



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

Salon LOGIMEXPO

Karim Zeribi met en avant l'immobilier
comme levier de développement
économique national P.3

ALGÉRIE–ALLEMAGNE

Les accords signés à Berlin avec Bosh et Siemens Energy renforceront la coopération dans le domaine de la transition énergétique P.3



معرض وهران
مستوج لادي
من 28 جويلية الى 01 اوت 2026
RÉSERVER VOTRE STAND ET PROFITEZ DE NOS OFFRES !
قصر المعارض
مدينة جديدة. وهران

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

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

Media Expert
Mardi 21 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2303 - Prix 30 DA



Arrivée à Alger du président du Gouvernement espagnol pour une visite de travail et d'amitié



Le président du Gouvernement du Royaume d'Espagne, M. Pedro Sánchez, est arrivé à Alger pour effectuer une visite de travail et d'amitié en Algérie. À son arrivée à l'aéroport international Houari-Boumediène, M. Pedro Sánchez a été accueilli par le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb.

Cette visite s'inscrit dans le cadre du renforcement des relations bilatérales entre l'Algérie et l'Espagne ainsi que de la consolidation de la coopération et du dialogue entre les deux pays sur les questions d'intérêt commun. M.Gaouar

Prorogation des délais de dépôt des déclarations fiscales jusqu'au 30 septembre

La Direction générale des impôts (DGI) a annoncé la prorogation des délais de souscription et de dépôt de plusieurs déclarations fiscales concernant les contribuables soumis au régime du bénéfice réel et au régime de l'impôt forfaitaire unique (IFU), pour leur permettre de s'acquitter de leurs obligations fiscales dans les meilleures conditions, indique, un communiqué de la DGI.

Cette mesure concerne les contribuables relevant de la Direction des grandes entreprises, des centres des impôts, des centres de proximité des impôts et des inspections des impôts, précise la même source.

Le délai de dépôt de la déclaration "G50" relative au mois de juin a été prorogé jusqu'au jeudi 30 juillet 2026, délai également accordé

pour le dépôt de la déclaration "G50" comportant le paiement du solde de liquidation de l'impôt sur les bénéfices des sociétés (IBS) et de l'impôt sur le revenu global (IRG), catégorie des bénéfices industriels et commerciaux, ajoute la même source. Le délai de dépôt de la déclaration annuelle des revenus (G1) a été prorogé jusqu'au jeudi 13 août 2026, tandis que le délai de dépôt de la déclaration prévisionnelle de l'IFU (G12) a été prorogé jusqu'au mercredi 30 septembre 2026, précise la Direction. Cette prorogation s'inscrit dans le cadre de la facilitation de l'accomplissement, par les contribuables, de leurs obligations fiscales, afin de leur permettre d'achever les procédures de déclaration et de dépôt dans les meilleures conditions, selon la DGI.

AAPI

Les guichets uniques renforcent leurs prérogatives avec l'intégration des secteurs des impôts et de l'énergie

L'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) pour renforcer les missions de pouvoir accordées aux représentants des administrations publiques. Dans un communiqué, l'Agence a annoncé la publication de nouveaux arrêtés ministériels habilitant les représentants des secteurs des impôts et de l'énergie à exercer davantage de prérogatives au sein de ces structures. Publiés au Journal officiel n°49, ces textes s'inscrivent dans le cadre de la mise en œuvre des dispositions de l'article 22 du décret exécutif n°26-153 du 14 avril 2026 portant réorganisation de l'AAPI. Ils visent à simplifier davantage les procédures administratives, à rapprocher les services de l'administration des investisseurs et à accélérer la réalisation des projets d'investissement.

En application de l'arrêté du ministère des Finances, le responsable du service représentant l'administration fiscale au niveau des guichets uniques est désormais habilité à signer et à délivrer les documents, autorisations et agréments nécessaires aux projets d'investissement enregistrés auprès de l'Agence. Le responsable du recouvrement est, quant à lui, autorisé à percevoir les droits et taxes liés à ces projets.

Les représentants des Domaines de l'Etat habilités à signer les contrats de concession du foncier économique au niveau des guichets uniques

L'opération d'élargissement des prérogatives des représentants des administrations publiques au niveau des guichets uniques de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) se poursuit, à travers la délégation de pouvoir aux représentants de l'administration des Domaines de l'Etat pour l'établissement et la signature des contrats de concession relatifs au foncier économique, dans le cadre de la simplification des procédures administratives et de l'accélération de la concrétisation des projets d'investissement.

L'AAPI a indiqué dans un communiqué, que le Journal officiel n° 50, publié le 15 juillet courant, contient une décision du ministère des Finances accordant une délégation de pouvoir aux représentants de l'administration des Domaines de l'Etat auprès des guichets uniques de l'Agence, les habilitant à établir et à signer les contrats de concession portant sur le foncier économique relevant du domaine privé de l'Etat et destiné à la réalisation de projets d'investissement.

En vertu de cette décision, ces représentants sont également habilités à établir et à signer les avenants aux contrats de concession, les actes portant conversion de la concession en cession, ainsi que les actes de résiliation y afférents.

Le texte stipule, en outre, qu'en cas de vacance du poste de représentant de l'administration des Domaines de l'Etat au niveau du guichet unique, le directeur des Domaines de l'Etat territoriallement compétent est chargé



d'établir et de signer ces actes, après avoir reçu une délégation de pouvoir pour établir les actes relatifs aux biens immobiliers relevant du domaine privé de l'Etat, de les authentifier et d'en assurer la conservation.

Cette décision s'inscrit dans le prolongement de la série de décisions portant délégation de pouvoir au profit des représentants des administrations publiques au niveau des guichets uniques, concernant, dans une première phase, les représentants des secteurs de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la Ville, ainsi que du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale, en leur conférant les prérogatives nécessaires pour délivrer les permis de construire, les certificats de conformité, les permis

de travail et les documents y afférents, avant de s'étendre aux représentants des administrations des Impôts et de l'Energie, habilités à délivrer les documents, autorisations et agréments liés aux projets d'investissement, à percevoir les droits et taxes, ainsi qu'à émettre les avis requis concernant les contrats et les documents relatifs aux projets. Ces mesures s'inscrivent dans le cadre de la poursuite de la mise en œuvre du système des guichets uniques, à travers le renforcement des prérogatives des représentants des administrations publiques, afin de simplifier les procédures administratives, de faciliter le parcours administratif de l'investisseur et d'accélérer la concrétisation des projets d'investissement, selon l'AAPI. APS

Recherche scientifique et industrie pharmaceutique

L'USTHB et le groupe Saidal renforcent leur partenariat



Houari Boumediène (USTHB) de Bab Ezzouar et le groupe pharmaceutique Saidal ont franchi une nouvelle étape dans leur coopération en signant, à Alger, une convention-cadre de partenariat dédiée à la recherche scientifique, au développement technologique et à l'innovation. La cérémonie de signature s'est déroulée en présence des responsables des deux institutions, notamment des vice-recteurs, des doyens des facultés et des cadres dirigeants du groupe Saidal. Ce nouvel accord s'inscrit dans la continuité d'une collaboration de longue date entre l'université et le leader national de l'industrie pharmaceutique.

La convention a pour objectif de mettre en place un cadre structuré de coopération favorisant le lancement de projets de recherche communs, le partage d'expertises et de compétences, ainsi que l'accompagnement des étu-

dents. Elle prévoit également l'organisation de séminaires, de rencontres scientifiques et d'activités techniques destinées à rapprocher le monde universitaire du secteur économique. L'accord permettra en outre aux étudiants de l'USTHB d'effectuer leurs stages de fin d'études au sein des différentes structures du groupe Saidal, tout en contribuant à la valorisation des résultats de la recherche scientifique et au développement de solutions innovantes au service de l'industrie pharmaceutique nationale.

À cette occasion, le recteur de l'USTHB, M. Djamel Eddine Akretche, a affirmé que l'université ambitionne de jouer un rôle moteur dans la croissance économique nationale à travers une coopération renforcée avec les entreprises. Il a rappelé que ce partenariat s'inscrit dans la continuité de plusieurs accords conclus entre les deux institutions, met-

tant en avant les compétences de l'USTHB dans des domaines stratégiques tels que le génie pharmaceutique, la biologie et la chimie pharmaceutique.

Le responsable a souligné que cette collaboration a déjà permis de consolider les échanges en matière de stages, de recrutement de diplômés, de recherche appliquée et de formation continue au profit des cadres du groupe Saidal, saluant les résultats obtenus au fil des années.

M. Akretche a également insisté sur la nécessité de renforcer l'ouverture de l'université sur son environnement économique, notamment dans le secteur de la production pharmaceutique, afin d'accompagner les efforts de l'Algérie en faveur de l'autosuffisance en médicaments et de soutenir les ambitions nationales d'exportation grâce à des produits répondant aux standards internationaux de qualité.

De son côté, la directrice du Centre de recherche, de développement et d'innovation (CRDI) de Saidal, Mme Sihem Ouabdi, a indiqué que cette convention constitue une nouvelle étape dans le rapprochement entre l'université et l'entreprise économique. Elle a précisé que le groupe entend développer des projets de recherche conjoints, accompagner les étudiants et les chercheurs, et organiser des manifestations scientifiques communes afin de promouvoir l'innovation et de valoriser les compétences nationales au service du développement de l'industrie pharmaceutique algérienne. A.B.

Algérie - Allemagne

Sonatrach consolide son partenariat énergétique avec Bosch, Siemens Energy et VNG

La visite officielle du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, en République fédérale d'Allemagne a été marquée par la signature de plusieurs accords stratégiques entre Sonatrach et des groupes allemands de premier plan. Ces partenariats, conclus avec Bosch, Siemens Energy et VNG, ouvrent de nouvelles perspectives de coopération dans les domaines de la transition énergétique, de l'hydrogène vert et de l'approvisionnement en gaz naturel.

Un partenariat avec Bosch pour développer l'hydrogène vert

En marge de cette visite, Sonatrach a signé un protocole d'accord avec la société Robert Bosch (Pty) Ltd visant à identifier les opportunités de coopération dans le développement de la filière de l'hydrogène vert en Algérie.

L'accord prévoit l'étude de projets conjoints portant sur la fabrication d'électrolyseurs, la production d'hydrogène vert ainsi que le partage d'expertises et de savoir-faire technologiques dans ce domaine stratégique. Leader mondial des technologies et des services, Bosch est considéré comme un acteur majeur de la chaîne de valeur de l'hydrogène vert.

Siemens Energy accompagne la modernisation des infrastructures

Sonatrach a également conclu un protocole d'accord avec Siemens Energy Global GmbH & Co. KG afin de renforcer la coopération dans plusieurs secteurs stratégiques, notamment la maintenance et la réparation des équipements industriels, les solutions de compression, la formation ainsi que le développement de l'hydrogène vert.

Le partenariat prévoit la mobilisation d'experts des deux groupes pour développer des solutions technologiques innovantes, améliorer les performances des installations industrielles et accélérer la digitalisation des activités à travers le recours à la maintenance prédictive.

Les deux partenaires ambitionnent également de soutenir le développement des chaînes de valeur locales liées à l'acier vert et à l'ammoniac vert, tout en favorisant le transfert de compé-



tences grâce à des programmes de formation technique et managériale.

Selon Sonatrach, cette coopération contribuera à renforcer la transition énergétique et à promouvoir des solutions durables et bas carbone, en s'appuyant sur l'expertise mondiale de Siemens Energy dans les domaines de la production d'électricité, de la décarbonation industrielle et des technologies énergétiques.

Un nouveau contrat gazier avec VNG

Parallèlement, Sonatrach et le groupe énergétique allemand VNG ont signé un contrat d'approvisionnement en gaz naturel destiné à renforcer leurs relations commerciales.

Le document a été signé par le Président-directeur général de Sonatrach, M. Nour Eddine Daoudi, et le président du Conseil d'administration de VNG, M. Ulf Heitmüller, lors d'une cérémonie coprésidée par le ministre d'État, ministre de l'Énergie, des Mines et des Énergies renouvelables, M. Mohamed Arkab, et le secrétaire d'État allemand auprès du ministère fédéral des Affaires économiques et de l'Énergie, M. Frank Wetzel, en présence du secrétaire d'État au ministère fédéral de l'Environnement, du Climat, de la Protection de la nature et de la Sécurité nucléaire, M. Jochen Flasbarth.

Ce contrat prévoit une augmentation des volumes de gaz naturel livrés par Sonatrach au marché allemand à compter du 1er janvier 2027, consolidant ainsi la position de l'Algérie comme fournisseur énergétique fiable de l'Europe.

Une coopération tournée vers les énergies de demain

Au-delà du gaz naturel, Sonatrach et VNG poursuivent leur collaboration dans les projets **Algeria to Europe Hydrogen Alliance (ALTEH2A)** et **South2 Corridor**, destinés à développer la production d'hydrogène vert en Algérie et son acheminement vers les marchés européens.

Les deux entreprises sont également liées par un mémorandum d'entente portant sur l'exploration de nouvelles opportunités de coopération, notamment dans les domaines de l'hydrogène vert et de la réduction des émissions de méthane.

