



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



ORGANISÉ PAR



MEDIA EXPERT
COMMUNICATION
L.T.D

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

Media Expert
Mercredi 15 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2298 - Prix 30 DA





FICHE TECHNIQUE

Salon:

Salon International
du Logement
et de l'Immobilier

Edition:

1ère édition

Dates:

Mercredi 15 – Dimanche 19
Juillet 2026

Lieu:

Centre de Conventions d'Oran
CCO - ORAN

Horaires:

10h00 - 20h00

Organisateur:

Logimexpo

Site web:

logimexpo.com

Email:

contact@logimexpo.com

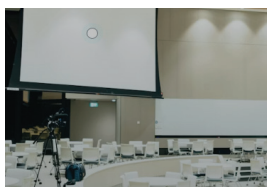
Salon International du Logement et de l'Immobilier

Le rendez-vous du logement, de l'investissement et des professionnels de l'immobilier à Oran

Le Salon International du Logement et de l'Immobilier réunit pendant cinq jours exposants, investisseurs, partenaires et visiteurs au Centre des conventions d'Oran autour des enjeux concrets du secteur.

Les activités du salon

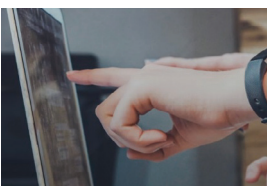
Conférences, ateliers, rencontres B2B et espace conseils accompagnent le programme du salon.



Conférences sectorielles

Des prises de parole autour du logement, de l'investissement et des dynamiques du marché immobilier.

Les conférences réunissent intervenants, professionnels et visiteurs autour des tendances du secteur, des opportunités de placement et des projets présentés pendant le salon.

Session pratique
Ateliers pratiques

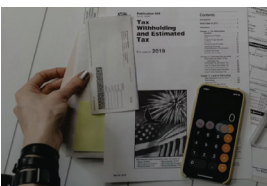
Des sessions concrètes pour aider les visiteurs à préparer un achat, comparer des offres et mieux monter leur dossier.

Les ateliers abordent les étapes à suivre, les pièces à fournir, le budget et les points de vigilance liés au financement et à l'acquisition.

Mise en relation
Rencontres B2B et networking

Un cadre dédié aux échanges entre exposants, investisseurs, partenaires et porteurs de projets.

Ces rencontres facilitent les prises de contact, les rendez-vous commerciaux et les discussions entre professionnels pendant le salon.

Orientation sur place
Espace conseils habitat

Des experts accompagnent les visiteurs sur le financement, les démarches et la lecture des offres disponibles sur place. Banques, conseillers et professionnels du secteur y répondent aux questions des visiteurs et les orientent selon leurs besoins.



Des sujets utiles pour comprendre l'immobilier et l'habitat en Algérie

Le salon mettra en lumière l'immobilier à Oran et les opportunités du marché local.

Des échanges porteront sur les bâtiments en Algérie, leurs évolutions et les attentes du public. Les visiteurs pourront comparer les approches, rencontrer les exposants et mieux comprendre les projets présentés sur place.

Logim Expo 2026 officialise trois conventions à l'occasion de son lancement



Le lancement de Logim Expo 2026 s'est accompagné d'un temps fort consacré à la signature de partenariats stratégiques et à la communication du salon.

Un lancement placé sous le signe des partenariats

La conférence de presse consacrée au lancement du Salon international du logement et de l'immobilier « Logim Expo », organisée ce dimanche à la Chambre de commerce et d'industrie d'Oran, a été marquée par la signature de trois conventions de partenariat entre les principaux acteurs impliqués dans cet événement économique d'envergure.

Dans ce cadre, un accord a été officialisé entre le Commissariat du salon et la Chambre de commerce et d'indus-

trie d'Oran, confirmant l'accompagnement institutionnel de cette première édition prévue du 15 au 19 juillet 2026 au Centre de Conventions Ahmed Benahmed.

Une stratégie média structurée
Deux autres conventions ont également été signées avec des partenaires spécialisés dans la communication et les médias, dont la boîte de communication Bomediam.

Ces partenariats visent à assurer une couverture médiatique structurée et une large visibilité à l'événement, aussi bien au niveau national qu'international, tout en renforçant la stratégie de communication du salon. Ils traduisent la volonté des organisateurs de donner à « Logim Expo » une dimension profession-

nelle et une résonance médiatique à la hauteur de ses ambitions économiques.

Mettre en lumière les acteurs du secteur

À travers ces engagements, les partenaires médias s'inscrivent dans une dynamique d'accompagnement des grands événements économiques et de valorisation des initiatives liées au secteur de l'immobilier et de l'investissement en Algérie, en contribuant à la diffusion de l'information et à la mise en lumière des acteurs du secteur. De leur côté, les organisateurs et partenaires institutionnels ont insisté sur l'importance de la communication comme levier essentiel de réussite pour ce type de rendez-vous économique structurant. **Logimexpo**

Les réalisations accomplies dans le secteur de l'habitat reflètent la forte volonté du président de la République de placer le droit au logement en tête des priorités

Les réalisations importantes accomplies dans le secteur de l'habitat reflètent clairement la forte volonté du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, de placer le droit du citoyen au logement en tête des priorités, a affirmé, dimanche, le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, M. Mohamed Tarek Belaribi. Dans une allocution prononcée à l'occasion de l'inauguration, par le président de la République, du nouveau pôle urbain "Le défunt moudjahid Ahmed-Taleb-El Ibrahimi", dans la commune de Rahmania (Ouest d'Alger), le ministre a souligné que, grâce aux orientations éclairées du président de la République, le secteur de l'habitat et de l'urbanisme a enregistré, au cours des dernières années, "des réalisations importantes gravées dans l'histoire de l'Algérie indépendante".

"Plus de 2,1 millions de logements ont été distribués depuis 2020", a-t-il fait savoir. Ce chiffre traduit clairement "la forte volonté du président de la République, qui a placé le droit du citoyen au logement en tête des priorités", a précisé M. Belaribi, ajoutant que ces réalisations "demeureront gravées dans l'histoire comme le témoignage d'un projet à la fois humain et civilisationnel par excellence, porté par le président de la République, consistant à bâtir une Algérie nouvelle, victorieuse et ouverte à tous ses enfants".

Après avoir souligné que les projets



réalisés dans le secteur du logement revêtent un caractère stratégique, car étant étroitement liés à la dignité et à la stabilité du citoyen, M. Belaribi a indiqué que la vision actuelle consiste à "ériger de nouveaux pôles urbains et des villes intégrées, dotées de l'ensemble des structures et services, afin d'offrir un meilleur cadre de vie". Cette approche, a-t-il dit, est "mise en œuvre grâce aux compétences, aux ressources humaines et aux moyens 100% algériens, conformément à la

vision clairvoyante du président de la République".

Le ministre a assuré que "les logements ne sont plus de simples immeubles ou cités, mais constituent désormais de véritables villes intégrées offrant un nouveau cadre de vie stable", ajoutant que "l'héritage architectural et urbain réalisé ne se mesure pas uniquement au nombre de logements construits et distribués, mais aussi à l'espoir qu'il a suscité chez les Algériens et à l'égalité des chances concrétisée". APS

Programme Conférences

Mercredi 15 juillet

Ouverture officielle & accueil des visiteurs

Accueil des visiteurs et remise des badges
Cérémonie d'ouverture officielle
Networking B2B
Visite des stands partenaires
Espace innovation immobilière
Sessions média & interviews

Jeudi 16 juillet

Journée Innovation & Investissement

Panels d'experts immobiliers
Rencontres promoteurs & investisseurs
Présentations de projets
Démonstrations PropTech
Networking professionnel
Ateliers interactifs

Vendredi 17 juillet

Journée Habitat & Construction

Conférences thématiques
Solutions de construction modernes
Découverte des nouveaux projets
Rendez-vous
Espace conseils immobiliers
Activités partenaires

Samedi 18 juillet

Journée Grand Public & Opportunités

Visites guidées de projets
Offres exclusives
Sessions de conseils
Rencontres avec les professionnels
Animations & expériences immersives
Tirages au sort / cadeaux

Dimanche 19 juillet

Clôture & opportunités

Dernières rencontres professionnelles
Opportunités de partenariat
Synthèse des événements
Sessions média & interviews
Cérémonie de clôture
Remerciements partenaires & exposants



Education nationale

Concours de recrutement pour plus de 26 000 postes dans plusieurs grades

Le ministère de l'Éducation nationale a annoncé dans un communiqué, l'ouverture d'un concours de recrutement sur la base d'épreuves afin de pourvoir plus de 26 000 postes dans plusieurs grades à travers les wilayas du pays.

Le concours concerne les postes de 5628 superviseurs d'éducation, 16601 éducateurs spécialisés dans le soutien pédagogique, 603 conseillers analystes en orientation scolaire et professionnelle, 1510 attachés principaux de laboratoire, 54 conseillers en nutrition scolaire, 760 intendants, ainsi que 1053 sous-intendants, ce qui représente un total de 26209 postes à pourvoir, précise la même source.

Les postulants seront soumis à des épreuves écrites, comprenant des tests dans la spécialité et des épreuves de culture générale ou des tests techniques, avant de passer, une fois admis, les épreuves orales pour leur recrutement définitif, précise le communiqué.

Le communiqué du ministère explique que les inscriptions à ce concours s'effectuent exclusivement via la plateforme numérique sur le lien : <https://tawdif.education.dz>, avec le règlement des frais de participation, fixés à 200 DA, par paiement électronique disponible sur la même plateforme. Les épreuves écrites sont prévues le 26 septembre 2026, précise la même source.

Ouverture des travaux de l'atelier régional africain sur le développement du programme d'évaluation des techniques de la santé

Le ministre de la Santé, Mohamed Seddik Ait Messaoudene, a présidé l'ouverture des travaux de l'atelier régional africain sur le développement du programme d'évaluation des techniques de la santé, organisé par le Centre africain de contrôle et de prévention des maladies (Africa CDC).

Dans son allocution prononcée à cette occasion, M. Ait Messaoudene a souligné que "les défis sanitaires auxquels est confronté notre continent exigent davantage de coordination, de solidarité et d'unification des efforts", ainsi que "l'investissement dans le savoir, l'innovation et la prise de décision fondée sur des preuves scientifiques, afin d'édifier des systèmes de santé plus solides et résilients, répondant aux besoins de nos citoyens".

Il a indiqué, dans ce cadre, que cet atelier constitue "une opportunité pour renforcer l'échange d'expertises et de connaissances avec les pays africains dans le domaine de la santé publique, soutenir le renforcement des capacités nationales et régionales, et développer les compétences spécialisées en matière d'évaluation des techniques de la santé". Le ministre a rappelé, dans ce sens, les orientations

du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, qui "veille à renforcer et à soutenir ces initiatives de nature à consolider les systèmes de santé africains, à renforcer le continent pour faire face aux défis sanitaires, et à ancrer la coopération africaine en matière de santé publique".

De son côté, le directeur général d'Africa CDC, Jean Kaseya, a salué les politiques de l'Etat algérien qui lui ont permis de "réaliser la sécurité sanitaire", soulignant que l'Algérie compte parmi "les rares pays ayant réussi à développer et à instaurer une industrie pharmaceutique répondant aux besoins de la population".

