partenariat global, a-t-il poursuivi.

Selon M. Attaf, "une évaluation objective des relations algéro-tunisiennes nous invite non seulement à constater la dynamique positive enregistrée depuis la dernière session de la Grande Commission mixte, une dynamique marquée par sa diversité et sa progression, couvrant les dimensions politique, sécuritaire, économique et humaine, mais aussi à relever les insuffisances afin d'y apporter des corrections".

Sur le plan politique, il a salué la

régularité des rencontres de haut niveau entre les responsables des deux pays, lesquelles témoignent d'une concertation et d'une coordination soutenues sur les relations bilatérales, ainsi que sur les questions régionales et internationales d'intérêt commun, notamment la question palestinienne, la situation en Libye et au Soudan, en sus des enjeux liés à la paix, à la sécurité et au développement en Afrique, notamment dans la région du Sahel.

Il a également salué la coopération sécuritaire entre les institutions des deux pays, la qualifiant de l'un des modèles les plus réussis de coopération bilatérale, au regard de son rôle dans le renforcement de la sécurité des frontières, la facilitation de la mobilité des citoyens, ainsi que dans la lutte contre le terrorisme, la criminalité organisée, la contrebande et la migration irrégulière.

Le ministre d'Etat a affirmé que le développement des régions frontalières demeure une priorité commune, en tant que levier essentiel pour promouvoir le développement local et l'intégration économique.

Tout en se félicitant des progrès enregistrés dans ce domaine, M. Attaf a exprimé le souhait de voir les projets convenus parachevés et concrétisés sur le terrain.

Concernant les accords signés lors de la précédente session de la Grande Commission mixte, le ministre d'Etat a mis en avant les avancées réalisées pour le parachevement des procédures juridiques nécessaires à leur entrée en vigueur. Il a précisé, à cet effet, que sur les 26 accords de coopération conclus, seules les procédures de ratification de deux accords restent à finaliser, ce qui reflète la volonté commune des deux pays de consolider le cadre juridique régissant leurs relations bilatérales.

S'agissant de la coopération sectorielle, M. Attaf a appelé à poursuivre les efforts visant à activer les différents accords signés et à accélérer la mise en œuvre des recommandations des commissions techniques conjointes, en phase avec la dynamique positive que connaissent les relations entre les deux pays, et de traduire la volonté politique commune en projets et en réalisations concrètes.

Au volet économique, le ministre d'Etat s'est félicité des projets d'investissement réalisés et de la hausse du volume des échanges commerciaux entre les deux pays, qui devraient dépasser les 3 Mds USD, outre la coopération réussie dans le domaine de l'énergie, assurant que les potentialités dont disposent l'Algérie et la Tunisie permettent d'atteindre des niveaux supérieurs de partenariat économique et d'investissement.

M. Attaf a appelé, dans ce cadre, à conférer à la coopération économique un nouvel élan, à travers l'ancrage de la culture de l'initiative et la levée des contraintes bureaucratiques qui entravent les investissements et les échanges commerciaux, et à adopter une méthodologie basée sur la définition des objectifs et des délais ainsi que sur les indicateurs de performance, permettant ainsi l'évaluation des résultats et l'ancrage de la culture du résultat.

La Tunisie réaffirme sa volonté de renforcer son partenariat stratégique avec l'Algérie



Le ministre tunisien des Affaires étrangères, de la Migration et des Tunisiens à l'étranger, Mohamed Ali Nafti, a réaffirmé, mercredi à Alger, la volonté de son pays de poursuivre le renforcement de ses relations avec l'Algérie afin de les hisser au rang d'un partenariat stratégique global, conformément aux orientations des dirigeants des deux pays et aux aspirations des peuples algérien et tunisien.

S'exprimant à l'ouverture de la réunion du Comité de suivi chargé d'évaluer la mise en œuvre des recommandations issues de la 23^e session de la Grande Commission mixte algéro-tunisienne de coopération, le chef de la diplomatie tunisienne a souligné que cette rencontre s'inscrit dans la continuité de la tradition de concertation et de coordination entre les deux pays. Elle vise à

faire le point sur l'état d'exécution des accords conclus, à évaluer les résultats obtenus et à lever les éventuelles contraintes afin d'accélérer la dynamique de coopération dans les différents secteurs.

Mohamed Ali Nafti s'est félicité du niveau atteint par la coopération sécuritaire et militaire entre l'Algérie et la Tunisie, réaffirmant la détermination commune à la consolider davantage pour relever les défis liés à la lutte contre le terrorisme, à la migration irrégulière, à la criminalité organisée et au renforcement de la sécurité des frontières.

Le ministre tunisien a également salué les avancées enregistrées dans le projet de réalisation d'une centrale électrique de 1.400 mégawatts en Tunisie. Il a insisté sur la nécessité d'intensifier les réunions ministérielles sectorielles, notamment dans les do-

maines du commerce, du développement des régions frontalières et de la gestion des ressources en eau, tout en poursuivant les travaux des commissions techniques mixtes dans les secteurs prioritaires.

Par ailleurs, Mohamed Ali Nafti a plaidé pour une nouvelle impulsion à la coopération économique et commerciale entre les deux pays. À cet effet, il a appelé à accélérer la tenue du Comité technique commercial, à assurer le suivi des recommandations issues du Forum économique algéro-tunisien et à poursuivre la concrétisation des projets de développement destinés aux régions frontalières communes.

Si vous le souhaitez, je peux également vous proposer Propose-moi une version plus proche du style rédactionnel de l'APS, avec des phrases plus courtes et un ton institutionnel. M.Gaouar

Les relations algéro-tunisiennes sont marquées par la confiance mutuelle et la coordination continue

Le ministre des Affaires étrangères, de la Migration et des Tunisiens à l'étranger, M. Mohamed Ali Nafti, a affirmé, mercredi, que les relations unissant les deux pays frères, l'Algérie et la Tunisie, sont marquées par la confiance mutuelle et la coordination continue.

Dans une déclaration à la presse à l'issue de l'audience que lui a accordée le président de la République M. Abdelmadjid Tebboune, ainsi qu'à la délégation l'accompagnant, M. Nafti a indiqué avoir transmis au président de la République les salutations de son frère, le président tunisien, M. Kaïs Saïed, qui lui a renouvelé ses vœux à l'occasion de la célébration de l'anniversaire de la fête de l'Indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale, tout en réitérant "sa volonté constante de consolider les relations de coopération, de fraternité et de partenariat unissant les deux pays frères". Cette rencontre a permis de réaffirmer "le caractère privilégié des relations entre les deux pays, marquées par une confiance mutuelle et une coordination continue", ainsi que "la volonté com-

mune de poursuivre le développement de la coopération dans plusieurs domaines, de manière à répondre aux aspirations des deux peuples frères et à renforcer les processus de développement durable et d'intégration bilatérale".

Dans ce cadre, M. Nafti s'est félicité du "niveau de la concertation politique et de la coordination étroite entre les deux pays, consacrant ainsi la dynamique de coopération commune", notant que cette rencontre a également porté sur les principaux axes qui seront examinés par les ministres des Affaires étrangères des deux pays, dans le cadre du Comité de suivi algéro-tunisien, en vue "d'évaluer les progrès réalisés dans le processus de coopération bilatérale et d'exposer les mesures pratiques à même de promouvoir les projets de coopération conjoints et d'élargir les domaines de partenariat, notamment dans les secteurs prioritaires pour les deux pays et peuples frères".

A ce propos, M. Nafti a déclaré "J'ai constaté, comme à l'accoutumée, une parfaite convergence de vues entre les

dirigeants des deux pays quant à la concrétisation des accords qui seront conclus, conformément à une feuille de route clairement définie et mutuellement bénéfique aux deux pays et aux deux peuples algérien et tunisien".

"J'ai réitéré au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'importance de préserver le rythme des concertations politiques et de maintenir une étroite coordination entre les deux pays à tous les niveaux, ainsi que de bien préparer les prochaines échéances bilatérales, de manière à traduire la solidité des relations qui nous unissent et à consolider la dynamique de la coopération commune", a-t-il poursuivi. Par ailleurs, M. Nafti a fait savoir que la rencontre a porté sur "la situation dans la région et le voisinage, et sur la question palestinienne, qui demeure notre première cause, aussi bien en Tunisie qu'en Algérie", outre les développements régionaux et internationaux. A ce propos, l'accent a été mis, "une nouvelle fois, sur la convergence des positions des dirigeants des deux pays sur les différentes questions soulevées". APS

L'Algérie confirme son statut de pays à revenu intermédiaire supérieur



L'Algérie a conforté, pour la troisième année consécutive, sa place parmi les pays à revenu intermédiaire supérieur, selon le dernier classement publié par le Groupe de la Banque mondiale (BM). Cette performance témoigne des progrès réalisés par le pays au cours des dernières années, notamment en matière de croissance économique, de développement de l'investissement public, de renforcement des secteurs productifs et d'amélioration de la gouvernance des finances publiques. Établie sur la base du revenu national brut (RNB) par habitant de 218 économies pour l'exercice 2025, cette classification place l'Algérie parmi les huit pays africains appartenant à la caté-

gorie des économies à revenu intermédiaire supérieur. Avec un RNB par habitant de 5.850 dollars en 2025, contre 5.370 dollars en 2024, l'Algérie figure, aux côtés de la Libye, parmi les deux seuls pays d'Afrique du Nord classés dans cette catégorie. En 2024, le pays avait déjà franchi un cap important en quittant la catégorie des pays à revenu intermédiaire de la tranche inférieure pour intégrer celle des pays à revenu intermédiaire de la tranche supérieure. À cette occasion, le ministère des Finances avait expliqué que cette évolution résultait notamment du rebasage du produit intérieur brut (PIB), ayant conduit à une réévaluation à la hausse de sa valeur, mais éga-

lement des performances enregistrées ces dernières années en matière de croissance économique, d'expansion de l'investissement public, de consolidation des secteurs productifs et d'amélioration de la gestion des finances publiques. Selon les critères de la Banque mondiale, les économies à faible revenu sont celles dont le RNB par habitant est inférieur ou égal à 1.175 dollars. Les pays à revenu intermédiaire de la tranche inférieure affichent un RNB compris entre 1.176 et 4.635 dollars, tandis que ceux de la tranche supérieure disposent d'un RNB par habitant situé entre 4.636 et 13.935 dollars. Au-delà de ce seuil, les pays sont classés dans la catégorie des économies à revenu élevé. M. Gaouar

Le FMI salue les avancées de l'Algérie en matière de diversification économique et de lutte contre le blanchiment d'argent

Le Fonds monétaire international (FMI) a salué les avancées réalisées par l'Algérie en matière de diversification économique et de lutte contre le blanchiment d'argent, tout en soulignant la robustesse des perspectives de l'économie nationale à court terme. Dans un communiqué publié à l'issue de la mission effectuée à Alger du 16 au 30 juin dans le cadre des consultations de 2026 au titre de l'article IV, l'institution de Bretton Woods a salué "les efforts de diversification déployés par l'Algérie, notamment dans les secteurs minier et agricole", tout en l'encourageant à "poursuivre les réformes visant à renforcer la com-

pétitivité et l'investissement privé". Le Fonds a également salué "le retrait de l'Algérie de la liste grise en matière de lutte contre le blanchiment d'argent et le financement du terrorisme", considérant cela comme "une réalisation importante, reflétant une forte volonté et de la poursuite des efforts de réforme". Dans le domaine des finances, le FMI a mis en avant les efforts engagés pour diversifier les sources de financement. "Les premières mesures visant à diversifier les sources de financement sont les bienvenues, notamment la première émission souveraine de Sukuk et le financement attendu d'une banque de développement régionale", a indiqué la même source.