À travers ces différents accords, Sonatrach renforce son positionnement comme acteur majeur de la transition énergétique et consolide le partenariat stratégique entre l'Algérie et l'Allemagne, aussi bien dans le secteur gazier que dans les nouvelles filières énergétiques à faible émission de carbone. M. Gaouar

Sonelgaz-Distribution

Le Pôle d'Alger appelle à rationaliser la consommation d'électricité face à la vague de chaleur

Face à la poursuite de la vague de chaleur qui touche plusieurs régions du pays, le Pôle de distribution d'Alger de Sonelgaz-Distribution a lancé un appel à ses clients pour une utilisation responsable et rationnelle de l'énergie électrique, afin de préserver la stabilité du réseau durant les périodes de forte demande.

Dans un communiqué, l'entreprise indique que cet appel intervient à la suite du bulletin météorologique spécial (BMS) publié par l'Office national de la météorologie (ONM), annonçant le maintien des températures élevées jusqu'au mardi 21 juillet 2026.

Sonelgaz-Distribution invite ainsi l'ensemble de ses abonnés, en particulier les commerçants et les opérateurs économiques, à adopter des comporte-

ments éco-responsables, notamment durant les heures de pointe, comprises entre 14h00 et 18h00, période où la consommation d'électricité atteint ses niveaux les plus élevés.

Parmi les mesures recommandées figurent l'extinction des éclairages non indispensables dans les commerces, l'arrêt des enseignes et panneaux publicitaires lumineux pendant la journée, ainsi que le réglage des climatiseurs à une température de 25 °C, considérée comme le meilleur compromis entre confort et efficacité énergétique.

Le Pôle de distribution préconise également de maintenir les portes des commerces fermées lorsque les climatiseurs sont en fonctionnement, afin de limiter les pertes de fraîcheur et de réduire la consommation

d'énergie.

Selon Sonelgaz-Distribution, l'adoption de ces gestes simples contribuera à alléger la pression sur le réseau électrique, à garantir la continuité de l'alimentation en électricité et à préserver la qualité du service, notamment durant les pics de consommation.

L'entreprise rappelle que les fortes chaleurs enregistrées ces derniers jours ont provoqué une hausse exceptionnelle de la demande en électricité, entraînant des perturbations ponctuelles sur le réseau basse tension dans certains quartiers de la capitale. Elle souligne toutefois que ses équipes techniques sont intervenues rapidement pour prendre en charge les incidents et rétablir l'alimentation électrique dans les meilleurs délais. A.B

Annaba

Installation de deux centres opérationnels pour renforcer le suivi et la lutte contre les feux de forêt dans les communes de Seraïdi et Oued El Aneb

Deux centres opérationnels ont été installés dans la wilaya d'Annaba afin de renforcer le dispositif de suivi et de lutte contre les feux de forêt qui se sont déclarés dans les communes de Seraïdi et Oued El Aneb, a-t-on appris auprès des services de la wilaya.

Il s'agit d'un poste de commandement mobile relevant des services de la Protection civile et d'un poste avancé de la Conservation des forêts, a précisé la même source.

Ces structures ont été mises en place dans le cadre du renforcement de la coordination sur le terrain entre les différents intervenants pour faire face aux incendies de forêt que connaissent ces deux régions.

Selon la même source, le poste de commandement mobile de la Protection civile a été installé au niveau du carrefour reliant Aïn Barber, Oued El Aneb et Seraïdi.

L'objectif est d'assurer un suivi direct sur le terrain de l'évolution des incendies et de renforcer la coordination immédiate entre les différentes unités et les moyens

mobilisés. Cela permettra d'accélérer la prise de décisions opérationnelles, d'orienter efficacement les équipes d'intervention et de contribuer à améliorer l'efficacité des opérations de protection des personnes, des biens et du patrimoine forestier, a-t-on indiqué.

Dans le même contexte, le poste avancé de la Conservation des forêts, situé dans la zone de Sidi Saâdi (commune de Seraïdi), a été placé en état d'alerte maximale afin de renforcer les opérations de veille, de surveillance, de coordination sur le terrain et d'intervention rapide, jusqu'à la maîtrise totale des incendies.

Le wali d'Annaba, Abdelkrim Laâmour, s'était rendu vendredi matin dans la zone d'Aïn Ataoua, dans la commune de Seraïdi, où il a inspecté, en présence des autorités locales, des responsables des services des forêts, de la Protection civile et des services de sécurité, le déroulement des opérations d'extinction des feux ainsi que les mesures prises pour limiter leur propagation. APS

CNEP-Banque

Ouverture de deux nouvelles agences à Douéra et Sidi Abdallah

La CNEP-Banque poursuivra le renforcement de son réseau commercial avec l'inauguration de deux nouvelles agences à Douéra et à Sidi Abdallah (Alger), portant à 234 le nombre total de ses agences à travers le territoire national, a indiqué la banque dans un communiqué.

Les deux nouvelles structures, rattachées au réseau commercial d'Alger Ouest, sont situées à la cité des 23 logements collectifs à Douéra (code 658) et au pôle des 2.750 logements de Sidi Abdallah, commune de Mehalma (code 659), selon la même source.

Les cérémonies d'inauguration seront présidées par la Présidente-directrice générale de la CNEP-Banque, Mme El Kahina Zaidi, accompagnée de cadres supérieurs de la Banque. La banque a précisé que ces deux agences proposeront une gamme complète de produits et services bancaires, ainsi que des solutions de finance islamique destinées aux particuliers, aux professionnels et aux entreprises.

En marge de cette opération, la PDG procédera également à l'inauguration d'un espace libre-service dans la nouvelle ville de Sidi Abdallah.

Accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, cet espace permettra aux clients d'effectuer de manière autonome plusieurs opérations bancaires. Selon la CNEP-Banque, cette nouvelle infrastructure s'inscrit dans sa stratégie de modernisation et d'amélioration de l'expérience client, à travers le développement de services bancaires plus accessibles et adaptés aux attentes des usagers.

Le Conseil de la nation accueille plus de 120 enfants de la communauté nationale à l'étranger

Le Conseil de la nation a accueilli plus de 120 enfants de la communauté nationale établie à l'étranger, dans le cadre du programme des camps d'été. Cette visite, organisée en application des orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à consolider les valeurs d'appartenance chez les enfants de la communauté nationale établie à l'étranger, a permis aux visiteurs de découvrir de près les missions constitutionnelles dévolues au Conseil de la nation.

Le Président du Conseil de la nation, M. Azouz Nasri a mis en avant l'attention particulière accordée par le président de la République à la communauté nationale à l'étranger, à travers les différentes initiatives et programmes visant à renforcer ses liens avec la mère patrie. M. Nasri a exhorté les enfants de la diaspora à "s'inspirer des valeurs de sacrifice et de fidélité incarnées par les valeureux Chouhada, en tant que pilier essentiel pour la préservation de l'identité nationale".

De leur côté, les enfants de la diaspora ont exprimé leur gratitude pour cette initiative, adressant leurs "vifs remerciements et leur profonde reconnaissance au président de la République, en reconnaissance aux efforts consentis en faveur des enfants de la communauté nationale établie à l'étranger, notamment en leur permettant de participer aux camps d'été, de découvrir l'Algérie, de visiter ses sites historiques et de prendre connaissance de ses institutions constitutionnelles".

CNDH

Une journée de formation consacrée au cadre juridique des associations et de la société civile

Le Conseil national des droits de l'Homme (CNDH) a organisé une journée de formation consacrée au cadre juridique régissant les associations et les organisations de la société civile, au profit de ses membres et cadres ainsi que des représentants du mouvement associatif, a indiqué l'institution dans un communiqué.

Tenue au siège du Conseil, cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du Plan d'action 2026 du CNDH et du programme d'activités de sa Commission permanente chargée de la société civile.

Cette journée a été marquée par un programme scientifique riche, portant notamment sur l'évolution historique de la législation relative aux associations en Algérie, l'analyse de la loi 12-06 relative aux associations au regard des normes internationales, ainsi que les garanties consacrées par la révision constitutionnelle de 2020 en matière de liberté d'association.

Les participants ont également abordé le rôle du Conseil national des droits de l'Homme dans la protection et la promotion de ce droit fondamental, à travers des communications mettant en lumière les mécanismes institutionnels dédiés à l'accompagnement et au renforcement du mouvement associatif. Les travaux se sont poursuivis par un débat interactif ayant permis aux participants d'échanger leurs points de vue, leurs expériences et leurs analyses autour des enjeux et des défis auxquels fait face la vie associative en Algérie.

À l'issue des discussions, une série de recommandations a été formulée en vue de renforcer l'environnement juridique et institutionnel de l'action associative, de consolider la coopération entre les institutions publiques et les organisations de la société civile, et de promouvoir une gouvernance participative au service de la protection et de la promotion des droits de l'Homme.

Dans son allocution de clôture, la présidente du CNDH, Mme Maya Sahli, a salué « la qualité des travaux, la richesse des échanges et l'engagement des participants », estimant que la vitalité du mouvement associatif représente « un indicateur essentiel du dynamisme démocratique et un partenaire incontournable dans la consolidation de la culture des droits de l'Homme ». Elle a réaffirmé l'engagement du Conseil à poursuivre l'organisation d'actions de formation et d'espaces de dialogue destinés aux acteurs de la société civile, soulignant que le renforcement des capacités demeure un levier déterminant pour une participation citoyenne plus efficace.

Mme Sahli a, par ailleurs, appelé les associations et organisations de la société civile à renforcer leur présence sur le terrain et à contribuer davantage à l'accompagnement des politiques publiques dans plusieurs domaines prioritaires, notamment la protection de l'environnement, les droits de l'enfant, l'autonomisation des femmes, les droits des personnes en situation de handicap et le développement durable. M.Gaouar

Incendies

Poursuite des opérations d'extinction et activation de la coordination entre les différents intervenants

Les opérations d'extinction des incendies se poursuivent de manière intensive avec le maintien de l'état de mobilisation et l'activation de la coordination entre les différents intervenants, sous le suivi permanent des walis, pour protéger les citoyens et leurs biens ainsi que le patrimoine forestier, a indiqué un communiqué du ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports.

"Dans le cadre du suivi permanent sur le terrain de la lutte contre les incendies de forêts (maquis, broussailles et récoltes agricoles), et en application des instructions du ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, M. Said Sayoud, visant à mobiliser tous les moyens humains, matériels, logistiques, aériens, à faire le constat sur le terrain et à renforcer la coordination entre les différents intervenants, les walis se sont rendus sur les lieux des incendies, au niveau des wilayas concernées, pour superviser les opérations d'extinction sur le terrain", selon la même source.

"Les walis ont également tenu des réunions de coordination avec les différents services intervenant pour relancer les plans d'intervention et veiller à assurer une bonne coordination entre toutes les ins-

tances mobilisées et s'enquérir de l'état des citoyens touchés, tout en prenant les mesures nécessaires pour leur prise en charge, en présence et avec l'accompagnement des autorités locales".

A cet effet, les autorités ont mobilisé "des moyens importants ayant englobé une colonne mobile de la Protection civile et des camions anti-incendie, ainsi que des équipes spécialisées et une flotte aérienne de bombardiers d'avions pour l'extinction d'incendies et des hélicoptères, outre la mobilisation des différents corps de sécurité et de l'Armée nationale populaire (ANP) et les conservations des forêts et les collectivités locales, l'objectif étant d'assurer une rapidité d'intervention et de réduire la propagation des feux".

Les wilayas "veillent au suivi permanent du déroulement des opérations d'extinction sur le terrain et à l'activation des plans d'intervention, ainsi qu'à la garantie d'une coordination permanente entre les différents intervenants, avec l'accompagnement des citoyens touchés et la garantie de la prise en charge, de l'hébergement en cas de besoin, et à la mobilisation de tous les moyens jusqu'à la parfaite maîtrise des différents foyers d'incendies", ajoute le communiqué.

Salon LOGIMEXPO

Karim Zeribi met en avant l'immobilier comme levier de développement économique national »

Personnalité connue de la diaspora algérienne et fondateur du Conseil mondial de la diaspora algérienne, Karim Zeribi s'est imposé au fil des années comme l'un des fervents défenseurs du développement économique de l'Algérie.

Convaincu que le pays dispose d'atouts considérables pour s'affirmer comme une puissance économique régionale, il ne cesse de mettre en avant les capacités de l'Algérie à attirer les investissements, à mobiliser les compétences de sa diaspora et à accompagner les profondes transformations engagées dans plusieurs secteurs stratégiques. Son discours se distingue par une vision résolument optimiste, fondée sur la valorisation des ressources nationales, du capital humain et des réformes entreprises afin de favoriser l'investissement.

