



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

**Année scolaire 2026-2027
La rentrée des élèves
fixée au 21 septembre**

P.2

CAMPAGNE NATIONALE DE NETTOYAGE

**Un geste citoyen aujourd'hui
pour un environnement meilleur demain**

**Nettoyer, c'est bien...
ne pas salir, c'est encore mieux**

Page : 2



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
Lundi 10 Août 2026
Quotidien National Economique
N° 2320 - Prix 30 DA



Année scolaire 2026-2027 La rentrée des élèves fixée au 21 septembre

La rentrée scolaire 2026-2027 aura lieu le lundi 21 septembre prochain, après modification du calendrier initial, indique un communiqué des services du Premier ministre.

"En application des hautes instructions de Monsieur le président de la République, il a été décidé de modifier le calendrier de la rentrée scolaire 2026-2027 comme suit :

- Dimanche 6 septembre 2026 : reprise du personnel administratif
- Dimanche 13 septembre 2026 : reprise des enseignants
- Lundi 21 septembre 2026 : rentrée des élèves", précise le communiqué.

Les services de Sécurité de l'Armée procèdent à la réception d'un ressortissant allemand enlevé, au Niger, par un groupe criminel armé

Les services de la Sécurité de l'Armée ont procédé, vendredi, à la réception du ressortissant allemand, Ulumaskan Sinan, qui a été enlevé par un groupe criminel armé, alors qu'il se trouvait au Niger, indique samedi le ministère de la Défense nationale dans un communiqué.

"Les services de la Sécurité de l'Armée ont procédé, hier vendredi 7 août 2026, à la réception du ressortissant allemand Ulumaskan Sinan, qui a été enlevé par un groupe criminel armé, alors qu'il se trouvait au Niger", précise la même source.

"Le ressortissant allemand, qui se trouve actuellement en bon état de santé, a été transféré à bord d'un vol spécial, à partir de la Base de déploiement secondaire d'In Guezam en 6ème Région militaire vers la Base militaire de Boufarik en 1ère Région militaire, où il sera remis aux autorités allemandes ultérieurement", ajoute le communiqué.

Dans ses déclarations, le ressortissant allemand est revenu sur les "circonstances de son enlèvement et de sa détention par ses ravisseurs, pendant environ deux semaines.

Il a également exprimé ses vifs remerciements aux autorités militaires algériennes pour l'accueil chaleureux et la prise en charge dont il a bénéficié, ainsi que sa reconnaissance aux efforts des hautes autorités du pays, à leur tête Monsieur le Président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, ayant permis d'assurer son retour sain et sauf à son pays", ajoute la même source.

Agrément à la nomination du nouvel ambassadeur d'Algérie auprès du Soudan du Sud

Le Gouvernement du Soudan du Sud a donné son agrément à la nomination de Son Excellence M. Farid Ouahid Dahmane en qualité d'ambassadeur extraordinaire et plénipotentiaire de la République algérienne démocratique et populaire auprès de la République du Soudan du Sud, avec résidence à Nairobi, a indiqué dimanche un communiqué du ministère des Affaires étrangères.

Bejaia

Le FFS organise une rencontre des élus et militants du parti

Le Front des forces socialistes (FFS) a organisé, samedi, une rencontre avec les élus et militants du parti dans la wilaya de Bejaia, consacrée à l'évaluation des résultats des élections législatives du 2 juillet 2026.

La rencontre s'est déroulée en présence du Premier secrétaire national du parti, Youcef Aouchiche, des élus et des militants des différentes sections locales du parti à travers la wilaya.

Lors de son intervention, M. Aouchiche a souligné que cette rencontre permettra de faire une évaluation de la participation du parti aux législatives du 2 juillet dernier, et qui a permis au FFS d'obtenir 12 sièges à l'Assemblée populaire nationale (APN).

Il a également ajouté que cette évaluation "doit se faire dans la perspective des prochaines élections locales".

La rencontre a été consacrée également à la préparation des activités du parti pour la commémoration du double anniversaire des Offensives du Nord-Constantinois et du Congrès de la Soummam (20 août 1955-1956). A noter que le FFS a organisé, auparavant, des rencontres similaires dans les wilayas de Sétif, Boumerdes et Bouira, tandis que d'autres rencontres sont prévues prochainement dans d'autres wilayas, ont précisé les responsables du parti.



Exposé sur la situation du secteur de l'hydraulique et de ses perspectives dans les wilayas de Biskra et d'El Kantara



Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a supervisé une séance de travail consacrée à la présentation et à l'examen de la situation du secteur de l'hydraulique à Biskra et El Kantara, dans le cadre de la visite entamée dans la soirée de vendredi dans ces deux wilayas.

Au début de cette séance, qui s'est déroulée en présence des walis de Biskra, Lakhdar Seddas, et d'El Kantara, Nacer Zougari, ainsi que des autorités locales, le ministre a suivi un exposé sur la situation du secteur, notamment en ce qui concerne les ressources en eau, les grands transferts hydriques et les réseaux d'assainissement.