D'autre part, le FMI a souligné que la position géographique de l'Algérie et la richesse de ses ressources énergétiques "pourraient servir de levier pour renforcer son rôle sur le marché de l'énergie, avec l'Europe et l'Afrique". S'agissant des perspectives économiques de l'Algérie à court terme, elles "demeurent globalement positives, car la hausse des prix des hydrocarbures devrait augmenter les exportations et les recettes budgétaires", selon le FMI, qui estime que "la croissance du PIB devrait rester robuste à 3,8% en 2026". Le déficit extérieur devrait ainsi baisser sous l'effet de la hausse des prix des hydrocarbures et de la baisse des importations, ajoute la même source.

Commerce extérieur

Rezig examine avec le PDG de Huawei Algérie les voies de renforcement de la coopération

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu, mercredi à Alger, le PDG de Huawei Algérie, Tony Shi, avec lequel il a examiné les voies de renforcement de la coopération dans le domaine de la transformation numérique et du développement des services numériques relatifs au commerce extérieur, indique un com-

munique du ministère. Cette rencontre, qui s'est déroulée en présence de cadres de la société, a permis de s'enquérir de l'expertise du groupe Huawei dans le domaine de la numérisation et des technologies modernes, et de passer en revue les solutions numériques qu'il développe dans différents domaines. Les deux parties ont également exa-

miné les voies à même de tirer profit des solutions numériques que développe Huawei "pour accompagner les efforts du ministère visant à moderniser l'administration, à renforcer l'efficacité des plateformes numériques et à améliorer la qualité des services fournis aux opérateurs économiques", précise-t-on de même source.

Finances

La DGI explique les modalités de paiement du droit de timbre du certificat de légalisation internationale Apostille

La Direction générale des impôts (DGI) a précisé, jeudi dans un communiqué, les modalités de paiement du droit de timbre du certificat de légalisation internationale "Apostille", et ce, à l'occasion de l'entrée en vigueur en Algérie de la Convention de La Haye relative à cette procédure.

Selon le communiqué, le certificat "Apostille" est soumis à un droit de timbre de 1.500 DA par certificat délivré, conformément aux dispositions de l'article 142 sexies du Code du timbre.

Le paiement peut être effectué auprès du receveur des impôts ou celui de la poste, ajoute la même source soulignant que l'acquiescement du droit de timbre donne lieu à la délivrance immédiate d'une vignette autocollante sécurisée, qui constitue la preuve du paiement et doit être apposée sur le certificat d'Apostille.

En cas de perte, de détérioration ou de vol de cette vignette, un duplicata peut être obtenu auprès de l'organisme émetteur contre le paiement d'un droit de timbre réduit de 600 DA.

La DGI rappelle, dans son communiqué, que ce dispositif concerne exclusivement les documents destinés à être produits dans les Etats parties à la Convention de La Haye du 5 octobre 1961, supprimant l'exigence de la légalisation des actes publics étrangers au profit de la procédure simplifiée de l'"Apostille".

Il s'agit des documents délivrés par les administrations concernées, notamment les ministères de l'Intérieur, de la Justice, de l'Enseignement supérieur, de l'Education nationale, de la Formation et de l'Enseignement professionnels.

Les demandes d'Apostille sont introduites par voie électronique via le portail national dédié (apostille.gov.dz), ou selon les modalités arrêtées par les administrations compétentes.

La DGI a ainsi appelé le public concerné à accomplir les formalités de paiement auprès des recettes des impôts ou des bureaux de poste habilités, réaffirmant son "engagement à accompagner la mise en œuvre de ce nouveau dispositif afin de garantir un service public moderne, simplifié et de qualité".



Investissement

Délégation de pouvoirs pour la délivrance des permis de construire et de travail aux guichets uniques

Les premiers arrêtés ministériels portant délégation de pouvoirs aux représentants de l'administration publique exerçant au niveau des guichets uniques de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) ont été publiés au Journal officiel N48, indique mercredi un communiqué de l'Agence.

Cette mesure, prise en application des dispositions de l'article 22 du décret exécutif 26-153 du 14 avril 2026 portant réorganisation de l'AAPI, vise à simplifier les procédures administratives et à accélérer la concrétisation des projets d'investissement, et concernera, dans un premier temps, les secteurs de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la Ville, ainsi que du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale.

En vertu de l'arrêté du ministère de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la Ville, les responsables des services représentant l'administration chargée de l'urbanisme au niveau des guichets uniques de l'AAPI sont désormais habilités à signer et à délivrer les permis de construire et les certificats de conformité, ainsi qu'à octroyer divers documents relatifs à l'urbanisme pour les projets d'investissement relevant de cette Agence. De même, l'arrêté du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale confère aux représentants de l'administration chargée de l'emploi au niveau des guichets uniques de l'AAPI, le pouvoir de signer et de délivrer les permis de travail et les autorisations préalables y afférentes, ainsi que tout autre document ou autorisation nécessaires aux projets d'investissements. Cette démarche s'inscrit dans le cadre de la finalisation de l'activation du dispositif des guichets uniques, à travers l'élargissement des pouvoirs des représentants des administrations publiques, permettant ainsi de traiter un nombre important de procédures administratives directement au niveau du guichet unique, de réduire les délais d'examen des dossiers et d'accélérer la réalisation des projets d'investissement. La publication des arrêtés portant délégation de pouvoir devrait se poursuivre pour les autres secteurs ministériels représentés au niveau des guichets uniques, afin de renforcer l'efficacité de ce mécanisme dans l'accompagnement des investisseurs et l'amélioration du climat des investissements.

Les vertus beauté du thé

Apprécié comme une divine boisson chaude ou glacée, le thé est aussi un puissant élixir de beauté.

Pour la petite histoire

Bien des légendes mettent en scène l'origine de la consommation du thé en Asie. Ainsi, l'empereur chinois Shennong, en 2737 avant notre ère, aurait un jour fait bouillir son eau au pied d'un arbuste dont l'une des feuilles serait tombée dedans. Ayant apprécié ce breuvage parfumé et revigorant, il aurait alors développé la culture de cet arbre, un théier.

Grâce à ses vertus dynamisantes, le thé fut rapidement considéré en Chine comme une potion thérapeuti-

que, avant de s'imposer comme une boisson du quotidien, puis de conquérir la Corée, le Japon... C'est à la Renaissance que le thé arrive en Europe, où il est longtemps resté réservé à la haute société du fait de son prix élevé. Au cours du XIX^e siècle, les Britanniques, grands amateurs, entreprirent d'étendre sa culture en Inde et en Afrique afin d'élargir son commerce et démocratiser sa consommation.

De formidables propriétés anti-âge

On connaît mieux, aujourd'hui, les vertus de cette plante qui s'avère un excellent antioxydant et un bon anti-inflammatoire de par sa teneur

élevée en flavonols, notamment. Un plus pour l'entretien des fonctions cardiovasculaires et la lutte contre la dégénérescence cognitive ! Bien qu'il ait tendance à jaunir les dents par ses tanins, le thé les protégerait des caries, dit-on. Et si nous profitons de ses actifs en sirotant classiquement une bonne tasse de thé, on les trouve de plus en plus souvent intégrés dans des produits cosmétiques pour entretenir la jeunesse de la peau. Qu'il soit vert, noir ou rouge, tout est bon, même si le thé vert est sans conteste le principal champion de nos crèmes, shampooings et autres lotions de beauté./maximag.fr/



«Je n'ai jamais eu d'aussi beaux cheveux depuis que j'utilise ce produit pour mes boucles» : cette gelée spéciale boucles nourrit, définit et fixe en 1 application

Si tu rêves de boucles rebondies qui restent en place sans devenir rigides, certains gestes peuvent faire toute la différence. Encore faut-il choisir un produit capable d'allier fixation, hydratation et naturel.

Une gelée pensée pour définir les boucles tout en conservant leur souplesse

La Gelée Boucles Luxéol a été développée pour répondre aux besoins des cheveux bouclés. Son objectif est clair : fixer les boucles tout en leur permettant de conserver leur mouvement naturel. Sa formule est enrichie en extrait d'algue marine et en dérivés de sucre. Cette asso-

ciation aide à gagner la fibre capillaire afin de maintenir la forme des boucles tout au long de la journée. Les cheveux restent définis sans perdre leur souplesse, un point souvent recherché par celles et ceux qui souhaitent éviter l'aspect figé de certains produits coiffants.

Comment utiliser la Gelée Boucles Luxéol pour un résultat optimal ?

L'application joue un rôle essentiel dans le rendu final des boucles. La marque recommande d'utiliser la gelée deux fois par semaine sur cheveux humides.

Commence par répartir le produit sur l'ensemble de la che-

velure de manière homogène. Une fois la matière bien répartie, penche la tête vers le bas et scrupuleusement les longueurs avec les mains. Ce geste permet d'encourager la formation naturelle des boucles tout en favorisant leur maintien.

Une routine complète pour prendre soin des cheveux bouclés

La Gelée Boucles s'intègre dans une routine plus globale dédiée aux cheveux bouclés. Pour profiter pleinement de ses bénéfices, Luxéol conseille de l'utiliser avec le Shampooing Boucles, le Masque Boucles et la Crème de Soin Boucles de la même gamme.

Cette combinaison permet de nettoyer les cheveux, de les démêler, de leur apporter de l'hydratation puis de définir et fixer les boucles au moment du coiffage.

Les cheveux de type 2C à 3C ont souvent besoin d'un équilibre entre nutrition et maintien. Une routine adaptée aide à conserver des boucles plus régulières, limite les frisottis et facilite le coiffage au quotidien./beauté-test.com/



Comment choisir sa robe de mariée selon sa morphologie : révélations d'une styliste



Vous pensiez que trouver la robe de mariée était juste une question de goût ? Détrompez-vous. Derrière chaque mariée radieuse se cache une véritable stratégie morphologique que l'industrie du mariage préfère garder secrète. Car oui, votre silhouette dicte des règles précises, et les ignorer peut transformer votre jour J en catastrophe vestimentaire.

La morphologie en H : assumez votre élégance androgyne

Vous avez une silhouette droite, des épaules et hanches alignées, une taille peu marquée ? Félicitations, vous portez la morphologie des mannequins. Mais attention : ce qui fonctionne sur les podiums peut se révéler désastreux le jour de votre mariage.

Morphologie en A : célébrez vos courbes sans les cacher

Vos hanches dominent votre silhouette ? Votre taille est marquée mais vos épaules semblent étroites ? Vous appartenez au club des morphologies en A, les plus répandues... et les plus mal conseillées.

La morphologie en V : domptez vos épaules avec subtilité

Sportive, athlétique, vous avez des épaules développées et des hanches fines ? Votre défi consiste à féminiser votre allure sans perdre votre prestance naturelle. Car oui, contrairement aux idées reçues, les morphologies en V peuvent être extraordinaires en robe de mariée.

Morphologie en X : l'art de mettre en valeur la perfection

Taille de guêpe, épaules et hanches équilibrées... Vous avez gagné le gros lot morphologique. Mais ne croyez pas que tout vous va ! Cette "perfection" cache un piège : l'embarras du choix peut

vous faire commettre des erreurs fatales.

La morphologie en O : révélez votre féminité avec audace

Vous portez principalement votre poids au niveau du ventre ? Votre poitrine est généreuse mais votre taille moins marquée ? Stop aux complexes ! Certaines des plus belles mariées que j'ai habillées avaient une morphologie en O.