Pour Karim Zeribi, la diaspora représente un formidable levier de développement. Composée de millions d'Algériens établis à travers le monde, elle constitue un réservoir de compétences, d'expériences et de capitaux pouvant contribuer activement à la modernisation du pays. C'est dans cet esprit qu'il a pris part au Salon international LOGIM EXPO organisé au Centre des conventions Mohamed Benahmed CCO, où il a animé une conférence consacrée au rôle de l'immobilier dans la dynamique économique nationale. Devant un public composé de professionnels, d'investisseurs, de promoteurs immobiliers, d'architectes et de nombreux visiteurs, il a développé sa vision d'un secteur appelé à jouer un rôle déterminant dans l'avenir économique de l'Algérie.

Dès l'entame de son intervention, Karim Zeribi a tenu à rappeler que l'immobilier ne devait pas être réduit à la seule construction de logements. Selon lui, chaque projet immobilier représente une véritable locomotive économique capable d'entraîner toute une chaîne d'activités.

Derrière chaque résidence, chaque immeuble ou chaque programme de logements se trouvent des dizaines d'entreprises et de professions qui participent à la création de richesse. Il a ainsi expliqué que le secteur mobilise les producteurs de ciment, les fabricants de matériaux de construction, les entreprises spécialisées dans la menuiserie, la céramique, la plomberie, l'électricité, la peinture, la climatisation et les équipements divers. À cela s'ajoutent les bureaux d'études, les ingénieurs, les architectes, les urbanistes, les géomètres, les entreprises de travaux publics ainsi que de nombreux prestataires de services. L'immobilier constitue donc un véritable écosystème économique dont les retombées dépassent largement le seul domaine de la construction.

Selon Karim Zeribi, cette dynamique contribue directement à la création d'emplois et au développement de milliers de petites et moyennes entreprises qui gravitent autour du secteur. Il estime que chaque investissement immobilier génère une activité économique importante et participe à la croissance nationale. L'intervenant a également insisté sur la dimension démographique. Il a rappelé que l'Algérie compte aujourd'hui près de 48 millions d'habitants et que cette population devrait atteindre environ 58 millions dans les dix prochaines années.



Cette évolution implique nécessairement une augmentation continue des besoins en logements, mais aussi en équipements publics, infrastructures, commerces et services. À ses yeux, répondre à cette demande constitue un enjeu majeur pour les années à venir. Il considère que le développement de programmes immobiliers modernes permettra non seulement de satisfaire les besoins des citoyens, mais également d'accompagner l'urbanisation du pays dans de bonnes conditions. Il a également évoqué la place importante qu'occupe la diaspora algérienne dans cette dynamique. Beaucoup souhaitent acquérir un logement, investir ou préparer leur retour en Algérie. Cette réalité impose de proposer des programmes immobiliers de qualité répondant aux normes internationales et offrant toutes les garanties attendues par les investisseurs.

Il a rappelé que l'offre publique, notamment à travers les différents programmes de logement, continue de répondre aux besoins d'une large partie de la population. Parallèlement, le secteur privé connaît une évolution importante avec l'émergence de promoteurs proposant des résidences modernes répondant à des standards de construction de plus en plus élevés. L'interlocuteur a estimé que cette complémentarité entre les programmes publics et les initiatives privées constitue un élément particulièrement positif pour l'avenir du marché immobilier national. Karim Zeribi a également mis en avant les nombreux atouts d'Oran. Son littoral, son patrimoine historique, son ouverture sur la Méditerranée, sa jeunesse, son tissu universitaire, ses start-up et son dynamisme économique en font, selon lui, une ville appelée à jouer un rôle majeur dans le développement du pays. Revenant sur le Salon LOGIMEXPO, il a qualifié cette manifestation de véritable vitrine du savoir-faire algérien. Organiser un tel rendez-vous en pleine saison estivale représentait, selon lui, un pari ambitieux, mais les organisateurs ont réussi à relever ce défi grâce à une forte participation des expo-

sants, des professionnels, des investisseurs et des visiteurs, y compris de nombreux membres de la diaspora. Ces dernières années, le secteur de la promotion immobilière connaît en Algérie une croissance particulièrement soutenue. Cette évolution résulte de la volonté des pouvoirs publics de faire de l'habitat et de l'investissement immobilier un levier majeur de développement. Les nombreuses facilitations mises en place par l'État en faveur des investisseurs, la simplification progressive des procédures administratives, la modernisation du cadre réglementaire ainsi que les différents mécanismes d'accompagnement des promoteurs ont largement contribué à stimuler le marché.

Cette dynamique s'est traduite par la multiplication de projets immobiliers dans plusieurs wilayas du pays, l'émergence de nouvelles résidences intégrant des équipements modernes, l'amélioration de la qualité architecturale des constructions ainsi que le développement de programmes répondant aux attentes d'une clientèle de plus en plus exigeante. Parallèlement aux importants programmes publics destinés à répondre aux besoins des citoyens, les promoteurs privés occupent désormais une place de plus en plus importante dans le paysage immobilier national. Ils proposent des projets intégrant les nouvelles technologies, des espaces verts, des équipements de proximité et des prestations conformes aux standards internationaux. Cette évolution témoigne du profond renouveau que connaît aujourd'hui le secteur immobilier en Algérie. Elle reflète également la confiance retrouvée des opérateurs économiques et des investisseurs dans un marché en pleine expansion. Grâce aux réformes engagées, aux efforts consentis par les pouvoirs publics et à l'implication croissante des professionnels du secteur, la promotion immobilière s'affirme désormais comme l'un des piliers de la diversification économique nationale et un moteur essentiel du développement urbain de l'Algérie. RL

Krikou met en avant les efforts de l'Algérie face aux changements climatiques

La ministre de l'Environnement et de la Qualité de la vie, Mme Kaouter Krikou a souligné, à Alger, que l'Algérie poursuit le renforcement de ses efforts pour faire face aux changements climatiques, à travers la mise en œuvre d'un plan national d'adaptation, le développement de partenariats internationaux et l'adoption de solutions durables afin d'atténuer les impacts de ce phénomène qui touche désormais divers aspects de la vie.

Dans allocution prononcée lors d'une journée de sensibilisation organisée dimanche sous le thème "Changements climatiques : adaptation et riposte", la ministre a expliqué que la hausse enregistrée des températures constitue l'une des manifestations les plus marquantes du changement climatique mondial, une situation qui, selon elle, exige la conjugaison des efforts de l'ensemble des secteurs et des acteurs, aux niveaux national et international.

Elle a, dans ce sens, souligné l'engagement de l'Algérie dans la mise en œuvre d'une série de mesures concrètes, dont l'élaboration du Plan national d'adaptation aux changements climatiques (PNA), en collaboration avec le Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD), reposant sur une coordination étroite entre plusieurs ministères, notamment l'Agriculture, les Ressources hydriques, l'Intérieur et les Collectivités locales, les Transports, l'Habitat et la Santé. La ministre a également évoqué le mémorandum d'entente signé entre l'Algérie et l'Allemagne, à l'occasion de la récente visite du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à Berlin, visant à renforcer la coopération bilatérale dans les domaines de l'environnement et du climat, dans le cadre des Objectifs du développement durable.

Par ailleurs, la ministre a souligné que l'Algérie s'employait à trouver des solutions durables aux défis environnementaux, citant les projets de dessalement de l'eau de mer pour faire face au stress hydrique, précisant que ces installations seront accompagnées de projets de valorisation de la saumure qui en résulte, à travers la production de sels destinés à des usages industriels, un dossier examiné par le Gouvernement lors de sa dernière réunion.

De son côté, la représentante résidente du PNUD en Algérie, Natacha Van Rijn, a salué les efforts déployés par l'Algérie dans le domaine de l'environnement, louant son engagement dans des pro-



jets contribuant au soutien des efforts internationaux face aux répercussions des changements climatiques. Elle s'est également félicitée du rôle croissant des start-up dans le développement de solutions innovantes favorisant l'adaptation à ces défis et la protection des écosystèmes et la biodiversité.

Pour sa part, le représentant de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en Algérie, Phanuel Habimana, a mis en garde contre les répercussions sanitaires de la hausse des températures, notamment les risques de maladies cardiovasculaires, respiratoires et rénales, ainsi que les troubles psychiatriques, et les risques professionnels. Il a, en outre, fait état de près de 489.000 décès par an liés à la chaleur dans le monde entre 2000 et 2019, touchant principalement les personnes âgées, les enfants et les personnes atteintes de maladies chroniques, ajoutant que 3,6 milliards de personnes vivent actuellement dans des zones fortement vulnérables aux effets des changements climatiques. Cette journée de sensibilisation, organisée au moment où plusieurs

wilayas du pays connaissent une vague de chaleur, s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des dispositions du Plan national d'adaptation aux changements climatiques. Elle constitue un espace d'échange sur les impacts environnementaux de la hausse des températures et les moyens de renforcer les mécanismes d'adaptation et de prévention. Lors de la rencontre, l'expert en environnement et en changements climatiques, Samir Grimes, a indiqué que la vague de chaleur enregistrée ces derniers jours en Algérie, relève d'un phénomène régional euro-méditerranéen et d'autres mondiaux induits par les changements climatiques et de ce qu'ils produisent comme dysfonctionnements dans les équilibres climatiques. De son côté, l'expert en environnement et en climat, Brahim Bouchareb, a passé en revue les efforts consentis sur le terrain, suivant une approche participative, afin de protéger la richesse forestière et renforcer la protection des dangers climatiques. Le journaliste Ferhat Mokhtar a, quant à lui, souligné le rôle des médias dans la diffusion de la sensibilisation aux risques

des vagues de chaleur et des moyens de prévention, notamment pour les personnes âgées, les enfants et les malades.

Les travaux de la rencontre ont été clôturés par un ensemble de recommandations lues par le directeur général de l'environnement et du développement durable au ministère de l'Environnement et de la Qualité de la vie, Bahidjeddine Hachmaoui, appelant à accélérer la mise en œuvre du Plan national d'adaptation aux changements climatiques, tout en donnant la priorité aux secteurs de l'hydraulique, de la santé, de l'habitat, des travaux publics, de l'agriculture et des forêts, outre l'activation d'un système intégré de surveillance, de vigilance et d'alerte précoce des canicules et le renforcement de la protection des catégories les plus exposées aux risques.

Les recommandations ont également mis l'accent sur la nécessité d'associer les citoyens aux différentes mesures d'adaptation aux changements climatiques, étant un partenaire principal dans la réussite et la mise en œuvre du plan national.



SALON INTERNATIONAL
DU CHOCOLAT & DU CAFÉ

INSPIRER • DÉCOUVRIR • PARTAGER

8^{ème} ÉDITION

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

DU 27 AU 30
JANVIER 2027

CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

 PROFESSIONNELS

 MARQUES

 CONCOURS

 ANIMATIONS

 NETWORKING



Du bonheur au coeur de l'été : Des soins fraîcheur au top

Chaleur ne rime pas forcément avec moiteur et lourdeur... Pour rester fraîche et séduisante malgré la température ambiante, adoptez vite ces soins « magiques » qui vous feront un bien fou !

Un soin adapté comme une bouffée d'air frais

En été, les besoins de la peau sont différents, puisqu'elle nécessite moins d'être nourrie. Mais elle doit toujours être hydratée, car transpirer fait perdre de l'eau. Le mieux est donc d'adopter un soin de jour hydratant dans une texture légère (gel, fluide ou sérum), avec moins de corps gras.

Un nettoyage comme une vague purifiante

Avec la chaleur, la production

de sébum a tendance à s'emballer, et si les peaux sèches se normalisent et deviennent moins inconfortables, les peaux grasses peuvent, en revanche, subir une recrudescence de petits boutons.

La solution : un nettoyage minutieux, matin et soir, pour débarrasser la peau de toutes ses impuretés, de préférence à l'aide d'un gel moussant, à rincer, afin de profiter des bienfaits rafraîchissants d'une eau claire.

Une douche comme une pluie bienfaisante

Que ce soit le matin, après une nuit un peu lourde, ou bien le soir, après une journée de canicule, rien de tel qu'une douche pour se sentir de nouveau

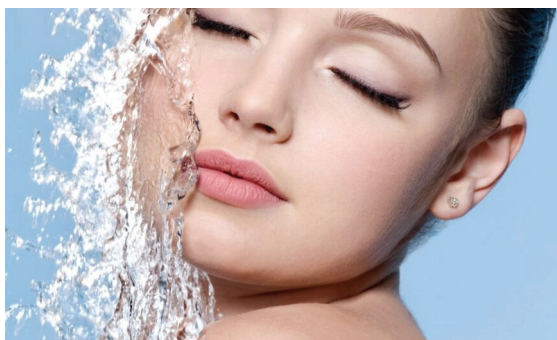
fraîche et légère. La bonne température pour faire baisser la chaleur du corps : aux alentours des 36 ou 37 °C, selon la sensibilité de chacune sous l'eau. Et n'oubliez pas qu'un gel douche ciblé peut aussi renforcer l'effet bienfaisant.

Un voile d'hydratation pour alléger le corps

Brume ou gelée, autant de textures toutes légères, parfaites pour hydrater le corps, en évitant les désagréables sensations collantes. Un conseil : appliquez les de préférence après la douche sur la peau encore légèrement humide afin d'accentuer leur effet fraîcheur.