Dans ce cadre, M. Bouzegza a pris connaissance d'un exposé détaillé sur le projet de raccordement des wilayas de Biskra et d'El Kantara à partir du système du barrage de Beni Haroun, dans la wilaya de Mila, à travers le transfert de 75.000 mètres cubes d'eau par jour depuis cet ouvrage au profit d'une population de 400.000 habitants dans les communes d'El Kantara, d'Ain Zaatout, de Lotaya et de

Chetma.

S'agissant de la wilaya de Biskra, le ministre a indiqué que la situation de l'alimentation en eau potable était acceptable en termes de disponibilité des ressources, précisant toutefois que le niveau de service demeure affecté par plusieurs facteurs, notamment les fuites, les branchements illicites sur les réseaux d'eau potable ainsi que certaines insuffisances liées à la gestion. A ce titre, il a souligné que "la priorité consiste à poursuivre la mobilisation des ressources en eau, parallèlement à la réhabilitation des réseaux et à l'amélioration de leur rendement", mettant en avant "le rôle que jouera la +Police des eaux+ dès son entrée en activité, en permettant de renforcer le contrôle et de lutter contre les branchements illicites et les dépassements qui affectent la pérennité du service".

Il a également indiqué que la sécurisation, à l'avenir, de l'alimentation en eau des wilayas de Biskra et d'El Kantara reposera sur un ensemble de projets stratégiques, notamment les grands transferts d'eau vers

le Sud et les Hauts plateaux.

Dans le domaine de l'assainissement, le ministre a souligné la nécessité de rattraper le retard enregistré dans la réalisation des stations d'épuration des eaux usées, ajoutant que ces infrastructures constituent une priorité compte tenu de leur importance pour la protection de l'environnement et la valorisation des ressources en eau.

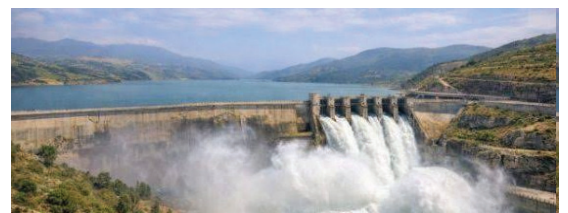
Il a relevé, à ce titre, que les priorités pour les deux wilayas portent notamment sur l'amélioration des réseaux d'assainissement et de distribution de l'eau. Compte tenu de la place qu'occupe la wilaya de Biskra dans le domaine agricole, le ministre a souligné que le développement des superficies irriguées doit aller de pair avec la protection des ressources en eaux souterraines et la garantie de leur pérennité, conformément aux orientations visant à rationaliser l'utilisation de l'eau et à en assurer la valorisation. M. Bouzegza poursuit sa visite dans les wilayas de Biskra et d'El Kantara par l'inspection et la mise en service de plusieurs infrastructures du secteur. APS

Accord de principe pour inscrire un projet d'alimentation des wilayas de Biskra et d'El Kantara en eau potable à partir du barrage de Beni Haroun

Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a annoncé, depuis El Kantara, que son département ministériel avait donné son accord de principe pour l'inscription d'un projet visant à alimenter les wilayas de Biskra et d'El Kantara en eau potable à partir du barrage de Beni Haroun (Mila).

Le ministre s'est exprimé lors d'une visite effectuée dans les deux wilayas, vendredi et samedi, en compagnie des walis de Biskra, Lakhdar Seddas, et d'El Kantara, Nacer Zougari, à l'issue de la présentation d'une étude consacrée à ce projet, présentée à El Kantara par la directrice générale par intérim des Barrages et des Transferts, Nadia Ouchar.

M. Bouzegza a précisé que cette importante opération permettra d'acheminer l'eau depuis le barrage de Beni Haroun, dans la wilaya de Mila, en passant par le barrage de Koudiet Lemdouar, dans la wilaya de Batna, pour un coût estimé à 24 milliards de dinars à la charge du Trésor public.



Selon Mme Ouchar, l'opération permettra de mobiliser d'importantes quantités d'eau, estimées à pas moins de 75.000 m3 par jour, au profit de plus de 400.000 habitants des communes d'El Kantara, d'Ain Zaatout et de Lotaya, dans la wilaya d'El Kantara, ainsi que de la commune de Chetma, dans la wilaya de Biskra. Le projet prévoit également la réalisation de deux stations de pompage et d'une station de traitement des eaux, a-t-on ajouté.

Une fois réalisé, ce projet d'envergure permettra d'assurer "la sécurisation totale" de l'alimentation en eau pota-

ble des populations des deux wilayas, a-t-on souligné.

Le ministre de l'Hydraulique, avait entamé vendredi soir une visite de travail et d'inspection dans les wilayas d'El Kantara et de Biskra, au cours de laquelle il a procédé à la mise en service d'un réservoir d'eau d'une capacité de 3.000 m3 dans la commune d'El Kantara. Samedi matin, à Biskra, il a également procédé à l'inauguration et à la mise en service d'un réservoir d'eau surélevé d'une capacité de 1.000 m3, ainsi que d'un forage situé sur la route de Tolga.

Campagne nationale de nettoyage Un appel à la mobilisation citoyenne pour des villes plus propres



La campagne nationale de nettoyage se poursuit, pour le deuxième jour consécutif, à travers les différents wilayas du pays, avec une mobilisation soutenue des services locaux, des établissements publics, des communes, des citoyens et du mouvement associatif.