Les erreurs universelles qui ruinent votre mariage

Quinze ans d'expérience m'ont appris que certaines erreurs transcendent les morphologies. Des pièges dans lesquels tombent 8 mariées sur 10, quel que soit leur corps. L'erreur numéro 1 : choisir sa robe trop tôt. Votre corps évolue, vos goûts aussi. Acheter sa robe 18 mois avant le mariage est un pari risqué.

Budget et morphologie : les compromis intelligents

Parlons cash. Une robe de mariée sur-mesure coûte entre 2000 et 8000 euros. Mais adapter une robe de prêt-à-porter à votre morphologie peut donner des résultats similaires pour 500 à 1500 euros.

L'art de négocier avec sa belle-famille

Ah, les opinions ! Votre belle-mère trouve votre décolleté "trop audacieux" ? Votre mère préférerait "quelque chose de plus classique" ? Bienvenue dans la diplomatie matrimoniale.

Les tendances 2025 selon votre morphologie

Cette année, trois tendances dominent les collections. Mais attention, toutes ne conviendront pas à votre morphologie. Les manches bouffantes ? Parfaites pour les morphologies en A et O, catastrophiques pour les V./nrmagazine.com/

Avant l'an 0, comment les peuples savaient-ils en quelle année ils vivaient ?

Bien avant nos calendriers bien rangés, nos ancêtres savaient parfaitement se repérer dans le temps... sans agenda ni montre connectée.

Se repérer dans le temps sans compter les années

Pendant très longtemps, les années n'étaient pas numérotées. On ne disait pas « nous sommes en -432 », mais plutôt « la troisième année du règne du roi » ou « l'année après la grande crue ». Ce système pouvait sembler flou, mais il fonctionnait très bien. Comme l'explique le site de médiation scientifique Eurekoi, chaque civilisation avait son propre point de départ. Les Égyptiens recommençaient à compter à chaque nouveau pharaon.

Les Romains se repéraient à partir de la fondation de Rome. D'autres peuples se basaient sur des événements marquants ou des cycles naturels. Finalement, ce rapport au temps était très concret.

On ne cherchait pas la précision absolue, mais l'efficacité. Et, à bien y réfléchir, quand je dis « l'été dernier » ou « avant l'arrivée du froid », je fais exactement la même chose.



Quand le Soleil devient une boussole et un calendrier

Avant les montres et les horloges, le ciel était le grand repère universel. Le Soleil indiquait le rythme des journées, les saisons donnaient le tempo de l'année, et la Lune ponctuait les cycles agricoles. Nous vous en parlions dans cet article montrant comment les Aztèques exploitaient le Soleil et les reliefs pour nourrir des millions de personnes. Chez eux, observer le ciel n'était pas un savoir abstrait, mais une question de survie. Cette capacité m'impressionne toujours, surtout quand je compare avec mon quotidien. Mon mari, par

exemple, sait se repérer avec le Soleil presque instinctivement. Une ombre, une position dans le ciel, et il sait où est le nord. Moi, en revanche, si je me perds en forêt, je peux vous assurer que le Soleil ne me sera d'aucune aide, et la Lune encore moins. Sans panneau ni GPS, je tournerai probablement en rond pendant un moment. Comme quoi, ce talent ancien n'est pas également réparti entre les personnes !

Comment chaque civilisation se repérait dans le temps ?

Selon les lieux et les époques, les façons de se repérer dans le temps variaient énormément. Les Égyptiens comptaient les

années en fonction du règne de leur pharaon, ce qui signifiait que le « compteur » repartait à zéro à chaque nouveau souverain. Les Romains, eux, préféraient se référer à la fondation de Rome, une date symbolique censée ancrer toute leur histoire. Chez les Mayas et les Aztèques, le temps était étroitement lié aux cycles célestes, avec plusieurs calendriers qui coexistaient pour rythmer la vie religieuse, agricole et sociale.

Mettre de l'ordre dans le temps, enfin

À force de décalages, de saisons qui glissent et de fêtes qui tombent « au mauvais moment », certaines civilisations ont cherché à mieux organiser le temps. C'est ainsi que les Romains ont tenté d'améliorer leur calendrier. Pour comprendre comment cette organisation s'est affinée, nous vous en parlions dans notre article complet sur l'invention de l'année bissextile et le 29 février. Sans cette invention romaine, et avec les rotations de la Terre, nous fêterions peut-être Noël, le 14 juillet, allez savoir ! Ajouter un jour tous les quatre ans peut sembler simple aujourd'hui, mais à l'époque, c'était une véritable révolution.

Relâcher ses petits rongeurs (NAC) dans la nature : une très mauvaise idée !

Il suffit d'une ou plusieurs portées de petits rongeurs non désirées de chinchillas, d'octodons, de rats et de souris domestiques ou encore de gerbilles pour que le propriétaire ne voie d'autres solutions que de leur rendre la liberté. Parfois, le propriétaire n'a tout simplement le temps, ni les moyens ou la passion de s'en occuper et va préférer les abandonner. Ces nouveaux animaux de compagnie ou NAC ont pourtant été élevés avant tout pour vivre à nos côtés et risquent de rapidement dépérir lorsqu'ils se retrouvent seuls dans la nature. Pourquoi est-ce très mauvaise idée de les relâcher ? Découvrez avec nous les principales raisons et quelles solutions adoptées pour leur trouver un nouveau foyer.

Comment pourront-ils survivre dans la nature ?

Si rats et souris domestiques peuvent s'adapter à notre environnement et notre climat, il reste, tout comme la souris, plus sensible au froid et à la chaleur. Habitues à vivre à votre contact, vos petits NAC ne sont pas armés pour survivre à l'état sauvage. Pour se mettre à l'abri,



beaucoup vont se montrer incapables de creuser un nid. La recherche de nourriture les rend d'autant plus vulnérables qu'ils sont habitués à être nourris de votre main. Ils vont peut-être chercher à renouer avec l'être humain pour s'alimenter, ou se mettre en danger en traversant une route pour déguster les aliments qui débordent de nos poubelles extérieures.

Transmission de maladie

Certaines pathologies sont particulières à certaines espèces. En relâchant vos NAC même dans le coin le plus reculé de la forêt, vous risquez de favoriser l'apparition de ces agents pathogènes. Si l'animal survit et colonise, contre toute attente, cet espace, les échan-

ges qu'il aura avec d'autres espèces peuvent favoriser la transmission des germes. Si l'espèce possède ses propres anticorps et défenses, ce n'est pas le cas de la faune locale déjà fragilisée par les actions de l'Homme et de la diminution de ses espaces de vie.

Domination des espèces indigènes

On l'a vu avec les poissons rouges et carpes Koïs d'aquarium ou encore les tortues de Floride : lorsque ces espèces ont été relâchées dans la nature par des propriétaires indécidés, elles ont provoqué des épidémies sur les populations locales, ou pire, les ont dévorées toute crue. Aujourd'hui interdite à la vente en France, les milliers de tortues de Floride relâchées en pleine nature

ont modifié le milieu naturel de nos cistudes d'Europe. La concurrence pour les sites d'expositions au soleil et la grande voracité de ce NAC ont contribué à la destruction de la faune et de la flore nécessaire à la survie de l'espèce indigène. Relâcher un petit rongeur dans la nature, c'est prendre le même risque de le voir coloniser les espaces et détruire peu à peu les animaux indigènes de nos régions lorsqu'il parvient à survivre et créer des colonies.

Un acte passible d'emprisonnement

L'abandon d'un animal domestique, qu'il s'agisse d'un NAC ou de toute autre espèce est sanctionné par la loi. C'est un acte cruel qui conduit généralement à la mort de l'animal dans de grandes souffrances, car il ne peut se nourrir et s'abriter seul et risque l'accident de circulation ou d'être chassé par un prédateur. Abandonné à son sort dans la nature ou sur la voie publique, le propriétaire indécidat sera sanctionné par une peine d'emprisonnement de 2 ans et une amende de 30 000 •./lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Le secret insoupçonné du jardinier : un cocktail maison à base de tailles pour renforcer la floraison estivale

Imaginez : vos pétunias font la grève, vos géraniums se laissent aller... et vous, plutôt que de sortir la carte bleue au rayon engrais du supermarché, vous devenez alchimiste du Jardin Créatif. Ce n'est pas un rêve, mais le retour d'un Secret Jardin tombé dans l'oubli et pourtant redoutablement efficace. Dans un coin du potager, une poignée de tailles de rosiers abandonnés et hop : voici l'élixir révolutionnaire pour une Renaissance Florale.

Cocktail maison à base de tailles : le Secret Jardin pour booster la floraison estivale

Certains parlent d'engrais, d'autres de potion. Mais derrière ce mystérieux Cocktail Floral, il y a tout simplement la science du recyclage végétal. Oubliez les fioles onéreuses, et ouvrez l'œil vers votre tas de déchets verts : vous tenez là les ingrédients d'un Élixir de Jardin digne des plus beaux contes. Les déchets redeviennent source de vie, un peu comme si vos vieilles feuilles reprenaient du service pour écrire une nouvelle page colorée du Jardin Enchanté.

Le Jardinier Malin : comprendre la magie derrière la fermentation

Sortez votre baguette – euh, votre bâton en bois – car la transformation est digne d'un tour de prestidigitation ! Grâce à la fermentation, les micro-organismes transforment vos résidus de coupe en un FloraBoost naturel. C'est la méthode « gentile » : les nutriments se diffusent lentement, choyant vos fleurs comme un spa de luxe, contrairement à un shot industriel à la mode. L'eau absorbe mieux l'azote, le potassium et le phosphore essentiels – le trio infernal pour des massifs dignes de Pinterest./nrmagazine.com/

Comment transformer son salon en salle de projection ?

Plutôt que de courir au cinéma, pourquoi ne pas transformer votre salon en véritable salle obscure ? Avec quelques astuces simples, vous pouvez profiter d'une expérience immersive digne des meilleures projections, sans quitter le confort de votre canapé.

Achetez du matériel de qualité

Une bonne image et un son immersif sont indispensables pour recréer une ambiance cinéma digne du nom. Reliez un écran de qualité aux équipements de son surround à l'aide de câbles hdmi et le tour est joué ! Vous venez de créer un système performant et compatible avec vos plateformes de

streaming préférées. Pour l'image, vous avez le choix entre un projecteur et un téléviseur. Si vous choisissez la première option, utilisez un appareil puissant pour une projection lumineuse et nette. Installez le vidéoprojecteur au fond du salon, face à un écran fixe ou une toile tendue, à une distance adéquate (2,5 m pour un écran de 1,80 m de large par exemple).

Isoler bien votre salon

Vous vous êtes déjà demandé pourquoi le son dans la salle de cinéma n'est pas audible de l'extérieur ? C'est grâce à l'isolation ! Cette étape est incontournable pour transformer votre salon en home cinéma, surtout si vous vivez en appar-

tement. Installez une moquette, un grand tapis ou un PVC épais au sol pour absorber les sons et réduire les échos. Isolez aussi les murs avec de la laine de roche ou des panneaux acoustiques pour diminuer les bruits sans affecter la qualité du son.

Adaptez l'éclairage pour créer une ambiance conviviale

Pour une immersion totale dans le film, jouez sur l'éclairage et plongez la pièce dans le noir ! Fermez totalement vos fenêtres ou occultez-les avec des stores opaques ou des rideaux épais. Ne restez pas cependant dans l'obscurité totale pour éviter la fatigue visuelle. Installez des guirlandes LED ou posez une lampe d'ambiance dans un coin de la pièce. Ces petites sources lumineuses créent une ambiance feutrée et chaleureuse, idéale pour vos soirées cinéma. Si vous voulez installer un faux plafond, profitez-en pour intégrer un ciel étoilé. Vous pouvez aussi déposer des rubans lumineux le long des plinthes pour faciliter vos déplacements pendant les séances. /neozone.org/



Cette astuce enfantine réduit de 90 % les microplastiques présent dans votre eau du robinet

Invisible à l'œil nu, la pollution plastique s'invite dans nos verres d'eau. Pourtant, un réflexe oublié pourrait changer la donne.