Un lait défatigant comme un massage tonique

Lorsqu'il fait chaud, on a vite une sensation de jambes lourdes. Les responsables : la chaleur, bien sûr, qui ralentit la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux, mais aussi la sédentarité, les vêtements trop serrés, les stations debout prolongées... Heureusement, il existe des laits spécifiques, à base de menthol ou de marron d'Inde, aux propriétés rafraîchissantes et veinotoniques. maxi-mag.fr/



«Je ne peux plus me passer de ce nuage de fraîcheur» : cette brume 2en1 adoucit et réveille l'éclat du teint avec une senteur fruitée (excellente sur beauté test)

Le nettoyage, le calcaire et les variations de température fragilisent vite la peau et accentuent les sensations de tiraillement.

Cette brume florale rafraîchit le visage, adoucit l'épiderme et aide les peaux sèches à retrouver plus de confort au quotidien.

Peau sèche et fragile :

pourquoi le geste tonique redevient essentiel

Après le nettoyage, la peau est souvent plus vulnérable.

L'eau calcaire, les frottements du coton ou un nettoyage trop décapant peuvent accentuer les tiraillements et rendre le teint terne.

C'est là qu'un tonique doux

prend tout son intérêt : il aide à calmer l'inconfort, apporte une sensation de fraîcheur et prépare la peau à mieux recevoir la suite de la routine.

Eau Florale de Fleur d'Oranger Bigaradier de Fleurance Nature : la formule courte qui mise sur l'apaisement

L'eau de fleur d'oranger constitue l'actif central de cette formule.

Reconnue pour ses propriétés apaisantes et adoucissantes, elle cible immédiatement les sensations d'échauffement et de tiraillement des peaux fragiles ou desséchées. Elle aide l'épiderme à retrouver son

équilibre naturel tout en procurant une sensation de fraîcheur immédiate qui réveille le teint sans aggraver la barrière cutanée.

Le pouvoir des odeurs apaisantes sur le stress cutané et l'éclat du teint

Le système olfactif est directement relié aux zones du cerveau qui régulent le stress.

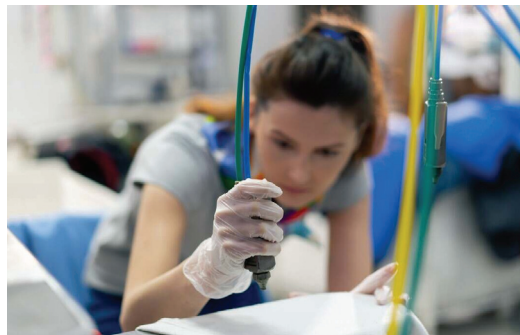
Une odeur douce diminue la production de cortisol, hormone qui fragilise la barrière cutanée, accentue les tiraillements et ternit le teint.

Les notes florales légèrement sucrées de la fleur d'oranger relâchent les micro-tensions du visage et favorisent une meilleure oxygénation des tissus. En réduisant ces crispations, la peau paraît plus souple, plus reposée et naturellement plus lumineuse.

Associée à une respiration lente, cette stimulation sensorielle active le système nerveux parasympathique, ce qui aide le visage à sortir de son état de fatigue et à retrouver un éclat plus net au quotidien. beaute-test.com/



Comment décolorer un vêtement : techniques et astuces pratiques



La décoloration d'un vêtement peut s'avérer utile pour lui donner une seconde vie, corriger une erreur de lavage ou simplement changer son apparence.

Cet article détaille les différentes méthodes pour décolorer efficacement et en toute sécurité vos textiles, ainsi que les précautions à prendre pour préserver leur qualité.

Les bases de la décoloration textile

Pourquoi décolorer un vêtement ?

Il existe plusieurs raisons de vouloir décolorer un vêtement : Renouveler sa garde-robe sans acheter de nouveaux vêtements

Corriger une coloration accidentelle lors d'un lavage
Préparer un tissu pour une nouvelle teinture

Créer un effet délavé ou vintage sur un jean par exemple

Raviver un vêtement blanc terni.

Précautions générales avant de décolorer

Quelques étapes préalables sont indispensables :

Lire attentivement l'étiquette du vêtement pour connaître sa composition exacte

Faire un test sur une petite zone peu visible du tissu

Travailler dans un endroit bien ventilé

Porter des gants et des vêtements de protection

Préparer tout le matériel nécessaire à l'avance.

Les méthodes de décoloration naturelles

Le soleil :

une technique douce et écologique

L'exposition prolongée au soleil peut naturellement décolorer certains tissus. Cette méthode est : Gratuite et non toxique- Idéale pour les fibres naturelles comme le coton- Progressive et contrôlable- Pour l'appliquer :

Lavez le vêtement et essorez-le légèrement
Étendez-le au soleil, à plat si possible

Vaporisez régulièrement de l'eau pour accentuer l'effet
Tournez le vêtement pour une décoloration uniforme
Surveillez régulièrement l'évolution de la couleur

Attention : cette méthode peut prendre plusieurs jours voire semaines selon l'intensité du soleil et la résistance du tissu.

Le citron : un agent décolorant naturel

Le jus de citron possède des propriétés décolorantes naturelles grâce à son acidité. Il est particulièrement efficace sur : Les fibres végétales comme le coton ou le lin
Les taches colorées localisées- Les vêtements blancs jauniss.

Le vinaigre blanc : un allié polyvalent

Le vinaigre blanc est reconnu pour ses multiples vertus en entretien domestique, dont la décoloration des tissus. Ses avantages :

Économique et facile à trouver

Efficace sur de nombreux types de fibres

Doux pour les tissus

Aide à fixer les couleurs après une teinture.

Les produits chimiques pour décolorer

L'eau de Javel :

puissante mais à manier avec précaution

L'eau de Javel est probablement l'agent décolorant le plus connu et le plus efficace.

L'eau oxygénée : une alternative plus douce

L'eau oxygénée, ou peroxyde d'hydrogène, offre un bon compromis entre efficacité et douceur pour la décoloration textile.

Les décolorants commerciaux spécifiques

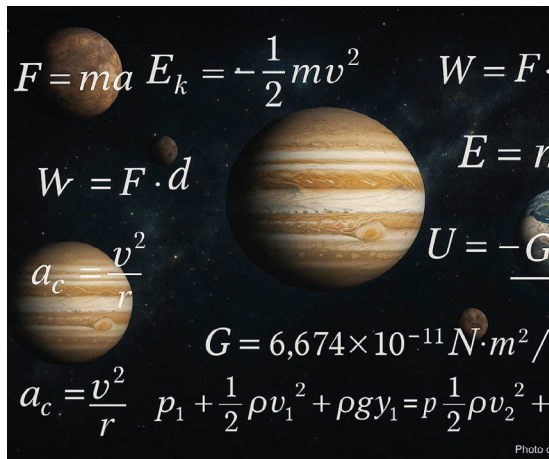
Il existe sur le marché des produits décolorants spécialement conçus pour les textiles. nrmagazine.com/

Les extraterrestres pourraient pratiquer une science radicalement différente de la nôtre

Dans leur nouveau livre intitulé *Do Aliens Speak Physics? And Other Questions about Science and the Nature of Reality*, Daniel Whiteson, physicien des particules au CERN, et Andy Warner, illustrateur scientifique, explorent un constat simple, mais souvent négligé. Contrairement aux idées reçues, la physique est pour eux une vérité loin d'être absolue. Ils soulignent qu'il s'agit d'une construction purement humaine. Cette science découlerait notamment de facteurs tels que notre perception sensorielle, notre environnement terrestre et notre manière de poser des questions. En bref, l'ouvrage soutient l'hypothèse selon laquelle les « lois de la nature », telles que nous les connaissons, ne sont qu'une version locale de la réalité façonnée par notre biologie et notre histoire.

Une détection impossible avec nos technologies ?

Le livre fait allusion à une civilisation extraterrestre ayant évolué dans un contexte radicalement différent. Pour elle, les concepts de masse et de lumière pourraient être aussi mystérieux que la téléportation et le voyage



dans le temps le sont pour nous. Cette différence de perception pourrait expliquer pourquoi nous n'avons encore détecté aucune forme de vie intelligente ailleurs. Si les extraterrestres ont leurs propres lois de la physique, leurs technologies, leurs signaux ou leurs modes de communication pourraient échapper à nos instruments de détection. Nous cherchons des émissions radio, des structures technologiques ou des traces chimiques selon nos propres critères. Sauf que

cela suppose qu'ils pensent comme nous.

Une exploration ludique et philosophique

Force est de reconnaître que nos programmes de recherche reposent sur des hypothèses anthropocentriques. Par exemple, comme moi, bon nombre d'entre vous pensent certainement que les extraterrestres veulent communiquer et qu'ils comprennent les mathématiques comme nous. Cependant, si leur science repose sur des principes différents, nous pour-

rions passer à côté de leur présence sans même le savoir. Ce qui rend le livre particulièrement captivant, c'est sa capacité à mêler rigueur scientifique et humour graphique. Andy Warner illustre les idées de Whiteson avec des dessins accessibles et souvent drôles, rendant les concepts complexes plus compréhensibles. Ensemble, ils proposent une réflexion philosophique sur la nature de la réalité, la diversité de l'intelligence et les limites de notre propre compréhension.

Vers une science plus ouverte

Comme le précise le co-auteur, Daniel Whiteson, dans une interview avec nos confrères de Gizmodo, l'ouvrage n'apporte pas de réponses, mais aborde des questions du genre : et si notre science n'était qu'un dialecte parmi d'autres dans le langage cosmique ? Et si les extraterrestres ne cherchaient pas à explorer l'univers, mais à le ressentir ? Et si leur technologie n'était pas matérielle, mais biologique ou mentale ? L'un des messages clés de *Do Aliens Speak Physics?* est l'appel à l'humilité./ neozone.org/

Animaux au service de la santé mentale : quels bienfaits ? Pourquoi ça marche !

Dépression, anxiété, stress, autisme... Face aux troubles psychiques, les animaux apparaissent de plus en plus comme des alliés thérapeutiques précieux. Chiens, chevaux, chats, voire dauphins, leur simple présence peut avoir un impact étonnant sur la santé mentale de personnes vulnérables. Nous allons découvrir dans quels contextes les animaux peuvent aider les humains à se sentir mieux, quels sont les bienfaits concrets de la zoothérapie et quelles sont les clés de son efficacité chez certains publics.

Pourquoi le lien affectif avec un animal est-il si puissant ?

Dans un monde où les échanges entre humains sont souvent jugés ou conditionnés, la relation avec l'animal offre un espace rare de simplicité et d'authenticité. Le lien affectif qui se tisse repose sur une communication non verbale, fondée sur le regard, le toucher et le rythme partagé. Un chien, un chat ou un cheval ne juge pas, ne pose pas de questions. Il accueille l'autre tel qu'il est, avec constance et bienveillance. Cette stabilité émotionnelle se révèle extrêmement bénéfique



pour des personnes en souffrance, qui trouvent là une forme de réconfort.

Quels bienfaits procurent les animaux à l'humain ?

De nombreuses études scientifiques ont mis en évidence les effets positifs de l'interaction avec les animaux sur le plan biologique et émotionnel. Ces bienfaits mesurables s'observent même lors d'interactions brèves.

Réduction du stress

Interagir avec un animal, que ce soit en le caressant, en jouant avec lui ou simplement en se tenant à ses côtés, stimule la sécrétion d'ocytocine, souvent appelée "l'hormone du lien social" ou "du bien-être". Parallèlement, on remarque

une diminution du taux de cortisol, l'hormone associée au stress. Cette régulation hormonale contribue à un apaisement général, à une meilleure qualité de sommeil et à une baisse de l'anxiété.

Lutte contre la solitude et la dépression

La présence d'un animal agit comme un soutien affectif constant, surtout pour les personnes isolées. Les interactions positives avec lui peuvent augmenter les niveaux de sérotonine et de dopamine, deux neurotransmetteurs impliqués dans la sensation de plaisir, de motivation et de satisfaction. Cette stimulation chimique naturelle agit comme un antidépresseur doux, sans effet secondaire.

Une meilleure estime de soi

Prendre soin d'un animal (le nourrir, le promener, veiller à son bien-être) donne un sentiment d'utilité et de responsabilité. Pour des personnes fragilisées, qui ont parfois perdu confiance en elles ou en leurs capacités, ces gestes quotidiens représentent une manière de se reconnecter à soi, de retrouver une forme de compétence et de valorisation personnelle.

Un support contemplatif et apaisant

Observer des poissons nager dans un aquarium, suivre du regard le trot d'un cheval, ou écouter un chat ronronner suffit parfois à ralentir le rythme cardiaque, diminuer la tension nerveuse, et recentrer l'attention. Ces effets sont utilisés dans certains contextes hospitaliers ou scolaires pour aider à réguler les émotions.

Qu'est-ce que la médiation animale ou zoothérapie ?

La zoothérapie, aussi appelée médiation animale, ne se limite pas à la présence d'un animal dans un espace thérapeutique./ lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Trois légumes à feuilles qui prospèrent avec la réduction de la lumière, à semer dès la mi-août

L'été s'essouffle, les cigales ne chantent plus aussi fort, mais votre potager n'a pas dit son dernier mot?! Pendant que la plupart bichonnent leurs tomates flétries ou cueillent leurs derniers haricots, certains jardiniers avertis dégagent déjà les sachets de graines pour préparer la relève automnale.