Cette vaste opération s'inscrit dans le cadre des instructions du ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, M. Saïd Sayoud, visant à intensifier la présence sur le terrain, améliorer la propreté de l'environnement et contribuer à l'amélioration du cadre de vie des citoyens. Les interventions concernent notamment le nettoyage et l'entretien des quartiers résidentiels, des rues, des

places publiques, des trottoirs, des espaces verts et des abords des routes. Elles comprennent également le nettoyage des axes routiers nationaux et des chemins de wilaya, le curage des avaloirs et des réseaux d'assainissement, ainsi que l'enlèvement des déchets et des différents détritus.

Au-delà de l'action des services concernés, cette campagne met en évidence le rôle essentiel du citoyen dans la préservation de la propreté et de l'esthétique de son environnement. Les autorités appellent ainsi chacun à adopter un comportement civique et responsable, en évitant de jeter les déchets dans les espaces publics, en respectant les horaires et les lieux de collecte, en préservant

les espaces verts et les équipements collectifs, et en veillant à la propreté de son quartier.

La propreté est l'affaire de tous.

Chaque citoyen est ainsi invité à participer activement à cette dynamique collective, à sensibiliser son entourage et à faire de la préservation de l'environnement un véritable réflexe au quotidien.

La poursuite de ces opérations, avec la participation des différents services locaux, des établissements publics, des communes, des citoyens et des associations, traduit une mobilisation collective visant à ancrer durablement la culture de la propreté, à renforcer le civisme et à préserver l'image et la beauté des villes algériennes. M.Gaouar

Nettoyer, c'est bien... ne pas salir, c'est encore mieux

Les campagnes de nettoyage qui se multiplient à travers les villes et les communes ne se résument pas à une simple opération de ramassage des déchets. Elles portent un enjeu bien plus profond : celui de la construction d'une véritable culture citoyenne, fondée sur le respect de l'espace public et la responsabilité de chacun.

Car si nettoyer est une nécessité, ne pas salir devrait être le premier réflexe. C'est dans ce changement de comportement que réside la véritable réussite de toute campagne de propreté.

La propreté, une responsabilité collective. Voir des citoyens, des associations, des collectivités locales et des établissements publics se mobiliser pour nettoyer les rues, les quartiers, les plages ou les espaces verts est une image positive de solidarité et d'engagement collectif. Ces initiatives rappellent que la ville appartient à tous et que chacun a un rôle à jouer dans sa préservation.

Mais une question mérite d'être posée : pourquoi nettoyer aujourd'hui ce que nous pouvons éviter de salir demain ?

Un trottoir propre, un jardin entretenu ou une plage débarrassée de ses déchets ne doivent pas redevenir, quelques jours plus tard, des dépotoirs à ciel ouvert. La campagne de nettoyage ne doit donc pas être considérée comme une action ponctuelle, mais comme le point de départ d'une prise de conscience durable.

Un enjeu économique souvent sous-estimé. Le civisme et la propreté ont égale-

ment un impact économique direct. Chaque déchet jeté dans la rue, chaque dépôt sauvage et chaque espace public dégradé engendrent des coûts supplémentaires pour les communes et, par conséquent, pour la collectivité.

Les moyens consacrés quotidiennement au nettoyage, à la collecte et à la réhabilitation des espaces dégradés pourraient être davantage orientés vers d'autres besoins : l'amélioration des équipements publics, l'aménagement des quartiers, la création d'espaces verts ou encore le développement de services de proximité.

Ne pas salir, c'est aussi économiser les ressources publiques.

Une ville propre est également une ville plus attractive. Elle améliore son image auprès des investisseurs, des visiteurs et des touristes, tout en offrant un cadre de vie plus agréable à ses habitants. La propreté devient ainsi un facteur de développement économique, de valorisation territoriale et même de compétitivité.

Le civisme commence par les petits gestes.

Le véritable changement ne dépend pas uniquement des grandes campagnes nationales ou des moyens mobilisés par les collectivités. Il commence par des gestes simples : utiliser une poubelle, ne pas jeter un emballage par la fenêtre de sa voiture, respecter les horaires de sortie des déchets, éviter les dépôts anarchiques et préserver les espaces verts. Ces gestes, parfois considérés comme insignifiants, constituent pourtant les fondements d'une société plus responsable.

Le civisme ne doit pas s'exprimer uniquement lorsque les autorités lancent une opération de nettoyage. Il doit devenir une attitude quotidienne. Car il est facile de participer à une journée de nettoyage ; il est plus important encore de maintenir son environnement propre tous les jours.

Éduquer pour installer une culture durable.

Cette transformation passe inévitablement par l'éducation et la sensibilisation, notamment auprès des enfants et des jeunes. L'école, la famille, les médias, les associations et les institutions ont tous un rôle à jouer dans la diffusion d'une culture du respect de l'espace commun.

Il faut apprendre dès le plus jeune âge que la rue, le quartier, le parc ou la plage ne sont pas « à personne ». Ils appartiennent à tout le monde et doivent, à ce titre, être respectés par chacun.

