



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

UNIVERSITÉ D'ALGER 3
Baddari préside la cérémonie
de sortie des premières
promotions formées
en langue anglaise P.4



PORTAL NATIONAL DES SERVICES NUMÉRIQUES
**Une nouvelle étape vers une administration
plus moderne, intégrée et performante**

معرض وهران
منتوج لادي

من 28 جويلية الى 01 اوت 2026

RÉSERVER VOTRE STAND ET PROFITEZ DE NOS OFFRES !

قصر المعارض
مدينة جديدة . وهران

**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
Lundi 13 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2296 - Prix 30 DA



Conseil de la nation

La Commission de la santé et des affaires sociales arrête le programme de ses activités pour le 2e semestre de 2026

La Commission de la santé, des affaires sociales, du travail et de la solidarité nationale du Conseil de la nation a tenu, sous la présidence de Habib Douagui, une réunion par visioconférence, à l'effet d'arrêter le programme de ses activités pour le 2e semestre de l'année 2026, a indiqué un communiqué de cette institution législative.

Lors de cette réunion, tenue jeudi, "les mécanismes du télétravail ont été adoptés, afin d'assurer une participation plus large des membres de la Commission, depuis le siège du Conseil de la nation ou dans les différentes wilayas du pays, renforçant ainsi l'efficacité de la concertation et de la coordination", précise le communiqué.

Cette réunion a été consacrée à "l'examen et à l'adoption du programme des activités de la Commission, pour le 2e semestre de l'année 2026, lequel comprend l'organisation de deux missions d'information vers les wilayas de Guelma et de Souk Ahras, au cours du mois de septembre, ainsi que de deux autres missions vers les wilayas de Chlef et d'Ain Témouchent, durant le mois de novembre".

"Une journée parlementaire sera organisée, lors du mois d'octobre, sur le thème du conventionnement et des accords entre les secteurs public et privé", outre "l'audition de la ministre de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme, autour des mécanismes d'insertion des personnes en situation de handicap en milieux scolaire, universitaire, de la formation professionnelle et de la vie professionnelle", conclut le communiqué. APS

HATPLC

Sortie de la 1ère promotion du Master "Gouvernance et prévention de la corruption"



La présidente de la Haute autorité de transparence, de prévention et de lutte contre la corruption (HATPLC), Salima Mousserati, a présidé, à l'Ecole nationale supérieure de management (ENSM) d'Alger, la cérémonie de sortie de la première promotion du Master "Gouvernance et prévention de la corruption", composée de 22 étudiants, indique un communiqué de l'instance.

La cérémonie de sortie de cette promotion, baptisée "Les pionniers de la transparence", organisée jeudi en présence du directeur de l'Ecole, Abdelhafid Dahia, a été "une étape marquante dans le processus du partenariat stratégique continu entre la Haute autorité et le secteur de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique", dans le cadre de "la concrétisation de la volonté commune visant à ancrer les valeurs de transparence, d'intégrité et de bonne gouvernance, à travers une formation académique spécialisée", précise-t-on de même source.

Dans son allocution, Mme Mousserati a souligné que la sortie de cette promotion constitue "une étape charnière dans la concrétisation de la vision de l'Etat tendant à investir dans le capital humain et à former des compétences nationales spécialisées dans les domaines de la gouvernance, de la

transparence et de la prévention de la corruption".

La spécialité "Gouvernance et prévention de la corruption" repose sur "une approche scientifique pluridisciplinaire, associant le droit, l'économie, la finance, les sciences politiques, la gouvernance, les sciences de gestion et les sciences sociales, offrant une formation intégrée qui permet aux étudiants de mieux comprendre le phénomène de la corruption, de l'analyser et de proposer des mécanismes efficaces pour sa prévention, a-t-elle ajouté.

Le Master "Gouvernance et prévention de la corruption" est "un parcours académique qualitatif lancé en 2024, à l'initiative de la HATPLC", ayant enregistré "l'adhésion de plus de 2500 étudiants à travers les différents établissements universitaires nationaux", selon la même source.

Il a pour objectif de "former des compétences qualifiées à même de contribuer au renforcement de la transparence, à l'ancrage des principes de la bonne gouvernance et à la prévention de la corruption". Les étudiants ayant excellé dans les différents cycles et spécialités ont été honorés lors de cette cérémonie, ce qui dénote "la fierté ressentie envers les compétences universitaires et l'encouragement de l'excellence scientifique".

Portail national des services numériques

Une nouvelle étape vers une administration plus moderne, intégrée et performante



La ministre, Haut-commissaire à la Numérisation, Meriem Benmouloud, a affirmé que le Portail national des services numériques « Dzair Digital Services », officiellement lancé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, marque une étape décisive dans la transformation numérique de l'Algérie. Ce portail constitue, selon elle, l'un des fondements de l'administration numérique nationale et ouvre la voie à des services publics plus intégrés, plus sûrs et plus performants.

Dans une déclaration à l'APS, Mme Benmouloud a expliqué que cette plateforme dépasse le simple cadre d'un portail électronique. Elle représente l'aboutissement d'un écosystème numérique souverain, fondé sur l'identité numérique, l'interopérabilité entre les administrations, la gouvernance des données, le cloud souverain ainsi que des centres de données nationaux. Cet ensemble constitue aujourd'hui l'ossature de la gouvernance numérique en Algérie. Le portail rassemble, pour la première fois, les services numériques des différents secteurs gouvernementaux au sein d'une interface unique. Il repose notamment sur l'identité numérique, développée en coordination avec le ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports.

Intelligence artificielle

Sid Ali Zerrouki participe à Genève à la deuxième réunion du Conseil africain de l'IA

Le ministre de la Poste et des Télécommunications, Sid Ali Zerrouki, a pris part à la deuxième réunion du Conseil africain de l'Intelligence artificielle (CAIA), organisée à Genève (Suisse) en marge du Sommet mondial sur la société de l'information (SMSI 2026) et du Sommet sur la gouvernance de l'intelligence artificielle, a indiqué un communiqué du ministère.

Cette rencontre marque le lancement effectif des travaux du Conseil, avec l'adoption de sa feuille de route et de son plan d'action pour les deux prochaines années. Elle a également été marquée par l'installation de six commissions spécialisées, chargées de mettre en œuvre les principaux axes

Cette identité numérique associe les données personnelles et biométriques de l'utilisateur afin de lui permettre d'accéder, après son inscription et l'activation de son compte, à une large gamme de services en ligne. Elle garantit un accès sécurisé à l'ensemble des services numériques sans qu'il soit nécessaire de renouveler l'authentification à chaque connexion, tout en permettant à l'administration d'identifier avec précision l'auteur de chaque demande et de renforcer ainsi la fiabilité des procédures.

La ministre a indiqué que le portail propose actuellement 21 services numériques. Ce chiffre devrait être porté à 62 services d'ici à la fin de l'année 2027, avant d'atteindre 350 services à l'horizon 2028.

Cette évolution s'inscrit dans la stratégie nationale de généralisation de la numérisation des procédures administratives et de concrétisation de l'objectif « zéro papier ». Grâce à l'interopérabilité entre les administrations, les échanges de données seront automatisés, limitant ainsi les formalités imposées aux citoyens. Le portail intégrera également un portefeuille électronique permettant de conserver les documents numériques signés électroniquement et de les récupérer à tout moment.

Sur le plan de la sécurité, Mme

Benmouloud a souligné que le portail est hébergé au sein d'un environnement technologique hautement sécurisé, placé sous la supervision du Centre national algérien des services numériques. Celui-ci fonctionne selon une architecture « actif-actif », garantissant la continuité du service en toutes circonstances.

Le Centre bénéficie de la certification internationale « Tier III », l'une des plus prestigieuses dans le domaine des centres de données. Cette certification assure un taux de disponibilité de 99,98 %, avec un fonctionnement ininterrompu 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, dans un environnement répondant aux plus hauts standards de protection et de sécurisation des échanges de données.

Abordant les perspectives de développement du portail, la ministre a estimé que le principal défi consiste désormais à favoriser son appropriation par les citoyens en renforçant la culture numérique et en développant davantage le recours aux services électroniques pour simplifier les démarches administratives.

Dans cette optique, les prochaines étapes viseront à réduire encore le nombre de documents exigés pour les différentes procédures administratives grâce à l'échange automatique des données entre les administrations concernées. Cette évolution permettra d'alléger les charges administratives, de raccourcir les délais de traitement et d'améliorer la qualité du service rendu aux usagers.

Revenant sur le processus de transformation numérique engagé en Algérie, Mme Benmouloud a rappelé qu'il repose sur une stratégie progressive, fondée sur la mise en place des centres de données, du réseau souverain, de la gouvernance des données et des infrastructures technologiques nécessaires, avant d'aboutir au lancement du Portail national des services numériques.

Elle a enfin souligné que le Haut-Commissariat à la Numérisation, chargé par le président de la République de piloter cette transformation, a d'abord procédé à un diagnostic de la situation et à la définition des priorités nationales avant d'engager la construction des fondements stratégiques et technologiques du futur système numérique algérien. M.Gaouar



de la stratégie africaine de développement de l'intelligence artificielle.

À la tête d'une délégation de haut niveau, M. Zerrouki participe également aux travaux du Dialogue mondial sur la gouvernance de l'intelligence artificielle, organisé sous l'égide des Nations unies.

Cette participation s'inscrit dans le cadre de l'engagement de l'Algérie en

favor de l'élaboration d'un cadre international de gouvernance de l'intelligence artificielle, fondé sur l'équilibre, la coopération et le respect de la souveraineté des États. Elle traduit également la volonté du pays de promouvoir une utilisation responsable de l'IA au service du développement durable et des intérêts communs de la communauté internationale. M. G.

Ait Messaoudene copréside avec son homologue tchadien une réunion consacrée au renforcement de la coopération bilatérale



Le ministre de la Santé, Mohamed Seddik Ait Messaoudene, a coprésidé avec le ministre tchadien de la Santé publique et de la Prévention, Abdelmadjid Abderahim Mahamat, une réunion par visioconférence, consacrée à l'examen des voies et moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le domaine de la santé, indique un communiqué du ministère. La réunion, tenue en présence des cadres des deux ministères, a été consacrée à "l'examen des modalités de relance des domaines de coopération prévus par l'accord conclu entre les deux pays et à l'élaboration d'une feuille de route pour leur concrétisation, notamment dans les domaines de la formation, du transfert d'expertise, de la prévention, de la numérisation de la santé et de l'amélioration de la gestion des établissements de santé, reflétant ainsi la volonté commune de

hisser le partenariat sanitaire entre les deux pays et d'améliorer la qualité des services de santé", précise le communiqué. A l'entame de la réunion, les deux parties ont salué "la solidité des relations fraternelles unissant l'Algérie et le Tchad", réaffirmant "la volonté des dirigeants des deux pays de poursuivre le renforcement de la coopération bilatérale et de la hisser au niveau des aspirations communes, notamment dans le secteur de la santé, qui constitue l'un des principaux domaines de partenariat entre les deux pays". Elles ont également évoqué "la coopération en matière de formation, à travers l'organisation de programmes au profit des cadres de santé tchadiens dans les formations élémentaire et complémentaire, ainsi que sur le partage d'expertises dans plusieurs spécialités médicales, notamment la car-

diologie, la néphrologie, la gynécologie-obstétrique et l'addictologie, outre le transfert de l'expérience algérienne en matière de transplantation rénale et hépatique".

Les deux ministres ont, en outre, évoqué les perspectives de coopération dans les domaines de la prévention et de la santé numérique.

A cette occasion, M. Ait Messaoudene a mis en avant "l'expérience de l'Algérie en matière de prévention et de lutte contre les maladies", réaffirmant la disponibilité de l'Algérie à partager son expertise avec la République du Tchad, notamment dans le domaine de la surveillance épidémiologique.

