



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

Investissement
Création d'une direction
générale dédiée
à l'arbitrage international P.4

SOUS-TRAITANCE MÉCANIQUE

Deux partenariats stratégiques pour accélérer l'intégration industrielle P.3



PHARMEX
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

**22 23 24 OCTOBRE
2026**

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX**
CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :



**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 6 Août 2026
Quotidien National Economique
N° 2317 - Prix 30 DA



Le président de la République préside la cérémonie de célébration de la Journée nationale de l'ANP

Le président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé au Cercle national de l'Armée à Beni-Messous (Alger), une cérémonie en l'honneur des retraités de l'Armée nationale populaire (ANP), issus de l'Armée de libération nationale (ALN), des familles de martyrs du devoir national, ainsi que des grands invalides et blessés de la lutte antiterroriste relevant de l'ANP et ce, à l'occasion de la Journée nationale de l'ANP célébrée le 4 août de chaque année, indique un communiqué du ministère de la Défense nationale (MDN).

"Dans le cadre de la célébration du 5ème anniversaire de la Journée nationale de l'ANP, correspondant au 4 août de chaque année, Monsieur Abdelmadjid Tebboune, président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, a présidé aujourd'hui, mardi 4 août 2026, au Cercle national de l'Armée à Beni-Messous, une cérémonie en l'honneur des retraités de l'ANP, issus de l'ALN, des familles de martyrs du devoir national, ainsi que des grands invalides et blessés de la lutte antiterroriste relevant de l'ANP", précise la même source.

A son arrivée, le président de la République a été accueilli par le Général d'Armée Saïd Chanegriha, ministre délégué auprès du ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-major de l'ANP, où une formation militaire lui a rendu les honneurs. Ont pris part à cette cérémonie, le président du Conseil de la nation, la présidente de l'Assemblée populaire nationale, la présidente de la Cour constitutionnelle, le Premier ministre, des conseillers du président de la République et les membres du Gouvernement.

Etaient également présents pour la circonstance, le Général de Corps d'Armée Commandant des Forces terrestres, le Secrétaire général du ministère de la Défense nationale, les commandants de Forces, de la Gendarmerie nationale et de la Garde républicaine, le Directeur de Cabinet auprès du MDN, le Commandant de la 1ère Région militaire, les chefs de départements et les directeurs et chefs de services centraux du MDN et de l'Etat-major de l'ANP.

La cérémonie a été rehaussée également par la présence de hauts cadres de l'Etat, de personnalités nationales, des moudjahidine et des directeurs des médias nationaux, ajoute le communiqué du MDN.

A cette occasion, le Général d'Armée Saïd Chanegriha a prononcé une allocution dans laquelle "il a souhaité la bienvenue à Monsieur le Président de la République, en lui adressant ses sincères remerciements pour avoir bien voulu présider cette cérémonie", avant de souligner que "le soutien aux valeureux hommes, qui se sont sacrifiés pour la patrie dans les moments les plus sombres, ne relevait pas seulement d'un devoir moral, mais représentait une dette de reconnaissance envers eux".

"C'est avec une grande joie que je m'adresse aujourd'hui à vous, Monsieur le Président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, pour vous souhaiter la bienvenue et vous exprimer mes vifs remerciements, pour l'honneur que vous nous faites, aujourd'hui, en présidant la cérémonie de commémoration de la Journée nationale de l'ANP. Ce geste ne peut que témoigner de votre haute reconnaissance et votre profonde considération pour les hauts faits accomplis par les braves enfants de l'Algérie, qu'ils soient cadres ou employés de l'Armée nationale algérienne, actifs ou retraités, ou encore moudjahidine de l'Armée de libération nationale", a souligné le Général d'Armée.

"En ce jour où nous rendons hommage à cette lignée de héros, notre responsabilité est de préserver leur mémoire contre toute forme d'oubli. Car nous savons que la manifestation de notre solidarité envers ces braves hommes, qui ont participé à la bataille de la construction et de l'édification du pays et qui se sont sacrifiés pour la Patrie dans les moments les plus sombres, ne

constitue pas seulement un devoir moral, mais une dette de gratitude que nous portons tous envers eux. C'est également une expression sincère de notre reconnaissance pour leur rôle crucial dans le maintien des fondements de l'Etat-nation, dans la lutte contre le terrorisme résiduel et dans la mise en échec des vils desseins qui visaient la sécurité et la stabilité de notre pays, ainsi que l'unité de notre peuple", a-t-il ajouté. Il a indiqué que "les personnes présentes parmi nous aujourd'hui ne sont pas seulement d'anciens militaires ou des blessés encore en service, ils incarnent les figures emblématiques du sacrifice, eux qui ont payé de leur chair le prix de l'honneur et de la dignité".

Le Général d'Armée a souligné que "toute nation qui célèbre ses fidèles enfants et transforme leurs blessures en distinctions d'honneur, arborées avec fierté par la conscience collective nationale, est une nation résiliente et imprenable, que nul ennemi ni traître ne peut ébranler".

"Aujourd'hui, nous nous inclinons avec un profond respect devant ces figures rayonnantes de lumière, devant ceux dont les membres meurtris témoignent du prix consenti pour la défense du pays et des citoyens, devant ceux qui ont perdu la vue pour éclairer notre chemin vers le salut, devant les âmes qui se sont élevées vers leur Créateur sur le champ d'honneur, après avoir gravé, de leur sang pur, les plus glorieuses épopées de la victoire", a-t-il relevé.

"Ces énormes sacrifices dépassent toute mesure et les mots ne sauraient en rendre pleinement compte. Ils représentent le prix de la sécurité et de la souveraineté et le gage d'une gloire éternelle", a-t-il affirmé.

Pour le Général d'Armée, "une nation qui célèbre ses fidèles enfants, et transforme leurs blessures en distinctions d'honneur, arborées avec fierté par la conscience collective nationale, est une nation résiliente et imprenable, que nul ennemi ne peut ébranler et dont la sécurité demeure hors d'atteinte des conspirateurs, des traîtres et des subversifs. Par ailleurs, cette cohésion

exceptionnelle entre le peuple, ses dirigeants, son armée et ses héros, fait de notre Algérie aujourd'hui une nation unifiée, capable de renforcer sa résilience globale et d'occuper la place qu'elle mérite parmi les nations", a-t-il ajouté. "Héros de la Nation ! Vous qui, dans un passé encore récent, avez affronté tous les périls pour défendre les enfants de notre peuple, soyez rassurés que l'Etat algérien restera, aujourd'hui comme demain, à vos côtés pour vous soutenir. Il n'oubliera jamais vos sacrifices et veillera toujours à assurer le bien-être des familles des martyrs du devoir, restées dans le deuil", a assuré le Général d'Armée.

Il a également souligné que "l'hommage rendu aux blessés et aux invalides ne se résume pas à leurs sacrifices sur le champ de bataille, il célèbre également leur attachement inébranlable aux principes qui ont guidé leur engagement".

"En cette occasion, toute particulière, je tiens également à souligner que l'hommage que nous rendons aujourd'hui à votre égard ne se mesure pas à vos sacrifices sur le champ de bataille, il célèbre également votre attachement inébranlable aux principes qui ont guidé vos actions. En effet, malgré la douleur et la souffrance, vous avez prouvé votre fidélité à votre engagement, en refusant catégoriquement que vos blessures servent de prétexte aux détracteurs ou que votre souffrance soit exploitée dans des complots malveillants, visant à ternir l'image de l'Etat et à ébranler le moral de notre peuple et de nos forces armées", a-t-il affirmé.

"En triomphant des traites comme du désespoir, vous avez écrit les plus belles pages de la fidélité. Vous êtes dignes de la patrie qui, grâce à vous, s'élève dans l'honneur et la dignité". Le Général d'Armée "a rendu hommage, au nom de Monsieur le Président de la République, aux personnels militaires déployés aux frontières, pour les efforts considérables consentis dans la défense du pays".

"Profitant de cette cérémonie qui nous réunit aujourd'hui, je souhaite adresser mes plus sincères

félicitations à nos mères et pères combattants, membres de l'Armée de libération nationale, ainsi qu'à tous les membres de notre Armée nationale populaire, actifs et retraités, en particulier ceux déployés le long des frontières et dans chaque coin et recoin de cette chère patrie, s'acquittant de leurs nobles missions nationales avec dévouement, compétence et efficacité", a-t-il dit.

"Je tiens en votre nom, Monsieur le Président, à les remercier et à les saluer de cette tribune, pour les énormes efforts et les sacrifices continus qu'ils consentent et qui témoignent d'une disponibilité permanente à faire face aux différentes formes de menaces à la sécurité et la stabilité de notre pays, ainsi qu'à la sérénité et la quiétude de notre peuple", a-t-il poursuivi.

Par la suite, le Président de la République "a honoré des retraités de l'ANP issus de l'ALN, des familles de martyrs du devoir national, ainsi que de grands invalides et blessés de la lutte antiterroriste, relevant de l'ANP, par la remise d'attestations honorifiques et de reconnaissance". Le Président de la République "a décerné la +médaille de la lutte contre le terrorisme et le crime organisé+ à des familles des Chouhada du devoir national ainsi qu'à un nombre de personnes militaires qui ont sacrifié ce qu'ils ont de plus cher pour combattre les fléaux du terrorisme et du crime multiforme", note le communiqué.

Au terme de la cérémonie, le président de République a pris une photo-souvenir avec les invités honorés.

"Il importe de souligner qu'à cette occasion, des cérémonies ont été présidées par les Commandants des Régions militaires, en l'honneur de retraités de l'ANP issus de l'ALN, des familles de martyrs du devoir national, ainsi que de grands invalides et blessés de la lutte antiterroriste relevant de l'ANP, où des attestations honorifiques et de reconnaissance leur ont été remises, au nom de Monsieur le président de la République", conclut le communiqué du MDN. APS

L'attention particulière portée par le président de la République aux retraités et grands invalides et blessés de l'ANP largement saluée

Des retraités de l'Armée nationale populaire (ANP) issus de l'Armée de libération nationale (ALN), des familles de martyrs du devoir national et de grands invalides et blessés dans le cadre de la lutte antiterroriste ont salué, l'attention particulière que leur porte le président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, M. Abdelmadjid Tebboune, en reconnaissance de leurs sacrifices dans le processus d'édification au lendemain de l'indépendance et dans la défense de la patrie et des institutions de la République durant la tragédie nationale.

Dans des déclarations à l'APS, en marge de la cérémonie présidée en leur honneur par le président de la République au Cercle national de l'Armée à Beni Messous (Alger), en présence de hauts responsables de l'Etat, de membres du Gouvernement, de personnalités nationales, de moudjahidine et de directeurs de médias nationaux, à l'occasion de la célébration de la Journée nationale de l'ANP (4 août), ils ont salué la culture de reconnaissance ancrée par le président de la République et l'attention particulière qu'il leur porte, soulignant leur adhésion à la démarche de Monsieur le président visant à "édifier un Etat fort et développé dans tous les domaines, par fidélité au serment des martyrs de la glorieuse Révolution de libération".

Dans ce cadre, le moudjahid et Colonel Mohamed Bessas a adressé ses plus vifs remerciements au président de la République et au ministre délégué auprès du ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-major de l'ANP, le Général d'Armée Saïd Chanegriha, pour l'intérêt particulier qu'ils portent aux pionniers de l'ANP issus des rangs de l'ALN, aux familles des martyrs du devoir national, ainsi qu'aux grands inva-

lides et blessés, qui ont consenti d'immenses sacrifices dans la défense de la patrie.

Le souci du président de la République de présider cette cérémonie tous les ans "témoigne de la culture de reconnaissance qu'il a ancrée et du respect qu'il voue à tous ceux qui ont accompli leur devoir envers leur pays et son peuple avec bravoure et honneur", a-t-il dit, saluant, par ailleurs, le niveau de professionnalisme et de préparation atteint par l'ANP, qui accomplit aujourd'hui pleinement ses missions constitutionnelles, notamment celles liées à la protection du territoire national.

De son côté, le moudjahid Hamdane Bouaïssi, qui a rejoint les rangs de l'ALN à l'âge d'à peine 16 ans et a servi dans les rangs de l'ANP après l'indépendance, s'est dit fier de l'attention accordée par le président de la République à la famille révolutionnaire et à la première génération des enfants de l'ANP, tout en se félicitant des progrès réalisés par l'Algérie sous la conduite du président de la République.

Le moudjahid Hamdane Bouaïssi a saisi cette occasion pour appeler l'ensemble des franges de la société algérienne, en particulier les jeunes, à se rallier à la démarche du président de la République et aux efforts de l'ANP, afin de déjouer toutes les tentatives ciblant le pays.

Abondant dans le même sens, Menine Abdelhadi, grand invalide, a salué la reconnaissance témoignée par le président de la République à cette catégorie pour les sacrifices consentis au service de l'Algérie, de son unité et de sa stabilité. Pour sa part, le moudjahid et Commandant Hamadouche Ibrahim, a estimé que l'hommage rendu par le président de la République aux moudjahidine qui ont poursuivi leur engagement au sein de l'ANP après l'indépen-

dance constitue "une nouvelle illustration de l'attention et de l'intérêt que porte le président de la République à la famille révolutionnaire et à tous ceux qui ont accompli leur devoir avec dévouement", appelant le peuple algérien à "rester attaché aux valeurs de la Révolution de libération, afin de préserver l'unité nationale et de barrer la route à tous ceux qui nourrissent de mauvaises intentions à l'égard de l'Algérie et de son peuple".

Le moudjahid et Commandant Berhail Hamel, s'est, quant à lui, fait l'écho de la fierté de la famille révolutionnaire et des moudjahidine de l'ALN à l'égard des réalisations et des acquis concrétisés par l'Algérie grâce aux efforts du président de la République et à sa volonté sincère de servir le pays et d'incarner le message des valeureux martyrs.