Une campagne de nettoyage réussie n'est donc pas celle qui permet uniquement de remplir des centaines de sacs de déchets. Sa véritable réussite se mesure à la quantité de déchets qui ne seront plus jetés demain.

Nettoyer, c'est bien. Ne pas salir, c'est encore mieux. Derrière cette formule simple se cache tout le sens du civisme : prévenir plutôt que réparer, respecter plutôt que dégrader et comprendre que la propreté de nos villes est le reflet direct de notre comportement collectif.

Le véritable défi n'est pas seulement de rendre nos rues propres pour une journée, mais de faire en sorte qu'elles le restent. M.Gaouar

Lancement d'une vaste campagne de nettoyage dans différents quartiers de la commune d'Oran

Les services de la commune d'Oran ont lancé, samedi, une vaste campagne de nettoyage à travers différents quartiers de la ville, avec la participation de plusieurs associations, comités de quartiers, ainsi que des établissements publics et privés, a-t-on appris auprès du président de l'Assemblée populaire communale (APC) d'Oran, Benyoucef Benali.

M. Benali a précisé que cette opération s'inscrit dans le cadre des efforts visant à améliorer le cadre urbain et à renforcer la propreté de la ville.

Il a souligné que cette campagne connaît une large participation des services de la commune, aux côtés des associations, des comités de quartiers et des établissements publics, à l'instar de l'établissement "Oran Propreté", ainsi que de plusieurs entreprises privées qui ont mobilisé leurs moyens matériels et humains pour contribuer à cette opération.

Dans le cadre de cette campagne, près de 300 agents ont été mobilisés et d'importants moyens matériels ont été affectés, afin d'assurer les opérations de nettoyage et d'enlèvement des déchets. Le dispositif comprend notamment 25 camions d'une capacité de 15 tonnes, 25 engins compacteurs, 8 petits camions de 2,5 tonnes et 4 camions-citernes, a fait savoir le même responsable.

L'opération concerne différents quartiers de la commune d'Oran, avec un accent particulier mis sur les points noirs caractérisés par l'accumulation des déchets et nécessitant des interventions intensives, notamment dans les quartiers de Bouâmama, Haï El-Louz (Les Amandiers) et Sidi El-Houari.

Le président de l'APC a ajouté que la campagne se poursuivra tout au long de la journée de samedi, dans le but de traiter le plus grand nombre possible de points nécessitant des opérations de nettoyage et d'enlèvement des déchets.

L'opération sera ensuite renouvelée une fois par semaine jusqu'à l'éradication totale des déchets accumulés.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du renforcement de l'action de terrain visant à améliorer le niveau de propreté et à réduire les points noirs à travers les quartiers de la ville d'Oran, tout en associant les différents acteurs locaux (associations, comités de quartiers, établissements et entreprises) aux efforts de préservation de l'environnement urbain, note-on.

Wilaya d'Alger

La campagne de nettoyage se poursuit avec une large participation des différents services concernés

La vaste campagne de nettoyage, dans sa 9e édition, se poursuit samedi à Alger pour le deuxième jour consécutif, avec une large participation des différents services de la wilaya d'Alger, notamment les communes, les directions exécutives et les établissements publics de wilaya.

Cette édition marquée par la participation de différents établissements et organismes, ne s'est pas limitée aux institutions actives dans le domaine du nettoyage, mais a également concerné plusieurs établissements publics qui ont contribué au nettoyage et à l'aménagement des espaces qu'il s'agit.

Cette opération, organisée en application des instructions du ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, et du ministre, wali d'Alger, M. Mohamed Abdenour Rabehi, s'inscrit dans le cadre d'une campagne périodique et continue lancée en août 2024, et qui atteint aujourd'hui sa neuvième édition.

La campagne de nettoyage a concerné les grands boulevards, les quartiers et les agglomérations à travers les différentes communes de la capitale,

avec la participation des services de la wilaya, représentés par les circonscriptions administratives, les directions exécutives et les établissements publics de wilaya, qui ont mobilisé les moyens humains et matériels nécessaires pour assurer la réussite de cette initiative.

Cette initiative vise, selon ses organisateurs, à "renforcer la propreté de l'environnement et améliorer le cadre urbain de la capitale, tout en consacrant la culture de préservation de l'environnement et en renforçant la prise de conscience collective à l'importance de contribuer à la préservation de la propreté des espaces publics".

Plusieurs wilayas du pays connaissent, depuis vendredi, de vastes campagnes de nettoyage à travers les quartiers et les espaces publics et les différents services locaux et établissements publics se sont mobilisés pour assurer leur réussite, avec la participation des citoyens à cette initiative visant à améliorer le cadre de vie et le paysage urbain.



Clôture à Cotonou des travaux de la 17e édition du Forum social mondial

Les travaux de la 17e édition du Forum social mondial ont pris fin, samedi soir à Cotonou (Bénin), après avoir offert un espace de débat et d'échange d'expériences et d'idées autour d'un ensemble de questions et de défis auxquels sont confrontés les peuples, notamment en Afrique et dans les pays du Sud.

