



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

UNIVERSITÉ D'ALGER 1

Ouverture du bureau de l'Apostille
pour simplifier les procédures
d'authentification des diplômes P.4

ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Une équipe algérienne remporte le prix "Allan Staniforth" du meilleur
nouveau participant au concours d'ingénierie automobile au Royaume-Uni P.4

ECONOMIE

**L'Algérie accueillera en septembre
une réunion régionale des agences de promotion
de l'investissement de la région MENA** P.2



FOIRE D'ORAN
Production Nationale
من المنتج إلى المستهلك

معرض وهران
مستوج لادي
قصر المعارض، المدينة الجديدة
Palais des Expositions, M'dina J'dida.

من 28
جويلية
إلى 1 أوت
2026

SPONSORS



PARTENAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS



ORGANISATEUR



**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
Jeudi 23 Juillet 2026
Quotidien National Economique
N° 2305 - Prix 30 DA



Le président de la République préside une réunion de travail consacrée au suivi de l'état d'avancement des projets structurants

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé une réunion de travail consacrée au suivi de l'état d'avancement des grands projets structurants, indique un communiqué de la Présidence de la République. Il s'agit du projet de phosphate intégré Bled El Hadba-Oued Kebrit-Annaba, de la ligne minière Est, du projet d'extension du port d'Annaba, du complexe de traitement du minerai de fer de Gara Djebilet à Toudia dans la wilaya de Béchar, en sus du projet de la mine de zinc-plomb d'Oued Amizour dans la wilaya de Béjaïa.

Cette réunion s'est déroulée en présence du Premier ministre, du ministre d'Etat, chargé de l'Inspection générale des services de l'Etat et des Collectivités locales, ainsi que des ministres et des responsables des secteurs concernés. APS

Le président de la République félicite les étudiants de l'ENP d'El Harrach pour leur sacre lors d'une compétition internationale d'ingénierie au Royaume-Uni

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a félicité, mercredi, les étudiants de l'Ecole nationale polytechnique (ENP) d'El Harrach pour avoir décroché le prix de la meilleure équipe participant, pour la première fois, à la compétition internationale d'ingénierie "Formula Student UK 2026" organisée au Royaume-Uni.

"D'un exploit à un autre... Nous sommes fiers de nos étudiants de l'Ecole nationale polytechnique d'Alger pour avoir décroché le prix +Allan Staniforth Best Newcomer Award+, récompensant la meilleure équipe participant pour la première fois à la compétition internationale d'ingénierie +Formula Student UK 2026+, organisée sur le prestigieux circuit de Silverstone, au Royaume-Uni, avec la participation de plusieurs universités internationales", a écrit le président de la République sur son compte officiel sur les réseaux sociaux. Et d'ajouter: "Les perspectives prometteuses de notre jeunesse se confirment, et l'avenir est entre vos mains...Poursuivez sur cette voie et bonne chance".

Le président de la République préside la cérémonie de distinction des lauréats du BEM et du Baccalauréat



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé, mercredi au Palais du Peuple à Alger, la cérémonie de distinction des lauréats du Brevet d'enseignement moyen (BEM) et du Baccalauréat (session 2026). La cérémonie de distinction s'est déroulée en présence de hauts responsables de l'Etat.

Lancement des soldes d'été à partir du 26 juillet

Le ministère du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national a annoncé le lancement officiel de la saison des soldes d'été à compter du dimanche 26 juillet. Cette campagne promotionnelle se poursuivra jusqu'au dimanche 6 septembre, soit une durée de six semaines, selon un communiqué du ministère.

Cette opération est organisée conformément aux dispositions du décret exécutif n° 06-215 du 18 juin 2006, modifié et complété, qui encadre les conditions et les modalités des ventes en soldes, des ventes promotionnelles, des liquidations de stocks, des ventes en magasins d'usine ainsi que des ventes au débailage. À cette occasion, le ministère a invité l'ensemble des opérateurs économiques à prendre part à cette campagne commerciale en proposant des réductions attractives et des prix compétitifs. L'objectif est d'offrir aux consommateurs un large choix de produits à des tarifs avantageux tout au long de la période des soldes, tout en dynamisant l'activité commerciale durant la saison estivale.

L'Algérie accueillera en septembre une réunion régionale des agences de promotion de l'investissement de la région MENA



Le Directeur général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI), M. Omar Rekkache, a annoncé que l'Algérie accueillera, fin septembre prochain, une réunion régionale des agences de promotion de l'investissement de la région du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord (MENA), qui sera organisée en coopération avec l'Association mondiale des agences de promotion de l'investissement (WAIPA), et ce dans le cadre du renforcement de la coopération régionale et de la promotion de la région en tant que destination d'investissement, indique un communiqué de l'AAPI.

Cette annonce a été faite lors de la participation de M. Rekkache, représentant l'AAPI en sa qualité de directeur régional pour la région MENA au sein de la WAIPA, par visioconférence, aux travaux de la 5e session du sous-comité de l'Association consacrée aux associations et regroupements régionaux des agences de promotion de l'investissement (SCRIPA).

M. Rekkache a indiqué que le renfor-

cement de la coopération entre les agences de promotion de l'investissement constitue un levier stratégique pour développer les partenariats économiques et attirer davantage d'investissements vers la région MENA, à travers l'adoption d'une approche commune fondée sur le partage d'expertises et de bonnes pratiques, le développement de programmes de formation conjoints, et l'échange d'experts dans les domaines de la facilitation de l'investissement, des services numériques et de l'accompagnement des investisseurs.

Il a également appelé à valoriser l'intégration économique entre les pays de la région et à œuvrer à sa promotion en tant que destination d'investissements intégrée offrant des opportunités prometteuses dans des secteurs stratégiques, à l'instar de l'industrie, des énergies renouvelables, de l'agroalimentaire, de la logistique et des technologies, tout en renforçant la coordination en matière d'accompagnement des investisseurs, d'organisation de missions conjointes de pro-

motion de l'investissement et d'échange d'opportunités d'investissement.

M. Rekkache a précisé que la rencontre régionale prévue à Alger s'inscrit dans le cadre des préparatifs de la prochaine édition de la Conférence mondiale de l'investissement, qui sera organisée à Genève, et constituera une plateforme de dialogue et de concertation entre les agences de promotion de l'investissement de la région, en vue d'identifier des mécanismes concrets pour renforcer la coopération régionale et coordonner les efforts visant à promouvoir l'investissement.

Le DG de l'AAPI a réitéré l'importance de renforcer la coopération entre les pays de la région MENA afin de soutenir les processus de diversification économique, d'accompagner les transformations énergétiques et numériques et d'ouvrir de nouvelles perspectives d'investissement, réaffirmant l'engagement de l'Agence à contribuer activement à cette démarche, en coordination avec la WAIPA et ses partenaires. APS

L'AAPI et son homologue de la RDC renforcent leur coopération en matière d'investissement

L'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) a tenu, par visioconférence, une réunion de travail avec l'Agence nationale pour la promotion des investissements (ANAPI) de la République démocratique du Congo (RDC), dans le but de consolider leur coopération en matière de promotion des investissements, selon un communiqué de l'AAPI.

Cette rencontre, coprésidée par le directeur général de l'AAPI, M. Omar Rekkache, et la directrice générale de l'ANAPI, Mme Rachel Pungu Luamba, a permis aux deux institutions de présenter leurs missions respectives ainsi que les dispositifs mis en place pour attirer les investissements nationaux et étrangers. Les échanges ont également porté sur les meilleures pratiques en matière d'amélioration du climat des affaires et d'accompagnement des investisseurs.

À cette occasion, M. Omar Rekkache a exposé les principales réformes engagées par l'Algérie afin de moderniser son environnement d'investissement. Il a notamment mis en avant le guichet unique, la numérisation des

procédures administratives, les mécanismes d'attribution du foncier économique, ainsi que les outils de promotion des opportunités d'investissement, dont la Bourse de partenariat.

Ces initiatives ont suscité un vif intérêt de la part de la délégation congolaise, particulièrement le fonctionnement du guichet unique, l'élargissement des prérogatives des représentants des différentes administrations qui y sont intégrés, ainsi que les modalités de gestion de la Bourse de partenariat.

Engagée dans un processus de révision de sa législation sur l'investissement, en vigueur depuis 2002, la République démocratique du Congo souhaite s'inspirer de l'expérience algérienne afin de mettre en place un cadre d'investissement plus clair, plus stable et davantage attractif.

Le directeur général de l'AAPI a, par ailleurs, réaffirmé l'importance que l'Agence accorde au partage d'expertises et de bonnes pratiques avec ses partenaires internationaux, en particulier les pays africains. Il a exprimé

la volonté de l'AAPI de bâtir un partenariat institutionnel durable avec son homologue congolaise, capable de renforcer la coopération économique entre les deux pays.

Il a également insisté sur la nécessité de consolider l'intégration économique africaine, de développer les chaînes de valeur régionales et de promouvoir un investissement durable, dans un contexte où le renforcement des échanges économiques entre les pays du continent constitue un enjeu stratégique.

Au terme de cette réunion, les deux agences sont convenues de mettre en place un cadre permanent de coopération prévoyant l'échange d'expertises et de bonnes pratiques, le partage d'informations sur les opportunités d'investissement dans les deux pays, l'organisation d'actions conjointes de promotion, ainsi que le renforcement des contacts entre les opérateurs économiques algériens et congolais. Cette démarche vise à favoriser le développement du partenariat économique bilatéral et à accroître les opportunités d'investissement mutuel. M.G.

Arkab et son homologue bosnien explorent de nouvelles perspectives de coopération énergétique



Le ministre d'État, ministre de l'Énergie, des Mines et des Énergies renouvelables, Mohamed Arkab, a tenu une réunion par visioconférence avec le ministre fédéral de l'Énergie, des Mines et de l'Industrie de Bosnie-Herzégovine, Vedran Lakic, afin d'examiner les moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le secteur de l'énergie, indique un communiqué du ministère. Cette rencontre a réuni, outre les deux ministres, l'ambassadeur d'Algérie en Bosnie-Herzégovine, le directeur général de la société nationale bosnienne **Energoinvest**, le directeur général de la compagnie bosnienne des hydrocarbures, ainsi que plusieurs responsables des deux pays.

Les échanges ont permis de faire le point sur l'état des relations de coopération entre l'Algérie et la Fédération de Bosnie-Herzégovine dans le

domaine des hydrocarbures, tout en explorant les perspectives de leur développement. Les deux parties ont souligné que cette dynamique s'inscrit dans le prolongement des visites de haut niveau récemment effectuées par les responsables des deux pays, qui ont donné un nouvel élan au partenariat bilatéral. À cette occasion, les deux ministres ont salué la solidité des liens historiques d'amitié unissant l'Algérie et la Bosnie-Herzégovine, réaffirmant leur volonté commune d'intensifier la coopération dans le secteur énergétique. Les discussions ont porté sur plusieurs axes stratégiques, notamment le développement des échanges dans les domaines du pétrole brut, du gaz naturel liquéfié (GNL), du gaz de pétrole liquéfié (GPL) ainsi que de l'industrie des engrais, en particulier la production d'ammoniac et d'urée. Les deux par-

ties ont également évoqué les opportunités de partenariat dans les industries connexes, notamment la fabrication d'équipements et de pièces de rechange, le transfert de technologies, le partage d'expertises et la mise en œuvre de programmes de formation. Les responsables ont, en outre, examiné les possibilités de renforcer la coopération entre le groupe Sonatrach et les opérateurs bosniens, notamment **Energoinvest** et la compagnie bosnienne des hydrocarbures, afin d'élargir les partenariats industriels et commerciaux et d'explorer de nouvelles opportunités dans les industries de transformation liées au secteur. Mohamed Arkab a réaffirmé, à cette occasion, la disponibilité de l'Algérie à mettre son savoir-faire au service de ce partenariat, notamment dans les domaines de l'industrie pétrolière et gazière, de la commercialisation des hydrocarbures, de la production d'engrais et de la valorisation des ressources naturelles. Il a estimé que cette coopération est susceptible d'ouvrir de nouvelles perspectives pour la réalisation de projets communs créateurs de valeur pour les deux pays. De son côté, Vedran Lakic s'est félicité de l'excellence des relations algéro-bosniennes et a réitéré la volonté de son pays de renforcer davantage sa coopération avec l'Algérie, particulièrement dans les secteurs du pétrole, du gaz et des engrais. Il a également exprimé le souhait de voir les entreprises bosniennes accroître leur présence sur le marché algérien, afin de tirer profit des nombreuses opportunités offertes par les deux économies et de bâtir un partenariat économique durable. A.B.