Les microplastiques : ces squatteurs invisibles de nos verres d'eau

On croit toujours que l'eau du robinet est limpide, pure, presque sortie d'une source de montagne, mais ce n'est pas le cas. Des chercheurs ont montré que des intrus microscopiques, plus petits qu'un cheveu, s'y cachent. Ces microplastiques viennent des emballages qui se dégradent, mais également de nos canalisations. Résultat : dans une étude chinoise, certains échan-

tillons affichaient jusqu'à 1247 particules par litre. Autant dire que l'on boit un peu plus que de l'eau claire. Et, comme si ce n'était pas assez, ces particules se collent volontiers à d'autres polluants. Bref, un cocktail dont on se passerait bien.

Ébullition et filtration : le duo inattendu

Heureusement, pas besoin d'un purificateur dernier cri ou d'un abonnement hors de prix. La solution est dans votre cuisine. Les chercheurs des universités de Guangzhou et de Jinan ont découvert que faire bouillir l'eau piège jusqu'à 90 % des microplastiques. Comment ? Grâce au calcaire qui

se forme à l'ébullition : il enrobe les particules et les enferme dans une petite croûte. Ensuite, un simple passage dans une passoire à thé suffit à les retenir. Conclusion ? Plus votre bouilloire s'entartre, plus vous êtes protégé !

Ce qu'il faut retenir

Les microplastiques sont présents dans l'eau du robinet partout dans le monde. L'ébullition permet d'en éliminer une grande partie grâce au calcaire.

L'efficacité varie selon la dureté de l'eau (meilleurs résultats avec une eau riche en minéraux). Une simple filtration mécanique après ébullition suffit à retirer les dépôts.

C'est gratuit, accessible, mais ça ne filtre pas tout non plus.

Une vieille habitude qui n'a pas dit son dernier mot

Finalement, nos grands-parents avaient raison : faire bouillir l'eau avant de la boire n'a rien d'un geste dépassé. En Chine, en Inde ou même dans certaines campagnes européennes, cette pratique est toujours ancrée dans le quotidien. /neozone.org/



Réussir l'aménagement paysager autour de la piscine



Pour un aménagement paysager réussi et une harmonie parfaite avec la maison, les concepteurs/construteurs EuroPiscine intègrent la piscine dans le décor environnant. Végétaux implantés dans des jardins à la française, plantes méditerranéennes fleuries, grands arbres ou mini-arbustes, la végétation est plurielle et s'adapte à la configuration de l'espace et aux envies de chacun. Quant aux plages de piscines, elles se déclinent chez EuroPiscine en bois ou en imitation, en pierre naturelle, en gazon... Découverte de 12 piscines qui montrent l'étendue des possibilités offertes par les professionnels Piscinagistes du réseau EuroPiscine.

Couloir de nage, grandeur et démesure

Pas de fausse note ! Pour respecter les proportions de cet immense parc, un bassin suffisamment grand était indispensable. Les lignes épurées et sobres de ce couloir de nage s'accordent donc parfaitement au paysage grandiose. Particularité de ce bassin ? Il a été positionné hors-sol car il est situé en bordure de rivière.

Ouvert, cet abri extra-plat est quasi invisible

Champion de l'intégration dans le paysage, le concept Outdoor a été développé par le réseau EuroPiscine. Le principe ? Un abri de piscine ultra-bas est combiné à une terrasse esthétique. Une solution fonctionnelle et un gain de place, car fermé l'abri extra-plat vient se glisser sous la terrasse.

Esprit médiéval garanti pour cette mini-piscine Implanté au cœur d'un des plus beaux villages de France, le bassin se devait

de conserver l'esprit médiéval de la commune. Le choix de la pierre et de matériaux rustiques s'est donc tout naturellement imposé. Pour un accord parfait entre le bassin et l'environnement.

Une mini-piscine moderne à souhait

Même si la piscine est mini, le soin accordé à son intégration dans l'environnement se doit d'être maxi ! Pour coller à la modernité du jardin, les concepteurs/construteurs ont opté pour une margelle en grès cérame et une petite plage en bois. Le plus de cette réalisation ? Un système de nage à contre-courant pour profiter pleinement de la piscine.

Une piscine au cœur d'un jardin provençal

Un chemin de pierre, des oliviers, des plantes de rocaïlle... Pas de doute, nous sommes bien en Provence, plus exactement à Cavalaire. Pour parfaire le décor et ajouter une note d'authenticité, la plage et les murets sont en bambou.

La piscine est dans le pré !

La mission d'EuroPiscine ? Aménager une piscine en bas d'un pré. Pari réussi avec ce bassin à l'ambiance résolument champêtre, entouré d'une vaste pelouse et de quelques végétaux choisis avec soin, sur fond de gravier. La margelle et le dallage en travertin blanc ajoutent une note épurée à la réalisation.

Une piscine dans un écrin de verdure

Plantée dans son petit jardin à la française, voilà une piscine qui ne manque pas de charme. Végétation, margelle en pierre naturelle, plage en travertin et ipé..., le naturel l'emporte dans ce jardin en étages, avec vue plongeante sur l'étang en contrebas. /cotemaison.fr/

Alimentation et stress : comment l'assiette influence notre bien-être

Ce que nous mangeons a un impact direct sur notre stress et notre équilibre émotionnel. Microbiote intestinal, habitudes alimentaires, nutriments clés... La naturopathe Aline Catteaux décrypte les liens entre assiette et sérénité. Notre corps possède une flore intestinale composée de milliards de bactéries, appelée microbiote. Elle joue un rôle clé dans la digestion, l'immunité et la production de neurotransmetteurs. « C'est dans le microbiote que se fabriquent des hormones comme la dopamine, la sérotonine ou la mélatonine, essentielles à notre équilibre psychique », explique Aline Catteaux, naturopathe à Bayonne et membre du réseau Médoucine.

Aliments et habitudes



Une boisson sucrée par jour augmenterait d'un tiers le risque d'infarctus

Une étude d'ampleur trouve qu'il suffit de boire une boisson sucrée chaque jour pour voir le risque cardiovasculaire et de diabète augmenter sensiblement. Les boissons sucrées, que ce soit avec du saccharose ou du sirop de glucose-fructose exposent à un risque accru de problèmes de santé divers selon de nombreuses études. Les chercheurs de l'Ecole de santé publique de Harvard dans une nouvelle étude sur plus de 125000 personnes, ont trouvé des preuves convaincantes que ces boissons sont associées à un surpoids, au risque de dé-

qui nourrissent le stress
Certains aliments accentuent les effets du stress au lieu de les apaiser. « Le café, le sucre raffiné, l'alcool ou encore les excès de graisses fragilisent notre système nerveux et perturbent la digestion », rappelle la naturopathe. Le problème ne vient pas seulement des produits en eux-mêmes, mais aussi de la manière de les consommer.

Faire de son alimentation un allié

À l'inverse, une alimentation variée et équilibrée aide à retrouver le calme. « Le premier réflexe est de se réapproprier son repas, en prenant le temps de s'asseoir, de mastiquer et de savourer », conseille Aline Catteaux. Elle recommande de préparer ses assiettes maison,

colorées et riches en nutriments protecteurs.

Des petites pauses pour mieux gérer le stress

Au-delà des aliments, l'attitude face au repas joue un rôle central. « Il est fondamental de s'accorder une vraie pause, même de quelques minutes, pour se poser et respirer », insiste la naturopathe. Cette coupure envoie au cerveau un signal de détente qui favorise la digestion et l'assimilation des nutriments.

Stress chronique et risques pour la santé

Lorsque le stress devient chronique et s'associe à une alimentation déséquilibrée, l'organisme s'expose à des risques plus profonds. « Le duo stress et mauvaise alimentation provoque une inflammation silencieuse, qui fragilise les neurones et ouvre la voie à des pathologies », explique Aline Catteaux. Cette inflammation n'impacte pas seulement le cerveau : elle affaiblit aussi le système immunitaire et peut accélérer le vieillissement cellulaire. Aline Catteaux évoque notamment les risques accrus de maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson. /sante-sur-le-net.com/

Perdre du poids : ce rythme précis recommandé par une diététicienne surprend souvent



Vous faites attention à votre alimentation, mais les kilos ne disparaissent pas aussi vite que prévu ? Avant de vous décourager, une diététicienne vous explique à quel rythme il est normal de perdre du poids. Depuis plusieurs semaines, vous avez écarté les burgers, les pizzas et les frites de votre vocabulaire. Et vous bougez davantage. Pourtant, la balance affiche seulement 500 grammes de moins. De quoi se demander si tous ces efforts servent vraiment à quelque chose... Pourtant, pour perdre du poids sans le reprendre, mieux vaut ne pas aller trop vite. Pauline Pied, diététicienne-nutritionniste, vous explique combien de temps il vous faut réellement pour perdre ces quelques kilos en trop.

Perdre vite ne veut pas dire perdre mieux

Face aux promesses des régimes express, il est tentant de croire que plus les kilos disparaissent vite, plus la méthode est « efficace ». Pourtant, il n'en est rien. « Toute restriction trop importante peut favoriser les compulsions alimentaires, voire conduire au développement de troubles du comportement alimentaire (TCA). C'est pourquoi, en cabinet, je ne pratique pas de réduction calorique importante, que ce soit par l'alimentation ou en demandant à mes patients de pratiquer énormément de sport », révèle Pauline Pied. La diététicienne préfère miser sur des changements simples, mais durables. « Je préfère rééquilibrer l'alimentation et intégrer progressivement une activité physique, mais de manière intelligente. Surtout, j'encourage les personnes à pratiquer une activité qu'elles aiment, afin qu'elles puissent l'inscrire dans leur quotidien sur le long terme.

Alors, quel est le bon

rythme pour perdre du poids ?

Si cette question est souvent posée en consultation, la réponse déçoit souvent, car il n'existe pas de chiffre magique. « Chaque personne perd du poids à un rythme qui lui est propre. Cette perte dépend d'ailleurs de nombreux facteurs : le métabolisme, la génétique, l'âge, l'activité physique pratiquée, la présence éventuelle de certaines pathologies ou encore les antécédents en matière de régimes », affirme Pauline Pied. Ainsi, deux personnes qui suivent le même régime n'obtiendront pas forcément les mêmes résultats.

Perte de poids trop importante : les signaux d'alerte à prendre en compte

Vous l'aurez compris : si voir les chiffres dégringoler sur la balance peut faire plaisir sur le moment, toute perte de poids trop rapide n'est pas forcément synonyme de bonne santé. Elle mérite même d'être prise très au sérieux lorsqu'elle s'accompagne des signaux d'alerte suivants : « Si une personne perd, par exemple, 10 kilos en un mois, un diététicien considérera généralement cette perte comme beaucoup trop rapide. Cela peut signifier que la personne ne mange pas suffisamment et que son organisme puise davantage dans la masse musculaire que dans la masse grasse. Or, l'objectif d'une perte de poids est bel et bien de réduire la masse grasse tout en préservant au maximum la masse musculaire », conclut l'experte. Au fond, le meilleur indicateur n'est pas le nombre de kilos perdus en quatre ou huit semaines, mais la capacité à conserver ce nouveau poids « santé » plusieurs mois après. Vous êtes prévenu(e) ! /doctissimo.fr/



La vallée de Baliem en Papouasie occidentale

Coincée au cœur des hautes montagnes et des forêts vierges du centre de la Papouasie occidentale, la mystique vallée de Baliem est uniquement accessible par avion à ce jour. Une vallée déconnectée de tout, la nature et la vie à l'état pur, pour une expédition unique dans un lieu hors du temps. Pour y entrer, il faut atteindre Wamena, la capitale de la régence de Jayawijaya.