Durant quatre jours, les participants ont débattu, lors de workshops et de séances interactives, de plusieurs questions politiques, économiques, sociales et environnementales, notamment la justice climatique, la souveraineté alimentaire, les droits des femmes, la migration et l'économie sociale et solidaire, ainsi que des questions liées au colonialisme, aux ingérences étrangères et au droit des peuples à l'autodétermination.

L'Algérie a participé à cet événement avec une délégation composée de 120 membres, représentant différentes composantes de la société civile, dont des associations et organismes concernés.

L'événement a également été marqué par l'organisation d'une "Journée de l'Algérie", qui a permis de promouvoir la culture algérienne et de mettre en avant son soutien aux causes justes, et ce, au niveau du stand d'exposition de la délégation algérienne.

Les activités du Forum social mondial ont accordé une place importante au soutien aux causes de libération, notamment la cause palestinienne, présente dans plusieurs workshops, et la lutte du peuple sahraoui pour l'exercice de son droit à l'autodétermination et à l'indépendance.

Vague de chaleur à partir sur plusieurs wilayas

Une vague de chaleur a affecté, depuis hier, plusieurs wilayas du pays avec des températures pouvant atteindre 45 degrés, indique un nouveau Bulletin météorologique spécial (BMS) émis par l'Office national de la météorologie.

De niveau de vigilance "Orange", le BMS concerne les wilayas de Aïn Témouchent, Oran, Mostaganem, Tipaza, Alger, Blida et Boumerdes avec des températures maximales pouvant atteindre ou dépasser 40 degrés, alors que les minimales seront de 24 à 28 degrés, durant la validité du BMS, dimanche et lundi, précise la même source.

La canicule touchera également les wilayas de Bejaïa, Jijel, Skikda, Annaba et El Tarf où les températures maximales prévues oscilleront entre de 40 à 42 degrés et les minimales entre 26 et 28 degrés, de dimanche à mardi. Cette vague de chaleur affectera également les wilayas de Chlef, Relizane et Aïn Defla où les températures maximales oscilleront entre 44 et 45 degrés, alors que les minimales seront de 28 à 30 degrés, de dimanche à mardi.



Le ministre des Moudjahidine rend visite à la moudjahida Zahia Kharfallah pour s'enquérir de son état de santé

Le ministre des Moudjahidine et des Ayants-droit, M. Abdelmalek Tacherift, a rendu visite à la moudjahida-symbole, Zahia Kharfallah, à son domicile à Alger, afin de s'enquérir de son état de santé et de sa situation sociale, indique vendredi un communiqué du ministère.

Cette visite "s'inscrit dans le cadre du maintien d'un contact permanent avec les symboles de la glorieuse Révolution de libération et intervient en concrétisation des valeurs de fidélité et de reconnaissance envers la génération de Novembre, en vue de préserver la place des moudjahidine et des moudjahidate en tant que témoins de l'histoire de l'Algérie et de sa mémoire nationale", précise la même source.

Lors de cette visite, effectuée jeudi, "le ministre s'est enquis de l'état de santé de la moudjahida et a écouté ses préoccupations, affirmant le souci du secteur d'assurer un suivi continu et la prise en charge des moudjahidate et des moudjahidine, en reconnaissance des lourds sacrifices qu'ils ont consentis pour la libération de la patrie et le recouvrement de la souveraineté nationale", ajoute le communiqué.

De son côté, la moudjahida Zahia Kharfallah a exprimé "sa gratitude pour cette visite et cette attention, saluant l'attachement du ministre à s'enquérir de sa situation et à maintenir un contact direct avec les moudjahidine et les ayants-droit", conclut la même source.

Algérie/séisme

Secousse tellurique de 3,2 degrés dans la wilaya de Médéa

Une secousse tellurique de magnitude 3,2 degrés sur l'échelle ouverte de Richter a été enregistrée dimanche à 10h02 dans la wilaya de Médéa, indique un communiqué du Centre de recherche en astronomie astrophysique et géophysique (CRAAG).

L'épicentre de la secousse a été localisé à 1 km à l'Est de Mihoub, dans la même wilaya, précise la même source.

Le calife général de la Tariqa Tidjania préside une cérémonie de sortie de 280 apprenants du Saint Coran au Nigeria



Le Calife général de la Tariqa (confrérie) Tidjania, Cheikh Sidi-Ali Belarabi, a présidé, samedi-soir à Kano, Nigeria, une cérémonie de sortie de 280 apprenants du Saint Coran à la fondation Cheikh Dahiru Usman Bauchi, a affirmé le chargé de communication auprès du califat général, Bechar Tidjani.

La cérémonie de sortie s'est déroulée en présence du Cheikh El-Mahi Niass, calife général de la Fayda Tidjania, l'Emir de Kano, Aminu Ado Bayero, Mohamed El-Amine Ado Bayro, le Moqadem de la Tariqa Tidjania en Egypte, Cheikh Mohamed El-Hafed, de fils et de descendants du Cheikh Sidi Ahmed Tidjani et des Oulémas et Chouyoukh et notables de la région de Kano. Cette occasion a donné lieu à la remise des prix aux premiers réci-

stants du livre sacré, dont le premier prix est attribué au disciple Abdelkrim Yahia Omar, le second est revenu à l'apprenant Smail Brahim, à son 16ème printemps, en signe de reconnaissance aux efforts fournis dans l'enseignement et la mémorisation du Saint Coran aux jeunes générations.