Algérie-Congo

Examen des voies de renforcement du partenariat industriel et d'élargissement de la coopération dans des filières stratégiques

Le ministre de l'Industrie, Yahia Bachir, a examiné, à Alger, avec le ministre de la Coopération et de la Promotion du partenariat public-privé de la République du Congo, Denis Christel Sassou Nguesso, les voies de renforcement de la coopération bilatérale et d'élargissement du partenariat industriel entre les deux pays, notamment dans des filières stratégiques, à l'instar de l'industrie sidérurgique et des industries chimique et mécanique, indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la visite de travail qu'effectue le ministre congolais en Algérie à la tête d'une importante délégation, du 20 au 22 juillet courant, ajoute la même source. Cette rencontre s'est déroulée en présence de l'ambassadeur de la République du Congo auprès de l'Algérie, de cadres du ministère de l'Industrie, des directeurs généraux du Groupe Industriel des ciments d'Algérie (GICA), du Groupe public des industries mécaniques "AGM Holding", du Groupe ELEC El-Djazaïr, ainsi que d'un représentant du groupe Madar. Cette rencontre, qui a permis d'échanger les vues sur les voies de développement de la coopération bilatérale, notamment dans les domaines industriel et commercial, a porté sur les possibilités d'établir des partenariats fructueux, fondés sur le principe de l'intérêt mutuel et de la valorisation des capacités dont disposent les deux

pays, notamment dans des filières stratégiques, à l'instar de l'industrie des matériaux de construction, de l'industrie sidérurgique, des industries chimiques et des industries mécaniques. Les deux parties ont mis l'accent sur l'importance de tirer profit de l'expérience algérienne dans le développement de la base industrielle, particulièrement dans certaines filières stratégiques, notamment la fabrication des matériaux de construction, les industries électroniques, la sidérurgie, les industries chimique et mécanique, tout en réaffirmant la nécessité de renforcer le transfert d'expertise et de connaissances ainsi que d'intensifier les échanges techniques entre les entreprises. Le ministre de l'Industrie a également indiqué que les entretiens ont constitué une importante occasion d'échanger les vues autour des voies et moyens de développer la coopération bilatérale, notamment dans le domaine industriel, tout en explorant les

possibilités de sceller des partenariats fructueux fondés sur le principe de l'intérêt mutuel et de valoriser les capacités dont disposent les deux pays. De son côté, le ministre congolais de la Coopération et de la Promotion du partenariat public-privé a mis en avant la forte volonté qui anime les deux pays de renforcer la coopération Sud-Sud, conformément aux hautes orientations des dirigeants des deux pays ainsi que l'importance de concrétiser des projets à même de contribuer à la réalisation d'un développement économique durable et au renforcement de l'intégration entre les pays du continent africain, notamment dans le domaine du commerce intra-africain. Le ministre congolais a également réaffirmé son engagement à accompagner toutes les initiatives visant à promouvoir le partenariat industriel, au mieux des intérêts des deux pays. Au terme de cette rencontre, le ministre congolais a effectué une visite à la cimenterie sise dans la commune de Meftah (wilaya de Blida), où il a pris connaissance des potentialités de production et des capacités techniques dont regorge l'Algérie ainsi que du niveau de maîtrise des procédés de fabrication et de la gestion industrielle. Cette visite a permis de mettre en exergue les opportunités de coopération et de partenariat, notamment en matière d'accompagnement des projets industriels et de transfert d'expertise. APS

Industrie pharmaceutique

Le ministre congolais salue l'expertise et les capacités industrielles de Saidal

Le ministre de la Coopération internationale et de la Promotion du partenariat public-privé de la République du Congo, Denis Christel Sassou Nguesso, a effectué une visite à l'unité de production de médicaments « Zmiril », relevant du groupe public Saidal à El Harrach (Alger), où il a pu découvrir les capacités industrielles du groupe et examiner les perspectives de coopération entre les deux pays dans le domaine de l'industrie pharmaceutique. Le responsable congolais a été accueilli par le chef de cabinet du ministère de l'Industrie pharmaceutique, Fouad Benslimane, représentant le ministre Ouacim Kouidri, ainsi que par le directeur général du groupe Saidal, Younes Bouarara, en présence de plusieurs responsables du ministère et de l'entreprise. Cette visite a permis de mettre en lumière les performances industrielles de Saidal ainsi que son savoir-faire dans la production pharmaceutique. Les discussions ont également porté sur les possibilités de renforcer le partenariat algéro-

congolais à travers le développement de projets communs, tout en favorisant l'exportation des médicaments algériens vers le marché congolais, dans une logique de coopération mutuellement bénéfique. Au cours de sa visite des différentes unités de production, le ministre congolais s'est familiarisé avec les différentes étapes de fabrication des médicaments, les technologies de production utilisées ainsi que les dispositifs de contrôle et d'assurance qualité mis en œuvre au sein du groupe. À l'issue de cette tournée, Denis Christel Sassou Nguesso s'est déclaré particulièrement impressionné par le niveau de modernisation des installations industrielles, la maîtrise technique des compétences algériennes et la rigueur des normes de qualité appliquées par Saidal. Il a salué le rôle de premier plan joué par le groupe dans le développement de l'industrie pharmaceutique en Afrique, estimant que son expérience constitue un modèle de réussite susceptible d'inspirer de futurs partenariats industriels sur le continent. MG

Réunion consacrée au suivi de la mise en œuvre des projets stratégiques et des dossiers de coopération avec le Tchad et le Niger

Le ministre de l'Énergie et des Énergies renouvelables, Mourad Adjal, a présidé une réunion consacrée au suivi de la mise en œuvre de plusieurs projets et dossiers stratégiques prioritaires du secteur, avec un accent particulier sur les dossiers de coopération et de partenariat, l'activité de transport du gaz, et le modèle national de consommation énergétique, indique un communiqué du ministère. La réunion a porté notamment sur les dossiers de coopération avec la République du Tchad et la République du Niger, ainsi que sur des dossiers liés à l'activité de transport du gaz, et sur le modèle national de consommation énergétique en tant qu'outil stratégique d'orientation des politiques nationales en matière de planification énergétique et de rationalisation de la consommation énergétique, précise la même source.

Lors de cette réunion, tenue en

présence de cadres du ministère et de hauts responsables du groupe Sonelgaz, des exposés techniques ont été présentés sur l'état d'avancement des projets et dossiers inscrits à l'ordre du jour, en faisant le point sur le bilan des réalisations accomplies, les défis rencontrés et les perspectives de leur prise en charge, à même de garantir le respect des délais impartis et la réalisation des objectifs fixés. Dans ce contexte, M. Adjal a donné une série d'instructions visant à assurer un suivi rigoureux et une mise en œuvre effective des dossiers prioritaires, insistant sur la nécessité d'accélérer le rythme de réalisation des projets et des programmes, et d'appliquer les normes les plus élevées d'efficacité et de rigueur en matière de suivi et d'évaluation, conformément aux orientations stratégiques du secteur et aux directives des hautes autorités du pays.

Journée technique au profit des producteurs de pommes de terre pour développer et accroître les rendements de la filière

La direction des services agricoles (DSA) de la wilaya de Mila a organisé une journée technique au profit des producteurs de pommes de terre dans le cadre des efforts consentis en vue de développer et accroître les rendements de la filière dans la wilaya. Selon Mohamed Bengouitene, représentant de la direction des services agricoles, cette rencontre, organisée dans une ferme privée de la commune de Teleghma (Sud de Mila) en coordination avec une entreprise privée spécialisée dans la production des semences de pommes de terre, a regroupé "un nombre considérable" de producteurs de ce tubercule dans la wilaya au côté des cadres du secteur pour "présenter de nouvelles variétés de pommes de terre et leur potentiel productif". L'objectif est d'expliquer les caractéristiques de chaque variété, les maladies susceptibles de la toucher et les procédés de lutte tout en exhortant les cultivateurs à respecter l'itinéraire technique pour sécuriser la récolte et maximiser les rendements, a ajouté le même cadre. Côté producteurs, Mohamed Djazi a relevé, dans une déclaration à l'APS l'importance de pareilles rencontres techniques sur cette filière stratégique, estimant qu'elles contribuent à consolider les connaissances des cultivateurs de ce produit de large consommation.

Industrie pharmaceutique

Koudri examine avec le ministre congolais
de la Coopération les opportunités de partenariat

Le ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Koudri, a reçu le ministre congolais de la Coopération et de la Promotion du partenariat public-privé, Denis Christel Sassou Nguesso, avec lequel il a examiné les opportunités de partenariat dans le secteur, indique un communiqué du ministère.

La rencontre, qui s'est déroulée au siège du ministère, a permis de passer en revue "l'état de l'industrie pharmaceutique en Algérie et les progrès qualitatifs réalisés, ces dernières années, dans ce domaine, notamment en matière de production locale de médicaments essentiels, ainsi que l'instauration d'un système de contrôle rigoureux répondant aux plus hautes normes internationales, ce qui a contribué au renforcement de la qualité du produit pharmaceutique algérien et augmenté sa capacité compétitive", ajoute la même source.

A cette occasion, le ministre congolais a fait part de la volonté de son pays de bénéficier de l'expé-

rience algérienne "pionnière" dans le domaine de l'industrie pharmaceutique, notamment en ce qui concerne le développement des capacités productives, le transfert de technologie et la formation de compétences.

Pour sa part, M. Koudri a affirmé la disponibilité de l'Algérie à répondre aux besoins du marché congolais de médicaments, à travers les produits locaux, la formation de la main d'œuvre congolaise et l'examen des moyens de développement des projets industriels communs à l'avenir.

Au terme de la rencontre, les deux parties sont convenues de travailler ensemble à promouvoir les relations de coopération au niveau d'un partenariat stratégique, notamment à travers le renforcement des échanges entre opérateurs économiques des deux pays et l'encouragement de l'investissement, l'objectif étant de contribuer au renforcement de la sécurité médicamenteuse en Afrique, précise le communiqué. A.B.

Les procédures de mutation
des enseignants et des fonctionnaires
s'effectuent exclusivement en ligne

Le ministère de l'Éducation nationale a indiqué dans un communiqué, que les enseignants et les fonctionnaires de l'administration des établissements d'éducation et d'enseignement souhaitant être mutés hors de leur administration d'affectation au titre de l'année 2026-2027, doivent déposer leurs demandes de mutation exclusivement via le système d'information du secteur de l'éducation nationale. "Le ministère de l'Éducation nationale informe les enseignants titulaires exerçant dans les trois cycles d'enseignement (primaire, moyen et secondaire), ainsi que les fonctionnaires de l'administration des établissements d'éducation et d'enseignement en activité, désirant bénéficier d'une mutation hors de leur administration d'affectation (entrée et sortie interwilayas), au titre de l'année scolaire 2026-2027, et dans la limite des postes budgétaires vacants dans les wilayas demandées, qu'ils doivent introduire leurs demandes de mutation, exclusivement via le système d'in-

formation du secteur de l'éducation nationale", précise le communiqué. Pour les enseignants, "le dépôt des demandes de mutation se fait via l'espace enseignant du système d'information du secteur de l'éducation nationale, à partir de mercredi à 15h00 jusqu'au samedi 1er août 2026 à minuit, via le lien <https://ostad.education.dz>", ajoute la même source, précisant que l'opération de mutation sera effectuée dans la limite des postes budgétaires vacants selon le grade et la matière enseignée".

Quant aux fonctionnaires de l'administration des établissements d'éducation et d'enseignement (directeurs d'école primaire, de collège et de lycée), "la demande de mutation doit être introduite via leurs comptes sur la plateforme numérique du ministère de l'Éducation nationale, à partir de mercredi à 15h00 jusqu'à samedi 1er août 2026 à minuit, les mutations étant accordées dans la limite des postes budgétaires vacants dans les wilayas sollicitées".

Soixante enseignants en formation
en langue anglaise au Royaume Uni

Pas moins de soixante (60) enseignants de l'université Kasdi Merbah d'Ouargla (UKMO) bénéficient d'une formation linguistique intensive en langue anglaise au Royaume Uni, dans le cadre du programme de perfectionnement linguistique à l'étranger, a-t-on appris auprès du rectorat de l'UKMO. Ce groupe d'enseignants, relevant de différentes facultés et instituts de l'UKMO, s'est envolé cette semaine à destination de la ville britannique de Manchester, dans le cadre d'un séjour linguistique d'un mois, a précisé la source. Intervenant en application de la stratégie du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique (MESRS) pour le perfectionnement des compétences linguistiques anglaises des enseignants universitaires, ce séjour vise à développer les aptitudes cognitives en Anglais des bénéficiaires et de confirmer leur présence sur la scène académique internationale, notamment dans la recherche scientifique. Ce programme permettra, a-t-on expliqué, d'appuyer le cursus académique des universitaires en vue de les impliquer dans les programmes d'échanges scientifiques internationaux avec des institutions et centres de recherches étrangers, en sus de la publication de leurs travaux, susceptibles d'influer positivement sur la qualité de la formation et de la recherche à l'université.

Enseignement supérieur

L'équipe algérienne ENP Racing Team
primée au prestigieux concours
Formula Student UK

L'équipe algérienne ENP Racing Team a remporté le prix « Allan Staniforth », récompensant la meilleure équipe participant pour la première fois au concours international Formula Student UK, l'une des plus prestigieuses compétitions étudiantes consacrées à l'ingénierie et à la conception automobile, organisée au Royaume-Uni.

À cette occasion, le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, Kamel Baddari, a adressé ses félicitations aux membres de l'équipe, saluant une performance qui témoigne, selon lui, de « l'excellence de la jeunesse algérienne ». Il a estimé que ces étudiants incarnent « l'avenir de l'Algérie nouvelle et victorieuse » et contribuent au rayonnement

scientifique et technologique du pays sur la scène internationale.

Dans une déclaration à l'APS, le conseiller du ministre chargé de l'information numérique et des statistiques, Abdeldjebbar Daoudi, a souligné que cette distinction, obtenue sur le mythique circuit de Silverstone, reflète la qualité de la formation dispensée dans les établissements algériens ainsi que la capacité des étudiants à rivaliser avec les meilleures équipes internationales dans les domaines de l'ingénierie et de la conception automobile.