La vallée de Baliem en Papouasie La situation géographique de la vallée de Baliem

La Vallée de Baliem se situe au cœur de la Nouvelle-Guinée Occidentale (ou Papouasie occidentale), dans les plateaux de l'ouest de l'île, elle est encerclée par de hautes monta-

gnes et des forêts qui sont parmi les plus denses de la planète. Elle occupe un territoire de 160 000 hectares (1600 kilomètres carrés) perché à 1 700 mètres d'altitude.

La situation politique de la Vallée de Baliem

Cette région littéralement coupée du monde a été découverte en 1938 par les occidentaux à l'occasion d'une expédition hollandaise. C'est précisément la troisième expédition zoologique de Richard Archbold qui a permis sa découverte. À l'époque, cette région avait été baptisée "Shangri-La", en référence à ce lieu imaginaire décrit dans le roman "Lost Horizon" (Les Horizons perdus) de James Hilton. Avant cette époque, les occidentaux pensaient à tort

que cette partie des hauts plateaux était inhabitée.

Les habitants de la Vallée de Baliem

La vallée de Baliem est habitée depuis plus de 50 000 ans et cette forêt pluviale presque impénétrable s'est révélée être l'environnement idéal pour développer une agriculture permanente, dotée de canaux de drainage. Dans la vallée de Baliem, ce sont environ 200 000 personnes qui y habitent. La majorité des papous de Baliem sont à la base animistes, respectant et vénérant la nature et la forêt et utilisant les plantes pour se soigner. Les habitants des villages reculés se nourrissent de leurs cultures (patates douces en majorité) et de l'élevage de porcs élevés en semi-liberté.

Les ethnies de Baliem

Ses occupants sont principalement issus des "Dani" (ou "Ndani"), une ethnie papoue isolée pendant de longues années. Il y a également des peuples issus des ethnies Lani, Yali, Nduga, Damal mais pas que... La Nouvelle-Guinée est l'endroit le plus dense au monde sur le plan linguistique et culturel. globe-trotting.com/



Parcs, montagnes et capitales En train, une Norvège inspirante

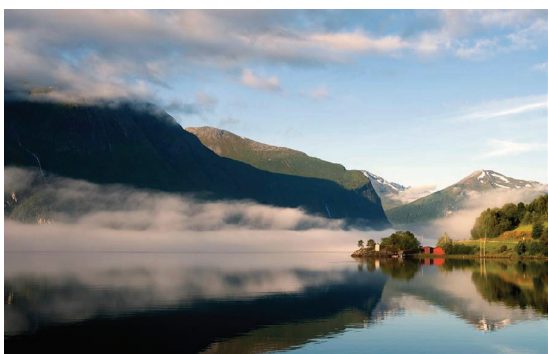
Ou Alle om bord!, en norvégien. L'annonce d'un voyage à la découverte des paysages grandiloquents de la Norvège de l'intérieur, loin du train-train quotidien véhiculé. Un voyage qui montre que se passer d'une voiture est possible et que cela ne limite en rien l'envergure du périple. Car celui que nous avons imaginé ici est aussi vaste que la culture norvégienne est riche, aussi riche que la nature norvégienne est exaltante. À travers la vitre, défilent d'adorables villages de bois et de lentes rivières, des lacs scintillants et des montagnes emphatiques, des fjords vertigineux et des forêts centenaires, des

animaux préhistoriques et des capitales médiévales. Des panoramas que l'on prend de haut et qui vous remettent les pieds sur terre. Après deux jours à prendre le pouls d'Oslo à travers son fjord, ses musées et sa cuisine branchée, on quitte la capitale en train pour s'enfoncer dans les profondeurs verdoyantes et vallonnées de l'hinterland norvégien. Première halte à Lillehammer, petite ville posée dans la vallée de Gudbrandsdal, au bord du lac Mjosa. Grâce à un musée à ciel ouvert hors du commun, elle nous ouvre les yeux sur la Norvège d'antan, habillée d'églises en bois debout et d'adorables chalets aux

toits herbus. Ce qui vous attend ensuite est l'un des temps forts du voyage.

Votre voyage

Voyager en train, c'est faire le choix d'un voyage perpétuel, où les trajets ne sont pas des moments "creux". Un voyage dans le voyage. C'est aussi voyager sans stress et, bien sûr, voyager plus vert. C'est pourquoi, quand c'est possible, il nous tient à cœur d'imaginer des itinéraires 100 % train, sans qu'on ait l'impression de faire des sacrifices. Évidemment, il faut s'y rendre, en Norvège, et pour cela l'avion nous rend bien des services. Mais une fois le pied posé sur le sol norvégien, vous ne vous déplacez plus que sur des rails qui vous mènent à chaque fois au cœur des choses, déroulant entre deux étapes des panoramas sans fin : verdoyants l'été, enneigés en hiver - ce périple est possible toute l'année. Les trajets sont confortables et jamais très longs, laissant tout le temps sur place - deux jours pour la plupart des étapes - d'explorer, de visiter, de flâner et de goûter. voyageursdumonde.fr/



Hvar en Croatie : le guide complet pour découvrir l'île



Véritable joyau insulaire de la Croatie, Hvar est un lieu glamour et baigné de soleil, entouré par les eaux bleues scintillantes de l'Adriatique, qui se trouve au large des côtes de la Dalmatie centrale. Vue d'en haut, l'île se présente comme un long ruban de terre qui se termine par une vaste péninsule à l'est et se fragmente en une succession d'îlots rocheux blanchis par le soleil à l'ouest.

Quand visiter Hvar ?

Hvar est une destination où l'on peut se rendre toute l'année. Elle se vante d'être l'île la plus ensoleillée de Croatie, avec plus de 2 700 heures d'ensoleillement par an (ce chiffre a été soigneusement enregistré dès le milieu du XIXe siècle par un météorologue local). Toutefois, si vous rêvez d'un minimum de tranquillité, nous vous recommandons d'éviter la haute saison estivale, c'est-à-dire juillet et surtout août. À cette période, Hvar est en effet très fréquentée (août est le mois où de nombreux Croates prennent leurs vacances d'été) et les prix sont au plus haut. Privilégiez, si vous le pouvez, le printemps et l'automne, deux saisons magnifiques en Dalmatie centrale et méridionale : le soleil est bien présent, l'eau est assez chaude pour se baigner, il y a moins de monde et les prix baissent.

Combien de temps faut-il prévoir pour visiter Hvar ?

Prévoyez au moins trois jours - cinq si vous souhaitez profiter pleinement de l'île et avoir le temps de l'explorer au-delà de la ville de Hvar elle-même. Hvar est une destination idéale pour ralentir le rythme : découvrez l'île à vélo, passez du temps à la plage, flânez dans les rues pleines de charme des villes

et villages et admirez le coucher de soleil en sirotant un délicieux cocktail.

Est-il facile de se rendre sur l'île et de s'y déplacer ?

L'accès à Hvar se fait principalement depuis la ville de Split. De nombreuses liaisons sont assurées chaque jour entre Split et l'île - achetez vos billets de catamaran à l'avance, car ils peuvent être complets, surtout en été. Les principaux itinéraires sont Split-Hvar, avec des catamarans rapides exploités par Jadrolinija, Krilo et TP Line (1 heure 15 environ), et Split-Stari Grad, avec le ferry de la compagnie Jadrolinija.

Les meilleures choses à faire à Hvar en Croatie

Découvrez les incontournables de l'île !

Imprégnez-vous de l'ambiance de la ville de Hvar

La visite de la ville de Hvar est pour beaucoup, l'un des moments forts - et incontournables - de leur séjour sur la côte et les îles croates. Au cœur de la ville se trouve la place Saint-Étienne - l'une des plus anciennes de Dalmatie -, bordée d'un côté par l'imposante cathédrale Saint-Étienne et de l'autre par le port. L'Arsenal, un ancien chantier naval édifié au XIVe siècle, détruit par les Turcs puis reconstruit au XVIIe siècle et enfin restauré, abrite aujourd'hui la Galerie d'art moderne de Hvar.

Mettez le cap sur les îles Pakleni

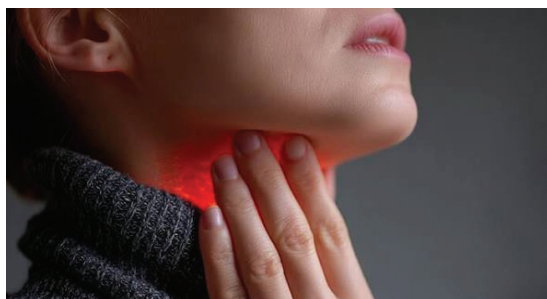
Petites îles recouvertes de végétation méditerranéenne et bordées de plages rocheuses blanches par le soleil et baignées par des eaux d'une limpidité extraordinaire : les îles Pakleni, au large de la côte, face à la ville de Hvar, offrent une vision de carte postale de l'Adriatique croate. lonelyplanet.fr/

Allergies d'été : pourquoi vos symptômes empirent-ils malgré la fin du printemps ?

Nez qui coule, yeux qui piquent, éternuements à répétition... Contrairement aux idées reçues, les allergies ne s'arrêtent pas avec le printemps ! La chaleur, les pollens et l'air sec d'été les aggravent bien souvent. Le Dr Gérard Kierzek fait le point sur les causes de ce phénomène et livre, au passage, quelques précieux conseils à adopter. Vous pensiez enfin pouvoir profiter de l'été. Mais voilà que les éternuements s'enchaînent, que vos yeux piquent et que votre nez ne cesse de couler. Contrairement aux idées reçues, les allergies ne s'arrêtent pas avec le printemps. Elles peuvent même devenir encore plus gênantes pendant les beaux jours. Quels bons réflexes adopter pour qu'elles ne gâchent pas votre été ? Le Dr Gérard Kierzek, médecin urgentiste et directeur médical de Doctissimo, fait le point.

Pourquoi les allergies s'aggravent-elles parfois en été ?

Si le printemps est souvent pointé du doigt, l'été n'offre pas forcément de répit aux person-



nes allergiques. "L'été peut aggraver les allergies et l'asthme, non pas parce que "tout pollinise plus" partout, mais parce que plusieurs facteurs se cumulent : les pollens de graminées, encore très présents, la chaleur, l'air sec, l'ozone et parfois aussi l'humidité, voire les moisissures. La chaleur peut également assécher les muqueuses, ce qui rend le nez, la gorge et les bronches plus sensibles aux irritants et aux allergènes", affirme le Dr Gérard Kierzek. Les pollens restent donc bien présents pendant l'été. "Les graminées restent une cause importante d'allergies, et

d'autres plantes prennent le relais selon les régions et les semaines", précise l'expert médical. Mais ce n'est pas tout ! La météo peut aussi jouer contre vous.

"Les fortes chaleurs et le vent peuvent favoriser la dispersion des pollens, tandis que les pics d'ozone irritent les voies respiratoires et rendent les symptômes plus marqués", met en garde le directeur médical de Doctissimo.

Comment reconnaître une "allergie d'été" ?