De son côté, Mme Gheddaoui Hayet, veuve du martyr du devoir national, le Lieutenant-colonel Djalel Djamel, a salué l'intérêt accordé par le président de la République aux familles des martyrs du devoir national et aux grands invalides et blessés, à l'occasion de la Journée nationale de l'ANP, qui est, pour elle, l'occasion de renouveler la reconnaissance envers tous ceux qui se sont sacrifiés pour la patrie.

M. Kessai Mohamed Arezki, père d'un gendarme martyr du devoir national, s'est, lui aussi, dit fier de l'hommage rendu par le président de la République aux sacrifices des enfants de l'Algérie dans la lutte contre le fléau du terrorisme. Se réjouissant de sa présence à cet événement, le moudjahid Drifa Ben M'hidi, sœur du chahid-symbole Larbi Ben M'hidi, a salué les progrès que connaît l'Algérie et le niveau de professionnalisme atteint par l'ANP, appelant à préserver ces acquis. APS

Le Premier ministre inaugure à Alger une usine de production de plaquettes de frein et de leurs accessoires



Chargé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a procédé à la mise en service d'une usine de production de plaquettes de frein et de leurs accessoires.

Lors de la cérémonie d'inauguration, M. Ghrieb était accompagné d'une délégation ministérielle composée du ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, M. Saïd Sayoud, du ministre de l'Industrie, M. Yahia Bachir, du ministre des Finances, M. Abdelkrim Bouzred, ainsi que de plusieurs responsables et opérateurs économiques.

L'inauguration de cette usine située dans la zone industrielle de Reghaïa intervient en application des instructions du président de la République visant à valoriser les biens récupérés dans le cadre des affaires de corruption, à les réintégrer dans le circuit économique national et à les transformer en projets productifs à rentabilité économique, contribuant ainsi à la création de valeur ajoutée, à la génération d'emplois et au soutien de l'investissement national.

Relevant de la Société de maintenance de l'Est (SME), filiale du Groupe industriel des ciments d'Algérie (GICA), cette usine est appelée à renforcer les capacités de production nationales, à contribuer à la satisfaction des besoins du marché local, à réduire la facture des importations et à ouvrir des perspectives d'exportation vers les marchés extérieurs.

Elle reflète également la volonté des pouvoirs publics de promouvoir le tissu industriel national, de valoriser les capacités de production et de renforcer la souveraineté économique à travers le soutien à la production locale et l'encouragement de l'investissement dans les secteurs à valeur ajoutée.

Cette infrastructure industrielle se veut un acquis important dans le domaine des industries mécaniques, au regard de sa spécialisation dans la fabrication de plaquettes de frein et de leurs accessoires destinés aux voitures et aux camions, conformément aux normes techniques en vigueur.

Selon un exposé présenté lors de la cérémonie d'inauguration, l'usine fabrique 153 modèles, dont 126 destinés aux véhicules légers et 27 aux véhicules

lourds, en plus d'autres produits destinés aux tracteurs et à divers équipements. La capacité de production de l'usine est estimée à 1,5 million de plaquettes de frein par an.

Le projet, qui permettra la création de plus de 150 emplois, dont 60 emplois directs, vise à répondre aux besoins des unités de fabrication de véhicules et des services après-vente dans toutes les wilayas, l'objectif étant de couvrir entre 30 et 40 % du marché national, avant de s'orienter, à l'avenir, vers l'élargissement de sa production et le renforcement de ses exportations.

L'usine repose sur le principe de la rationalisation de la consommation énergétique à toutes les étapes de fabrication.

Elle dispose d'une chaîne de production intégrée, à commencer par la préparation des matières premières selon les normes de qualité, en passant par les opérations d'usinage, les traitements thermiques et de surface, jusqu'aux opérations de finition, d'emballage et de conditionnement, garantissant ainsi la fabrication de plaquettes de frein conformes aux spécifications techniques. APS

Sous-traitance mécanique

Deux partenariats stratégiques pour accélérer l'intégration industrielle

L'Algérie franchit une nouvelle étape dans le développement de son industrie mécanique avec la signature de deux accords de coopération destinés à renforcer la sous-traitance locale et à accroître le taux d'intégration nationale. Présidée par le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, la cérémonie a réuni la Société de maintenance de l'Est (SME), filiale du groupe GICA, le constructeur automobile Stellantis El Djazair et la société IDENET.

Intervenue en marge de l'inauguration de la nouvelle usine de fabrication de plaquettes de frein et de leurs accessoires, implantée dans la zone industrielle de Reghaïa, cette double signature illustre la volonté des pouvoirs publics de structurer un véritable écosystème industriel autour de la production locale de composants mécaniques. Aux côtés du Premier ministre étaient présents le ministre de l'Inté-

rieur, des Collectivités locales et des Transports, M. Saïd Sayoud, le ministre de l'Industrie, M. Yahia Bachir, le ministre des Finances, M. Abdelkrim Bouzred, ainsi que plusieurs responsables et opérateurs économiques.

Sur le plan économique, ces accords traduisent une stratégie visant à consolider les chaînes de valeur nationales, à favoriser les synergies entre les industriels et les grands donneurs d'ordre, tout en réduisant la dépendance aux importations de pièces détachées. Ils devraient également contribuer à améliorer la compétitivité du tissu industriel algérien et à renforcer la présence du produit national sur le marché intérieur.

Chargé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le Premier ministre a, auparavant, procédé à la mise en service de cette unité de production, réalisée dans le cadre

Chargé par le président de la République, M. Attaf en Jordanie pour prendre part à la réunion ministérielle de soutien à El-Qods

Chargé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, est arrivé à Amman (Jordanie), pour prendre part à la réunion ministérielle de soutien à El-Qods et ses lieux saints, prévue mercredi, indique un communiqué du ministère.

"Cette réunion, à laquelle participeront les membres du Comité ministériel arabe chargé de l'action internationale face aux politiques et mesures israéliennes illégales dans la ville occupée d'El-Qods, aux côtés de l'Indonésie, du Pakistan, de la Turquie et de la Malaisie, intervient dans le contexte de la détérioration de la situation dans les territoires palestiniens occupés, notamment avec la poursuite de l'escalade par l'occupation israélienne de ses attaques contre le peuple palestinien frère et ses tentatives de saper son projet national", lit-on dans le communiqué.

Cette réunion sera également l'occasion pour le ministre d'Etat de "tenir des rencontres avec nombre de ses homologues afin d'examiner l'état des relations bilatérales et d'échanger les vues et les visions sur les questions régionales et internationales d'actualité", ajoute la même source. APS

M. Magramane reçoit le SG de l'Initiative verte pour le Moyen-Orient

Le Secrétaire général du ministère des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Lounès Magramane, a reçu au siège du ministère, le Secrétaire général de l'Initiative verte pour le Moyen-Orient, M. Ibrahim Ben Mohammed Al-Turki, dans le cadre de la mission de travail qu'il effectue en Algérie, indique un communiqué du ministère.

La rencontre a permis de passer en revue "les opportunités et les perspectives de coopération avec cette organisation dans les domaines prioritaires, en accord avec la vision de notre pays en matière de développement durable et de lutte contre le changement climatique, conformément aux orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, dans ce domaine", précise le communiqué.

Les deux parties ont également évoqué "les préparatifs en cours en prévision de la présidence, par l'Algérie, du Conseil ministériel de l'Initiative pour le mandat 2027", ajoute la même source.

La rencontre a aussi été l'occasion de souligner "l'importance de promouvoir la coopération régionale dans le domaine de l'environnement face aux défis climatiques, notamment la désertification, la dégradation des sols et la sécheresse", conclut le communiqué.

Allocation touristique

Le ministère des Finances dément les informations faisant état de révision ou d'annulation des nouvelles mesures

Le ministère des Finances a démenti dans un communiqué, les informations relayées par certaines pages sur les réseaux sociaux faisant état d'une éventuelle révision ou annulation des nouvelles mesures relatives à l'allocation touristique et d'un retour au système précédent.

A ce propos, le ministère a précisé que le document diffusé et qui lui est attribué "est un faux, dénué de tout fondement", précisant qu'il n'émane d'aucun de ses services.

Le ministère souligne également que l'ensemble des communiqués et informations officiels ayant trait à ses missions et à ses attributions sont publiés exclusivement via ses canaux de communication officiels, ajoute la même source.

Les citoyens et les médias sont invités à faire preuve de vigilance, à ne pas relayer ni republier des informations ou des documents non authentifiés, et à s'en remettre aux sources officielles pour s'informer, ajoute la même source. "Le ministère des Finances se réserve le droit d'engager toutes les procédures judiciaires nécessaires contre toute personne ayant élaboré, publié ou diffusé de faux documents de nature à induire l'opinion publique en erreur ou à porter atteinte à la crédibilité des institutions de l'Etat", conclut le communiqué.

Le président du CNESE en visite officielle au Tchad

Le président du Conseil national économique, social et environnemental (CNESE), Mohamed Boukhari, a entamé une visite en République du Tchad, à l'invitation de son homologue tchadien, Ahmat Mboudou Mahamat, pour participer à la cérémonie d'ouverture officielle de la deuxième session ordinaire du Conseil économique, social, culturel et environnemental du Tchad (CESCE) de l'année 2026, prévue mercredi à N'Djamena, indique un communiqué du CNESE.

M. Boukhari et la délégation l'accompagnant ont été accueillis, à leur arrivée à l'aéroport international de N'Djamena, par le président du conseil tchadien, en présence de conseillers de la République du Tchad et de l'ambassadeur d'Algérie, Faygal Djaouti, précise la même source. La visite a débuté par une séance d'entretiens bilatéraux entre les présidents des deux conseils, qui ont "examiné les voies et moyens d'élargir les domaines de partenariat au mieux des intérêts communs des deux peuples", conclut le communiqué. APS

L'Algérie disposée à partager son expertise avec le Soudan

Le ministre des Mines et des Industries minières, M. Mourad Hanifi, a reçu l'ambassadeur soudanais, M. Abdelhafid El-Awad Sid Ahmed El-Fekki, auquel il a fait part de la disponibilité de l'Algérie à partager son expertise dans le secteur avec le Soudan, indique un communiqué du ministère.

Lors de cette rencontre, tenue au siège du ministère, les deux parties ont examiné les voies et moyens de renforcer la coopération bilatérale, notamment dans les domaines de la recherche et de l'exploration minières, de la cartographie géologique pour identifier et développer les gisements souterrains prometteurs et de la valorisation des ressources minières, en accordant la plus grande importance au développement des industries de transformation au niveau local, afin d'accroître leur valeur ajoutée.

Les deux parties ont également évoqué la qualification technique à travers l'accompagnement et la formation des cadres et ingénieurs soudanais au sein des écoles et instituts algériens spécialisés en génie minier, en sus de la gouvernance, de l'encadrement et de la modernisation des organismes minières, selon la même source.

Pour concrétiser ces axes opératoires

tionnels sur le terrain, les deux parties sont convenues d'établir des passerelles et des cadres de coopération entre les organismes et établissements minières homologues, ainsi qu'entre les entreprises opérant dans ce secteur dans les deux pays, afin d'étudier les opportunités de partenariat disponibles et les possibilités de transfert de connaissances.

A cette occasion, M. Hanifi a rappelé "la détermination du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à promouvoir le secteur des mines pour en faire un pilier stratégique de la diversification de l'économie nationale et de la création de richesse hors hydrocarbures", réaffirmant "la pleine disponibilité de l'Algérie à mettre son expérience pionnière et sa longue expertise dans le domaine minier au service des frères soudanais". Il a, dans ce cadre, évoqué les facilités prévues dans la nouvelle loi régissant les activités minières, qui renforce l'attractivité des investissements, à travers la protection des investisseurs, la garantie de la transparence grâce à la numérisation et la simplification des procédures administratives liées à l'octroi des autorisations, afin d'encourager les entreprises internationales et locales.

Bejaia

Signature d'une convention cadre de coopération entre le CRTAA et l'université Abderrahmane Mira



Une convention cadre de coopération a été conclue entre le Centre de recherche en technologies agroalimentaires (CRTAA) et l'université Abderrahmane Mira de Bejaia, en vue de renforcer les synergies et développer la recherche scientifique.

La directrice du CRTAA, Pr Nawal Boucherba, a indiqué, à l'ouverture de la cérémonie de la signature de la convention qui s'est tenue au siège du centre de recherche, que l'objet de cette initiative vise à concrétiser la "coopération scientifique, technologique et pédagogique entre le CRTAA et l'université de Bejaia".

Elle porte également sur l'encadrement pédagogique des étudiants et des doctorants et l'organisation commune de manifestations scientifiques, ainsi que la mutualisation des ressources dont disposent les signataires de la convention, a-t-elle ajouté.

Pr Boucherba a mis l'accent sur l'intérêt qu'accordent les partenaires du CRTAA, notamment au développement de la recherche scientifique et au renforcement des synergies entre l'université, les centres de recherche et les acteurs du secteur socio-économique. Pour sa part, le recteur de l'université de Bejaia, Pr Beniaiche Abdelkrim, a souligné l'importance de la collaboration entre les deux parties, estimant que la réussite du Centre de recherche dépend de celle de l'université.

Il a affirmé que l'université constitue un "apport essentiel" en matière d'étudiants dans les unités de recherche, ajoutant que la dynamique doit s'opérer entre le CRTAA et l'Université de Bejaia. La cérémonie de la signature de la convention s'est achevée par une visite du laboratoire d'accréditation des huiles végétales, dont l'ouverture est prévue prochainement. Cette structure permettra la valorisation des résultats de recherche des chercheurs du CRTAA, note Pr Boucherba.