Il a précisé que l'ENP Racing Team s'est imposée dans la catégorie récompensant les équipes issues des pays prenant part pour la première fois à cette compétition, où sept nations faisaient leurs débuts cette année.

Le prix « Allan Staniforth », baptisé en hommage au célèbre ingénieur britannique spécialisé dans les voitures de course et formateur de plusieurs générations d'ingénieurs, revêt une forte valeur scientifique et symbolique au sein de la communauté internationale de l'ingénierie automobile.

Selon M. Daoudi, les équipes en compétition sont évaluées sur plusieurs critères techniques, notamment la qualité de la conception, la gestion du projet, la fabrication et l'assemblage du véhicule, ainsi que les performances obtenues lors des essais statiques et dynamiques.

Cette consécration constitue une nouvelle reconnaissance du savoir-faire des étudiants algériens et confirme la montée en puissance de l'université algérienne dans les compétitions scientifiques et technologiques internationales, où elle continue d'affirmer sa capacité à former des compétences de haut niveau. MG

Université d'Alger 1

Ouverture du bureau de l'Apostille
pour simplifier les procédures d'authentification
des diplômes

L'Université d'Alger 1 Benyoucef-Benkhedda a ouvert un bureau de l'Apostille dédié à l'authentification des diplômes, dans une démarche visant à simplifier les procédures administratives relatives aux documents universitaires. La création de ce bureau s'inscrit dans le cadre de "la mise en œuvre des mesures décidées par les pouvoirs publics, lesquelles confèrent aux universités les prérogatives d'effectuer l'opération d'authentification des documents en un seul lieu, alors qu'elle nécessitait auparavant des déplacements entre l'université, le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, et le ministère des Affaires étrangères", a indiqué à l'occasion, le recteur de l'université, Ammar Haiahem. "L'étudiant peut désormais prendre un rendez-vous via la plateforme électronique mise en place par l'université, et y déposer les documents requis afin de les vérifier, avant qu'un rendez-vous ne soit fixé pour finaliser la procédure d'authentification, avec l'apposition de la vignette Apostille puis la remise du dossier, simplifiant ainsi les démarches et réduisant les délais du traitement des dossiers", a-t-il ajouté, précisant que l'authentification concerne "tous les documents délivrés par l'université et non pas uniquement les diplômes définitifs". APS

Sortie de la première promotion nationale
de médecins titulaires du CES en sénologie

Le ministère de la Santé a annoncé, lundi dans un communiqué, la sortie de la première promotion nationale de médecins titulaires du Certificat d'études spécialisées (CES) en sénologie, composée de 30 praticiens, dans le cadre du renforcement de la formation médicale spécialisée.

L'Université des sciences de la santé a ainsi vu la sortie de cette première promotion nationale de médecins titulaires du CES en sénologie, au terme d'une formation spécialisée alliant qualification scientifique et pratique. Cette promotion comprend 30 médecins ayant bénéficié d'une formation de haut niveau, première du genre à l'échelle nationale.

Protection civile
Extinction de 142
incendies sur un
total 195 en 24h

Les unités de la Protection civile ont procédé au cours des dernières 24h, à l'extinction de 142 incendies sur un total de 195 enregistrés à travers plusieurs wilayas, indique un bilan de la Direction générale de la Protection civile. Concernant l'état des incendies de forêts, de maquis, de broussailles, des récoltes agricoles et des palmeraies enregistrés, durant les dernières 24h jusqu'à 07h00, le bilan fait état d'un total de 195 incendies, dont 142 ont été éteints".

Les opérations d'extinction de 53 autres incendies se poursuivent à travers les wilayas d'Annaba (03), Souk Ahras (03), Skikda (18), Guelma (03), Bouira (01), Médéa (02), Mascara (02), Mila (01), El-Tarf (07), Jijel (04), Constantine (01), Béjaia (05), Tlemcen (01), Saida (01) et Timimoun (01).

Appel à participation à la 13e édition du Festival international du film d'Alger

Les candidatures à la 13e édition du Festival international du film d'Alger, prévue du 27 novembre au 4 décembre prochains à Alger, sont ouvertes aux cinéastes du monde entier, ont annoncé les organisateurs.

Dans un communiqué publié sur le site officiel du Festival, les organisateurs précisent que les candidatures se font exclusivement via la plateforme en ligne "Filmfreeway.com".

Djanet

Nouvelle publication sur le patrimoine et les personnalités de la région



Une nouvelle publication intitulée "Sites et éminentes personnalités de Djanet durant l'ère coloniale" a été éditée par l'enseignant et Imam Boudjemâa Foundou, mettant en valeur le patrimoine de la région et ses personnalités durant l'ère coloniale.

Contacté par l'APS, l'auteur, également président du bureau de l'association des Oulémas musulmans algériens de Djanet, a affirmé que son travail de recherche, édité par la maison

Les films soumis doivent être des longs ou courts métrages de fiction, d'animation, expérimental, éducatif-scientifique et documentaires.

Les organisateurs exigent, d'autre part, que les films soient produits après le 1er janvier 2025, en arabe, en français ou en anglais (avec sous-titres le cas échéant). Les films sélectionnés concourent pour différents prix du Festival notamment le Grand Prix, le Prix du jury et le Prix du public. Le com-

missariat a fixé au 1er septembre 2026 le dernier délai pour le dépôt des candidatures. Les cinéastes intéressés sont invités à consulter le site web officiel du Festival (www.ficinema.dz) pour se renseigner davantage sur les modalités de participation. Le 13e Festival international du film d'Alger est organisé sous l'égide du ministère de la Culture et des Arts, avec le soutien de partenaires publics et privés, selon les organisateurs.

d'recherche produite en 1996 sur Cheikh El-Kadi Abdou Ibn-Salihine, une de ses principales références, l'ouvrage est décliné en quatre volets principaux : une monographie de la ville de Djanet et les sites et monuments archéologiques, le ksour d'Adjahil et sa préminente et antique mosquée "Imam-Malek", le Ksar de Zeluouaz avec en son centre l'antique mosquée "Omar El-Mokhtar" et le Ksar d'El-Mihane accueillant le plus ancien lieu de culte de la région "Imam Ali Ben-Abi-Taleb".

L'ouvrage rend également un grand hommage aux éminentes personnalités de la région, hommes de culte et de savoir, dont cheikh El-Kadi Abdou Ibn-Salihine, l'imam Hadj Sidi-Mohamed Ben-Ahmed, l'érudit Haneche Mohamed Ali et le Mokadem (chef spirituel) de la Tariqa (confrérie) Senoussia à Djanet, Mermouri Akhamouk.

La publication fait partie des contributions visant la mise en lumière de l'histoire de Djanet via la valorisation de ses sites archéologiques et ses figures emblématiques, dans le but de consolider les efforts de préservation de la mémoire nationale et la valorisation du patrimoine matériel et immatériel de la région pour sa transmission aux futures générations.

d'édition Adlis-Belezma de Batna, vise à rendre hommage aux figures emblématiques s'étant illustrées dans le domaine de la science et du savoir, l'ancrage des valeurs religieuses et nationales et la préservation de la mémoire locale, à l'ère de la rareté des références écrites documentant le l'Histoire de la région.

S'appuyant sur des informations parvenues par transmission orale et écrite, dont de rarissimes manuscrits, et

Batna

La 4e soirée du Festival international de Timgad a mêlé chant chaoui et musique moderne



La 4ème soirée du 43ème Festival culturel international de Timgad s'est distinguée, dans la nuit de dimanche à lundi au nouveau théâtre de plein air, par un "dialogue" entre chant chaoui et musique moderne, dans une ambiance empreinte de ferveur, créée par un public conquis. La soirée a été marquée, tout comme les précédentes, par la présence d'un public nombreux, constitué de jeunes gens en majorité, qui ont animé le spectacle en interagissant par des danses et des reprises en chœur de nombreux morceaux, et en créant de magnifiques tableaux au moyen des torches de leurs téléphones portables. Le public présent a tout particulièrement apprécié des chansons mêlant rap, musique populaire, zengaoui et reggae, interprétées par le groupe Monza de Mauritanie, qui a émerveillé le public par sa performance exceptionnelle, avant de confier la scène aux artistes algériens Moh Milano, "Djam" et "Timouh".

Les familles, fortement présentes également, ont interagi avec enthousiasme avec le célèbre artiste de la chanson chaoui, Hamid Belbeche, en poussant des youyous chaleureux. Tous les artistes qui se sont succédés sur la scène du théâtre de plein air de Timgad ont salué l'interaction du public, qui a contribué à créer une ambiance festive et extrêmement chaleureuse tout au long de cette 4ème soirée.

Ouverture des inscriptions pour participer à la manifestation "Journées du court métrage"

Le Centre algérien de la cinématographie (CAC), a annoncé l'ouverture des inscriptions pour les personnes souhaitant participer à la manifestation "Journées du court métrage", qui se tiendra du 20 au 25 juillet en cours à la salle de la Cinémathèque d'Alger, selon les organisateurs. Le Centre a invité, dans un communiqué, tous les réalisateurs algériens à soumettre leurs films et à prendre part à cette manifestation qui "célèbre la créativité cinématographique nationale", en envoyant leurs demandes de participation avant le 15 juillet courant, tout en remplissant le formulaire d'inscription. Cette manifestation vise à "soutenir le court métrage algérien, mettre en valeur les créations des réalisateurs et créer un espace réunissant les cinéastes et le public à travers des projections cinématographiques suivies de débats et de rencontres ouvertes", conclut le communiqué.



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



Questions de beauté : démêlez le vrai du faux

Jour après jour, vous répétez les mêmes gestes pour vos soins de beauté. Mais êtes-vous sûre de les effectuer toujours correctement ? Amusez-vous à tester vos connaissances.

Une crème de jour convient aussi au contour de l'œil

FAUX Le contour des yeux est une zone très particulière du visage. La peau y est plus fine et donc plus fragile.

En conséquence, il lui faut des soins spécifiques : pas trop gras pour ne pas faire gonfler les paupières, et parfaitement tolérés pour éviter rougeurs et irritations.

Le gommage permet de garder un teint éclatant

VRAI Le gommage élimine les

cellules mortes à la surface de l'épiderme, cellules qui ont tendance à grisailler le teint et à boucher les pores de la peau, ce qui provoque boutons et points noirs.

Notre conseil : attention, gommer ne veut pas dire décaper ou irriter l'épiderme ! Dans la mesure où le gommage élimine aussi le précieux film hydrolipidique qui protège la peau, il doit rester hebdomadaire pour les peaux mixtes à grasses et bimensuel pour les peaux sèches et sensibles.

On peut avoir la peau grasse sur le visage et sèche sur le corps

VRAI La qualité de la peau n'est pas identique sur toutes les zones. Les facteurs

environnementaux (soleil, pollution, eau calcaire...) comme l'emploi de certains cosmétiques, trop riches ou au contraire trop décapants, influent sur la nature de la peau.

Notre conseil : le mieux est d'être à l'écoute des besoins de sa peau en matière d'hydratation, de protection ou de lutte contre le vieillissement et d'adapter son programme de soins en fonction.

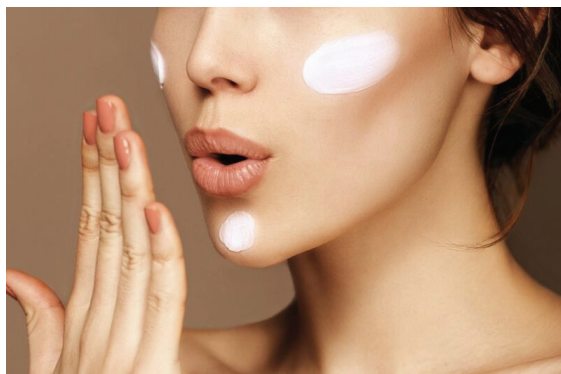
Il ne faut pas changer de crème de jour

FAUX Les besoins de la peau évoluent au fil du temps, mais aussi des saisons.

Ainsi, elle est souvent plus sèche en hiver qu'en été et, bien sûr, elle n'a pas les mêmes exigences à 40 ans qu'à 20 ans. Alors, même si vous avez trouvé une crème de jour qui convient à votre peau, il serait dommage de vous priver, de temps à autre, des avancées technologiques de la cosmétique.

Notre conseil : les peaux sensibles apprécient rarement de passer sans arrêt d'un produit à l'autre, au risque d'accroître encore plus la sensibilité.

Dans ce cas, mieux vaut conserver sa crème habituelle. / maxi-mag.fr/



«Mes yeux marron n'ont jamais paru aussi clairs et intenses» : ce mascara coloré à la tenue parfaite allonge les cils et résiste à la chaleur (excellent sur beauté test)

Le choix d'une couleur peut suffire à transformer un regard, mais son impact dépend entièrement de la performance de la formule. Ce mascara allie justement des teintes stratégiques et une technologie allongeante pour révéler l'intensité de l'iris, avec une tenue qui préserve le résultat toute la journée.