L'événement a été mis à profit par les disciples de l'école pour remettre une copie du saint Coran manuscrite par un des disciples du groupe islamique au calife général de la Tariqa Tidjania en signe d'estime et de reconnaissance pour célébrer de cette occasion, a indiqué le chargé de la communication au califat général de Laghouat.

Selon la même source, cette cérémonie vient appuyer la mission importante des institutions coraniques dans l'enseignement du Saint Coran aux jeunes

générations et leur encouragement à continuer leur parcours à la recherche du savoir et au service du Saint Coran. Le Calife général de la Tariqa (confrérie) Tidjania, Cheikh Sidi-Ali Belarabi, s'est rendu à Kano, Nigeria, pour présider la célébration de l'anniversaire de la naissance du fondateur de la Tariqa, Cheikh Sidi Ahmed Tidjani, dans la ville de Kano, l'un des plus importants événements religieux attirant un grand nombre de disciples et d'adeptes de la Tariqa venus de différents pays. Ces activités traduisent l'importance capitale que revêtent l'enseignement du Saint Coran et les sciences religieuses dans la société, ainsi que l'intérêt accordé aux fondations coraniques en termes de formation religieuse des nouvelles générations.

Alger

Organisation mercredi prochain d'un événement scientifique pour l'observation de l'éclipse solaire partielle

La Direction de la jeunesse, des sports et des loisirs de la wilaya d'Alger organisera, mercredi prochain, en partenariat avec le Centre de recherche en astronomie, astrophysique et géophysique (CRAAG), un grand événement scientifique consacré à l'observation de l'éclipse solaire partielle à travers plusieurs espaces dédiés, indique vendredi un communiqué du ministère de la Jeunesse.

Cette initiative, organisée avec le concours de plusieurs associations scientifiques et de jeunesse, "vise à ancrer la culture scientifique et à encourager

les jeunes à s'intéresser à l'astronomie".

Le public pourra suivre ce phénomène astronomique à partir de 18h30 à travers des espaces d'observation aménagés au niveau du Centre de thalassothérapie de Sidi Fredj, de l'Ecopark d'Oued Smar, de la Place de la commune de Souidania, du Parc Carrière de Tamenfoust et du Champ de tir de Zéralda, où "les conditions appropriées seront réunies pour permettre d'observer l'événement dans un cadre scientifique et pédagogique", précise le communiqué.

A cette occasion, le ministère de la Jeu-

nesse invite l'ensemble des citoyens, notamment les jeunes et les familles, à participer à cet événement scientifique, qui permettra de "découvrir l'un des phénomènes astronomiques les plus attendus, tout en suscitant de l'intérêt pour les sciences, la recherche et l'exploration".

A cet égard, le comité d'organisation tient à rappeler "l'impératif de respecter les règles de sécurité et de ne jamais regarder le soleil directement sans moyens de protection sûrs spécialement conçus pour l'observation de l'éclipse".

Modification temporaire du trafic des trains sur les lignes Alger-El Afroun et Agha-Zéralda

La Société nationale des transports ferroviaires (SNTF) a annoncé, samedi dans un communiqué, une modification temporaire du trafic des trains de banlieue, suite au déraillement d'un train au niveau du tronçon reliant les gares de Gué de Constantine et d'El Harrach, et ce, jusqu'à la fin des opérations d'intervention et de réouverture de la ligne au trafic ferroviaire. Ainsi, la gare de Baba Ali sera temporairement le terminus des trains pour les lignes Alger-El Afroun et Agha-Zéralda, précise la société, ajoutant qu'elle informera les voya-

geurs de toute nouveauté concernant la reprise du trafic et le retour au programme normal.

La société invite les voyageurs concernés à prendre en considération cette modification lors de la planification de leurs déplacements et à prendre les dispositions nécessaires, conformément à ce programme exceptionnel.

Elle a également affirmé que ses équipes d'intervention et de maintenance poursuivent leur travail sur le terrain de manière constante, en prévision du retour du trafic ferroviaire



à la normale dans les plus brefs délais, selon la même source.

Film sur l'Emir Abdelkader

L'établissement "Al Djazairi" reçoit le président de la Fondation Emir Abdelkader

L'établissement public "Al Djazairi", chargé de la production du film cinématographique sur l'Emir Abdelkader, a reçu le président de la Fondation Emir Abdelkader, Chamyl Boutaleb El-Hassani, avec lequel il a été procédé à l'examen de l'état d'avancement du projet de réalisation de ce film retraçant le parcours de l'une des figures les plus emblématiques de l'histoire de l'Algérie, indique un communiqué de l'établissement.