Investissement

Création d'une direction générale dédiée à l'arbitrage international



Un décret exécutif a été publié au Journal officiel (JO) n° 56 portant création, auprès des services du Premier ministre, d'une direction générale dédiée à l'arbitrage international.

Selon ce décret, 26-270, signé le 1er août en cours par le Premier ministre, M. Sifi Ghrih, il est créé au sein des services du Premier ministre ou du chef du gouvernement, selon le cas, une direction générale compétente, exclusivement, en matière d'arbitrage international. Cette direction s'occupe des litiges internationaux liés à l'investissement, c'est-à-dire tout différend de nature juridique né entre l'Etat, d'une part, et un investisseur étranger, d'autre part, portant sur un investissement

protégé par un traité international, une législation nationale ou un contrat d'investissement.

La direction est chargée, dans ce cadre, de définir et de suivre la mise en oeuvre des axes majeurs de la politique nationale en matière d'arbitrage international, tant pour les différends impliquant l'Etat, les collectivités locales ou les organismes et établissements publics qui leur sont rattachés en matière d'investissement, que pour les différends à caractère commercial concernant les organismes publics et collectivités locales lorsqu'une des parties est étrangère.

Elle représente l'Etat et défend ses intérêts dans les procédures de règlement à l'amiable des différends l'op-

posant aux investisseurs étrangers, ainsi que dans les litiges devant les instances d'arbitrage international, qu'elles soient institutionnelles ou ad hoc, dans le cadre des procédures engagées à son encontre.

La direction veille également au suivi de l'exécution des sentences arbitrales définitives rendues dans le cadre de l'arbitrage international en matière d'investissement, dans des délais raisonnables, et contribue à l'élaboration de projets de textes législatifs et réglementaires en rapport avec le règlement des différends internationaux.

En outre, elle accompagne les collectivités locales et les organismes et les établissements publics dans la rédaction des contrats conclus avec des parties étrangères, assure la coordination institutionnelle entre les différents départements ministériels et administrations concernés par les différends, et négocie et signe, au nom de l'Etat, des accords de règlement amiable avec les investisseurs étrangers.

La direction veille à l'unification et à la cohérence des stratégies de défense des intérêts de l'Etat, de ses organismes et de ses établissements publics, selon le décret précisant qu'elle peut, dans l'exercice de ses missions, recourir à des avocats, conseillers et experts, nationaux ou étrangers.

Ce décret abroge toutes les dispositions relatives à l'arbitrage international qui lui sont contraires, notamment celles concernant l'organisation de l'administration centrale du ministère des Finances, laquelle comportait une direction des affaires juridiques et de l'arbitrage international. APS

Énergie

Une nouvelle agence nationale pour piloter la transition énergétique

L'Algérie franchit une nouvelle étape dans la modernisation de sa gouvernance énergétique avec la création de l'Agence nationale pour la maîtrise de l'énergie et l'efficacité énergétique (ANMEEE). Instituée par le décret exécutif n° 26-268 du 23 juillet 2026, publié au Journal officiel n° 56, cette nouvelle structure aura pour mission de conduire la politique nationale en matière de maîtrise de l'énergie, d'efficacité énergétique et de développement des énergies renouvelables.

Placée sous la tutelle du ministère de l'Énergie, l'ANMEEE est un établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC), doté de la personnalité morale et de l'autonomie financière. Son siège est établi à Alger.

Cette réforme repose sur la fusion de deux organismes clés du secteur : l'Agence nationale pour la promotion et la rationalisation de l'utilisation de l'énergie (APRUE) et le Commissariat aux énergies renouvelables et à l'efficacité énergétique (CEREFEE). À travers ce regroupement, les pouvoirs publics entendent rationaliser la gouvernance du secteur, renforcer la coordination des actions et améliorer l'efficacité des politiques publiques liées à la transition énergétique.

La nouvelle agence sera le principal instrument de mise en œuvre de la stratégie nationale de maîtrise de l'énergie à l'horizon 2035. Elle sera chargée d'élaborer et de suivre le Programme national de maîtrise de l'énergie, de promouvoir les énergies renouvelables



et l'efficacité énergétique, ainsi que de mener des études technico-économiques et des audits énergétiques dans les secteurs du bâtiment et de l'industrie. L'ANMEEE apportera également un appui technique aux collectivités locales, aux administrations publiques, aux entreprises et aux porteurs de projets. Elle assurera la collecte et l'analyse des données relatives à la consommation énergétique, l'élaboration des bilans énergétiques et carbone, l'organisation d'actions de formation et l'examen des demandes d'agrément des bureaux d'études et des experts spécialisés dans les audits énergétiques. Le décret lui confère, en outre, la possibilité de conclure des contrats et des conventions, de créer des filiales ou des annexes et de développer des partenariats avec des institutions nationales et internationales afin de favoriser le transfert de compétences et l'innovation dans le domaine de l'énergie.

Sur le plan institutionnel, la création

de l'ANMEEE s'accompagne de la dissolution de l'APRUE et du CEREFEE. L'ensemble de leurs biens, droits, obligations et personnels sera transféré à la nouvelle agence dans un délai maximal de six mois à compter de la publication du décret.

Durant cette phase transitoire, les deux organismes continueront d'assurer leurs missions, de prendre en charge les dépenses de fonctionnement et les rémunérations de leurs personnels, tout en honorant leurs engagements contractuels, jusqu'à la mise en place complète des organes de gouvernance de la nouvelle agence. À travers cette restructuration, l'Algérie entend renforcer les leviers de sa transition énergétique, améliorer l'efficacité de la consommation d'énergie et accélérer le développement des énergies renouvelables, dans un contexte marqué par les impératifs de diversification économique, de sécurité énergétique et de réduction de l'empreinte carbone. M. Gaouar

Régiment d'action spéciale de la marine

Des compétences élevées et des équipements de pointe pour exécuter des missions complexes

Le Régiment d'action spéciale de la marine (RASM) de l'Armée nationale populaire (ANP), créé au titre d'une stratégie proactive de développement des Forces navales, constitue une unité opérationnelle spécialisée dans l'exécution des missions les plus complexes et les plus périlleuses, forte d'éléments de hautes compétences de combat, dotés d'équipements de pointe, s'érigeant ainsi en rempart pour défendre la souveraineté maritime nationale.

Un documentaire produit par la Direction de l'information et de la communication de l'état-major de l'ANP intitulé "Le régiment des opérations spéciales navales... une grande aptitude à l'accomplissement des missions", diffusé, lundi soir, sur les chaînes de la Télévision algérienne, à l'occasion de la Journée nationale de l'ANP, a mis en lumière les missions du RASM relevant des Forces navales algériennes.

Le Haut commandement de l'ANP a ainsi mis en place une stratégie proactive pour développer et moderniser les Forces navales, dont l'un des principaux axes consiste en la création d'une unité opérationnelle marine spéciale appelée "Régiment d'action spéciale de la marine", chargée d'exécuter les missions les plus complexes et les plus périlleuses, exigeant des commandos hautement qualifiés pour le combat, ainsi que des équipements spécialisés.

Parmi ces missions, la lutte contre le terrorisme maritime, la libération d'otages, la reconnaissance spéciale et la collecte de renseignements, les travaux sous-marins et le sauvetage en haute mer, ainsi que les interventions d'assauts précises et rapides dans des environnements confinés et à haut risque.

Pour mener à bien toutes ces missions, le régiment coopère avec les autres unités des Forces navales et bénéficie de moyens, aériens, navals et sous-marins, selon le commandant de cette unité. L'accès au régiment est soumis à une sélection rigoureuse, axée sur les performances efficaces sous une forte pression, les aptitudes physiques et psychologiques, la réactivité et l'intelligence dans la gestion des différentes situations complexes ainsi que la capacité à opérer au sein d'équipes ou de groupes restreints.



Les membres du régiment suivent en permanence un entraînement au tir opérationnel, généralement mis en œuvre lors des interventions dans des environnements opérationnels complexes et confinés, exigeant une extrême précision et une prise en compte des contraintes du lieu et du temps. Le régiment dispose d'un centre opérationnel équipé des technologies de pointe, étant le cœur battant et le centre névralgique des opérations qui lui sont confiées.

Parmi les missions effectuées par le régiment, figure la fouille des conteneurs à bord des navires et dans les ports, une opération qui requiert une formation spécifique en raison de sa complexité.

L'interdiction maritime constitue, par ailleurs,

l'une des opérations spéciales les plus exigeantes, nécessitant un très haut niveau de compétence et une grande précision dans l'exécution.

Les opérations d'arraisonnement et de visite des navires en constituent l'épine dorsale. Elles exigent des personnels dotés d'excellentes capacités physiques, d'une formation en droit maritime, d'une maîtrise des langues étrangères, ainsi que d'une faculté d'adaptation au milieu marin et à l'évolution des situations tactiques, selon le commandant du régiment des fusiliers marins.

Le régiment participe également à la lutte contre les opérations de contrebande par voie maritime. Il compte parmi les unités spéciales les plus importantes en Méditerranée ayant réussi à empêcher la commission de ces crimes, consti-

tuant ainsi un rempart contre toute menace et contribuant à la préservation de la souveraineté maritime de l'Algérie.

Le Haut commandement de l'ANP a mis à la disposition du régiment l'ensemble des équipements de combat naval en vue de mener à bien les différentes opérations spéciales qui lui sont confiées. Ces moyens et équipements spécialisés ont permis aux fusiliers marins de mener à bien et dans les délais records plusieurs missions de combat, ce qui démontre qu'ils disposent de capacités hautement développées ainsi que d'excellentes aptitudes physiques et mentales, faisant d'eux une force navale prête à défendre, en toutes circonstances, la souveraineté maritime de l'Algérie.

سوناتراك sonatrach

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الداخلية و الجماعات المحلية و النقل

المنشورية الوطنية للامن في الطرق
DNR

اتناء العطلة
سلامة سياقتي... تحمي عائلتي

سوناتراك
Délégation Nationale à la Sécurité Routière/DNSR

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة

الحملة الوطنية
لترشيد استهلاك
الطاقة

ترشيد طاقتنا
ضمان مستقبلنا

إطفاء ما
لا نحتاجه

ضبط المكيف
على 25°

تجنب أوقات الذروة
22:00-20:00 / 16:00-13:00

الوكالة الوطنية لتطوير
استخدام الطاقة وترشيد

APRUE

سوناتراك

Algothérapie ou la thérapie par les algues : bienfaits santé

Vous savez sûrement que les algues sont des végétaux nutritifs, ce qui explique pourquoi plusieurs pensent à l'inclure dans leur alimentation.

Comment apaiser le corps avec l'algothérapie
L'algothérapie se fonde sur les propriétés des algues, qui ont un pouvoir antiseptique expérimentalement prouvé.

Les algues sont riches en oligoéléments et en minéraux; elles renferment presque toutes des vitamines et des acides aminés. Chaque espèce d'algue possède ses propres vertus : certaines sont amincissantes, d'autres favorisent la circulation du sang...

En cure, plusieurs soins vous

sont proposés : par exemple, des bains d'eau de mer enrichie d'algues broyées pour faire le plein d'oligoéléments ou un enveloppement d'algues chaudes. Ce soin, qui favorise l'élimination des toxines, est idéal dans le cadre d'une cure minceur ou si vous souffrez d'arthrose (en dehors des poussées inflammatoires), de rhumatismes, des séquelles d'un traumatisme. En cas de douleurs articulaires aux mains, la technique des boules marines peut vous soulager : elle consiste à immerger les mains dans une boue d'algues chaude que l'on malaxe.

Enfin, un soin par cryothérapie peut atténuer les problèmes

de circulation sanguine: on appliquera sur vos jambes des algues froides associées à des plantes aux vertus circulatoires.

Algothérapie : Un concentré de bienfaits

Fraîches, les algues contiennent notamment du phosphore, du potassium, du soufre, du magnésium, du calcium, des oligoéléments (iode, zinc, fer, sélénium), des acides aminés, des vitamines, mais aussi de la chlorophylle.

Aussi en fait-on grand usage, non seulement en thalassothérapie, mais aussi et surtout en diététique.

Comment se déroule une séance

On applique directement sur la peau un mélange d'algues chaudes finement broyées sur tout le corps ou sur certaines parties seulement, selon le cas. Le curiste est ensuite enveloppé dans un drap de plastique qui conserve la chaleur du mélange d'algues pendant toute la séance.



Ces 5 pires erreurs de maquillage nous font vieillir

Le fard à joue et le rouge à lèvres trop foncé nous font vieillir. Voyez les trucs de maquillage pour avoir l'air plus jeune et les pires erreurs à éviter.

Parmi les erreurs maquillage qui nous font vieillir, un rouge à lèvres trop foncé

Avec le temps, les lèvres perdent en volume, et les couleurs sombres les font paraître encore plus minces. En ce sens, un rouge à lèvres trop foncé peut nous faire vieillir. Les mauves et les roses, par ailleurs, soulignent les lèvres et leur donnent une illusion de plénitude. Une petite couche de gloss là-dessus les mettra encore plus en valeur. Si vous optez pour une couleur plus sombre, prenez plutôt une formule translu-

cide ou légèrement teintée qui ne sera pas aussi intense qu'un fini plus lourd, ou encore tapotez sur vos lèvres la couleur avec le doigt. Choisissez un crayon à lèvres assorti à la couleur de vos lèvres plutôt qu'à celle de votre rouge pour éviter qu'elles aient l'air pincé.

Porter le mauvais fond de teint

Un fond de teint trop léger ou foncé aura l'air terne ou peu naturel, certainement pas jeune et éclatant. Pour vous assurer de choisir la bonne couleur quand vous les essayez en magasin, tapotez-en un peu sur votre visage plutôt que sur votre main, qui peut avoir une teinte différente. La couleur devrait s'harmoniser avec celle de votre peau avant même d'être étalée.