Pourquoi la tenue d'un mascara est aussi importante que son effet allongeant

La longueur visible d'un cil dépend de deux facteurs : la capacité de la formule à gagner la

pointe pour l'étirer, et sa faculté à maintenir le cil courbé vers le haut. Si la texture est trop lourde ou si sa structure ne résiste pas à l'humidité et à la gravité, les cils retombent inévitablement, annulant l'effet allongeant initial. Le regard se ferme, perd en dynamisme et la définition obtenue le matin laisse place à une ombre moins nette.

Mascara Cils Sensational Sky High : la synergie entre brosse et formule de Maybelline New York

La performance de ce mas-

cara repose sur l'architecture de sa formule. Elle intègre un complexe de polymères qui, en séchant, créent un film souple et résistant autour de chaque cil. Ce film invisible agit comme un exosquelette léger qui fixe la courbure et empêche les cils de retomber.

Il est associé à un duo de cires (cire d'abeille et cire de carnauba) qui apporte de la structure et enrobe la fibre pour construire un volume sur-mesure, sans rigidité.

Le rôle stratégique de la couleur pour redéfinir le regard

Au-delà du noir classique, le choix d'un mascara coloré est un outil d'expert pour moduler l'intensité du regard. Loin d'être anecdotique, une teinte bien choisie peut créer un contraste subtil qui met en valeur la couleur naturelle de l'iris. C'est une approche plus stratégique que le maquillage traditionnel, qui joue sur les harmonies de couleurs pour apporter de la lumière ou de la profondeur. / beaute-test.com/



Comment porter la jupe longue avec style et élégance quand on est petite ?



En tant que femme de petite taille, j'ai longtemps cru que les jupes longues n'étaient pas faites pour moi. Pourtant, cette pièce mode incontournable peut se révéler être une alliée de choix pour sublimer les silhouettes plus menues. Avec les bons conseils et quelques astuces mode, il est tout à fait possible de porter la jupe longue avec style et élégance, même lorsqu'on mesure moins d'1m65.

Choisir la Bonne Coupe et Longueur

Le premier défi lorsqu'on est petite est de trouver la jupe longue idéale qui ne nous écrasera pas. Certaines coupes et longueurs sont plus avantageuses que d'autres. Voici mes recommandations

La Jupe Midi

La jupe midi, dont la longueur se situe généralement au milieu du mollet, est une option intéressante pour les femmes de petite taille. Elle crée une silhouette harmonieuse sans tasser la ligne. De plus, cette longueur permet de dévoiler joliment les chevilles, ce qui donne une impression d'allongement des jambes.

La Jupe Fendue

Qu'elle soit en jean, en satin ou en coton, la jupe longue fendue est l'alliée parfaite des petites silhouettes. L'ouverture latérale ou frontale apporte de la verticalité et évite l'effet bloc qui pourrait vous faire paraître plus petite. N'ayez pas peur d'opter pour une fente généreuse qui dévoilera vos jambes à chaque pas.

La Jupe Asymétrique

Les coupes asymétriques sont également une excellente option. En créant un mouvement et un déséquilibre visuel, elles donnent l'impression d'une silhouette plus élancée. Personnellement, j'adore les jupes longues avec une coupe asymétrique sur le côté ou avec un bas évasé d'un seul côté.

Jouer avec les Matières et les Motifs

Au-delà de la coupe et de la longueur, le choix des matières et des motifs est crucial pour réussir à porter la jupe longue avec style lorsqu'on est petite.

Les Matières Fluides

Les matières fluides comme la soie, le satin ou le voile de coton sont idéales pour les petites silhouettes. Leur fluidité et leur légèreté évitent l'effet bloc et apportent du mouvement à votre tenue. Personnellement, j'adore les jupes longues en satin qui tombent joliment sur les jambes.

Les Motifs Verticaux

Les motifs verticaux, comme les rayures ou les imprimés allongés, sont vos meilleurs alliés. Ils créent une illusion d'optique qui donne l'impression d'une silhouette plus élancée. N'ayez pas peur d'oser les motifs graphiques et contrastés pour un look tendance et affirmé.

Les Petits Imprimés

Si vous préférez les imprimés plus discrets, optez pour les petits motifs. Les gros imprimés risquent de vous "noyer" et de casser visuellement votre ligne. Les petits pois, les fleurs miniatures ou les micro-rayures seront parfaits pour apporter une touche de fantaisie à votre tenue sans vous écraser.

Choisir les Bons Hauts et Accessoires

Pour parfaire votre look avec une jupe longue, le choix du haut et des accessoires est primordial. Voici quelques conseils pour équilibrer harmonieusement votre silhouette :

Les Hauts Près du Corps

Avec une jupe longue et fluide, je vous recommande de porter un haut près du corps. Un petit top ajusté, un body ou même un crop top créeront un contraste intéressant avec le bas ample. / nrmagazine.com/

Un neuroscientifique veut soigner vos traumatismes en modifiant vos souvenirs

Le saviez-vous ? Un grand nombre de personnes souffrent de troubles psychiques à travers le monde. Selon la cinquième édition de l'AXA Mind Health Report, réalisée en partenariat avec Ipsos, ces problèmes de santé touchent environ 32 % de la population mondiale et 44 % des jeunes adultes. Si certaines maladies mentales sont parfois dues à des blessures à la tête ou des pathologies chroniques, d'autres peuvent être causées par des expériences traumatisantes. Pour traiter les troubles liés à des traumatismes, Steve Ramirez, un neuroscientifique, a réalisé des recherches, dont l'objectif est de trouver un moyen de modifier les souvenirs.

D'importants progrès dans les recherches sur la manipulation des souvenirs

Steve Ramirez et une équipe de chercheurs du MIT ont commencé leurs recherches en 2012 et ont réussi à démontrer que de faux souvenirs peuvent être implantés dans le cerveau d'une souris de manière fiable. Après plus d'une décennie, d'importantes avancées ont été



réalisées dans les recherches sur la manipulation de la mémoire, d'après le neuroscientifique. En effet, dans une interview accordée à Gizmodo, il a déclaré qu'au début, les scientifiques ont uniquement réussi à activer artificiellement certains souvenirs dans un cerveau. Actuellement, ils sont capables de restaurer la mémoire de personnes souffrant d'amnésie ou d'Alzheimer, mais également d'activer des souvenirs positifs pour traiter des troubles précis, tels que la dépression ou l'anxiété. À noter que le neuroscientifique n'est pas le seul à travailler sur la modification de la mémoire. Selon lui, plusieurs centaines de projets ont pour but de manipuler les

engrammes, à savoir des traces physiques de nos souvenirs dans notre cerveau.

Quid des implications éthiques ?

Dans un avenir proche, les recherches de Steve Ramirez pourraient bien aboutir à la mise au point d'un traitement pour soigner les troubles mentaux. Interrogé sur les implications éthiques des méthodes de modification de souvenirs, le neuroscientifique a déclaré qu'un dialogue public permanent et transparent doit être instauré. L'objectif est, entre autres, d'expliquer ce que la manipulation de la mémoire signifie réellement pour pouvoir l'utiliser convenablement et mettre en œuvre des mesures permettant d'éviter les abus.

Pour rassurer le public, il a ajouté que les éventuels traitements n'ont pas pour but de manipuler le cerveau humain et d'effacer des souvenirs. D'après lui, ils ont pour objectif de contribuer au bien-être et au rétablissement de la santé de certaines personnes, notamment celles souffrant de troubles psychologiques sévères.

Un livre autobiographique

Le prochain ouvrage de Steve Ramirez met en avant les travaux réalisés avec des chercheurs du Massachusetts Institute of Technology, et comprend aussi une autobiographie du neuroscientifique. Concernant ce mélange entre recherches scientifiques et récit autobiographique, il a confié qu'il a toujours rêvé d'écrire un livre et a souhaité mettre en lumière le côté humain. Pour lui, cela permet de rendre son récit plus authentique et d'exprimer ses sentiments concernant la science, son lien d'amitié avec son ancien partenaire Xu Liu et les découvertes qu'ils ont réalisées. Par ailleurs, l'aspect humain lui a permis de mieux expliquer aux lecteurs le rôle d'une « personne qui fait de la science ».
»/neozone.org/

Jouer avec son lapin de compagnie : 4 précautions à prendre !

Les lapins de compagnie sont des animaux sont à la fois affectueux, curieux et pleins de vie. Cependant, pour que votre compagnon soit heureux et en bonne santé, il est essentiel de prendre certaines précautions lorsque vous jouez avec lui. Bien que les lapins aiment s'amuser et interagir avec leurs propriétaires, il est important de faire attention afin d'éviter tout stress ou blessure.

Comprendre le comportement du lapin

Avant de commencer à jouer avec votre lapin, il est important de comprendre son comportement naturel. Contrairement à d'autres animaux, les lapins sont des proies dans la nature, ce qui signifie qu'ils peuvent être facilement effrayés par des mouvements brusques ou des bruits forts. Ils ont également une personnalité indépendante, et certains peuvent être plus réservés ou nerveux que d'autres.

Créer un environnement sécurisé pour jouer

Un autre aspect essentiel pour garantir que votre lapin puisse jouer en toute sécurité est de lui offrir un environnement adéquat. Avant de le laisser s'amu-



ser librement, assurez-vous que l'espace est sécurisé et adapté à ses besoins.

Utiliser des jouets adaptés au lapin

Tous les jouets ne conviennent pas aux lapins. Il est donc important de choisir des accessoires spécialement conçus pour eux, qui ne doivent pas contenir de petites pièces qui peuvent être ingérées ni de matériaux toxiques.

1 - Les jouets à mâcher

Les lapins adorent mâcher, et leur proposer des jouets à mâcher est essentiel pour leur santé buccale. Leurs dents poussent en continu, et mastiquer aide à les user naturellement. Les jouets en bois non traité, les branches d'arbres fruitiers (comme le pommier

ou le poirier), ou encore les herbes séchées sont des choix parfaits. Évitez les jouets en plastique dur qui pourraient casser leurs dents.

2 - Les jouets interactifs

Les jouets interactifs, comme les balles à remplir de friandises ou les tunnels, sont également excellents pour stimuler l'esprit de votre lapin. Cela lui permet de résoudre des petites « énigmes » tout en s'amusant. Les jeux qui favorisent la recherche de nourriture sont parfaits pour les lapins, car ils imitent les comportements naturels d'exploration et de recherche de nourriture.

Respecter les limites de votre lapin

Chaque lapin a sa propre personnalité et ses préférences en

matière de jeu. Certains lapins sont plus joueurs et curieux, tandis que d'autres préfèrent les moments plus tranquilles. Respecter les limites de votre lapin est fondamental pour éviter de le brusquer ou de lui causer du stress.

3 - Savoir quand faire une pause

Le jeu doit toujours être équilibré, et il est important de savoir quand faire une pause. Si votre lapin commence à montrer des signes de fatigue ou de stress, arrêtez immédiatement de jouer. Laissez-lui le temps de se reposer et de se recentrer dans un endroit calme. N'oubliez pas qu'un excès de stimulation peut provoquer de l'anxiété chez votre lapin.

4 - Ne pas forcer le contact

Si votre lapin se cache ou semble réticent à interagir, ne le forcez pas. Respectez son besoin d'indépendance et offrez-lui des moments où il peut se retirer et se sentir en sécurité. Forcer un lapin à jouer ou à interagir peut générer du stress, voire des comportements défensifs comme des morsures.
lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

La capucine grimpante : une fleur comestible qui embellit votre jardin jusqu'aux premières gelées

Couleurs éclatantes, parfum d'aventure et explosion de saveurs : la capucine grimpante n'en finit pas de surprendre les férus de jardinage comme les cuisiniers audacieux ! Originaire d'Amérique du Sud, cette fleur caméléon conquiert balcons, terrasses et potagers, semant la joie du printemps jusqu'aux premiers frimas d'octobre.

Capucine grimpante : portrait d'une star des Fleurs Comestibles

Installée comme une vedette des Les Fleurs Comestibles, la capucine grimpante (*Tropaeolum majus*) n'a peur de rien ! Quand sa cousine naine préfère parader en bordure, elle investit verticalement treillis, pergolas et murs à métamorphoser en cascades chatoyantes. Voilà de quoi réveiller n'importe quelle allée triste ou terrasse bétonnée, même en période sèche (à ce propos, cette fleur étonnante mérite d'être découverte pour vos coins difficiles !).

Son ascension spectaculaire et ses petits secrets de culture

Comme dans tout bon épisode jardinier, la réussite d'une capucine grimpante réside dans sa capacité à grimper partout, ou presque ! Contrairement aux plantes dotées de vrilles ou de crampons, elle s'enroule tendrement autour de tout ce qu'on lui propose : barres, fils, bambous... Voilà de quoi métamorphoser votre espace en une oasis de fraîcheur en à peine une saison.

Semis, palissage et astuces pour un jardin vertical gourmand

Prenez Jean-Luc, habitant de Lyon et amateur de Capucines & Co. Chaque printemps, il sème ses capucines à la volée, trempe les graines dans l'eau tiède, puis les plante après les dernières gelées – une astuce de chef pour maximiser la germination. /
nrmagazine.com/

Pourquoi faut-il mettre du sable sur sa pelouse ou son gazon, d'après ce paysagiste

Chaque printemps, la même question revient sur le tapis : comment avoir un gazon bien vert, bien dense et surtout... bien vivant ? L'arrosage ne fait pas tout, l'engrais non plus, et c'est là qu'intervient une technique parfois méconnue, mais redoutablement efficace : le sablage. Oui, vous avez bien lu. Ajouter du sable à sa pelouse (ou à son gazon) peut transformer un coin d'herbe fatigué en véritable tapis verdoyant. Ces conseils, je les tiens d'Alex, mon ami paysagiste, qui chaque année répand du sable sur sa pelouse.

