



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

SONATRACH

Le PDG souligne l'importance du strict respect des exigences HSE dans les installations de production ^{P.3}

DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES D'INTÉGRITÉ ET DE GOUVERNANCE

Une nouvelle étape vers une administration plus moderne, intégrée et performante ^{P.2}



Réception de deux nouveaux avions d'Air Algérie

Une illustration de l'engagement de l'Etat en faveur de la modernisation du transport aérien ^{P.3}





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

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

**15 AU 19**
JUILLET

**CCO ORAN**
LE MÉRIDEN

+213 770 31 94 14
WWW.LOGIMEXPO.COM

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

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

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

Media Expert
Mardi 14 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2297 - Prix 30 DA



Projet de la ligne minière Est

Djellaoui insiste sur le renforcement des chantiers par des entreprises supplémentaires pour accélérer les travaux

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a donné des instructions pour renforcer les chantiers du projet de la ligne minière Est de chemin de fer par des entreprises supplémentaires ainsi que les moyens de réalisation dans le but d'accélérer le rythme des travaux et de réceptionner le projet dans les délais impartis, indique un communiqué du ministère.

Ceci est intervenu lors d'une réunion de coordination, consacrée au suivi du taux d'avancement de la ligne minière Est Annaba-Bled El-Hadba (Tébessa) qui s'étend sur une distance de 422 km, notamment les chantiers liés aux ouvra-

ges d'art, aux travaux de nivellement, d'excavation et de remblayage. Après la présentation d'exposés détaillés par les sociétés de réalisation et les bureaux d'étude sur le taux d'avancement des travaux dans les différents chantiers, le ministre a donné des instructions sur l'impératif d'augmenter le rythme de réalisation, à travers le soutien des différents chantiers du projets par des entreprises supplémentaires et de renforcer les moyens de réalisation, ce qui permettra d'accélérer le rythme des travaux, de respecter le calendrier fixé, de préserver les délais de réalisation, et partant parachever le projet dans les délais fixés", ajoute le communiqué.

Infrastructures de base

Mobilisation de tous les moyens pour la société algéro-chinoise de dragage des ports

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a présidé au siège du ministère, une réunion de coordination ayant porté sur l'examen du plan d'action de la société mixte algéro-chinoise spécialisée dans le dragage des ports, au cours de laquelle l'accent a été mis sur la nécessité de mobiliser tous les moyens indispensables à son activité, indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre qui intervient dans le cadre du développement et de la modernisation des infrastructures portuaires, s'est déroulée en présence des cadres centraux du ministère, des PDG et directeurs généraux de l'Agence nationale de réalisation des infrastructures portuaires (ANRIP), du Groupe des travaux maritimes (GTM), du Laboratoire des études maritimes (LEM), ainsi que de la société chinoise China Harbour Engineering Company (CHEC).

Lors de cette réunion, le plan d'action de la société mixte algéro-chinoise spécialisée dans le dragage des ports a été examiné, l'accent ayant été mis sur la nécessité de mobiliser tous les moyens susceptibles de mener à bien cette société, à même de renforcer les capacités nationales en matière de dragage et d'entretien des ports et de contribuer à renforcer les capacités opérationnelles des infrastructures portuaires nationales.

Djellaoui préside une réunion consacrée au suivi de l'avancement des projets stratégiques du secteur



Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a présidé une réunion de coordination consacrée au suivi de l'état d'avancement de plusieurs projets stratégiques en cours de réalisation, indique un communiqué du ministère.

Tenue au siège du ministère, en présence des directeurs généraux de l'Agence nationale d'études et de suivi de la réalisation des investissements ferroviaires (ANESRIF), de l'Agence nationale de réalisation des infrastructures portuaires (ANRIP), de la Société algérienne d'études d'infrastructures (SAETI), ainsi que d'un représentant de l'Algérienne des Autoroutes (ADA), la réunion a porté sur la situation des projets en cours de réalisation dans les domaines des autoroutes, des chemins de fer et des infrastructures portuaires, ainsi que sur les perspectives de développement des infrastructures de base.

A cette occasion, le ministre a insisté sur la nécessité d'assurer un suivi permanent sur le terrain des différents projets, de veiller au respect des normes techniques et d'ingénierie en vigueur ainsi qu'au respect des délais de réalisation, en vue de garantir la livraison des projets dans les délais fixés, conclut la même source.

Développement des systèmes d'intégrité et de gouvernance

L'Algérie demeure un partenaire actif dans les initiatives africaines

La présidente de la Haute Autorité de transparence, de prévention et de lutte contre la corruption (HAT-PLC), Mme Salima Mousserati, a souligné que l'Algérie demeure un partenaire actif dans les initiatives africaines visant à développer les systèmes d'intégrité et de gouvernance.

Lors d'une journée d'étude consacrée à l'indice de Performance d'intégrité "Nazaha" (IPI), organisée sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, dans le cadre de la célébration de la Journée africaine de lutte contre la corruption, Mme Mousserati a indiqué que "l'Algérie, partant de sa profonde conviction que la lutte contre la corruption est une responsabilité collective dépassant les frontières nationales, n'a eu de cesse d'être un partenaire actif des différentes initiatives africaines visant à développer les systèmes d'intégrité et de gouvernance, tout en contribuant par son expertise et son expérience au soutien de l'action africaine commune, convaincue que l'avenir du continent se construit à travers la coopération et le partage des meilleures pratiques".

Dans ce sens, l'Algérie a poursuivi "sa présence active" dans les différents espaces africains spécialisés, tout en œuvrant à "renforcer les relations de coopération avec ses homologues africains, à travers l'échange d'expertises, le développement des capacités et la participation à l'élaboration d'initiatives communes, de manière à consolider le rapprochement institutionnel et à contribuer à l'édification d'une vision africaine unifiée pour lutter contre les risques de la corruption", a-t-elle ajouté.

Elle a également rappelé l'élection de l'Algérie en tant que deuxième vice-président de l'Association des autorités anti-corruption d'Afrique (AAA-

CA), pour un mandat de quatre ans, ce qui constitue une "reconnaissance continentale de la place qu'occupe désormais l'Algérie dans le renforcement de l'intégrité et la prévention de la corruption, ainsi que de sa capacité à contribuer au développement de l'action africaine commune et à poursuivre les efforts en faveur de l'édification d'un espace continental fondé sur la transparence, l'Etat de droit et la bonne gouvernance".

Soulignant que l'organisation de cette rencontre sous le haut patronage du président de la République revêt une "signification particulière", en ce qu'elle reflète l'importance majeure accordée par l'Etat algérien au renforcement des normes de transparence, d'intégrité et à la consécration de la bonne gouvernance, en tant que "choix stratégiques dans le processus d'édification de l'Algérie victorieuse", Mme Mousserati a indiqué que l'Algérie célèbre cet événement continental en s'appuyant sur un processus de réformes institutionnelles fondé sur la conviction que le développement durable est indissociable de la bonne gouvernance et que la protection des deniers publics commence par l'édification d'institutions solides, capables de privilégier la prévention à la répression, l'évaluation à la correction et d'ancrer la culture de l'intégrité en tant que responsabilité collective.

L'Algérie a fait de cette orientation une "feuille de route conforme à la vision portée par le président de la République, qui a inauguré une nouvelle étape de réformes profondes reposant sur la modernisation des institutions de l'Etat, le renforcement de la transparence, la consécration de la reddition des comptes, la valorisation de la numérisation, l'amélioration du service public et la mise en place d'un environnement plus attractif pour l'invest-

tissement, de manière à consolider la confiance et à renforcer l'Etat de droit", a ajouté la présidente de la Haute Autorité.

La même responsable a, également, rappelé que son instance avait initié le développement de l'indice de Performance d'intégrité, qui a vu l'adhésion de "13 secteurs ministériels et sept (7) institutions et administrations publiques".

Cet indice est devenu "une feuille de route et un outil pour créer une dynamique de compétitivité, lui permettant de développer les mécanismes de contrôle interne, d'élaborer des cartographies des risques de corruption, d'activer les canaux de signalement, d'améliorer les services publics et de renforcer la numérisation", ce qui reflète "une évolution notable de la culture de gouvernance au sein de l'administration algérienne", a-t-elle dit.

Elle a, en outre, précisé que cette journée d'étude consacrée au secteur économique, public et privé, découle d'une conviction profonde selon laquelle "la consécration de l'intégrité dans le domaine économique est devenue aujourd'hui l'un des piliers les plus importants du développement durable et l'une des conditions fondamentales pour améliorer le climat des affaires et de l'investissement, renforcer la compétitivité des entreprises et ancrer la confiance entre les acteurs économiques, de manière à accompagner les grandes mutations économiques que connaît notre pays".

De son côté, le rapporteur du Conseil consultatif de l'Union africaine (UA) pour la lutte contre la corruption (CCUAC), Ntibasume Princeps, a salué les efforts que l'Algérie ne cesse de déployer pour renforcer la lutte contre la corruption sur le continent africain, en s'appuyant sur l'expérience qu'elle a acquise en la matière. APS

Le projet de transfert des eaux Sud-Sud entre Timimoun, Tindouf et Gara Djebilet franchit une nouvelle étape

Les études relatives au projet stratégique de transfert des eaux Sud-Sud reliant les wilayas de Timimoun et de Tindouf à la région de Gara Djebilet enregistrent une avancée significative. La troisième et dernière phase des études affiche désormais un taux de réalisation de 70 %, traduisant la progression soutenue de ce chantier destiné à renforcer la sécurité hydrique dans le Sud-Ouest du pays et à accompagner les grands projets de développement, notamment l'exploitation de la mine de Gara Djebilet.

Dans une déclaration à l'APS, le directeur du bureau d'études en charge du projet, Farid Djilali, a indiqué que les deux premières phases ont été menées à terme.

La première a porté sur la collecte des données de terrain et des informations techniques, ainsi que sur l'identification des solutions les plus adaptées. La deuxième phase, consacrée à l'étude préliminaire, a permis de définir les principaux paramètres techniques et de retenir les options les plus appropriées à la réalisation du projet.

Selon le même responsable, le projet est actuellement entré dans sa phase finale, qui comprend les levés topographiques sur l'ensemble du tracé, les investigations géotechniques destinées à analyser la nature



des sols, ainsi que l'élaboration de l'étude d'exécution. Cette dernière déterminera les caractéristiques techniques et les spécifications d'ingénierie des différentes infrastructures prévues avant le lancement des travaux. Farid Djilali a précisé que cette ultime phase est réalisée à hauteur de 70 % et évolue conformément au calendrier établi. L'achèvement de l'étude définitive est ainsi attendu d'ici la fin du mois d'août prochain.

Il a également souligné que la finalisation de cette étude permet-

tra d'engager les dernières procédures techniques et administratives précédant le démarrage des travaux. Ce projet revêt une importance stratégique majeure, puisqu'il contribuera à sécuriser durablement l'approvisionnement en eau de la région, à soutenir la dynamique de développement des wilayas de Timimoun et de Tindouf, ainsi qu'à répondre aux besoins hydriques de la mine de Gara Djebilet et des complexes industriels qui y seront implantés. M.Gaouar

Air Algérie renforce sa flotte avec deux nouveaux appareils Une nouvelle étape dans la modernisation du transport aérien national



Le groupe Air Algérie a réceptionné deux nouveaux appareils, illustrant la volonté de l'État de moderniser le transport aérien national, d'améliorer la sécurité des vols et de renforcer la performance du secteur conformément aux standards internationaux.

Président la cérémonie organisée au centre de maintenance d'Air Algérie à Dar El Beïda, le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, a affirmé que cette opération s'inscrit dans le cadre des orientations du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, visant à moderniser les infrastructures publiques et à consolider les capacités du secteur des transports, considéré comme un moteur essentiel du développement économique et social ainsi qu'un vecteur du rayonnement régional et international de l'Algérie.

Le premier appareil réceptionné est un Boeing 737 MAX 8 d'une capacité de 186 sièges, baptisé « Hourria » (Liberté). Il fait partie d'un programme d'acquisition de dix avions destinés à renforcer le réseau des dessertes internationales d'Air Algérie.

Le second est un ATR 72-600 de 73 sièges, baptisé « Tassili », intégré au programme d'acquisition de seize appareils destinés à la future compagnie

Domestic Airlines, spécialisée dans les vols intérieurs.

Le ministre a rappelé que cette réception s'inscrit dans un vaste programme stratégique prévoyant l'acquisition de 18 nouveaux avions produits par Airbus et Boeing afin de moderniser la flotte du groupe Air Algérie. Il a précisé que la première phase de ce programme a déjà permis la livraison de cinq appareils Airbus, dans le cadre de l'ambition de faire de l'Algérie un véritable hub aérien reliant l'Afrique à l'Europe et à l'Asie.

Dans cette dynamique, Air Algérie poursuit l'élargissement de son réseau international avec l'ouverture de nouvelles liaisons directes vers Kuala Lumpur (Malaisie), Guangzhou (Chine) et Addis-Abeba (Éthiopie), auxquelles s'ajoutent les lignes régulières vers Luanda (Angola) et Libreville (Gabon). La compagnie prépare également l'ouverture de nouvelles dessertes vers Brazzaville (Congo), Conakry (Guinée), ainsi que vers Varsovie (Pologne) et Berlin (Allemagne), renforçant ainsi son maillage international. Sur le plan national, Saïd Sayoud a souligné que l'acquisition de seize avions ATR 72-600 constitue une étape décisive dans le développement du transport aérien domestique.