Il a également souligné l'importance du renforcement de la coopération dans le développement des plateformes numériques, le partage d'expériences en matière de gestion des systèmes de santé, notamment dans l'approvisionnement en médicaments et la gestion des stocks, ainsi que la mise en place de programmes de jumelage entre les établissements de santé et l'échange de visites entre les responsables et les cadres du secteur afin d'assurer le suivi de la mise en œuvre des programmes de coopération.

Au terme de la réunion, les deux parties sont convenues de poursuivre la tenue de rencontres bilatérales périodiques et de renforcer les mécanismes de coordination et de concertation entre les deux ministères, en vue d'assurer un suivi régulier des différents axes de coopération et de concrétiser leur volonté commune de promouvoir le partenariat sanitaire entre les deux pays à des perspectives plus larges, conclut le communiqué. APS

Alger célèbre la Journée africaine de lutte contre la corruption

Les travaux d'une journée d'étude sur l'indice de Performance d'intégrité "Nazaha" ont débuté au Centre international de conférences (CIC) Abdelatif-Rahal à Alger, sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et ce, à l'occasion de la célébration de la Journée africaine de lutte contre la corruption. La cérémonie d'ouverture de cette journée d'étude a été présidée par la présidente de la Haute autorité de transparence, de prévention et de lutte contre la corruption (HATPLC), Mme Salima Mousserati, en présence du ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, M. Saïd Sayoud, de plusieurs membres du Gouvernement, du premier président de la Cour suprême, M. Tahar Mamouni, du président du Conseil d'Etat, M. Mohammed Bennaceur, et du Médiateur de la République, M. Mohamed Hattab, aux côtés de responsables et représentants d'instances et d'institutions nationales, ainsi que d'organismes relevant de l'Organisation des Nations unies (ONU) et de l'Union africaine (UA).

Dans son allocution d'ouverture, Mme Mousserati a souligné que "le fléau de la corruption sape désormais les structures économiques et sociales des nations, menace la stabilité et alimente la criminalité organisée", relevant que la lutte contre la corruption "n'est plus un choix mais une obligation

internationale exigeant des pays africains une coordination afin de concrétiser la bonne gouvernance et la justice sociale".

Organisée en coordination avec le Conseil du renouveau économique algérien (CREA) et l'Union nationale des entrepreneurs publics (UNEP), cette journée d'étude est placée sous le thème : "De l'évaluation des efforts de lutte contre la corruption dans le secteur administratif public à l'ancrage des règles de conformité dans le secteur économique". Un film documentaire a également été projeté, mettant en avant les réformes engagées ces dernières années par l'Algérie sous la conduite du président de la République pour lutter contre la corruption et renforcer la transparence, tout en soulignant les efforts de l'Algérie sur les scènes africaine et internationale pour contrer ce fléau et développer l'action africaine commune en la matière. A cette occasion, M. Saïd Sayoud a été distingué, en reconnaissance des efforts déployés dans le cadre de l'indice de performance d'intégrité "Nazaha" de l'année 2025, lancé par les institutions sous tutelle du ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, à l'instar de la Direction générale de la Sécurité nationale (DGSN) et de la Direction générale de la Protection civile (DGPC), à travers les initiatives et les pratiques concrétisées dans ce domaine. APS

Composants automobiles

L'usine GPI prête à démarrer en septembre



L'ACS vient de faire le point sur l'avancement de son usine de production de composants et d'accessoires plastiques pour automobiles, baptisée «General Plastic Injection» (GPI).

Selon un communiqué du groupe des industries chimiques Algeria Chemical Specialities, le projet vient de franchir une étape décisive. Lancé officiellement le 29 avril 2026, en présence du Premier ministre, ce chantier stratégique tient bel et bien ses délais : l'entrée en production de l'usine GPI est confirmée pour le mois de septembre prochain.

Sur le terrain, l'usine prend forme. Les équipements industriels sont en cours d'installation, tout comme les lignes de production, ce qui marque le passage à une phase désormais bien engagée. Pour l'ACS, cette avancée traduit avant «le sérieux avec lequel le calendrier a été respecté», mais aussi la réactivité des équipes face aux orientations données par les pouvoirs publics. Le communiqué met d'ailleurs en avant le travail des équipes de GPI, «en grande partie composées de jeunes talents algériens». Une im-

plication qui traduit, selon la direction générale du groupe, une ambition claire : faire de cette unité un acteur incontournable de l'industrie automobile nationale, et une référence en matière de savoir-faire. Et pour cause, le projet s'inscrit dans la politique nationale de relance industrielle et vise à renforcer l'intégration locale dans la filière automobile.

L'unité devrait aussi avoir un impact tangible sur l'économie nationale, en créant de la valeur ajoutée locale, des emplois qualifiés, et en attirant l'investissement. Le projet s'inscrit également dans la continuité des engagements pris par le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, concernant la récupération et la relance des biens confisqués par décisions de justice définitives.

Enfin, l'ACS rappelle la portée nationale de ce projet, appelé, une fois opérationnel, à jouer un rôle moteur dans le développement de l'industrie des composants automobiles, le renforcement de l'intégration industrielle du pays, et le soutien au processus de diversification économique.

Air Algérie

Deux nouveaux avions renforcent la flotte nationale, un centre de restauration de nouvelle génération inauguré



Air Algérie poursuit la modernisation de sa flotte et de ses infrastructures avec la réception de deux nouveaux appareils et l'inauguration d'un nouveau centre de production de sa filiale de restauration aérienne, Air Algérie Catering.

La cérémonie, présidée par le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, s'est déroulée en présence du président-directeur général d'Air Algérie, Hamza Benhamouda, du PDG de la Société de gestion des services et infrastructures aéroportuaires d'Alger (SGSIA), Mokhtar Mediouni, ainsi que de plusieurs représentants du

corps diplomatique accrédité en Algérie. Le premier appareil réceptionné est un Boeing 737 MAX 8 d'une capacité de 186 sièges, baptisé «Hourria» (Liberté). Il s'inscrit dans le cadre du programme d'acquisition de dix avions de ce type destiné à renforcer les capacités opérationnelles de la compagnie, notamment sur son réseau international.

Le second est un ATR 72-600 de 73 places, baptisé «Tassili». Cet appareil fait partie d'un programme d'acquisition de seize avions destinés à la compagnie Domestic Airlines, appelée à assurer le développement du transport aérien domestique.

A cette occasion, les autorités ont également inauguré Air Taste Factory, le nouveau centre de production d'Air Algérie Catering. Implantée sur une superficie de 14.250 m², cette infrastructure ultramoderne est capable de produire jusqu'à 40.000 repas par jour. Cet investissement stratégique permettra d'accroître les capacités de production, de moderniser les prestations de restauration à bord et d'aligner les services de la compagnie sur les standards internationaux les plus exigeants. Il contribuera également à améliorer l'efficacité opérationnelle du groupe et à accompagner la croissance soutenue de ses activités. A.B.

Le Médiateur de la République salue la qualité du service public à travers l'ensemble du pays

Le Médiateur de la République, Mohamed Hattab, a salué depuis la wilaya de Timimoun, "la qualité du service public offert au citoyen aux quatre coins du pays". M. Hattab a souligné, dans ce contexte, que les citoyens dans la wilaya de Timimoun bénéficient des mêmes prestations que celles offertes dans les grandes villes et les wilayas du Nord, ce qui traduit "les orientations du président de la République en matière d'équité régionale et de développement durable et incarne la dimension stratégique de l'Etat, à travers un développement touchant l'ensemble des régions du pays, tant sur le plan social qu'économique, y compris dans les zones les plus éloignées". M. Hattab a affirmé que c'est ce qu'il a pu constater de visu, aujourd'hui à Timimoun, à travers la qualité des prestations offertes au citoyen par les établissements administratifs, qu'il a qualifiée d'"acquis important qu'il appartient de louer et de valoriser". Au terme de sa visite dans cette wilaya, le Médiateur de la République s'est enquis des prestations de santé assurées à la polyclinique de Massine et au siège de la commune de Ksar-Kaddour (45 km au nord de Timimoun). Il

s'est félicité du niveau des prestations offerts par les services administratifs de la commune et leur rapprochement du citoyen qui n'a plus à se déplacer vers les sièges des daïras pour l'obtention de documents, tels que le passeport, la carte d'identité nationale, le permis de conduire et la carte grise. M. Hattab a mis l'accent, par ailleurs, sur l'amélioration des conditions de travail des fonctionnaires, ayant un impact positif sur la qualité des prestations, tout en soulignant l'importance du bon accueil du citoyen, le traitement courtois qui lui est réservé et la diligence des prestations de services. Ce qui, a-t-il dit, contribue au renforcement de la confiance du citoyen envers les établissements publics, résultat d'un effort conjoint entre le citoyen et le fonctionnaire. Le médiateur a donné des instructions pour que les personnes en situation de handicap bénéficient d'une attention particulière au sein des institutions et administrations publiques, à commencer par la mise en place d'un accès qui leur soit réservé et la mise en place d'un guichet pour la prise en charge de leurs préoccupations et leur traitement dans les meilleurs délais.

Baccalauréat 2026

Mise en ligne de la circulaire ministérielle numérique et de l'assistant IA d'orientation



Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique a annoncé dans un communiqué, la mise en ligne à la disposition des nouveaux bacheliers, session 2026, de la circulaire ministérielle numérique et d'un assistant d'orientation universitaire appuyé par l'intelligence artificielle (IA). Le ministère a indiqué que la circulaire ministérielle numérique est disponible via le lien <https://circulaire.mesrs.dz/>, tandis que l'assistant IA dédié à l'orientation et aux inscriptions universitaires est, quant à lui, accessible via le lien suivant : <https://rag.mesrs.dz>.

Forum du SMSI

Algérie Télécom décroche un prix international à Genève

L'entreprise Algérie Télécom a décroché à Genève (Suisse) un prix international lors du Forum du Sommet mondial sur la société de l'information (SMSI), pour son projet: "L'intelligence artificielle au service de l'inclusion numérique" (AI for Digital Inclusion AIDI), indique un communiqué du ministère de la Poste et des Télécommunications. Ce prix, qui constitue "une nouvelle consécration internationale pour l'Algérie", a été remis en présence du ministre de la Poste et des Télécommunications, M. Sid Ali Zerrouki, lors des travaux du Forum (6 - 10 juillet à Genève) et porte la signature de la Secrétaire générale de l'Union internationale des télécommunications (UIT), Mme Doreen Bogdan-Martin, précise le communiqué.

Le projet d'Algérie Télécom "AI for Digital Inclusion AIDI" a obtenu un certificat de reconnaissance de l'UIT après avoir été retenu parmi les projets lauréats dans la catégorie "Infrastructure des technologies de l'information et de la communication (TIC)", en reconnaissance de "sa contribution au renforcement de la transformation numérique et à la réalisation des Objectifs de développement durable (ODD)". Cette distinction confirme "la place prépondérante de l'Algérie dans le domaine de l'innovation numérique, ainsi que ses efforts dans l'exploitation des technologies de l'intelligence artificielle au service de l'inclusion numérique et du développement des infrastructures technologiques".

Université d'Alger 3

Baddari préside la cérémonie de sortie des premières promotions formées en langue anglaise



Le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, Kamel Baddari, a présidé, à l'Université d'Alger 3 « Ibrahim Sultan Cheibout », la cérémonie de sortie des premières promotions d'étudiants ayant suivi un cursus entièrement dispensé en langue anglaise. Organisée à la Faculté des sciences de l'information et de la communication, la cérémonie a réuni les responsables de l'université, des représentants de plusieurs institutions nationales ainsi que les diplômés et leurs familles.

À cette occasion, M. Baddari a souligné que cette première promotion constitue une étape majeure dans la mise en œuvre de la stratégie nationale visant à généraliser progressivement l'enseignement en langue anglaise au sein des établissements universitaires algériens.