Le sablage du gazon : une technique aussi utile qu'esthétique



Sabler un gazon, ce n'est pas juste une lubie de jardinier perfectionniste. C'est une méthode éprouvée pour améliorer la structure du sol. Le sable permet, en effet, d'ameublir les terrains trop compacts – souvent argileux – et favorise le drainage, limitant ainsi les risques de stagnation d'eau, de pourriture des racines ou d'apparition de mousse. Le résultat à moyen terme ? Un gazon plus dense, mieux oxygéné et bien plus résistant aux maladies. Sans parler de l'aspect esthétique : fini les bosses, les creux et les zones dégarnies. Le sable aide à niveler naturellement le sol. L'idéal est de le pratiquer une fois par an, au printemps, après les dernières

gelées, ou à l'automne si votre pelouse est très sollicitée.

Les étapes clés pour un sablage réussi

Avant d'épandre le sable, quelques opérations d'entretien s'imposent. Tondez le gazon à 3-4 cm de hauteur, scarifiez-le pour éliminer le feutrage et les mousses, puis aérez-le si le sol est particulièrement dur. Ensuite, procédez à l'épandage en petits tas répartis sur la surface, puis étalez à l'aide d'un râteau ou d'un balai à gazon. Enfin, arrosez pour bien faire pénétrer le sable dans les interstices du sol. Le sable idéal ? Du sable de quartz lavé, à granulométrie fine (de 0,3 à 2 mm). Comptez de 4 à 10 kg de sable par mètre carré selon la nature de votre sol.

Ce qu'il faut retenir pour un gazon au top :

Type de sable : sable de quartz lavé, granulométrie 0,3 à 2 mm
Période : au printemps ou à l'automne, en dehors des périodes de gel ou de canicule.
Quantité : 4 à 10 kg/m² selon la compacité du sol.
Outils : râteau, balai à gazon, fourche (pour les zones compactes).
Fréquence : une fois par an suffit dans la plupart des cas./
neozone.org/

Est-il possible de faire pousser des légumes dans un appartement, sans balcon ?

Pas de balcon, pas de jardin, mais une furieuse envie de basilic maison ou de radis fraîchement cueillis ? Bonne nouvelle : le potager d'intérieur est là pour vous sauver. Pas besoin de terrain de 1000 m², ni de motoculteur, juste un peu de lumière, quelques contenants bien choisis, et une dose de patience. Certes, vous ne nourrirez pas toute la famille avec une mini-jardinière sur le plan de travail, mais vous gagnerez en satisfaction... et en arômes dans vos plats.

Des plantes bien choisies pour un potager bien pensé



Avant de vous lancer tête baissée dans la culture du potiron au milieu du salon, il est important de choisir des plantes adaptées à la vie en intérieur. Ici, on privilégie les végétaux peu encombrants, à croissance rapide et peu exigeants. Les stars incontestées ? Les plantes aromatiques : basilic, persil, coriandre, ciboulette, menthe, thym... Elles prennent peu de place, poussent vite et se récoltent au fur et à mesure des besoins.

Lumière, aération, arrosage : trois piliers à ne pas négliger

La clé d'un potager intérieur réussi, ce n'est pas (que) la

main verte, c'est surtout l'environnement. Les plantes potagères ont besoin d'au moins 6 à 8 heures de lumière naturelle par jour. Idéalement, installez-les devant une fenêtre orientée est ou ouest. Attention au plein sud : la vitre agit comme une loupe et peut griller vos salades. Si la lumière manque, une lampe horticoles spéciale peut prendre le relais.

Des contenants malins pour un potager stylé... et fonctionnel

Faire pousser des légumes en intérieur, c'est bien. Le faire avec style, c'est encore mieux. Heureusement, il existe une multitude de façons d'installer un potager d'intérieur, même dans un petit espace.

Les étagères verticales, les palettes recyclées ou les systèmes suspendus sont parfaits pour créer un coin verdure sans tout envahir. On peut même réutiliser des boîtes de conserve, des tasses ou des boîtes pour un rendu à la fois esthétique et durable./
neozone.org/

Des salons ouverts sur la terrasse pour vivre dedans comme dehors



Dans le prolongement du salon, la terrasse devient une extension naturelle de l'espace de vie. Une verrière, des panneaux coulissants ou de grandes ouvertures estompent la frontière entre l'intérieur et l'extérieur, laissant entrer la lumière et la nature. Découvrez des salons tournés vers la terrasse.

Une petite terrasse dans le prolongement du salon

Au cœur de la cité phocéenne, cette habitation jouit d'une terrasse de 14 m² aménagée dans le prolongement du séjour. L'espace de vie passe ainsi de 34 à 48 m² lorsque le soleil pointe le bout de son nez. La baie en accordéon facilite en effet le passage de l'intérieur vers l'extérieur où se trouve le coin repas. Un véritable plus pour le séjour ! D'autant que la banquette maçonnée face au canapé se prolonge au dehors vers une mini cuisine d'été.

La terrasse en bois comme extension contemporaine de la bâtisse

Immergée dans le Parc naturel régional du Luberon, il fallait à cette construction contemporaine un point d'ancrage avec l'extérieur. Et quoi de mieux qu'une belle et grande terrasse en bois pour prolonger les plaisirs du salon jusqu'au dehors ? Pour mettre en scène cet art de vivre in-out, la baie d'angle cadre la vue sur le jardin de deux côtés.

Entre le salon et la terrasse vue mer, il n'y a qu'un pas

Pour profiter de la vue époustouflante sur la baie des Anges, cette villa niçoise joue la carte de l'ouverture et de l'épure. L'aménagement du salon est ainsi volontairement bas et minimaliste, de même

que celui de la terrasse où le mobilier de jardin tout en légèreté laisse filer le regard vers l'horizon. La neutralité du revêtement de sol joue également ce rôle, tant et si bien que l'intérieur et l'extérieur se confondent.

Des baies vitrées XXL pour profiter de la terrasse depuis le salon

Moderne et lumineux, le salon de cette maison bordelaise s'ouvre copieusement sur l'extérieur. Dans le prolongement direct, la terrasse et sa piscine dans laquelle nager à la belle saison. Avec une certaine symétrie, les proportions de l'ouverture reprennent celles du bassin. Ainsi l'une répond à l'autre dans une composition miroir du plus bel effet.

Une terrasse suspendue sur l'horizon

Perchée sur les hauteurs, la bâtisse contemporaine propose de suivre la course du soleil au-dessus de la cime des arbres. Un spectacle dont on ne profite pas seulement depuis la terrasse suspendue, mais aussi depuis le salon grâce aux parois vitrées majestueuses. Elles épousent les courbes de l'architecture avec une douceur que l'on retrouve aussi bien en intérieur qu'à l'extérieur.

L'extérieur décuple la surface intérieure

Ses dimensions plutôt restreintes n'empêchent pas ce salon de voir les choses en grand avec une terrasse façon patio conçue comme une véritable extension.

Ainsi la pièce à vivre profite-elle de mètres carrés non négligeables en plus lorsque le soleil fait son apparition. Il suffit de quelques enjambées pour se laisser fondre dans l'eau de la piscine. Et si la chaleur est étouffante, le salon devient refuge rafraîchissant./
cotemaison.fr/

Saison des champignons : Halte aux intoxications !

Avec l'automne, grande est l'envie de partir en promenade en forêt pour y cueillir des champignons qui composeront de savoureuses recettes de saison. Néanmoins, cette activité nécessite une grande vigilance et une bonne connaissance des espèces de champignons car certaines d'entre elles s'avèrent toxiques pour l'Homme. On fait le point.

Cueillette des champignons : une activité non dénuée de risques

Cueillir des champignons n'est pas sans risque. Du fait que certaines espèces de champignons soient toxiques voir mortelles pour l'Homme, cette activité nécessite une grande vigilance et une bonne connais-

sance des espèces de champignons.

Une hausse considérable des cas d'intoxications aux champignons

En 2025, près de 500 intoxications liées à la cueillette et à la consommation de champignons ont déjà été enregistrées par les Centres antipoison. Ce chiffre témoigne d'une augmentation considérable des cas depuis début septembre avec un pic attendu au mois d'octobre. Les données enregistrées en 2024 ont par ailleurs révélé qu'entre juillet et décembre 2024, les centres antipoison ont été contactés par 1 363 personnes présentant des symptômes après la consommation de champignons. Ces

symptômes étaient principalement d'ordre digestif (douleurs abdominales, vomissements, diarrhées). Fort heureusement, la plupart des intoxications étaient bénignes mais 3,1 % se sont néanmoins révélées fortement graves et ont entraîné trois décès et trois cas d'insuffisance rénale chronique.

Les bons réflexes pour éviter les intoxications

Dès lors, quels sont les bons réflexes à adopter pour éviter une intoxication liée à l'ingestion de champignons ? Pour l'Anses, une cueillette et une consommation en toute sécurité impliquent avant tout de ne ramasser que des champignons parfaitement connus par les promeneurs car certains champignons grandement toxiques peuvent fortement ressembler aux espèces comestibles. Il convient ensuite au moindre doute sur l'identification d'un des champignons récoltés, ne pas consommer la récolte et de la faire contrôler par un pharmacien ou une association de mycologie, même lorsque les champignons ont été donnés par un proche. / sante-sur-le-net.com/



Ces deux additifs nous font-ils grossir subrepticement ?

Les émulsifiants perturbent la flore intestinale et pourraient favoriser syndrome métabolique et obésité selon des travaux expérimentaux. Et si les additifs alimentaires nous faisaient grossir ? D'après des chercheurs de la Georgia State University qui publient leurs résultats dans Nature, les émulsifiants utilisés dans l'alimentation pourraient altérer la composition de notre flore intestinale.

Conséquence : des changements métaboliques conduisant à des problèmes inflammatoires et à l'obésité. La flore intestinale est formée d'une large diversité de micro-organismes qui apportent des bé-

néfices pour le métabolisme et l'immunité. Des perturbations des relations entre la flore intestinale (ou "microbiote") et l'hôte ont été associées avec différentes maladies inflammatoires chroniques, comme les maladies inflammatoires de l'intestin et celles associées à l'obésité sous l'appellation de "syndrome métabolique". Ici, les chercheurs ont testé chez des souris l'effet de deux émulsifiants courants (carboxyméthylcellulose et polysorbate-80) sur la structure du microbiote intestinal et le métabolisme.

Les souris ont été nourries avec ces deux émulsifiants à des doses cherchant à modéliser la

consommation de produits transformés. Les émulsifiants sont des molécules détergentes présentes dans des aliments transformés qui pourraient favoriser l'inflammation intestinale. Résultats : des concentrations relativement faibles d'émulsifiants conduisaient à des altérations de l'écosystème intestinal, à une inflammation et un syndrome métabolique (augmentation des niveaux de consommation alimentaire, obésité, hyperglycémie et résistance à l'insuline).

La consommation d'émulsifiants modifiait la composition des espèces du microbiote intestinal d'une manière qui le rendait plus pro-inflammatoire. Cependant les effets de la consommation d'émulsifiants étaient éliminés chez des souris qui n'avaient pas de microbiote. L'équipe a aussi montré que la greffe de microbiote provenant de souris traitées avec des émulsifiants était suffisante pour transférer certains paramètres de l'inflammation et du syndrome métabolique : le microbiote joue donc un rôle central dans l'effet des émulsifiants. / lanutrition.fr/



Vous ne réussissez pas à maigrir ? Les conseils de notre diététicienne pour relancer votre perte de poids



Découvrez pourquoi votre corps peut résister à la perte de poids et comment surmonter ces obstacles grâce aux conseils avisés de la diététicienne Julie Boët. Vous avez beau essayer, vous n'arrivez pas à perdre de poids ? Ou alors, après quelques kilos perdus, votre corps refuse de se délester davantage ? Ces blocages frustrant, épuisent et donne envie d'abandonner la guerre que l'on veut mener à ses bourrelets.

Pourquoi votre corps résiste-t-il à la perte de poids ?

"Le corps ne veut pas maigrir, il veut survivre" résume tout d'abord notre experte. Derrière cette phrase percutante de Julie Boët se cache une vérité physiologique incontournable : le corps réagit aux restrictions sévères comme à un danger. "C'est l'erreur la plus fréquente que je vois en consultation : manger beaucoup trop peu dans l'idée de 'booster' la perte". Résultat : le métabolisme ralentit, la sensation de faim augmente, et la dépense énergétique chute. Ce réflexe de survie freine les efforts les plus volontaires. Mais un déficit calorique excessif n'est pas le seul coupable. Une alimentation déséquilibrée peut aussi tout compromettre. Des repas pauvres en protéines, riches en sucres rapides ou carencés en bons lipides perturbent les hormones, provoquent des fringales et déstabilisent le métabolisme. Sans nutriments de qualité, le corps ne fonctionne plus de manière optimale.