Vous éternuez dès que vous passez du temps dehors ? Vos yeux grattent après une balade ou après avoir tondus la pelouse

? Attention : ces signes doivent vous alerter. "Les signes typiques d'une allergie estivale sont le nez qui coule ou se bouche, les éternuements en salves, les yeux rouges ou qui grattent, la gorge irritée et parfois une toux sèche", révèle le Dr Gérard Kierzek. Chez les personnes asthmatiques, les symptômes peuvent être encore plus marqués. "Cela peut se traduire par des sifflements, une gêne respiratoire, une oppression thoracique ou un essoufflement", précise l'expert médical.

Les bons réflexes pour continuer à profiter de l'été (sans éternuer toute la journée)

Avis à tous les allergiques : quelques habitudes simples permettent heureusement de limiter ces symptômes. "Le premier réflexe est de réduire l'exposition aux allergènes : aérer tôt le matin ou tard le soir, se rincer les cheveux et se changer au retour, et limiter les activités extérieures lors des pics de pollen", conseille le directeur médical de Doctissimo./doctissimo.fr/

Comment vivre après un infarctus ?

Après l'infarctus, le malade est exposé à un risque accru de complications cardiovasculaires et de décès : la mortalité du malade est proche de 10 % l'année suivant l'infarctus, puis de 5 % les années suivantes. Modes de vie et bonne observance du traitement font la différence pour les malades.

Qu'est-ce qu'un infarctus ?

L'infarctus du myocarde est l'une des premières causes de décès dans le monde. Il correspond à la destruction d'une zone plus ou moins étendue du muscle cardiaque, causée par l'obstruction d'une artère coronaire par des plaques d'athéromes (cholestérol qui s'accumule). Conséquences, les parois des artères se durcissent, un caillot se forme autour de la plaque d'athérome et le cœur n'est plus suffisamment alimenté en oxygène.

Après l'infarctus, les patients sous-surveillance

Après un infarctus, le risque de récurrence existe. Il est particulièrement élevé dans les 40 jours qui suivent l'accident. Le patient doit être étroitement surveillé. En plus des changements qu'il doit opérer sur son mode de vie,



il s'agit aussi d'être suivi régulièrement par son médecin et cela particulièrement s'il souffre de diabète, hypertension ou encore a un taux de cholestérol élevé. Il est recommandé de consulter son médecin traitant environ tous les trois mois qui prescrit un bilan annuel chez le cardiologue.

Quelle espérance de vie après une crise cardiaque ?

La récupération après un infarctus dépend de plusieurs facteurs :

La quantité de myocarde (muscle cardiaque) préservé : elle dépend essentiellement du délai de prise en charge de la victime d'infarctus, plus elle est tardive, plus la quantité de tissu nécrosé sera importante, il faut donc agir vite ;

L'existence de rétrécissements d'autres artères, dans un tel

cas, le risque de troubles cardiaques graves augmente et les efforts physiques sont limités ; La poursuite ou l'abandon des comportements à risque : tabac, alimentation, stress et sédentarité sont autant d'éléments qui influent sur les risques cardiaques.

La nécessité d'adapter son mode de vie

"Après un infarctus, l'avenir du malade est entre ses mains : arrêter de fumer, suivre son traitement, surveiller son alimentation, pratiquer une activité physique... sont des éléments essentiels pour vivre de belles années !" déclare le Pr. Daniel Thomas, cardiologue. Durant la phase de rétablissement, les mesures hygiéno-diététiques jouent un rôle au moins aussi important que le traitement dans la prévention de la récurrence. Suivre son traitement

tout en modifiant ses habitudes de vie permet une réduction du taux de rechute de 30 % !

Reprendre le sport

L'activité physique est importante dans la prévention des récurrences.

En revanche, pas question de commencer un sport sans en parler à son médecin. C'est lui qui vous prescrira l'activité physique, en l'absence de toute contre-indication.

Il s'agira de reprendre en douceur, sans vouloir brûler les étapes. Les sports violents sont souvent contre-indiqués. Parlez avec votre médecin et choisissez ensemble l'activité la plus adaptée, ainsi que l'intensité de la pratique. Quand vous pratiquez, soyez à l'écoute de votre corps et vigilant en cas de symptômes pouvant évoquer une récurrence comme une douleur thoracique à l'effort.

Bien manger

L'alimentation joue un rôle clé dans l'entretien de la santé du cœur. Il est recommandé de : Limiter l'apport en graisses, particulièrement celles d'origine animale et privilégier les margarines, l'huile d'olive et les laitages allégés ; Diminuer sa consommation de sel si la pression artérielle est élevée./doctissimo.fr/

Qu'est-ce que le syndrome des ongles verts ?

Connaissez-vous le syndrome des ongles verts, aussi appelé chloronychie ? Il s'agit d'une infection des ongles... arborant une drôle de couleur verdâtre. Chacun veut se faire beau pour les photos de famille. Une mise en beauté, qui passe souvent par la case "manucure". Sauf que la pose d'ongles n'est pas sans risques : ces derniers peuvent s'infecter et arborer une drôle de couleur verdâtre.

L'ongle de la zone atteinte prend une couleur verdâtre

C'est sur TikTok que le médecin anglais Dr Sermed Mehzer a sonné l'alerte. Dans une vidéo, il montre les photos des ongles d'une femme... aux reflets verdâtres. "Vous voulez vous faire poser des ongles en acrylique à bas prix ? Réfléchissez-y à deux fois", prévient ainsi le médecin.

Une bactérie en cause

Si les ongles affichés dans la vidéo arboraient une drôle de couleur verte, c'est parce qu'une bactérie, appelée "Pseudomonas aeruginosa", avait proliféré entre l'ongle et la peau. Or, même si ces bactéries aiment se faufiler entre les ongles artificiels et naturels, elle peuvent aussi infecter d'autres parties du corps, voire même être transmises à d'autres personnes fragilisées, comme celles immunodéprimées, prévient le médecin.

Pseudomonas aeruginosa : quels sont les facteurs de risque ?

D'après le journal Science Direct, les facteurs favorisant l'apparition de la bactérie "Pseudomonas aeruginosa" sont : Une manucure avec pose de gel durcisseur ; Le travail en milieu hospitalier L'oncholyse traumatique (un traumatisme unique ou répété qui va entraîner le détachement de l'ongle) ; La paronychie (l'infection des tissus périungueaux) avec excès d'humidité et de détergents./doctissimo.fr/

66 milliards d'arbres changent la donne...

La « Grande Muraille verte »
chinoise surprend les scientifiques

Après avoir planté quelque 66 milliards d'arbres au fil des décennies, la « Grande Muraille verte » chinoise semble porter ses fruits.

Une étude chinoise récente publiée dans la revue *Geophysical Research Letters* a montré que les forêts plantées dans le cadre de ce projet géant augmentent leur surface foliaire à un rythme nettement supérieur à celui des forêts naturelles, ce qui améliore leur capacité à absorber le carbone de l'atmosphère pendant leurs premières phases de croissance.

Les chercheurs se sont appuyés sur l'analyse de l'indice de surface foliaire, une mesure permettant d'estimer la surface totale des feuilles d'un arbre par rapport à la surface du sol qu'elles couvrent. Cet indice est l'un des outils les plus importants utilisés par les scientifiques pour évaluer la productivité forestière et sa capacité à réaliser la photosynthèse et à stocker le carbone.

Les résultats ont montré que les forêts cultivées ont enregistré une augmentation de la surface foliaire 65,8 % plus rapide que les forêts naturelles à travers la Chine.

Pour s'assurer que cette différence n'était pas uniquement due à des conditions de croissance différentes, les chercheurs ont utilisé une technique statistique appelée appariement par score de propension afin de comparer des forêts d'âge et de conditions environnementales similaires. Même après cette comparaison équitable, les forêts plantées ont tout de même affiché une croissance supérieure, avec un taux de 4,6 %.

Les chercheurs ont constaté que cette supériorité était particulièrement marquée dans les forêts mixtes et les forêts sempervirentes, où les arbres plantés ont montré une réaction plus forte à l'augmentation des niveaux de dioxyde de carbone dans l'atmosphère.

Fonctionnalité temporaire

L'étude a toutefois précisé que cet avantage n'est pas permanent, puisqu'il commence à décliner après que les arbres aient dépassé l'âge de 40 ans. Avec l'âge, les forêts naturelles deviennent plus capables d'accroître leur surface foliaire, surpassant progressivement les forêts cultivées en termes de croissance liée à l'âge.

Les chercheurs attribuent la supériorité initiale des forêts plantées à deux facteurs principaux : premièrement, elles sont plus jeunes en moyenne, avec une durée de vie moyenne de 34 ans contre 57 ans pour les forêts naturelles ; et deuxièmement, elles sont plus sensibles à l'augmentation des concentrations de dioxyde de carbone, ce qui leur donne un coup de pouce supplémentaire pour leur croissance au cours des premières décennies.

Les chercheurs soulignent que ces résultats mettent en évidence l'importance des programmes de reboisement à grande échelle pour améliorer la capacité des forêts à séquestrer le carbone et à contribuer à l'atténuation du changement climatique, notamment pendant les premières phases de croissance des arbres.

Dans le même temps, l'étude confirme que les forêts naturelles conservent une grande importance à long terme, devenant plus efficaces avec l'âge, ce qui signifie que les politiques de gestion forestière devraient combiner l'expansion des plantations de nouvelles forêts avec la préservation des forêts naturelles plutôt que de s'appuyer sur une seule des deux options.

Les chercheurs estiment également que les résultats de l'étude pourraient contribuer à améliorer les modèles scientifiques utilisés pour prédire le rôle des forêts dans le cycle mondial du carbone, et ainsi contribuer à l'élaboration de stratégies plus précises pour lutter contre le changement climatique.

Après Hubble et James Webb,
Roman s'apprête à ouvrir une fenêtre
sans précédent sur les secrets de l'univers

Le télescope porte le nom de Nancy Grace Roman, première femme astronome de la NASA et figure emblématique du développement des télescopes spatiaux, ainsi que l'une des fondatrices du projet du télescope spatial Hubble. Elle est donc surnommée « Mère Hubble » en reconnaissance de sa contribution essentielle à la réalisation de l'astronomie spatiale.

L'observatoire a été transporté dans un conteneur spécial à température et humidité contrôlées, conçu pour protéger ses instruments sensibles de toute condition susceptible d'affecter son fonctionnement avant son arrivée dans l'espace.

Après son arrivée en Floride, Roman a été conduit au centre de services pour charges utiles dangereuses, une installation équipée pour manipuler les engins spatiaux complexes avant leur lancement.

Des ingénieurs ont procédé à un nettoyage supplémentaire afin de minimiser tout risque de contamination des instruments du télescope après sa mise en orbite autour du Soleil. Il a ensuite été soigneusement retiré de son conteneur de protection et redressé à la verticale dans la salle de travail, une opération qui a nécessité une coordination méticuleuse entre plusieurs équipes chargées de la sécurité, de l'inspection et des derniers préparatifs.

Le télescope romain représente un nouvel ajout à la flotte d'observatoires spatiaux de la NASA, car il a été conçu pour observer de vastes zones du ciel en un temps plus court que les télescopes précédents. Ce télescope offrira un champ de vision au moins 100 fois plus large que celui du télescope Hubble, permettant aux scientifiques d'imager d'immenses régions de l'univers et de collecter des quantités massives de données sur les galaxies, les étoiles et les systèmes planétaires.

Inde

Des poèmes vieux de 750 ans
corrigent les cartes des scientifiques...
Des textes indiens réécrivent l'histoire
de la savane sauvegarder

Cette découverte ne provient ni d'images satellites ni de modèles climatiques complexes, mais de vers de poésie et de chansons folkloriques écrites il y a environ 750 ans.