Mâche, Épinard, Roquette : les rois du semis quand la lumière décline

Quand le soleil commence à faire la grasse matinée et que les soirées s'étièrent, certains légumes-feuilles s'invitent à la fête et deviennent incontournables. Pourquoi ces variétés aiment-elles l'automne ? C'est la magie du photopériodisme, ou comment la durée du jour active chez elles une frénésie de croissance.

Mâche d'hiver : la star qui défie le gel

Dans le club très fermé des légumes capables de braver de véritables vagues de froid, la mâche tient la corde. Imaginez? elle résiste parfois à -15°C, sans s'alarmer. Résultat? même sous la neige, les rosettes de doucette restent tendres et gourmandes.

Épinard d'automne? de la graine à la casserole avec panache

Parlons épinard et chantons définitivement votre façon de voir ce légume parfois boudé? récolté en hiver, il devient un must-be green dans tous les plats, loin de l'image flétrie de la cantine. En 2025, les variétés hybrides comme Palco font fureur avec leur résistance au mildiou et leur montée lente à graine.

Roquette piquante : le peps dans vos salades d'automne

La roquette, souvent reléguée en condiment, s'impose comme la rebelle pleine de caractère du potager d'automne. Plus les nuits sont fraîches, plus ses feuilles révèlent une vivacité en bouche qui réveille toutes les saveurs./ nrmagazine.com/

Arrosage du jardin : 5 astuces malignes pour ne plus voir sa facture d'eau s'envoler !

Les beaux jours sont arrivés, et avec eux, l'envie irrésistible de transformer son jardin en petit paradis verdoyant. Mais, entre le gazon, le potager et la piscine à remplir, notre consommation d'eau peut vite exploser ! Pour allier jardinage et écologie et un peu d'économie aussi, voici 5 astuces toutes simples. L'arrosage est évidemment indispensable à la bonne croissance de nos plantes, nos fleurs et nos légumes, mais en appliquant ces quelques conseils, votre facture d'eau se verra un peu plus légère.

Arrosez juste là où il faut !

Oubliez les séances d'arrosage géantes où tout le monde, y compris le jardin de vos voisins, finit trempé ! Un arrosage précis au pied des plantes est

beaucoup plus efficace. Non seulement cela limite la propagation des maladies, mais en plus, vos plantes vous remercieront. Pour ce faire, un simple pistolet à jet multiple relié à un tuyau multicouche, et le tour est joué !

Et si vous préférez siroter votre citronnade au lieu de trimballer l'arrosoir, pensez au goutte-à-goutte ou à un arroseur oscillant : ils bossent pendant que vous bronchez. Royal, non ?

Arrosez au bon moment !

Un petit conseil d'ami : évitez d'arroser en pleine canicule sous peine de cuisiner vos salades directement sur pied. L'idéal est de le faire tôt le matin ou en soirée, quand le sol est plus frais. La solution ? 'un programmeur et hop, adieu

les réveils à l'aube ! L'arrosage se déclenchera pendant votre grasse matinée, et vous n'aurez pas à lever le petit doigt.

Utilisez l'eau de pluie, votre meilleure alliée

Rien de mieux que l'eau gratuite tombée du ciel pour vos plantes ! Récupérez-la grâce à une cuve ou un collecteur relié à votre gouttière.

Si vous êtes l'heureux propriétaire d'un puits ou d'une source, équipez-vous d'une pompe de surface ou d'une pompe immergée. Et si la pression manque un peu, un petit surpresseur fera l'affaire. Vous verrez, vos fleurs pousseront mieux et votre portefeuille vous fera un clin d'œil complice.

Luttez contre l'évaporation

Votre terre, sous un soleil de plomb, se transforme parfois en croûte désertique.

Pour éviter cela, deux méthodes efficaces Paillage : disposez une couche de paille autour de vos plantations pour conserver la fraîcheur.

Binage : retournez la terre pour aérer et garder l'humidité en profondeur. Un petit tour avec une motobineuse électrique et vous voilà prêt à faire rougir d'envie tous les jardiniers du quartier ! neozone.org/



Que faire de l'herbe tondue ? 3 astuces pour la recycler sans passer par la déchetterie

Tondre sa pelouse, c'est un peu comme ranger la maison : personne n'adore ça, mais tout le monde apprécie le résultat. Problème, une fois les brins d'herbe coupés, on se retrouve avec un monticule verdâtre à évacuer... et c'est là que cela peut poser des problèmes. Brûler l'herbe tondue ? Interdit par la loi. La jeter à la poubelle ? Fortement déconseillé. La déposer en déchetterie ? Certaines refusent désormais les résidus de tonte. Heureusement, il existe plusieurs façons simples, écologiques et futées de la réutiliser directement dans son jardin.

Le mulching : fertiliser sa pelouse sans lever le petit doigt

C'est de loin ma technique préférée, parce qu'elle allie flemme assumée et efficacité redoutable, et je l'utilise depuis des années. Le mulching, c'est tout simplement laisser l'herbe tondue sur place, directement sur la pelouse. Pas besoin de bac de récupération, la tondeuse broie finement l'herbe et la redépose immédiatement. Et là, magie du jardinage moderne : cette fine couche de résidus devient un engrais naturel, riche en azote, phosphore et potassium. En clair, votre pelouse se nourrit toute seule, comme

une grande.

Du paillage maison, pour un jardin qui garde la fraîcheur

L'été, les plantes tirent la langue et les compteurs d'eau chauffent. Pour garder l'humidité au pied des arbustes et des légumes, rien de tel que le bon vieux paillage. Et, devinez quoi ? L'herbe tondue (bien sèche, attention !) est parfaite pour ça. Il suffit de l'étaler autour des pieds des plantes, des arbres ou dans les jardinières. Résultat : moins d'arrosages, moins d'évaporation... et une terre nourrie en douceur par la matière organique.

Compostage, collecte ou déchetterie : les alternatives éco-responsables

Si vraiment, vous ne pouvez pas (ou ne voulez pas) utiliser l'herbe tondue dans votre jardin, pas de panique. La plupart des communes proposent des services de collecte sélective ou des accès gratuits à la déchetterie pour les déchets verts. neozone.org/



15 têtes de lit avec rangements qu'on adopte de suite



En bois, en tissu, en cuir ou unie, la tête de lit donne du caractère à la chambre à coucher. Déco toujours mais pratique aussi, elle peut se parer de rangements pour combiner esthétique et fonctionnalité. Zoom sur 15 têtes de lit avec rangements qui font la course en tête.

Une tête de lit qui permet de ranger et de séparer l'espace

Ce lit est une mine de rangements cachés ! Alternant niches ouvertes et tiroirs fermés dans le coffre situé sous le matelas mais aussi à l'intérieur du caisson haut qui fait office de tête de lit. Idéal dans un studio pour séparer l'espace nuit de l'espace jour, il permet de créer une petite oasis confortable au cœur de la pièce.

Une tête de lit en chêne massif certifié FSC aux nombreux rangements malins

Lignes contemporaines et structure en chêne massif, cette tête de lit a de quoi séduire les amateurs de design. Toute sa surface est optimisée pour insérer de nombreux rangements, sur les deux côtés, sur le lit dans des niches ou même sur le haut de la tête de lit pour parfaire sa déco.

Une tête de lit bibliothèque pour ranger ses livres et objets

Chic et fonctionnelle, cette tête de lit avec étagères intégrées a été créée par le designer Emmanuel Gallina en exclusivité pour AM.PM. Vous pouvez la positionner en séparation de pièce, pour aménager un coin chambre dans une pièce à vivre et abriter tous vos livres.

Une tête de lit avec des rangements de la tête aux pieds !

Parce que l'on n'a jamais assez de rangements pour entreposer ses draps, ses couvertures et ses coussins, ce beau lit coffre blanc comprend trois grands tiroirs latéraux et frontaux. Et sur sa tête de lit, on peut encore associer les deux chevets bien pratiques pour garder ses affaires personnelles à portée de la main.

Une tête de lit avec niches de rangements en lambris bois

Quelques planches de lambris en bois massif emboîtées façon caissons, en prenant soin de laisser des espaces de rangements, et le tour est joué. Vous obtenez une tête de lit personnalisée à vos mesures et au coloris de votre choix. L'astuce ? Vous pouvez disposer vos objets dans les niches mais aussi décorer le haut de la tête de lit de bougies ou objets personnels.

Une tête de lit avec chevets effet bicolore bois et blanc

Cette tête de lit imitation chêne clair et blanche apporte une belle luminosité à l'espace chambre. Placée derrière le combiné sommier et matelas, elle se veut aussi résolument fonctionnelle avec ses deux chevets intégrés. Leurs deux tiroirs profonds offrent en effet une belle surface de rangements tout en optimisant la place disponible.

Une tête de lit en bois brut et ses étagères de rangements métal

Pour donner un style industriel à la chambre à coucher, la collection Eiffel mêle harmonieusement bois brut et métal. cotemaison.fr/

Les bienfaits des fruits et légumes de saison sur l'immunité

Avec l'arrivée du froid et des maladies automnales, l'alimentation peut devenir une véritable alliée pour soutenir nos défenses naturelles. Les fruits et légumes de saison apportent vitamines, minéraux, fibres et antioxydants dont le système immunitaire a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Pourquoi privilégier les végétaux de saison ? Lesquels choisir à l'automne-hiver ? Et comment les préparer pour en tirer le meilleur ?

Comment les fruits et légumes de saison soutiennent-ils l'immunité ?

Le système immunitaire repose sur un réseau complexe

de cellules, de tissus et de médiateurs chimiques. Pour assurer son bon fonctionnement, il nécessite un apport régulier en nutriments spécifiques. Parmi eux, plusieurs jouent un rôle clé dans le maintien de nos défenses : Vitamines antioxydantes (C, A/B-carotène, E) : Elles protègent les cellules immunitaires contre le stress oxydatif, soutiennent l'activité des leucocytes (vitamine C) et préservent l'intégrité des muqueuses (vitamine A), barrière naturelle contre les agents infectieux.

Vitamine D : Elle module les réponses immunitaires et inflammatoires. Son apport alimentaire (poissons gras, œufs, produits enrichis) complète la

synthèse cutanée, souvent insuffisante en hiver.

Zinc, fer, cuivre, sélénium : Ces oligo-éléments essentiels participent à la production d'anticorps, à la prolifération des lymphocytes et à la neutralisation des radicaux libres.

Fibres et polyphénols : Les fibres nourrissent le microbiote intestinal, qui abrite près de 70 % des cellules immunitaires. Les polyphénols, pigments des végétaux, contribuent quant à eux à la régulation de l'inflammation.

Quels fruits et légumes d'automne-hiver privilégier pour booster ses défenses immunitaires ?

À l'approche de l'hiver, certains fruits et légumes se distinguent par leurs effets bénéfiques sur les défenses naturelles. Voici les principaux alliés de la saison et leurs bienfaits nutritionnels :

Les agrumes (orange, clémentine, pamplemousse), le kiwi et le persil : riches en vitamine C, ils stimulent l'activité des cellules immunitaires et protègent contre le stress oxydatif. / sante-sur-le-net.com/



L'édition publique au service de la propagande pour le sucre

Un livre écrit par un responsable de l'industrie du sucre qui porte la caution d'un éditeur issu de la recherche publique, ça mérite la lecture. C'est un livre sur le sucre publié par un éditeur. Mais pas n'importe quel livre et pas n'importe quel éditeur. « Avec ou sans sucre ? 90 clés pour comprendre le sucre » est l'œuvre de Philippe Reiser, directeur scientifique du CEDUS, l'organe de propagande de l'industrie du sucre. L'éditeur est Quae, une émanation de 4 organismes de recherche publics : l'INRA, le CIRAD, l'IFREMER et l'IRSTEA (ex-Cemagref), autant dire un éditeur du ser-

vice public, même s'il s'agit d'un GIE de droit privé.

"Pas de lien entre sucre et surpoids"

Sur le surpoids, par exemple, on peut y lire qu'il « n'existe aucun lien entre niveau d'apports en sucre et poids, et parfois même (...) les forts consommateurs sont les plus minces. (...) Les sucres en eux-mêmes ne font pas grossir ; les excès de sucres comme tout excès de calories sont à éviter.

"Les sucres pas à l'origine du diabète"

Le message de l'industrie du sucre est simple : il consiste à nier la responsabilité des sucres ajoutés dans l'épidémie de diabète, en évoquant une pré-

disposition génétique ou une obésité pré-existante. En clair, si vous êtes mince et en bonne santé, vous pouvez manger des produits sucrés. Ainsi, lit-on dans le livre que « les sucres ne sont pas à l'origine du diabète dans une population bien portante. Chez les personnes à risque, leur consommation en excès « peut révéler un diabète pré-existant.