Le stress, la sédentarité et les hormones perturbent vos efforts

Le manque de mouvement global pèse lourd dans la balance. Même en faisant du sport trois fois par semaine, rester assis le reste du temps limite les résultats. C'est là que le NEAT, c'est-à-dire l'ensemble des dépenses quo-

tidiennes hors activité physique (marcher, monter les escaliers, jardiner...), devient essentiel. "Le NEAT est un levier puissant pour stimuler le métabolisme" assure la diététicienne. Autres grands saboteurs : le stress chronique et le mauvais sommeil. Le cortisol, hormone du stress, favorise le stockage des graisses, en particulier autour du ventre. Et un sommeil de mauvaise qualité dérègle l'appétit, réduit la motivation et augmente l'envie de sucre. Julie Boët le rappelle, "ce sont deux facteurs sous-estimés, mais profondément liés à la prise de poids". Enfin, certains freins sont d'ordre médical. Hypothyroïdie, résistance à l'insuline, SOPK... autant de troubles hormonaux ou métaboliques qui rendent la perte plus difficile. Dans ces cas-là, il est indispensable de se faire accompagner. Le microbiote intestinal joue lui aussi un rôle décisif. "Un microbiote appauvri ou déséquilibré peut freiner les progrès" estime notre experte.

Quand le poids stagne, il faut ajuster mais pas forcer

Ce "palier" de stagnation est une phase naturelle, souvent inévitable. "Le corps s'adapte à son nouveau poids et cherche un équilibre. Il peut durer quelques jours... ou plusieurs semaines". Ce n'est ni un échec, ni un retour en arrière, mais un signal pour revoir sa stratégie. Julie Boët suggère plusieurs pistes pour relancer la dynamique : recalculer les besoins caloriques après une perte significative, varier l'intensité ou la nature des séances sportives, réintroduire temporairement un peu plus de calories pour relancer le métabolisme, améliorer la gestion du stress et du sommeil, ou encore faire une pause mentale et alimentaire pour lâcher prise. / doctissimo.fr/

Isla del Sol (Bolivie) : Que faire sur l'île du Soleil du lac Titicaca

La Isla del Sol fait partie de ces étapes qui restent vraiment en mémoire lors d'un voyage en Bolivie. Le lac Titicaca est le plus haut lac navigable du monde, situé à environ 3 812 mètres d'altitude entre la Bolivie et le Pérou.

Pourquoi visiter la Isla del Sol

L'île du Soleil est la plus grande île du lac Titicaca (9,6 km de long sur 4,6 km de large). Elle se trouve côté bolivien, à quelques kilomètres de Copacabana, et elle culmine à plus de 4 000 mètres d'altitude. Son point culminant, la colline Chequesan, atteint 4 070 mètres d'altitude, soit environ 260 mètres au-dessus du niveau du

lac. C'est un détail important, parce qu'il change totalement la manière de visiter le lieu. Sur la carte, les distances paraissent raisonnables. Sur place, entre l'altitude, le soleil et les dénivélés, l'effort est bien réel.

À quoi s'attendre sur l'île du soleil (Isla del Sol)

Il faut le dire franchement : la Isla del Sol est superbe, mais elle peut être éprouvante. Si vous arrivez directement d'une zone plus basse, ou si vous portez un gros sac, la fatigue se fait sentir très vite. J'ai trouvé que le dénivélé, combiné au soleil et à l'air sec, rendait les trajets plus physi-

ques que ce que l'on imagine avant de débarquer. Le rythme sur place est lent. On ne visite pas l'île en multipliant les étapes comme dans une ville.

Comment aller à la Isla del Sol depuis Copacabana

Pour rejoindre la Isla del Sol, il faut d'abord arriver à Copacabana, sur la rive bolivienne du lac Titicaca. C'est depuis ce port que partent les bateaux pour l'île.

Si vous venez du Pérou, beaucoup de voyageurs passent par Puno avant de rejoindre Copacabana en bus (3 h depuis Puno : voir horaires et tarifs).

Si vous venez de Bolivie, l'étape s'intègre facilement depuis La Paz. (4 h depuis La Paz : voir horaires et tarifs).

Le vrai point à anticiper : les bagages

C'est probablement le conseil le plus utile de cet article : ne venez pas avec une grosse valise. À l'arrivée à Yumani, il faut monter immédiatement par des escaliers très raides. Avec un petit sac, cela reste gérable. globe-trotting.com/



Djanet et le tassili n'Ajjer Le Sahara est de retour

Qu'il est bon de pouvoir s'enfoncer à ce point dans le désert ! Trop longtemps, le Sahara algérien a été inaccessible. Et que restait-il par ailleurs ? Rien qui remplace le tassili n'Ajjer en tout cas, où se combinent comme à l'infini la pulvérulence du sable, ses amas colossaux et le hiératisme de la roche, l'ocre de l'un et le noir brûlé de l'autre. Grand drame minéral et paysage sur lequel plane l'Esprit. La petite oasis de Djanet gagne à cet environnement hors normes une valeur singulière. Pour les Touaregs Kel Ajjer d'abord, qui habitent le massif. Et pour toutes les âmes sahariennes. L'erg Admer, qui relie Essendilène au Ténéré, fait partie de ce vaste ensemble. On y observe les traces lithiques d'une vie humaine

très ancienne et sans doute d'un Sahara tout autre. La profondeur du temps s'ajoute à l'immensité de l'espace. Roger Frison-Roche a inscrit Essendilène dans la littérature. L'oasis appartient aujourd'hui au patrimoine mondial de l'Unesco.

Il y a une flore – tamarix, olivier de Laperrine, cyprès du Tassili – et une faune – mouflon à manchettes, fennec, fouette-queue – dans ces grès. Et encore les vestiges rupestres d'une antique activité des hommes.

Votre voyage

Le désert n'étant pas n'importe quel milieu, tout l'itinéraire est accompagné par un guide touareg francophone. Et privé : ce voyage hors normes est le vôtre et le vôtre unique-

ment. Il attaque sans tergiverser le tassili d'Ajjer : jusqu'à Essendilène et Ihrir, retour par le désert d'Afara et l'erg Admer. Les approches se font en véhicule tout-terrain. Sur zone, on marche : pas de difficulté importante et temps de crapahut journalier ajusté aux capacités des voyageurs. Les nuits se passent au bivouac, à l'exception de la première et de la dernière, pour lesquelles vous accueillez un hôtel simple et confortable de Djanet. Sur le terrain donc, tente double et literie outdoor adaptée. Vous emportez juste votre sac de couchage perso.

La popote suit dans l'une des voitures et fait ponctuellement ce qu'il faut pour rassasier tout le monde. Bien entendu, il ne s'agit pas ici de gastronomie, mais les bonnes saveurs de ce que l'on mange surprennent agréablement.

Le campement a son charme ; il a aussi sa beauté sidérale : le ciel nocturne. Celui du désert, étant le plus limpide, le plus fourmillant d'étoiles, est peut-être le plus époustouflant spectacle de la nature. Ce qu'il a inspiré aux civilisations est considérable. / voyageursdumonde.fr/



8 plages spectaculaires en Crète



Terre de légendes baignée par la mer Égée, la Crète possède certaines des plus belles plages de Grèce, souvent nichées dans des décors d'une beauté saisissante. Nombre d'entre elles se trouvent loin des zones urbanisées, offrant encore cette précieuse sensation d'évasion et de tranquillité.

1. Elafonissi, la plage mythique de Crète

Avec son sable blanc délicatement teinté de rose et son lagon aux eaux turquoise, Elafonissi est l'une des plages les plus extraordinaires de Crète. Les eaux peu profondes et cristallines qui entourent l'île d'Elafonissi ajoutent à la beauté magique du lieu, créant une palette de couleurs allant du turquoise clair au bleu profond.

2. Balos, le lagon paradisial de Crète

Le trajet vers Balos est à lui seul l'un des temps forts de la visite. À l'extrémité nord-ouest de la péninsule de Gramvousa, le paysage alterne falaises vertigineuses, reliefs rocaillieux et panoramas spectaculaires sur la mer. La plage est entourée de lagunes aux eaux peu profondes où évoluent poissons et mollusques.

3. Paleochora, l'une des plages les plus animées de Crète

Avec ses tavernes, ses cafés et ses deux plages, Paleochora est la localité la plus animée de la côte sud-ouest de la Crète.

La station s'organise autour de Pahia Ammos, une plage de sable, et de Halikia, une plage de galets, chacune offrant une ambiance différente.

4. Falassarna, la plus belle plage pour le surf et les couchers de soleil

Orientée plein ouest, la plage de Falassarna est réputée pour ses magnifiques couchers de soleil. C'est aussi

l'un des rares endroits de Crète où les vagues atteignent régulièrement une taille suffisante pour attirer les amateurs de surf et de sports de glisse.

5. Vaï, une plage idyllique et exotique

Rien ne prépare vraiment à la découverte de Vaï. Derrière la plage s'étend la plus grande palmeraie naturelle d'Europe, un paysage inattendu qui donne à ce coin du nord-est crétois des airs de bout du monde. Les botanistes considèrent ces palmiers comme une variété propre à la Crète ; pour la plupart des visiteurs, ils composent surtout l'un des plus beaux décors de l'île.

6. Preveli, la plus belle lagune de Crète

Peu de plages crétoises offrent un cadre aussi spectaculaire que Preveli. Au débouché d'une gorge qui entaille l'arrière-pays du centre de la Crète, la rivière Megalopotamos rejoint la mer après avoir traversé une palmeraie. La plupart des visiteurs commencent par la plage, mais le véritable charme des lieux se révèle en remontant le cours de la rivière.

7. Xerokambos, la plus belle plage pour s'éloigner de la foule

Dans l'extrême sud-est de la Crète, Xerokambos semble appartenir à un autre monde. On y arrive par une route de montagne aux nombreux lacets qui dévoile, au fil de la descente, de vastes panoramas sur la Méditerranée. Par temps clair, l'horizon paraît infini.

8. Matala, la plage la plus hippie de Crète

Sur la côte sud de la Crète, Matala occupe une place à part. Cette petite station balnéaire, installée au fond d'une baie protégée, est connue autant pour sa plage de sable que pour les grottes creusées dans les falaises de grès qui la bordent. lonelyplanet.fr/

Bourbouille : causes, symptômes et traitement

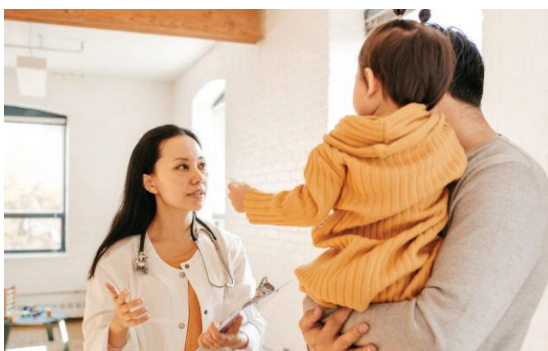
La bourbouille ou miliaire sudorale est une affection cutanée qui touche les nouveau-nés et les nourrissons dans les régions chaudes et humides. Quels sont les symptômes, les causes et les traitements de la bourbouille ? Doctissimo fait le point.

La bourbouille : qu'est-ce que c'est ?

La bourbouille est une affection cutanée provoquée par l'impossibilité d'évacuer la sueur. Elle sévit généralement chez les nouveau-nés et les nourrissons qui sont trop couverts ou pas baignés assez souvent, dans les régions chaudes et humides au climat tropical. Elle n'altère pas l'état de santé général du nourrisson, mais les vésicules peuvent s'infecter.

Causes : qu'est-ce qui provoque la bourbouille ?

La bourbouille est causée par l'obstruction des petits canaux qui conduisent la sueur à la surface de la peau : cette obstruction crée une rétention sudorale. La sueur retenue provoque une inflammation, ce qui entraîne une irritation miliaire, une éruption cutanée et des démangeai-



sons.

Symptômes de la bourbouille

Cette inflammation se traduit par des petits boutons rouges ou des petites vésicules prurigineux siégeant sur : Les épaules ; Le pli du cou ; Le haut de la poitrine et du dos ; Les plis de flexion.

Bourbouille : quels sont les facteurs de risques ?

Les surinfections par grattage sont fréquentes. D'autres facteurs peuvent également aggraver l'infection : Le climat humide ; La sudation ; Le soleil ; Les locaux mal aérés ; Les efforts musculaires excessifs ; L'abus des douches

ou une hygiène déficiente ; Les vêtements lourds et serrés.

Les différents types de bourbouille

La miliaire cristalline Elle se présente sous forme de minuscules vésicules transparentes sur la peau, assez superficielles. La miliaire cristalline peut survenir suite à une hypersudation brutale ou un coup de soleil classique, et elle peut disparaître rapidement. C'est la forme la plus bénigne de miliaire sudorale.

La miliaire rouge

La miliaire rouge, elle, constitue une forme grave de miliaire cristalline. Il s'agit de la

"bourbouille" sous sa forme classique, qui survient au cours des expositions prolongées aux atmosphères chaudes et humides, ou en présence de facteurs à risques.

La miliaire profonde

Tout comme la miliaire rouge, la miliaire profonde est une forme grave de la miliaire cristalline. Toutefois, la miliaire profonde est plus rare. Elle survient après des accès répétés de sudation importante ou après plusieurs épisodes de miliaire rouge.

Combien de temps dure la bourbouille (boutons de chaleur) ?