A cet égard, le même responsable a mis l'accent sur "l'importance de tirer profit de l'expérience algérienne afin de développer les systèmes de santé des pays africains, et d'accorder un intérêt accru à la formation des cadres de la santé pour répondre à la réalité du continent et aux exigences de ses populations".

Ont assisté aux travaux de cet atelier, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale, Abdelhak Saihi, et le ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Kouidri.

Versement des allocations de scolarité aux bénéficiaires dont les recours ont été acceptés dès l'achèvement des procédures réglementaires

Le ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme, a annoncé dans un communiqué, que le versement des allocations spéciales de scolarité aux bénéficiaires dont les recours ont été acceptés, interviendra dès l'achèvement des procédures réglementaires en vigueur en la matière, selon le cas.

"Les citoyens remplissant les conditions d'éligibilité ont bénéficié du versement de l'allocation spéciale de scolarité sur leurs comptes courants postaux le 30 juin dernier, dans l'ensemble des wilayas du pays", a rappelé la même source.

A cet égard, et en application des instructions de la ministre de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme, Soraya Mouloudji, il a été décidé de "poursuivre l'examen des recours et des doléances des citoyens jusqu'au 22 juillet courant, les services de l'Agence de développement social (ADS), étant chargés de verser les allocations spéciales de scolarité aux bénéficiaires dont les recours ont été acceptés, dès l'achèvement des procédures réglementaires en vigueur en la matière, selon le cas", conclut le communiqué.

Cinq communes remportent le Prix de la meilleure commune éco-responsable préservant l'environnement



Le ministère de l'Environnement et de la Qualité de la vie a annoncé les résultats de la première édition du concours national de la meilleure commune éco-responsable préservant l'environnement, lancé sous le slogan "la protection de l'environnement, une responsabilité communautaire", ayant abouti à la distinction de cinq communes et à l'attribution de prix d'encouragement à cinq autres, en reconnaissance de leurs efforts dans différents domaines liés à la protection de l'environnement et au développement durable.

Les résultats ont été annoncés lors d'une cérémonie organisée à l'Ecole supérieure d'hôtellerie et de restauration d'Alger (ESHRA), et présidée par la ministre de l'Environnement et de la Qualité de la vie, Kaouter Krikou, en présence du ministre de la Communication, Zoheir Bouamama, du ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, Mustapha Hidaoui, du président du Conseil national économique, social et environnemental (CNESE), Mohamed Boukhari, du Médiateur de la République, Mohamed Hattab, ainsi que de représentants d'organismes des Nations unies et de missions diplomatiques accréditées en Algérie.

A l'issue des délibérations de la commission nationale chargée de l'évaluation et de la sélection, les communes de Mostaganem, Annaba, Mascara, Béni Abbès et Tighalimet (wilaya de Sidi Bel Abbès) ont été choisies, après

évaluation des dossiers des communes candidates selon des critères techniques et environnementaux approuvés. La commission a, en outre, décidé d'attribuer des prix d'encouragement à la commune d'El Atteuf (Ghardaïa) et à la commune d'Illoula Oumalou (Tizi Ouzou) pour avoir excellé dans le renforcement de la participation citoyenne en faveur d'un environnement propre et durable, aux communes de Mezghena (Médéa) et de Boukaïd (Tissemsilt) pour leurs efforts dans la protection du couvert végétal et forestier, tandis que la commune d'In Salah a reçu un prix d'encouragement pour ses efforts visant l'intégration des femmes dans l'action environnementale et de la valorisation des ressources locales.

La cérémonie a également été marquée par la distinction de plusieurs start-up, associations nationales et acteurs de l'environnement, en reconnaissance de leur contribution à l'accompagnement des projets de développement et de la valorisation des pratiques environnementales durables. Pour rappel, le ministère de l'Environnement et de la Qualité de la vie avait lancé ce concours le 5 février dernier, avant l'installation d'une commission nationale d'évaluation composée de représentants de plusieurs secteurs ministériels qui s'est appuyée sur neuf principaux critères, notamment les outils de planification environnementale, la gestion moderne des déchets, la sensibilisation environnementale, la

propreté de l'environnement, et l'intégration des femmes dans le développement local. Les commissions de wilaya ont sélectionné une commune par wilaya, et la commission nationale a ainsi examiné 54 dossiers avant d'entamer, le 7 mai dernier, les visites d'évaluation sur le terrain, et de procéder à l'annonce des résultats.

Dans une allocution prononcée à cette occasion, la ministre de l'Environnement et de la Qualité de la vie a indiqué que l'organisation de ce concours s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à ancrer la dimension environnementale comme l'un des leviers du développement durable et à améliorer le cadre de vie des citoyens. Elle a fait savoir que les résultats de cette première édition avaient révélé des expériences locales pionnières dans les différentes wilayas du pays, soulignant que l'ancrage de la culture environnementale passe par l'implication de la société civile et des citoyens, la préservation de l'environnement étant une "responsabilité collective".

Mme Krikou a également annoncé que ce concours deviendra un rendez-vous annuel, organisé à l'occasion de la Journée mondiale de l'environnement, célébrée le 5 juin de chaque année, afin d'encourager les communes à améliorer leurs performances environnementales et à promouvoir les principes du développement durable.

Clôture de l'année universitaire 2025-2026

L'USTHB honore les étudiants brillants

L'Université des sciences et de la technologie Houari Boumediene (USTHB) de Bab Ezzouar (Alger) a organisé, une cérémonie à l'occasion de la clôture de l'année universitaire 2025-2026, consacrée à la distinction des étudiants brillants et des majors de promotion dans les différentes facultés.

A cette occasion, le recteur de l'université, le professeur Djamel Eddine Akretche, a précisé que cette cérémonie académique a été organisée "afin de partager la joie de la remise des diplômes avec les étudiants à l'occasion de la clôture de l'année universitaire 2025-2026, et d'honorer l'élite des majors de promotion qui se sont distingués par leur savoir et leur assiduité".

Cette cérémonie s'inscrit dans le cadre de l'attention particulière que le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, accorde à l'université,

en tant que "pilier fondamental de l'édification de l'Algérie nouvelle, et en exécution de la vision stratégique visant à promouvoir le système de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique", a-t-il ajouté.

A cet égard, M. Akretche a souligné que l'USTHB a réussi à obtenir "des résultats remarquables qui reflètent sa position scientifique et son leadership national dans les domaines de la formation, de la recherche scientifique, de l'innovation, et de la coopération internationale", relevant que cette année a vu "la sortie de 5.338 étudiants en licence et 4.818 étudiants en master, en sus de la sortie de la première promotion de la formation universitaire à distance en informatique".

S'agissant de la recherche scientifique, l'université a enregistré cette année "la soutenance de plus de 230 thèses de doctorat dans diverses spécialités et l'ouverture de 19 écoles doctorales, en

partenariat avec certaines universités algériennes de référence", a-t-il indiqué.

Par ailleurs, M. Akretche a fait savoir que l'USTHB avait conclu, au cours de cette année, "plus de 50 conventions de coopération avec des universités, des organismes nationaux et internationaux ainsi que des entreprises économiques, outre l'incubation de 335 projets innovants, l'évaluation de 229 projets innovants, la création de 6 start-up, et l'obtention de 35 labels projet innovant et 5 labels start-up". "L'USTHB a déposé, durant l'année en cours, 27 brevets d'invention, et a obtenu 6 marques déposées et un modèle enregistré, illustrant la progression et la diversification de la production innovante, en sus du renforcement de la protection des résultats de la recherche scientifique au service du développement socio-économique", a souligné le recteur de l'USTHB.

Bendouda préside l'ouverture de la salle de spectacles du théâtre régional de Batna



La ministre de la Culture et des Arts, Malika Bendouda, a supervisé l'ouverture, après d'importants travaux d'aménagement, de la salle de spectacles du théâtre régional Dr. Salah-Lembarkia de Batna, dont elle s'est enquis des travaux de réhabilitation.

La ministre, accompagnée du wali, Riadh Benahmed, a écouté, après avoir inspecté la salle qui porte désormais le nom du défunt dramaturge Kamel Zerara (1967-2026), un exposé du directeur du théâtre, Mourad Boumerdas, sur le processus de réhabilitation et d'équipement de cet établissement culturel dont la construction remonte à 1899. Mme Bendouda qui a assisté à un extrait d'une nouvelle pièce de théâtre produite par le théâtre régional en 2026 intitulée "Khettaf Laâraïs" a exprimé sa satisfaction quant aux travaux de réhabilitation qui

ont préservé le style architectural de l'établissement. Elle avait auparavant visité le 1er salon régional d'habits traditionnels de l'est algérien, organisée dans le hall d'expositions Cherif-Merzougui du pôle culturel et sportif de la cité Kachida, à Batna, où elle a écouté un exposé sur le projet de réalisation d'une grande salle de spectacles (type Zénith), actuellement en cours d'étude, et dont la réalisation est prévue dans la commune d'Oued Chaâba, sur une superficie de 6 hectares, pour une capacité d'accueil de 5.300 places. Elle a également inspecté, dans le même complexe, le conservatoire de musique inauguré ces derniers mois. La ministre de la Culture et des Arts a indiqué, dans une déclaration à la presse, qu'elle "tenait à assister à la clôture du festival culturel international Timgad" (lundi en soirée) qui revêt, selon elle, "une grande importance

symbolique, s'agissant d'un des plus anciens festivals d'Algérie qui a fait rayonner le patrimoine riche et diversifié de la région des Aurès".

Elle a également souligné avoir profité de sa présence dans cette wilaya pour inspecter certaines infrastructures culturelles, notamment le conservatoire de musique pour adultes et enfants, rattaché à la maison de la culture et des arts Mohamed-Laïd Al Khalifa" de Batna.

Une structure, a-t-elle dit, inscrite au programme d'enseignement de la musique dans les ateliers des maisons de la culture, qui servira de socle au projet ambitieux supervisé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, relatif à la création d'un orchestre philharmonique international. Cette visite de travail à Batna a également constitué, selon la ministre, une occasion d'écouter une présentation de l'étude relative à la grande salle de spectacles qui sera, a-t-elle dit, "un ajout, non seulement pour la wilaya de Batna, mais aussi pour toute la région, d'autant que ce projet s'inscrit en droite ligne de la stratégie initiée par le président de la République relative à la réalisation de grandes salles de spectacles dans les wilayas importantes du pays".

Notons que Mme Bendouda présidera, dans la soirée de lundi, la clôture du 43ème festival culturel international de Timgad au nouveau théâtre de plein air attenant au site archéologique de l'antique Thamugadi.

L'artiste peintre Houria Menaa expose à Alger sa collection "Mémoires d'Algérie"

Une exposition de toiles intitulée, "Mémoires d'Algérie" de l'artiste-peintre Houria Menaa s'est ouverte à Alger, mettant en valeur la richesse et la diversité du patrimoine culturel algérien.

Visible jusqu'au 1er août prochain à la Galerie "Baya Mahieddine" au palais de la Culture Moufdi-Zakaria, l'exposition compte 77 toiles de différents formats, récentes pour la plupart d'entre elles.

Réparties en une dizaine de thématiques inspirée de l'héritage patrimonial et culturel de l'Algérie, les toiles, aux couleurs vives et éclatantes de luminosité, de Houria Menaa invitent le visiteur à un voyage initiatique qui remet au goût du jour la "tradition ancestrale et la dimension identitaire unifiante d'une Algérie unie et indivisible", explique l'artiste.