Les diplômés sont issus de plusieurs filières, notamment les sciences de l'information et de la communication, les sciences politiques, les sciences éco-

nomiques, les sciences de gestion ainsi que les sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Le ministre a estimé que ces jeunes diplômés représentent l'avant-garde de cette transformation pédagogique, rappelant que l'anglais est aujourd'hui la langue de la science, de la technologie, de la recherche et de la mobilité universitaire. Son développement, a-t-il affirmé, contribuera à renforcer l'ouverture internationale des universités algériennes, à accroître leur visibilité et à faciliter leur intégration dans les réseaux académiques mondiaux.

Selon M. Baddari, cette orientation s'inscrit dans la vision portée par le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, pour bâtir une université moderne, ouverte sur le monde et capable de former des compétences aptes à relever les défis de l'innovation, de la recherche scientifique et du développement national.

Il a également indiqué que ces promotions constituent le socle d'une université de quatrième génération, da-

vantage connectée aux besoins de la société, aux priorités économiques du pays et aux politiques publiques en matière de développement.

De son côté, le recteur de l'Université d'Alger 3, Khaled Rouaski, a félicité les nouveaux diplômés, les invitant à poursuivre leur parcours académique dans les cycles supérieurs et à faire preuve d'intégrité, de rigueur et d'esprit d'innovation tout au long de leur carrière.

Les étudiants ont, pour leur part, exprimé leur satisfaction d'avoir intégré les premières promotions formées intégralement en langue anglaise. Ils ont salué les efforts des équipes pédagogiques ainsi que le soutien du ministère de l'Enseignement supérieur, estimant que cette expérience leur ouvre de nouvelles perspectives académiques et professionnelles à l'échelle internationale.

La cérémonie s'est achevée par la remise des diplômes et la distinction des majors de promotion dans les différentes spécialités. AB

Inclusion de l'Ecole supérieure des sciences et des technologies d'encadrement de la jeunesse dans la circulaire ministérielle relative à la préinscription des titulaires du baccalauréat

Le ministère de la Jeunesse a annoncé, mercredi dans un communiqué, l'inclusion de l'Ecole supérieure des sciences et des technologies d'encadrement de la jeunesse dans la circulaire ministérielle relative à la préinscription et à l'orientation des titulaires du baccalauréat, émanant du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique.

Cette décision s'inscrit "dans le cadre de la mise en œuvre effective de la stratégie sectorielle visant à promouvoir le système de formation, où le processus de transformation de l'Institut national de formation supérieure des cadres de la jeunesse (INFSCJ) "Madani Souhi" à Tixeraine (Alger), en Ecole supérieure des sciences et des technologies d'encadrement de la jeunesse, ayant été couronné par son inclusion

officielle dans la circulaire ministérielle n° 01 relative à la préinscription et à l'orientation des titulaires du baccalauréat au titre de l'année universitaire 2026-2027".

Cette inclusion constitue "une étape charnière dans le processus de réforme et de modernisation du système sectoriel de formation, qui consacre effectivement le lancement officiel de l'Ecole supérieure et l'accueil de la première promotion d'étudiants en master professionnel au cours de la prochaine année universitaire, dans les spécialités +encadrement et orientation de la jeunesse+ et +communication et relations publiques dans les établissements de jeunesse+, ajoute la même source.

Cette réalisation représente "le fruit de la coordination et de l'intégration

entre le ministère de la Jeunesse et le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, consacrant ainsi le passage de la formation des cadres de la jeunesse à une nouvelle étape fondée sur la recherche scientifique académique et la formation spécialisée". Elle s'appuie également sur "les différentes sciences liées à l'encadrement et à l'accompagnement des jeunes, ainsi que sur l'utilisation des technologies les plus récentes répondant aux centres d'intérêt de la jeunesse et accompagnant les transformations sociales, de manière à renforcer les capacités du secteur à former de jeunes compétences nationales qualifiées selon les approches scientifiques et professionnelles les plus modernes", conclut le communiqué du ministère de la Jeunesse. APS

Algérie - Arabie saoudite

Examen des moyens du renforcement de la coopération dans les domaines de la propriété intellectuelle et des industries créatives

La ministre de la Culture et des Arts, Malika Bendouda, a évoqué avec le directeur général de l'Autorité saoudienne de la propriété intellectuelle (SAIP), Abdulaziz Bin Mohammed Al-Suwaylim, l'élaboration d'un programme exécutif conjoint pour renforcer la coopération dans les domaines de la propriété intellectuelle et des industries créatives, en marge des travaux de la 68e session des Assemblées des Etats membres de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (OMPI), qui se tiennent à Genève (Suisse), indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre a permis d'examiner "les moyens de renforcer la coopération entre l'Algérie et l'Arabie saoudite dans les domaines de la propriété intellectuelle, des droits d'auteur, des droits voisins ainsi que des industries culturelles et créatives".

Les deux parties ont également évoqué "la participation du Royaume d'Arabie saoudite en qualité d'invité d'honneur à la prochaine édition du Salon international du livre d'Alger

(SILA), afin de consolider les échanges culturels et la coopération entre les créateurs et les institutions culturelles des deux pays".

A cette occasion, Mme Bendouda a salué "l'expérience saoudienne et les progrès réalisés dans le développement du système de propriété intellectuelle, ainsi que le rôle joué par l'Autorité saoudienne de la propriété intellectuelle dans le soutien à l'économie de la connaissance et la promotion de l'innovation, dans le cadre de la Vision 2030 du Royaume".

La rencontre a également été l'occasion de présenter l'expérience de l'Algérie en matière de protection des droits d'auteur et des droits voisins, à travers le rôle de l'Office national des droits d'auteur et des droits voisins (ONDA) dans la gestion collective des droits et la valorisation des œuvres, outre les efforts fournis

pour moderniser les mécanismes de gestion des droits et accompagner les mutations numériques. Dans ce contexte, le projet de création d'une Académie des droits d'auteur et des industries créatives a été présenté, outre l'examen des perspectives de coopération avec l'Autorité saoudienne de la propriété intellectuelle dans les domaines de la formation et de l'échange d'expertises.

Au terme de cette rencontre, les deux parties ont convenu "d'élaborer un programme exécutif conjoint entre l'Autorité saoudienne de la propriété intellectuelle et l'ONDA, en vue de renforcer la coopération, favoriser l'échange d'expertises et développer les domaines de la formation, des autorisations, ainsi que du soutien aux industries culturelles et créatives".



"Juba II...Les mariées de Césarée"

Fadila Melhag revisite l'histoire de la Numidie sous un angle humain

Dans son nouvel ouvrage intitulé "Juba II...Les mariées de Césarée", publié aux éditions Dar El Oumma, la romancière Fadila Melhag propose une relecture romanesque de l'histoire de la Numidie à travers le personnage du roi Juba II, dans une œuvre qui mêle faits historiques et fiction littéraire, tout en revisitant les rapports complexes entre le pouvoir, l'identité et l'appartenance. L'écrivaine adopte une approche qui rompt avec les récits historiques classiques. Elle ne fait pas des rois le centre de son récit, mais déplace la narration vers "le bas de l'échelle", selon sa propre expression, où vivent les esclaves et les marginalisés, dont les voix ont été absentes des ouvrages d'histoire. Elle estime que ces derniers détenaient "l'essence de la vérité" sur les parcours des peuples, des palais et des rois. Au début du roman, l'auteure dépeint la nature à travers des tableaux où alternent la douceur du printemps et un ciel assombri, déchiré par les éclairs, les vents et le tonnerre, une mise en scène qui constitue une métaphore des ravages des guerres et des souffrances qu'elles engendrent, avant d'ouvrir la voie au parcours de Juba II, arraché à sa terre natale alors qu'il n'était encore qu'un enfant, après la chute de la Numidie.

Le roman revient également sur la transformation qu'a connue le roi numide après avoir porté le nom de Gaius Julius Juba, nom que lui attribua Octavien après qu'il eut obtenu la citoyenneté romaine à l'âge de douze ans, en référence à son passage de son monde originel à l'univers romain et au conflit entre l'identité et l'appartenance qui accompagna cette transition.

Le roman rend compte également de la vision de classe qui régissait la société romaine, soulignant que Juba, en dépit de sa proximité avec Octavien et de l'étendue de sa culture, ne bénéficia d'aucun statut officiel au sein de la hiérarchie du pouvoir, ce qui le conduisit à se tourner vers le savoir et la recherche scientifique, l'auteure mettant ainsi en exergue son attachement aux livres et ses tentatives d'exploration des sources du Nil, tout en évoquant son union avec Cléopâtre Séléné. La romancière consacre également une partie de son œuvre à la vie sociale en Numidie, notamment dans le quatrième chapitre, intitulé "L'appel de la Touiza", où elle dépeint le quotidien de la tribu de "Tazirt", en décrivant le tressage des paniers, les travaux sur les versants escarpés et la moisson des épis, évoquant ainsi les valeurs de la Touiza, fondées sur la solidarité, l'entraide, et le travail collectif, qui caractérisaient la société numide.

A travers ses différents chapitres, le roman présente Juba II comme un personnage ayant vécu entre deux mondes : celui de la guerre et de la captivité, d'une part, et celui de l'éducation et du savoir, d'autre part.

4 bons gestes pour de jolies mains

Tout autant que le visage, les mains méritent un peu d'attention pour rester jeunes et belles. Voici comment en prendre soin au mieux.

Un lavage tout en douceur

Avec la pandémie, se laver les mains est devenu un réflexe que l'on renouvelle plusieurs fois par jour. Mais cette quête de propreté absolue peut s'avérer redoutable pour leur peau, car une eau trop calcaire, combinée à l'usage de produits lavants parfois trop décapants, peut vraiment les agresser, avec comme dommages, une déshydratation et une sécheresse accrue, qui peut même devenir chronique. Car, fine et délicate, la peau des mains est assez fragile.

Un gommage 100 % éclat

Comme pour le visage ou le corps, un gommage sur les mains va non seulement éliminer les cellules mortes à la surface de l'épiderme, afin de favoriser la production de cellules neuves pour une peau plus douce et plus lisse. Mais il va aussi permettre une meilleure pénétration des crèmes de soin appliquées ensuite afin d'en décupler l'efficacité. Vous pouvez tout à fait utiliser sur les mains le même produit que vous appliquez sur votre visage (les gommages pour le corps ayant tendance à être un peu plus décapants).

Un soin haute efficacité

Tour à tour, sèche, déshydratée, sensibilisée, mais aussi

moins ferme ou constellée de petites taches, la peau des mains est comme celle du visage? : son aspect varie au fil des saisons (elle est ainsi plus sèche en hiver qu'en été) mais aussi au fil du temps. Heureusement, avec une crème bien choisie, il est facile de répondre à chaque problématique, que ce soit grâce à l'adjonction d'actifs nutritifs (comme l'huile d'amande douce ou le beurre de karité) pour conserver sa douceur, ou d'actifs jeunesse (comme l'acide hyaluronique) pour la préserver des signes du temps qui passe.

Un massage ultra-relaxant

Profitez de l'application de votre crème pour les mains pour vous offrir un divin massage. Non seulement, vos mains seront plus douces et plus fines, mais vous profiterez aussi d'un moment de pure détente, rien qu'à vous... Commencez par appliquer une noisette de crème sur le dos de chaque main, puis enroulez-les l'une autour de l'autre, en les enveloppant avec les doigts de la main opposée afin de répartir la crème sur toute leur surface./maxi-mag.fr/



Si vous vous faites dévorer par les moustiques, cette erreur pourrait tout expliquer

Vous êtes toujours la cible des moustiques ? Une erreur très courante pourrait expliquer pourquoi ils vous piquent davantage que les autres. Explications et solutions.

L'erreur la plus fréquente : penser que tous les parfums protègent

C'est l'un des réflexes les plus répandus en été : se parfumer légèrement pour "cacher" les odeurs corporelles et, sans le savoir, aggraver la situation. Contrairement à une idée reçue, les moustiques ne sont pas repoussés par toutes les odeurs agréables. Au contraire, certains parfums floraux, sucrés ou fruités peuvent les attirer davantage.