La bourbouille disparaît généralement en 2 à 3 jours si les conditions favorables (chaleur, humidité) sont évitées. La forme cristalline, la plus bénigne, peut même se résorber en quelques heures. En effet, la durée des boutons de chaleur varie selon le type de miliaire : Miliarie cristalline : quelques heures
Miliarie rouge : 2 à 3 jours
Miliarie profonde : peut durer plus longtemps et nécessite un traitement approprié. / doctissimo.fr/

Les différentes formes de l'allergie cutanée : comment reconnaître une réaction allergique ?

Les allergies connaissent une véritable explosion. Et, c'est parfois la peau qui est touchée. Difficile dans certains cas de reconnaître et distinguer ces affections cutanées ou sous-cutanées. Quelques éléments pour apprendre à les identifier.

L'urticaire,

l'allergie la plus courante

En réalité, les lésions sur la peau en cas d'allergies cutanées, ressemblent peu ou prou aux réactions observées après une piqûre d'ortie ("urtica" en latin), ce qui a d'ailleurs donné son nom à la maladie.

Œdème de Quincke, une forme d'allergie parfois mortelle

Une autre variété d'allergie cutanée est représentée par l'œdème de Quincke.

Dans cette forme assez particulière d'urticaire, heureusement bien plus rare, la réaction allergique ne se produit pas dans la peau proprement dite mais ses symptômes se manifestent au niveau des tissus sous-cutanés. Elle entraîne un gonflement du visage, en particulier autour des yeux et de la bouche, qui peut être dangereux car il peut provoquer un œdème du pharynx parfois responsable d'asphyxie. Il est impératif d'agir



rapidement.

Allergie au soleil : quelle éruption ?

Il faut savoir que certaines personnes présentent d'authentiques allergies cutanées au soleil, qui se manifestent sous des formes variées. Lors des premiers rayons du soleil, ou après une exposition prolongée à celui-ci, se développe une éruption de type urticaire qui peut s'étendre sur la peau et s'associer à des signes généraux (malaise). La cause en est une intolérance aux ultraviolets, la barrière cutanée est diminuée.

Eczéma de contact ou eczéma atopique : quels symptômes ?

L'eczéma en bref

Une autre sorte très répandue

d'allergie cutanée est constituée par l'eczéma. Cependant, ce terme désigne en réalité plusieurs maladies allergiques et différents symptômes. Les plus fréquentes d'entre elles sont représentées par l'eczéma atopique du nourrisson et l'eczéma allergique de contact de l'adulte. Il arrive aussi que des affections de la peau comme le psoriasis, se compliquent d'autres altérations cutanées ressemblant à celles retrouvées dans l'eczéma à la suite de l'administration de médicaments allergisants.

Signes cliniques : boutons ou plaques rouges ?

Les lésions d'eczéma se présentent sous forme de plaques rouges aux contours mal déli-

mités. Les démangeaisons des plaques sont parfois intenses : les médecins parlent de prurit cutané. La peau est sèche. De petites vésicules remplies de liquide clair se forment. Ensuite, elles se rompent et déversent leur liquide sous l'influence du grattage ou spontanément. Les plaques suintent puis forment de croûtes.

Quelle est la durée d'une allergie cutanée : combien de temps dure la réaction ?

Les allergies de contact durent de quelques heures à quelques semaines. En règle générale, les lésions cutanées débutent au cours des 12 heures après l'exposition à la substance allergène. Parfois, aucun symptôme n'apparaît pendant les premiers jours, le temps que le processus de sensibilisation se mette en place.

Les traitements des allergies cutanées : comment soulager une réaction allergique cutanée ?

Les traitements sont mis en place à la suite d'un diagnostic avéré, par des tests cutanés réalisés chez un médecin allergologue notamment. / doctissimo.fr/

Vous transpirez beaucoup pendant la canicule ?

Ce réflexe de votre corps est en réalité une bonne nouvelle

En pleine canicule, la transpiration peut sembler pénible. Pourtant, elle joue un rôle essentiel pour éviter la surchauffe du corps. Un médecin explique pourquoi il ne faut surtout pas chercher à l'empêcher.

Pourquoi le corps se met à transpirer lorsqu'il fait très chaud

Dès que la température du sang augmente, le cerveau déclenche une réaction immédiate. Il envoie des signaux aux millions de glandes sudoripares réparties sur la peau afin qu'elles produisent de la sueur. Comme l'explique la Dre Marie Jourdan, "quand le cerveau sent que le sang est un petit peu trop chaud, il envoie des petits messages partout sur la peau pour que ça transpire, pour faire baisser la température du corps humain".

De quoi est composée la sueur ?

Contrairement aux idées reçues, la sueur ne contient pas uniquement de l'eau. Elle renferme aussi du plasma ainsi que différents minéraux éliminés par l'organisme. Une fois à la surface de la peau, elle se mélange naturellement au sébum, aux bactéries présentes sur l'épiderme et aux cellules mortes. Cette combinaison peut parfois favoriser des irritations ou obstruer certains pores, surtout lorsque la transpiration est abondante pendant plusieurs jours.

Pourquoi il est indispensable de rester bien hydraté

Si la transpiration est indispensable pour lutter contre la chaleur, elle entraîne aussi une perte importante de liquide. Pendant une canicule, il est donc essentiel de boire régulièrement afin de compenser cette perte d'eau et de permettre au corps de continuer à réguler efficacement sa température. / doctissimo.fr/

Après la Coupe du monde, quand les grands championnats reprendront-ils pour la saison 2026-2027 ?

Après 38 jours passés par les fans de football à suivre les matchs de la Coupe du monde, l'attention se tourne désormais vers la nouvelle saison des principaux championnats, dont le début est prévu après la mi-août.

Les supporters de football bénéficieront de leur traditionnelle trêve estivale, mais celle-ci ne durera pas plus de 30 jours. Cette pause pourrait être interrompue par quelques matchs amicaux disputés par des clubs européens en préparation de la saison 2026-2027. Les supporters attendent avec impatience le retour des grands championnats, anticipant une concurrence féroce pour les titres, d'autant plus que Manchester City cherchera à reprendre son titre à Arsenal face à une concurrence intense des autres grands clubs.

En Espagne, le Real Madrid ambitionne de mettre fin à la domination de son rival, le FC Barcelone, sur le titre de champion d'Espagne, une domination acquise lors des deux dernières saisons. Parallèlement, les clubs des championnats allemand et français espèrent briser le monopole du Bayern Munich et du Paris Saint-Germain, respectivement, tandis qu'en Italie, la lutte pour le titre devrait reprendre de plus belle entre l'Inter Milan et les autres clubs, notamment la Juventus, le Milan AC, Naples et d'autres encore.

Dates de début des cinq principaux championnats pour la saison 2026-2027

Dans les lignes qui suivent, nous passons en revue les dates de début des cinq principaux championnats pour la saison 2026-2027 et les matchs du premier tour de chaque tournoi :

Date de début de la Premier League anglaise

La nouvelle saison de Premier League débutera le vendredi 21 août 2026 et se poursuivra jusqu'au dimanche 30 mai 2027, date de la 38e et dernière journée, dont les matchs se dérouleront aux mêmes horaires que d'habitude. Selon le calendrier susmentionné, la Premier League anglaise débutera 33 jours après la fin de la Coupe du monde 2026, ce qui laisse suffisamment de temps aux joueurs pour se reposer, selon le site officiel de la Premier League.

Le championnat anglais compte 33 journées de championnat le week-end et 5 en semaine. Lors de l'élaboration du calendrier, la ligue a veillé à ce que les matchs du championnat local ne coïncident pas avec ceux des clubs participant aux compétitions européennes. Arsenal, le champion en titre, débutera la nouvelle saison par un match contre Coventry City à l'Emirates Stadium le premier jour, à 22h00 heure de La Mecque et de Doha. Calendrier des matchs de la première journée de la saison 2026-2027 de la Premier League anglaise, selon l'heure de La Mecque et de Doha :
Vendredi 21 août 2026 : Arsenal – Coventry City 22h00.
Samedi 22 août 2026 : Manchester United – Hull City 14h30
Crystal Palace – Everton 17h00
Sunderland – Ipswich Town 17h00
Leeds United – Nottingham Forest 17h00

Tottenham Hotspur – Brentford 17h00
Dimanche 23 août 2026 : Aston Villa – Brighton 16h00
Bournemouth – Manchester City 16h00
Liverpool – Newcastle United 18h30.
Lundi 24 août 2026 : Chelsea – Fulham 22h00.

Date de début de la Ligue espagnole

La nouvelle saison de La Liga débutera une semaine avant son homologue anglaise, plus précisément le samedi 15 août 2026, et se poursuivra jusqu'au dimanche 30 mai 2027.

La Liga a décidé d'offrir aux clubs dont les joueurs ont atteint les demi-finales de la Coupe du monde avec leurs équipes nationales la possibilité de débiter la compétition dès le deuxième tour, à condition qu'ils disputent leurs matchs du premier tour avant la fin du même mois.

Par conséquent, Barcelone, tenant du titre, et son dauphin, le Real Madrid, ainsi que l'Atlético Madrid, disputeront leur premier match l'un des 21, 22 ou 23 août, au deuxième tour. Calendrier des matchs de la première journée de la Liga 2026-2027, selon l'heure de La Mecque et de Doha :

Samedi 15 août 2026 : Deportivo Alavés – Getafe 20h30
Séville – Rayo Vallecano 22h30
Dimanche 16 août 2026 : Course Santander – Villarreal 18h00
Espanyol – Levante 20:00
Celta Vigo – Osasuna 22:30
Lundi 17 août 2026 : Deportivo La Corogne – Elche 22h00
Mercredi 19 août 2026 : Atlético Madrid – Málaga 22h00
Mardi 25 août 2026 : Valencia – Real Betis 22h00
Mercredi 26 août 2026 : Real Madrid – Real Sociedad 22h00
Jeudi 27 août 2026 : Barcelone – Athletic Bilbao 22h00

Date de début de la Ligue italienne

Le championnat italien débutera sa nouvelle saison un jour seulement après son homologue anglais, soit le samedi 22 août 2026.

L'Inter Milan, champion en titre, lancera sa saison 2026-2027 en accueillant Monza au stade San Siro à 19h30, heure de La Mecque et de Doha.

Selon le calendrier publié sur le site officiel de la Ligue italienne, la 38e et dernière journée se jouera le samedi 29 mai 2027.

Calendrier des matchs de la première journée de la saison 2026-2027 du championnat italien, selon l'heure de La Mecque et de Doha.
Samedi 22 août 2026 : Inter Milan – Monza 19h30
Udinese – Côme 19:30
Gênes – Naples 21h45
Parma – Cagliari 21:45
Dimanche 23 août 2026 : Frosinone – Juventus 19h30
Venise – Lecce 19h30
Sassuolo – Atalanta 21:45
Turin – Milan 21h45
Lundi 24 août 2026 : Bologne – Lazio 19h30
Rome – Fiorentina 21:45

Date de début de la Ligue allemande

Le début de la nouvelle saison du cham-



pionnat allemand est une semaine plus tard que celui des championnats anglais et italien, et deux semaines plus tard que celui du championnat espagnol, puisqu'il reprendra le vendredi 28 août 2026.

Selon le calendrier publié par la Bundesliga sur le site officiel de la compétition, le Bayern Munich débutera la nouvelle saison comme d'habitude, en accueillant Stuttgart à l'Allianz Arena pour un match au sommet en début de saison.

Le 34e et dernier tour se jouera le samedi 22 mai 2027, deux semaines avant la finale de la Ligue des champions. Calendrier des matchs de la première journée du championnat allemand 2026-2027, heure de La Mecque et de Doha :

Vendredi 28 août 2026 : Bayern Munich – Stuttgart 21h30
Samedi 29 août 2026 : RB Leipzig – Borussia Mönchengladbach 16h30
Mayence – Paderborn 16h30
Union Berlin – Eintracht Frankfurt 16h30
Cologne – Hoffenheim 16h30
Elversberg – Bayer Leverkusen 16h30
Borussia Dortmund – Hambourg 19h30
Dimanche 30 août 2026 : Fribourg – Werder Brême 16h30
Augsbourg – Schalke 18h30

Date de début de la Ligue française

La nouvelle saison du championnat de France débutera simultanément avec ses homologues anglais et italiens, plus précisément le 21 août 2026.

Contrairement à tous les autres championnats, le Paris Saint-Germain, tenant du titre, manquera la première journée et disputera son premier match le troisième et dernier jour de la première journée.

L'Olympique de Marseille lancera la nouvelle saison en accueillant Strasbourg, la compétition se concluant par la dernière journée de matchs le samedi 29 mai 2027.

Calendrier des matchs de la première journée de la Ligue 1 (saison 2026-2027), heure de La Mecque et de Doha:
Vendredi 21 août 2026 : Olympique de Marseille – Strasbourg 21h45
Samedi 22 août 2026 : Lens – Auxerre 18:15
Le Mans – Brest 21:45
Nice – Lorient 21:45
Toulouse – Olympique Lyonnais 21h45
Troyes – Paris FC 21:45
Dimanche 23 août 2026 : Angers – Lille 16h00
Le Havre – Monaco 18:15
Paris Saint-Germain – Rennes 21h45.
Source : Al Jazeera

Rumeurs : Jürgen Klopp sélectionneur de l'Allemagne, Bender, la plus grande surprise



Tous les regards du monde sportif allemand sont tournés vers vendredi prochain, date à laquelle la Fédération allemande de football devrait annoncer officiellement la nomination de l'entraîneur chevronné Jürgen Klopp au poste de directeur technique de l'équipe nationale première.