"Les villes d'Algérie", "La Casbah", "Femmes d'Algérie", "Les Hammams", "Le Sud", "Les fleurs", "Les femmes traditionnelles", "Touaregs", "paysages" et "Portraits", sont autant de thématiques déclinées en plusieurs toiles, restituant un mode de vie, une manière d'être, des situations du quotidien, ou des us et coutumes en lien avec la tradition et l'ancestralité. Peintes à l'acrylique ou dans des

techniques mixtes, les oeuvres de Houria Menaa ont été réalisées selon les normes du courant artistique "semi-figuratif ou dans un élan créatif empreint de modernité et purement contemporain", a-t-elle expliqué.

Pour une meilleure mise en valeur de ses sujets, l'artiste, poétesse des formes et des couleurs, a eu recours aux techniques du contraste visuel entre des couleurs vives et éclatantes aux tons nuancés et variés, reposant sur la pureté d'un fond clair.

Pour les jeunes visiteurs, les différentes toiles de la collection "Mémoires d'Algérie", constituent une "passerelle et un dialogue entre le passé et le présent", a déclaré un visiteur.

Native de Guelma en 1943, Houria Menaa est médecin de formation et artiste-peintre autodidacte par passion, ayant découvert l'univers de l'expression par le dessin, les formes et les couleurs dès son jeune âge.

Sa vocation d'artiste a commencé à se révéler durant les années 1990 à travers quelques pièces dans l'Art figuratif pour voir son geste murir et devenir plus moderne et contemporain.

Houria Menaa compte à son actif plusieurs expositions, individuelles et collectives, en Algérie et à l'étranger, toutes inspirées du patrimoine riche et diversifié de la Culture algérienne.

CHO COF

8^{ème} ÉDITION

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

DU 27 AU 30 JANVIER 2027

CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

SALON INTERNATIONAL DU CHOCOLAT & DU CAFÉ

INSPIRER • DÉCOUVRIR • PARTAGER

PROFESSIONNELS | MARQUES | CONCOURS | ANIMATIONS | NETWORKING

Les meilleurs soins pour un regard frais et reposé

Les paupières lissées, jamais gonflées ni cernées : un objectif beauté facile à atteindre avec ces nouveaux soins, parfaits pour gagner en éclat.

Un gel innovant pour lutter contre les effets de la lumière bleue
Ordinateurs, portables, tablettes... la technologie a pris une place importante dans notre quotidien, mais elle est aussi, en raison de l'émission de lumière bleue générée par les écrans, source d'inconfort et de vieillissement prématuré de la peau, et responsable, au niveau du contour des yeux, d'un regard crispé et d'yeux plissés. Sans compter nos rythmes de vie, toujours plus stressants, qui déséquilibrent nos biorythmes cutanés.

Un appareil astucieux

pour illuminer le regard

Appliquer chaque jour une crème contour des yeux permet déjà de garder un regard plein d'éclat. Mais il est aujourd'hui possible d'aller plus loin grâce à ces appareils qui combinent l'action d'une tête de massage, qui émettent des microvibrations, à celle de la diffusion de lumière bleue et rouge qui, pour la première, active en douceur la microcirculation sanguine et lymphatique, et qui, pour la seconde, s'associe à une douce chaleur qui stimule les échanges cellulaires et favorise la relaxation musculaire. À utiliser une fois par jour durant deux minutes pour un résultat beauté ultra-complet.

Un soin défatiguant issu d'une recette ancestrale

Le contour des yeux est la zone la plus fragile du visage du fait de la finesse de la peau à cet endroit. Et lorsque celle-ci est sensible de nature, cette zone demande encore plus d'attention quant à la sécurité des soins que l'on peut lui prodiguer. C'est donc avec ce souci de sécurité optimale qu'a été élaboré ce soin qui intègre 98 % d'ingrédients français, tous naturels.

Une crème rafraîchissante pour un visage reposé

Cernes et poches peuvent apparaître à tout âge, même chez les jeunes, les rythmes trépidants de la vie moderne étant en partie responsables de ces signes de fatigue, l'autre partie étant due à une microcirculation paresseuse. Cette dernière rend ainsi les cernes plus visibles et entraîne une stagnation de la lymphe dans les tissus, d'où les poches. Mais en intégrant des extraits de grains de café et de ginseng, aux propriétés tonifiantes et dynamisantes, cela permet de relancer la microcirculation et de retrouver ainsi un regard plus reposé. /maxi-mag.fr/



«Personne ne se doute que mon soin hydratant quotidien est un après-soleil» : ce lait de pharmacie répare et apporte une fraîcheur ultra-apaisante (excellent sur beauté test)

Après une journée passée en extérieur, la peau emprisonne la chaleur et continue de se déshydrater même une fois à l'ombre. Ce lait après-soleil aide à calmer instantanément les sensations d'échauffement tout en restaurant les réserves en eau de l'épiderme.

La persistance de la chaleur cutanée après l'exposition, un facteur de déshydratation prolongée

La capacité de la peau à retenir l'humidité repose sur l'intégrité de son film hydrolipidique, une barrière complexe composée de corps gras et d'eau. Sous l'effet des rayons ultraviolets,

cette structure protectrice se fragilise et sa perméabilité augmente de manière invisible. Ce changement d'état perturbe la régulation interne : l'eau s'échappe vers l'extérieur alors que les défenses naturelles de l'organisme tentent de réparer les dommages cellulaires.

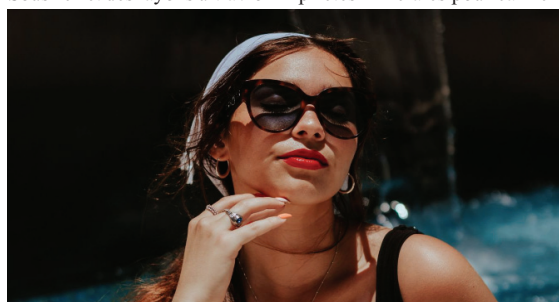
Lait Après-Soleil Réparateur :

le complexe apaisant à l'eau thermale d'Avène
L'eau thermale d'Avène et l'acide glycyrrhétinique, issu de la racine de réglisse, travaillent en association pour apaiser les tissus sollicités par le soleil. L'eau thermale diffuse ses propriétés minérales pour calmer

instantanément les sensations d'échauffement et de tiraillement, tandis que l'actif de réglisse accompagne la peau dans son processus naturel de récupération après le stress thermique. Cette action combinée aide à réduire la réactivité cutanée et à retrouver une sensation de fraîcheur immédiate dès l'application sur le visage ou le corps.

L'après-soleil en hydratant quotidien, une alternative méconnue pour les peaux sujettes aux tiraillements

La formulation d'un soin après-soleil repose sur une logique de réparation intense et de refroidissement des tissus. Contrairement aux laits corporels classiques, ces soins sont conçus pour agir sur une barrière cutanée défaillante et déshydratée en profondeur. Cette spécificité les rend particulièrement efficaces pour traiter les zones du corps qui subissent des frottements répétés ou des variations de température importantes tout au long de l'année.



Les mannequins féminines les plus populaires en 2026 : les visages qui redéfinissent la mode mondiale



Il y a quelque chose d'étrange, et de fascinant, dans la façon dont un visage peut, du jour au lendemain, devenir le symbole d'une époque. Pas grâce à une campagne de communication millimétrée. Pas grâce à une famille de célébrités. Juste : une présence. Une énergie. Parfois, une photo prise dans un couloir de métro à Brooklyn, ou un coup d'œil d'un directeur artistique dans une boutique de Calgary. 2026 est l'année où l'industrie de la mode a décidé de se réinventer à travers ses visages. Et ces visages, vous allez les connaître.

En un coup d'œil, ce que vous allez découvrir

Qui sont les mannequins féminines qui dominent les podiums en 2026. Les nouvelles têtes révélées par les Fashion Weeks de New York, Milan et Paris. Pourquoi l'ère des "super top models" classiques est révolue. Un tableau comparatif des profils les plus influents du moment. Comment la diversité, les réseaux sociaux et l'authenticité redessinent les critères du succès.

La mode en 2026 : un podium qui ne ressemble plus à ce qu'on connaissait

Pendant des décennies, le monde du mannequinat féminin a fonctionné selon des règles tacites, presque immuables. Une certaine taille. Certaines origines. Certaines maisons. Certains corps. Mais quelque chose a changé, pas progressivement, plutôt d'un coup. Les Fashion Weeks de 2025 puis 2026 ont révélé des profils radicalement différents : des femmes découvertes dans des parkings, des stations de métro, des boutiques de pro-

vince, et qui, quelques semaines après, marchaient pour Chanel ou Hermès devant une salle comble.

Les visages incontournables : qui sont-elles vraiment ?

Bhavitha Mandava, la révolution qui a tout changé
Bhavitha Mandava, 25 ans, indienne d'origine, étudiante à New York, repérée sur un quai de métro à Brooklyn. Non, ce n'est pas le pitch d'un film. C'est exactement ce qui s'est passé. En moins de deux semaines après sa découverte, elle défilait pour Bottega Veneta à Milan sous la direction artistique de Matthieu Blazy. Puis Dior. Puis Courrèges.

Alex Consani, l'icône culturelle à 22 ans

Alex Consani n'est pas qu'un mannequin. Elle est un tournant dans l'histoire de l'industrie. À 22 ans, cette Américaine a remporté le prix de Mannequin de l'année 2024 aux British Fashion Council Awards, une première absolue pour une femme transgenre. Ses collaborations couvrent Alexander McQueen, Burberry, Chanel, Max Mara, Stella McCartney.

Stella Hanan, l'Australienne qui ne dort jamais

Repérée à Sydney à 14 ans, Stella Hanan a attendu ses 16 ans pour prendre la décision de se lancer. Une maturation qui a visiblement payé. Lors de la saison SS26, elle a défilé pour Jacquemus au château de Versailles, puis enchaîné avec Calvin Klein, Fendi, Max Mara, Moschino, Dolce & Gabbana, Hermès, Chloé, Sacai et plus d'une vingtaine d'autres maisons. Un rythme presque inhumain. /nrmagazine.com/

« Big Crunch », notre Univers pourrait connaître une fin brutale, affirment ces scientifiques

Notre Univers prendra-t-il fin un jour ? D'après les résultats d'une étude réalisée par un groupe de scientifiques, le Big Crunch, à savoir l'effondrement du cosmos, pourrait se produire dans quelques milliards d'années... Malgré les importantes avancées scientifiques, il est encore difficile aujourd'hui de déterminer l'âge exact de notre Univers.

Si, d'après la théorie du Big Bang, il est d'environ 13,8 milliards d'années, certains scientifiques réfutent cette estimation. En effet, une étude publiée sur Monthly Notices of the Royal Astronomical Society et abordée par Marc dans cet article suggère que notre Univers serait âgé de plus de 20 milliards d'années. En se penchant sur des données relatives à l'énergie sombre, Henry Tye, physicien de l'université de Cornell et d'autres scientifiques estiment qu'il s'approche de la moitié de sa durée de vie. Par ailleurs, les chercheurs ont déclaré qu'un Big Crunch pourrait mettre fin à notre Univers dans un avenir (très) lointain.