Cette flotte sera exploitée par la nouvelle filiale dédiée aux lignes intérieures, dont la mission sera d'améliorer la desserte entre les différentes wilayas, notamment celles du Sud, afin de renforcer la continuité territoriale et le service public.

En marge de cette cérémonie, le ministre a inauguré le nouveau centre de production « Air Taste Factory », relevant de la filiale Air Algérie Catering. Implantée sur une superficie de 14.250 m², cette infrastructure est dotée d'une capacité de production de 40.000 repas par jour, répondant aux standards internationaux de restauration aérienne. La cérémonie a également été marquée par un hommage rendu à Anissa Boutaiba, première femme commandant de bord algérienne après l'indépendance, en reconnaissance de son parcours exemplaire et de sa contribution au développement de l'aviation civile nationale.

L'événement s'est déroulé en présence du président-directeur général d'Air Algérie, Hamza Benhamouda, du président-directeur général de la Société de gestion des services et infrastructures aéroportuaires d'Alger (SGSIA), Mokhtar Saïd Mediouni, ainsi que de plusieurs membres du corps diplomatique accrédité en Algérie. M. Gaouar

Le ministre de la Communication souligne le rôle des médias dans la promotion de la culture de la rationalisation de la consommation d'énergie

Le ministre de la Communication, M. Zoheir Bouamama, a mis en avant le rôle des médias dans la promotion de la culture de la rationalisation de la consommation d'énergie auprès des citoyens et l'ancrage des comportements susceptibles de préserver les ressources nationales.

Dans une allocution à l'ouverture de la Journée de sensibilisation et de formation au profit des journalistes sur la rationalisation de la consommation énergétique durant la saison estivale, organisée par le ministère de la Communication, en collaboration avec le ministère de l'Énergie et des Énergies renouvelables, M. Bouamama a affirmé que les médias "s'acquittent d'un rôle majeur dans la promotion des principes de l'efficacité énergétique et leur transformation en valeurs sociétales durables".

Selon lui, la contribution des journalistes au succès de la campagne nationale de la rationalisation de la consommation énergétique en été revêt d'une "grande importance", en raison du rôle du système médiatique dans "l'accompagnement des politiques de développement du pays", au titre des "missions du service public qui lui incombent", notant que la spécialisation dans ce type de dossiers est devenue "une nécessité incontournable".

Cette journée de sensibilisation et de formation au profit des journalistes s'inscrit dans ce processus, leur permettant de maîtriser les terminologies techniques et les concepts scientifiques y afférents, contribuant ainsi à "l'efficacité de l'opération de communication qui vise au changement des comportements de consommation des citoyens, et à la lutte contre le gaspillage".

M. Bouamama a également insisté sur la dimension stratégique de la question de la consommation d'énergie et son lien avec le développement, la sécurité énergétique et la préservation des droits des générations futures en ressources nationales, tout en insistant sur la nécessité d'adopter "des bonnes pratiques ancrant la consommation rationnelle de l'énergie", à la lumière "des efforts consentis par l'État et des grands moyens mobilisés pour répondre aux besoins énergétiques du pays".

Le ministre a appelé, à cette occa-

sion, l'ensemble des médias nationaux à "s'impliquer dans les efforts de sensibilisation à l'importance de la rationalisation de la consommation et de la lutte contre le gaspillage, à travers l'adoption de comportements simples au quotidien, permettant de concilier le droit des citoyens à bénéficier d'un service public de qualité et la préservation durable des ressources".

Lors de cette journée de sensibilisation et de formation, plusieurs communications ont été présentées, dont celle du directeur général de l'Agence nationale pour la promotion et la rationalisation de l'utilisation de l'énergie (APRUE), Merouane Chabane, qui a souligné l'importance de "passer d'un modèle caractérisé par une consommation énergétique croissante à un système durable exempt de tout gaspillage énergétique".

Cette transition, a-t-il expliqué, repose sur "un équilibre stratégique fondé sur l'amélioration de l'efficacité énergétique, l'ancrage d'une culture de la rationalisation, le développement du recours aux énergies renouvelables et une meilleure valorisation des ressources fossiles".

Pour sa part, la directrice de la communication de Sonelgaz, Fatma-Zohra Merzougui, a mis en avant les efforts déployés par le groupe public afin d'assurer le bon déroulement de la saison estivale "dans les meilleures conditions", à travers un plan d'action visant à "renforcer la fiabilité des installations".

Outre un programme portant sur la réalisation de nouvelles infrastructures et la maintenance des installations existantes, des équipes d'intervention ont été mobilisées dans l'ensemble des activités du groupe (production, transport et distribution), afin d'assurer une réponse rapide en cas d'urgence. Elle a également souligné la nécessité d'accompagner ces efforts par un comportement de consommation responsable de la part des clients.

De son côté, l'expert en énergie et représentant de l'Association nationale Energy Cities Algeria, Zahir Rouabah, a évoqué le rôle de la société civile dans la rationalisation de la consommation énergétique et la promotion de gestes quotidiens simples contribuant à la préservation des ressources énergétiques.

Sonatrach

Le PDG souligne l'importance du strict respect des exigences HSE dans les installations de production

Le Président-directeur général (PDG) de Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, a souligné l'importance primordiale du strict respect des exigences en matière d'hygiène, de sécurité et d'environnement (HSE) au niveau des installations de production, a indiqué le groupe public dans un communiqué.

M. Daoudi a tenu ces déclarations à l'occasion d'une visite de travail et d'inspection qu'il a effectuée jeudi dernier à la raffinerie d'Arzew (wilaya d'Oran), à la suite de l'incident survenu au niveau de l'unité d'emballage divisionnaire des huiles finies 5L (Unité 3900), dans le but d'évaluer la situation sur le terrain et d'examiner de près les circonstances de l'incident.

Il était accompagné, lors de cette visite, d'une délégation de haut niveau composée des vice-présidents chargés

respectivement des activités de transport par canalisations (TRC), du raffinage et de la pétrochimie (RPC), et de la liquéfaction et de la séparation (LQS), ainsi que du PDG de la filiale Naftal et du directeur exécutif HSE du groupe Sonatrach.

Sur le lieu de l'incident, M. Daoudi a pu constater l'efficacité des mesures d'urgence déployées ainsi que l'organisation mise en place et la réactivité des équipes d'intervention, selon le communiqué.

A cette occasion, "le PDG a tenu à rappeler la nécessité absolue du respect des exigences HSE au niveau des installations de production, tout en exprimant sa gratitude et ses vifs remerciements à l'ensemble des équipes d'intervention, des cadres techniques de la raffinerie et des acteurs ayant contribué à la maîtrise de l'in-

cident".

La raffinerie d'Arzew avait enregistré jeudi dernier, à 2h30 du matin, un incident au niveau de l'unité d'emballage divisionnaire des huiles finies 5L (Unité 3900).

"Grâce au déploiement efficace des moyens de lutte anti-incendie de la raffinerie, l'activation du Plan d'aide mutuel (PAM) et à la mobilisation des moyens du Poste de commandement tactique (PCT) d'Arzew, appuyé par une assistance des services de la protection civile, la situation a été complètement maîtrisée vers 04h40", rappelle Sonatrach dans son communiqué, précisant qu'aucun dégât humain n'a été enregistré.

Aussi, "les unités de production adjacentes n'ont pas été impactées et sont toujours en exploitation", ajoute la même source. APS

Electricité

Nouveau pic record de consommation enregistré dimanche après-midi

La consommation nationale de l'énergie électrique a enregistré, dimanche après-midi, un nouveau pic record estimé à 21176 mégawatts, a indiqué le directeur de l'information et de la communication au ministère de l'Énergie et des Énergies renouvelables, Khalil Hedna.

"Suite à la vague de chaleur enregistrée dans plusieurs wilayas du pays, le groupe Sonelgaz a enregistré, dimanche 12 juillet 2026, via sa filiale Sonelgaz-Transport d'électricité et Opérateur du système (S-TOS), un nouveau pic record de consommation de l'énergie électrique, atteignant les 21.176 mégawatts à 13:00", a précisé M. Hedna.

Selon l'intervenant, le précédent pic de consommation avait été enregistré durant l'été 2025, estimé à 20.628 mégawatts, ce qui explique "la hausse continue de la demande sur l'électricité, notamment durant les périodes de canicule".

Le ministre de l'Education félicite les premiers lauréats nationaux à l'examen du baccalauréat

Le ministre de l'Education nationale, Mohammed Seghir Sadaoui, a félicité les premiers lauréats à l'échelle nationale à l'examen du baccalauréat (session 2026).

A l'occasion de l'annonce des résultats de l'examen du baccalauréat (session juin 2026), le ministre de l'Education nationale a passé des appels téléphoniques aux candidats ayant décroché les premières places au niveau national, afin de leur présenter ses sincères félicitations pour les excellents résultats qu'ils ont obtenus.

Pour rappel, l'élève Guerroumi Bouchra Hibat Allah, du lycée "Chahid Bouzira Ahmed" dans la wilaya de Tiaret, a obtenu la première place à l'échelle nationale à l'examen du baccalauréat (session juin 2026), avec une moyenne de 19,26 dans la filière Mathématiques techniques. La deuxième place est revenue à Nasrallah Yaqin, originaire de la wilaya de Tébessa et scolarisée au lycée des mathématiques de Kouba (Alger), avec une moyenne de 19,21, suivi à la troisième place de l'élève Saal Zineb Douaa, du groupe scolaire privé "El Macir" d'El Achour (Alger), avec une moyenne de 19,16 dans la filière sciences expérimentales. S'agissant des écoles des Cadets de la Nation, le cadet Guedrez Ziad est arrivé premier avec une moyenne de 18,97 dans la filière Sciences expérimentales.

A cette occasion, le ministre a exprimé sa fierté des résultats honorables obtenus par les lauréats, soulignant que cette excellence est le fruit du sérieux, de la persévérance, ainsi que des bonnes conditions assurées par la communauté éducative et l'école, tout en les encourageant à poursuivre sur la voie de l'excellence.

Dans le même sillage, M. Sadaoui a salué le rôle des parents d'élèves dans l'accompagnement et le soutien de leurs enfants jusqu'à l'accomplissement de cette réussite remarquable.

Dans le même sillage, M. Sadaoui a salué le rôle des parents d'élèves dans l'accompagnement et le soutien de leurs enfants jusqu'à l'accomplissement de cette réussite remarquable.

La Cnep-Banque inaugure sa nouvelle agence à Illizi

La Caisse nationale d'épargne et de prévoyance (Cnep-Banque) ouvre une agence commerciale à Illizi, dans le cadre de son plan d'expansion visant à améliorer l'accessibilité à ses services, a indiqué la banque publique dans un communiqué.

Cette nouvelle implantation porte à 232 le nombre d'agences de la Cnep-Banque à travers le territoire national, "illustrant sa volonté de rapprocher ses services de l'ensemble des citoyens", précise la même source. La nouvelle agence, située dans la rue de l'Emir Abdelkader (commune d'Illizi), met à la disposition de sa clientèle une gamme "complète" de produits et services bancaires relevant de la finance classique ainsi que de la finance islamique.

"Cette ouverture traduit l'engagement de la Cnep-Banque à accompagner le développement des régions, à soutenir la dynamique économique locale et à garantir un accès de proximité à des services bancaires modernes au profit des particuliers, des professionnels et des entreprises", est-il souligné dans le communiqué ajoutant qu'à travers cette nouvelle implantation au cœur du Grand Sud algérien, la banque marque "une étape majeure dans le développement de son réseau".

Lancement d'une campagne d'information et de sensibilisation sur la plateforme numérique "Insat"

L'Antenne de wilaya de l'emploi (AWEM) d'Oran a lancé une campagne d'information et de sensibilisation sur la plateforme numérique "Insat", mise en place par l'Agence nationale de l'emploi (ANEM), au profit des demandeurs d'emploi et des bénéficiaires de l'allocation chômage. Cette initiative vise à rapprocher les services de l'emploi du citoyen à travers un espace numérique sécurisé et transparent.

Placée sous le slogan "Insat... votre voie numérique pour déposer des recours en toute transparence et simplicité", cette campagne se déroule au niveau du siège de l'AWEM ainsi que dans l'ensemble de ses annexes locales, afin d'informer les usagers sur la possibilité d'introduire leurs réclamations, recours et préoccupations via cette plateforme, sans avoir à se déplacer vers les agences de l'emploi, a indiqué à la presse la responsable de l'AWEM, Fatima Mohamed, en marge du lancement de l'opération. Elle a précisé que cette campagne, prévue du 12 au 21 juillet, s'inscrit sous la supervision du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale, dans le cadre des efforts visant à améliorer les canaux de communication avec les citoyens, renforcer la numérisation des services administratifs et optimiser la prise en charge des préoccupations des usagers.

La responsable a également souligné que la plateforme "Insat" permet aux bénéficiaires de l'allocation chômage d'introduire leurs recours, de suivre leur traitement en ligne, contribuant ainsi à accélérer l'étude des dossiers et à réduire les délais de réponse. Elle leur permet aussi de suivre les différentes étapes du traitement de leurs demandes et de recevoir des notifications instantanées concernant les décisions prises.

Par ailleurs, cette plateforme facilite la réception, le traitement et le suivi à distance des préoccupations des demandeurs d'emploi, évitant ainsi leurs déplacements vers les services concernés et garantissant une prise en charge plus rapide et efficace.