Selon une étude récente publiée dans la revue « *People and Nature* » de la British Environmental Society, des chercheurs et des institutions indiennes ont utilisé d'anciens textes littéraires pour comprendre l'histoire des paysages de l'ouest de l'Inde et sont parvenus à une conclusion qui remet en question une perception scientifique qui a prévalu pendant des décennies : que la savane de cette région n'est pas une forêt détruite, mais plutôt un écosystème authentique et ancien.

**La mémoire de la terre
dans un poème**

D'après un article paru il y a quelques jours dans *Science Daily*, des chercheurs de l'Université d'État du Michigan ont analysé des poèmes, des légendes et des chants folkloriques en marathi datant du XIII^e siècle. Ces textes décrivent la vie quotidienne dans l'ouest de l'Inde : vastes pâturages, herbes rases, acacias épars et bergers parcourant de grands espaces. En comparant ces descriptions au paysage actuel, l'équipe a constaté un ressemblance frappante avec ce que nous appelons aujourd'hui la savane.

Le chercheur principal, Ashish Nirlekar, déclare : « Ce qui est frappant, c'est la constance du paysage au fil des siècles. La description ancienne est très similaire à ce que nous voyons aujourd'hui et radicalement différente de ce que beaucoup imaginent d'un passé dense et boisé. »

Groupe d'antilopes cervicapres sauvages se reposant à l'ombre d'un grand arbre épineux dans une savane sèche. L'étude met en garde contre le risque que le reboisement non planifié des

savanes indigènes fasse plus de mal que de bien (Shutterstock).

**Des « forêts dégradées »
à un écosystème authentique**

Les scientifiques et les experts en politique environnementale ont longtemps supposé que les prairies ouvertes de l'ouest de l'Inde n'étaient rien de plus que des forêts défrichées par l'activité humaine, et c'est sur cette hypothèse qu'un certain nombre de programmes de reboisement à grande échelle ont été mis en place sous le slogan de « restauration du couvert forestier ».

Mais les sources littéraires, confrontées aux données scientifiques indépendantes, révèlent une tout autre réalité. Ces milieux ouverts n'ont jamais été des forêts denses, mais plutôt des savanes naturelles datant d'au moins sept siècles, comme en témoignent d'anciens vestiges de pollen fossilisé et de restes d'animaux herbivores indiquant l'existence d'écosystèmes similaires il y a des milliers d'années.

Le poème**« Archives
environnementales »**

Les chercheurs ont considéré la littérature populaire comme un témoignage environnemental informel, relevant dans les textes des références à 44 espèces de plantes sauvages, dont environ les deux tiers sont des espèces caractéristiques des environnements de savane telles que l'acacia (*Vachellia leucophloea*) et les espèces de caparis (*Capparis divaricata*).

L'un de ces arbres apparaît dans un conte populaire racontant l'histoire d'un poète-saint du XVe siècle sur la tombe duquel un arbre aurait poussé, dans une scène symbolique reflétant la présence de ces plantes à la fois dans la conscience collective et dans

le paysage naturel.

Conséquences pour le reboisement et la lutte contre le changement climatique

La portée de ces découvertes dépasse la simple réinterprétation du passé ; elle s'étend au présent et à l'avenir. À l'heure où gouvernements et entreprises se lancent dans une course effrénée pour planter des milliards d'arbres afin de lutter contre le changement climatique, l'étude met en garde contre le risque que le reboisement non planifié des savanes indigènes soit plus néfaste que bénéfique.

Les savanes ne sont pas des terres « vides » attendant la pousse des arbres ; ce sont des écosystèmes complexes qui abritent une biodiversité unique, assurant la subsistance de centaines de millions de personnes et stockent d'importantes quantités de carbone dans le sol et les racines, et pas seulement dans les troncs. Les convertir en forêts denses risquerait de détruire cet équilibre et de déplacer des espèces adaptées à la sécheresse et aux incendies de forêt. L'étude met en garde contre le risque que des solutions climatiques rapides deviennent problématiques si elles ne reposent pas sur une compréhension approfondie de l'histoire des écosystèmes locaux.

Que nous apprend la poésie ?

Le message central de l'étude est clair : avant de décider quelles terres planter, il est indispensable de comprendre leur véritable histoire environnementale. Toutes les terres peu boisées ne constituent pas une plaie dans l'écosystème forestier, et toute opération de reboisement n'est pas un acte de restauration. À une époque où les sciences environnementales reposent sur des technologies de pointe, cette histoire nous rappelle que la mémoire culturelle — un poème oublié ou une vieille chanson folklorique — peut parfois détenir les clés de la compréhension de l'histoire de la Terre et se révéler plus précise que les dernières images satellites.

Oran accueille le premier stage national du sport universitaire



La ville d'Oran accueillera, du 11 au 16 juillet, le premier stage national du sport universitaire, une initiative inédite qui constitue un tournant dans la politique de promotion du sport en milieu universitaire et traduit la volonté des pouvoirs publics de redonner à ce secteur son rôle historique de pépinière de talents au service du sport national, a-t-on appris auprès de la direction locale de la jeunesse et des sports (DJS).

Organisé par la Fédération algérienne du sport universitaire (FASU) en collaboration avec la DJS d'Oran sous le slogan "Le sport universitaire pour un sport performant et citoyen", ce premier rassemblement national réunira

des étudiants-athlètes issus des universités de différentes wilayas du pays dans dix disciplines sportives, à savoir le karaté, le taekwondo, le judo, la lutte libre, l'athlétisme, le volleyball, la natation, les échecs, le handball et le basket-ball.

Les activités du stage se dérouleront dans plusieurs infrastructures sportives de la wilaya d'Oran. Celles de karaté auront lieu à la salle omnisports de Hassi Bounif, le taekwondo à la salle Ennadjma, le judo à la salle du Castor, la lutte libre à la salle El-Hamri, tandis que les athlètes de l'athlétisme effectueront leurs entraînements à l'annexe du complexe olympique Miloud-Hadefi. La préparation des volleyeurs

est programmée à la salle d'Es Sénia, celle de handball à la salle de Tafraoui, alors que le basket-ball se déroulera à la salle "La Lofa". Les nageurs évolueront à la piscine du Jardin public, tandis que les échéchiers se rencontreront à la Maison de jeunes de Sidi El-Bachir.

Premier rendez-vous du genre en Algérie, ce stage national s'inscrit dans une nouvelle dynamique visant à restructurer le sport universitaire et à renforcer sa contribution au développement du mouvement sportif national. Il répond aux orientations des pouvoirs publics visant à réhabiliter le sport universitaire afin qu'il retrouve sa vocation de vivier de talents, comme ce fut le cas durant les décennies précédentes, lorsque les universités formaient de nombreux athlètes ayant porté haut les couleurs nationales sur les scènes continentale et internationale, souligne-t-on de même source.

Au-delà de la préparation technique des étudiants-athlètes, ce stage constitue une opportunité de renforcer les échanges entre les encadreurs, d'harmoniser les méthodes de formation et de mettre en place un dispositif permanent de détection et d'accompagnement des jeunes talents susceptibles d'intégrer les sélections nationales, indique-t-on encore.

Le choix d'Oran pour accueillir cette première édition reflète également la place qu'occupe désormais la capitale de l'Ouest dans le paysage sportif national, grâce aux infrastructures modernes dont elle dispose et à l'expérience acquise dans l'organisation de grandes manifestations sportives.

A travers cette initiative, les responsables du secteur ambitionnent d'insuffler une nouvelle dynamique au sport universitaire, en favorisant l'émergence d'une élite sportive conciliant excellence académique, performance sportive et esprit citoyen, conformément aux objectifs de développement du sport national et aux orientations des hautes autorités du pays.

Basket 3x3 / Tournoi international "FIBA Lite Quest" La 2e édition du 15 au 18 juillet à Alger

La deuxième édition du Tournoi international de basket 3x3 "FIBA Lite Quest", organisée par la Ligue algéroise de basket-ball (LABB) en partenariat avec la Direction de la jeunesse, des sports et des loisirs (DJS) d'Alger, se déroulera du 15 au 18 juillet à la Sablette (Alger), avec la participation de dix équipes masculines et huit formations féminines, ont annoncé les organisateurs.

Inscrite au calendrier officiel de la Fédération internationale de basket-ball (FIBA) en tant que compétition "Lite Quest", l'épreuve réunira des équipes représentant plusieurs pays africains et arabes, ainsi que les meilleures sélections algériennes, dans le but de promouvoir la discipline du basket 3x3 et de renforcer son développement en Afrique, précise la même source.

Chez les messieurs, dix équipes seront en lice : la Tunisie, l'Égypte, les Comores, la Libye, la Mauritanie, Bahreïn, du Cameroun, les équipes nationales algériennes 1 et 2, ainsi qu'une sélection de la wilaya d'Alger. Le tournoi féminin regroupera, quant à lui, huit équipes : la Tunisie, les sélections nationales algériennes des moins de 21 ans et des moins de 23



ans, une équipe universitaire, la sélection de la wilaya d'Alger, ainsi que les clubs Hussein-Dey Marines, MT Séti et Alger 2.

La compétition se disputera conformément au règlement officiel de la FIBA 3x3. La catégorie masculine comprendra une phase de groupes suivie d'une phase à élimination directe, tandis que le tournoi féminin adoptera le même format avec deux groupes équilibrés avant les rencontres à élimination directe.

Les organisateurs soulignent que cette édition constitue une étape officielle de la pyramide des compétitions FIBA 3x3. Les équipes participantes pourront ainsi engranger des points au classement mondial FIBA 3x3, tandis que

le vainqueur du tournoi décrochera une qualification directe pour un tournoi Challenger de la FIBA, prévu en Espagne le 26 septembre 2026.

La LABB précise également que l'organisation répond au cahier des charges de la FIBA, avec des terrains homologués, des arbitres certifiés, une gestion numérique des rencontres via la plateforme FIBA 3x3, ainsi qu'un dispositif complet de chronométrage et de gestion des scores.

Les organisateurs ont également indiqué que des partenariats avec des compagnies aériennes sont en cours afin d'accompagner les équipes qualifiées vers le Challenger de la FIBA, notamment pour la prise en charge des frais de déplacement.

CAN-2026 féminine Deux arbitres algériens retenus par la CAF

La Confédération africaine de football (CAF) a dévoilé jeudi la liste des arbitres retenus pour la phase finale de la Coupe d'Afrique des nations féminine CAN-2026, prévue du 26 juillet au 16 août, avec la présence de deux représentants algériens parmi les 53 arbitres et officiels désignés.

L'Algérie sera représentée par Asma Feriel, désignée comme arbitre assistante, et Lahlou Benbrahim, retenu parmi les arbitres chargés de l'assistance vidéo à l'arbitrage (VAR).

Au total, la CAF a sélectionné 17 arbitres centrales, 22 arbitres assistants et 14 arbitres VAR, soit un groupe de 53 officiels issus de plus de vingt pays africains appelés à officier lors de la plus prestigieuse compétition féminine du continent.

Cette désignation confirme la présence régulière des arbitres algériens dans les grandes compétitions organisées par l'instance continentale, à quelques jours du coup d'envoi de la CAN féminine, qui réunira pour la première fois 16 sélections.

La sélection algérienne, qui prendra part pour la 7e fois de son histoire à la phase finale de la CAN, évoluera dans le groupe A, en compagnie du Maroc (pays hôte), du Sénégal et du Kenya.