Une constante cosmologique négative



D'après des données issues du DES (Dark Energy Survey) et du DESI (Dark Energy Spectroscopic Instrument), les chercheurs ont conclu que la constante cosmologique est négative. Ce qui résulterait en un Big Crunch, à savoir un effondrement de l'Univers entraîné par sa contraction. Selon Henry Tye, pendant près de deux décennies, les scientifiques ont cru en une constante cosmologique positive et une expansion infinie de notre cosmos. Cependant, les données montrent qu'elle est négative et que notre « Univers connaîtra une fin tragique », indique-

t-il. Pour information, la constante cosmologique est un concept mis au point par Albert Einstein en 1917 permettant de donner une explication à l'énergie sombre. Notée Λ , elle participe à l'expansion de l'Univers à condition qu'elle soit positive.

Les axions, les particules sur lesquelles le modèle est basé

Dans la réalisation de leur étude, les scientifiques se sont penchés, entre autres, sur les axions, des particules qui entreraient dans la composition de la matière noire. Ils ont ana-

lysé leurs comportements, mais également leur évolution. Si au début de notre Univers, les axions ont contribué à son expansion, leur force s'est amincie après plusieurs milliards d'années. Ils ont ensuite laissé place à une constante cosmologique négative qui, comme nous l'avons dit précédemment, entraînera l'effondrement du cosmos. À noter que les axions sont neutres, légers et leur interaction avec la matière est particulièrement faible.

Un Big Crunch dans quelques milliards d'années

En s'appuyant sur les résultats de leur étude, les chercheurs ont déclaré que l'Univers devrait continuer son expansion pendant environ 11 milliards d'années. Après cette période, la matière fusionnerait en un seul amas et ce serait la fin du cosmos. D'après des estimations de l'équipe de scientifiques, le Big Crunch devrait se produire dans 20 milliards d'années approximativement. Pour Henry Tye, en déterminant de manière quantitative la durée de vie de l'Univers, l'étude a permis de réaliser une importante avancée dans le domaine de la cosmologie.

Pourquoi les chats vivent-ils plus longtemps que les chiens ?

Le chat et le chien sont les deux animaux de compagnie les plus populaires dans le monde. Pourtant, une différence majeure persiste entre eux : leur espérance de vie. En moyenne, les chats vivent entre 12 et 18 ans, certains dépassant allégrement les 20 ans. Les chiens, quant à eux, ont une espérance de vie plus courte, généralement entre 10 et 13 ans, avec de grandes variations selon la taille et la race.

Mais pourquoi une telle différence ? Est-ce une question de génétique, de mode de vie, de métabolisme ? Décryptage.

Une question de taille corporelle

L'un des facteurs majeurs expliquant la différence de longévité entre les chiens et les chats est la taille corporelle. De manière générale, les animaux plus petits vivent plus longtemps que les plus grands. Ce phénomène s'observe aussi chez les rongeurs (un rat vit plus longtemps qu'un hamster), chez les oiseaux, ou même chez les races de chiens entre elles.

Des races moins artificiellement modifiées

Le chien est probablement l'es-



pèce la plus « modifiée » par l'humain. En sélectionnant certains critères physiques (taille, forme du museau, plis de peau, longueur des pattes...), l'Homme a créé des races aux particularités parfois extrêmes, souvent au détriment de leur santé. Certaines races présentent ainsi des prédispositions génétiques à des maladies graves : dysplasies, cardiopathies, cancers, pathologies respiratoires ou dermatologiques...

Un métabolisme plus lent

Le métabolisme – c'est-à-dire l'ensemble des réactions chimiques qui maintiennent un organisme en vie – a un lien direct avec la longévité. Chez de nombreuses espèces animales, un métabolisme plus rapide (respiration plus rapide,

fréquence cardiaque élevée, croissance accélérée) est associé à une vie plus courte.

Des pathologies différentes

Les chiens et les chats ne souffrent pas des mêmes maladies au cours de leur vie. Si l'un et l'autre peuvent être touchés par des affections dentaires, des cancers ou des troubles articulaires, les chiens sont statistiquement plus exposés à certaines pathologies graves.

Un mode de vie plus sédentaire et plus sécurisé

Les chats d'intérieur mènent une vie généralement plus calme et moins risquée que les chiens. Ils dorment beaucoup, ne sortent que rarement, sont peu exposés aux accidents de la route, aux bagarres, aux in-

toxications ou aux fugues. À l'inverse, les chiens sortent plusieurs fois par jour, rencontrent d'autres animaux, explorent des environnements variés... Ce mode de vie plus actif augmente aussi leur niveau d'exposition au danger.

Un vieillissement plus lent

De manière générale, les signes de vieillissement apparaissent plus tardivement chez le chat que chez le chien.

Un chien est souvent considéré comme "senior" dès 7-8 ans, parfois même plus tôt pour les grandes races. Il peut commencer à présenter des troubles cognitifs, articulaires ou dentaires dès cet âge.

L'accompagnement médical et la prévention

L'espérance de vie d'un animal dépend aussi de l'attention médicale qu'on lui accorde. Vaccinations, vermifuges, soins dentaires, dépistages précoces... Tout cela contribue à rallonger la vie de nos compagnons. Les chats qui vivent en intérieur sont naturellement mieux protégés naturellement contre certaines maladies infectieuses. / lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Un cheesecake estival sans cuisson aux myrtilles et au zeste de citron : la recette idéale pour se rafraîchir

Il fait chaud, le soleil brûle et tout le monde rêve d'un dessert rafraîchissant qui sortirait du congélateur comme par magie. Bonne nouvelle? : le cheesecake sans cuisson aux myrtilles et zeste de citron débarque dans votre été ! Pas besoin de four, d'équipement sophistiqué ni du talent d'un chef étoilé? : cette recette estivale provoque la gourmandise en toute simplicité.

Cheesecake sans cuisson aux myrtilles et citron? :

la base du plaisir

Le principe séduit tout le monde : pas de cuisson, pas de surveillance de four, zéro crainte de voir le gâteau retomber ou fissurer. Ce cheesecake mixe efficacité et plaisir instantané : on broie, on assemble, on réfrigère et la magie opère ! Le secret? : choisir de bons ingrédients et ne pas zapper la gélatine, la clé d'une tenue parfaite.

Sélection, astuces et associations? :

réussir son dessert estival à tous les coups

Même les débutants en pâtisserie peuvent briller? : ici, la survie du gâteau ne dépend que de trois règles d'or. Primo, choisissez un fromage frais hyper frais, sorti du frigo à la dernière minute pour assurer une texture de rêve. Secundo, bichonnez votre gélatine? : un bain d'eau froide, un passage à la casserole et hop, à vous le cheesecake qui tient debout ! Dernier conseil? : myrtilles fraîches pour le croquant, surgelées si le budget est serré, et toujours bien égouttées pour éviter que votre dessert ne prenne l'eau.

La recette pas à pas? : mode d'emploi pour un cheesecake sans cuisson réussi

Suivez ces étapes et préparez-vous à des félicitations en rafale! D'abord, écrasez joyeusement vos biscuits, mélangez-les avec le beurre, puis tapissez le fond de votre moule? : direction frigo pour la base. / nrmagazine.com/

Des solutions simples et (presque) gratuites pour fabriquer un engrais naturel maison

Marre des engrais chimiques ? Découvrez comment recycler vos déchets en engrais maison, pour nourrir vos plantes à moindre coût et enrichir votre sol naturellement.

Pourquoi passer à l'engrais naturel fait maison ?

Tous les jardiniers le savent : un sol riche est la clé d'un jardin florissant. Ainsi, parfois, même avec de bonnes intentions, la nature a besoin d'un coup de pouce. L'engrais naturel maison, c'est le meilleur compromis : bon pour le sol, bon pour la planète et bon pour le porte-monnaie. Il se fabrique à partir de déchets du quotidien : déchets verts, aliments,

coquilles d'œufs, etc. En plus de nourrir les plantes, il permet de réduire ses déchets. Une belle façon de faire d'une pierre deux coups. Et, on vous rassure : même en appartement, certaines de ces astuces sont tout à fait adaptées !

Les solutions naturelles faciles et efficaces

En fonction des besoins de vos plantes, vous pouvez enrichir votre terre avec les bons éléments. Voici quelques recettes maison, simples et redoutablement efficaces : Purin d'orties : riche en azote, parfait pour les tomates, courgettes, salades... Cendres de bois refroidies : pour les apports en potassium

et phosphore, sauf pour les plantes acidophiles !

Peaux de banane : à enterrer ou faire macérer pour un engrais liquide nourrissant.

Coquilles d'œufs broyées : apportent du calcium, du magnésium et même du potassium. Eau de cuisson (œufs, légumes) : très riche en minéraux, parfaite une fois refroidie pour l'arrosage.

Récapitulatif des apports par ingrédient

La bonne nouvelle, c'est que ces engrais maison peuvent se préparer toute l'année, même si l'automne peut sembler la plus propice (cendres, feuilles mortes). Au printemps, vous pouvez miser sur le purin d'ortie, elles poussent à foison en ce moment.

D'ailleurs, je vous donnais la recette dans cet article. Alors, prêts à troquer votre bidon du commerce contre une potion maison pour bichonner votre potager dès ce printemps ? Votre avis nous intéresse ! Que pensez-vous de cet article ? Connaissez-vous d'autres astuces d'engrais maison ? / neozone.org/



La culture de tomates inversées, des avantages mais également des inconvénients

La tomate à l'envers, c'est un peu comme les chaussettes dépareillées : c'est tendance, c'est rigolo, mais ce n'est pas toujours très efficace. Voici pourquoi. Si vous êtes du genre à aimer suspendre vos plantes comme vos paniers de fleurs, la tomate à l'envers vous a peut-être déjà tenté. Ce concept farfelu qui consiste à faire pousser une tomate la tête en bas a conquis des millions de jardiniers curieux. Prix du pot dédié à cette méthode : de 20 à 50 € selon le modèle. Mais, un simple seau percé fait très bien l'affaire, et c'est beaucoup plus économique. Bonus : vous recyclerez peut-être ce seau échoué dans un coin du jardin qui avait pour objectif : la déchetterie.

Une idée séduisante...

en apparence

Sur le papier, faire pousser une tomate à l'envers coche beaucoup de cases : gain de place, plus besoin de tuteur, lutte contre les mauvaises herbes et les ravageurs du sol.

Et puis, avouons-le, c'est un sacré sujet de conversation avec les voisins. Les vendeurs promettent même de plus gros fruits, plus savoureux, car « l'eau descend directement des racines aux tomates »...

Oui, comme si l'intérieur de la plante fonctionnait comme un toboggan ! En réalité, c'est la capillarité qui effectue le travail, pas la gravité. Et, les hormones de floraison, elles, n'aiment pas réellement les cascades verticales... Résultat : moins de fleurs, donc moins de fruits.

Des contraintes bien enracinées

Derrière le charme du concept, les inconvénients s'accumulent comme des tomates trop mûres. D'abord, le poids : une fois rempli de terre, votre pot inversé peut dépasser les 20 kg. Autant dire qu'il faudra des bras, un bon crochet et une structure solide. Ensuite, la plante, suspendue sous son propre pot, reçoit moins de lumière. Et, l'arrosage devient un numéro d'équilibriste : trop fort, et vous éclaboussez vos tomates, trop léger, et elles déshydratent.