Haut-commissariat à la numérisation

Portes ouvertes pour vulgariser le portail national des services numériques

Le Haut-commissariat à la numérisation a lancé, en coordination avec la wilaya d'Alger, une campagne d'information à travers des journées portes ouvertes afin de vulgariser le portail national des services numériques gouvernementaux (Dzair Digital Services), indique un communiqué de cette institution.

Cette campagne, organisée du 11 au 16 juillet courant au niveau de la Grande Poste d'Alger, s'inscrit dans le cadre des efforts de l'Etat visant à accompagner la mise en œuvre du processus de transformation numérique et à rapprocher les services publics numériques des citoyens, à travers la présentation du portail national des services numériques gouvernementaux, lequel donne actuellement accès à 21 services numériques, a précisé la même source.

Cet événement constitue une opportunité pour découvrir les multiples avantages du portail, les modalités de création d'un compte personnel ainsi que les procédures d'accès et d'utilisation de ses prestations numériques.

Il permet également aux usagers de bénéficier d'explications pratiques et d'un accompagnement technique direct



assuré par les ingénieurs du Haut-commissariat à la numérisation, qui répondront à leurs différentes interrogations concernant l'usage et l'accès aux services numériques gouvernementaux, ajoute le communiqué.

Cette campagne vise en outre à promouvoir la culture numérique chez les citoyens et à encourager l'utilisation des services publics électroniques, contribuant ainsi à la simplification des procédures administratives, à l'amélioration de la qualité du service public et à l'ancrage de l'administration numérique.

Cette opération sera "généralisée pro-

gressivement à travers les différentes wilayas du pays", afin de "garantir l'élargissement de la campagne d'information sur le portail national des services numériques et de permettre au plus grand nombre de citoyens de bénéficier de ses prestations", a souligné la même source.

La première journée de cette manifestation a enregistré "un engouement notable" des citoyens, qui ont pu bénéficier d'explications et d'un accompagnement technique direct prodigués par les ingénieurs du Haut-commissariat à la numérisation, conclut le communiqué. APS

Lancement à Alger de l'Université d'été des réalisations de projets scientifiques



L'Université d'été des réalisations de projets scientifiques (SUSPA 2026), a débuté à la maison de jeunes d'Aïn Benian (Alger), sous le slogan "Une génération qui innove... une patrie qui prospère", indique un communiqué du ministère de la Jeunesse. Organisée par la Direction de la jeunesse, des sports et des loisirs de la wilaya d'Alger, en collaboration avec la Ligue des jeunes scientifiques amateurs (LJSA), cette manifestation scientifique a été lancée vendredi dernier et se poursuivra jusqu'à jeudi prochain.

Placé sous le patronage du ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, Mustapha Hidaoui, cet événement se déroule dans "une atmosphère scientifique distinguée reflétant l'esprit d'innovation et de créativité des jeunes", précise le communiqué.

Cette édition réunit 65 jeunes, issus de 28 wilayas, porteurs de 30 projets scientifiques couvrant des domaines vitaux tels que la robotique, l'électronique, l'intelligence artificielle, les drones et les sciences appliquées, illustrant ainsi "la dynamique de la jeunesse algérienne et sa capacité à innover",

selon la même source.

Le programme comprend des ateliers de formation et d'application, des conférences scientifiques, des séances d'encadrement et d'accompagnement, ainsi que la présentation des projets devant un comité scientifique spécialisé, dans le but de les développer, de renforcer les compétences des participants et de promouvoir la culture de la recherche scientifique et du travail collectif.

Cette rencontre scientifique constitue "un espace national de qualité réunissant les jeunes talents créatifs et contribuant à la formation d'une génération capable d'innover et de participer efficacement au processus de développement scientifique et technologique de l'Algérie", conclut le communiqué du ministère de la Jeunesse.

LANCEMENT D'UN MASTER EN "JOURNALISME D'AGENCE" À L'UNIVERSITÉ D'ALGER 3

L'Université d'Alger 3 "Ibrahim Sultan Cheibout" et l'Agence Algérie presse service (APS) ont annoncé dans un communiqué conjoint, le lancement d'un nouveau master académique dédié à l'enseignement supérieur et à la

recherche scientifique dans le domaine du "journalisme d'agence", en prévision de la rentrée universitaire 2026/2027.

Le lancement de cette spécialité académique, une première en Algérie, s'inscrit dans le cadre de l'accord de coopération et d'échange signé en novembre 2024 par le recteur de l'Université d'Alger 3, M. Khaled Rouaski, et le Directeur général de l'APS, M. Samir Gaïd, notamment dans son volet visant à renforcer les passerelles de communication entre le milieu académique et les institutions nationales, suivant leurs domaines de spécialisation, ainsi qu'à les doter de compétences scientifiques et techniques répondant aux exigences de leur développement et de leurs plans de modernisation.

Ce nouvel acquis académique intervient également dans le contexte de la transformation qualitative de l'APS vers un modèle d'agence de presse d'information globale, ainsi que l'élargissement de son rayonnement aux niveaux régional et international, outre la dynamique croissante que connaît la Faculté des sciences de l'information et de la communication de l'Université d'Alger 3, en tant que pôle académique national pionnier dans le domaine des sciences de l'information et de la communication, ajoute le communiqué.

Cette spécialité académique, dédiée au journalisme d'agence, est unique en son genre à l'échelle internationale et répond à un besoin réel au niveau continental, notamment dans le cadre des efforts de coopération et de solidarité avec les agences de presse des pays africains frères.

Cette démarche reflète également l'intérêt que porte le secteur de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique à l'accompagnement effectif des exigences de développement du secteur socio-économique national, conclut le communiqué. APS

Colloque à Alger de préparation à la Rencontre nationale sur la musique classique algérienne

Les enjeux de la préservation, la transmission et la valorisation de la musique classique algérienne ont été au cœur d'un colloque organisé, en préparation de la "Rencontre nationale sur la musique classique algérienne", prévue "avant la fin de l'année en cours", selon les organisateurs.

Accueilli au Palais de la Culture Moufdi-Zakaria à Alger, sous le haut patronage de la ministre de la Culture et des Arts, Malika Bendouda, ce colloque, conçu et dirigé par l'auteur, musicien et chercheur en patrimoine, Abdelkader Bendamache, intervient dans le cadre du 12e Festival culturel national de la musique andalouse "Sannâa". Animé par des universitaires, des chercheurs, des maîtres de la musique andalouse et des spécialistes du patrimoine, ce symposium se fixe pour

objectif de "jeter les bases d'une stratégie de sauvegarde et de valorisation du patrimoine musical algérien", ont-ils unanimement déclaré.

Dans son allocution d'ouverture, le commissaire du 12e Festival culturel national de la musique andalouse "Sannâa", AHCÈNE GHIDA, a rappelé que les travaux de ce colloque visaient à "alimenter une réflexion collective sur les mécanismes de sauvegarde de ce patrimoine musical ancestral, sa transmission aux nouvelles générations et l'élaboration d'outils scientifiques de référence, susceptibles de valoriser cette musique savante et assurer sa pérennité".

Ouvrant les travaux du premier panel, la chercheuse, musicologue et ancienne membre de l'association culturelle "El Mossiliya", Fazilet Diff a abordé les "fondements de la transmission du

patrimoine musical, examinant les défis du passage de la tradition orale à un patrimoine codifié".

Le docteur Mohamed Saadaoui d'Alger, s'est ensuite penché sur les "enjeux de l'enseignement musical et la création d'ateliers d'apprentissage des instruments au sein des associations culturelles", laissant la fin de cette première partie au Maître formateur Salah Boukli Hacène de Tlemcen, qui a dressé un "état des lieux de la terminologie propre à l'école musicale de Tlemcen".

Le deuxième panel, animé par, le musicien musicologue, Mohamed Belarbi de Blida, le docteur et maître de conférence, Salim El Hassar de Tlemcen et le chercheur, Youcef Touaïbia d'Alger, a été consacré aux "rapport à la science" et aux "mécanismes de conservation et de structuration du patri-

moine musical classique algérien".

Les intervenants ont respectivement mis en valeur le "rôle des maîtres dans la sauvegarde et le développement de cet héritage", "les conditions d'élaboration d'un référentiel scientifique unifié consacré au patrimoine musical andalou", ainsi que la "place de l'étude des autres noubas maghrébines dans une démarche globale de préservation de la musique classique algérienne".

Consacré aux "défis contemporains auxquels fait face le patrimoine de la musique classique algérienne", le troisième panel, conduit par, le musicien compositeur, Talal Chaker Kacimi El Hassani d'Alger, et les chercheurs en patrimoine, Hafid Mouats de Skikda et Mohamed Said Zerouala de Constantine, s'est intéressé à l'"analyse des mutations des poèmes chantés, de leur transmission et leur adaptation".

Les conférenciers ont appuyé leurs propos par des propositions visant à "redynamiser le patrimoine musical classique algérien", avec l'étude et l'examen des "stratégies susceptibles de parer aux risques de disparition de ce legs culturel ancestral".

M. Bendamache a rappelé que ce colloque s'inscrivait dans la perspective de préparation de la "Rencontre nationale sur la musique classique algérienne", prévue "avant la fin de l'année en cours", a-t-il précisé. "A travers ce colloque, a-t-il ajouté, les organisateurs ambitionnent de "jeter les bases d'une réflexion nationale durable sur la sauvegarde, la documentation, la transmission et la valorisation de la musique classique algérienne", considérée, a-t-il conclu, comme l'"une des expressions majeures du patrimoine culturel immatériel algérien".

Le spectacle de danse "Eclat d'âme" présenté à Alger



!! Eclat d'âme", un spectacle de danse contemporaine dédiée à la résilience et à l'émotion humaine, a été présenté à Alger devant un public nombreux.

Accueilli au Théâtre national algérien (TNA) Mahiédine-Bachtarzi, ce spectacle conçu et mis en scène par la chorégraphe et professeure de danse, Nouara Idami, explore les espoirs et luttes invisibles de l'être humain, à travers une performance physique intense et une mise en scène poétique "captivante".

Durant deux heures de temps, une centaine de ballerines se sont succédé sur la scène de la salle Mustapha-Kateb, pour rendre une prestation en plusieurs parties, empreintes de richesse dans les mouvements et de diversité dans les contenus.

Enchaînant plusieurs tableaux, les ballerines ont exécuté des danses classiques et traditionnelles, réparties en trois classes (élémentaire, moyenne et supérieure).

Pour la classe "élémentaire", les danseuses ont interprété des danses inspirées de contes de fées et de poupées, tandis que les ballerines de niveau intermédiaire ont proposé un ensemble de danses irlandaises, classiques et jazz. Les élèves de la classe supérieure, incluant deux danseurs professionnels, parmi les élèves de la coopérative culturelle et artistique "Nouara Idami", ont assuré une grande partie du spectacle.

D'autres registres chorégraphiques ont été présentés, avec notamment la danse traditionnelle algérienne "Naïli", qui a apporté une touche originale à cette représentation chorégraphique, applaudie par le public.

Le spectacle s'est achevé sur un tableau chorégraphique intitulé "Ombre et lumière", en hommage à la femme, célébrée à travers ses multiples rôles et ses différents états d'âme. Alternant musique classique, dont une pièce d'Antonio Lucio Vivaldi (1678-1741), jazz et extraits de musique algérienne, la bande son a été conçue de manière à satisfaire un public aux goûts variés", a expliqué la metteuse en scène.

Diplômée en art dramatique et chorégraphique, Nouara Idami a conçu et mis en scène plusieurs ballets, et participé à de nombreuses manifestations culturelles dans différents registres de danse, en Algérie et à l'étranger.

Soins, maquillage : Toutes les réponses à vos questions

Certaines idées reçues ont la vie dure, même en beauté... Pour éviter de vous tromper dans votre routine de soin ou de maquillage, un point s'impose ! Ma peau est grasse, ai-je donc besoin de l'hydrater ? Une peau grasse peut être déshydratée en profondeur ou par endroits. Et plus elle va manquer d'eau (sous l'effet des nettoyages agressifs, du vent, du froid, du soleil...), plus elle va produire du sébum par réaction. Des soins hydratants peuvent être nécessaires, sous forme de gel à base d'eau, par exemple, et comportant la mention « pour peau grasse », ou « pour peau de normale à mixte », ou bien encore « oil free »,

c'est-à-dire sans corps gras. Peut-on encore mettre de la poudre quand les rides s'installent ? Oui, mais pas sur les parties du visage les plus marquées, car elle a tendance à davantage souligner les rides. Poudrez essentiellement la zone T (front supérieur, nez, menton).

Et, dans tous les cas, choisissez une texture mate, fine et transparente. Un rouge à lèvres mat est-il forcément desséchant ? Hélas, toujours un peu, surtout sur les peaux les plus fragiles. Sauf si vous mettez une base hydratante au préalable. À savoir : on peut aussi faire tenir un rouge à lèvres classique, plus conforta-

ble, en appliquant un voile de poudre et un fixateur de maquillage dessus. Les soins antirides, ça marche vraiment ? Les soins contenant des vitamines C et A, notamment, ainsi que de l'acide hyaluronique, hydratant et défroissant, et du co-enzyme Q10, contre les radicaux libres, permettent de freiner la progression des rides. Mais l'efficacité des produits anti-âge repose aussi beaucoup sur leur pouvoir hydratant et sur la façon de les appliquer : masser stimule les tissus, la reproduction cellulaire et la production de collagène, qui assure la fermeté de la peau...