Ce que les moustiques "adorent" sans que vous



le sachiez

Au-delà des parfums, plusieurs facteurs invisibles augmentent fortement votre attractivité. Le premier est la chaleur corporelle. Après une activité physique, une journée en plein soleil ou même une simple montée de température, votre corps devient plus facile à repérer pour les moustiques.

Les bons réflexes pour éviter les piqûres (sans tout changer)

Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire de révolutionner votre été pour réduire les piqûres. Quelques ajustements suffisent à diminuer nettement les risques. Le premier consiste à choisir des soins corporels neutres ou légèrement citronnés, souvent moins attractifs

pour les moustiques que les parfums sucrés ou floraux.

Pourquoi certaines personnes se font-elles plus piquer que d'autres?

Les moustiques sont attirés par le CO₂, la chaleur corporelle, certaines odeurs de peau et même les bactéries présentes sur l'épiderme. Ces facteurs varient selon les individus.

Les parfums attirent-ils vraiment les moustiques

Oui, certains parfums sucrés ou floraux peuvent les attirer, car ils imitent des signaux olfactifs naturels. D'autres odeurs, comme la citronnelle, peuvent au contraire les repousser.

Les moustiques préfèrent-ils certaines couleurs ?

Ils sont plus attirés par les couleurs sombres comme le noir ou le bleu foncé, qui retiennent davantage la chaleur.

Quelle est la meilleure protection contre les moustiques ?

Une combinaison de vêtements adaptés, répulsifs efficaces, ventilation et réduction des odeurs attractives reste la stratégie la plus efficace./beaute-test.com/

Le sac à main femme : entre obsession dévorante et miroir de l'âme



Regardez autour de vous dans le métro parisien un matin de semaine. Chaque femme tient son sac comme un bouclier, une extension d'elle-même qu'elle ne quitterait pour rien au monde. Certaines agrippent nerveusement leur Birkin vintage, d'autres balancent avec désinvolture leur sac banane tendance, mais toutes partagent cette relation viscérale avec cet objet qui en dit long sur leur personnalité, leur statut social et leurs rêves.

L'essentiel à retenir

Le sac à main féminin dépasse largement sa fonction utilitaire pour devenir un marqueur social, un objet de désir et parfois même un investissement financier. Des créations Hermès qui conservent 85% de leur valeur aux pièces abordables qui rivalisent d'ingéniosité, le marché propose aujourd'hui une diversité sans précédent. Entre tendances éphémères et classiques intemporels, le choix d'un sac révèle autant qu'il façonne l'identité de celle qui le porte.

L'anatomie d'une fascination

Pourquoi les femmes développent-elles cette relation si particulière avec leurs sacs ? Contrairement aux hommes qui voient souvent dans le sac un simple contenant, les femmes y projettent bien davantage. Le sac devient un territoire personnel dans l'espace public, une bulle d'intimité qu'elles transportent partout.

Quand l'investissement dépasse la passion

Le marché du sac de luxe a pris une tournure inattendue ces dernières années. Les sacs Hermès conservent aujourd'hui 85% de leur valeur, voire l'augmentent selon la rareté du modèle. Cette

performance dépasse celle de nombreux placements financiers traditionnels.

Les tendances

qui redéfinissent 2026

Cette année marque un tournant dans l'univers du sac à main. Exit les micro-bags qui obligeaient à ne transporter que l'essentiel : le grand cabas oversize reconquiert les garde-robes. Cette tendance répond à un besoin profond de praticité retrouvée après des années de miniaturisation excessive.

L'émergence des marques alternatives

Face aux prix astronomiques du luxe traditionnel, de nouvelles marques se positionnent intelligemment. DeMellier propose des sacs "sans compromis" entre qualité et durabilité, avec une fabrication artisanale et un engagement social. La marque française Sista mise sur l'exotisme avec ses créations en pythons, tandis que des marques émergentes révolutionnent les codes établis.

Psychologie d'un choix qui ne doit rien au hasard

Choisir un sac n'est jamais anodin. Les psychologues identifient plusieurs profils dans cette démarche. Les "collectionneuses" accumulent les modèles comme d'autres collectionnent les œuvres d'art. Elles connaissent par cœur l'histoire de chaque pièce, ses variations, ses prix d'évolution.

L'art de bien choisir sans se ruiner

Face à l'inflation des prix, plusieurs stratégies s'offrent aux femmes avisées. Explorer les collections précédentes permet d'accéder aux créations des grandes maisons avec des réductions substantielles. Les fins de saison révèlent parfois de véritables pépites à prix cassés./nrmagazine.com/

Une nouvelle étude révèle que les enfants vivant à la campagne développent moins d'allergies

Et si la meilleure prévention contre certaines allergies alimentaires commençait tout simplement... par un peu de terre sous les ongles ? Vos enfants ont grandi à la campagne, entourés d'animaux, au contact de la terre, de l'eau et de la pelouse sous leurs pieds nus ? Vous leur avez peut-être donné, sans le savoir, un bagage-santé pour leur vie d'adulte. En effet, depuis des années, on observe que les enfants qui grandissent dans des environnements agricoles déclarent moins d'allergies que leurs camarades citadins.

Mon constat de maman des champs, et une science qui commence à l'expliquer

Je ne vais pas vous vendre une vie parfaite façon carte postale, mais j'ai toujours eu ce sentiment très net : mes enfants étaient moins souvent malades que certains copains vivant dans la grande ville proche. Jamais de chaussons, beaucoup de jardin, des allers-retours terrasse pelouse pieds-nus, et une exposition régulière à la poussière, au pollen, au vivant, quoi ! Résultat chez nous, aucune allergie



alimentaire, ni au pollen, ni à la poussière. Bien sûr, ce n'est pas une preuve scientifique. Mais, comme souvent, l'intuition du quotidien finit par croiser la route des chercheurs.

Ce que l'étude américaine met en avant, sans idéaliser la campagne

L'étude suit des bébés issus de familles agricoles traditionnelles, comparés à des bébés urbains et périurbains. Les chercheurs observent chez les bébés exposés à l'environnement de ferme davantage de cellules immunitaires « expérimentées » et plus d'anticorps protecteurs dès la première an-

née. L'un des points les plus intéressants concerne l'allaitement : certaines mères ont des niveaux plus élevés d'anticorps spécifiques dans leur lait, notamment contre des aliments comme l'œuf, et cela semble associé à un risque plus faible d'allergie chez l'enfant. Attention, l'étude parle d'association et reste prudente sur la causalité, mais la piste est solide et cohérente.

Ce que la vie à la campagne apporte au système immunitaire

Au fond, l'idée n'est pas de dire "la ville rend allergique" et "la campagne soigne tout". C'est

plus subtil. Mais, on peut retenir plusieurs facteurs qui semblent jouer ensemble : Une exposition plus riche à la biodiversité microbienne (animaux, sols, air, eau). Une familiarisation précoce avec des allergènes courants, sans sur réaction.

Un microbiote qui se construit différemment.

Un rôle possible de l'alimentation maternelle et de l'allaitement dans la transmission d'anticorps.

Quand d'autres études confirment l'effet ferme

Ce qui me rassure, c'est que cette idée ne sort pas de nulle part. D'autres travaux en Europe vont dans le même sens, en montrant que les enfants nés et vivant à la ferme développent moins d'allergies, et que la diversité microbienne jouerait un rôle protecteur. C'est très bien expliqué dans cet article de synthèse : L'environnement de la ferme, un capital contre les allergies. Alors oui, devenue grand-mère, je continue de prôner les pieds nus, les genoux sales et les goûters improvisés dehors. Visiblement, ce n'est pas seulement une philosophie familiale, c'est aussi un petit entraînement pour l'immunité. neozone.org/

À la fin juillet, semez ces 4 légumes racines pour un potager automnal abondant et délicieux

Le soleil plombe, les tomates rougissent, les courgettes débordent des paniers. Pendant que la plupart des jardiniers savourent l'abondance estivale, quelques-uns les plus rusés se penchent déjà sur l'après. Parce que juillet ne marque pas la fin des semis, bien au contraire. Cette période charnière offre une occasion en or : lancer les cultures qui nourriront la table quand les jours raccourciront et que les premières brumes flotteront sur le potager.

Juillet, ce mois stratégique que personne ne voit venir

Alors que les récoltes battent leur plein et que l'on arrache ail, échalotes, pommes de terre précoces, de l'espace se libère au potager. Cette terre chaude, travaillée, gorgée d'énergie, attend justement d'accueillir une nouvelle génération de légumes. Semer en juillet, c'est jouer la carte de l'intelligence : profiter d'un sol à température idéale, de journées encore longues et de pluies de fin d'été qui favorisent une levée rapide.

Carottes : la reine croquante des semis tardifs

La carotte (*Daucus carota* subsp. *sativus*) représente le principal légume-racine cultivé après la pomme de terre. Mais saviez-vous que les variétés orange n'ont triomphé qu'au XVIIe siècle, sélectionnées par des horticulteurs hollandais en hommage à la maison d'Orange-Nassau ? Avant cela, les carottes étaient violettes, jaunes ou blanches.

Navets : ce champion discret qui assure

Longtemps relégué aux soupes campagnardes, le navet fait son grand retour dans les potagers modernes. Ce légume-racine pousse à une vitesse remarquable : 6 à 8 semaines suffisent entre semis et récolte. Semé fin juillet, il offre des racines tendres dès septembre-octobre, parfaites pour les premiers plats mijotés de l'automne. nrmagazine.com/

Pourquoi les néoruraux ne supportent pas le bruit des animaux de la campagne ?

Après l'exode rural observé dans la première moitié du XXe siècle, on observe aujourd'hui une migration des populations urbaines vers des environnements ruraux. Ces personnes, nommées "néoruraux", motivées par un certain nombre d'aspirations, semblent toutefois faire face à un certain nombre de problèmes qu'elles n'avaient pas anticipé. Parmi ceux-ci, celui du bruit dont les animaux sont à l'origine, source de tensions croissantes. Cet article propose d'essayer de comprendre ce phénomène.

Depuis quand observe-t-on les migrations des néoruraux ?

Un certain nombre de personnes quittent leur environnement urbain pour s'installer dans les campagnes. Loin d'être un phénomène récent, ce mouvement remonte en réalité à l'après-1968. Autour de 1975, ce mouvement a stagné, se maintenant tout au long des années 1980, puis il a repris de l'ampleur depuis les années 1990. Toutefois, les motivations et les profils ont évolué.

Pourquoi les néoruraux



quittent-ils les villes ?

Aujourd'hui, les personnes qui quittent les villes pour s'installer à la campagne sont mues par le désir de changer de mode de vie, associé à la recherche d'une qualité de vie qu'ils pensent pouvoir trouver en milieu rural. Ces urbains veulent une vie moins stressante, un environnement moins pollué, davantage de proximité avec la nature et de tranquillité.

Pourquoi le milieu rural peut-il poser des problèmes de bruit ?

On devine aisément que la perception de l'environnement et l'adaptation nécessaire ne sont pas les mêmes selon le projet. Mais on constate que certains néoruraux, habitués au rythme de vie et à l'environnement

sonore des villes, peuvent rencontrer des difficultés à s'adapter aux particularités de la vie rurale.

Une question d'habitude
Emblématique de la campagne, le coq chante souvent tôt le matin. Pour les néoruraux habitués au calme relatif des matins urbains, ce réveil précoce et sonore peut être perçu comme une intrusion désagréable. Dans les régions de montagne, les cloches portées par les vaches, bien que perçues comme pittoresques par certains, ces sons peuvent être considérés comme répétitifs et perturbants pour ceux qui s'y trouvent confrontés de manière prolongée pour la première fois de leur vie.

Pourtant les villes sont bruyantes...

Les villes génèrent souvent un bruit de fond constant mais homogène. Les sons distincts et naturels de la campagne peuvent donc paraître plus intrusifs par leur caractère irrégulier et imprévisible. Les bruits de la campagne, particulièrement lorsqu'ils surviennent tôt le matin ou tard le soir, peuvent être perçus comme une intrusion dans l'intimité et le confort domestique.