Négliger vos sourcils peut vous faire vieillir prématurément

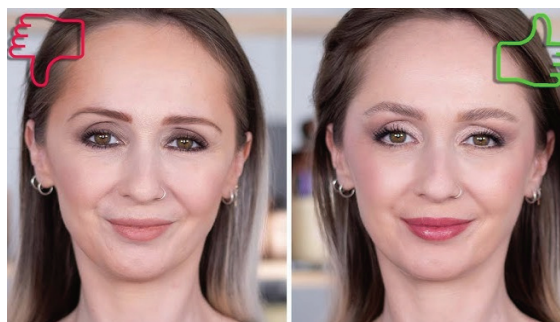
Avec le temps, les sourcils se clairsent, surtout si vous avez pris l'habitude de trop les épiler. Faites-les ressortir en les colorant avec un produit qui sera un ton plus clair que votre couleur naturelle. Autre astuce : utilisez un baume à lèvres pour dompter vos sourcils rebelles.

Appliquer du fard au mauvais endroit

Ne mettez du fard que sur les pommettes de vos joues vous laissez avec des cercles ni très naturels, ni très flatteurs. Et l'appliquer trop bas sous les pommettes peut tirer votre visage vers le bas et lui donner une impression de mollesse. Pour un look plus jeune, brossez-le légèrement le long de vos pommettes en commençant sous le centre de vos yeux et en partant ensuite vers le haut.

Surligner le dessous des yeux nous fait vieillir

Passer le ligneur sous vos yeux les fait paraître plus petits, tandis que le passer au-dessus les agrandit. Attention toutefois à ne pas forcer le trait et aux couleurs foncées, cela pourrait donner à vos paupières l'air d'être lourdes.



5 erreurs à corriger dans votre rituel de soins de beauté



Ces petits changements à votre rituel beauté, proposés par des dermatologues, vous aideront à avoir une peau plus douce et d'apparence plus jeune.

Appliquer de l'écran solaire avant de se maquiller

Évitez d'appliquer de l'écran solaire avant de mettre du fond de teint, conseille Jessica Wu, dermatologue à Los Angeles.

«Si vous mettez d'abord de l'écran solaire, puis un produit anti-âge, ensuite une crème hydratante et enfin du maquillage, vous altérez le filtre solaire», explique-t-elle. Appliquer d'autres produits sur l'écran solaire le répartit inégalement et en compromet le pouvoir protecteur. Pour une efficacité optimale, il suffit d'une fine couche d'écran solaire au FPS d'au moins 30 après vous être maquillée.

Ne compter que sur le FPS des produits cosmétiques

Bien sûr, il vaut mieux utiliser un hydratant teinté ou un fond de teint avec FPS que des produits sans aucune protection solaire.

Selon le magazine Health, plusieurs personnes oublient de se protéger les oreilles et le cou et s'en tiennent à un maquillage dont le FPS n'est pas suffisant (pas assez en tout cas pour résister aux rayons UV).

Il est probable que votre maquillage avec FPS suffise contre les rayons UVB, mais non contre les rayons UVA (tous deux accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent les risques de cancer de la peau).

Utiliser un gant de toilette

Se nettoyer le visage avec une débarbouillette n'est pas

la meilleure façon d'en déloger la saleté et le gras. Selon la dermatologue new-yorkaise Mona Gohara, les fibres du gant de toilette peuvent irriter la peau et abîmer sa couche protectrice, favorisant ainsi les ridules et le dessèchement.

Elle recommande plutôt d'utiliser ses mains aussi bien pour appliquer que pour enlever produits de beauté et démaquillant.

Intégrer une lotion tonique à votre rituel

Si vous ne faites pas d'acné et que vous utilisez un nettoyant doux pour le visage (ou d'autres produits desséchants, comme la crème de rétinol), vous pouvez sans doute vous passer de lotion tonique.

Ce produit peut certes aider à nettoyer le visage et à resserrer les pores, mais si vous utilisez déjà un grand nombre d'autres produits, vous risquez de déshydrater votre peau, explique Mona Gohara. À moins d'avoir une peau particulièrement grasse, n'utilisez une lotion tonique qu'au besoin.

Se nettoyer le visage à l'excès

La peau grasse n'est pas nécessairement un défaut. Mona Gohara rappelle que les huiles naturelles produites par le visage sont nécessaires au maintien de la couche protectrice de la peau.

Plusieurs pensent que la sensation de picotement après le nettoyage est un bon signe. Hélas, ce tiraillement du visage signifie plutôt que votre peau a perdu ses huiles naturelles.

Utilisez plutôt un nettoyant doux et appliquez ensuite une substance hydratante.

Essayez aussi de vous nettoyer le visage une seule fois par jour, le soir par exemple.

Comment éprouver de la joie pour les autres?

Célébrer les victoires des autres peut susciter votre propre succès! Quand Eugénie George a appris que son amie avait réussi un examen de conseil financier, elle a senti son cœur se serrer. Elle avait elle-même échoué à ce test quelques semaines plus tôt, et avait besoin de ce certificat pour progresser dans sa carrière. «Mon enfant intérieur était contrarié», se souvient Eugénie, rédactrice financière et enseignante à Philadelphie. Puis, au lieu de ruminer, elle a plutôt appelé son amie. «Je lui ai dit que j'avais échoué et j'ai admis être un peu jalouse.»

Se réjouir du malheur des autres: des effets néfastes

Pour mieux comprendre la freudenfreude, il est bon de rappeler son pendant plus célèbre, la schadenfreude: le plaisir qu'on tire du malheur des autres. Dans une étude de 2012, Catherine Chambliss et ses collègues ont étudié ces deux sentiments opposés chez des étudiants d'université, dont certains souffraient de dépression modérée.



Est-il possible d'éprouver plus de freudenfreude?

«L'empathie n'est pas toujours automatique, affirme Erika Weisz. Cela demande souvent une forme de motivation.» Pour aider à renforcer le sens du partage de la joie, Catherine Chambliss et ses collègues ont mis au point un programme appelé Freudenfreude Enhancement Training (FET), qui comprend deux exercices. Et il est apparu que les étudiants déprimés les ayant pratiqués pendant deux semaines avaient plus de facilité à exprimer de la compersion, ce qui améliorerait leurs relations et leur humeur.

Démontrez un intérêt sincère pour le bonheur de votre entourage

L'une des façons de faire naître ou d'entretenir des sentiments agréables envers les autres est de poser des questions. Pour Catherine Chambliss et ses collègues il s'agit ainsi de partager la joie. Pour commencer, invitez le porteur de bonnes nouvelles à parler de son expérience. Même si votre cœur n'y est pas, le bonheur peut s'épanouir lorsqu'on fournit un effort sincère pour prendre part à une activité positive, ainsi que le montre dans ses recherches Sonja Lyubomirsky, professeur de psychologie à l'université de

Californie à Riverside.

Considérez les succès individuels comme des résultats d'efforts communs

«Lorsque nous nous sentons heureux pour les autres, leur joie devient notre joie», déclare la psychologue Marisa Franco. «Personne n'atteint le sommet seul, ajoute Emily Anhalt, et lorsqu'on aide les autres à s'élever, on est souvent entraîné avec eux.»

Attribuez également aux autres le mérite de vos succès

Les émotions sont contagieuses, manifester sa reconnaissance permet donc d'augmenter le sentiment de freudenfreude pour celui qui exprime sa gratitude et celui qui la reçoit. Vous aussi vous avez la capacité de propager ce sentiment lorsque vous éprouvez une joie personnelle.

Devenez un admirateur de la joie

«Trop souvent, on pense à la joie de manière passive, soutient Marisa Franco. On la considère comme une émotion qui vient à nous, et non comme un sentiment dont nous sommes l'auteur.»

À la défense des rats

Ils sont intelligents, pleins de ressources... et incompris. Pouvons-nous apprendre à vivre avec eux? La légende raconte qu'en 1522, une citation à comparaître en cour est lancée contre «quelques rats du diocèse» d'Autun, en France, pour avoir mangé et détruit des récoltes d'orge. Barthélemy de Chasseneuz, habile juriste, est chargé de les défendre.

Une réputation qui dure depuis des siècles

De nos jours, les rats sont considérés comme porteurs de maladies mortelles telles que la peste et l'hantavirus. Ils pillent nos réserves alimentaires, rongent les fils électriques, envahissent nos maisons et ébranlent des infrastructures en creusant leurs terriers. Personne ne sait exactement combien les rats coûtent à la population mondiale annuellement, mais cela doit se chiffrer en centaines de millions de dollars.

Les rats et l'origine de la peste noire

Alors que la défense de l'ennemi peut sembler sans espoir, des études brossent un portrait beaucoup moins sombre des accusés – et qui pourrait même charmer le jury. Pour commencer, il faut dépoussiérer l'affaire classée qui a marqué les rats de leur péché originel: la peste noire.

De nombreux mythes sur les rats découverts

Des critiques souligneront que même si nous les disculpions pour la peste noire, ça ne signifie pas que les rats ne sont pas nuisibles. Dans les régions chaudes, ils ont effectivement été le patient zéro d'horribles épidémies de peste tuant des millions de personnes au fil des siècles. Bien que l'hygiène et la médecine modernes aient rendu la peste rare et guérissable presque partout dans le monde.

Une cohabitation possible?

C'est une idée controversée, mais les rats pourraient faire des compagnons convenables aux humains. Selon des chercheurs du Bernstein Center for Computational Neuroscience à Berlin, ils peuvent apprendre avec une rapidité surprenante à jouer à la cachette.

Combien d'argent (et de temps) peut-on économiser grâce au télétravail?

Pandémie de coronavirus oblige: bon nombre d'entre nous font maintenant du télétravail. Cette nouvelle réalité pose plusieurs défis quotidiens, mais par chance elle peut aussi vous faire économiser! En évitant le déplacement quotidien vers le bureau, vous évitez également tous les coûts qui y sont associés.

Scénario d'épargne n°1: le toxicomane du café avec un long trajet

Supposons que votre trajet quotidien était de 64 km jusqu'au bureau et que vous preniez une tasse de café tous les matins. En supprimant uniquement ces deux dépenses, vous économiserez 346\$ et environ 20,2 heures par semaine. Cela équivaut à pas moins de 177310\$ par année et approximativement 126,3 jours de travail «économisés». L'argent que vous économisez pour les déplacements est calculé en fonction du rendement énergétique moyen des véhicules légers américains. Ainsi, pour une distance de 1,6km, le coût moyen sera de 0,79\$.

Scénario d'épargne n°2: l'employé parfaitement stylé

En accélérant un peu votre rou-



tine de toilette, vous ferez des économies substantielles. Si vous ne prenez plus que la moitié des douches que vous aviez l'habitude de prendre et que vous avez abandonné votre régime capillaire et votre routine maquillage, vous pourriez économiser 89\$ et 10,2 heures par semaine uniquement grâce à ces changements. Cela équivaut à 4428\$ par année et 63,7 jours de travail rentabilisés. Les dépenses vestimentaires, que vous êtes probablement en train d'épargner également, ne sont même pas tenues pour compte! L'équipe de Zippia suggère, selon leurs estimations, qu'une douche ne prend que 15 minu-

tes et coûte environ 0,67\$.

Scénario d'économies n°3: le client régulier de l'épicerie du coin

Si vous ne pouviez pas vous passer de votre diner et de votre café chaque midi, vous économisez probablement beaucoup en ce moment. Réduire ces dépenses pourrait vous faire économiser environ 348\$ par mois — 67\$ par semaine pour le diner et 20\$ par semaine pour le café.

Scénario d'épargne n°4: le type frugal et économe

Vous vous rendiez au travail à pied, apportiez toujours votre boîte à lunch et ne preniez un café qu'une fois par semaine?

Sans surprise, votre style de vie économe ne laisse pas beaucoup de place à davantage d'économies. En travaillant à domicile, vous économisez seulement 4\$ et 0,6 heure par semaine. Cela équivaut à environ 200\$ par année et 3,8 jours de travail économisés.

Gardez vos économies

À présent que vous appréciez les avantages budgétaires du télétravail, peut-être souhaitez-vous maintenir cet élan après votre retour au bureau. «Les deux plus importantes dépenses encourues par les travailleurs sont les frais de déplacement et les déjeuners sur le pouce», lance Kathy Morris, responsable marketing chez Zippia. La nourriture est une dépense importante et relativement facile à couper. «Plutôt que de sortir pour le dîner plusieurs fois par semaine, apporter une boîte à lunch vous fera économiser.

Pour ceux et celles qui manquent de temps et achètent de la nourriture prête à cuire par simplicité et rapidité, la préparation de repas à l'avance peut simplifier le processus. Il en va de même pour ceux qui ont une dépendance au café!», explique Kathy Morris.

5 trucs pour entreposer vos vêtements

À la place de simplement mettre de côté vos vêtements d'été, pourquoi ne pas en profiter pour en faire une petite analyse? Commencez par vous poser les questions suivantes:

Analysez votre garde-robe

Au lieu de mettre tout simplement de côté vos vêtements d'été, profitez-en pour en éliminer certains en vous posant les questions suivantes:

Quand l'ai-je porté pour la dernière fois?

Si vous n'arrivez pas à vous en souvenir ou si la réponse est «il y a deux ans», c'est que vous n'avez pas besoin de ce vêtement. Donnez-le à une œuvre de bienfaisance ou or-

ganisez une soirée d'échange de vêtements avec vos amies.

Puis-je le garder pour la saison froide?

Avant de mettre de côté des camisoles, t-shirts et robes d'été, demandez-vous si certains de ces morceaux ne pourraient pas encore vous servir à l'automne et même après. Une robe de cocktail sans manches de couleur foncée, par exemple, peut être portée toute l'année si vous mettez par-dessus un joli veston; et votre camisole préférée sera peut-être ravissante sous un chandail à encolure en V.