Et pour bénéficier ces bienfaits, il faut aussi protéger la peau des agressions (soleil et tabac, essentiellement). Tout compte ! Un produit de beauté périmé est-ce vraiment mauvais ? Périmé, un produit devient d'abord inefficace, mais il peut aussi être comédogène ou même vecteur de réactions inflammatoires et d'infections, surtout quand il s'applique près des zones fragiles comme le contour de l'œil./maxi-mag.fr/



Obsédée par le no makeup, j'ai trouvé ces mascaras discrets pour cils courts

Vous aimez le maquillage no-makeup mais le mascara vous donne vite l'air trop apprêtée ? J'ai passé au crible les mascaras effet naturel qui subliment les cils sans trahir l'illusion de cils nus.

Ghost lashes et mascara marron : comprendre la tendance naturelle

Sur Voici, la tendance Ghost lashes est décrite comme un minimalisme assumé. La rédaction rappelle que "Cette mode des "cils fantômes" consiste à laisser les cils au naturel", ce qui résume bien l'idéal actuel : un regard présent, mais presque imperceptiblement maquillé.

Ces mascaras au rendu naturel qui tiennent leurs

promesses

En 2025, la tendance devient plus réaliste avec le mascara marron, qui remplace le noir sans durcir. Limitless Lash Mascara Before Dawn d'Ilia, Mascara Intense Métamorphose 02 Brun d'Yves Rocher ou Size Up Brown de Sephora comptent parmi les nombreux mascaras bruns lancés pour répondre à cette envie de douceur.

Adopter le bon geste pour un mascara effet naturel

Côté philosophie, la marque Bourjois rappelle que "Un no-makeup makeup look ne signifie pas nécessairement un teint pâle". Sur les cils, c'est la même idée : on choisit une

teinte proche de leur couleur, souvent un mascara brun, et une pigmentation facile à doser. Concrètement, j'essore la brosse, puis je travaille surtout la racine des cils supérieurs en petits zigzags, en laissant peu de matière sur les pointes.

Quel mascara choisir pour des cils très courts ?

Privilégiez une brosse fine et une formule allongante, comme un mascara tubing ou Paradise Mascara de L'Oréal Paris, en une seule couche bien peignée.

Le mascara marron est-il adapté aux peaux mates ?

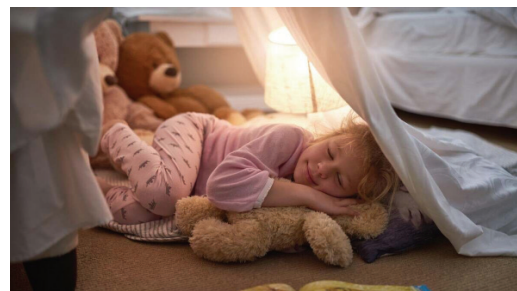
Oui, un brun chaud reste visible sur peau mate tout en adoucissant le regard. Vous pouvez garder le noir pour le soir et les maquillages plus graphiques.

Comment éviter les paquets avec un mascara naturel ?

Essorez bien la brosse, appliquez très peu de matière et travaillez la racine avant de peigner les longueurs. Si besoin, passez un goupillon propre pour retirer l'excès./beaute-test.com/



Pyjama enfant : comment bien choisir la tenue de nuit idéale ?



Choisir le bon pyjama enfant peut sembler anodin, mais c'est en réalité un investissement crucial pour le bien-être et la sécurité de vos petits.

Entre les matières qui gratent, les tailles inadaptées et les normes de sécurité parfois méconnues, naviguer dans l'univers des vêtements de nuit pour enfants relève parfois du parcours du combattant. Pourtant, un bon pyjama peut transformer les nuits agitées en moments de repos paisibles.

Les matières essentielles pour un confort optimal

Le choix de la matière du pyjama constitue le fondement d'un sommeil réparateur. Les fibres naturelles dominent largement le marché pour de bonnes raisons. Le coton bio reste la référence absolue, offrant une respirabilité exceptionnelle et une douceur incomparable contre la peau délicate des enfants.

Matières selon les saisons

L'adaptation saisonnière du pyjama enfant nécessite une attention particulière.

En été, privilégiez des tissus légers et aérés comme le coton fin ou le lin. Ces matières favorisent l'évacuation de l'humidité et maintiennent une fraîcheur agréable durant les nuits chaudes.

Sécurité et normes : une priorité absolue

La sécurité des pyjamas enfants ne doit jamais être négligée. Les vêtements de nuit vendus en France doivent obligatoirement respecter des exigences d'innocuité strictes. Ces normes visent à protéger les enfants des accidents domestiques, particulièrement fréquents durant le sommeil.

Guide des tailles : trouver la coupe parfaite

Déterminer la bonne taille nécessite plus qu'un simple coup d'œil aux étiquettes. Les fabricants utilisent généralement la stature de l'enfant comme référence principale. Cette approche permet une précision optimale dans le choix de la taille appropriée.

Morphologies spécifiques

Certains enfants présentent des morphologies particulières nécessitant une attention spéciale.

Les enfants longilignes bénéficieront de modèles avec des manches et jambes légèrement plus longues. À l'inverse, les enfants plus enrobés se sentiront mieux dans des coupes droites et fluides.

Tendances et styles : l'évolution du pyjama enfant

Le marché du pyjama enfant évolue constamment, portée par des innovations créatives et des demandes parentales toujours plus exigeantes. Pour 2025, deux orientations stylistiques se démarquent : le minimalisme épuré et le glamour assumé.

Couleurs et motifs en vogue

La palette chromatique 2025 privilégie les tons apaisants : lavande, rose poudré, jaune pastel et groseille. Ces couleurs favorisent un environnement propice au sommeil tout en conservant cet aspect ludique et enfantin tant recherché.

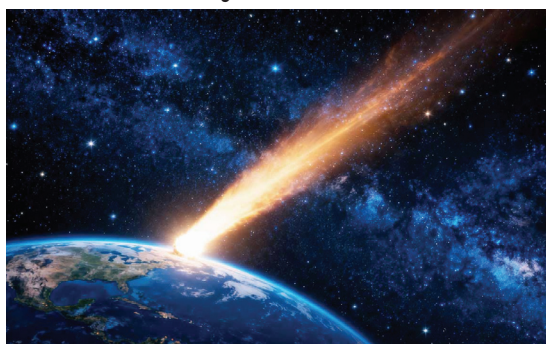
Praticité et entretien : des critères décisifs

Un pyjama enfant doit survivre aux lavages répétés sans perdre sa forme ou sa couleur. Les parents privilégient les modèles faciles d'entretien, lavables en machine à 40°C et résistants au séchage automatique. Cette praticité devient un argument de vente majeur dans un quotidien familial souvent chronophage./nrmagazine.com/

Les mammouths auraient été éradiqués par une comète il y a seulement 13 000 ans

Qu'est-ce qui a vraiment causé la disparition des mammouths ? Une nouvelle étude met en avant l'explosion cométaire qui se serait produite il y a 13 000 ans... Et si les mammouths ont été éradiqués par une explosion cométaire ? Une étude publiée dans la revue PLOS One avance une hypothèse selon laquelle une comète fragmentée a explosé au-dessus de la Terre il y a près de 13 000 ans. Un événement qui aurait contribué à l'extinction des mammouths, des mastodontes et de nombreux autres grands animaux de l'ère glaciaire.

Une explosion cométaire survenue il y a 13 000 ans
Selon James Kennett et son équipe, une explosion cométaire survenue il y a 13 000 ans aurait provoqué une destruction massive, anéantissant la « mégafaune » de l'ère glaciaire et les premiers peuples d'Amérique du Nord. Depuis une vingtaine d'années, ils indiquent avoir accumulé plusieurs preuves mettant en avant cette hypothèse. Entre autres, une couche de « tapis noir » visible dans les sédiments de nombreux si-



tes en Amérique du Nord et en Europe. Ou encore, des concentrations anormalement élevées de minéraux rares courants dans les comètes, comme le platine et l'iridium. Le professeur aurait également découvert des formations minérales témoignant de températures et de pressions extrêmement élevées, telles que des nanodiamants et des métaux ayant fondu, refroidi puis solidifié, comme des sphérules métalliques et du verre fondu. Une galerie des sédiments retrouvés sur ces 3 sites est visible en fin d'article.

Des quartz choqués découverts dans trois sites majeurs aux

États-Unis

Hormis cela, les chercheurs affirment avoir découvert des quartz choqués (des grains de sable altérés par une chaleur et une pression intenses) sur trois sites Clovis majeurs. Notamment à Murray Springs (en Arizona), à Blackwater Draw (au Nouveau-Mexique) et à Arlington Canyon, dans les îles Anglo-Normandes de Californie. « Ces trois sites ont joué un rôle déterminant dans la découverte et la documentation des extinctions de la mégafaune en Amérique du Nord et de la disparition de la culture Clovis », déclare Kennett. Dans des échantillons provenant de ces sites, les chercheurs auraient

identifié des grains de quartz présentant des fissures caractéristiques, dont certaines sont remplies de silice fondue.

Explosions aériennes d'atterrissage et impacts sans cratère

Pour James Kennett, la présence de quartz choqués en l'absence de cratères est une preuve irréfutable d'un impact cosmique. L'astéroïde qui a anéanti les dinosaures il y a 65 millions d'années a laissé un cratère sous la péninsule du Yucatán. Sur les sites où ils ont trouvé les grains de quartz choqués, il y aurait eu peu, voire aucune, trace dans le paysage. L'équipe de chercheurs a modélisé les explosions aériennes d'atterrissage (collisions cosmiques qui se produisent au-dessus de la surface de la Terre) à l'aide de modélisations hydrodynamiques, ainsi que les différents types d'impacts susceptibles d'entraîner les motifs de choc observés dans les grains de quartz. Selon eux, la variété des directions, des pressions et des températures qui se dégagent des explosions aériennes entraînerait des variations dans les motifs de choc du quartz. / neozone.org/

Découvrez votre besoin de reconnaissance à travers le choix du château de vos rêves

Imaginez : vous déambulez dans les couloirs sans fin du Château de la Loire, rêvant à la vie de cour sous la lumière vacillante des lustres centenaires. Et si le château de vos rêves en disait bien plus sur vos aspirations profondes qu'un simple goût pour les pierres anciennes ? Nos choix architecturaux révèlent nos besoins de reconnaissance, nos envies de briller – ou de protéger.

Architecture et psychologie : les châteaux, miroirs de notre besoin de reconnaissance

Courts sur pattes dans l'univers du prestige, les châteaux cultivent autant leur esthétique que notre ego. Selon les psychologues, nos préférences architecturales, comme la silhouette majestueuse du Château de Chambord ou l'exubérance du Château de Versailles, révèlent nos rêves secrets de reconnaissance et d'admiration.

Portraits de reconnaissance : du gothique au romantique, dites-moi votre château, je vous dirai qui vous êtes

Suivez l'exemple d'Agnès, fan inconditionnelle de Château Margaux. Adeptes du raffinement, elle ne jure que par les jardins à la française et les symétries impeccables. Chez elle, pas de place pour le hasard : la reconnaissance se gagne à coups de bon goût affiché et de dîners mondains méticuleusement orchestrés.

Du rêve au réel : exploiter vos envies de château pour booster votre épanouissement

Choisir son château idéal, c'est saisir la clé de son propre accomplissement. En 2025, la tendance est à l'alignement entre ce que l'on aime ressentir et ce que l'on aime afficher. Plutôt que de courir après n'importe quel applaudissement, pourquoi ne pas viser la reconnaissance vraiment en accord avec ses valeurs ? / nrmagazine.com/

Chiens et chats : 8 ressemblances que l'on peut leur trouver !

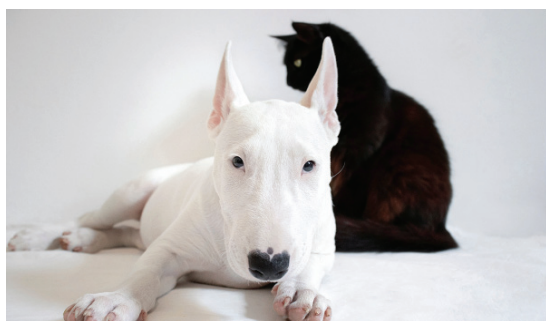
On les croit nés pour se tourner le dos : l'un est fidèle, l'autre indépendant ; l'un accourt quand on l'appelle, l'autre nous observe de loin. Et pourtant, chiens et chats partagent bien plus qu'on ne le croit. De leurs rituels aux émotions qu'ils ressentent, de leur langage corporel à leur goût du jeu, voici un tour d'horizon en 8 ressemblances pour redécouvrir ce duo sous un nouveau jour.

Chien et chat, deux stars du foyer

Animaux de compagnie les plus répandus au monde, ils sont souvent considérés comme des membres à part entière de la famille. Leur présence n'apporte pas seulement du réconfort, elle structure nos journées, modifie nos habitudes et colore notre quotidien de leurs humeurs et de leurs comportements. Chiens et chats remplissent de nombreux rôles, ils sont les confidents des enfants, les compagnons fidèles des personnes seules et les rois du canapé dans de nombreux foyers.

Deux animaux sauvages domestiqués

Pourquoi eux et pas d'autres ? Chiens et chats ne sont pas devenus nos compagnons par ha-



sard. Leur domestication a été rendue possible grâce à leurs qualités particulières : une certaine tolérance à l'humain, une capacité à vivre en groupe, une aptitude à la communication et une grande adaptabilité. Le chien, attiré par les campements humains, a trouvé sa place en tant que gardien ou partenaire de chasse.

Chien et chat : une communication bien rodée

Au contact de l'humain, nos boules de poils ont développé une manière de se faire comprendre.