Une curiosité plus qu'un véritable progrès

Finalement, cultiver des tomates à l'envers relève davantage du défi personnel que de la solution miracle.

Oui, c'est amusant. Oui, c'est original. Eh oui, vous pourrez dire à votre entourage : « moi, mes tomates, elles poussent la tête en bas ».

Mais, contre la perte de rendement, les contraintes techniques et le coût, on comprend pourquoi tant de pots suspendus finissent au fond du garage au bout de deux saisons. / neozone.org/

Optimiser un salon en longueur : 5 erreurs à éviter



Avec sa forme atypique, le salon en longueur peut vite devenir un véritable casse-tête déco. Mal pensé, il ressemble davantage à un couloir qu'à une vraie pièce à vivre. Alors, pour éviter cet effet visuel, il y a quelques erreurs d'aménagement à ne pas commettre.

Erreur 1 : Accumuler trop de meubles encombrants

Dans un salon en longueur, chaque meuble doit être choisi avec précision. Trop de pièces volumineuses ou mal proportionnées risquent de saturer visuellement l'espace. Résultat : le regard ne sait plus où se poser et la pièce paraît encore plus étroite. Canapé XXL, table basse massive, buffet imposant... Mieux vaut privilégier du mobilier aéré, sur pieds, avec des lignes simples. L'idée est de libérer le sol et de laisser circuler la lumière. Alors, on se plie à la tendance du minimalisme et on opte pour moins de meubles, mais mieux choisis.

Erreur 2 : Ignorer les règles de circulation

L'une des premières choses à faire dans un salon en longueur, c'est de penser à la circulation. Ignorer cette règle revient à rendre l'espace peu fonctionnel au quotidien : un bon aménagement doit permettre de traverser le salon sans zigzaguer entre les meubles. Pour cela, il faut définir des axes de passage clairs, sans obstacles, et veiller à ne pas bloquer les ouvertures. Il faut penser au quotidien : comment on circule, où l'on s'assoit, par où l'on passe... Une fluidité essentielle, aussi bien visuelle que pratique.

Erreur 3 : Positionner

tous les meubles contre les murs

Par réflexe, on pense qu'en plaçant les meubles contre les murs, on libère de l'espace. Pourtant, c'est souvent l'inverse qui se produit dans un salon long. Aligner canapé, fauteuils et rangements contre les parois renforce l'effet tunnel, allonge visuellement la pièce et rend l'atmosphère froide. Au contraire, il vaut mieux jouer avec l'espace central : un canapé peut être avancé pour créer un coin salon structuré, par exemple. Installer un meuble bas ou une console au dos d'un canapé permet aussi de rythmer la pièce et de casser l'effet de longueur.

Erreur 4 : Oublier l'éclairage multiple

Un éclairage central, comme celui d'un plafonnier par exemple, ne suffit pas dans un salon tout en longueur. Et pour cause : il a tendance à accentuer la perspective. Pour contrer cet effet, il est plus judicieux d'opter pour un éclairage d'ambiance multiple. Lampadaires, appliques murales, suspensions décentrées ou lampes d'appoint permettent de faire du zoning : coin lecture, coin télé, coin repas... Chaque petite source lumineuse rompt la linéarité et crée une ambiance plus chaleureuse.

Erreur 5 : Négliger la décoration murale ou peindre tous ses murs en blanc

Des murs blancs, partout, sans aucun relief ? Cela peut sembler être une bonne idée pour un salon lumineux et visuellement plus grand, mais dans une pièce en longueur, c'est souvent contre-productif. Cette neutralité uniforme renforce l'effet couloir. / cotemaison.fr/



Boissons aux électrolytes : entre bénéfices et risques

Nutripure, Hydratis, Waterdrop... sous forme de pastilles, poudres ou boissons, les préparations aux électrolytes ont le vent en poupe sur les réseaux sociaux et dans les rayons des magasins généralistes ou spécialisés. Mais, que contiennent exactement ces boissons enrichies en électrolytes. Que devons-nous savoir sur les avantages et les risques associés à ces boissons ?

Une brève description des électrolytes

Les électrolytes sont des minéraux essentiels qui sont chargés électriquement (positivement ou négativement) lorsqu'ils sont dissous dans un liquide, comme dans l'eau, dans le sang ou dans la sueur. Leurs principales missions dans l'organisme ? Réguler l'équilibre acido-basique (niveau de pH

dans le corps) et l'équilibre hydrique. Autres rôles indispensables : assurer la fonction nerveuse et musculaire. On retrouve comme principaux électrolytes : Le sodium : régule les volumes de liquide dans les différentes parties de l'organisme et la pression sanguine ; Le potassium : essentiel pour la fonction musculaire et nerveuse ; Le calcium : indispensable pour les os, les dents et la contraction des muscles ; Le magnésium : il joue un rôle dans plus de 300 réactions enzymatiques ; il est lié au fonctionnement normal des nerfs et muscles, des os et dents. Le chlore : aide à maintenir l'équilibre des fluides et la pression sanguine, il fonctionne de pair avec le sodium.

Les bénéfices des boissons aux électrolytes

Si l'équilibre électrolytique est altéré modérément, une personne peut ne développer aucun symptôme. Cependant, les symptômes les plus observés fréquemment sont une sensation de faiblesse ou fatigue et des crampes ou contractions musculaires. Dans les cas plus graves, la personne peut ressentir un état de confusion et un rythme cardiaque irrégulier.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Un apport trop élevé de sodium peut être problématique pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de maladies cardiaques et rénales. Un excès de ce minéral peut aussi entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle. De plus, un excès de potassium ou magnésium peut aussi être dangereux pour la santé. Autre recommandation : de nombreuses boissons aux électrolytes contiennent des sucres ajoutés. Conséquences : augmentation de la glycémie et prise de poids si la consommation est trop importante. Les versions « light » ou sans sucre existent, mais il faut vérifier leurs compositions. /sante-sur-le-net.com/



«Pour diminuer le risque cardiovasculaire, arrêtons de compter les calories»

Pour diminuer le risque d'infarctus et de diabète, il faut s'intéresser à la valeur nutritionnelle des aliments plutôt qu'aux calories qu'ils contiennent. Dans un éditorial paru dans le journal Open Heart, des chercheurs expliquent que pour diminuer la prévalence des maladies cardiovasculaires et du diabète liés à l'obésité, il serait plus judicieux de s'intéresser à la qualité nutritionnelle des aliments plutôt qu'aux calories qu'ils contiennent. Faire des changements simples notamment en choisissant bien ses aliments en fonction de leur valeur nutritionnelle -

grâce aux composés qu'ils contiennent - est plus efficace que de compter les calories lorsqu'il s'agit de réduire le risque cardiovasculaire. Les chercheurs suggèrent en effet que de simples modifications alimentaires peuvent rapidement avoir des impacts positifs sur la santé à l'échelle de la population. Par exemple, l'augmentation des apports en acides gras oméga-3, en huile d'olive et la consommation régulière de noix ont tous été associés à une diminution du nombre de décès toutes causes ou par maladies cardiovasculaires et ce en seulement quelques mois. « Il est

temps d'arrêter de compter les calories et de plutôt promouvoir une bonne alimentation ainsi que des changements alimentaires qui peuvent rapidement réduire la mortalité cardiovasculaire » disent les auteurs. « La réduction de la mortalité est observée à l'échelle individuelle ou d'une population entière dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac mais aussi après des changements alimentaires ». Pour les auteurs de l'article, les stratégies pour prévenir une prise de poids excessive chez les enfants et les adultes en freinant la consommation de certains aliments (boissons sucrées, sucreries, snack...) doivent aussi être encouragées. Mais selon eux, il ne suffit pas de se concentrer sur la perte de poids de sujets obèses. Les résultats de l'étude PREDIMED montrent qu'en augmentant la qualité nutritionnelle de l'alimentation on obtient des réductions importantes du risque de maladies cardiovasculaires, indépendamment du poids et du nombre de calories consommées. /lanutrition.fr/



Cette salade de pâtes aux crevettes fait sensation cet été grâce à un ingrédient



Fraîche, colorée et pleine de saveurs, cette salade de pâtes aux crevettes imaginée par la diététicienne Ysaline Benakli revisite les classiques de l'été avec une vinaigrette au fruit de la passion aussi surprenante que gourmande. Quand les températures grimpent, les salades composées reprennent naturellement leur place sur les tables estivales. Cette version imaginée par Ysaline Benakli, diététicienne-nutritionniste, apporte une touche d'exotisme en associant des crevettes, de la mangue et du fruit de la passion à des pâtes perles. Présentée dans une vidéo publiée sur Instagram, cette recette mise autant sur les saveurs que sur l'équilibre nutritionnel.

Une salade de pâtes aux crevettes relevée par une vinaigrette au fruit de la passion

Pour réaliser cette recette, il faut prévoir 200 g de pâtes perles cuites, 200 g de crevettes, 100 g de radis, 60 g de feta, une tomate, un demi-concombre, un demi-oignon rouge, une demi-mangue, un fruit de la passion, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, deux cuillères à soupe de vinaigre de vin, une cuillère à café de moutarde, du persil frais et du poivre.

La première étape consiste à préparer la vinaigrette. "Je commence par faire ma vinaigrette aux fruits de la passion.

Vraiment testez-la, je vous assure c'est vraiment trop bon", explique Ysaline Benakli. Une fois la sauce prête, il suffit de réunir les pâtes, les légumes coupés en morceaux, les crevettes, la mangue et la feta dans un saladier avant de verser la vinaigrette et de mélanger délicatement.

Une recette pensée pour un rééquilibrage alimentaire

Cette salade associe des protéines apportées par les crevettes, des glucides grâce aux pâtes, des légumes riches en fibres ainsi que des bonnes graisses avec l'huile d'olive. La mangue et le fruit de la passion apportent une note fruitée qui équilibre l'ensemble. "Cette salade est 100% équilibrée, parfaite pour ton rééquilibrage alimentaire." Pour terminer, elle conseille d'ajouter des herbes fraîches selon les envies. "Tu peux vraiment mettre l'herbe aromatique que tu souhaites", précise-t-elle.

La touche finale qui change toute la recette

Au moment du service, quelques graines de fruit de la passion peuvent encore accentuer la fraîcheur du plat. "J'ajoute la moitié d'un fruit de la passion dessus mais tu n'es pas obligé", indique la diététicienne. Un tour de moulin à poivre suffit ensuite à relever les différentes saveurs. /doctissimo.fr/

Ushuaïa, au bout du Monde en Argentine

Nous voilà à Ushuaïa en Terre de Feu, "El Fin Del Mundo". Nous voulions toucher le bout du Monde, sans trop savoir à quoi nous attendre, rien que pour approcher le pôle sud, le Cap Horn et l'Antarctique. Et parce que ce nom, "Ushuaïa", est si fort dans nos imaginaires que vous avions envie y mettre les pieds. Ushuaïa, située sur les rives du Canal Beagle est la porte d'entrée des croisières et des excursions en Antarctique car c'est officiellement la ville la plus australe du Monde. La ville d'Ushuaïa a bien compris son atout pour attirer les touristes et ce ne sont pas les commerces qui manquent !

Que faire à d'Ushuaïa ?