La perception du bruit est culturelle

La perception du bruit varie considérablement d'une culture à l'autre, influençant la façon dont les individus réagissent aux sons environnants. Dans certaines cultures, le bruit est perçu comme un signe de vitalité et d'énergie, tandis que dans d'autres, il est associé au désordre et à l'inconfort. Le point fondamental est finalement de donner du sens au bruit. Les néoruraux, à l'image des romantiques du XIXe siècle, voient la nature comme le moyen de favoriser leur paix intérieure. Il va de soi que des sons qui s'invitent sans être désirés sont difficilement acceptés. lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Pourquoi et comment réduire sa consommation d'énergie??

Face à la hausse des prix de l'énergie et à l'urgence climatique, réduire sa consommation devient une priorité autant économique qu'écologique. Entre adaptation des comportements au quotidien et investissements durables, les ménages doivent repenser leur rapport à l'énergie. Comprendre ses usages, adopter des écogestes simples ou améliorer l'isolation de son logement : autant de leviers pour alléger sa facture sans sacrifier son confort.

Comprendre les habitudes de consommation actuelles
Le chauffage représente toujours la dépense énergétique la plus importante dans les foyers

français. Ce poste pèse lourdement sur les factures, surtout durant les mois d'hiver, où les besoins augmentent nettement. À cela s'ajoute l'usage du ballon d'eau chaude, souvent sous-estimé dans son impact. L'évolution des modes de vie, comme l'essor du télétravail, a accentué la consommation en journée, avec une utilisation plus fréquente de l'éclairage, des équipements informatiques et des appareils ménagers.

Intégrer des écogestes simples au quotidien

Le fait de réduire sa consommation d'énergie passe souvent par des gestes simples, accessibles à tous et efficaces dès leur mise en œuvre. Par

exemple, couper les appareils en veille permet d'éviter des pertes d'énergie invisibles mais continues. De même, bien utiliser ses équipements comme éviter d'ouvrir fréquemment le four ou couvrir les casseroles pendant la cuisson peut entraîner une diminution notable de la consommation.

Investir dans des travaux pour aller plus loin

Certaines améliorations exigent un investissement initial, mais elles transforment durablement la performance énergétique du logement.

L'isolation thermique fait partie des chantiers prioritaires. Mieux isoler sa toiture, ses murs ou ses fenêtres permet de conserver la chaleur en hiver et la fraîcheur en été, ce qui limite le recours au chauffage et à la climatisation.

À moyen terme, les économies réalisées compensent largement le coût de ces interventions. De nombreuses aides publiques existent pour accompagner ces démarches, comme MaPrimeRénov' ou les Certificats d'Économies d'Énergie./neozone.org/



L'Univers des jardins :

50 Ans de passion au service de vos extérieurs

Depuis plus de 50 ans, L'Univers des Jardins conçoit, aménage et entretient vos extérieurs avec passion et professionnalisme. Située près de Rennes, notre équipe vous accompagne dans tous vos projets paysagers, du croquis à la réalisation.

Des structures bien pensées pour un jardin aussi pratique que joli

Un jardin réussi, ce n'est pas qu'une histoire de tulipes et de gazon bien tondu.

C'est aussi un lieu pratique où chaque chose a sa place : votre voiture à l'abri sous un carport élégant, vos outils dans un abri de jardin discret, et vos tomates qui rougissent doucement dans une serre toute neuve. Chez L'Univers des Jardins, ces structures ne sont

jamais posées à la va-vite. Elles sont conçues pour s'intégrer parfaitement à votre environnement. Des modèles sobres aux structures plus design, tout est personnalisable, robuste et esthétique. Et, si vous débutez dans le jardinage, pas de panique : la serre de jardin, par exemple, vous permet de vous lancer en douceur, avec un accompagnement personnalisé évidemment !

Une création paysagère qui vous ressemble de l'esquisse au résultat final

Ici, le mot d'ordre, c'est le sur-mesure. Massifs fleuris, rocailles, pelouses bien denses, potagers pour les fans de tomates anciennes... tout est pensé pour coller à votre style de vie et à la configuration de

vos terrains. Et, si vous ne savez pas trop ce que vous voulez ? Pas grave. Ils savent poser les bonnes questions, vous aider à vous projeter, et parfois même à rêver un peu plus grand.

Un service d'entretien aux petits soins... et au crédit d'impôt !

Parce qu'un jardin, ça vit, ça pousse, et de temps en temps... ça déborde un peu. Heureusement, L'Univers des Jardins ne vous laisse pas seul face à la jungle.

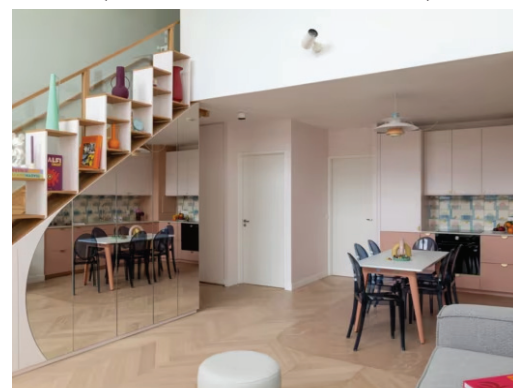
Leur équipe d'entretien est là pour vous prêter main forte, ponctuellement ou régulièrement, selon vos besoins. De plus, certaines prestations peuvent vous faire profiter d'un crédit d'impôt, dans le cadre des services à la personne.

Et, si cette année, vous vous laissez porter par des pros passionnés ?

De la conception à l'entretien, L'Univers des Jardins met tout en œuvre pour vous offrir un jardin qui vous ressemble – et qui vous simplifie la vie. Un coin de verdure à votre image, pratique, joli et bien pensé, à deux pas de Rennes, à Thorigné-Fouillard./neozone.org/



5 erreurs déco qui rétrécissent une pièce (et comment les éviter)



Certains choix déco peuvent vite donner une impression d'espace réduit. Meubles, couleurs, lumière ou accumulation d'objets : découvrez 5 erreurs courantes et des solutions simples pour agrandir visuellement votre intérieur.

Erreur n°1 : des meubles trop imposants pour l'espace

Choisir des meubles disproportionnés est l'une des erreurs les plus fréquentes en décoration. Un canapé trop volumineux ou une table à manger mal adaptée peut rapidement entraver la circulation et donner une sensation d'encombrement. Pour préserver une impression d'espace, il est essentiel d'opter pour du mobilier en adéquation avec la superficie de la pièce.

Erreur n°2 : des couleurs sombres en excès qui étouffent la pièce

Si les teintes foncées apportent un côté cosy et chaleureux à une pièce, attention à ne pas opter pour un total look sombre. Appliquées en trop grande quantité, sur les murs, les meubles, les rideaux ou encore le mobilier, les couleurs comme le bordeaux, le vert sapin, le bleu nuit, le gris, le noir et bien d'autres absorbent la lumière et rétrécissent rapidement la pièce. Pour jouer avec les couleurs sombres, il suffit de trouver le juste équilibre. Préférez par exemple un seul pan de mur coloré et un plafond plus clair pour accentuer la hauteur de la pièce.

Erreur n°3 : la surcharge d'objets de décoration qui perd le regard

Accumuler les cadres, les plantes, les bibelots, les objets de décoration... C'est

sûrement le plus gros piège de l'aménagement d'intérieur. Lorsque les éléments sont trop nombreux, créant ainsi souvent un mélange de motifs et de couleurs incohérent, l'œil est sursollicité réduisant la perception de l'espace. Pour créer un intérieur épuré, que l'on soit dans un séjour ou dans une chambre, il est préférable de ne choisir que quelques pièces soigneusement disposées dans une bibliothèque, sur une console ou sur une table basse, et surtout, de jouer avec le vide.

Erreur n°4 : les ouvertures encombrées par du mobilier

Que la surface soit petite ou grande, la circulation de la lumière naturelle est essentielle. Et on a parfois tendance à entraver son cheminement, souvent sans s'en rendre compte. Par exemple avec des rideaux sombres ou des meubles situés dans son axe. Pour éviter cette sensation d'étroitesse, préférez des rideaux légers comme un voile de lin ou de coton et veillez à ne pas obstruer les fenêtres, même avec un meuble placé à distance mais dans son champ.

Erreur n°5 : le manque de rangement qui accentue le désordre

Ne pas surcharger l'espace de meubles en tout genre est une chose, en revanche disposer de suffisamment de mobilier pour créer du rangement est primordial. Car les affaires ont tendance à vite s'accumuler, surtout si vous vivez en famille. Résultat, même si la pièce est spacieuse, elle semble encombrée. Les étagères murales ou les rangements verticaux comme un placard toute hauteur ou une bibliothèque sont déjà une bonne solution./cotemaison.fr/

Focus sur les bienfaits des différents thés

Riche en molécules bioactives, le thé issu de la plante *Camellia sinensis* a des effets à la fois stimulants, antioxydants et apaisants selon la variété et le mode de préparation. Focus sur les principales familles de molécules retrouvées et leurs bienfaits pour la santé.

Que contient votre tasse de thé ?

La théine et caféine ne font qu'une ! Cette molécule, identifiée comme un alcaloïde, est sécrétée par la plante pour se défendre contre les parasites. On retrouve la théine ou caféine dans une soixantaine d'espèces végétales comme le café, le thé, le cacao, le cola, le guarana et le maté. Pour information, une tasse de café de 200 ml contient 90 mg de caféine tandis que dans une tasse

de thé noir de même volume, la quantité de caféine est de 50 mg. Notons aussi que la molécule présente dans le thé, et libérée progressivement dans l'organisme, ne provoque pas « l'effet coup de fouet du café ».

Thé noir et thé vert

Appelé « thé rouge » en Chine en référence à la couleur cuivrée de son infusion, le thé noir a la particularité d'être entièrement oxydé.

C'est le thé contenant le plus de théine. Dans son processus d'élaboration, le thé noir est oxydé pendant 1 à 3 heures. Une durée qui varie en fonction de la qualité des feuilles, la saison, la région et la couleur de thé désirée. Dans le thé noir, on retrouve les théarubigines et théaflavines. Ce sont des molécules issues

de l'oxydation des catéchines (famille de polyphénols), responsables de la couleur brun-rouge et de la saveur du thé noir. Ces antioxydants aident à lutter contre le stress oxydatif, protégeant les cellules du vieillissement et réduisant le risque de maladies chroniques.

Thé blanc et thé bleu

Rares et précieux, les thés blancs sont nés en Chine dans la province du Fujian.

Ils sont fabriqués à partir de jeunes bourgeons.

Le procédé de fabrication de ces thés est assez simple et se résume au flétrissage à l'air libre et au séchage. Le thé blanc contient des polyphénols en grande quantité, supérieurs même à ceux du thé vert pour certains. Ils sont reconnus pour renforcer le système immunitaire (propriétés antivirales et antibactériennes) et lutter contre le vieillissement cutané.