Est-il propre et impeccable?

Examinez bien chaque vête-

ment que vous voulez mettre de côté à la recherche de taches, de saleté ou de trous. Utilisez un détachant et raccommodez les trous avant de laver. Les experts recommandent même de faire nettoyer tous les vêtements avant de les mettre de côté : le blanchissage enlève la saleté et protège contre les infestations de mites.

Où vais-je le mettre?

Certains nettoyeurs et des compagnies d'entreposage offrent de garder vos vêtements de façon saisonnière. Si c'est ce que vous pensez faire, demandez-leur quel type de contenants ils recommandent d'utiliser. À la maison, des boîtes en plastique transparent facilitent l'identification des articles et les protègent contre les mites et autres insectes. Les valises que vous n'utiliserez pas pendant cette période sont aussi une bonne option. Évitez le carton: les insectes nuisibles peuvent y entrer facilement. Et surtout, nettoyez vos contenants avant d'y mettre vos vêtements propres : doublez le fond et les côtés de papier de soie sans acide.



4 astuces pour un ménage impeccable

Les beaux jours du rangement sont arrivés... Avant de vous lancer dans une croisade contre la poussière et le désordre, suivez nos conseils pour attaquer votre ménage méthodiquement

Nettoyez les paillasons

Secouez-les, lavez-les, battez-les. Nettoyez-les à fond et sans ménagement : comme c'est votre première ligne de défense contre l'accumulation de poussière, veillez à ce qu'ils soient assez propres pour assurer cette fonction.

Nettoyez les tapis et les meubles rembourrés

Les tissus qui ont absorbé de la poussière, des huiles corporelles et des germes durant tout l'hiver doivent être nettoyés à fond. Ainsi, ils supporteront mieux une autre année d'usure, de même que l'inspection attentive de vos invités. Si vous louez un appareil pour

nettoyer vos moquettes ou vos meubles rembourrés, passez d'abord ce dernier sur une partie peu visible du tapis ou du meuble afin d'acquiescer le tour de main et de vous assurer que le traitement ne décolore pas le tissu ni ne déteint la moquette. Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de sortir le mobilier de la pièce ou de l'adosser contre les murs.

Vous gagnerez du temps en ne le déplaçant que ce qu'il faut pour vous permettre de laver la moquette. Une fois cette tâche accomplie, mettez des petits carrés de papier ciré sous les pattes des meubles : ils protégeront la moquette, de même que les pattes du mobilier contre l'infiltration d'eau. Pour accélérer le séchage, qui peut demander un ou deux jours, ouvrez grand les fenêtres. Si ce genre de corvée vous dé-

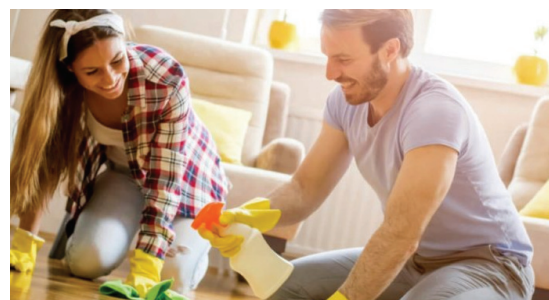
plaît, vous pouvez toujours retenir les services d'un professionnel du nettoyage de tapis et en profiter pour prendre un avant-midi de congé.

Protégez vos planchers

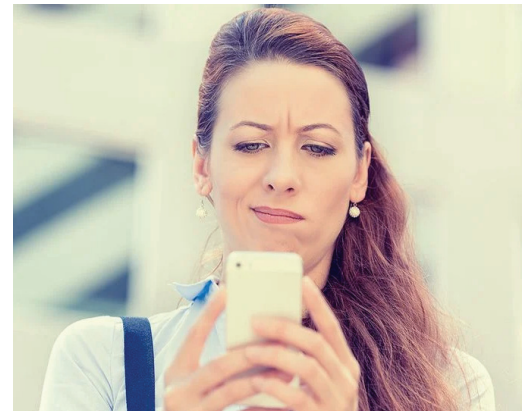
Pour protéger le plancher de la cuisine de l'usure, cirez-le ou appliquez un enduit en suivant le mode d'emploi du fabricant. Le plus simple, c'est d'appliquer un produit faisant double emploi, à savoir, qui nettoie et cire. Ainsi, vous gagnerez du temps. Il n'est pas nécessaire de polir les planchers non cirés, mais on peut leur donner un traitement occasionnel qui améliorera leur aspect et pourrait les protéger un peu plus longtemps contre l'usure. Employez un produit qui nettoie, fait briller, ou qui conjugue ces deux fonctions. Suivez le mode d'emploi du fabricant. Si votre plancher est en bois, déplacez le mobilier et les tapis, appliquez un produit à nettoyer le bois, puis un produit à polir liquide ou en pâte, et, finalement, une couche de cire.

Passez l'aspirateur intelligemment

La vieille règle qui exige d'enlever tous les meubles dans le but de passer l'aspirateur dans tous les coins et recoins, n'est d'aucune utilité.



Des effets négatifs et positifs des médias sociaux



Les médias sociaux sont partout et si nous en bénéficions à plusieurs niveaux, nous en subissons aussi les conséquences.

Négatif: effets néfastes sur le sommeil

Une étude menée au sein de l'Université Irvine de Californie (UCI) montre que le manque de sommeil peut être lié à une présence plus prolongée sur la toile, notamment sur les réseaux sociaux comme Facebook. Après avoir pris en compte différents facteurs tels que le genre, l'âge, la charge de travail universitaire et les dates des examens, les résultats ont montré un lien direct entre un manque de sommeil chronique, une humeur morose, une productivité moindre et une durée accrue passée sur Facebook.

Négatif:

plus de dépenses

Selon un sondage réalisé par la firme Citizen Relations, 56% des Canadiens de 18 à 30 ans vivaient au-dessus de leurs moyens en raison de l'influence exercée par les réseaux sociaux.

Certains vont même jusqu'à dépenser pour rendre leur compte Instagram plus attrayant.

Lorsque vous vous inscrivez sur un réseau social comme Facebook, ne perdez pas de vue que le géant de la Silicon Valley est d'abord une entreprise qui vend des espaces publicitaires. Son objectif étant de gagner de l'argent en vendant vos informations personnelles.

Négatif: réputation professionnelle

Employeurs et chasseurs de têtes utilisent de plus en plus les réseaux sociaux pour dénicher des candidats... Mais aussi pour vérifier leur profil

avant un entretien! Un sondage publié sur le site de recrutement en ligne CareerBuilder révélait que le quart des employeurs qui consultent Facebook et compagnie ont déjà écarté des candidats à cause du contenu de leur page personnelle ou de leur blogue – photos osées, récits de beuverie, remarques hargneuses vis-à-vis de leur ex-employeur.

Négatif: diminution de notre productivité

Les médias sociaux nous incitent à être de plus en plus multitâches. Nous regardons souvent notre compte Facebook alors que nous sommes en train de travailler sur autre chose. On pourrait croire que cela nous permettrait d'accomplir deux choses en même temps, mais au contraire, notre concentration diminue et notre rythme de productivité baisse.

Positif: des lieux de solidarité

Diffusion d'avis de recherche de personnes disparues, campagnes de don ou de soutien à des causes humanitaires, les réseaux sociaux sont devenus des outils puissants pour sensibiliser un grand nombre d'individus à l'action solidaire et écoresponsable. Alors, que ce soit pour donner votre canapé, sensibiliser votre entourage aux bienfaits du régime végétalien ou tout simplement partager de «bons plans» avec votre communauté, le réseau social s'avère idéal.

Négatif: propagation de l'humeur négative

Les messages à connotation négative pourraient se propager entre les utilisateurs, selon une étude scientifique d'envergure menée auprès de plus d'un million d'utilisateurs Facebook.

Manger trop de protéines: 6 signes silencieux à reconnaître

Bien qu'elles soient essentielles à une bonne alimentation, il est facile de manger trop de protéines. Voici les signes à surveiller.

Quel est le rôle des protéines?

Les protéines jouent un rôle essentiel dans notre alimentation. Elles servent notamment à nous rassasier, à fournir de l'énergie et à renforcer notre système immunitaire.

«Elles se composent d'acides aminés qui assurent la régénération des tissus musculaires. Elles produisent aussi des enzymes et des hormones qui permettent le bon fonctionnement de l'organisme», souligne la nutritionniste Kaleigh McMordie.

Combien nous faut-il de

protéines?

La dose quotidienne de protéines requise dépend de plusieurs éléments, allant de la fréquence de votre entraînement physique au fonctionnement de votre système digestif.

Il existe cependant des barèmes.

Vous êtes de mauvaise humeur

Se réveiller de mauvaise humeur pourrait être le signe que vous avez mangé trop de protéines. «Un tel excès entraîne souvent une carence en glucides: or le cerveau a besoin de ces sucres», précise Ken Immer.

Il vaut mieux réagir rapidement pour rétablir l'équilibre

entre les protéines et les glucides.

Votre esprit manque de clarté

Vous comptez sur le café matinal pour remettre vos idées en place, mais cette sensation de «brouillard cérébral» pourrait indiquer un trop-plein de protéines.

«Une surconsommation protéique peut embrouiller le cerveau, car la baisse glucidique qu'elle provoque peut entraîner une diminution de la masse cérébrale», explique Ken Immer.

Votre faim vous fait perdre la tête

Votre faim entre les repas vous semble insupportable.

Un nutritionniste qualifierait la sensation comme étant un dépassement de quelques grammes en protéines.

Vous prenez du poids

Un régime riche en protéines a un effet rassasiant.

Mais, si vous exagérez, il peut également vous faire prendre du poids.

«Ceci se produit particulièrement lorsque vous abusez des protéines de source animale ou encore des boissons frappées protéinées (qui contiennent beaucoup de sucres ajoutés). C'est ainsi que les calories supplémentaires, provenant autant du gras que du sucre ou des



Le café de céréales, l'alternative minceur à la caféine pour un ventre plat

Le café de céréales est l'un des meilleurs substituts au café ! En plus d'être une boisson savoureuse, elle possède de nombreux bienfaits detox pour notre santé. Consommer trop de caféine peut provoquer des effets secondaires comme des insomnies, maux d'estomac, irritabilité voire une dépendance au café. Il existe cependant des boissons chaudes très savoureuses sans caféine ni théine qui peuvent le remplacer. Le café de céréales est l'alternati-

ve idéale si vous cherchez un substitut au café, et qui possède en plus de nombreuses vertus.

Le café de céréales aide-t-il à maigrir ?

Quelle est la recette de cette boisson qui n'a du café que l'apparence ? Le café de céréales est en fait préparé avec une combinaison de malt, d'orge et de chicorée. Ces céréales sont riches en nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Elles fa-

vorisent l'hydratation, éliminent les toxines et permettent même de diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang. C'est pourquoi il est souvent recommandé dans des régimes minceurs ou pour soulager certains maux. Puisqu'il est préparé avec des céréales, ce café est très riche en fibres. Il est ainsi non seulement rassasiant, mais il permet aussi d'améliorer la santé digestive en favorisant le transit. En optant pour le café de céréales le matin, fini les brûlures d'estomac, les reflux ou les ballonnements !

Mais ce n'est pas tout, puisqu'il évite les autres effets secondaires de la caféine. Consommé en trop grande quantité, le café est un stimulant qui peut provoquer de la rétention d'eau, activer l'hormone du stress et augmenter la pression artérielle. Pour éviter tous ces désagréments, vous savez désormais que le café de céréales est la solution idéale.

Les meilleurs desserts faibles en glucides (et savoureux!)



Vous êtes à la recherche de succulents desserts faibles en glucides? Ces recettes sont la preuve que les desserts faibles en glucides sont tout aussi délicieux que leurs homologues plus sucrés. Ainsi, si vous suivez un régime, nul besoin d'abandonner les desserts! Essayez plutôt ces exquis gâteaux. Vous y trouverez probablement votre nouveau dessert préféré!

Recette de mousse de fraises surgelées faible en glucides

Ce dessert glacé est irrésistible. Le zeste d'orange se marie parfaitement au goût de la fraise. En plus de vous faire profiter des bienfaits santé des fraises, cette mousse sublime est riche en antioxydants et est incroyablement faible en calories.

Fudge

aux trois chocolats

Cette délicieuse recette de fudge se prépare en deux temps trois mouvements. Excellente pour le dessert ou une petite rage du sucre en après-midi! Comme la recette est faite pour en préparer une grande quantité, vous pourrez les congeler ou les offrir à vos proches!

Recette de guimauves à la mangue maison

Les guimauves maison sont bien meilleures que celles du magasin. Cette recette au nectar de mangue est un délice.

Barres aux figues

Ces petites douceurs sont très légères et ne contiennent que 71 calories. Savourez-les en collation, avec un thé noir en feuilles.

Des biscuits à la citrouille faibles en glucides

Ces petites friandises santé sont riches en fibres, en bêta-carotène et en miné-

raux, notamment en potassium. De plus, elles ne contiennent que 4 cuillères à soupe d'huile et très peu de sucre. Elles sont délicieuses, croquantes et doucement épicées grâce à la cannelle et au piment de la Jamaïque.

Des biscuits au muesli faibles en gras et en glucides

Ces délicieux biscuits aux pommes et aux raisins secs sont faits de muesli maison. Ils renferment nettement moins de gras et de calories que leurs équivalents commerciaux. Ils sont à la fois moelleux et croustillants. Un délice!

Recette de muffins double amande faibles en glucides

Ces petits gâteaux faibles en glucides sont composés de farine d'amandes et de purée de bananes. Ils sont ensuite garnis d'amandes tranchées et de copeaux de chocolat. Ils sont si sains et nutritifs qu'ils peuvent servir de petit-déjeuner, accompagnés d'un yogourt grec et d'un fruit.