En arrivant à Ushuaïa, nous apercevons au loin les monta-

gnes enneigées du Cerro Martial, les pieds dans le Canal Beagle. A l'entrée de la ville, un patchwork de maisons dépareillées, de toutes les couleurs et de toutes les formes, en bois et en tôle ondulée.

Sortie en bateau sur le Canal de Beagle

Nous embarquons pour un grand tour de 5 heures sur le Canal Beagle. Il s'agit d'une croisière en bateau de tourisme incluant les points forts du canal de Beagle, tels que l'île des oiseaux, le phare des éclaireurs, l'île des lions de mer et la Pinguinera. La navigation était assurée dans de petits bateaux de 25 personnes maximum, ce qui rend l'expérience beaucoup plus agréable que les croisières bondées typiques.

L'île des Oiseaux

Nous approchons "la Isla de los Pájaros", une petite île entièrement recouverte de corromors royaux et impériaux.

L'île des Lions de Mer

Puis, nous faisons un arrêt à "La Isla de Los Lobos". Incroyable ces otaries à crinière avachies les unes contre les autres.

Le phare des éclaireurs

Enfin, nous passons devant le symbolique Faro "Les Éclaireurs". Cette tour de 11 mètres de haut qui porte un nom français, prévient les navigateurs des dangers de l'archipel.

La Pinguinera

Notre sortie en mer s'est terminée en beauté avec la Isla Martillo, envahie par les manchots de Magellan.

La Laguna Esmeralda

La Laguna Esmeralda est située dans la vallée de Tierra Mayor, à côté du mont Bonete dans le massif d'Alvear, à seulement 20 km d'Ushuaïa. La Laguna Esmeralda qui se traduit par "Lagon émeraude" se découvre grâce à une randonnée très accessible en autonomie qui nécessite environ 4 heures aller retour. globe-trotting.com/



Villes d'art, campagne, bord de mer La face cachée des Pays Baltes

Il est désormais de notoriété publique que les capitales baltes possèdent des trésors artistiques qui courent, au moins, du gothique à l'Art déco. On va donc voir Vilnius, Riga et Tallinn. Et l'on découvre, en plus d'un brillant patrimoine inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, des villes modernes, ouvertes sur le monde, agitées d'une créativité un peu folle. Ce qui les rend non seulement très belles à regarder, mais aussi très agréables à vivre. Il serait pourtant dommage d'en rester là. Vieilles cités, stations balnéaires, ports, parcs, lacs, villages et gentilhommières, les provinces baltes valent qu'on y cir-

cule et qu'on s'y arrête. Vos étapes intermédiaires seront Kaunas et Klaipėda en Lituanie. Après un passage à Liepāja, ancienne ville close de l'époque soviétique, Pāvilosta et Sigulda en Lettonie. Et Tartu, Pärnu et Vihula en Estonie.

Votre voyage

Dans les pays baltes, la modulation du relief donne de la visibilité au conducteur. La voiture se trouve donc tout indiquée pour circuler entre Vilnius et Tallinn. Les routes sont bonnes, sans lacunes de signalisation. Trafic réellement dense dans les grandes villes seulement. On ira donc sans difficulté par les chaussées,

sur des distances raisonnables. Avec cela, vous jouissez de la liberté de mouvement que garantit l'automobile. Dix hôtels offrent une belle opportunité de se donner un panorama des ressources régionales dans ce domaine : XIXe up to date (Vilnius), baroque (Kaunas), contemporain (Pāvilosta), XVIIIe champêtre (Sigulda), Belle Époque balnéaire (Pärnu), etc. A chaque étape son atmosphère, une situation juste et des services à la hauteur. La table est toujours excellente et, en quelques endroits, supérieure. Vous jugerez sur place. Les visites s'organisent autour de trois rencontres like a friend prévues à Vilnius, Riga et Tallinn. L'opération consiste, avec l'aide d'un bon connaisseur francophone des lieux, à mettre sa curiosité au rythme de la vie des habitants, à faire comme eux ce qu'on a envie de faire. Ce qui vous permet d'aller directement à l'indispensable, de ménager du temps pour vos explorations personnelles et de collecter des informations utiles. voyageursdumonde.fr/



5 raisons d'aller passer un week-end dans les Landes



Quand on nous dit «Landes» on pense forcément grandes plages, forêts de pins et surfers... Mais vous verrez que ce petit morceau du sud-ouest de la France est aussi riche en joyaux naturels, propice à la culture et doté d'une gastronomie a en fait saliver plus d'un. La Quotidienne France 5 vous donne 5 raisons d'aller y passer un week-end.

Visiter la réserve naturelle du courant d'Huchet

Vous pouvez commencer votre séjour par un endroit qu'on appelle «l'Amazonie». Il s'agit en fait de la réserve naturelle du courant Huchet, qui relie l'étang de Léon et l'océan Atlantique, située en plein cœur de la forêt et de paysages lagunaires. Vous pourrez le visiter à pied, puisqu'il y a 17 km de sentiers de randonnée, ou bien, et c'est le moyen le plus prisé, en bateau. Vous découvrirez alors le courant en vous enfonçant dans la forêt à ras de l'eau. Pas d'inquiétude pour les moins sportifs : on rame pour vous !

Visiter L'écomusée de Marquèze à Sabres

Après la nature, place à la culture puisqu'on vous emmène visiter l'écomusée de Marquèze, situé près de la ville de Sabre.

Ce musée est très intéressant puisqu'il rend hommage à un mode de vie qui a disparu à partir du moment où la forêt des Landes a été plantée. C'est aussi un paradis pour les enfants puisque vous embarquerez à bord d'un train centenaire qui transportait des voyageurs et des marchandises par le passé.

Il vous fera traverser de très beaux paysages et vous déposera à Marquèze, le hameau bucolique où se trouve le musée.

Déguster les Pastis Landais et les Fleurs des Landes

On vous a mis l'eau à la bouche? Alors n'hésitez pas à goûter les fameux pastis landais, une pâte briochée soit compacte, soit très aérienne. On dit qu'il y a autant de recettes de pastis qu'il y a de cuisiniers et d'amoureux des desserts. Vous pourrez également goûter les fleurs des landes: des cacahuètes enrobées de caramel et de cacao, une recette brevetée par son créateur Didier Faget.

Les Lacs de Biscarosse
Direction Biscarosse, réputée notamment pour ses surfers. Libre à vous de tester le surf, nous on vous conseille surtout de ne pas manquer les Lacs de Biscarosse.

Ce sont des espaces d'eau douce au milieu des forêts avec des grandes plages de sable. L'endroit se prête au farniente, aux rêveries et aux activités nautiques. Si vous le souhaitez, un bateau effectue la tournée des lacs pour une balade d'environ 1 h 15.

Vous vous enfoncerez alors dans un petit canal avec une vue très bucolique. Puis, changement de décor quand vous arriverez au Lac du sud, une sorte de mer intérieure assez impressionnante.

Le musée de l'hydravation de Biscarosse

Dans le passé, des dizaines d'hydravions géants décollaient du Lac de Biscarosse. Si le sujet vous intéresse, on vous donne rendez-vous au musée de l'hydravation. Vous pourrez y effectuer un tour de 25 minutes en hydravion pour la somme de 90 euros. L'occasion pour vous d'aller observer la dune du Pila, juste à côté !

Enfin, n'hésitez pas à vous approcher des anciens modèles d'hydravions exposés dans le musée. lonelyplanet.fr/

Syndrome de Sturge-Weber : causes, symptômes, évolution, tout savoir sur cette pathologie rare

Maladie vasculaire congénitale touchant la peau et le système nerveux, le syndrome de Sturge-Weber est caractérisé par une croissance anormale des petits vaisseaux sanguins. Il se manifeste par un angiome plan du visage, un angiome leptoméningé et d'éventuelles atteintes neurologiques. Le Pr Rima Nabbout, neurologue pédiatrique et coordinatrice du centre de référence des épilepsies rares (CRÉER) de l'hôpital Necker-Enfants malades, nous en dit plus sur la prise en charge de cette pathologie rare.

Qu'est-ce que le syndrome de Sturge-Weber ?

"Il s'agit d'une phacomatose ou neuroectodermose, soit une maladie vasculaire qui touche la peau et le système nerveux", définit le Pr Rima Nabbout, neurologue et coordinatrice du centre de référence des épilepsies rares (CRÉER) de l'hôpital Necker-Enfants malades, professeure en neurologie pédiatrique à l'Université Paris-Cité. Le syndrome de Sturge-Weber Krabbe (ou simplement



syndrome de Sturge Weber, SSW, parfois appelé angiomatose encéphalotrigéminal) se manifeste par un angiome plan unilatéral localisé sur le visage ("tache lie de vin"), qui peut s'étendre à d'autres parties du corps ; par un glaucome de l'œil ; et par un angiome "pial" ou leptoméningé ipsilatéral, c'est-à-dire qui atteint les méninges (membranes qui entourent le cerveau).

Quelles sont les différentes formes de la maladie ?

Il existe trois types de syndrome de Sturge-Weber. Les

conséquences ne sont pas les mêmes selon les organes affectés.

Le type 1 (syndrome de Sturge-Weber classique et forme la plus courante) : est associé à des angiomes faciaux et leptoméningés. Les angiomes occupent le visage et les méninges ou enveloppes du cerveau (un seul côté de celui-ci est touché).

Epilepsie, glaucome et lésions au niveau des choroïdes sont fréquents ;

Le type 2 (plus rare) : est caractérisé par un angiome facial (taches lies de vin sur le visage), sans anomalies au ni-

veau du cerveau. Un glaucome peut toutefois survenir ;

Le type 3 : cette fois, l'angiome touche uniquement le cerveau, sans tache visible au niveau du visage. Le glaucome, lui, est rarement présent.

A quel âge le découvre-t-on ?

Non visible en anténatal, l'angiome plan cutané est présent dès la naissance, sur le visage du nouveau-né.

Caractéristique, il incite les équipes médicales à pratiquer des examens plus poussés pour établir la présence d'éventuelles atteintes neurologiques et ophtalmologiques : examens ophtalmologiques (mesure de la pression intra-oculaire, à la recherche d'un glaucome) et exploration cérébrale (IRM).

Quelles sont les causes de ce syndrome ?

Le syndrome de Sturge-Weber est causé par une mutation somatique en mosaïque, c'est-à-dire une modification de l'ADN qui se produit après la conception, au niveau des précurseurs de la zone affectée./doctissimo.fr/

Rhinite et asthme :

84 % des patients sont satisfaits de leur traitement de désensibilisation

Les allergies respiratoires, telles que les rhinites et l'asthme, affectent des millions de personnes au quotidien. Une étude récente révèle que l'immunothérapie allergénique sublinguale améliore significativement la qualité de vie de nombreux patients, relançant le débat sur son remboursement. Rhinites à répétition, crises d'asthme, nuits perturbées, fatigue chronique... Les allergies respiratoires pèsent lourdement sur le quotidien de millions de personnes. Selon une étude française en vie réelle, plus de huit patients sur dix traités par immunothérapie allergénique sublinguale rapportent une amélioration significative de leur état. Une avancée qui pourrait peser dans les discussions autour du maintien du remboursement de cette prise en charge.