"Les familles à caries"

Sur le sujet des caries dentaires, les preuves de la responsabilité du sucre sont tellement massives, que Philippe Reiser ne peut pas la nier. Mais c'est pour aussitôt la diluer, en insistant sur « le potentiel cariogène » des raisins secs, de la banane et des frites. Et bien sûr en s'abritant derrière le concept de « familles à caries » et le « poids de la génétique » qui a une fois encore bon dos.

Sucre et tabac, même stratégie

En dépit des preuves scientifiques, l'industrie du sucre et l'industrie agro-alimentaire continuent donc de nier que le sucre puisse jouer un rôle majeur dans l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et même les caries. / lanutrition.fr/



Diabète et glace : comment se faire plaisir tout en protégeant sa glycémie, selon une nutritionniste



L'été, la glace fait partie des petits plaisirs dont on aurait tort de se priver. Mais si vous surveillez votre glycémie, le moment où vous la mangez peut faire toute la différence. Une diététicienne-nutritionniste explique pourquoi. Quand il fait chaud, on a rarement envie d'attendre la fin du repas pour craquer. Une glace achetée au détour d'une balade ou en milieu d'après-midi fait souvent l'affaire. Pourtant, si vous êtes diabétique ou concerné par une résistance à l'insuline, ce n'est pas forcément le meilleur réflexe.

Peut-on vraiment manger une glace au goûter ?

Bonne nouvelle : inutile de vous interdire une glace si vous en avez envie. "Je dis toujours à mes patients que, s'ils ont vraiment envie d'une glace dans l'après-midi, ils peuvent le faire", explique Pauline Pied, diététicienne-nutritionniste. Pour la plupart des personnes en bonne santé, il n'y a donc pas de raison de culpabiliser. En revanche, certaines personnes doivent être un peu plus vigilantes, notamment lorsqu'elles souffrent de diabète ou présentent une résistance à l'insuline.

Le meilleur moment pour la savourer est...

Si la plupart des personnes peuvent consommer leur glace à peu près quand elles le veulent dans la journée, d'autres, en revanche, doivent l'intégrer à un repas complet ou l'associer à d'autres aliments. Les personnes diabétiques, celles qui doivent faire attention à la gestion de leur

glycémie ou celles qui présentent une résistance à l'insuline - et qui cherchent justement à l'améliorer - doivent accompagner leur glace de fibres, de protéines et de matières grasses. Elles peuvent notamment la prendre avec un fromage blanc et quelques amandes. Ou alors, la manger en fin de repas", conseille l'experte. Pourquoi ? Parce que les autres aliments ralentissent l'arrivée du sucre dans le sang. "En effet, ce qui va faire diminuer la charge glycémique de la glace, ce sont les fibres, les lipides et les protéines. Cela permet de réduire son impact sur la glycémie et donc d'éviter un pic glycémique trop important", précise Pauline Pied.

Un conseil utile, surtout si vous êtes diabétique

Cette habitude concerne avant tout les personnes dont la glycémie est difficile à réguler. "En effet, ce conseil est particulièrement utile pour les personnes diabétiques ou qui présentent un début de résistance à l'insuline, mais il est en réalité encore plus important pour les personnes diabétiques", insiste Pauline Pied. En résumé, si vous aimez vous offrir une glace quand il fait chaud, rien ne vous oblige à vous en priver.

En revanche, si vous êtes diabétique ou que vous cherchez à mieux contrôler votre glycémie, pensez simplement à la déguster en fin de repas ou avec des aliments riches en protéines et en fibres. Un petit changement d'habitude qui peut faire une vraie différence au fil du temps ! / doctissimo.fr/

Mandalay en Birmanie (Myanmar)

Mandalay, posée sur le fleuve Irrawaddy au nord du Myanmar est l'ancienne capitale royale de la Birmanie.

Cette ville est un incontournable dans ce pays magique. Pour la vue depuis les Mandalay Hill, pour le pont U Bein et ses centaines de moines qui le traversent chaque jour, pour son palais, ses pagodes blanches et dorées, ses panoramas à couper le souffle, ...

Mais aussi et surtout pour découvrir la vie birmane en effervescence dans les ruelles, les fabriques et les marchés.

Visiter Mandalay en trois jours

Vous pouvez consacrer deux

jours minimum à la visite de Mandalay et de ses environs. J'y ai pour ma part passé 3 nuits et je pense que moins ne serait pas assez.

Le premier jour, j'ai arpenté le centre de la ville, les rives de l'Irrawady, les abords du Palais, les marchés et les rues des artisans et j'ai également visité une école primaire.

Le lendemain, j'ai découvert le Monastère Shwe in Bin, le temple du Bouddha Mahamuni, les fabriques d'or et les Mandalay Hills. Et enfin, le troisième jour je suis partie à la découverte des sites un peu plus éloignés, la Pagode Hsinbyume le matin et le Pont U Bein l'après midi.

Les rues vibrantes de Mandalay

C'est par l'aéroport de Mandalay que je suis entrée en Birmanie. Nous avons traversé en taxi la longue route de campagne qui conduit à la ville.

Les yeux ébahis, je regardais passer sur mon chemin les charrettes, les vendeurs ambulants, les moines et les rickshaws. Arrivée au cœur de la ville, j'ai eu le tournis en regardant la circulation : vélos, motos, camionnettes bondées, troupeaux en tous genres, voitures et piétons dans tous les sens.

Les Mandalay Hills et la Pagode Su Taung Pyae

Nous nous sommes rendus aux Mandalay Hills en moto taxi, à deux derrière notre chauffeur. Nous avons grimpé pieds nus les quelques 1000 marches de la Pagode Sutaungpyei (Su Taung Pyae Pagoda) qui conduisent au sommet des collines avec pour objectif le coucher de soleil sur le panorama.

Nous avons traversé un temple labyrinthe, des statues de Bouddhas à chaque palier, et des vendeurs d'offrandes tout le long. globe-trotting.com/



Épopée sur la route du Sud

En voiture d'Alger à Timimoun par Ghardaïa

Le voyage commence fort, dans l'éblouissement blanc et bleu de la baie d'Alger et les venelles pentues de la Casbah. La mer avant les dunes. Et puis, très vite, ce sera Boussaâda, la première oasis. La ville a été déclarée impropre à la colonisation par les organisateurs de la présence française en Algérie. Elle a néanmoins, dès cette époque, aimanté les touristes. Ce qui donne à penser. Ghardaïa vient ensuite. Étape-clé. C'est dans la vallée du Mزاب. Ce plateau calcaire a été le refuge des fidèles de l'école musulmane – égalitariste – ibadite. Ils y ont construit cinq villes à partir du XIe siècle : El Atteuf, Bou-Noura, Melika, Ghardaïa et

enfin Béni Isquen, au XIVe. L'ingéniosité, la beauté plastique, la sobriété, l'adaptation au milieu naturel de l'architecture mozabite ont incité l'Unesco à inscrire la région au patrimoine mondial. À El Goléa se trouve la tombe de Charles de Foucauld, dont l'aventure spirituelle fut hautement saharienne (ou l'aventure saharienne hautement spirituelle). Et l'on atteint Timimoun, dans le Gourara, le point le plus méridional de l'itinéraire, oasis emblématique et véritable porte du grand sud. Les sables s'y font insinuants. L'énormité du désert est palpable.

Votre voyage

Partout, vous disposez de

temps qu'il faut pour bien prendre le pouls de l'étape. Et du bon rythme pour absorber les liaisons : l'Algérie est un grand pays. Avant un trajet final en train de nuit, entre Béchar et Oran, la route se fait en voiture adaptée, avec un chauffeur-accompagnateur francophone pour l'ensemble de l'itinéraire. Les chaussées sont bonnes. On contemple des paysages amples et magnétiques. Vos hôtels présentent une plaisante variété, de l'établissement urbain standard à Alger aux créations de l'architecte Fernand Pouillon à Ghardaïa et El Goléa. Dans le sud, le désert impose une certaine simplicité – qui ne signifie nullement confort spartiate – mais aussi une attention spéciale à l'accueil des voyageurs. En tout cas, les conditions sont plus que convenables.

Et un esprit s'exprime. Vous n'êtes jamais coupés de la réalité humaine du secteur. À chaque étape sa visite, ou ses visites, avec des guides francophones privés. Ce qui permet d'aller rapidement à l'essentiel, à côté de quoi il est si facile de passer. voyageursdumonde.fr/



Grignan, le joyau de la Drôme provençale



Entre villages perchés, champs de lavande, vignobles et truffières, la Drôme provençale compte parmi les plus belles destinations du sud-est de la France. Au cœur de ce territoire baigné par les influences provençales, Grignan s'impose comme une étape incontournable.

Le château de Grignan, l'un des plus beaux châteaux de la Drôme

Impossible d'arriver à Grignan sans lever les yeux vers son château. Perché sur un promontoire rocheux, il domine les toits du village depuis près de mille ans et dessine l'une des silhouettes les plus emblématiques de la Drôme provençale. Derrière ses élégantes façades se cache pourtant un monument aux multiples vies.

Les roses anciennes, l'autre trésor de Grignan

Une fois les portes du château franchies, la flânerie est de mise. Ruelles pavées, escaliers de pierre, placettes baignées de soleil... Mais Grignan possède une autre singularité : ses roses anciennes. À la fin des années 1980, une poignée d'habitants passionnés rêve de transformer le village en véritable conservatoire botanique. Parmi eux, Marie-Josèphe Baqué. « Quand j'ai commencé à m'occuper des roses, j'ai été prise d'une passion », sourit-elle. Leur ambition est de faire dialoguer le patrimoine de pierre avec celui des jardins, en replantant des variétés cultivées avant les grandes hybridations du XXe siècle.

Taulignan, le village de la soie aux portes de Grignan

Avec ses 1 600 habitants, Grignan se découvre facilement en une journée. Mais

ses environs racontent, eux aussi, une autre facette de la Drôme provençale. À une dizaine de minutes de route, Taulignan rappelle que le territoire ne s'est pas construit uniquement autour de la vigne ou de la lavande. Pendant plusieurs siècles, l'élevage des vers à soie et le moulinage ont fait vivre des milliers de familles.

Miel, truffe et lavande : les spécialités de Grignan

Autour de Grignan, le patri-moine ne se contemple pas seulement : il se déguste. Lavande, oliviers, amandiers, vignes et chènes truffiers dessinent un paysage agricole qui fait toute l'identité de la Drôme provençale.

Le Village provençal miniature, un voyage dans la Provence d'autrefois

Au bout du chemin, une halte au Village provençal miniature mérite le détour. Depuis plus de trente ans, ce musée vraiment pas comme les autres est l'une des curiosités des environs. Près d'un millier de santons prennent vie dans des décors minutieusement reconstitués qui racontent la Provence du XIXe siècle.

Grignan-les-Adhémar, le vignoble qui fait rayonner la Drôme provençale

À Grignan, il reste un trésor encore largement méconnu de certains voyageurs : l'appellation Grignan-les-Adhémar. Niché entre les grandes appellations de la vallée du Rhône, ce vignoble de près de 1 800 hectares produit des vins qui allient générosité méridionale et fraîcheur. Syrah, grenache ou encore viognier s'y épanouissent grâce à un terroir singulier, façonné par l'altitude et les influences climatiques venues du nord. lonelyplanet.fr/

Une femme découvre un cancer rare et minuscule... entre ses orteils

Selon une information relayée par le média Today, une américaine de 40 ans qui consultait pour une petite irritation entre deux orteils a découvert qu'elle souffrait en fait, d'un mélanome lentigineux acral, un cancer rare. Une petite irritation cutanée peut parfois cacher un problème un peu plus sérieux. Selon un information de Today, une femme aurait ainsi découvert qu'elle souffrait d'un mélanome lentigineux acral après avoir remarqué une petite tache entre ses orteils qui la dérangeait.

Une tache avec un anneau, entre deux orteils

L'histoire débute en 2015, mais est relayée seulement aujourd'hui. A cette époque, Amy Jardon, une Américaine de 40 ans, se relaxe en fin de journée, lorsqu'elle ressent une démangeaison brutale entre son petit orteil et celui qui se trouve juste à côté. Là, elle découvre une petite tache brune de quelques millimètres, entourée d'un anneau, qu'elle qualifie de "Saturne en miniature". Rien d'in-



quiétant, pourtant la femme présente sa "tache" à son médecin la semaine suivante, qui prescrit quand même une biopsie à la quadragénaire, dans le doute. Au retour des résultats, c'est le choc : cette petite tache brune était mélanome lentigineux acral, un cancer de la peau assez rare. Amy Jardon a donc rapidement subi une intervention chirurgicale pour exciser la lésion cancéreuse, une décision difficile dont les suites ont été un peu compliquées, obligeant la jeune femme à rester assise plusieurs semaines. Son réflexe a pourtant été salutaire : Amy

Jardon a désormais reprise une vie normale, voire même sportive (elle a couru deux semi-marathons). Elle a un suivi avec un dermatologue tous les ans.

Le mélanome lentigineux acral, c'est quoi ?