Sa faible teneur en caféine est idéale pour une consommation en soirée. Le « thé bleu » fait référence au thé Oolong, un thé traditionnel chinois qui se situe entre le thé vert qui est non oxydé et le thé noir qui l'est complètement. Sa semi-oxydation lui confère une couleur bleu-vert après infusion. /sante-sur-le-net.com/



L'excès d'antibiotiques fait grossir les enfants

Le risque de surpoids apparaît au-delà de 7 prescriptions d'antibiotiques pendant l'enfance. Les enfants qui ont pris régulièrement des antibiotiques gagnent du poids plus rapidement que ceux qui n'ont jamais pris ces médicaments, selon une nouvelle étude qui suggère que les antibiotiques donnés pendant l'enfance peuvent avoir un effet durable sur le poids corporel et ce, jusqu'à l'âge adulte. L'étude publiée dans l'*International Journal of Obesity* a examiné les dossiers médicaux de 163820 enfants américains âgés de 3 à 18 ans et relevé

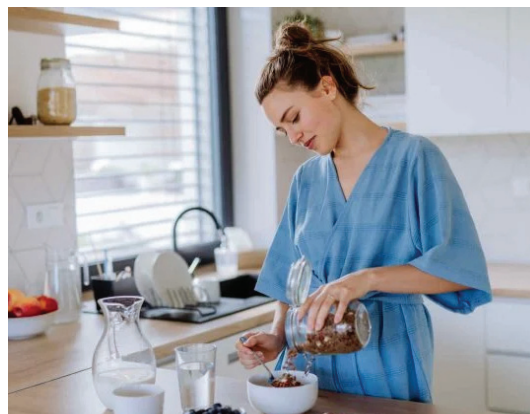
les prescriptions d'antibiotiques, le poids corporel et la taille. Ces données couvrent la période allant de 2000 à 2012, et montrent qu'un enfant sur cinq a reçu des antibiotiques à 7 reprises ou plus. A l'âge de 15 ans, ces enfants pesaient en moyenne 1,5 kg de plus que les enfants qui n'avaient pas reçu d'antibiotiques. « Les antibiotiques contribuent au gain de poids à tous les âges, mais cette contribution est plus forte quand on prend de l'âge, » explique le Docteur Brian Schwartz, premier auteur de cette étude et professeur à l'Ecole de santé publique de

Johns Hopkins (Baltimore). Les scientifiques savent depuis des années que les antibiotiques font grossir le bétail et les volailles, ce qui explique que les éleveurs les ajoutent à petite dose dans l'alimentation des animaux. Il est possible que les antibiotiques, en détruisant les bonnes bactéries intestinales (le microbiome), entraînent des changements permanents dans cette flore bactérienne, qui modifient la manière dont les aliments sont absorbés et la quantité de calories libérée à cette occasion. En juillet 2015, une étude sur 10000 petits Danois a montré que les mères qui avaient pris des antibiotiques pendant la grossesse, avaient plus de risque d'avoir un enfant en surpoids ou obèses. D'autres travaux, en Grande-Bretagne, suggèrent que la prescription d'antibiotiques entre 0 et 6 mois augmente le risque de surpoids. Cette nouvelle étude ne signifie pas que les parents ne doivent plus donner d'antibiotiques à leurs enfants. Certaines maladies potentiellement graves ne peuvent être contrôlées que par ces médicaments. /lanutrition.fr/



Glycémie :

ce que vous mangez en premier le matin fait toute la différence !



Vertiges, fatigue soudaine ou fringales dès le matin ? Ce que vous mangez ou faites au saut du lit pourrait bien être en cause. Selon Julie Boët, diététicienne-nutritionniste, certaines routines matinales favorisent une glycémie stable et une meilleure énergie toute la journée. Voici 8 gestes simples à adopter dès demain pour vous sentir mieux, dès le réveil.

Une glycémie équilibrée, la clé d'un bien-être général

Au réveil, notre corps sort d'un jeûne de plusieurs heures. Pour continuer à fonctionner, il puise alors dans le glucose sanguin, issu des derniers aliments consommés.

Boire un grand verre d'eau au réveil

"Après une nuit de jeûne, notre organisme est souvent déshydraté, ce qui peut perturber le métabolisme du glucose. Boire de l'eau dès le lever aide à relancer les fonctions métaboliques, améliore la digestion et soutient l'équilibre glycémique", affirme la nutritionniste.

Éviter les boissons sucrées ou excitantes à jeun

"Café, jus de fruits industriels ou boissons énergisantes peuvent provoquer un pic glycémique brutal, suivi d'une chute rapide, causant fatigue et fringales. Si vous aimez le café, attendez le milieu de la matinée pour en consommer car il stimule la libération d'hormones comme l'adrénaline et augmente le cortisol, ce qui pousse le foie à libérer du glucose", prévient l'experte.

Bouger doucement avant le petit-déjeuner

"Si vous avez un peu de temps le matin, une marche de 5 à 10 minutes, quelques étirements ou du yoga doux stimu-

lent la sensibilité à l'insuline et améliorent l'utilisation du glucose par les cellules. Cela aide à stabiliser la glycémie dès le début de la journée", indique Julie Boët.

Manger un petit-déjeuner riche en protéines et en fibres

"Un bon petit-déjeuner devrait inclure une source de protéines (œufs, yaourt nature, fromage blanc, tofu), une matière grasse de qualité (oléagineux, avocat, huile d'olive), et des fibres (fruit entier ou légumes, pain complet, flocons d'avoine). Cela ralentit l'absorption du glucose, limite les pics glycémiques et augmente la satiété", informe la spécialiste.

Éviter les produits ultra-transformés ou trop sucrés

"Viennoiseries, céréales sucrées, confitures, pains blancs : ces aliments provoquent une glycémie instable et des fringales en milieu de matinée. Ils sont à limiter fortement, surtout au réveil", alerte la nutritionniste.

Prendre un petit-déjeuner à heure régulière

"Garder des horaires réguliers aide l'organisme à mieux anticiper la sécrétion d'insuline. Cela favorise un meilleur métabolisme du glucose et régule la faim dans la journée", confie Julie Boët.

Gérer son stress dès le matin

"Le cortisol, hormone du stress, est naturellement plus élevé au réveil. Un stress supplémentaire (agitation, manque de sommeil, écran dès le lever) peut accentuer la résistance à l'insuline. Prendre 5 minutes pour respirer profondément ou méditer peut faire une réelle différence", conclut l'experte en nutrition. /doctissimo.fr/

Les chutes Victoria à la frontière de la Zambie et du Zimbabwe

Les chutes Victoria sont l'une des plus impressionnantes chutes d'eau au monde. Elles sont situées sur le fleuve Zambèze, à la frontière entre la Zambie et le Zimbabwe en Afrique Australe. Le fleuve Zambèze se jette avec une puissance colossale sur 100 mètres de hauteur, créant ainsi des vapeurs d'eau monumentales dans un bruit de tonnerre. Son nom originel est "Mosi-oa-Tunya" qui se traduit par "la fumée qui gronde". Un spectacle grandiose, spectaculaire, qui mérite le voyage !

Où se situent les chutes Victoria ?

Les Victoria Falls, appelées "Vic Fall's", sont situées en Afrique Australe, sur le fleuve Zambèze, à la frontière de la

Zambie et du Zimbabwe. Elles se situent dans le parc national des chutes Victoria (côté Zimbabwe) et le parc national Mosi-Oa-Tunya (côté Zambie).

Comment voir les chutes Victoria ?

75% des chutes Victoria sont visibles depuis le Zimbabwe et 25% seulement depuis la Zambie. Les chutes Victoria se visitent depuis le Zimbabwe pour voir l'immense chute de face, ou bien depuis la Zambie pour s'approcher au plus près des eaux.

Côté Zambie, il y a une piscine naturelle juste en haut de la cascade pour ceux qui aiment les expériences vertigineuses (le point de vue se nomme Livingstone Island).

On peut aussi les survoler hélicoptère ou en ULM, ou bien même depuis le fleuve en rafting.

Les chutes Victoria côté Zimbabwe

L'entrée au Zimbabwe pour un aller-retour aux chutes Victoria se fait sans difficulté si vous voyagez en Namibie ou au Botswana. J'ai eu l'occasion de les découvrir coté "parc national des chutes Victoria" au Zimbabwe, lors de mon voyage en Afrique Australe.

La frontière du

Botswana au Zimbabwe

Pour passer la frontière du Botswana au Zimbabwe, vous devez laisser votre véhicule à Kasane sur la rivière Chobe. Vous quitterez le Botswana pour 48 heures et payerez ainsi un visa spécial "aller-retour" aux chutes.

Les chutes Victoria côté Zambie

Si vous êtes en Zambie, vous n'aurez qu'à vous rendre à Livingstone. De ce côté, vous pourrez approcher des chutes pour vous donner le vertige et vous pourrez vous baigner dans la piscine du diable./ globe-trotting.com



Un long week-end à Riga A l'Est, du nouveau !

La capitale de la Lettonie a une personnalité complexe. Elle fut longtemps membre de la ligue hanséatique et germano-balte, accueillant une importante communauté juive. Russes et Lettons commencent à s'y installer à partir du XVIIe siècle, les seconds prenant la main après la Première Guerre mondiale. Mais le pays est bientôt coincé entre la croix gammée et l'étoile rouge ; il va y perdre juifs et Deutsch-Balten et gagner des citoyens soviétiques.

L'indépendance recouvrée, Riga est peuplée d'un peu plus de 40% de Lettons et d'un peu moins de 40% de Russes... La vieille ville est donc pleine de

gothique allemand, bordé de Renaissance hollandaise ; les Russes ont ajouté une touche néo-classique et quelques églises à bulbes. Mikhaïl Eisentein, le père du cinéaste du Cuirassé Potemkine, fut l'architecte de nombreux bâtiments Art nouveau, rues Elisabètes, Albert, Strelniaku... Il y a du patrimoine et de l'émulation.

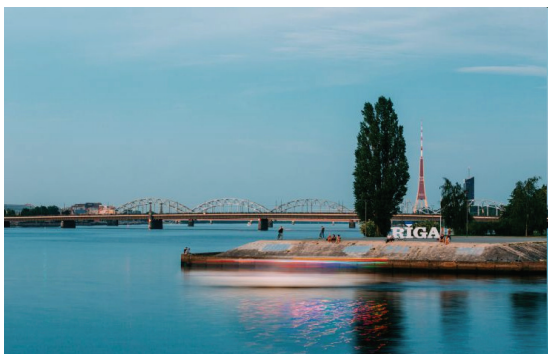
Prévu au programme - Riga en privé

Deux demi-journées, la première avec un guide, la seconde en compagnie d'une locale, pour ne rien manquer d'essentiel. Vous ferez le tour des beaux boulevards XIXe aménagés sur le tracé des

anciens remparts, flânerez au fil des ruelles de la ville médiévale. Vous visiterez le château, construit au XIVe siècle par les chevaliers Porte-Glaive, poursuivrez vers la place du Dôme (cathédrale évangélique et église Saint Pierre), celle de l'Hôtel de Ville. Vous choisirez de gagner le quartier de Pardaugava avec ses maisons en bois, ou celui de Mezaparks pour un pique-nique au bord du lac Kisezer. Chemin faisant, vous en apprendrez davantage sur la vie Riga et ferez le plein de petites adresses prisées des locaux.

Votre hôtel de la vieille ville

Installée dans un somptueux édifice Art Nouveau au cœur de la vieille ville, voici une adresse chic et raffinée. Derrière son élégante façade, l'hôtel abrite aujourd'hui une cinquantaine de studios et suites décorés dans un esprit design contemporain, dotés d'une petite cuisine équipée pour un séjour en toute autonomie. Sur place : sauna, hammam, salle fitness et services de massage. voyageursdumonde.fr/



Les 6 plus belles plongées du monde



Où trouver les plus beaux récifs coralliens, les épaves les plus célèbres ou les destinations offrant les plus belles rencontres avec les requins, les raies manta et les tortues marines ? De l'Océan Indien au Pacifique, en passant par la mer Rouge et les Caraïbes, certaines destinations sont devenues des références incontournables pour les plongeurs de tous niveaux.

Great Blue Hole au Belize, une plongée mythique dans une cathédrale sous-marine

À près de 70 kilomètres des côtes du Belize, le Great Blue Hole figure parmi les formations géologiques sous-marines les plus célèbres de la planète. Vu du ciel, ce cercle presque parfait de plus de 300 mètres de diamètre contraste avec les eaux turquoise du récif de Lighthouse Reef.

Blue Corner à Palau, l'un des plus beaux tombants du Pacifique

S'il ne fallait retenir qu'un seul site de plongée à Palau, Blue Corner s'imposerait naturellement. Situé à l'extrémité sud-ouest du récif de Ngemelis, ce promontoire corallien avancé dans le courant est considéré depuis plusieurs décennies comme l'un des plus beaux sites de plongée au monde.