Quand les patients racontent eux-mêmes l'efficacité de la désensibilisation

Pour ceux qui souffrent d'allergies respiratoires, le printemps n'est pas toujours synonyme de renouveau. Pollens, acariens, moisissures ou encore poils de chat peuvent transformer le quotidien en parcours d'obsta-



cles : nez bouché, éternuements incessants, yeux irrités, sommeil fragmenté, difficultés de concentration à l'école ou au travail. Face à ces symptômes, les antihistaminiques et autres traitements permettent souvent un soulagement ponctuel. Mais une seule approche est aujourd'hui capable d'agir sur la cause même de l'allergie : l'immunothérapie allergénique, plus connue sous le nom de désensibilisation.

Un traitement remis en question... puis réévalué à la lumière du terrain

Si cette étude a vu le jour, c'est aussi parce que la désensibilisation traverse depuis plusieurs années une période d'incertitude. En 2018, la Haute Autorité de santé (HAS) a sus-

pendu le remboursement de l'immunothérapie sous-cutanée et réduit celui des formes orales, estimant que de nouvelles preuves d'efficacité étaient nécessaires. Les données scientifiques disponibles présentaient alors des résultats parfois difficiles à comparer. Les allergènes ciblés différaient d'une étude à l'autre, tout comme les formulations utilisées, les profils des patients ou encore les pathologies étudiées. Pour autant, les spécialistes ne remettaient pas en cause le principe même de la désensibilisation. L'objectif d'ERAPP était donc de compléter les essais cliniques traditionnels par une photographie plus fidèle de ce qui se passe dans la vraie vie.

Trois ans pour rééduquer le système immunitaire et changer la trajectoire de la maladie

Contrairement aux traitements symptomatiques, la désensibilisation ne cherche pas seulement à faire disparaître les manifestations allergiques. Son ambition est bien plus profonde : modifier durablement le fonctionnement du système immunitaire. Chez les personnes allergiques, certaines cellules immunitaires favorisent une réaction inflammatoire excessive face à des substances pourtant inoffensives. Progressivement, cette hyperréactivité peut s'aggraver et conduire à l'apparition de nouvelles allergies ou à l'évolution vers des formes plus sévères, notamment l'asthme. L'immunothérapie allergénique agit en rééquilibrant ce système. Administrées sous la langue, de très faibles quantités d'allergènes sont captées par des cellules spécialisées qui vont progressivement induire la formation de lymphocytes T régulateurs, véritables "gardiens de la tolérance". Peu à peu, l'organisme apprend à ne plus considérer l'allergène comme une menace./doctissimo.fr/

Vous vous essoufflez vite ?

Ces 3 exercices de respiration peuvent faire la différence

Vous êtes essoufflé(e) pendant le sport, les tâches ménagères ou un simple effort du quotidien ? Voici quelques gestes de respiration qui peuvent aider à retrouver un souffle plus ample et à limiter les effets du stress.

Trois exercices de respiration pour mieux contrôler son souffle

Le premier réflexe consiste à interrompre le cycle des respirations rapides. Hemtonkine conseille : "Quand vous sentez que la respiration devient courte, il faut prendre le temps d'inspirer profondément et d'expirer au maximum." Pour réaliser cet exercice, une main est placée sur le ventre et l'autre sur la cage thoracique afin de sentir les mouvements de la respiration.

Pourquoi une respiration profonde aide aussi à réduire le stress ?

Au-delà de l'effort physique, ces exercices peuvent également contribuer à calmer le système nerveux. L'expert décrit le mouvement à effectuer : "Je gonfle, je monte le plus possible vers le haut et l'avant et je vide au maximum." Une respiration plus ample favorise une meilleure oxygénation de l'organisme tout en aidant à retrouver un rythme plus calme.

Intégrer la respiration consciente dans les gestes du quotidien

La respiration consciente ne demande aucun matériel particulier et peut être pratiquée à tout moment de la journée. Pendant un effort, quelques respirations profondes peuvent suffire à retrouver un meilleur contrôle de son souffle avant de reprendre son activité. Avec une pratique régulière, l'amplitude respiratoire devient plus naturelle. Que ce soit lors d'une séance de sport, d'un travail physique ou, prendre quelques instants pour respirer profondément peut aider à mieux supporter l'effort tout en limitant les effets du stress./doctissimo.fr/

Des milliers de prisonniers palestiniens soumis à la torture



Des milliers de prisonniers palestiniens sont soumis, quotidiennement, à de graves crimes de torture et à des traitements inhumains dans les prisons et les camps militaires de l'occupation sioniste, dénoncent des associations de défense des prisonniers palestiniens dans un rapport publié par l'ONG palestinienne "Addameer".

Dans le sillage du crime de génocide en cours contre le peuple palestinien, ces prisons ont été transformées en un théâtre central où les réalités de ce crime se manifestent de la manière la plus cruelle, déplorent ces associations. Selon ces organisations, cela inclut des politiques systématiques et bien ancrées d'assassinat, de privation de nourriture, de déshumanisation, d'humiliation et d'infliction délibérée de souffrances physiques et psychologiques graves aux détenus.

"Ces crimes ont touché toutes les catégories de prisonniers, y compris les enfants, les femmes, les personnes âgées, les blessés et les malades, en violation flagrante des règles du droit international humanitaire et du droit international des droits de l'homme", affirme le rapport.

Le document soutient que l'ampleur des crimes sionistes contre les prisonniers politiques palestiniens depuis le

début du génocide contre la bande de Gaza a dépassé la conception traditionnelle de la torture, que ce soit en termes d'étendue, de brutalité ou des moyens utilisés.

Des centaines de témoignages et de déclarations sous serment recueillis par les organisations palestiniennes de défense des droits de l'homme et de soutien aux prisonniers confirment que la torture n'est plus le fait de violations individuelles ou de pratiques isolées.

Les témoignages de détenus de Gaza mettent en évidence l'ampleur des atrocités commises à l'intérieur des camps de l'armée d'occupation sioniste, que les détenus ont décrits comme des lieux de mort lente et de torture organisée.

"Nos institutions confirment également que les rapports et mécanismes de l'ONU de 2025 et 2026 ont conclu à l'existence d'un schéma systématique de torture et de mauvais traitements à l'encontre des détenus politiques palestiniens", rappelle ces associations. Elles soulignent que le refus d'accorder au Comité international de la Croix-Rouge (CICR) et aux organismes internationaux indépendants l'accès aux détenus palestiniens, ainsi que les restrictions imposées au travail des avocats et des organisations

de défense des droits de l'homme, constituent "une tentative systématique de dissimuler des preuves et d'effacer les traces des crimes commis au sein du système pénitentiaire (sioniste)".

Dénonçant le silence international concernant ces crimes, ainsi que l'impunité politique et diplomatique et l'impunité dont continue de bénéficier l'occupant, les associations réitèrent leurs demandes à la communauté internationale, à l'ONU et aux mécanismes internationaux compétents afin qu'ils "agissent de toute urgence" pour appliquer le principe de compétence universelle afin de poursuivre tous les responsables sionistes impliqués dans ces crimes.

Elles plaident pour l'imposition de mesures et de sanctions internationales efficaces à l'occupant sioniste afin de mettre un terme aux violations graves et systématiques et à garantir un accès "immédiat et inconditionnel" au CICR et aux organismes internationaux indépendants à tous les lieux de détention sionistes.

Les associations palestiniennes réclament, également, une protection internationale aux prisonniers politiques et aux détenus palestiniens, et demandent de garantir aux victimes le droit à la justice, à la réparation et à l'indemnisation.

Agression sioniste contre Gaza Le bilan s'alourdit à 73.233 martyrs et 173.707 blessés



L'agression génocidaire sioniste contre la bande de Gaza a fait 73.233 martyrs et 173.707 blessés, en majorité des femmes et des enfants, depuis le 7 octobre 2023, selon un nouveau bilan communiqué mardi par les autorités sanitaires palestiniennes. Les corps de deux martyrs ainsi que 21 blessés ont été transférés vers les hôpitaux de Gaza au cours des dernières 24 heures, a indiqué la même source, notant que de nombreuses victimes se trouvent encore sous les décombres.

Depuis l'entrée en vigueur du cessez-le-feu, le 10 octobre dernier, 1.110 Palestiniens sont tombés en martyrs et 3.599 autres ont été blessés, tandis que les corps de 800 martyrs ont été récupérés, selon les autorités sanitaires.

Le Soudan se dit prêt à s'engager dans des "initiatives sincères" pour mettre fin à la guerre

Le ministre soudanais des Affaires étrangères, Mohieddine Salem a déclaré vendredi que le gouvernement de son pays était prêt à s'engager dans des "initiatives sincères" visant à mettre fin à la guerre qui se poursuit depuis avril 2023.

"Le gouvernement est ouvert et prêt à s'engager dans des initiatives sincères visant à mettre fin à cette guerre par procuration", a déclaré M. Salem lors d'une session du Conseil des droits de l'homme de l'ONU à Genève sur la situation à El Obeid, dans l'Etat du Kordofan-Nord.

Il a déclaré que de telles initiatives devaient s'aligner sur la feuille de route soumise par le président du Conseil souverain, Abdel Fattah al-Burhan, à l'ONU le 10 mars 2025, et sur l'initiative présentée par le Premier ministre Kamil Idris au Conseil de sécurité de l'ONU le 22 septembre 2025.

Le diplomate soudanais a, en outre, indiqué que la feuille de route du Soudan prévoit le démantèlement des Forces de soutien rapide (FSR), le désarmement de ses combattants, la mise en œuvre de mesures de sécurité, la déclaration d'un cessez-le-feu et le lancement d'un processus politique mené par le pays, tout en accueillant favorablement le soutien international.

Il a également renouvelé l'appel du Soudan à désigner les FSR comme un "groupe terroriste", exhortant les pays soutenant ces forces à cesser de lui fournir des armes sophistiquées et des drones ciblant des zones civiles.

Le 12 mai, l'ONU a mis en garde contre l'escalade des attaques de drones dans la région du Kordofan, affirmant que ces frappes avaient tué au moins 880 civils entre janvier et avril 2026.

Les Etats du Kordofan du Nord, de l'Ouest et du Sud, au Soudan, sont le théâtre de violents combats entre l'armée et les FSR depuis le 25 octobre.

La guerre au Soudan a déclenché l'une des pires crises humanitaires au monde, faisant des dizaines de milliers de morts et près de 13 millions de déplacés.

Conseil des droits de l'Homme L'Algérie appelle à défendre la souveraineté et l'intégrité territoriale du Soudan

L'Algérie a appelé, vendredi, par la voix de son représentant permanent auprès de l'ONU à Genève, Idris Latreche, à défendre la souveraineté et l'intégrité territoriale du Soudan et à soutenir un processus politique exclusivement soudanais, tout en exhortant la communauté internationale à condamner tous les acteurs externes alimentant le conflit dans ce pays. "Pour l'Algérie, aujourd'hui est le jour de réaffirmer les impératifs fondamentaux qui doivent guider tout effort sincère en faveur de la paix au Soudan", a déclaré M. Latreche lors d'un débat urgent sur le Soudan au Conseil des droits de l'Homme à Genève.

Dans ce contexte, le diplomate a appelé à "défendre la souveraineté, l'unité nationale et l'intégrité territoriale du Soudan, tout en rejetant toute tentative de démembrer le pays et ses institutions".