Cette rencontre a été l'occasion pour Chamyl Boutaleb El-Hassani et le directeur général de l'établissement "Al Djazairi", Salim Aggar, de saluer "le soutien constant" apporté par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, au projet de réalisation du film consacré à l'Emir Abdelkader, se félicitant des déclarations du président de la République dans lesquelles il "a réaffirmé la place éminente qu'occupe l'Emir Abdelkader dans l'histoire nationale, ainsi que son souci de voir réaliser une œuvre cinématographique à la hauteur de la grandeur de cette figure historique et de son héritage civilisationnel et humain". Dans ce contexte, les deux responsables ont également exprimé leur profonde gratitude au président de la République pour "son soutien constant à la concrétisation de ce projet historique".



Dans ce cadre, M. Aggar a mis en avant, "le rôle central" des témoignages et documents familiaux, des archives et des sources historiques dans l'élaboration du scénario, afin de garantir la réalisation d'une œuvre cinématographique "de haut niveau, fidèle à l'héritage de l'Emir Abdelkader et à sa stature nationale, humaine et universelle", ajoute la même source.

Lors de sa prise de connaissance des différentes étapes d'avancement du projet et de l'examen des aspects historiques et artistiques liés à la production de l'œuvre cinématographique, M. Boutaleb El-Hassani a souligné "l'importance de rester fidèle à la vérité historique et de faire preuve de

rigueur dans le traitement des événements, ainsi que les défis liés à leur transposition en une œuvre cinématographique respectueuse des exigences du langage artistique". Connu pour ses recherches et ses études consacrées à l'Emir Abdelkader ainsi que pour ses efforts en faveur de la préservation de sa mémoire, M. Boutaleb El-Hassani a fait part de sa disponibilité à mettre à la disposition de l'établissement public "Al Djazairi" les documents, photographies, archives et autres sources historiques pertinentes, afin de contribuer à enrichir l'œuvre et à renforcer sa référence historique, conclut le communiqué.



Leptis Magna rouvre ses strates... Que recherchent les archéologues sous le sol de la « Rome africaine » ?

Il y a plus d'un siècle, les premiers coups de pioche des archéologues ont peu à peu révélé une cité enfouie sous les sables de la côte libyenne depuis des siècles. Depuis, Leptis Magna n'a cessé d'émerveiller les chercheurs, chaque campagne de fouilles apportant un nouveau chapitre à l'histoire de l'une des villes romaines les mieux conservées au monde.

Aujourd'hui, au milieu des colonnes de marbre qui se dressent depuis près de deux mille ans, des fouilles archéologiques reprennent dans la cité antique, mettant ainsi fin à des années de stagnation imposées par la guerre et les troubles sécuritaires, et ouvrant le dossier d'une ville dont les archéologues confirment qu'elle n'a encore révélé qu'une infime partie de ses secrets. Al Jazeera Net diffuse des reportages exclusifs sur le terrain, depuis le site de fouilles à l'intérieur de Leptis Magna, documentant les différentes étapes des travaux archéologiques de la mission française, ainsi que des déclarations spéciales du chef de la mission française et d'un universitaire libyen spécialiste d'histoire ancienne, révélant les raisons de la reprise des fouilles et ce que les archéologues recherchent sous une ville qui recèle encore de larges pans de son histoire.

Leptis Magna, située sur la côte libyenne près de la ville d'Al-Khums, était l'une des villes les plus importantes de l'ancienne Tripolitaine. Fondée au VII^e siècle avant J.-C. comme centre commercial phénicien, elle connut ensuite un essor considérable à l'époque romaine, atteignant son apogée sous l'empereur Septime Sévère, l'un de ses natifs qui monta sur le trône de Rome. Avec l'arrivée au pouvoir de Sévère à la fin du II^e siècle après J.-C., la ville connut un vaste programme urbain comprenant la construction du nouveau forum, de la basilique, du port, des thermes, de l'amphithéâtre et du cirque, ce qui en fit l'une des villes romaines les plus prospères en dehors d'Italie, ce qui amena les chercheurs à la décrire comme la « Rome africaine ».

L'importance de Leptis Magna réside non seulement dans ses ruines romaines, mais aussi dans le fait qu'elle constitue un témoignage ouvert du développement d'une ville méditerranéenne au fil des siècles, ses strates archéologiques révélant des étapes qui s'étendent de l'époque phénicienne aux périodes romaine et byzantine jusqu'à la période islamique. En 1982, l'UNESCO a inscrit Leptis Magna sur la Liste du patrimoine mondial en tant qu'exemple exceptionnel de ville romaine pleinement intégrée. Cependant, en 2016, elle a été placée sur la Liste du patrimoine mondial en péril en raison de la situation sécuritaire en Libye. Leptis Magna est l'un des cinq sites libyens inscrits sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, avec Cyrène, Sabratha, les tumulus d'art rupestre d'Acacus et l'ancienne cité de Ghadamès. Ce vaste patrimoine culturel est confronté à d'importants défis, qui nécessitent des plans de gestion durable et une protection contre le pillage et le trafic illicite de biens culturels.

Le chemin du retour... d'Apolonia à Leptis Magna

Le retour de la mission archéologique française à Leptis Magna ne se limite pas à la reprise d'une nouvelle campagne de fouilles, mais s'inscrit dans une démarche plus large visant à restaurer l'activité archéologique internationale en Libye après des années d'interruption.