Un chien qui jappe en remuant la queue, un chat qui miaule en se frottant à nos jambes sont autant de tentatives de dialogue.

Une éducation possible pour les deux

Le chien est traditionnellement considéré comme l'animal qu'on peut éduquer, dresser, faire obéir. Pourtant, les chats aussi peuvent apprendre. Avec patience et renforcement positif, ils répondent à leur nom, évitent certains endroits de la maison, ou exécutent de petits tours. Les deux comprennent des mots, associent des sons à des actions et savent comment attirer notre attention pour obtenir ce qu'ils veulent.

L'art de marquer leur territoire

Chiens et chats ont besoin d'un domaine bien à eux. Et pour signaler que tel coussin, tel canapé ou tel bout de jardin est leur espace, ils utilisent des

techniques similaires telles qu'uriner à certains endroits, frotter leur museau ou leurs flancs, gratter ou griffer. Ce marquage olfactif ou visuel représente pour eux un moyen de se rassurer, de poser leurs repères et parfois, de communiquer avec d'autres animaux.

Chien et chat ont le goût du jeu

Une ficelle qui bouge, une balle qui roule, un bruit étrange sous le canapé... canidé et féliné partagent un instinct joueur profondément ancré. Le jeu stimule leur intelligence, aiguise leurs réflexes et renforce leur lien avec l'humain.

L'instinct de chasse en héritage

Même les chiens citadins et les chats de salon ont conservé leur instinct de prédation. Un toutou peut se mettre à courir après un écureuil quand un matou va chasser les insectes, les oiseaux ou les petits rongeurs.

Chiens et chats : des dormeurs professionnels

Comparativement à l'humain, chiens et chats dorment énormément, en moyenne entre 12 et 16 heures par jour, selon l'âge, la race et l'environnement. / lemagdesanimaux.com

Peut-on tailler ses haies le dimanche et les jours fériés ?

Le soleil brille, vos haies débordent... mais avant de dégainer votre taille-haies, découvrez ce que la loi et vos voisins vous autorisent (ou pas). Avec les premiers rayons du printemps, difficile de résister à l'envie de donner un coup de frais à son jardin. Taille de haies, tonte du gazon, remise en état du potager... bref, il y a un boulot monstre à effectuer et généralement, c'est le weekend que cela se passe ! Mais, avant de sortir vos taille-haies électriques ou thermiques, un dimanche matin, mieux vaut savoir ce que dit la loi.

Que dit la loi sur la taille des haies au printemps ?

Eh bien, contrairement à ce que l'on pourrait croire, tailler ses haies au printemps n'est pas toujours autorisé. Selon les recommandations de protection de la biodiversité, la taille est fortement déconseillée entre le 15 mars et le 31 juillet, période durant laquelle nos amis les oiseaux et petits mammifères élisent domicile dans vos arbustes. C'est une question de bon sens : tailler, c'est risquer de déranger, voire détruire, leurs nids. En revanche, pour les particuliers, il n'existe aucune véritable interdiction ! Pour les agriculteurs, ce n'est pas la même chanson : les cisailles doivent rester au garage du 16 mars au 15 août.

Peut-on faire du bruit

avec son taille-haies le dimanche ?

Si malgré tout, vous décidez de tailler votre haie un dimanche, mieux vaut respecter les horaires autorisés pour éviter les foudres du voisinage. Selon l'article R-1336-5 du Code de la Santé publique, les travaux de jardinage bruyants ne sont tolérés que de 10 h à 12 h le dimanche. En dehors de cette plage horaire, même un petit coup de taille-haies peut être assimilé à une nuisance sonore, passible d'une amende forfaitaire de 68 €, qui peut grimper à 180 € si vous tardez à régler.

Attention aux haies mitoyennes... et aux mauvaises surprises !

En matière de haies mitoyennes, la prudence est davantage de mise. Chaque voisin doit entretenir son côté, mais il faut s'accorder ensemble sur la hauteur souhaitée. Si votre haie dépasse les deux mètres autorisés, votre voisin peut légalement exiger une coupe, voire saisir la justice en cas de refus prolongé. Et, souvenez-vous : une haie mal entretenue ou une taille intempestive peuvent être considérées comme un trouble anormal de voisinage. / neozone.org/



Elle partage un tutoriel pour fabriquer un piège à frelons asiatiques (sélectif) maison

Le retour du soleil, des barbecues... et des frelons asiatiques. Heureusement, on a assisté à une conférence ultra-précieuse pour apprendre à leur tendre un piège... redoutable mais sans danger pour les abeilles ! Les frelons asiatiques, de leur nom scientifique *vespa velutina*, sont devenus les ennemis jurés de nos jardins et de nos abeilles depuis plusieurs années. L'enfer a commencé en 2004, quand une reine (ou plusieurs) sont arrivées en France, cachées dans une poterie importée de Chine. Classées espèces nuisibles en 2012, cela fait plus de 20 ans, qu'ils ravagent les cultures, et

déciment nos abeilles européennes.

Un piège maison qui fonctionne... grâce à quelques astuces de pro
Lors de la conférence, un détail essentiel a été martelé : la hauteur de l'entrée du piège est cruciale. Trop haute, et les frelons ne sentent pas l'odeur du cocktail sucré. Trop basse, et ils plongent directement dans le liquide sans passer par la case piège... L'idée est donc simple : fabriquer un piège à partir de deux bouteilles en plastique, avec une entrée positionnée à environ 10 cm au-dessus du liquide. Le tout suspendu grâce à un fil de fer de

50 cm, crocheté à l'intérieur du bouchon.

Un piège artisanal, mais éthique et vraiment efficace

Ce qui ressort aussi de cette conférence, c'est l'importance d'une lutte raisonnée : pas question de piéger à tout-va et d'anéantir tout ce qui vole. Le vinaigre de cidre ajouté à la recette est une vraie trouvaille pour éviter de capturer les abeilles et les bourdons, espèces précieuses pour notre écosystème.

Et l'efficacité du piège, observée lors de l'interview terrain, a de quoi impressionner : les bouteilles débordaient littéralement de frelons, sans aucune victime collatérale. Une petite victoire maison, pour des barbecues (et des abeilles) plus tranquilles cet été ! Et vous, êtes-vous prêt à fabriquer vous-même un piège à frelons asiatiques pour protéger votre jardin sans nuire aux alliés de la nature ? Ce sujet vous intéresse ? N'hésitez pas à nous donner votre avis, ou à partager avec nous, votre expérience. / neozone.org/



6 idées pour une chambre d'enfant sympa et stylée



À la fois complexe et ludique à aménager, la chambre d'enfant est un vrai terrain de jeu pour les fans de décoration. Du plus jeune âge à l'adolescence, la pièce connaît une évolution permanente au fil des étapes de l'enfant. Avec de nombreuses affaires à caser, la chambre demande à être bien pensée pour optimiser l'espace. D'une façon générale, il est important d'organiser un coin nuit avec son lit, une zone dédiée aux jeux et un petit bureau à partir de 4 ou 5 ans pour dessiner, colorier ou faire ses devoirs un peu plus tard. Découvrez 20 univers inspirés pour créer une chambre d'enfant dans l'air du temps.

Une cabane dans une chambre d'enfant ultra stylée

Tendance et régressive, la cabane est un incontournable dans l'univers de l'enfant. Au sein d'une pièce baignée de blanc, le coin nuit opte pour un esprit cabane avec un aménagement sur mesure dans cette pièce mansardée. L'intérieur est peint en vert végétal pour apporter du contraste et de la couleur.

Un coin cosy pour une chambre d'enfant douce

Entre un placard et un mur mais aussi entre deux murs ou entre un lit et un mur, les renforcements sont l'occasion de créer des banquettes pour les enfants. Un coffre en bois, un petit matelas et une série de coussins suffisent à aménager l'espace. Un lieu propice pour un temps de repos, un peu de lecture ou de jeu calme.

La couleur délimite l'espace dans une chambre pour deux

enfants

Parfois problématique, l'aménagement d'une chambre pour plusieurs enfants passe souvent par l'option d'un lit superposé afin de gagner de l'espace au sol. Dans cette chambre, la décoration mise sur l'essentiel avec peu de choses. Un mini rangement pour chacun (le panier au sol et le casier suspendu) mais aussi une touche de couleur pour dissocier les deux espaces.

Un rangement mural à personnaliser

Simple comme bonjour, ce rangement offre de multiples possibilités pour tous les âges de l'enfant. Avec une structure carrée en métal peinte, de petits crochets et pinces, il peut ainsi accrocher ses affaires, dessins et souvenirs au-dessus de son bureau. Un aménagement évolutif pratique et ludique.

Un lit double d'enfant original et design

Avec une architecture particulière, la chambre d'enfant s'organise pour deux enfants à l'aide d'un lit tout en longueur. Grâce à un meuble réalisé sur mesure, le renforcement de la pièce est optimisé. Afin d'apporter du caractère et de souligner cet espace nuit, des pans de bois s'élèvent pour un côté cocon.

Structurer l'espace avec la couleur

Avec la chance d'avoir une belle surface dans la chambre d'enfant, la couleur est un allié pour définir les différentes zones. Dans cette pièce, un carré jaune apporte un style décalé avec une note contemporaine. Une idée à adopter et à détourner à volonté pour dissocier un coin nuit d'un espace jeu, par exemple. / cotemaison.fr/

Froid et sport : comment adapter son activité physique à la baisse des températures

Quand les températures chutent, le corps réagit différemment : les muscles se raidissent, les tendons se fragilisent et le risque de blessure augmente. Le Dr Michel Gaillaud, médecin du sport à Cannes, explique comment continuer à bouger sans danger en hiver.

Bien s'échauffer, s'hydrater et s'équiper

Face à ce stress thermique, trois réflexes s'imposent : l'échauffement, l'hydratation et l'équipement. « L'échauffement, ce n'est pas trois minutes en levant les genoux. Il doit durer au moins un quart d'heure, avec des mouvements dynamiques », souligne le Dr Gaillaud. Il recommande les

étirements activodynamiques, qui associent étirement et contraction musculaire : « C'est ce qui prépare le corps à répondre aux contraintes du froid. En dessous de quinze minutes, on se met en difficulté. »

Le bon moment pour s'entraîner

Notre corps ne réagit pas de la même façon selon l'heure de la journée. « Il existe une chronobiologie du sport. Les performances, mais aussi la résistance, sont meilleures entre 17 h et 19 h », indique le Dr Gaillaud. Le matin, l'organisme est encore en "phase de réveil". « Faire du sport à 6 h, c'est le pire moment : les muscles sont froids, les réflexes ralentis et les risques de bles-

sure multipliés. »

Après l'effort : récupérer et surveiller les signaux

« La récupération est très hydrique et très glucidique », insiste le médecin. Boire, se couvrir immédiatement, consommer un encas riche en glucides : autant de gestes simples pour éviter les coups de froid et les douleurs musculaires. En cas de gêne persistante, mieux vaut ne pas attendre. « S'arrêter quinze jours sans consulter n'est pas la bonne solution. Une lésion mal prise en charge cicatrise mal et récidive souvent. »

Le sport, un "médicament" à ne pas abandonner

Même en hiver, l'activité physique reste un allié de santé majeur. « Le sport, c'est un médicament », aime rappeler le Dr Gaillaud. « C'est un anti-burn-out, un anti-stress, un optimiseur des fonctions cognitives et un soutien des maladies chroniques. » En respectant les bons gestes s'échauffer, s'hydrater, se couvrir, écouter son corps, le froid ne doit pas être un frein à la pratique. /sante-sur-le-net.com/



Voici pourquoi il ne faut pas donner de lait de vache aux bébés

Les enfants qui ont bu du lait de vache "basique" avant un an grossissent plus que ceux qui ont été allaités. Une nouvelle étude sur 1112 enfants britanniques permet de mieux comprendre les raisons de la prise rapide de poids dans l'enfance.

Les enfants ont été classés selon qu'à l'âge de 8 mois ils étaient allaités, ils recevaient une formule infantile (à base de lait de vache adapté) ou ils buvaient du lait de vache classique type supermarché.

Poids et taille ont été mesurés à 14 reprises jusqu'à l'âge de 10 ans. Résultats :

Les enfants qui buvaient du lait de vache classique (au moins

600 mL par jour) à l'âge de 8 mois étaient significativement plus lourds que les enfants allaités pendant toute la durée de l'étude, la plus grande différence intervenant à l'âge de 18 mois.

Leur indice de masse corporelle était aussi significativement plus élevé. Ils étaient plus grands, entre 25 et 43 mois.

Entre 8 et 37 mois, les enfants nourris aux formules lactées (qui apportent moins de protéines que le lait de vache classique) étaient aussi plus lourds et plus grands que les enfants allaités, dès lors que ces formules représentaient plus de 600 mL par jour à l'âge de 8

mois.

Cette étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition suggère que les petits enfants qui boivent du lait de vache ont du mal à réguler leur consommation énergétique.

A l'âge de 8 mois, ils avalent près de 180 calories de plus et 72% de protéines en plus que les enfants allaités.

Les enfants qui prennent une formule infantile reçoivent eux aussi plus de calories que les enfants allaités et près de 20% de protéines supplémentaires. Près de 20% des calories du lait de vache proviennent de protéines, soit 2 à 3 fois plus que dans le lait maternel.