Cette décision tant attendue marque le début d'une nouvelle ère pour les « Machines allemandes », car, selon plusieurs sources, notamment celles publiées par le journal allemand Bild, l'ancien entraîneur de Liverpool signera un contrat à long terme courant jusqu'en 2030, afin de mener un projet global de reconstruction de l'équipe nationale.

Une mission de sauvetage après le choc de la Coupe du monde Jürgen Klopp s'apprête à relever le défi de succéder au jeune sélectionneur Julian Nagelsmann, qui a démissionné après l'élimination précoce et décevante de l'Allemagne lors de la Coupe du monde 2026. Cet échec est le troisième consécutif pour l'équipe nationale allemande en Coupe du monde, ce qui rendait l'arrivée d'un entraîneur du calibre et de l'expérience de Klopp indispensable pour redorer le blason du football allemand.

Une équipe technique bien connue dirigée par Klopp

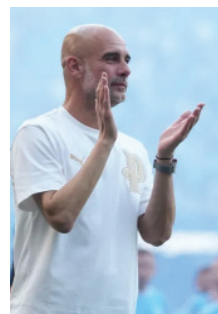
Bien que la Fédération allemande de football n'ait pas encore officiellement révélé l'identité de son équipe d'assistants, les analystes confirment que Klopp fera appel à deux de ses plus proches assistants historiques pour assurer le succès de son nouveau projet : Peter Krawietz (54 ans) et Pepijn Lijnders (43 ans).

Dans une décision surprenante qui renforce l'équipe d'entraîneurs, des rapports ont révélé que l'ancien milieu de terrain international Sven Bender (37 ans) se prépare à rejoindre l'équipe d'entraîneurs de Klopp. Bender entretient une relation étroite avec Klopp, ayant vécu sous sa direction la période la plus glorieuse de sa carrière de footballeur au Borussia Dortmund, contribuant aux titres de champion d'Allemagne (2011 et 2012). Il a également récemment acquis une expérience d'entraîneur au sein de l'équipe d'Unterhaching en quatrième division, ce qui fait de lui un atout prometteur pour le nouveau projet de Klopp avec l'équipe nationale.

Le président de la Fédération italienne de football confirme avoir pris contact avec Guardiola pour entraîner la Squadra Azzurra avec des privilèges exceptionnels

Le président de la Fédération italienne de football, Giovanni Malagò, a confirmé mercredi qu'il était en contact permanent avec le légendaire entraîneur espagnol Pep Guardiola, qui pourrait prendre les rênes de l'équipe nationale italienne. Malagò a été interrogé via la plateforme « X » par le site web « Crónaki de Spoliatoyo » (Événements Vestiaire) sur la possibilité d'augmenter le budget alloué à la nomination du nouvel entraîneur des quadruples champions du monde si cela concernait « un nom qui a beaucoup été évoqué ces dernières heures, à savoir Guardiola », et il a répondu par l'affirmative. Il a souligné : « Oui, et il s'agit d'une exception pour des raisons évidentes que je n'expliquerai pas ici, mais rien ne garantit que cela aboutira à un résultat positif. Toutefois, j'estime qu'il était juste et important d'ouvrir un dialogue et de le poursuivre. »

Le président élu a ajouté en juin : « Cela ne signifie absolument pas un manque de respect envers les autres candidats, bien au contraire, car la discussion à leur sujet a déjà commencé. » Malagò a également confirmé que les choix de la fédération ne se limitent pas aux trois noms les plus souvent cités (Andrea Pirlo, champion du monde 2006, Roberto Mancini et Guardiola) pour ce poste. L'Italie, quadruple championne du monde et double championne d'Europe, n'a pas réussi cette année, pour la troisième fois consécutive, à se qualifier pour la Coupe du monde. Guardiola, âgé de 55 ans, a quitté son poste d'entraîneur de Manchester City après 10 ans durant lesquels il a mené l'équipe à la victoire de 20 titres.



Dans le monde un 23 Juillet

- 2018 : Grèce : Au moins 90 personnes sont mortes et 148 à 180 blessés dans les immenses feux qui frappent les alentours d'Athènes.
- 2017 : Cyclisme : l'anglais Christopher Froome remporte la 104e édition du Tour de France devant le colombien Rigoberto Uran et le français Romain Bardet.
- 2015 : Des astronomes découvrent l'exoplanète (Kepler 452b), la plus similaire à la Terre jamais observée.
- 2006 : Cyclisme, Floyd Landis, américain, remporte le tour de France à Paris en 89h39mn33s.
- 2014 : Un appareil se crashe près de l'aéroport de Taiwan, 48 personnes sont mortes dont deux françaises.
- 2006 : Cyclisme, Floyd Landis, américain, remporte le tour de France à Paris en 89h39mn33s.
- 2006 : La représentante de Porto Rico, Zuleyka Rivera a été élue Miss Univers 2006 à Los Angeles. Cinquième couronne pour l'île caraïbe pour un concours de beauté.
- 2005 : Une série d'attentats dans la station balnéaire de Charm el-Cheikh, sur la mer Rouge, fait plus de 70 morts.
- 2000 : Cyclisme, Lance Armstrong remporte son 2e Tour de France.
- 1999 : Le Français Michel Tognini prend place dans la navette Colombia.
- 1995 : Cyclisme, Miguel Indurain devient le premier à avoir gagné à cinq reprises consécutives le Tour de France.
- 1986 : Mariage du prince Andrew, deuxième fils de la Reine Elisabeth II, avec Sarah Ferguson.
- 1978 : Cyclisme, première victoire du français Bernard Hinault dans le Tour de France cycliste.
- 1975 : Guy Drut égale le record du monde du 100m haies en 13"1.
- 1963 : La France refuse d'adhérer au traité de Moscou limitant les essais nucléaires.
- 1955 : Donald Campbell bat le record mondial de vitesse sur l'eau à bord de son canot à réacteur "l'Oiseau-Bleu" sur le lac Ullswater, dans le Nord de l'Angleterre (325,6 km/h).
- 1945 : Début du procès du Maréchal Pétain devant la Haute Cour de justice. Il sera condamné à mort pour la collaboration de son gouvernement avec l'Etat-Allemand, le général de Gaulle commue sa peine en réclusion à perpétuité. /isere-annuaire.com/

Le prix Nobel de médecine attribué à Svante Pääbo, décrypteur du génome de Neandertal

Le généticien évolutive suédois a révolutionné l'étude de l'ADN ancien, décrit une lignée humaine inédite, donné un nouveau souffle à la génétique des populations et ouvert des pistes de médecine évolutive. Svante Pääbo a finalement obtenu la récompense que beaucoup lui prédisaient depuis vingt ans. Le paléogénéticien suédois, 67 ans, s'est vu attribuer, lundi 3 octobre, le prix Nobel de physiologie ou de médecine « pour ses découvertes concernant les génomes d'homininés éteints et l'évolution humaine ». Il est le troisième au XXIe siècle à recevoir seul le Nobel de médecine, après Robert Edward (2010) pour la fécondation in vitro et Yoshinori Ohsumi (2016) pour l'autophagie cellulaire. Même s'il s'agit d'un travail d'équipe, c'est bien à son labueur opiniâtre depuis les années 1980 que l'on doit la description fine de



l'ADN de notre cousin néandertalien, en 2010, révélant au passage que nos ancêtres s'étaient métissés et qu'il subsistait du Neandertal dans la majorité de l'humanité actuelle. Il est à l'origine, la même année, de la description d'une autre lignée humaine, elle aussi disparue : les Denisoviens, nommés ainsi parce qu'une phalange minuscule, vieille d'environ 40 000 ans, trouvée dans la grotte sibérienne de Denisova, a alors livré un génome inédit. Ces coups d'éclat ont ouvert une révolution moins visible dans l'étude de l'évolution humaine : la multiplication des génomes anciens irrigue la

généétique des populations, et la comparaison des génomes aide à mieux définir la spécificité d'Homo sapiens, y compris sur le plan médical et physiologique. Une molécule fétiche Svante Pääbo, qui a fondé il y a vingt-cinq ans l'Institut Max-Planck d'anthropologie évolutionniste de Leipzig, a forgé les outils moléculaires et les méthodes, tirant parti des dernières avancées en génomique, pour faire parler l'ADN ancien. Avant lui, la paléogénomique relevait de la science-fiction. « Il a inventé la discipline », relève Ludovic Orlando (CNRS, université de Toulouse), l'un des spécialistes français du domaine. /fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

Le système anti-blocage des roues « ABS » a été inventé en 1920 !



Le système anti-blocage des roues « ABS » est un dispositif de sécurité automobile qui permet aux roues d'un véhicule de maintenir un contact de traction avec la surface de la route en fonction des sollicitations du conducteur, empêchant les roues de blocage (arrêt de la rotation) et éviter ainsi les dérapages incontrôlés. Même si ce dispositif de sécurité est relativement récent sur la plupart des voitures, les freins antiblocage existent depuis presque un siècle, cependant ces derniers étaient avant tout destinés aux avions. En effet, ce système a été inventé en 1920 par le pionnier français de l'automobile et de l'avion, Gabriel Voisin. En 1936, l'entreprise allemande Bosch a repris ce système de freinage pour le développer. Cette marque détient aujourd'hui le brevet de cette invention. La première voiture à être équipée de ce système le sera en 1966. /lesaviezvous.net/

Journée mondiale des dauphins



Il faudrait en réalité parler de la journée des baleines et des dauphins, mais la baleine a déjà sa journée par ailleurs. Nous nous sommes donc dit, cétacé. Depuis 1986. Cette journée n'est pas une nouvelle venue dans le calendrier car elle a été lancée en 1986. Elle est un moyen de rappeler à tous qu'il est important de préserver l'écosystème de notre planète. Les baleines et les dauphins, sont des indicateurs

phares de l'état de l'écosystème des mers et océans.

Leur présence est primordiale pour le bon fonctionnement de notre planète. Cela n'empêche pas les dauphins d'être inscrits dans la catégorie "espèce vulnérable" alors que les baleines sont classées parmi les "espèces en danger" sur la liste rouge de l'UICN (Union internationale pour la conservation de la nature). /journee-mondiale.com/

FILM AVEC THIERRY LHERMITTE IMPOSSIBLE À DÉPLACER	DÉLAISSE GROS CHIEN	SERPENT À PLUMES PALOTS	POLLUÉES GROS PARESSEUX	EMBOURBE	JOUS AIMANTS RÉFUTÉ	TERRE IMMERGÉE LAME DE MÉTAL	À LA PATTE DU COQ
POUSSANT UNE CHANSONNE SUJET À MANUCURE				(SE) COAUSER METTRE SUR LE DOS			
			QUI PAPILLONNE MAISON DE FOUS			SE DEMANDE	
ARTICLE CONTRACTÉ TOUCHES MUSICALES		BERBÈRES ENNUEUX			RETOUR DU SON POINT À NE PAS PERDRE		
			TROU D'AIR RÉCHAUFFÉ OU REFOIR			CONJONCTIO ÔTE LES CAILLOUX	
FILS DU SOLEIL	SOUVENT EMPLOYÉE DAUPHINS, PAS REQUINS			GLUCIDES AUTORISATIO ÉCRITE			À VÉLO OU À CHEVAL
		ENUMÉRER FAMEUX TIREUR			MAMELLES AUROCHS		
CRÉNELÉE GRAND RÉCIPENT			ENTRAÎNÉE JEUNES PERSONNES				
		AIGUILLON VENTILER		VÉRITABLE TRANSPIRER			
BIEN FAIT ! ENTRE DEUX ACTIONS	PAS BEAU À VOIR DONNER SA CAUTION		PONCER LOCALISÉ			PENDOIR	
		BIEN CHARPENTÉ CŒUR OU POUMON			BRAME GROS OS		
PIÈCE BULGARE HÂLER		LEGÈREMENT TEINTE DE ROUGE FILLE		BELLES SAISONS VERSEMENTS ANTICIPÉS			FOU
			ASSÉCHÉ PÉRIODE DE DÉCOUVERTE			POSSESSIF RASSEMBLÉ	
CORDAGE	OUVERTURE D'ESPRIT PROFANE			CHANTEUR DU PLAT PAYS ÉPREUVE			
		PRÉVENUE CONVENANCE				POSSESSIF	
BONNE PÂTE QUI PREND MOINS DE PLACE			PERMETTAIT DE SAUVER SA TÊTE DÉPOUILLÉ				
		PIÈCES MAÎTRESSES			VETO		
NON TRAITÉE			ÉTOFFE DE COTON				

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

FOIRE D'ORAN
Production Nationale
قصر المعارض، المدينة الجديدة
Palais des Expositions, M'dina J'dida.



من المنتج إلى المستهلك
DU PRODUCTEUR AU CONSOMMATEUR

مرحبا - Welcome

28 جويلية - 1 أوت
28 Juillet - Août 2026



Info-contacts

SPONSORS



PARTENAIRE



PARTENAIRES MÉDIAS



ORGANISATEUR



PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

sous le theme :

**"L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"**

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX CONSULTING**

EN PARTENARIAT AVEC :