M. Latreche a, en outre, exhorté la communauté internationale à condamner "tous ceux qui continuent, de l'extérieur, à alimenter la violence, à aggraver les souffrances et à saper toute perspective de paix" dans ce pays. Il a appelé, par ailleurs, à "œuvrer en faveur d'un processus politique dirigé par les Soudanais et appartenant aux Soudanais, qui rassemble tous les enfants du Soudan pour tracer leur propre avenir, à travers le dialogue, l'unité et la réconciliation".

Soudan

Le PAM alerte sur une aggravation de la crise alimentaire à El-Obeid

Le Programme alimentaire mondial (PAM) a mis en garde contre la dégradation rapide de la situation sécuritaire dans la ville d'El-Obeid, capitale de l'Etat du Kordofan-Nord au Soudan, avertissant qu'elle pourrait provoquer une nouvelle vague de violences et de déplacements massifs de populations, aggravant davantage la crise alimentaire que connaît le pays.

Dans un communiqué publié samedi, le PAM a indiqué que "cette alerte intervient dans un contexte d'intensification des combats dans l'Etat, marqué par une recrudescence des attaques de drones affectant les civils et les infrastructures civiles, ainsi que par une importante activité militaire signalée aux abords d'El-Obeid".

L'agence onusienne a souligné qu'"une éventuelle attaque contre la ville pourrait contraindre des centaines de milliers de civils à fuir à la recherche de nourriture et de sécurité".

Le PAM a précisé "qu'il poursuit la distribution d'une assistance alimentaire et d'aides en espèces à plus de 100.000 personnes parmi les plus vulnérables à El-Obeid. Il renforce également ses stocks de secours dans la région afin d'être en mesure de venir en aide à plus de 250.000 personnes susceptibles de quitter la ville si la situation continue de se détériorer".

L'organisation a, par ailleurs, indiqué avoir besoin en urgence de 646 millions de dollars pour poursuivre ses

opérations humanitaires vitales au Soudan au cours des six prochains mois.

Le PAM a, en conclusion, renouvelé son appel à "la protection des civils et des opérations humanitaires", exhortant les parties concernées à "garantir un passage sûr aux personnes en quête de sécurité et à assurer un accès rapide, sûr, durable et sans entrave de l'aide humanitaire à El-Obeid ainsi que dans l'ensemble du Soudan".

Depuis avril 2023, le Soudan est le théâtre d'un conflit opposant l'armée soudanaise aux Forces de soutien rapide (FSR), un conflit qui a fait des milliers de morts et provoqué le déplacement de millions de personnes.

Dans le monde un 15 Mai

- 2020 : Le réseau social Twitter est utilisé pour une importante arnaque aux bitcoins.
- 2018 : Football la France remporte pour la deuxième fois la 21^e édition de la Coupe du monde en Russie en battant la Croatie par 4 buts à 2.
- 2014 : Moscou, une rame de métro déraile entre deux stations, bilan 23 morts et 160 blessés.
- 2009 : Explosion sur la plate-forme pétrolière chimique Total à Carling (Moselle) faisant 2 morts et 6 blessés.
- 2009 : Crash d'un Tupolev-154 de la compagnie iranienne Caspian Airlines au nord de l'Iran tuant ses 153 passagers et 15 membres d'équipage.
- 2008 : Le coureur italien Riccardo Riccio contrôlé positif à l'EPO dans le Tour de France.
- 2007 : Inauguration du "Vélib", le vélo en libre service parisien.
- 2006 : Twitter est lancé, devenant l'un des plus grands réseaux sociaux au monde.
- 2005 : Inscription au patrimoine mondial de l'Unesco du centre ville du Havre (Seine-Maritime).
- 1998 : Monaco, la princesse Stéphanie donne naissance à une petite fille "Camille Marie Kelly".
- 1997 : Election de Slobodan Milosevic comme président de la République fédérale de Yougoslavie (RFY).
- 1991 : Retrait des troupes alliées du nord de l'Irak.
- 1983 : L'explosion d'une bombe à l'aéroport d'Orly devant la compagnie Turkish Airlines fait 8 morts et 54 blessés.
- 1974 : Françoise Giroud entre au gouvernement au poste de secrétaire d'Etat à la Condition féminine, nouvellement créé.
- 1974 : Coup d'Etat de la Garde nationale chypriote (favorable au rattachement à la Grèce).
- 1973 : Enlèvement de Paul Getty III, (libéré le 14 décembre).
- 1962 : Cyclisme Jacques Anquetil remporte son troisième Tour de France.
- 1957 : Khrouchtchev annonce que l'URSS va rattraper le niveau de vie des Etats Unis.
- 1954 : Premier vol du Boeing 707. isere-annuaire.com/

M. FRANÇOIS MAURIAC PRIX NOBEL DE LITTÉRATURE

Le prix Nobel de littérature a été attribué cet après-midi par l'Académie royale suédoise à M. François Mauriac. Après Mistral, après Anatole France, après Bergson, après Romain Rolland, Martin du Gard et André Gide ; après Maeterlinck et Kipling, Bernard Shaw, Tagore, Galsworthy et Pirandello, après Hauptmann, Faulkner et Thomas Mann, - voici François Mauriac prix Nobel. C'est un grand honneur qui est fait aux lettres françaises à travers l'auteur du Nœud de vipères, d'Asmodée et de Genitrix, et le choix de l'Académie royale de Suède sera généralement applaudi. L'écrivain aujourd'hui l'objet de cette consécration, qui équivaut à l'accès à une sorte d'Académie internationale et idéale, est digne de cette flatteuse et appréciable distinction. Elle vient récompenser un très beau talent littéraire, reconnu chez nous même par



ceux qui ne sont pas d'accord sur tous les points avec les croyances, les choix, les inimitiés de M. François Mauriac ; et patrillement reconnu représentatif et valable universellement au delà de nos frontières. L'hommage ainsi rendu à l'art par les académiciens suédois l'est aussi, sans nul doute, à la constante pensée, à la haute conviction morale et religieuse qui, depuis ses premiers essais poétiques des Mains jointes et de l'Adieu à l'adolescence, n'ont jamais cessé d'animer Mauriac et de donner à son œuvre sombre et terrible l'élévation pour laquelle on l'ad-

mire, même quand on ne partage pas ses peurs et ses vœux désolées sur l'homme et son horreur de la nature. Graham Greene saluait récemment en François Mauriac un des grands romanciers des temps modernes. De l'âme moderne, plutôt. Ce ne sont pas les mœurs d'une société tout entière, imaginée ou réelle, ni la peinture d'êtres charmants, caricaturaux et fantaisistes, comme chez Balzac ou Dickens, qui retiennent l'attention et caractérisent l'œuvre romanesque de l'auteur de Thérèse Desqueyroux. / fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

À quoi faut-il faire attention lors du choix d'un gilet tactique ?



Choisir un gilet tactique n'est pas facile. Les joueurs accordent beaucoup d'attention aux détails qui sont presque imperceptibles pour les autres. Non seulement la structure et l'apparence sont importantes. Il est également important de savoir où le gilet sera utilisé et s'il correspond au style choisi.

Types de gilets tactiques

Au départ, il convient de noter qu'il n'y a pas de gilet tactique parfait. Selon ses préférences personnelles, chaque fan d'airsoft choisira d'autres modèles. Cependant, il est important de savoir à quoi faire attention lors de l'évaluation individuelle d'un modèle sélectionné. Tout d'abord, il vaut la peine de se familiariser avec les principaux types des gilets tactiques. Les types suivants sont disponibles sur le marché: Plate Carrier, Jump Plate Carrier et Chest Rig.

Couleur et motif de camouflage

Une autre chose assez importante à laquelle il convient de prêter attention est l'apparence du gilet choisi. Lorsque vous connaissez déjà les types de modèles, il vaut la peine de se concentrer sur les couleurs et le camouflage. lesavezvous.net/

Journée mondiale des compétences des jeunes



En 2014, l'Assemblée générale des Nations Unies proclamait que le 15 juillet serait désormais célébrée la Journée mondiale des compétences des jeunes. L'idée était de mettre en lumière l'importance de la transmission aux jeunes générations des compétences nécessaires à l'emploi, à l'obtention d'un travail décent et à l'entrepreneuriat. Réimaginer les compétences des jeunes après la pandémie La Journée mondiale des compétences des jeunes 2023 se déroulera encore une fois dans un contexte de guerre et de tensions internationales, sans parler des tensions internes liées à l'inflation et à la réforme des retraites.

Se réinventer est devenu un défi à relever et nous ne pourrions pas élargir longtemps le sujet.

Une journée essentielle pour les jeunes du monde entier

La hausse du chômage chez les jeunes est une donnée incontournable de nos économies, que ce soit dans les pays dits développés ou dans les pays en développement. Le nombre de jeunes actuellement non scolarisés, sans emploi ni formation augmente, et les jeunes femmes sont deux fois plus susceptibles d'être concernées que leurs homologues masculins, souligne le dernier rapport publié en 2020 par l'Organisation internationale du Travail. journee-mondiale.com/

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

MEDIA EXPERT

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

Direction - Administration - Rédaction:
23 Lot Issat Idir Local N°3
Bir El Djir Oran

Tél/Fax: 040 51 22 75 / 0659 659 940

3000 exemplaire

Impression Ouest SIO

Zone industrielle d'Es-Sénia Oran

Directrice de Publication:

Mme GAOUAR née Chelouah Nabila

Diffusion: EURL MPS
EL BAHIA EL DJADIDA

Les manuscrits, photographies
ou tout autre document et
illustration adressés ou remis au
journal ne seront pas rendus et
ne feront objet d'aucune
réclamation

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Édition et de Publicité »

Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.

Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42

Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45

020.05.13.77

E-mail : agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

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

تقارن وعقار

DU 15 AU 19 NOVEMBRE 2026
CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

Mobile: 213 (0) 58.19.40.31
213 (0) 6.64.46.03.38
Contact électronique
E-mail: batiwest.oran25@gmail.com - contact@batiwest.net

WWW.BATIWEST.NET

Le village Méditerranéen de la Dégustation

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

2^e Oran El Bahia food festival

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

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

الصالون الدولي للاستثمار الفلاحي والتكنولوجيا
AGRI TECH EXPO

Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

13-14-15 Octobre 2026
Sheraton Annaba
عناني شيراتون

Organisé par **incop**
www.incopevent.com

+213 (0) 20 337 730 / +213 (0) 20 871 723 / +213 (0) 941 898 450 / +213 (0) 941 87 04 3436
incop@incop-event.com / contact@incop-event.com

معروض وهران مستوجلا دي
من 28 جويلية الى 01 اوت 2026
RÉSERVER VOTRE STAND ET PROFITEZ DE NOS OFFRES !
قصر المعارض مدينة جديدة. وهران

PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX CONSULTING**

EN PARTENARIAT AVEC :
C.N.O.P. ANPHA MEDIA EXPERT Pharm'Net

الجمعية الجزائرية للصحة النفسية
وزارة التضامن الوطني
والعائلة والشباب والرياضة

الرقم الأخضر
للتبليغ عن العنف ضد المرأة

10 26

@mcntcf-alger @mcntcf ministere-sciences-de-la-sante-algerie @mcntcf-jin @mcntcf

DON DE SANG

8^{ème} ÉDITION
Le rendez-vous incontournable des professionnels et passionnés du chocolat et du café.

DU 27 AU 30 JANVIER 2027
CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

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

PROFESSIONNELS MARQUES CONCOURS ANIMATIONS NETWORKING