Ces protéines en quantité hors normes ont un impact sur le niveau de l'hormone de croissance, en particulier celui d'IGF-1, qui est sensiblement augmenté à tout âge lorsqu'on consomme des produits laitiers. Cette étude vient appuyer les recommandations de l'American Academy of Pediatrics et celles du Ministère de la santé du Royaume-Uni : pas de lait de vache « basique » avant un an. /lanutrition.fr/



Ces boissons sont les meilleures pour s'hydrater cet été, selon une diététicienne



Pas envie de boire de l'eau toute la journée ? Ce n'est pas une fatalité. Une nutritionniste partage ses alternatives préférées pour se désaltérer intelligemment avec ces fortes chaleurs... sans sacrifier sa santé. Thé glacé, eau de coco, kombucha... Votre bouteille d'eau vous ennuie ? Pas de panique. L'été offre son lot de boissons rafraîchissantes, savoureuses et surtout, bonnes pour la santé. Et certaines sont même recommandées par les pros de la nutrition. Car si l'eau reste essentielle pour une bonne hydratation, on peut tout à fait varier les plaisirs sans risquer la déshydratation. C'est ce qu'explique Alexandra Murcier, diététicienne-nutritionniste, qui nous partage ses alternatives préférées à glisser dans votre frigo tout l'été.

Thés glacés, eaux aromatisées, kombucha... quelles boissons privilégier ?

Premier réflexe : oublier les sodas et boissons sucrées industrielles. Leur effet désaltérant est trompeur et leur impact sur la glycémie loin d'être anodin. En revanche, certaines boissons naturelles cochent toutes les cases pour une hydratation saine et plaisante. Le thé glacé maison : Infusé à froid ou refroidi après infusion classique, le thé glacé est faible en calories (s'il est sans sucre) et riche en antioxydants. Il peut être aromatisé avec des fruits frais pour encore plus de goût.

Les eaux aromatisées maison : Tranches de citron, de fraise, feuilles de menthe ou lamelles de concombre... Les combinaisons sont infinies. En plus, elles apportent des vitamines sans ajout de sucre. Le kombucha : Cette boisson

fermentée à base de thé contient des probiotiques favorables à la digestion. Naturellement pétillante, elle séduit aussi par son goût légèrement acidulé. L'eau de coco : Très riche en électrolytes comme le potassium, elle est idéale en cas de fortes chaleurs. Attention toutefois à choisir une version sans sucres ajoutés. Les jus de légumes frais : Carotte, céleri, concombre... Lorsqu'ils sont pressés maison et sans sel ni sucre ajoutés, ils sont à la fois nutritifs et hydratants.

Les laits végétaux : Lait d'amande, de coco ou de soja peuvent être consommés seuls ou en smoothie. Ils apportent des nutriments, mais attention à leur teneur en calories et à ne pas en abuser.

Pourquoi ces boissons sont-elles meilleures que d'autres ?

La plupart de ces boissons ont en commun une faible teneur en sucre, une forte densité nutritionnelle et une bonne tolérance par l'organisme. Le thé glacé, par exemple, contient des polyphénols qui aident à lutter contre le stress oxydatif. Le kombucha, lui, est riche en probiotiques, bénéfiques pour le microbiote intestinal.

La boisson préférée de la nutritionniste pour l'été

Si elle ne devait en recommander qu'une seule, ce serait celle-ci : « Pour la boisson, je recommande du thé glacé maison : on peut utiliser des mélanges pour thés glacés à faire infuser, ou bien simplement faire refroidir du thé en mettant de vrais morceaux de fruits dedans. C'est rafraîchissant, sain et non calorique », confie Alexandra Murcier. /doctissimo.fr/

Les îles Raja Ampat en Papouasie occidentale

Les îles Raja Ampat, paradis sur terre en Papouasie Occidentale, réputées pour leurs fonds marins d'une beauté absolue, sont considérées comme étant l'un des plus beaux spots de plongée au monde. Les îles Raja Ampat se situent dans la péninsule de Bird's Head et constituent un archipel indonésien de 1500 îles à la limite de l'océan Pacifique et de l'océan Indien. Raja Ampat signifie "Les Quatre Rois" et c'est vrai que cet endroit a tout de royal.

Les îles Raja Ampat sont l'épicentre du Triangle de Corail

Ce coin de paradis est situé

près de la côte nord-ouest de la Nouvelle-Guinée.

Le Triangle de Corail est une zone de 6 millions de km² qui couvre l'ensemble de l'Indonésie, de la Malaisie, de la Papouasie-Nouvelle-Guinée, des Philippines, des Îles Salomon et du Timor-Leste. Cette zone qui représente approximativement 1 % de la surface planétaire concentre la plus grande biodiversité marine au monde, avec au moins 500 espèces de coraux constructeurs de récifs.

Cartes des îles Raja Ampat

La Papouasie Occidentale, une zone qui mérite d'être dé-

finie car le terme "Papouasie" a plusieurs significations, politiques ou géographiques. Sachez que la Nouvelle-Guinée, île de l'Océanie dans l'ouest de l'océan Pacifique, est découpée en deux.

Carte des îles des Raja Ampat

Les îles principales de l'Archipel des Raja Ampat sont Waigeo, Batanta, Salawati et Misool. Les îles les plus centrales et les plus proches des sites de snorkeling, de plongée et de Piaynemo (le site le plus photogénique) sont Pulau Kri et Pulau Gam, particulièrement bien placées pour la plongée avec les raies mantas par exemple.

La Papouasie occidentale réclame son indépendance

La partie occidentale appartient à l'Indonésie depuis 1963. L'Indonésie a annexé la Papouasie occidentale et a décrété que le nom Papouasie serait interdit ! L'Indonésie a alors rebaptisé le territoire "Irian Jaya" et a officialisé son rattachement à l'Indonésie suite à un référendum frauduleux / globe-trotting.com/



De Stockholm à Bergen

Sans voiture, une Scandinavie plus verte

Les villes de Scandinavie ont pris la mesure des enjeux de l'époque. Elles en tirent les conséquences et, du coup, se retrouvent à l'avant-garde d'une modernité durable. Ici, l'avenir s'imaginerait mieux que ce soit à Stockholm, Copenhague ou Oslo, à contrario de certaines mégapoles futuristes. On a ainsi la preuve que l'avenir responsable peut être délicieux !

La gastronomie scandinave n'est plus à défendre ; elle s'est hissée au premier rang mondial sans renier son parti pris "organic" et frais. Technique et imagination font avec cela des petits miracles gustatifs. Vous le constatez à Stockholm d'abord. Une capitale dont le

naturel est notoire et à l'usage, comme cela est agréable ! Ensuite, vient Copenhague, tête chercheuse en maints domaines mais attachée, comme Stockholm d'ailleurs, à la grande culture européenne. Héritage et création ne s'excluent mutuellement pas.

Votre voyage

On laisse la voiture au garage. Un coup d'aile (compensé !) pour se rendre sur zone et on exploite ensuite les ressources qu'offrent le train et le bateau. En ville, les transports en commun et le vélo assurent toute la mobilité et le rayon d'action souhaités. Pour un maximum d'autonomie, vos hôtels sont situés dans les centres histo-

riques : concentration de moyens de transport, proximité des lieux d'intérêt, espaces verts dans des villes qui n'ont pas coupé leurs liens avec la nature, et bien au contraire les optimisent toujours davantage.

Circuler durable, c'est possible et les capitales scandinaves nous en font la démonstration. Les hôtels que nous vous avons réservés participent de ce mouvement et sont en phase avec leur environnement. Ils reflètent l'esprit de leur quartier, ils se conçoivent un peu comme les laboratoires des nouvelles attitudes urbaines.

Vous faites un voyage dans le présent. Comme celui-ci est aussi du temps imparti, nous avons inscrit quelques rendez-vous à votre agenda.

Ils vous permettront d'aller rapidement à l'essentiel, sans tâtonner. Ainsi Stockholm, Copenhague et Oslo vous sont présentés par des guides francophone privés. Bergen peut l'être également, si vous le souhaitez. La Copenhague Card ou les billets pour l'île de Vaxholm à Stockholm complètent le programme. / voyageursdumonde.fr/



Les 6 plus belles plages des Landes



Avec 106 km de sable fin, le littoral des Landes forme la plus grande plage d'Europe. Du nord au sud du département, ce trait presque ininterrompu, bordé par un cordon dunaire, n'est entrecoupé que par les embouchures des courants venant se jeter dans l'océan Atlantique. Bien évidemment, la Côte d'Argent constitue la principale motivation d'un séjour dans les Landes.

L'Estacade à Capbreton, l'une des plages les plus emblématiques des Landes

Impossible de parler des plages landaises sans évoquer la plage de l'Estacade à Capbreton. Située à l'entrée du port, elle est reconnaissable entre toutes grâce à sa célèbre estacade en bois de 189 mètres qui s'avance dans l'océan. Construite sous le règne de Napoléon III pour faciliter les opérations portuaires, elle est aujourd'hui l'un des sites les plus photographiés de la côte landaise.

Contis, l'une des plus belles plages sauvages des Landes

Située à Saint-Julien-en-Born, la plage de Contis est sans doute l'une des plus agréables de la côte landaise, et aussi l'une des plus sauvages.

Bordée par les dunes et la forêt de pins, la plage s'étend sur plusieurs kilomètres de sable fin et constitue un spot apprécié des surfeurs grâce à des vagues régulières tout au long de l'année.

En été, la baignade est surveillée et plusieurs écoles de surf proposent des cours pour tous les niveaux. Le centre de Contis-Plage se trouve à quelques minutes à pied avec ses restaurants, glaciers et commerces saisonniers.

La Gravière à Hossegor, le haut lieu du surf en France

Les Landes sont incontestablement le royaume du surf.

Depuis 1984, le siège de la Fédération française est installé à Hossegor et la plage de la Gravière est considérée comme l'un des meilleurs beach breaks du monde. Sa réputation dépasse largement les frontières françaises et attire chaque année les plus grands noms du surf lors des compétitions internationales organisées sur la côte landaise.

Lespécier à Mimizan, entre océan, dunes et forêt landaise

Le littoral de Mimizan ne compte pas moins de 10 km de plages, sans oublier celles du lac d'Aureilhan, tout indiquées pour les enfants. Mais le joyau de la « perle de la côte d'Argent » est sans nul doute la plage de Lespécier. Sauvage, elle se situe à 6 km au sud de la station et offre la plus belle rencontre entre océan, dune et forêt.

La Centrale à Hossegor, la plage la plus animée

La Centrale est à Hossegor ce que la Croisette est à Cannes : l'endroit où tout le monde finit par passer.

Ce n'est ni la plage la plus sauvage ni celle qui offre les vagues les plus spectaculaires, mais c'est ici que l'on prend le pouls de la station. Dès la fin de matinée, les terrasses se remplissent, les surfeurs rentrent de l'eau et les familles descendent vers le sable.

Plage de Santocha à Capbreton, un spot de surf incontournable

Située à l'entrée nord de Capbreton, la plage de Santocha est l'un des spots de surf les plus réputés de la station. Moins fréquentée que la Centrale d'Hossegor en été, elle attire avant tout les amateurs de glisse grâce à ses vagues puissantes et régulières. Les familles y trouvent également leur place grâce à la baignade surveillée en saison et à la présence de plusieurs commerces et restaurants à quelques minutes à pied. / lonelyplanet.fr/

Érythème : Définition, causes, symptômes, photo et traitement

L'érythème est le terme médical pour désigner une rougeur de la peau ou des muqueuses. Il s'agit de la lésion dermatologique la plus fréquente. Quelles sont les caractéristiques de l'érythème ? Qu'est-ce qui peut provoquer une rougeur de la peau ? Comment la traiter ? Les réponses du Dr Flora Fischer, dermatologue.

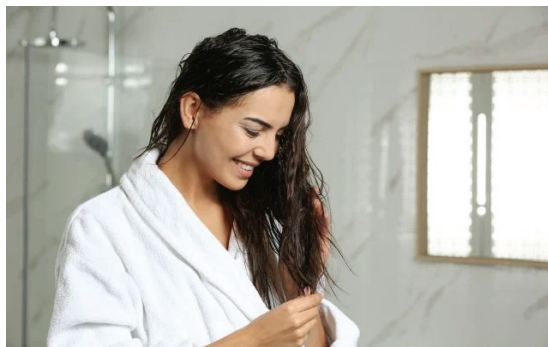
Comment reconnaître un érythème ?

L'érythème est une rougeur diffuse ou localisée qui peut apparaître sur la peau ou sur une muqueuse. Elle disparaît complètement à la vitropression, c'est-à-dire quand on appuie dessus. "L'érythème résulte de la dilatation des vaisseaux sanguins qui se trouvent sous la peau. Il peut être plus ou moins profond en fonction des couches de la peau touchées", précise le Dr Fischer.

Qu'est-ce qui provoque un érythème ?

Une réaction à un facteur extérieur

La peau peut rougir en réaction à un facteur extérieur. L'érythème pudique, aussi ap-



pelé flush cutané bénin, en est l'exemple le plus frappant. C'est le fait de rougir fortement au niveau du cou et du décolleté, voire des joues, suite à une émotion, une montée de stress, au cours des repas ou tout simplement parce qu'on a chaud.

Une infection

L'érythème peut se manifester dans un contexte infectieux. Il peut alors toucher la peau et/ou les muqueuses. "On peut le retrouver dans certaines viroses comme la rubéole, certaines maladies bactériennes comme la scarlatine ou dans les mycoses comme la candidose des plis et la mycose

vaginale". Par exemple, la cinquième maladie, aussi appelée érythème infectieux, est une infection virale bénigne qui touche principalement les bébés et les enfants. Elle est causée par un virus appelé parvovirus B19.