Le mélanome lentigineux acral (ALM) est un mélanome qui se développe sur les extrémités : paumes de mains et plantes des pieds ou sous les ongles qu'on appelle zones acrales, sous la forme d'une petite tache foncée ou décolorée. La particularité de ce mélanome est qu'il se développe

sur des zones non exposées au soleil chez des patients qui n'ont pas la peau claire. En revanche, il peut comme tous mélanomes, envahir les ganglions et aller se greffer dans les organes distants (les poumons, le foie, le cerveau, les os...). De fait, en raison des zones qu'il touche parfois peu visibles (plantes des pieds) et de sa reconnaissance difficile, le mélanome acrolentigineux est souvent diagnostiqué tardivement à un stade avancé, parfois déjà métastatique. Le diagnostic de l'ALM passe essentiellement par la biopsie. Le traitement du mélanome acrolentigineux va dépendre de l'épaisseur du mélanome mais fera intervenir une chirurgie avant tout, quand le cancer n'est pas au stade métastatique, complété par une curage ganglionnaire quand ceux-ci sont atteints, et parfois d'un traitement par chimiothérapie et ou radiothérapie, si des métastases sont présentes. En cas d'apparition d'une tache inhabituelle, le mieux est donc de consulter un médecin ou un dermatologue. doctissimo.fr/

Allergie au soleil (lucite): causes, symptômes et traitements

Vos premières expositions au soleil ont provoqué une réaction de la peau ? Vous êtes peut-être victime d'une lucite bénigne estivale, communément appelée (à tort) "allergie au soleil". Quels sont les symptômes cutanés ? Quelle en est la cause ? Réponses avec le Dr Philippe Deshayes, dermatologue, et le Dr Jean-Pierre Césarini, médecin photobiologiste, cancérologue et Président de l'association Sécurité solaire.

Définition : qu'est-ce que la lucite (réaction de photosensibilité) ?

La lucite est une réaction de photosensibilisation déclenchée par le système immunitaire et causée par la lumière du soleil. La lucite bénigne estivale est la plus fréquente des réactions solaires. Elle survient dans les premiers jours après une exposition solaire au printemps ou en été. "Il est inapproprié de la nommer 'allergie' mais c'est le nom que les patients lui donnent", indique le Dr Deshayes. "Il s'agit plutôt d'une réaction toxique locale en réaction à la lumière du soleil", selon le Dr Césarini.

Comment reconnaître une allergie au soleil : quels symptômes ? Les signes de la réaction



de photosensibilisation : boutons du au soleil, papules...

La lucite se manifeste par une éruption de boutons. Les symptômes cutanés se caractérisent par des papules rouges, parfois des lésions surélevées comme dans l'urticaire, voire des vésicules. "Cet aspect peut être trompeur et faire évoquer une poussée d'acné", explique le Dr Deshayes. Ces éruptions cutanées peuvent provoquer des démangeaisons.

Boutons de chaleur ou allergie : quelles différences (l'allergie au soleil en photo) ?

Les boutons de chaleur se caractérisent le plus souvent par de petits boutons rouges et irritants sur la peau, qui peuvent parfois démanger. Il existe une forme très superficielle de bou-

tons de chaleur, dans laquelle les boutons forment de petites vésicules. Ces réactions cutanées ne sont pas en lien avec la lumière du soleil. En effet, les boutons de chaleur sont plus fréquents en été, lorsque les températures extérieures sont élevées, tout comme le taux d'humidité.

Cause : pourquoi développe-t-on une allergie au soleil ?

Pour expliquer la cause de l'allergie au soleil, il est important de distinguer les UVB des UVA. Si les UVB sont responsables des coups de soleil et du bronzage, ce sont les UVA qui provoquent des allergies au soleil. "Elles peuvent survenir sans coup de soleil, après une exposition qui n'a pas été intense (ciel voilé, début ou fin de journée) mais toujours

avant ou en début de saison estivale", souligne le Dr Deshayes.

Lucite : qui sont les personnes les plus vulnérables ?

La lucite touche près de 10 % des adultes avec une nette préférence pour les femmes, qui représentent 90 % des victimes. A savoir que les personnes concernées sont plus des adultes jeunes et que ces manifestations peuvent survenir pendant quelques années et disparaître ensuite. "Parfois, les réactions sont tellement, minimes qu'en l'absence de démangeaisons, elle peuvent passer inaperçues".

Lucite estivale : quand consulter ?

Comme son nom l'indique, la lucite estivale bénigne n'est pas chronique. Elle dure environ une semaine et disparaît sans l'aide d'un traitement. Les symptômes réapparaissent ensuite après chaque exposition au soleil mais s'atténuent pour disparaître avec le bronzage. La lucite récidive en général l'année suivante. Mais dans certains cas, il ne s'agit pas d'une forme bénigne. D'autres formes d'allergie au soleil plus sévères existent et nécessitent la consultation d'un médecin dermatologue. doctissimo.fr/

Ce légume peut faire baisser votre tension en 2 à 3 heures, selon plusieurs cardiologues

Vous faites de l'hypertension ou souhaitez protéger votre cœur naturellement ? Selon plusieurs cardiologues, un simple légume feuille, souvent boudé pour son goût, peut faire chuter votre tension en moins de trois heures.

Pourquoi les épinards font baisser la tension si rapidement

Dans le média Parade, le Dr Deepak Talreja, cardiologue chez Sentara Health, déclare ainsi : "Lorsque nous consommons des épinards, l'organisme transforme les nitrates naturels qu'ils contiennent en oxyde nitrique, une molécule qui détend les vaisseaux sanguins". Cette réaction entraîne une baisse de la résistance vasculaire et une amélioration de la circulation sanguine.

Comment consommer les épinards pour profiter de leur effet hypotenseur

Le Dr Talreja recommande une à deux poignées par jour, soit entre 60 et 100 grammes d'épinards frais, ou environ une demi-tasse en version cuite. L'objectif n'est pas de saturer l'alimentation en épinards, mais de les intégrer intelligemment dans les repas quotidiens.

Un allié naturel mais pas un remède miracle

Les cardiologues s'accordent : les épinards ne remplacent pas les traitements médicaux. Mais ils peuvent être intégrés dans une stratégie globale, aux côtés des régimes DASH ou méditerranéen, tous deux reconnus pour leurs effets positifs sur la santé cardiaque. C'est cette combinaison alimentaire, équilibrée et variée, qui fait la différence à long terme. En intégrant des portions régulières d'épinards, les patients hypertendus peuvent espérer un soutien naturel supplémentaire, en accord avec les recommandations des professionnels de santé. doctissimo.fr/

L'Espagne remporte la coupe, mais la magie des « outsiders » vole la vedette... Une Coupe du monde de contradictions qui a changé le visage du football



Le rideau est tombé sur la plus grande édition de l'histoire de la Coupe du Monde de la FIFA, avec le sacre de l'équipe nationale espagnole championne du monde après une victoire éremitique disputée contre ses homologues argentins, sur le score d'un seul but en prolongation, devant une foule immense au stade de New York-New Jersey.

Bien que le nouveau système, qui comprenait 48 équipes, ait donné lieu à une profusion de matchs, de buts et de records, la première place est restée aux mains des meilleures équipes mondiales, l'Espagne, l'Argentine, la France et l'Angleterre monopolisant les demi-finales, confirmant ainsi la domination des écoles de football établies sur la scène finale.

Le phénomène du Cap-Vert et de la Norvège

Cependant, cette domination habituelle n'a pas empêché le tournoi de donner lieu à des histoires extraordinaires, celles d'équipes qui ont conquis le cœur des supporters. Le Cap-Vert fut un phénomène exceptionnel pour sa première participation à une Coupe du Monde : son équipe, mélange de vétérans et de jeunes talents, parvint à déstabiliser les géants du football, en faisant match nul contre l'Espagne et l'Uruguay, et en poussant l'Argentine en prolongation.

Dans le même contexte, la Norvège a

offert un spectacle unique avec sa célèbre célébration de « l'aviron viking », réalisant un exploit historique en atteignant les quarts de finale pour la première fois de son histoire.

Pays hôtes de la Coupe du monde

Sur le plan organisationnel, les inquiétudes initiales concernant l'organisation du tournoi par les États-Unis se sont dissipées, et les supporters ont surmonté les problèmes de visa et le manque de passion locale, transformant les stades en un véritable creuset culturel et en une célébration du football connue sous le nom de « Grande Nuit Américaine ».

Au Canada voisin, la hausse des investissements a permis à l'équipe nationale d'atteindre les huitièmes de finale, annonçant une renaissance du football dans le pays.

En revanche, le Mexique a connu une douloureuse contradiction : alors que les stades étaient remplis de supporters et que le pays célébrait sa première victoire par élimination directe en quatre décennies, le deuil planait suite à la mort de quatre personnes dans des bousculades lors des célébrations de la victoire, et ce, dans un contexte de manque de signes concrets de retombées économiques durables pour le pays hôte.

Trump est intervenu

Le tournoi n'a pas été exempt de controverses, tant politiques que publiques. Les États-Unis ont été éliminés en huitièmes de finale, sans surprise, malgré l'intervention politique controversée du président Donald Trump qui a tenté d'obtenir l'exclusion d'un joueur clé de l'équipe.

Outre le fait que les autorités aient ignoré les manifestations politiques dans les tribunes, le tournoi a fait l'objet de vives critiques en raison du prix exorbitant des billets qui rendait la participation à la Coupe du monde exclusive aux riches, privant ainsi les classes populaires et les personnes soumises à des restrictions de visa d'y assister, sans l'intervention des communautés expatriées pour pallier cette pénurie.

« Américanisation » du football

Enfin, l'« américanisation » du football s'est imposée avec force, notamment par l'introduction de spectacles artistiques à la mi-temps et de pauses rafraîchissantes fréquentes. Malgré les nombreuses critiques formulées à l'encontre de ces innovations, perçues comme une perturbation du jeu au profit de la publicité télévisée, les entraîneurs y voient un atout tactique important, susceptible d'en faire une composante permanente du football à l'avenir, surtout compte tenu de la hausse des températures à l'échelle mondiale. Reuters

« La Palestine est présente en finale de la Coupe du monde »...

Netanyahu et Ben-Gvir ont renversé la tendance du soutien contre l'Argentine

La finale de la Coupe du monde 2026 entre l'Espagne et l'Argentine s'est transformée, d'un simple match pour le titre, en un référendum et une tribune pour l'expression d'opinions politiques. Phénomène frappant, la popularité de l'Argentine a chuté et son nombre de supporters à travers le monde s'est considérablement réduit lors de cette rencontre, un grand nombre de fans affichant leur soutien à l'Espagne.

Ce changement radical dans la direction du soutien apporté s'est traduit par un rejet de la position israélienne déclarée en faveur des « danseurs de tango », faisant de ce match une occasion d'exprimer sa solidarité avec la cause palestinienne. Les réseaux sociaux ont été inondés de vidéos et de photos montrant des supporters brandissant des drapeaux palestiniens et des keffiyehs dans les tribunes pendant la finale et les célébrations de la victoire, tandis que certains commentateurs ont lié leur soutien à l'Espagne à la position pro-palestinienne du gouvernement espagnol, considérant que le couronnement d'« El Matador » revêt une signification qui dépasse le cadre de la compétition sportive.

Le soutien israélien nuit à la popularité de l'Argentine

Ce déclin de la sympathie envers l'Argentine est survenu après les déclarations de hauts responsables israéliens, dont le Premier ministre Benjamin Netanyahu, le ministre de la Sécurité nationale Itamar Ben-Gvir et le ministre des Finances Bezalel Smotrich, dans lesquels ils ont déclaré leur soutien à l'équipe nationale argentine, ce qui a provoqué de vives réactions parmi les partisans de la cause palestinienne à travers le monde. Netanyahu est apparu dans une vidéo jouant au football avec l'ambassadeur argentin en Israël, Shimon Axel Wahneish, tandis que Smotrich a déclaré que « chaque Israélien patriote soutient l'Argentine », et Ben-Gvir a exprimé son espoir de victoire pour l'équipe qui « aime Israël », en référence à l'Argentine.

Les internautes ont également partagé des extraits vidéo du président argentin Javier Milei, soulignant ses liens étroits avec le gouvernement israélien, ce qui laisse penser que ce rapprochement politique a conduit beaucoup à exclure l'Argentine de leurs calculs footballistiques émotionnels et à soutenir son adversaire.

Encourager le dépassement du rectangle vert

La position israélienne en faveur de l'Argentine a coïncidé avec la poursuite de la guerre dans la bande de Gaza, ce qui a incité un grand nombre de militants à envisager de soutenir l'équipe nationale espagnole comme une prise de position politique et symbolique avant même qu'il ne s'agisse d'un choix sportif, compte tenu des positions prises par le Real Madrid en faveur des droits des Palestiniens ces derniers mois.

Le journaliste et personnalité médiatique Osama Gawish a déclaré que de nombreux supporters s'étaient tournés vers le soutien à l'Espagne en signe de solidarité avec Gaza, soulignant que cela était également lié aux positions espagnoles, ainsi qu'au rejet de ce qu'il a décrit comme « le favoritisme de la FIFA envers l'Argentine et Messi ».