Cape Kri aux Raja Ampat, le récif le plus riche en poissons de la planète

Au large de l'île de Kri, dans l'archipel indonésien de Raja Ampat, Cape Kri est devenu une référence mondiale après qu'un recensement scientifique y a enregistré plus de 370 espèces de poissons sur une seule plongée, un record encore inégalé. Le site se présente sous la forme d'une longue pente récifale entrecoupée de pi-

nacles, de gorgones géantes et de formations coralliennes exceptionnellement préservées. Les eaux, situées au cœur du Triangle de Corail, concentrent la plus grande biodiversité marine connue.

La Grande Barrière de corail, Australie, le plus grand récif corallien au monde

Longue de plus de 2 300 kilomètres au large du Queensland, la Grande Barrière de corail constitue le plus vaste système corallien de la planète. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, elle rassemble près de 3 000 récifs et plusieurs centaines d'îles. Les plongeurs y découvrent une incroyable diversité de paysages sous-marins : jardins coralliens, pinacles, lagons, tombants et passes.

SS Thistlegorm en Égypte, l'épave la plus célèbre de la mer Rouge

Peu de plongées sur épave suscitent autant d'émotion que celle du SS Thistlegorm. Coulé en octobre 1941 par un bombardier allemand alors qu'il transportait du matériel militaire britannique vers l'Égypte, ce cargo repose aujourd'hui à une trentaine de mètres de profondeur dans le détroit de Gubal, au nord de la mer Rouge.

Darwin's Arch aux Galápagos, le refuge des requins-marteaux

À l'extrémité nord de l'archipel des Galápagos, Darwin's Arch est considéré comme l'un des plus spectaculaires sites de plongée au monde pour l'observation des grands prédateurs. Le site se développe autour d'un ancien pont rocheux naturel dont seule une arche subsiste aujourd'hui au-dessus de la surface. Sous l'eau, les reliefs volcaniques créent des couloirs empruntés par d'immenses bancs de requins-marteaux haliornes./ lonelyplanet.fr/

Les engelures hivernales : causes, traitements et prévention

Froid, pluie voire neige, et vent : c'est le cocktail parfait pour les engelures. Ces lésions, qui touchent principalement les mains, les pieds, le nez et les oreilles, ne sont en général pas graves mais elles peuvent être gênantes et douloureuses. A quoi sont-elles dues ? Comment les traiter et les prévenir ? On fait le point.

Définition de l'engelure (gelure) : c'est quoi ?

Les engelures sont des lésions en forme de plaques boursouflées, de couleur rouge ou parfois bleutée, qui sont très douloureuses. Elles s'apparentent à des gelures locales au 1er degré, causées par une exposition prolongée et répétée au froid et à l'humidité. Les engelures touchent principalement les extrémités du corps : les doigts, les orteils mais aussi le nez ou les oreilles.

Quels sont les symptômes des engelures ?

Les endroits touchés présentent des plaques rouges ou bleutées parfois, et surtout enflées. Les engelures donnent aussi des douleurs à type de brûlures ou démangeaisons importantes,



voire insupportables.

Localisation des engelures : quelles sont les zones les plus touchées ?

Le froid de l'hiver rétrécit les vaisseaux sanguins au niveau des extrémités des membres, qui sont moins irriguées, avec une baisse de la circulation sanguine.

Les engelures touchent donc principalement les doigts des mains et les orteils des pieds mais aussi parfois le nez ou les oreilles, car ces parties du corps sont moins irriguées, "elles prennent froid".

A quelle température apparaissent-elles ?

Les conditions climatiques,

comme les périodes froides et humides favorisent l'apparition des engelures - l'humidité est un facteur important mais il doit être combiné avec le froid. L'hiver est donc leur saison de prédilection.

Quelles sont les causes des engelures ?

Lorsque les extrémités de notre corps sont exposées au froid, le cerveau va le détecter et ordonner au corps d'envoyer du sang pour réchauffer ces parties refroidies.

Mais comme les vaisseaux sont rétrécis, le sang ne passe pas correctement et peut les endommager. C'est pourquoi des plaques et des boursoufflures rouges ou violacées douloureuses

apparaissent.

Personnes à risque et facteurs de risque des engelures

Les engelures touchent davantage les personnes jeunes, en particulier les femmes, mais les personnes âgées qui en souffrent ont des douleurs et des démangeaisons plus importantes. Les personnes qui ne se protègent pas suffisamment du froid, qui travaillent en extérieur ou qui se rendent en montagnes sont aussi à risque d'avoir des engelures.

Complications des engelures : quand s'inquiéter ?

En général, les engelures sont sans danger et disparaissent après quelques semaines, mais parfois elles peuvent se compliquer et évoluer vers une forme d'ampoules pouvant se crevasser ou s'ulcérer si on les soigne pas. Si les lésions persistent, il faut consulter un médecin. Grâce à un examen clinique, le médecin peut poser le diagnostic. Dans les cas les plus graves, une engelure profonde peut conduire à l'amputation. / doctissimo.fr/

Asthme, allergies : et si les champignons intestinaux des bébés jouaient un rôle insoupçonné ?

Pendant longtemps, les recherches sur le microbiote des nourrissons se sont concentrées sur les bactéries.

Deux études canadiennes révèlent aujourd'hui un autre acteur inattendu : les champignons intestinaux. Chez certains bébés, une levure pourrait être associée à un risque plus élevé d'allergies, d'eczéma et peut-être d'asthme, notamment après une exposition précoce aux antibiotiques. Et si une partie de l'explication de la hausse des maladies allergiques chez l'enfant se cachait dans un univers longtemps négligé : celui des champignons présents dans l'intestin

Les champignons de l'intestin pourraient révéler les futurs enfants allergiques

Contrairement à une idée reçue, la présence de champignons dans l'intestin est normale. Comme les bactéries, ils participent à l'équilibre du microbiote humain.

La question n'est donc pas leur présence, mais leur équilibre au moment où le système immunitaire du bébé apprend encore à distinguer ce qui est dangereux de ce qui ne l'est pas.

Dans la cohorte canadienne CHILD, les chercheurs ont ana-



lysé 2 256 échantillons de selles provenant de 1 409 enfants au cours de leur première année de vie. Ils ont montré que le mycobiome intestinal suit une évolution très organisée avec l'âge : certaines familles de champignons, comme les Saccharomycetaceae, augmentent progressivement, tandis que Malassezia diminue naturellement au fil du développement.

Antibiotiques chez le bébé : une fenêtre critique pour Malassezia ?

La seconde étude apporte une pièce supplémentaire au puzzle : celle du rôle potentiel des antibiotiques précoces. Les chercheurs ont suivi 47 nourrissons de moins de 6 mois traités par antibiotiques dans le cadre de

l'étude ANTIBIO. Après quelques jours de traitement, ils observent un phénomène frappant : alors que la quantité de bactéries intestinales diminue, la charge fongique augmente. Avec un changement majeur du paysage microbien : Malassezia devient dominante dans le mycobiome intestinal. Plus les nourrissons reçoivent d'antibiotiques, plus cette levure semble prendre de place.

Chez la souris, Malassezia amplifie les réactions inflammatoires

Pour déterminer si cette prolifération pouvait avoir des conséquences biologiques, les chercheurs ont réalisé une expérience complémentaire chez des souris dépourvues de microbiote intestinal. Après

avoir colonisé ces animaux avec Malassezia restricta, ils ont observé une augmentation de l'inflammation au niveau de l'intestin et des voies respiratoires. Les souris présentaient également des réactions plus importantes face à certains allergènes et lors d'infections respiratoires. Ces résultats ne prouvent pas encore que Malassezia provoque directement l'asthme ou les allergies chez l'enfant. Ils apportent toutefois un argument en faveur d'un rôle actif des champignons intestinaux dans la maturation du système immunitaire.

Vers des thérapies ciblant les champignons intestinaux des bébés ?

Pris ensemble, ces travaux ouvrent une nouvelle piste : utiliser le profil fongique du microbiote intestinal pour repérer très tôt les enfants susceptibles de développer des maladies allergiques, puis, à terme, tenter de corriger ces déséquilibres.

Le mycobiome du nourrisson pourrait ainsi devenir une nouvelle cible de recherche dans la prévention de l'asthme, des allergies alimentaires ou encore de la dermatite atopique. / doctissimo.fr/

4 dispositifs pour accompagner les étudiants dans leur bien-être mental

En 2024, le bien-être mental des étudiants est au cœur des préoccupations du gouvernement. Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche soutient d'ailleurs de nombreux dispositifs d'accompagnement pour aider les jeunes.

La Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiant(e)s (CNAÉ)

La Cnaé est un dispositif d'écoute proposé par le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche depuis décembre 2023. Son objectif ? Accompagner et aider les étudiants à signaler les situations de mal-être, de violences ou de discrimination.

Santé Psy Étudiant

Le dispositif "Santé Psy Étudiant" a été mis en place en mars 2021 à la suite de l'épidémie de Covid-19. Son but ? Que chaque étudiant de l'enseignement supérieur puisse bénéficier de 8 consultations avec un psychologue par an, gratuites et sans avancer de frais.

Les Services de santé étudiante (SSE)

Depuis 2023, les Services de santé étudiante (SSE) remplacent les Services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS). Tous les étudiants ont la possibilité d'accéder à ce dispositif, qu'ils soient inscrits à l'université ou dans l'enseignement supérieur public ou privé.

Les Bureaux d'aide psychologique universitaire (BAPU)

Dans la plupart des villes universitaires, un bureau d'aide psychologique est mis à disposition. Les étudiants peuvent y consulter aussi bien des psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), des assistants sociaux que d'être conseillés par les services administratifs. L'avantage ? Les consultations sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale et les mutuelles. / doctissimo.fr/

BATIWEST 23^{ème} édition

**SALON INTERNATIONAL
DU BÂTIMENT**

الصالون الدولي للبناء
العقار، الصناعة السيراميك

تَقْدِيرُنَا وَعِرْقَان

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

**DON DE
SANG**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التضامن الوطني
والأسرة وقضايا المرأة

الرقم الاخضر
للتبليغ عن العنف ضد المرأة

10 26

@mcnfcfalger @mcnfcf ministere-solidairete-algerie @mcnfcf-jln @mcnfcf

Foot/Equipe nationale A

Un collège technique national pour évaluer et formuler des recommandations



Le Bureau fédéral de la Fédération algérienne de football (FAF) a chargé le Directeur technique national (DTN) de convoquer, dans les meilleurs délais, une session extraordinaire du Collège technique national afin de participer au processus d'évaluation de l'évolution de l'équipe nationale A, indique un communiqué de l'instance fédérale.

"Cette démarche est fondée sur la concertation, l'expertise et une analyse technique approfondie, pour permettre au Collège technique national de formuler les recommandations qu'il jugera utiles, dans le seul intérêt supérieur de l'équipe nationale et du football algérien", précise le communiqué

du bureau fédéral réuni samedi en session ordinaire sous la présidence de Walid Sadi, président de la FAF.

Et d'ajouter : "A l'issue de l'évaluation actuellement menée, le Bureau fédéral, dont les membres exercent leurs fonctions à titre bénévole, prendra, en toute transparence, avec objectivité et dans le plein respect de ses responsabilités, les décisions qui s'imposeront dans le seul intérêt supérieur du football algérien.

Fidèle à son engagement, il poursuivra avec détermination la mise en œuvre de son projet de développement, afin de garantir à l'ensemble des sélections nationales les meilleures conditions de préparation, de perfor-

mance et de réussite, tout en consolidant les fondements d'un football national moderne, performant et durable".

La FAF a rappelé que la construction d'une équipe nationale performante est un processus qui exige beaucoup d'efforts, du temps, de la stabilité, avec une vision stratégique et une continuité dans l'action.

"Les plus grandes nations du football ont bâti leurs succès sur la constance, la rigueur et la confiance dans leurs projets sportifs".