Une inflammation

L'érythème est dit "inflammatoire" quand il n'y a pas d'agent infectieux en cause. Il traduit une réaction d'hyper-sensibilité cutanée. Des plaques rouges d'origine inflammatoire peuvent survenir en cas de psoriasis, de rosacée, de lupus, d'urticaire ou encore de réaction médicamenteuse (toxidermie).

Cas particuliers

Quelles sont les causes de l'érythème noueux ?

L'érythème noueux est une inflammation aiguë de l'hypoderme, autrement dit la couche profonde de la peau.

Il se caractérise par des nodules douloureux (boules sous la peau) et une peau rouge et chaude en surface

"Il atteint surtout les jeunes adultes, le plus souvent sur les membres inférieurs, sur la face interne de la jambe", indique la dermatologue. Ses causes sont multiples. Il peut être dû à une infection (streptocoque, tuberculose, mononucléose infectieuse...)

L'érythème migrant

L'érythème migrant est le signe le plus fréquent et le plus caractéristique de la maladie de Lyme, une maladie transmise lors d'une morsure de tique infectée par la bactérie Borrelia. "L'érythème migrant prend la forme d'une éruption cutanée de forme ronde et ovale. C'est le premier stade de la borréliose", fait savoir le Dr Fischer. / doctissimo.fr/

Allergies : pourquoi cette maladie qui touche 42 % des Français reste encore sous-estimée

Éternuements à répétition, yeux qui piquent, fatigue persistante, sommeil perturbé... Pour des millions de Français, les allergies rythment le quotidien bien au-delà du printemps. Une vaste enquête nationale révèle pourtant un paradoxe troublant : alors que près d'un Français sur deux est désormais concerné, cette maladie continue d'être minimisée, diagnostiquée tardivement et insuffisamment prise en charge. Réalisée par l'IFOP pour Stallergenes Greer auprès de plus de 3 000 Français, dont 1 168 personnes allergiques, cette étude met en lumière une réalité souvent méconnue : derrière des symptômes parfois jugés bénins se cachent des conséquences importantes sur la santé, la vie sociale, le travail et le bien-être psychologique. Au point que certains patients préfèrent taire leur maladie pour ne pas être perçus comme une contrainte.

Une progression silencieuse qui

transforme les allergies en enjeu majeur de santé publique

Pendant longtemps, les allergies ont été considérées comme un désagrément saisonnier. Quel-



ques semaines de gêne, un traitement ponctuel, puis un retour à la normale. La réalité est aujourd'hui bien différente. Selon l'enquête IFOP, 42 % des Français déclarent souffrir actuellement d'au moins une allergie. Ils étaient 34 % en 2017. Même si les méthodologies diffèrent légèrement entre les deux enquêtes, la tendance apparaît nette : les maladies allergiques gagnent du terrain. Cette progression est d'ailleurs largement perçue par la population. Plus d'un tiers des Français estime que les allergies sont beaucoup plus fréquentes qu'il y a dix ans. Chez les personnes concernées, ce sentiment est encore plus marqué.

Quand les allergies

débordent largement du cadre médical

Les allergies ne se limitent pas à un nez qui coule ou à des yeux irrités. Pour de nombreux patients, elles s'immiscent dans tous les aspects du quotidien. L'enquête révèle que 42 % des personnes allergiques ont subi un impact concret de leur maladie au cours des douze derniers mois. Les répercussions sont multiples. Plus de la moitié des personnes concernées rapportent avoir souffert de troubles du sommeil au cours de leur vie. Près de quatre sur dix évoquent des difficultés de concentration à l'école ou au travail.

Une maladie encore banalisée, souvent

diagnostiquée trop tard

C'est sans doute l'un des enseignements les plus préoccupants de l'étude. Malgré leur fréquence croissante, les allergies continuent de souffrir d'un déficit de reconnaissance. Seuls 41 % des Français considèrent aujourd'hui qu'il s'agit d'une véritable maladie. Plus surprenant encore, ce chiffre tombe à 33 % parmi les personnes allergiques elles-mêmes.

Des patients prêts à agir, une attente forte envers les pouvoirs publics

Contrairement à certaines idées reçues, les personnes allergiques ne se résignent pas à leur maladie. L'étude montre au contraire une forte volonté de trouver des solutions. Plus de neuf patients sur dix se déclarent prêts à suivre un traitement agissant sur la cause de leur allergie. La désensibilisation bénéficie d'une notoriété importante : 84 % des personnes allergiques en ont déjà entendu parler. Pourtant, moins d'une sur deux affirme savoir précisément en quoi consiste cette approche thérapeutique, et moins d'un quart indique qu'elle lui a déjà été proposée par un professionnel de santé. / doctissimo.fr/

Muscler le dos et les pectoraux pourrait protéger le cœur, selon

une nouvelle étude

Une étude récente révèle que le développement musculaire du dos et des pectoraux pourrait jouer un rôle protecteur pour le cœur. Les chercheurs mettent en lumière l'importance de la qualité musculaire dans la réduction des risques cardiovasculaires.

L'activité physique reste un pilier de la santé cardiovasculaire

On le sait désormais : pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour rester en bonne santé. Bouger permet notamment de réduire les risques de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, mais aussi de maladies cardiovasculaires.

Une masse musculaire plus faible associée à un risque cardiaque plus élevé

Pour cette étude, les chercheurs ont analysé, à l'aide de l'intelligence artificielle, les scanners de 1 722 patients ayant participé à un essai écossais de tomodensitométrie cardiaque entre 2010 et 2014. Les participants, âgés en moyenne de 58 ans, avaient passé cet examen en raison de douleurs thoraciques.

Des exercices simples à réaliser chez soi

Pour autant, les chercheurs restent prudents. Selon le professeur Bryan Williams, directeur scientifique et médical de la British Heart Foundation, les personnes ayant une masse musculaire plus dense étaient probablement aussi plus actives physiquement, ce qui pourrait expliquer en partie leur meilleure santé cardiovasculaire.

Tous les sports sont bénéfiques pour le cœur

Si cette étude met l'accent sur la musculation du haut du corps, elle rappelle également que toute activité physique est bénéfique. / doctissimo.fr/

**cho
caf**

SALON INTERNATIONAL
DU CHOCOLAT & DU CAFÉ

INSPIRER • DÉCOUVRIR • PARTAGER

**8^{ème}
ÉDITION**

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

**DU 27 AU 30
JANVIER 2027**

CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

PROFESSIONNELS | MARQUES | CONCOURS | ANIMATIONS | NETWORKING

Le plan des Trois Lions

4 armes tactiques pour stopper Messi et ses coéquipiers en demi-finale



Bien que l'équipe nationale argentine ait semblé vulnérable à plusieurs reprises durant la Coupe du Monde 2026, elle poursuit sa série de victoires et se rapproche de la défense de son titre mondial. Les matchs contre la Suisse, l'Égypte et le Cap-Vert ont révélé certaines faiblesses chez l'Albiceleste, mais ont aussi mis en lumière le caractère des champions, qui leur a permis de surmonter les situations difficiles.

Le plus grand défi pour le sélectionneur anglais Thomas Tuchel est d'exploiter efficacement ces faiblesses s'il veut empêcher Lionel Messi et ses coéquipiers d'atteindre la finale et de poursuivre leur rêve de conserver le titre.

Premièrement, fermer la route à Messi

Lionel Messi reste le principal élément central du système de l'entraîneur Lionel Scaloni, même si ses statistiques de performance suggèrent le contraire.

Les statistiques indiquent que le capitaine argentin passe environ 60 % du temps de match à se déplacer sur le terrain et reste immobile pendant environ 20 % supplémentaires, mais il devient le joueur le plus dangereux dès que le ballon arrive jusqu'à lui.

Par conséquent, la clé pour limiter son influence ne réside pas dans le contrôle individuel, mais dans la coupure de ses lignes d'approvisionnement et la fermeture des espaces en profondeur, où il préfère recevoir le ballon et créer des actions.

La Suisse a largement réussi à mettre en œuvre ce plan, en maintenant des lignes défensives serrées et en fermant les angles de passe vers Messi et Julian Alvarez, ce qui a réduit l'impact du capitaine argentin, malgré son succès à l'origine du premier but sur un corner adressé à Alexis Mac Allister.

Messi évolue souvent en tant qu'attaquant en retrait ou meneur de jeu libre dans une formation en 4-4-2, ce qui lui donne une grande liberté de mouvement entre les lignes et rend difficile de l'isoler du déroulement du jeu tout au long du match, mais réduire le nombre de ses touches de balle décisives limite considérablement son danger.

Deuxièmement, ne vous concentrez pas uniquement sur Messi.

Bien que Messi demeure la plus grande star, l'Argentine ne dépend pas uniquement de lui.

Face à la Suisse, c'est Julian Alvarez qui a brisé la résistance adverse grâce à un but magnifique, confirmant ainsi

son retour dans le onze de départ, tandis que Lautaro Martinez, entré en jeu en cours de match, a scellé la victoire avec le troisième but.

Alvarez se caractérise par ses mouvements constants derrière les défenseurs, ce qui oblige le gardien Emiliano Martinez à lui envoyer de longs ballons directement dans sa direction, forçant ainsi l'Angleterre à remporter les premiers et seconds duels pour empêcher les attaquants argentins d'exploiter les espaces dans le dernier tiers du terrain.

Scaloni a également confié le rôle de pivot à Leandro Paredes, ce qui a permis à Mac Allister et Enzo Fernandez, ainsi qu'à Rodrigo De Paul, d'avoir plus de liberté pour se projeter vers l'avant, même si le trio n'a pas été à son meilleur niveau contre la Suisse.

En défense, le duo Lisandro Martinez et Cristian Romero se caractérise par sa solidité et sa capacité à construire le jeu depuis l'arrière, en plus de son danger sur coups de pied arrêtés dans la surface de réparation.

Troisièmement, la force physique et la vitesse sont des armes efficaces

La Suisse a clairement démontré comment l'équipe argentine peut être déstabilisée, après avoir imposé un rythme physique élevé et une pression constante, ce que Scaloni lui-même a reconnu après le match.

L'entraîneur argentin a souligné que son équipe avait perdu un grand nombre de duels, ce qui a affecté sa capacité à imposer son style de jeu.

À l'exception de Paredes, les milieux de terrain argentins ne sont pas enclins aux duels physiques, ce qui pourrait donner à des joueurs comme Declan Rice et Elliott Anderson l'occasion d'affirmer leur domination si l'Angleterre parvient à jouer collectivement au milieu de terrain.

L'Argentine semble également vulnérable face aux joueurs rapides, notamment sur les ailes, un point reconnu par Scaloni lui-même, qui a admis que le poste d'arrière latéral n'est pas le point fort de son effectif.

Le Suisse Dan Ndoye a parfaitement exploité cette faille, créant constamment du danger avant d'égaliser suite à un rapide échange de ballons, ce qui pourrait inciter l'Angleterre à s'appuyer sur la vitesse d'Anthony Gordon et des autres ailiers pour exploiter les espaces derrière les latéraux argentins.

On a également observé que l'équipe argentine avait tendance à perdre sa concentration après avoir pris l'avantage : son rythme ralentissait et elle

commettait davantage d'erreurs de passe, comme si elle avait besoin de la pression de l'adversaire pour retrouver son meilleur niveau.

Quatrièmement... affronter les supporters avant d'affronter les joueurs

L'équipe nationale argentine ne dispute pas ses matchs de Coupe du monde comme si elle jouait à l'extérieur.

La foule nombreuse, qu'elle soit composée de supporters venus d'Argentine, de supporters locaux ou de touristes, donne aux joueurs un véritable coup de pouce moral tout au long du match.

Cet effet est évident dans la célébration par les joueurs de chaque intervention défensive ou arrêt crucial, comme l'ont fait Lisandro Martinez et Cristian Romero contre la Suisse, où les encouragements des supporters deviennent une source supplémentaire d'énergie et d'enthousiasme.

Le rapport confirme que pour les Argentins, le football transcende les frontières du sport, car il représente une partie de l'identité nationale, qui se reflète dans l'esprit combatif dont font preuve les joueurs dans les moments les plus difficiles.

Un test historique pour Tuchel et l'Angleterre

Le match Angleterre-Argentine revêt toujours une dimension qui dépasse le cadre du rectangle vert, compte tenu de l'histoire des rencontres entre les deux équipes et des événements marquants qui les ont accompagnées lors des Coupes du monde.

L'équipe anglaise devra évaluer son adversaire en termes d'enthousiasme et d'engagement, mais sans relâcher sa discipline, car toute expulsion pourrait raviver le souvenir du scénario de la Coupe du monde 1998, où l'Angleterre avait été éliminée du tournoi par l'Argentine en raison d'un désavantage numérique.

En revanche, l'Angleterre pourrait tenter d'exploiter l'impulsivité de certains joueurs argentins, notamment Cristian Romero, pour les pousser à commettre des erreurs émotionnelles susceptibles de changer le cours du match.

Bien que l'Argentine ait jusqu'à présent prouvé sa capacité à survivre dans les situations les plus difficiles, ses rencontres face à l'Égypte, au Cap-Vert et à la Suisse ont montré qu'elle n'est pas une équipe sans faiblesses, ce qui donne à Thomas Tuchel l'opportunité d'élaborer un plan susceptible de freiner la progression du champion en titre et d'empêcher Messi de se rapprocher encore davantage d'un exploit historique.