Les Algériennes avaient validé leur ticket pour la phase finale de la CAN-2026 après leur victoire en aller et retour face au Cameroun (2-1 à Oran et 1-0 à Douala) en octobre 2025.

Badminton / Championnat d'Afrique des nations 2027

L'Algérie hôte de la compétition début janvier

L'Algérie accueillera du 11 au 17 janvier 2027 le Championnat d'Afrique des nations de badminton (seniors), a annoncé mercredi la Fédération algérienne de badminton (FABa), se félicitant de l'attribution de cette importante compétition continentale.

Selon la même source, les meilleures sélections africaines ainsi que les principaux joueurs et joueuses du continent sont attendus en Algérie pour disputer le prestigieux tournoi africain dans les différentes épreuves inscrites au programme de cette compétition.

La Fédération algérienne de badminton a indiqué sur ses réseaux sociaux, que cet événement constituera un rendez-vous sportif majeur, mettant aux prises l'élite africaine de la discipline dans un cadre marqué par l'excellence sportive, l'esprit du fair-play et les valeurs de fraternité entre les nations africaines.

L'organisation de ce Championnat confirme la volonté de l'Algérie de renforcer sa place parmi les pays hôtes des grandes compétitions sportives continentales, tout en contribuant au développement et au rayonnement du badminton en Afrique.

Lors de la dernière édition du Championnat d'Afrique des nations de badminton, disputée fin février 2026 à Gaborone (Botswana), les sélections algériennes (messieurs/dames) avaient décroché la première place au classement général avec un total de six médailles : trois or et trois bronze.

Cyclisme/Championnat d'Algérie Kadaoui Mohamed et Saousen Chamouni sacrés dans l'épreuve sur route cadets

Les cyclistes cadets Kadaoui Mohamed Forat du club de Khemis Miliana (garçons) et Saousen Chamouni du Vélo Club de Jijel (filles) ont remporté, vendredi à Mascara, l'épreuve de course sur route du Championnat d'Algérie de cyclisme, disputée, vendredi, au centre-ville.

Kadaoui Mohamed Forat s'est imposé au sprint après avoir parcouru les 63 kilomètres de course en 1h 37min 25sec, devant Kherouf Abdelkrim (MC Alger) et Ferkous Mohamed (Club Cycliste Didouche Mourad), avec le même 1h 37min 27sec.

De son côté, Saousen, s'est illustrée également au sprint, sur une distance de 51 kilomètres, avec un chrono de 1h 35min 12sec. Elle a devancé Oufella Amina du Club Amateur Flambo Rouiba et Louerrad Djoumana de l'Association Cycliste Hammam Bouhadjar.

L'épreuve sur route des minimes, prévue sur une distance de 55 kilomètres, devait se dérouler en fin d'après-midi de vendredi.

La journée de samedi sera consacrée aux épreuves du contre-la-montre cadets et cadettes, sur un parcours de 16 kilomètres.

Organisée sur deux jours par la Fédération algérienne de cyclisme (FAC), en collaboration avec la Ligue de cyclisme de la wilaya de Mascara, cette compétition regroupe 165 jeunes coureurs, issus des catégories minimes et cadets (filles et garçons), qualifiés à l'issue des phases régionales.



Dans le monde un 11 Juillet

- 2021 : Football, l'Italie remporte l'Euro en battant l'Angleterre chez elle aux tirs aux but (1-1 a.p 3-2 t.a.b).
- 2017 : Le CIO décide d'attribuer les Jeux olympiques de 2024 et de 2028 à Paris et à Los Angeles, dans un ordre restant à définir.
- 2010 : L'Espagne remporte la 19e Coupe du Monde de football en Afrique du Sud.
- 2007 : Justice - Pierre Bodein dit "Pierrot le fou" condamné à la réclusion criminelle à perpétuité avec une peine de 30 ans incompressible par les assises du Bas-Rhin. Jugé pour enlèvements, viol et meurtres en juin 2004.
- 2006 : Sept attaque sur le réseau ferré de Bombay "Inde" ont fait au moins 189 morts et près de 800 blessés.
- 1998 : Arrestation de Francesco Schiavone surnommé "Sandokan" dans la banlieue de Naples d'un des chefs de la mafia napolitaine.
- 1995 : Prise de Srebrenica par les forces serbes de Bosnie, qui massacrent plus de 8 000 musulmans.
- 1991 : Le crash du vol 2120 Nigeria Airways tue ses 247 passagers et 14 membres d'équipage.
- 1988 : Attaque par un commando du bateau grec "City of Poros", 9 morts, 80 blessés.
- 1987 : La population de la terre franchit le cap de 5 milliards d'êtres humains (celui des sept milliards sera franchi en octobre 2011).
- 1982 : Football, l'Italie remporte la coupe du monde pour la troisième fois.
- 1978 : Catastrophe du camping de Los Alfaques (Espagne). Un camion qui transporte du gaz explose 215 morts.
- 1973 : Crash d'un Boeing 707 de la Varing à Orly (124 morts).
- 1971 : Nationalisation du cuivre et des grands gisements minier du Chili.
- 1962 : La première mondiovision entre les Etats Unis et la France est effectuée.
- 1922 : Inauguration de l'Hollywood Bowl, théâtre moderne d'une capacité de 17 346 places accueillant des spectacles de plein air.
- 1859 : La cloche de Big Ben retenti pour la première fois, située sur la tour du Parlement britannique à Londres./isere-annuaire.com/

Bjørnstjerne Bjørnson

reçoit le prix Nobel de littérature en 1903

Bjørnstjerne Martinus Bjørnson, né le 8 décembre 1832 à Kvikne, comté de Hedmark, et mort le 26 avril 1910 à Paris, est un romancier et dramaturge norvégien. Il a été présenté comme l'un des cinq plus grands écrivains de l'histoire de la littérature norvégienne avec Henrik Ibsen, Knut Hamsun, Jonas Lie et Alexander Kielland par la maison d'éditions Gyldendal. Il a écrit les paroles de l'hymne national de Norvège. Bjørnson est né le 8 décembre 1832 à la ferme de Bjørgen à Kvikne, un petit village dans le district d'Østerdalen, à peu près 100 km au sud de Trondheim. Il est le fils du pasteur de Kvikne, qui est nommé en 1837 à la cure de Nesset, non loin de Molde, au Romsdal. Le jeune Bjørnson passe ainsi son enfance et sa jeunesse dans un comté aux magnifiques paysages. Dès l'âge de 11 ans, il écrit et se sent une vocation d'écrivain. À 17 ans, après quelques années d'études à Molde, il

se rend à Oslo pour se préparer à des études universitaires. Il s'inscrit à l'Université d'Oslo en 1852 pour une formation de journaliste en vue d'acquérir les compétences de critique d'art dramatique. Il reçoit le prix Nobel de littérature en 1903. À vingt-cinq ans, en 1857, il est directeur du théâtre de Bergen. Il s'occupe également de politique, mais il n'a pas réussi sa carrière politique comme il l'escomptait. En 1857, il publie Synnøve Solbakken, son premier roman paysan, D'autres suivent, notamment Arne (1858) ; En glad Gut (Un joyeux compagnon) 1860 ; Fiskerjænten (La Fille de la pêcheuse) 1868, ses romans paysans les plus importants, qui ont fait grande impression dans son propre pays et partout dans le monde. Arne et Synnøve Solbakken comptent parmi les plus beaux exemples du pur roman paysan de la littérature mondiale. Bjørnson essaie par son art de « créer une nouvelle saga partant du paysan » et



affirme que cela devra être réalisé non seulement dans la prose romanesque, mais aussi par le drame national ou folke-stykker. Dans son œuvre, le premier exemple de pièce de ce genre est un drame en un acte situé au xiie siècle, Mellem Slagene (Entre les batailles), écrit en 1855 et produit sur scène en 1857. Viennent ensuite Halte-Hulda (1858), Kong Sverre (King Sverre) (1861). Ces pièces sont encore surpassées par la trilogie Sigurd Slembe (Sigurd le Cruel), publiée en 1862, qui élève leur auteur au rang des jeunes dramaturges et poètes européens les plus en vue./fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

La superficie du salar (désert de sel) le plus grand au monde est égale à celle de la Jamaïque !



Il y a quarante mille ans, l'Altiplano (haut plateau) de la Bolivie était recouvert d'un vaste lac, le lac Minchin. Lorsque le lac s'est asséché, il a laissé un grand désert de sel. Le Salar d'Uyuni contient 10 milliards de tonnes de sel et couvre une superficie de 10 582 km² soit presque la superficie de la Jamaïque (10 990 km²). C'est la plus grande étendue de sel au monde./lesaviezvous.net/

Journée Mondiale de la population



En 1989, le Conseil d'administration du Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD) a recommandé de faire du 11 juillet la Journée mondiale de la population. Cette journée, issue de la Journée des cinq milliards, célébrée le 11 juillet 1987, a pour objet d'appeler l'attention sur l'urgence et l'importance des questions de population, notamment dans le cadre des plans et programmes généraux de développement et sur la nécessité

de trouver des solutions.(Source : ONU). "Chaque femme et chaque fille est un être humain unique et précieux qui a droit à jouir de chances égales et des droits de la personne universellement reconnus, où qu'elle soit née et où qu'elle vive. Le moment est venu de redoubler d'efforts pour placer l'égalité entre les sexes au sommet de l'agenda international de la paix et du développement."/journee-mondiale.com/

	ENSEMBLE DES RÈGLES D'ÉCRITURE	DÉSAS- SORTIR	SUIT LA LICENCE	ÉTAT DU LEVANT	FORCES MORALES	ÉTIRENT	CACHÉES	IL EST ÉCLAIRÉ EN PREMIER	MOT CLÉ
PETITS POÈMES	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
TELLE UNE ODEUR DE PIN	▼								
EXERCICES SCOLAIRES	▼		NIGAUDS VA DE TROU EN TROU	▼					
EFFARÉS	▼							RÉUNION PUBLIQUE	
VARIÉTÉ D'AMANITE	▼						MESSIEURS EN BREF TYPE DE SON	▼	
FROID BLOCAGE	▼			SONDEUR FRANÇAIS VIEUX SABRE	▼		▼		
GUERRE EN LANGUE VERTE	▼								QUI A TROUVÉ SA PLACE
HASARDS	▼					IL ABRÈGE HÉROS CORNÉLIEN	▼		▼
CHARMA	▼				HURLA ZINC AU LABO	▼			
QUI UTILISENT CERTAINES ONDES	▼				▼				
FIN DE VERBE	▼		QUI VIT DANS LE SOL	▼					

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

تَقْدِيرٌ وَعِزٌّ

DU 15 AU 19 NOVEMBRE 2026
CENTRE DE 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
27-20 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

Partenaire Media
MEDIA EXPERT

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

الصالون الدولي للاستثمار الفلاحي والتكنولوجيا
AGRI TECH EXPO

Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

13 Octobre 2026 Sheraton Annaba
14 15
عنايتهم شيرتون

Organisé par **incop**
www.incop-event.com

+33 (0) 29 987 722 / +33 (0) 20 401 114 / +33 (0) 344 66 66 66 / +33 (0) 491 47 47 47
incop@theincop.com / contact@theincop.com

معرض وهران مستو لادي
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 theme :
"L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX CONSULTING**
EN PARTENARIAT AVEC : **ANPHA** **W. Nika** **MEDIA EXPERT** **Pharm'Net**

الجمعية الجزائرية للتربية الجنسية
وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة

الرقم الأخضر للتبليغ عن العنف ضد المرأة
10 26

@mcnrf-alger @mcnrf ministe-re-social-le-algerie @mcnrf-jm @mcnrf

DON DE SANG

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