Des biscuits protéinés aux pépites de chocolat noir et au beurre d'arachides

Ces merveilleux biscuits contiennent de la poudre de protéine pour être plus nutritifs et sont sucrés avec du nectar d'agave. Leur goût d'arachides rôties et de chocolat noir vous fera saliver.

Recette de sucettes glacées aux fraises et au chocolat

Oubliez la crème glacée au chocolat du commerce grâce à ces merveilleuses sucettes double chocolat et fraise. Celles-ci contiennent deux tasses de véritables fraises, du cacao et des petits morceaux de chocolat amer.



Petit guide des voyages en voiture

Vous rêvez d'un voyage en voiture? Préparez-vous à passer à l'action pour traverser les routes du Québec et du Canada grâce à notre guide détaillé de tout ce qu'il faut savoir sur les road trips. D'un océan à l'autre, à travers des routes magnifiques, notre pays offre des paysages luxuriants et une culture colorée qui ne demandent qu'à être explorés. Et il n'y a jamais eu de meilleur moment pour voir, faire et conduire à travers les plus beaux sites et les plus belles villes du territoire canadien.

Choisir sa destination de voyage

Où irez-vous? À la plage, à la

montagne, dans un parc national ou dans un lieu emblématique? Le pays tout entier est à votre portée, il vous suffit de choisir.

Planifier son itinéraire

Un bon road trip, c'est avoir la destination comme point final, mais le voyage en lui-même est le plus important.

Pour tirer le meilleur parti du voyage en voiture, il est utile de planifier l'itinéraire et de s'y tenir.

Calculer le coût de son voyage

Il est vrai qu'un voyage en voiture est beaucoup plus économique que la réservation d'un billet d'avion, mais il com-

prend de nombreuses dépenses: du carburant à l'hébergement et de la nourriture au stationnement. Il faut garder tout cela à l'esprit lorsque vous préparez le budget de votre voyage en voiture.

Préparer son véhicule

S'il y a une chose dont vous avez besoin pour réussir votre road trip, c'est d'un véhicule en parfait état de marche.

Dresser une liste de contrôle des bagages

Le temps consacré à l'établissement de cette liste vous sera bénéfique lorsque vous prendrez la route et disposerez de tout ce dont vous avez besoin pour un voyage parfait!



6 terrains de golf à moins de 100\$ au Québec et au Canada

Ces joyaux cachés – d'un bout à l'autre du Canada – n'ont peut-être pas accueilli de grands tournois, mais ce sont tous d'excellents terrains de golf. Surtout, la partie y est offerte pour moins de 100\$ par personne!

Club de golf Nanaimo – Nanaimo, Colombie-Britannique

Le club de golf Nanaimo est semi-privé, avec des tarifs journaliers fixés à 93\$ pour les non-membres.

C'est une bonne affaire pour un terrain ouvert toute l'année sur l'île de Vancouver, dont la disposition panoramique est signée Arthur Vernon Macan – un concepteur de terrains de golf, devenu une légende dans le nord-ouest du Pacifique pour son travail, notamment sur le

Victoria Golf Club et le California Golf Club de San Francisco.

Club de golf country Dinosaur Trail – Drumheller, Alberta

Dinosaur Trail est un véritable conte de fées: neuf trous dans un parc et neufs parmi les badlands dentelées de Drumheller – des reliefs spectaculaires caractérisés par un réseau de ravines profondes, étroites et sinueuses.

Club de golf Waskesiu – Lac Waskesiu, Saskatchewan

Le club de golf Waskesiu se situe aux abords du parc national de Prince Albert.

Cette création originale du designer Stanley Thompson est connue pour ses contours spectaculaires des massives

collines de l'allée du 8e trou, qui lui valent le surnom de «Mae West», en l'honneur de la plan-tureuse vedette américaine.

Club de golf Clear Lake – Wasagaming, Manitoba

Le club de golf Clear Lake est situé dans le parc national du Mont-Riding, au nord de Brandon. L'entrée y coûte environ 70\$. Le 17e coup, qui traverse une pente touffue et un ruisseau, est le point culminant du parcours.

Club de golf country de Sioux Lookout – Sioux Lookout, Ontario

À seulement 23\$ pour neuf trous ou 34\$ pour 18, l'ancien club de golf Ojibway est un véritable joyau caché et une excellente aubaine! Il s'agit essentiellement du golf du nord-ouest de l'Ontario: forêt, roche et une touche de muskeg – un véhicule tout-terrain sur chenilles – vous attendent!

Club de golf Mont-Orford – Magog, Québec

Ce n'est peut-être pas Banff ou Jasper, mais le Mont-Orford procure la sensation d'être dans un parc national alpin puisqu'il est situé dans les pittoresques Cantons de l'Est du Québec. En plus, son terrain est décidément plat pour seulement 47\$.



8 destinations estivales très courues aux États-Unis



Nous avons réuni les 15 meilleures destinations estivales en nous aidant de TripAdvisor. Servez-vous de notre guide pour trouver des vacances qui correspondent à la fois à votre budget et à l'idée que vous vous faites d'une belle escapade. Avec notre aide, vous passerez les vacances abordables et reposantes que vous méritez!

La meilleure plage historique à Cape May, New Jersey

À la recherche de destinations estivales aux États-Unis? Cape May, au New Jersey, est une petite ville ravissante et pittoresque, qui se targue d'offrir des activités à longueur d'année telles qu'un festival d'alimentation et de vin, un vignoble qui propose des dégustations, un observatoire ornithologique.

La plage la plus paisible de Floride, Miramar Beach

Qui n'aime pas aller à la plage?? Située sur le golfe du Mexique, cette plage – la plus à l'ouest de la Floride – est une destination moins connue et, donc, moins surpeuplée et commerciale que bien d'autres plages de cet État. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas plein de choses à faire à Miramar Beach.

La meilleure plage pour les familles actives : Orange Beach, Alabama

Si rester étendu sur une plage ne cadre pas avec l'idée que vous vous faites de vacances en famille, Orange Beach, en Alabama, est l'endroit qu'il vous faut. Vous pouvez y faire des excursions de pêche en haute mer aussi bien que des croisières pour admirer les couchers de soleil ou les dauphins.

La meilleure plage pour les familles : Ocean City,

New Jersey

Ocean City, au New Jersey, est connue comme la plus grande station familiale des États-Unis. Le charme de cette ville réside dans l'attrait qu'elle offre aux enfants de tous âges, et même aux grands qui ont su rester jeunes de cœur.

L'île préférée de l'Amérique : Hilton Head, Caroline du Sud

Il y a 18 kilomètres de plage à Hilton Head, et ce n'est que la première chose parmi tant d'autres que vous pouvez faire là en vacances. Golf, tennis et équitation dans une réserve naturelle ne sont que quelques-unes des multiples activités qui s'offrent à vous en plus du soleil et du sable.

Meilleures activités de plein air : North Myrtle Beach, Caroline du Sud

Le beau temps quasi perpétuel fait de North Myrtle Beach la destination idéale pour les amoureux et les amateurs de plein air.

Meilleure petite ville de Floride : Davenport

Bien que la plupart des visiteurs ne restent à Davenport qu'à cause de sa proximité avec Disney et de ses hébergements très abordables, il faut savoir que cette ville offre suffisamment de distractions pour en constituer à elle seule, une destination vacances.

Le meilleur coin pour des vacances à deux : Virginia Beach, Virginie

La Virginie est taillée pour les amoureux, et Virginia Beach ne fait pas exception.

On y trouve 22 kilomètres de plages publiques et maintes activités nocturnes idéales pour vous retrouver si vous êtes en couple. De nombreux festivals de musique attirent tous les étés des groupes de musique venus de tout le pays.

Voici comment vous pouvez sauver une vie

Comment tirer d'affaire une personne qui s'étouffe? Certaines caractéristiques de la personne sont aussi à prendre en compte.

Des gestes efficaces

Si on recommande d'abord les tapes dans le dos, c'est sans doute parce qu'il s'agit d'un geste plus facile en cas d'urgence. «Je pense que tout le monde va avoir ce réflexe-là avant d'essayer la manœuvre de Heimlich», observe le Pr Wilhelm Behringer, secrétaire de la Société européenne d'urgéologie et directeur du centre d'urgéologie de l'hôpital universitaire d'Iéna, en Allemagne.

Le Dr Heimlich avait coutume de dire qu'on a environ quatre minutes avant que le manque complet d'oxygène ne cause des lésions cérébrales, sinon la mort.



Heureusement, rares sont les gens qui sont appelés à aider une victime d'étouffement. Si cela vous arrive, toutefois, savoir comment agir peut faire toute la différence entre la vie et la mort.

Guide de premiers soins de Sélection du Reader's Digest

Tout ce qui empêche de respirer exige une intervention rapide. Pour savoir quoi faire en cas d'urgence, découpez les

instructions suivantes et accrochez-les bien en vue chez vous.

La victime est assise ou debout

Placez-vous à côté d'elle, penchez-la vers l'avant et, en soutenant sa poitrine d'une main, donnez jusqu'à cinq fortes tapes entre ses omoplates avec la paume de l'autre main.

Si ça ne donne rien, placez-vous derrière la victime, encerclez sa taille de vos bras et penchez-la vers l'avant. Placez un

poing, pouce contre l'abdomen, entre le nombril et la cage thoracique, recouvrez-le de l'autre main et enfoncez-le fermement en poussant vers le haut pour dégager la trachée. Répétez jusqu'à cinq fois, puis revenez aux tapes dans le dos. Recommencez la séquence autant de fois que cela est nécessaire.

Vous êtes seul et vous?étouffez

Placez une main fermée entre votre nombril et votre sternum, pouce contre l'abdomen.

Entourez votre poing de l'autre main et enfoncez-le fermement en remontant vers le haut.

Si ça ne donne rien, enfoncez rapidement le haut de l'abdomen contre une surface dure comme le dossier d'une chaise, le bord d'une table ou une rambarde. Vous devrez peut-être répéter la manœuvre plusieurs fois pour dégager la trachée.

Des maladies que l'on peut prévenir en se lavant les mains

Se laver les mains peut protéger des maladies respiratoires des plus simples jusqu'au coronavirus: suivez cette hygiène de base qui est la clé pour vous garder en bonne santé.

Pourquoi est-ce si important de se laver les mains?

Vos mains sont toujours sales. Elles entrent en contact avec d'autres personnes, des animaux, des aliments et diverses surfaces: ce faisant, elles ramassent des milliers de microbes, bactéries, virus et autres indésirables qui peuvent vous rendre malade s'ils pénètrent dans votre corps.

«Nous nous touchons les yeux, le nez et la bouche avec nos mains beaucoup plus souvent que nous le pensons, ce qui permet l'inoculation directe des microbes sur nos muqueuses»

Vous vous lavez peut-être mal les mains

«Frottez-vous les mains pendant 20 secondes, en vous assurant de passer le savon entre vos doigts et sur le dos de vos mains, sans oublier les pouces.

Ne fermez pas ensuite le robinet avec vos mains propres: fermez-le avec une serviette, votre poignet ou votre coude, vos mains resteront propres.» Voici maintenant 15 maladies que vous pouvez prévenir en vous lavant parfaitement les mains, et il y en a d'autres.

Norovirus

Une seule particule de norovirus peut vous rendre malade, alors qu'il en faut 50 à 100 pour que



vous attrapiez le virus la grippe. Le norovirus est aussi connu sous le nom de grippe intestinale et il est responsable des épidémies de gastroentérite. Mais là encore, le lavage des mains peut aider à prévenir les symptômes gastro-intestinaux.

Il est plus efficace que les désinfectants (les CDC considèrent que les désinfectants sont moins bons contre le norovirus) et que le nettoyage vigoureux des surfaces.

Grippe

La grippe peut tuer, pas seulement les très jeunes, les très vieux et les personnes dont les défenses immunitaires sont affaiblies.

La saison grippale 2018–2019 a été la plus longue des 10 dernières années: elle a duré 21 semaines, de novembre à avril, quoique le nombre de décès a été inférieur à la saison 2017–2018. Pour se prémunir de la grippe, il faut se faire vacciner

et se laver les mains, surtout quand on est exposé au virus à notre insu.

Conjonctivite

Quand vos yeux rougissent et vous démangent, et que vous avez une croûte au réveil, vous avez probablement une conjonctivite.

Comme les gens se frottent les yeux pour se soulager puis touchent des choses autour d'eux, le virus ou la bactérie qui cause la conjonctivite se retrouve sur toutes sortes de surfaces, où il peut vivre pendant des heures ou même des jours, selon les National Institutes of Health, aux États-Unis.

Salmonellose

Il faut aussi vous laver les mains plus souvent, parce que vous êtes en contact avec des particules de selles plus que vous ne le croyez.

C'est de cette façon que la salmonelle se transmet. Cette bactérie vit dans les intestins des animaux et des hu-

mans, et elle se transmet par des aliments infectés qui n'ont pas été suffisamment cuits (viande ou œufs) ou qui n'ont pas été bien lavés (fruits et légumes).

Elle se transmet aussi:

- quand vous ne vous lavez pas les mains ou que vous ne lavez pas vos ustensiles après avoir préparé de la viande, de la volaille et du poisson crus;
- quand vous ne vous lavez pas correctement les mains après être allé à la toilette ou avoir changé la couche d'un bébé;
- si vous touchez un reptile, un amphibien ou des animaux de ferme infectés (leurs excréments auront aussi infecté des choses autour d'eux).

Mononucléose

On l'appelle aussi la «maladie du baiser», mais la mononucléose, et le virus d'Epstein-Barr qui la cause, ne se transmet pas seulement par les baisers.

C'est la salive qui est responsable de sa transmission.

C'est pourquoi les objets sur lesquels une personne contagieuse a éternué, toussé ou qu'elle a touchés pourraient vous infecter.