L'écrivaine et militante politique Inas Karima a écrit que soutenir l'équipe nationale espagnole, c'est se tenir aux côtés « d'un peuple qui a hissé haut le drapeau palestinien et de joueurs qui ont osé prendre position contre le génocide », ajoutant : « Tant que notre ennemi soutiendra l'Argentine, nous nous opposerons à lui jusqu'au bout. »

Le blogueur palestinien Tamer Qaddah estime que la déclaration de soutien d'Israël à l'Argentine a contribué à inciter un plus grand nombre de supporters à soutenir l'Espagne, décrivant cela comme l'une des raisons de la célébration généralisée de la victoire de l'équipe espagnole.

Un utilisateur de Twitter a écrit qu'il soutenait l'équipe nationale espagnole pour la première fois de sa vie, expliquant que sa position était « par dépit envers Netanyahu », ajoutant que « les gens ont leurs opinions et les positions sont enregistrées ».

Un autre militant a salué la victoire de l'Espagne, considérant que son soutien témoignait de sa reconnaissance des positions prises par Madrid sur la question palestinienne, notamment son adhésion à la plainte déposée par l'Afrique du Sud devant la Cour internationale de Justice et l'imposition de restrictions sur les exportations d'armes vers Israël.

Le football est une plateforme pour prendre position.

Les réactions qui ont accompagné la finale de la Coupe du monde 2026 ont montré comment les grands événements sportifs ont transcendé leur dimension compétitive, devenant souvent un espace à travers lequel les supporters expriment leurs positions politiques et humanitaires.

Lors de ce match, la célébration de la victoire de l'Espagne n'était pas seulement liée à la performance sur le terrain, mais reflétait également le désir d'une large partie des supporters d'envoyer un message politique, selon lequel soutenir « le Matador » représentait une position contraire au soutien israélien à l'Argentine et un message clair de solidarité avec les Palestiniens. : Al Jazeera



Classement FIFA

L'Algérie occupe la 29e place mondiale

La sélection algérienne de football a perdu une place et occupe le 29e rang au classement mondial de la FIFA du mois de juillet, publié ce lundi par l'instance internationale sur son site officiel, au lendemain de la finale de la Coupe du monde 2026.

L'équipe nationale avait atteint les 16es de finale du Mondial avant d'être éliminée par la Suisse (2-0). Au total, les coéquipiers du capitaine Riyad Mahrez ont disputé quatre matchs, avec un bilan d'une victoire contre la Jordanie (2-1), un nul face à l'Autriche (3-3) et deux défaites dont une face au finaliste l'Argentine (3-0). Avec un total de 1 576,80 points, les

Verts sont logés à la quatrième place africaine devançant notamment l'Égypte qui avait atteint les 8es de finale de la Coupe du monde 2026, éliminée par l'Argentine (3-2) après avoir mené au score (2-0).

Sacrée championne du monde pour la deuxième fois de son histoire après avoir battu l'Argentine en finale du Mondial 2026 dimanche soir (1-0 après prolongations), l'Espagne reprend également la première place du classement FIFA.

La Roja, championne d'Europe en 2024, occupait déjà le deuxième rang du classement lors de sa publication le 11 juin, le jour du début de la compé-

tition. L'Espagne avait déjà été première du classement FIFA entre septembre 2025 et janvier 2026, mais aussi pendant de nombreux mois entre 2008 et 2014, alors qu'elle avait successivement triomphé à l'Euro 2008, au Mondial 2010 puis à l'Euro 2012.

L'Argentine, championne en 2022 et première avant le Mondial, recule à la deuxième place après sa défaite en finale. L'Angleterre, victorieuse du match pour la 3e place face à la France en coupe du monde (4-6), reste à la 4e place.

La prochaine mise à jour du classement FIFA est prévue le 7 octobre.

Dans le monde un 21 Juillet

- 2021 : En Angleterre, le port marchand de Liverpool perd son inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- 2016 : Johnny Hallyday donne son 90^{ème} et dernier concert de la tournée Rester Vivant Tour au Théâtre antique de Vienne qui fut aussi son dernier concert solo.
- 2013 : Abdication du roi Albert II de Belgique après 20 ans de règne, en faveur de son fils le prince Philippe.
- 2013 : Cyclisme au terme de la 21^e et dernière étape du Tour de France, entre Versailles et Paris, Christopher Froome (Sky) remporte la 100^e édition de ce Tour 2013, 2^e le Colombien Nairo Quintana (Movistar), meilleur grimpeur, 3^e l'Espagnol Joaquim Rodriguez (Katusha).
- 2008 : Révision de la Constitution, le parlement réuni en congrès à Versailles a finalement dit "oui" par 539 voix contre 357, soit une seule voix de plus que la majorité requise des 3/5^e des suffrages exprimés.
- 2005 : Nouveau record à la voile en solitaire en 3 jours 5h et 12s pour le français Thomas Coville avec son trimaran "Sodebo" sur le parcours Miami-New York.
- 2003 : Le taux du livret A passe de 3% à 2,25%.
- 1989 : Boxe, Mike Tyson bat Carl Williams par KO pour le titre de Champion du monde des poids lourds.
- 1985 : Cyclisme Bernard Hinault à 31 ans remporte pour la cinquième fois le Tour de France.
- 1983 : Record de température négative (-89,2 C), enregistrée sur la base de Vostok, en Antarctique.
- 1974 : Cyclisme Eddy Merckx remporte le Tour de France pour la 5^e fois.
- 1974 : La Grèce et la Turquie acceptent un cessez-le-feu à Chypre.
- 1969 : L'astronaute américain Neil Armstrong est le premier homme à marcher sur la lune, devant 600 millions de téléspectateurs durant la mission Apollo 11.
- 1960 : Première femme au monde à assumer cette fonction, Mme Sirimavo Bandaranaike devient Première Ministre à Ceylan.
- 1954 : Les accords de Genève marquent la fin de la guerre d'Indochine.
- 1831 : Le prince Léopold devient Léopold 1^{er}, Roi des Belges, après la séparation de la Belgique et de la Hollande.
- 1796 : décès de Robert Burns, poète écossais, considéré comme l'un des pionniers en matière de romantisme./isere-annuaire.com/

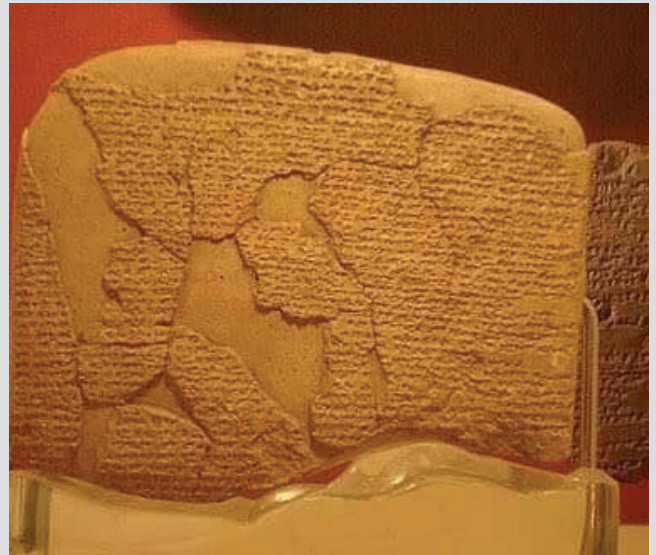
Quel rôle ont les scientifiques et notamment les chimistes dans les grandes questions de recherche ?

Les physiciens souhaitent démêler les lois de l'Univers. Les biologistes, eux, tentent d'appréhender les règles de la vie. La chimie, science de la structure et de la transformation de la matière, joue un rôle majeur. Elle établit le pont entre les lois de l'Univers et les règles de la vie. Comment la matière devient-elle et est-elle devenue complexe est la question la plus fondamentale posée à la science. Elle demande comment (et pourquoi) l'évolution de l'Univers a donné naissance à un organisme capable de se poser une telle question et de se donner les moyens d'y répondre en créant la science. Cette entité capable, dans un raccourci radical, d'interroger l'Univers même dont il est issu. » « Les physiciens souhaitent démêler les lois de l'Univers. Les biologistes tentent d'appréhender



der les règles de la vie. Les chimistes établissent un pont entre ces deux disciplines. « Nous même faisons partie de l'évolution de l'Univers, nous en sommes des produits. On commence à fort bien comprendre un certain nombre de processus de la vie, on commence à connaître – ou plus exactement à décrire – les processus de fonctionnement du cerveau. Pour le chimiste, les contraintes sont beaucoup plus légères. Les entités dont il s'occupe n'ayant pas – du moins pour l'instant – à grandir, à se développer et à se reproduire ! La chimie est donc plus libre d'explorer l'univers des « possibles », le monde vivant n'étant

qu'un monde, certes de loin le plus complexe, mais un seul parmi l'univers de tous les mondes possibles. » Sur quel domaine portent vos recherches ? « Je m'intéresse aux entités complexes formées par l'association de deux ou plusieurs espèces chimiques liées entre elles par des forces intermoléculaires, c'est la chimie supramoléculaire. Entre autres, nous étudions l'auto-organisation qui conduit vers des systèmes de complexités croissantes sous la pression de l'information, vers des formes de la matière de plus en plus complexes, jusqu'à la génération de vie et de pensée. /fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous ?**Le plus ancien traité de paix encore existant est vieux de 3200 ans !**

Le traité de paix égypto-hittite, connu aussi sous le nom de traité de Paix de Qadesh, a été négocié entre Ramsès II d'Égypte et le roi hittite Hattusili III. Les historiens disent qu'il a été conclu autour de 1259 av. J.-C. A cette époque-là Ramsès II a accepté une tablette d'argile sur laquelle les termes du traité ont été inscrits par les diplomates hittites. Bien qu'il ne soit pas le plus ancien, c'est le seul traité de paix parmi les anciens qui a survécu jusqu'à aujourd'hui. Ce dernier a marqué la fin d'une longue guerre entre l'Égypte et l'Empire hittite./lesaviezvous.net/

Journée mondiale de la malbouffe

Sous son nom français, elle ne s'est pas encore fait une vraie place dans le calendrier des journées mondiales. Il faut dire qu'elle nous arrive en ligne droite des États-Unis d'Amérique. En fait, on s'en serait douté... Junk food world day C'est son véritable nom, outre-atlantique. On désigne par ces termes toutes les nourritures trop grasses, trop sucrées, trop riches, qui font le quotidien de l'américain moyen. Lui consacrer une journée mondiale c'est peut-être enfin se rendre compte de ce que ce type d'alimentation peut avoir de néfaste pour la santé... mais de là à changer les habitudes !

Et la France inventa le Nutri-Score...NutriscoreOn peut en sourire, mais c'est une (r)évolution en marche dans nos habitudes alimentaires : désormais, tous les produits issus de l'industrie agro-alimentaire devront afficher sur leur emballage une "note" établie sur des critères de santé. Sus au gras, sus aux sucres, les consommateurs sont invités à prendre conscience de ce qui les empoisonne. Malheureusement les grands industriels du secteur ne jouent pas tous le jeu. Ce sera peut-être au consommateur de les faire bouger en choisissant les bons produits !/journee-mondiale.com/

	ACTE FISCAL	BOURRE	FUT ROI DE JUDA	ARRIVA	OBSTRUÉE	DEMEURA	DONC CONNU	SOUS BONNE GARDE	FAÇON DE PAYER
CROISER	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
TELLE UNE ODEUR DE PIN									
PROCHES RELATIONS							COMITÉ CENTRAL	▼	
							MARITAL		
PETITE NOTE			PETITE LAINE	▼			▼		
			CONCEPTUELLE						
PERSONNEL RÉFLÉCHI				CHÉRIT	▼				
				GREFFÉE					
LOCUTION ADVERBIALE				▼					ELLE RESTE À PROUVER
MARQUÉ D'UNE ENTAILLE						LANCEMENT	▼		▼
						PLI DU CORPS			
SUPPORT DE TABLE						▼		PAS RECONNU	
PETIT CHATON					BRÛLANT	▼		▼	
					SYMBOLE DE L'ARGENT				
RÉGION DE FRANCE					▼				
SÉPARÉE DE SA MÈRE				COUP DE FROID	▼				

MEDIA EXPERT

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

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

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

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



PHARMEX **TC**

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

sous le thème :

**“L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien”**

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX**
CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :



تشاد
صيف الشرف

AGRITECH 2026
التحدي الوطني

**الصالون الدولي للاستثمار
الفلاحي والتكنولوجيا**
Le Salon International de
l'Investissement Agricole et de la Technologie

4^{ème} édition

13/14/15
OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

طول مبتكرة
من أجل إنتاج
فلاحي وحيواني مستدام

**cho
colf**

SALON INTERNATIONAL
DU CHOCOLAT & DU CAFÉ

INSPIRER • DÉCOUVRIR • PARTAGER

8^{ème} ÉDITION

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

DU 27 AU 30
JANVIER 2027

CENTRE DES CONVENTIONS D'ORAN

PROFESSIONNELS | MARQUES | CONCOURS | ANIMATIONS | NETWORKING