Elle a appelé l'ensemble des composantes de la famille du football algérien ligues, clubs, joueurs, entraîneurs, arbitres, dirigeants, médias, partenaires et supporters à préserver l'unité, la sérénité et l'esprit de responsabilité. "Les défis qui attendent le football algérien ne pourront être relevés que dans un climat de confiance, de stabilité et de mobilisation collective", a-t-on souligné.

La FAF a exprimé également sa profonde gratitude au peuple algérien ainsi qu'à l'ensemble des supporters de l'équipe nationale, en Algérie comme à l'étranger, pour leur fidélité, leur patience et leur soutien indéfectible, qui constituent une source permanente de motivation pour l'ensemble de la famille du football algérien.

Foot/Algérie

27 clubs frappés d'interdiction de recrutement des joueurs

Vingt sept (27) clubs issus de différents paliers sont concernés par l'interdiction de recrutement de nouveaux joueurs, en exécution des décisions rendues par les organes juridictionnels compétents de la Fédération algérienne de football (FAF) ainsi que par les instances juridictionnelles de la FIFA, a indiqué un communiqué du bureau fédéral réuni samedi en session ordinaire sous la présidence de Walid Sadi, président de la FAF.

Le Bureau fédéral a rappelé qu'en application des dispositions de la circulaire FIFA n.1843 du 28 avril 2023, relative à l'exécution des interdictions d'enregistrement prévues par le règlement du statut et du transfert des joueurs (RSTJ) et le Code disciplinaire de la FIFA, ainsi que des décisions des instances compétentes, aucune

opération d'enregistrement de joueurs, au niveau national ou international, ne pourra être effectuée tant que les clubs concernés n'auront pas intégralement régularisé leur situation et obtenu la levée officielle de la mesure d'interdiction.

Le Bureau fédéral a mis en demeure les clubs concernés de procéder, sans délai, à l'apurement de leurs obligations et à la régularisation complète de leur situation juridique et financière.

"A défaut, ils assumeront l'entière responsabilité des conséquences sportives, administratives et réglementaires découlant du maintien de ces mesures, notamment l'impossibilité de recruter et d'enregistrer de nouveaux joueurs durant les périodes d'enregistrement concernées",

précise la FAF.

Les 27 clubs concernés par l'interdiction de recrutement de nouveaux joueurs sont : CS Constantine (Ligue 1), ES Sétif (L1), CR Belouizdad (L1), USM Alger (L1), JS Kabylie (L1), JS Saoura (L1), US Biskra (L1), MC El Bayadh (L2), ES Mostaganem (L2), RC Arba (L2), NC Magra (L2), NA Hussein Dey (L2), WA Tlemcen (L2), USM Annaba (L2), MO Constantine (L2), GC Mascara (L2), USM Blida (L2), JSM Skikda (L2), HB Chelghoum Laid (Ligue Inter-régions), USM Bel Abbès (LIRF), RC Relizane (LIRF), CA Bordj Bou Arreridj (LIRF), SCM Oran (LIRF), AS Ain M'hila (LIRF), US Souf (Régionale), O Médéa (Régionale), IRB Ouargla (Régionale).

Foot/Ligue 1 Mobilis/saison 2026-2027

Reprise du championnat le 27 août prochain

Le coup d'envoi du championnat de Ligue 1 Mobilis de football, saison 2026-2027, a été fixé au 27 août prochain, selon le calendrier arrêté par le bureau fédéral réuni samedi en session ordinaire au Centre technique national de Sidi Moussa (Alger), a indiqué la Fédération algérienne (FAF) sur son site officiel.

Le bureau fédéral a également adopté le calendrier général du championnat de la Ligue nationale de football amateur (LNFA) dont le coup d'envoi est programmé pour le 4 septembre, la Ligue nationale de football féminin (2 Octobre), la Ligue nationale de Futsal

(25 septembre), la Ligue Inter Régions de football amateur (18 septembre), les Ligues régionales de football amateur (25 septembre) et les Ligues de Wilayas de football amateur (2 Octobre).

Un Code disciplinaire relatif au championnat de football professionnel (édition 2026) a également été adopté par le bureau fédéral.

Concernant l'octroi de la Licence de club "Système CLOP" pour la saison 2026/2027, les clubs de Ligue 1 sont informés que la plateforme CLOP, dédiée à la procédure d'octroi de la Licence de Club, est ouverte depuis le

9 juillet 2026 et demeurera accessible jusqu'au 16 juillet 2026 à 22h00, délai de rigueur, souligne le communiqué de la FAF.

En conséquence, les clubs sont invités à procéder à la saisie et à la validation de l'ensemble des informations et documents requis sur la plateforme dans les délais impartis.

Pour rappel, l'obtention de la Licence de Club constitue une condition indispensable pour être autorisé à participer aux compétitions nationales officielles organisées sous l'égide de la Fédération algérienne de football.

Volley / Algérie

La FAVB s'engage avec l'expert polonais Matela Piotr Jerzy

La Fédération algérienne de volley-ball (FAVB) a officialisé la signature d'un contrat avec l'expert polonais Matela Piotr Jerzy, chargé d'accompagner la direction technique nationale et d'apporter son expertise au développement des sélections nationales, dans le cadre de l'accord de coopération conclu entre les fédérations algérienne et polonaise.

La cérémonie de signature, tenue samedi à Oran, concrétise l'un des principaux engagements de l'accord stratégique signé entre les deux instances au début du mois de juin, visant à renforcer la coopération technique et le développement du volley-ball algérien.

Selon la Fédération, l'expert polonais travaillera aux côtés du directeur technique national et sera chargé d'assurer la supervision et la coordination avec les staffs techniques des équipes nationales seniors masculine et féminine.

Le recrutement de Matela Piotr Jerzy s'inscrit dans la mise en œuvre du partenariat stratégique conclu entre les fédérations algérienne et polonaise, lequel couvre notamment les sélections nationales, le beach-volley ainsi que la formation et le développement.

L'accord prévoit également l'organisation de stages communs, des échanges d'expertise, la participation des sélections algériennes à davantage de compétitions internationales ainsi que des actions de formation au profit des entraîneurs, arbitres et cadres techniques.

Depuis la signature de cette convention, plusieurs actions ont déjà été engagées. La sélection nationale masculine a effectué un stage de préparation en Pologne dans le cadre de sa préparation au Championnat d'Afrique des nations 2026, tandis que la sélection féminine y a également réalisé un regroupement préparatoire avant de poursuivre sa préparation à Oran en vue du tournoi qualificatif de la Zone 1 pour la CAN féminine.

Cette nouvelle étape intervient également quelques jours après la démission du sélectionneur de l'équipe nationale masculine seniors, Kamel Imloul, acceptée par la FAVB pour "des raisons personnelles".

L'arrivée de l'expert polonais devrait ainsi contribuer à assurer la continuité du travail technique au sein des différentes sélections nationales et à accompagner la Fédération dans la mise en œuvre de son programme de développement, conformément aux objectifs fixés dans le partenariat Algéro-polonais.

Para-athlétisme/Championnat d'Algérie Plus de 500 athlètes attendus au Championnat national à Alger

Plus de 530 athlètes, représentant 75 clubs de différentes wilayas du pays, prendront part au Championnat d'Algérie de para-athlétisme, prévu du 12 au 14 juillet au stade d'athlétisme du complexe olympique Mohamed-Boudiaf (Alger), a-t-on appris, samedi, auprès de la Fédération algérienne handisport (FAH).

Au total, près de 80 épreuves (tous types d'handicaps) sont inscrites au programme de cette compétition, considérée comme le rendez-vous national le plus important de la saison. Elle réunira l'élite du para-athlétisme algérien, avec la participation des champions paralympiques, mondiaux et continentaux, aux côtés de jeunes talents en pleine ascension.

Cette édition revêt une importance particulière, les clubs engagés visant le sacre national par équipes, l'objectif étant de récolter le maximum de points et de médailles afin de s'adjuger le titre de champion d'Algérie. Outre son caractère compétitif, le championnat constituera une étape importante pour la Direction technique nationale (DTN), qui pourra évaluer le niveau de préparation des athlètes, détecter de nouveaux talents et élargir le vivier des sélections nationales, en prévision des prochaines échéances régionales, continentales et internationales.

Le Championnat d'Algérie confirme, une nouvelle fois, la place de premier plan qu'occupe le para-athlétisme dans le sport algérien.

Discipline la plus pourvoyeuse de médailles pour l'Algérie lors des grandes compétitions internationales, notamment les Jeux paralympiques, les Championnats du monde et les Championnats d'Afrique, il demeure un véritable vivier de champions et un pilier essentiel de la stratégie de développement du sport des personnes en situation de handicap. Tous les acteurs impliqués dans l'organisation de cette manifestation sportive sont mobilisés afin d'assurer son plein succès.

Grâce à l'engagement des cadres, des techniciens, des officiels, des bénévoles et des partenaires, les meilleures compétences sont réunies pour garantir une organisation exemplaire, dans le respect des standards sportifs et techniques, et offrir aux athlètes les meilleures conditions de compétition. Cette mobilisation collective témoigne de la volonté de faire de cet événement une réussite à tous les niveaux.





	ÉTAT FORT SOUTENANT UN FAIBLE	REPRISE	FACILE À TOUCHER	PONTIFIERA	ÉPONGE ARABE	GARNITURE DE BROCHE	CHEF DES ARMÉES	DÉS- ÉQUILIBRÉ	CONVOI FERROVIAIRE
MIJOTANT	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
REMETTRE EN MÉMOIRE	▶								
OLFACTION	▶						FAIT PARTIR	▶	
							MIT À L'ECART		
SEIN FAMILIER	▶					ÉLEVATION DU TON	▶	▼	
						LONG VÉLO			
CHEF ARABE	▶				MOUCHE DU COCHE	▶	▼		
					ESSAYÉE				
ROBES D'APPARAT	▶				▼				ASSEMBLÉ
CHEF DE TROUPE	▶		DOTER D'UN REVENU	▶					▼
			LIGOTÂT						
VILLE DE FLORIDE	▶		▼					TITRE RELIGIEUX	
CHAÎNES ITALIENNES	▶			NERVEUX	▶			▼	
				LETTE GRECQUE					
FRÈRE DE MÉNÉLAS	▶			▼					
ENTÊTÉE	▶					GRAND COPAIN	▶		

MEDIA EXPERT

Édité 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 السيمايك

تَقْرِئِينَ وَحَقَّانَ

DU 15 AU 19 NOVEMBRE 2026

Mobile: / 213 (0)5 58.19.40.31 Contact électronique
213 (0) 6 64.46.03.38 E-mail : batiwest.oran2@gmail.com - contact@batiwest.net

WWW.BATIWEST.NET

الصلون الدولي
للزستهار
الفلحي و
التكنولوجيا

AGRI TECH EXPO

Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

13 Octobre 2026
14 Sheraton Annaba
15 Enlami
شيراتون

Original par incop
www.incopvent.com

+213 (0) 33 337 730 / +213 (0) 33 671 793 / +213 (0) 33 445 445 445 / +213 (0) 33 671 04 14218
incop@agritechexpo.com / contact@agritechexpo.com

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

Un été,
un logement!

+213 770 31 94 14
WWW.LOGIMEXPO.COM

f i l d v

ORGANISÉ PAR
ULTIMATE STATION bomediam

Logim EXPO
Le Salon du logement et de l'immobilier

INVITÉS D'HONNEUR

M. GEREMIA RUBERTO
RESPONSABLE DES ÉTUDES DE RDA & ARCHITECTE

Mme. S. MEHENNI
PRÉSIDENTE FONDATRICE DE RDA & ARCHITECTE D'INTÉRIEUR

Logim EXPO
Le Salon du logement et de l'immobilier

PARRAIN DE LA 1^{ÈRE} ÉDITION

Monsieur
KARIM ZÉRIBI
PARRAIN OFFICIEL DU SALON

FONDATEUR DU CONSEIL MONDIAL DE LA DIASPORA ALGÉRIENNE ♦ EX DÉPUTÉ EUROPÉEN