La mononucléose se propage aussi si vous échangez vos verres ou vos ustensiles.

Voici ses symptômes: fatigue extrême, fièvre, douleurs musculaires, fort mal de gorge et gonflement de la rate.

Ils durent entre deux et quatre semaines, parfois plus longtemps.

Comment reconnaître et prévenir le sepsis

Le sepsis, également connu sous le nom de septicémie ou d'empoisonnement du sang, est difficile, mais pas impossible à diagnostiquer.

Sepsis, septicémie ou empoisonnement du sang

Les piqûres d'insecte et infections urinaires nous paraissent en général agaçantes plutôt que dangereuses, mais grattez-vous au sang ou attendez un peu trop pour prendre des antibiotiques, et votre état se détériorera gravement si un sepsis se développe: vous pourriez avoir du mal à respirer, ressentir de la faiblesse et de la désorientation sans savoir pourquoi. Le sepsis est une urgence médicale qui devient vite mortelle.

Infection = urgence

Si vous savez ou soupçonnez que vous faites une infection, voyez-y une urgence dès lors que vous éprouvez l'un des symptômes suivants: bouche pâteuse, confusion, élançements dans une articulation ou un muscle, souffle très court, peau livide ou marbrée, incapacité d'uriner durant une journée ou, tout simplement, sentiment d'une mort proche.

Personnes à risque

Personne n'est à l'abri du sepsis, mais les personnes âgées et les malades courent plus de risques. Les séquelles peuvent durer longtemps. «Quarante pour cent des survivants font état d'au moins un trouble physique, psychologique ou cognitif persistant, comme un manque de jugement ou de mémoire». Certains souffrent de stress post-traumatique, d'anxiété ou encore de dépression. D'autres éprouvent de la fatigue chronique ou des douleurs articulaires et musculaires.

Un régime de vie gagnant

Savoir reconnaître les symptômes du sepsis peut sauver des vies. Comme précautions, il prône la vaccination contre la pneumonie et la grippe, la maîtrise des maladies chroniques, la surveillance des petites coupures, mais aussi «un mode de vie sain.

De l'Espagne à Louxor...

Le monde attend avec impatience les deux plus belles éclipses solaires de moins d'un an



Dans quelques jours, des millions de personnes tourneront leurs yeux vers le ciel de l'Atlantique Nord et de la péninsule Ibérique pour suivre l'éclipse solaire totale qui traversera le Groenland, l'Islande et l'Espagne le 12 août 2026, tandis que de vastes régions d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale seront témoins d'une éclipse partielle à des degrés divers.

Cet événement servira de répétition générale mondiale pour une éclipse bien plus célèbre que le monde attend dans moins d'un an, lorsque l'ombre de la lune traversera le ciel d'Égypte le 2 août 2027, lors de l'une des éclipses solaires les plus longues et les plus belles du XXI^e siècle.

La trajectoire de l'éclipse totale de 2027 passera au-dessus de l'Espagne, de Gibraltar, du Maroc, de l'Algérie, de la Tunisie, de la Libye, de l'Égypte, de l'Arabie saoudite, du Yémen et de la Somalie, tandis que l'éclipse sera partiellement visible depuis la plupart des autres pays arabes, tels que la Mauritanie, le Soudan, la Jordanie, la Palestine, le Liban, la Syrie, l'Irak et les États arabes du Golfe, avec des degrés d'obscurcissement variables selon l'endroit. Ce phénomène n'est pas perçu comme un simple événement astronomique passant, mais comme une expérience humaine rare qui allie l'émerveillement de la science et la beauté de la nature, et qui rappelle à l'homme sa place dans ce vaste univers.

Qu'est-ce qu'une éclipse solaire et pourquoi n'arrive-t-elle pas souvent ?

Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune passe entre la Terre et le Soleil, empêchant ainsi la lumière d'atteindre une partie de la surface terrestre. Bien que la Lune orbite autour de la Terre environ tous les mois, les éclipses ne se produisent pas tous les mois car l'orbite lunaire est inclinée d'environ 5 degrés par rapport au plan de l'orbite terrestre autour du Soleil. Par conséquent, la Lune passe généralement au-dessus ou en dessous du Soleil sans le masquer complètement. Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune masque partiellement ou totalement le soleil, marquant le début astronomique du nouveau mois lunaire. Une éclipse solaire se produit lorsque la Lune bloque partiellement ou totalement le soleil, et c'est à ce moment que le nouveau mois lunaire est déclaré astronomiquement (Al Jazeera).

Le monde connaît entre deux et cinq éclipses solaires chaque année, mais une éclipse totale reste rare au même endroit ; les habitants d'une même ville peuvent devoir attendre plus de trois ou quatre siècles avant qu'une nouvelle éclipse totale ne la traverse.

C'est pourquoi des milliers d'amateurs et de scientifiques parcourent les continents pour immortaliser quelques minutes d'obscurité créées par la lune en plein jour, car chaque éclipse présente des caractéristiques différentes en termes de durée, d'altitude du soleil, de conditions météorologiques et de nature du lieu d'observation.

Éclipse partielle... et éclipse totale

Toutes les éclipses ne sont pas identiques. Lors d'une éclipse partielle, la Lune masque une partie du disque solaire, la lumière du jour reste en grande partie visible, la couronne solaire n'apparaît pas et regarder directement le soleil demeure dangereux pendant toute

la durée de l'éclipse.

Quant à l'éclipse totale, c'est l'événement que tout le monde attend, car la lune recouvre complètement le disque solaire pendant quelques minutes, la lumière directe disparaît et la couronne solaire blanche qui entoure le soleil apparaît ; il s'agit de sa couche externe extrêmement chaude, habituellement invisible en raison de la luminosité du disque solaire.

Durant ces brefs instants, le soleil se transforme en un disque noir entouré de filaments argentés incandescents, un spectacle que de nombreux astronomes considèrent comme le plus beau phénomène visible à l'œil nu dans le ciel.

Que se passe-t-il lorsque le jour se transforme en nuit ?

Quelques minutes avant le début de la phase complète, la scène se transforme progressivement. La lumière à laquelle l'œil est habitué devient anormalement faible, comme si le monde perdait lentement ses couleurs. Cette lumière est différente de celle du coucher du soleil, car le soleil reste haut dans le ciel, mais son intensité diminue de façon anormale, donnant l'impression que les objets environnants sont éclairés par une lampe tamisée.

Les instants d'une éclipse solaire totale, lorsque le jour se transforme en nuit, au milieu de l'émerveillement et de la joie des observateurs devant ce spectacle rare.

Alors que la lune approche de son zénith, masquant les derniers rayons du soleil, les observateurs constatent une chute significative de la température. L'activité éolienne locale peut également diminuer en raison de ce changement brutal de température à la surface de la Terre. Les oiseaux regagnent leurs nids, croyant la nuit tombée, tandis que certains insectes nocturnes s'activent et strident. Un silence étrange s'installe alors, une expérience inoubliable pour ceux qui l'ont vécue.

Au moment où les derniers rayons du soleil disparaissent, l'obscurité enveloppe la zone d'éclipse totale. Nombreux sont ceux qui restent silencieux et saisis d'admiration, tandis que d'autres s'exclament avec émerveillement. C'est un instant fugace, mais qui laisse une empreinte indélébile.

Scènes visibles uniquement lors d'une éclipse totale

La magie d'une éclipse réside non seulement dans la disparition du soleil, mais aussi dans ce que cette disparition révèle de phénomènes invisibles à tout autre moment.

Ce qui frappe en premier, c'est la couronne solaire, la couche externe du soleil qui s'étend sur des millions de kilomètres dans l'espace et qui apparaît d'un couleur blanc argenté parsemée de filaments et d'arcs lumineux dont la forme varie selon l'activité solaire.

Quelques instants avant la pleine lune, les perles de Bailey apparaissent : des points lumineux qui strient les creux du croissant lunaire. Tandis que les derniers rayons du soleil s'extompent, l'anneau de diamant se dessine, créant l'illusion d'une bague ombrée d'un joyau éclatant en son centre, puis la lumière disparaît brusquement, marquant le début de la pleine lune. Durant ces quelques minutes, des planètes brillantes comme Vénus apparaissent, et l'on peut apercevoir quelques étoiles brillantes, donnant l'impression que le ciel connaît à la fois le jour et la nuit.

Un autre phénomène frappant est que les ombres deviennent très nettes et

précises, car la partie restante du soleil avant l'ombre se transforme en une source de lumière quasi ponctuelle ; les ombres douces que nous voyons habituellement disparaissent donc, et les contours des objets deviennent plus nets et plus précis.

De plus, des ondes lumineuses rapides, appelées bandes d'ombre, peuvent apparaître au sol juste avant et après l'éclipse. Ce sont des phénomènes rares, visibles uniquement par ceux qui observent attentivement l'éclipse.

Existe-t-il une éclipse

« meilleure » qu'une autre ?

Bien que toutes les éclipses soient soumises aux mêmes lois astronomiques, elles ne sont pas égales en beauté ni en conditions d'observation.

Une éclipse parfaite est celle qui réunit plusieurs facteurs : la lune est relativement proche de la Terre et paraît plus grande, la Terre est relativement éloignée du soleil et celui-ci paraît légèrement plus petit, la trajectoire de l'ombre passe au-dessus d'une zone au ciel dégagé, et la phase de totalité dure le plus longtemps possible.

Les astrophotographes ajoutent un autre facteur non moins important : la hauteur du soleil au-dessus de l'horizon. Si l'éclipse se produit au lever ou au coucher du soleil, l'horizon se transforme en un tableau naturel saisissant, où les couleurs de l'aube ou du crépuscule se mêlent à l'obscurité de l'éclipse. On peut alors réaliser des portraits de personnes ou de monuments historiques devant le soleil occulté.

Lorsque le soleil est haut dans le ciel, la couronne solaire est visible de manière plus claire et plus détaillée, ce qui est privilégié par de nombreux chercheurs et astronomes amateurs. Il n'existe donc pas d'éclipse unique qui puisse être qualifiée de « meilleure » pour tout le monde, car chaque éclipse présente ses propres avantages, mais certaines éclipses combinent des facteurs exceptionnels qui les rendent plus distinctives que d'autres, et cela s'applique à l'éclipse prévue en Égypte en 2027.

L'éclipse de Louxor de 2027... quand tous les éléments

d'un spectacle extraordinaire se conjuguent

Le matin du 2 août 2027, dans un an seulement, l'attention du monde entier se tournera vers l'Afrique du Nord et le Moyen-Orient, lorsque l'ombre de la Lune traversera une bande étroite s'étendant du sud de l'Espagne, en passant par Gibraltar, le Maroc, l'Algérie, la Tunisie et la Libye, avant d'atteindre le territoire égyptien. Elle poursuivra ensuite son voyage au-dessus de la mer Rouge vers l'Arabie saoudite et le Yémen, puis vers la Corne de l'Afrique. Des centaines de millions de personnes pourront observer une éclipse partielle depuis les vastes régions bordant la bande de totalité. La vallée du Nil, et en particulier la ville de Louxor, sera l'un des meilleurs sites d'observation le long de la trajectoire globale de l'éclipse, car la phase totale y durera environ 6 minutes et 23 secondes, ce qui est très long comparé à la plupart des éclipses qui ne durent pas plus de quelques minutes.

Louxor présente l'avantage de ne pas se limiter à la durée de l'éclipse, mais

combine d'autres atouts : le soleil sera haut dans le ciel, offrant une vue dégagée de la couronne solaire, et le climat de la Haute-Égypte à cette période de l'année est souvent caractérisé par un ciel dégagé et une faible probabilité de nuages, autant de facteurs qui augmentent les chances d'observer l'éclipse dans les meilleures conditions possibles.

En outre, il existe une dimension culturelle unique ; les temples de Louxor, de Karnak et de la Vallée des Rois formeront une toile de fond visuelle exceptionnelle pour cet événement, réunissant l'un des plus grands phénomènes naturels et l'une des plus anciennes civilisations humaines, dans un cadre qui devrait attirer des milliers de scientifiques, de photographes et de passionnés d'astronomie du monde entier.

Un événement scientifique...

et une occasion de sensibilisation

L'éclipse n'est pas seulement une occasion pour les passionnés de photographie, mais aussi une précieuse opportunité scientifique d'étudier la couronne solaire, le champ magnétique du soleil et le plasma qui l'entoure, des phénomènes qui ne peuvent pas être facilement observés dans des conditions normales. Cet événement offre également l'occasion de diffuser la culture scientifique auprès des membres de la société et de mettre en lumière la capacité de la science à prédire avec précision le mouvement des corps célestes des centaines d'années à l'avance, ce qui témoigne de la précision du système cosmique qui régit le mouvement de la Terre, de la Lune et du Soleil. Les universités, les sociétés d'astronomie et les observatoires devraient organiser des programmes d'observation, des séminaires et des conférences sur le terrain, permettant au public d'observer l'éclipse de manière scientifique et sûre, et transformant cet événement en un festival scientifique ouvert à tous.

La sécurité avant tout...

Ne regardez pas directement le soleil

Malgré sa beauté, une éclipse demeure l'un des phénomènes les plus dangereux si elle est mal observée. Regarder directement le soleil, que ce soit lors d'une éclipse partielle ou annulaire, peut provoquer des brûlures permanentes de la rétine, car le rayonnement solaire reste extrêmement dangereux même lorsque la lumière du soleil paraît moins intense.

Ne fixez pas le soleil trop longtemps, même si vous utilisez des lunettes de soleil certifiées internationalement.