CAN-2026 féminine

La sélection algérienne reprend le travail à Oran

La sélection nationale féminine de football a repris le chemin des entraînements, dimanche à Oran, dans le cadre de son premier stage de préparation à la Coupe d'Afrique des Nations féminine (CAN-2026), a annoncé la Fédération algérienne (FAF), lundi sur son site officiel.

Sous la conduite du sélectionneur national, Farid Benstiti, le staff technique a programmé un entraînement biquotidien sur le terrain annexe du stade Miloud Hadeff. La séance matinale a été consacrée au volet physique, tandis que celle de l'après-midi a porté sur l'aspect technico-tactique.

Le stage d'Oran prendra fin mardi. Une deuxième phase de préparation se déroulera par la suite au Centre technique national de Sidi Moussa. Au cours de ce deuxième regroupement, les "Vertes" disputeront une rencontre d'application face au CF Akbou, le 16 juillet, avant d'enchaîner avec une double confrontation amicale contre la Zambie, les 19 et 22 juillet 2026 au stade Mustapha-Tchaker de Blida. Ces trois rencontres permettront au staff technique d'affiner les derniers réglages en vue du rendez-vous continental.

Le coach national Farid Benstiti a fait appel à 26 joueuses pour prendre part à la phase finale de la CAN (26 juillet-16 août). Les coéquipières de Lina Boussaha ont entamé lundi dernier au Centre technique national de Sidi Moussa (Alger), un stage de préparation en vue de la prochaine CAN.

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

Lors de la précédente édition, les joueuses du coach national, Farid Benstiti, avaient réalisé une performance historique, en atteignant les quarts de finale, avant de s'incliner devant le Ghana (0-0, aux t.a.b : 2-4). Les Algériennes avaient validé leur ticket pour la phase finale de la CAN-2026 après leur victoire en aller et retour face au Cameroun (2-1 à Oran et 1-0 à Douala) en octobre 2025.

Volley/Championnat d'Afrique (seniors-dames)

L'Algérie bat la Tunisie (3-2) en ouverture

des qualifications de la Zone 1

La sélection algérienne féminine de volley-ball a parfaitement entamé les qualifications de la Zone 1 pour le Championnat d'Afrique des Nations 2026 en s'imposant face à son homologue tunisienne sur le score de 3 sets à 2 (23-25, 24-26, 25-16, 25-23, 15-9), dimanche soir au Palais des sports "Hamou Boulélis" d'Oran.

Menées deux sets à zéro après avoir cédé les deux premières manches, les joueuses algériennes ont fait preuve d'une grande force de caractère pour inverser la tendance. Plus concentrées et plus efficaces au fil de la rencontre, elles ont remporté successivement les troisième et quatrième sets avant de s'adjuger le tie-break (15-9), concluant ainsi une remarquable remontée.

Grâce à ce succès, les Vertes prennent une option sur la qualification avant le match retour, prévu lundi à partir de 18h00 dans la même enceinte.

Elles devront confirmer leur avantage face à une équipe tunisienne qui tentera de renverser la situation.

Organisé sur deux journées par la Zone 1 de la Confédération africaine de volley-ball (CAVB), en coordination avec la Fédération algérienne de volley-ball (FAVB), ce tournoi qualificatif oppose finalement les sélections d'Algérie et de Tunisie dans une double confrontation, alors qu'il devait initialement réunir trois équipes d'Afrique du Nord.

Le vainqueur à l'issue des deux rencontres décrochera son billet pour la phase finale du Championnat d'Afrique des Nations féminin 2026, qui se déroulera du 23 août au 5 septembre à Nairobi (Kenya).

Cette édition du Championnat d'Afrique revêt une importance particulière, puisqu'elle constitue une étape déterminante dans le processus de qualification aux Jeux olympiques de Los Angeles 2028, aux États-Unis.

Volley/sélection algérienne (seniors messieurs)

Badis Ouakarache nommé sélectionneur national

Le technicien algérien, Badis Ouakarache, a été nommé au poste de sélectionneur de l'équipe nationale de volley-ball (seniors messieurs), a indiqué la Fédération algérienne (FAVB).

Ouakarache a été désigné à la tête du nouveau staff technique, qui comprend également Malak Radji en tant qu'entraîneur-adjoint, a précisé la FAVB, sur les réseaux sociaux. Cette nouvelle composition du staff technique s'inscrit dans le cadre des préparatifs de la sélection nationale en vue des prochaines échéances continentales et internationales.

Cette nouvelle étape intervient également quelques jours après la démission du sélectionneur de l'équipe nationale masculine seniors, Kamel Imloul, pour "des raisons personnelles". Par ailleurs, la Fédération algérienne de volley-ball 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 (DTN) et sera chargé d'assurer la supervision et la coordination avec les staffs techniques des équipes nationales seniors masculine et féminine.

La sélection nationale masculine a effectué un stage de préparation en Pologne dans le cadre de sa préparation au Championnat d'Afrique des

Dans le monde un 14 Mai

- 2024 : Football, l'Espagne remporte l'Euro 2024 en battant l'Angleterre (2-1) quatrième sacre de la Roja dans la compétition.

- 2023 : Rugby le XV de France U20. Les Bleuets au Cap (Afrique du Sud) devient champion du monde U20 en pulvérisant l'Irlande 50-14. troisième titre d'affilée, après 2018 et 2019.

- 2021 : Inondations en Allemagne et en Belgique : le bilan s'alourdit avec au moins 170 morts, dont 143 en Allemagne. Et de nombreuses personnes sont encore portées disparues.

- 2016 : Attentat à Nice, un homme au volant d'un camion a foncé dans la foule sur la promenade des Anglais, après les feux d'artifices du 14 juillet. Au moins 86 personnes dont 10 enfants ont été tuées, une cinquantaine d'autres sont "en urgence absolue". Le chauffeur du camion a été abattu et identifié.

- 2015 : L'édition 2015 du défilé du 14 Juillet à Paris, célèbre le 70e anniversaire de l'Ordre de la Libération et a rendu hommage à toutes les forces engagées dans la lutte contre le terrorisme sur le territoire national. En outre, les forces mexicaines seront mises à l'honneur avec la participation d'un détachement interarmées dans le cadre de la visite à Paris du président des États-Unis du Mexique, Enrique Pena Nieto.

- 2008 : Dayana Mendoza vénézuélienne de 22 ans élue Miss Univers.

- 2007 : Evasion à la maison d'arrêt de Grasse par hélicoptère de Pascal Payet, figure du grand banditisme aidé de quatre complices.

- 2007 : Des gens du voyage signalent la disparition d'un enfant souffrant d'épilepsie à Baratier (Hautes-Alpes). Il sera retrouvé le 24 juillet, dans la Durance.

- 2006 : Amélie Mauresmo numéro 1 mondiale du tennis a été faite chevalier de la Légion d'honneur.

- 2006 : La tempête tropicale Bilis qui a touché la côte sud-est de la Chine est qui a provoqué des inondations fait plus de 482 morts

- 2002 : Lors du défilé militaire, Maxime Brunerie, 25 ans militant d'un groupuscule d'extrême droite, tente d'assassiner Jacques Chirac.

- 1990 : Concert gigantesque à la Défense à Paris de Jean Michel Jarre 1 500 000 personnes./isere-annuaire.com/

ROGER MARTIN DU GARD Prix Nobel de littérature en 1937

Roger Martin du Gard, prix Nobel de littérature en 1937, est décédé samedi matin, dans sa propriété de Bellême (Orne), à l'âge de soixante-dix-sept ans. Ses obsèques ont lieu aujourd'hui à Nice.

C'est dans un profond sentiment de tristesse, d'admiration et de respect qu'il me faut aujourd'hui saluer la haute figure de Roger Martin du Gard, dont la mort met en deuil les lettres françaises tout entières, comme son prix Nobel de 1937 les avait tout entières de même honorées. À l'occasion de la réunion de ses œuvres complètes, en deux volumes, dans la bibliothèque de la Pléiade, nous avions en décembre 1955 esquissé ici un portrait en pied de cet écrivain et tenté autant que faire se pouvait de définir son attitude en même temps que son apport. Je ne pourrais, dans ce dernier hommage improvisé au mort d'hier, que répéter ce que j'avais alors, avec



plus de loisir, écrit de lui, sur son intégrité spirituelle, son scrupuleux amour du vrai, sa méthode, son style, sa rigueur, ses dons de peintre romanesque de la vie à travers des êtres. M'étant relu avec ce recul de trois ans, je m'avise que l'ancien article avait déjà je ne sais quoi de terminal et de nécrologique, le rassemblement de tous les écrits de Martin du Gard dans l'édition définitive de la Pléiade ayant pu apparaître, à cette date même et l'auteur encore vivant, comme une fin et un testament. L'auteur de Jean

Barois et des Thibault avait cessé de publier sinon d'écrire depuis longtemps. Jean Barois est de 1913 ; le premier volume des Thibault, le Cahier gris, a paru en 1922 ; les trois avant-derniers, après un long arrêt, consacrés à l'Été 1914, n'ont vu le jour qu'en 1936 ; l'Épilogue en 1940. Cette œuvre, sans hâte, solide, lentement mûrie, réfléchie, et par là même née classique, avait valu à Roger Martin du Gard la consécration du prix Nobel, qui généralement couronne une carrière achevée ou en voie de l'être./fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

Le passe-partout des immeubles collectifs



Pour accéder dans un immeuble ou déposer des courriers dans les boîtes aux lettres des clients à prospecter, il faut disposer de la fameuse du pass PTT. C'est une clé qui permet d'ouvrir une serrure normalisée. Le problème, c'est qu'il n'y a pas qu'une clé PTT. Celle-ci est disponible en différentes versions et il vous faudra les transporter partout, sauf si vous disposez du trousseau T10 et F10.

Les agents immobiliers et les syndicats de copropriété face à la norme PTT
Si vous êtes un professionnel dans le secteur immobilier ou si vous êtes copropriétaire, avoir une clé PTT est indispensable.

Découvrez pourquoi !

Un tour sur la norme PTT

Suggérée par La Poste, la norme PTT a vu le jour dans le but de simplifier le travail des facteurs, livreurs et autres agents de distribution de colis ou de courriers. Elle leur permet également d'améliorer leur service. En effet, depuis la mise en vigueur de cette norme, les halls d'immeubles, les portes d'entrée ainsi que les batteries de boîtes aux lettres sont équipés d'une serrure PTT./lesaviezvous.net/

Journée Mondiale de l'Orque



Les journées mondiales consacrées à la défense des animaux en général ou à une espèce en particulier sont déjà nombreuses et le site des Journées Mondiales s'en fait volontiers le relais.

La journée consacrée à l'orque se distingue des autres de deux façons : elle est une initiative privée et elle soigne sa communication.

C'est Ingrid Visser, biologiste marine, spécialiste des cétacés et plus particulièrement des orques qui l'a lancée en 2013. Accroître la protection de l'espèce. Cette journée mondiale a pour objectif de sensibiliser le grand public aux orques qui vivent dans les

océans, mais aussi aux menaces auxquelles ces populations sont confrontées. Campagne pour la journée mondiale de l'orque La Journée Mondiale de l'Orque permet aussi de soutenir les associations et organismes rassemblant les personnes qui s'intéressent à cet animal et qui se battent pour sa sauvegarde.

C'est assez !

Nous avons parlé de l'effort de communication. Le slogan choisi en est l'illustration. Malheureusement, le jeu de mot est purement fancophone. Mais, comme disait ma grand mère, "c'est assez dit la baleine, je me cache à l'eau".../journee-mondiale.com/

Hésita- tions	→	Sépara- tions	→	Continent	→	Affinai	→	Note	→
Pulverise- rai		Bougea		Lumière chaude		Mijota		Roi de Juda	
	→		→		→		→		→
Alcaloïdes	→								Réduction de voilure
Armes									→
	→			Prénom	→				
Substance sucrée	→					Fleuve côtier	→	Sup- portera	
Larcins						Femtolitre			
	→			Malins	→				
				Outil					
Pronom personnel	→		Prénom	→					Coupai
Pièces			Porte bijou						→
	→					Opéra de Verdi	→		
						Vitesses résiduelles			
Peuple d'Afrique du Nord		Risque	→			Certain	→		
		Grillé				Départe- ment			
	→						Divinité	→	
							Lac		
Personna- ge biblique	→			Rigoureux	→				
Véhicule				Animal					
	→								
			Ventilera	→					
Impré- gnerai d'une autre culture	→								

MEDIA EXPERT

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

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

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

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Edition 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
البصالون الدولي للبناء
العقار، الصناعة الشبائيك

تَقْلِيْبُ وَعَقَار

DU 15 AU 19
NOVEMBRE 2026
CCO ORAN

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

WWW.BATIWEST.NET

الصلون الدولي
للستهار
الفلأحي و
التكولوجيا

**AGRI
TECH
EXPO**

Salon international
de l'investissement
agricole et
de la technologie

13 Octobre 2026
14 Sheraton Annaba
15 غنابض
شيراتون

Organisé par
incop
www.incopvent.com

+213 (0) 23 337 708 - +213 (0) 21 871 708 - +213 (0) 161 876 444/661803 - +213 (0) 410 87 08 34/35
incop@incopvent.com / contact@incopvent.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 **bomedia**
COMMUNICATIONS & MEDIAS

معرض وهران
مستوج لادي

من 28 جويلية الى 01 اوت 2026

RÉSERVER VOTRE STAND ET PROFITEZ DE NOS OFFRES !

قصر المعارض
مدينة جديدة. وهران