Il est conseillé de regarder directement le soleil uniquement avec des lunettes d'éclipse certifiées internationalement ou un équipement d'observation solaire spécialisé, comme des filtres solaires pour télescopes et jumelles. À défaut, des alternatives telles que des films teintés foncés, des verres fumés (à la cire de bougie), des CD et des vitres teintées pour voiture peuvent suffire, même si elles n'offrent pas une protection totale ; elles réduisent néanmoins considérablement les risques de dommages causés par le soleil.

La règle d'or dans tout ce qui précède : ne regardez pas le soleil trop longtemps, même avec des lunettes homologuées internationalement.

C'est uniquement pendant la phase d'éclipse totale, lorsque le disque solaire est complètement obscurci, que

la couronne solaire peut être observée à l'œil nu, aux jumelles ou au télescope. On peut profiter de ces moments en prenant soin de se protéger dès l'apparition du premier rayon de soleil et de ranger les jumelles ou le télescope avant la fin de l'éclipse totale.

Les lunettes d'éclipse sont un moyen très sûr d'observer le soleil, et toute autre méthode permettant de bloquer la plupart des rayons solaires peut être utilisée.

Les lunettes d'éclipse sont un moyen très sûr d'observer le soleil, et toute autre méthode permettant de bloquer la majeure partie des rayons solaires peut être utilisée (Éclipse solaire partielle en Jordanie en 2010 - Al Jazeera). Par conséquent, les organismes scientifiques et les gouvernements des pays traversés par l'éclipse devraient commencer à se préparer tôt en lançant des campagnes de sensibilisation, en fournissant des lunettes d'éclipse conformes aux normes internationales, en établissant des sites d'observation publics équipés de matériel d'observation sûr et en organisant des programmes spéciaux pour les écoles et les universités, afin que l'événement devienne une occasion scientifique sûre dont chacun puisse profiter sans mettre ses yeux en danger.

La prière lors de l'éclipse a été instituée comme une expression de gratitude envers Dieu et pour inspirer la crainte à ses serviteurs, le Créateur du soleil et de la lune, et pour une sagesse que les ophtalmologistes comprennent parfaitement, qui consiste à protéger les yeux des personnes de tout dommage ou lésion si elles regardent l'éclipse sans moyens de protection.

Un signe cosmique qui invite à la contemplation

Quelles que soient les avancées scientifiques pour l'expliquer, une éclipse solaire demeure l'un des spectacles les plus profonds qui touchent l'âme humaine. Lorsque le jour cède la place à la nuit en quelques minutes et que le soleil que nous avons l'habitude de voir chaque jour disparaît, nous prenons conscience de notre appartenance à un univers d'une précision exquise, dont les astres se meuvent selon un système parfaitement ordonné et immuable.

L'islam encourage la réflexion sur de tels phénomènes, les considérant comme des signes de Dieu dans l'univers, non pour susciter la peur ou répandre la superstition, mais pour rappeler à l'humanité la magnificence du Créateur et la précision de Ses lois qui régissent le cosmos. C'est pourquoi la prière lors de l'éclipse a été prescrite, une réponse dévotionnelle alliant contemplation et respect, à un moment où la science appelle à comprendre, observer et étudier ce phénomène.

La prière lors de l'éclipse est une sunna confirmée, accomplie par les musulmans pendant cet événement.

Ainsi, la foi et la science convergent en un même lieu ; la science explique le phénomène des éclipses, tandis que la foi ouvre le cœur à la contemplation de leur sagesse. Ensemble, les deux, l'humanité, émerveillée, contemple un ciel qui se métamorphose en quelques minutes, puis retrouve sa lumière habituelle, emportant avec lui un souvenir inoubliable et un message intemporel : l'univers est un livre ouvert, et chaque phénomène qu'il recèle est une nouvelle invitation à la connaissance, à la réflexion et à l'exploration.

Dans le monde un 6 Août

- 2016 : A Charleroi en Belgique, deux policières sont victimes d'attaques à la machette.
- 2012 : Le robot "Curiosity" se pose sur Mars. C'est parti pour deux ans d'exploration martiennes!
- 2004 : Promulgation en France de la loi sur la bioéthique visant à réagir de nouvelles pratique (clonage, dons d'organes, recherche sur l'embryon..).
- 2003 : L'île de Ré est sous le choc après la découverte du corps d'Audrey Texier, 16 ans. Un jeune homme, employé comme saisonnier, avoue le viol et le meurtre.
- 1997 : Crash d'un Boeing 747 sud-coréen sur l'île de Guam (Pacifique) bilan 226 morts.
- 1995 : Pour la première fois depuis 1872, les Pub anglais ont le droits d'ouvrir le dimanche.
- 1991 : Assassinat de Chapour Bakhiar, dernier Premier Ministre du Shah d'Iran.
- 1985 : Disparition de Philippe de Dieuleveult au cours d'une expédition sur le fleuve Zaïre.
- 1978 : Le pape Paul VI s'éteint à 81 ans à Castel Gandolfo après 15 ans de pontificat.
- 1966 : Boxe Cassius Clay conserve son titre des lourds en battant Brian London.
- 1962 : Indépendance de la Jamaïque.
- 1946 : Loi sur les prestations familiales.
- 1945 : Une bombe atomique américaine est larguée sur Hiroshima depuis la superforteresse B-29 Enola Gay baptisée "Little Boy" (78 000 morts) et presque autant dans les mois qui ont suivi.
- 1932 : Ouverture de la première "Mostra" de Venise.
- 1926 : Gertrude Caroline Ederle nageuse américaine, première femme à traverser la manche à la nage en 14h 39mn.
- 1918 : Foch est nommé maréchal de France.
- 1896 : La France annexe Madagascar, la reine Ranavalona III est exilée.
- 1890 : Première exécution capitale par la chaise électrique aux Etats Unis de "William Kemmler".
- 1637 : décès de Benjamin, dit Ben Jonson à Londres, poète et dramaturge anglais de la Renaissance. "Volpone" en 1606 - "L'Alchimiste" en 1610..

John Steinbeck reçoit le prix Nobel de littérature

Le prix Nobel de littérature a été attribué ce matin à Stockholm à John Steinbeck. C'est la sixième fois qu'un romancier américain obtient cette distinction. Les précédents lauréats avaient été Sinclair Lewis (1930), Eugène O'Neill (1936), Pearl Buck (1938), Faulkner (1949) et Hemingway (1954). En décernant son prix l'Académie suédoise a déclaré qu'elle avait choisi Steinbeck " parce que dans ses écrits l'imagination est fertile sans détruire le profond sens de la réalité, et que de ses livres se dégageait une psychologie empreinte de tendresse humaine et d'humour ". Le prix, qui s'élève à près de 250 000 NF, sera remis à l'écrivain le 10 décembre. Né en 1902, dans une vallée de la Californie qui hantera plus tard son œuvre, John Steinbeck est issu d'une famille de modestes fonctionnaires d'origine allemande. Son enfance est modeste, plus vouée

aux travaux de plein air qu'aux études. Pourtant dans la bibliothèque de sa mère il puise vite une large culture, approfondie sans doute pendant ses cinq années d'université à Stanford. Tout tourné qu'il soit vers la vie, la terre et l'aventure, Steinbeck n'est pas un autodidacte. Un séjour confus à New-York en 1926, où ayant voulu vivre sa vie, il fait un peu tous les métiers: maçon, peintre en bâtiment, employé de drug store, puis c'est la nostalgie de Salinas, sa vallée natale, et le retour en Californie, où il accepte modestement d'être gardien de propriété. De cette reprise de contact avec la terre naît l'écrivain. Steinbeck écrit quatre romans qui restent inédits, et qu'il détruit par la suite. Enfin, en 1929, Coupe d'or paraît. Cette vie romancée du fameux boucanier anglais qui conquiert Panama sur les Espagnols est sa première rencontre avec le



public. Mais la véritable inspiration californienne, celle à qui il devra ses chefs-d'œuvre, il ne la trouvera qu'avec les Pâturages du ciel (1932), un recueil de nouvelles. Le succès vint à lui avec Tortilla Fiat, où Steinbeck se libère en donnant cours à sa verve. Commence alors l'époque des grandes œuvres : En un combat douteux (1936), Des souris et des hommes (1937), les Raisins de la colère (1939). Il devient le romancier de ce monde paysan, rude et primitif, te ton s'élève. Ces êtres naïfs et brutaux, en qui il voit des tendres, sont des victimes de la société.

Le saviez-vous?

L'Australie a la plus grande population de chameaux dans le monde !



Avec le kangourou, le chameau l'un des animaux les plus répandus en Australie. Des milliers des deux principales espèces de chameaux sauvages australiens, la plupart des dromadaires, mais aussi chameaux de Bactriane, ont été importés en Australie au milieu du 19e siècle pour le transport des matières premières utilisés pour la construction.

Dès le 20e siècle, le transport motorisé a remplacé le rôle du chameau dans le pays, il a donc été libéré dans la nature. Aujourd'hui, la population des chameaux sauvages est d'environ un million en Australie.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التضامن الوطني والتسوية وفضائل المرأة

الرقم الأخضر للتبليغ عن العنف ضد المرأة

10 26

ministere-solidaire-algerie @mcnfef-jin @mcnfef

BLANCHISSANT SA DATE EST BUTOIR	N'ENTRENT PAS DANS LA MÊLE PRODUITS A NUISIBLES	C'EST FAIT POUR LES CHIENS PARFUM DE SIROP	ORDRE MILITAIRE MAILLON DE LA CHAÎNE	PRENANT DU VOLUME	INTERPRÈTE MOUTON OBJECTIF DU LIFTING	UNE ŒUVRE DE PIAFS QUI FAIT TRÈS MÂLE	UNE TÊTE QU'ON ÉVITE DE SE CASSER
PÂTES DE CAMPAGNE GLISSE SUR LA LAME			ARBRE FRUITIER COUPÉE COURT	ASSEZ COULANT QU'IL FAUDRA REPASSER			ENTRANÉE À LA REVOLTE
D'UN BRUN JAUNÂTRE LA DENT BLANCHE EN HIVER		INSTRUMENT DE PÊCHE GISEMENTS		REPLACÉE À TABLE LETTRE GRECQUE		ON VISE SURTOUT LE GROS REFRÈNÉE	
Q'ITRONS VERTS L'HEURE DU DÉMON			INSTRUMENT INDIEN INTIMES			NOTE DONNE SON A/VIS	
		CHAPEAUX DE PAILLES FEMELLE EN SOUE			CELLULE DE DÉTENTION EMPEREURS DECHUS		
ÉVEILLER LE DÉSIR BAVARDER COMME UNE PIE			POISSONS ROUGES MULTIPLES OCCUPATION	PLAINES DE RUSSIE BONNE NOTE			EMBARCATION LÉGÈRE
					BORD DE NAPPE CARREAU POSÉ		
FORME VERBALE	TOUTOUCRS ÉGAL À LUI-MÊME IL SERRE LA VIS			MARQUÉS PAR LE ROUGE CHÂTIMENT			PRODUIT D'ENTRETIEN
		PAS ENCORE FORMULÉ UTILISE SON FLAIR					
DÉTOURNE LE COUP OBTINT POUR SOI			VIN D'ITALIE PRONOM FÉMININ	VILLA D'ITALIE PAS DANS LE POIDS NET		ARTICLE CONTRACTÉ DESTINÉ (À)	
					DÉBUT DE RETRAITE VAISSEAUX DU MOYEN ÂGE		
FRUITS DU PIN JUSTEMENT RÉPARTIE			SŒUR AUX AGUETS HEURTA LE PIED			MASSIF MAROCAIN NE RIEN REFOULER	
						TITRE DE NOBLE ESPAGNOL COURANT MARIN	IMITE LE CERF
QUI EXIGE BEAUCOUP D'ÉNERGIE	TROMPE MORALEMENT MÉTAL			JETER DE LA POUDRE AUX YEUX ÉQUERRE			
			LA GRANDE CATHERINE, PAR EXEMPLE				
TRAVAIL DE VANNIER					PEAU D'ORANGE		

MEDIA EXPERT

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

Direction - Administration - Rédaction:
23 Lot Issat Idir Local N°3
Bir El Djir Oran
Tél/Fax: **040 51 22 75 / 0659 659 940**
3000 exemplaire

Impression Ouest SIO
Zone industrielle d'Es-Sénia Oran

Directrice de Publication:
Mme GAOUAR née Chelouah Nabila

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

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

Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45

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

SALON INTERNATIONAL
DU BÂTIMENT ET DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026



BÂTIMENT
CONSTRUCTION



IMMOBILIER



TRAVAUX PUBLICS
INFRASTRUCTURES



MATÉRIAUX
& CÉRAMIQUE

**EXPOSEZ. RENCONTREZ.
DÉVELOPPEZ.
GRANDISSEZ.**

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE
DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR !



RENCONTREZ
DES MILLIERS DE
VISITEURS CILÉS



BOOSTEZ
VOTRE VISIBILITÉ
ET VOTRE IMAGE



CRÉEZ DES
PARTENARIATS
DURABLES



DÉVELOPPEZ
VOTRE RÉSEAU
ET VOS VENTES



**RÉSERVEZ
VOTRE STAND**

DÈS MAINTENANT !

PLACES LIMITÉES

NE MANQUEZ PAS
CETTE OPPORTUNITÉ !



**21 > 25
OCTOBRE 2026**



CENTRE DES CONVENTIONS
(C.C.O) ORAN, ALGÉRIE

LE LIEU OÙ VOTRE ACTIVITÉ
RENCONTRE LES BONNES OPPORTUNITÉS.
SOYEZ AU RENDEZ-VOUS !

CONTACTEZ-NOUS



0664 46 03 38
0558 19 40 31



SB EVENTS
COM COMPANY



E-mail :
batiwest.oran25@gmail.com
contact@batiwest.net

SPONSOR GOLD

**AMOUDA
CIMENT**

Partenaire du Salon Batiwest 2026

SUIVEZ-NOUS



www.batiwest.net