Le professeur Vincent Michel, chef de la mission archéologique française en Libye, a déclaré en exclusivité à Al Jazeera Net que le retour de la mission à Leptis Magna en 2026 ne marque pas le début d'un nouveau partenariat, mais plutôt la poursuite d'une relation scientifique et culturelle entamée dès la création de la mission en 1976, avec un projet de retour en octobre pour achever les fouilles.

Michel a expliqué que cette reprise s'inscrit dans le cadre d'un plan progressif de restauration des activités archéologiques qui a débuté en 2024 à Apollonia, en passant par le site d'Erythron, en atteignant Leptis Magna en 2026, et s'est ensuite étendu jusqu'en 2027 vers les sites d'Abu Tamsa et de la ville de Syrte, qui était importante pendant la période islamique.

Il a souligné que la coopération entre les deux parties s'est poursuivie même pendant la suspension des travaux de terrain entre 2012 et 2014. La mission a continué ses programmes de formation en France en archéologie préventive, conservation des mosaïques et gestion muséale, contribuant ainsi à la réhabilitation du Musée national de Tripoli. Il a également révélé que les recherches menées en parallèle par la mission en Cyrénaïque ont permis la découverte d'un nouveau théâtre dans l'ancienne cité d'Apolonia, expliquant que cette découverte ouvre de nouvelles perspectives pour l'étude de l'organisation urbaine et de la vie publique dans le monde antique.

Bains orientaux... le mystère de la vie au-delà des murs

Les travaux de la mission actuelle à Leptis Magna se concentrent sur les thermes orientaux, un site que Michel considère comme essentiel à la compréhension d'un aspect important de l'histoire de la ville. Il explique que ce complexe n'est pas un simple édifice romain, mais offre l'opportunité d'étudier le développement du quartier oriental hors des remparts et ses liens avec l'ancien port et les activités économiques environnantes.

Michel a souligné que des études préliminaires indiquent que Leptis Magna n'a pas connu un effondrement brutal après le II^e siècle apr. J.-C., comme on le pensait auparavant, mais a plutôt traversé des phases de transformation et de réutilisation qui témoignent de sa capacité d'adaptation aux changements politiques et économiques. Les thermes constituaient des centres sociaux et économiques qui rassemblaient différents groupes et offraient un aperçu précieux de la vie quotidienne.

Un membre de l'équipe de fouilles retire soigneusement des couches de terre pour révéler les caractéristiques des thermes orientaux.

Les vertus de la skincare coréenne

La skincare coréenne repose sur une routine complète, alliant hydratation intense et renforcement de la barrière cutanée. Son objectif est simple, prévenir les imperfections avant même qu'elles n'apparaissent. Résultat? : un teint lisse, uniforme et lumineux. Découvrez les étapes et les ingrédients phares pour une peau éclatante!

Un rituel en plusieurs étapes

Le matin :

Nettoyage doux (huiles démaquillantes ou nettoyants à base de lait ou de crème) : élimine les impuretés pour une peau parfaitement propre. Lotion tonique : rééquilibre le pH de la

peau et prépare à l'absorption des soins suivants.

Essence : hydrate et prépare la peau à recevoir des actifs plus concentrés.

Sérum ou ampoule : cible des besoins spécifiques (anti-âge, éclat, hydratation, imperfections...).

Contour des yeux : hydrate cette zone fragile et prévient les ridules.

Crème hydratante : scelle l'hydratation et protège la barrière cutanée.

Crème solaire : protège contre les UV.

Le soir :

Démaquillage à l'huile : élimine le maquillage et l'excès de sébum sans aggraver la

peau.

Nettoyage moussant : purifie la peau en profondeur.

Exfoliation (2 à 3 fois par semaine) : désincruste les pores et élimine les cellules mortes pour un teint éclatant.

Lotion tonique- Essence- Sérum ou ampoule- Masque en tissu (1 à 2 fois par semaine) : apporte un boost d'hydratation et de nutriments.

Contour des yeux- Crème hydratante.

Masque de nuit : nourrit la peau en profondeur pendant la nuit.

Les ingrédients phares

Le ginseng : un puissant antioxydant, revitalisant et anti-âge.

Le mucus d'escargot : régénérant, cicatrisant et hydratant, il contient des peptides, des antioxydants et des enzymes qui aident à réparer les cellules de la peau.

Le thé vert : antioxydant et anti-inflammatoire, il est riche en catéchines (puissants antioxydants) qui protègent la peau des radicaux libres (molécules agressives)./maximag.fr/



«Mes cheveux ne cassent plus et poussent enfin beaucoup plus vite» : ce masque à l'huile de ricin renforce la fibre et stimule la croissance

(excellent sur beauté test)

Chaque jour, la chevelure subit des manipulations et des agressions environnementales qui fragilisent sa structure.

Ce soin fortifiant aide à reconstruire la fibre capillaire tout en stimulant la vitalité du cuir chevelu pour favoriser une pousse saine et vigoureuse.

Pourquoi les cheveux s'affinent-ils

et perdent-ils leur force ? La santé du cheveu dépend directement de la qualité des échanges au niveau du bulbe et de la solidité de la gaine qui l'entoure.

Avec le temps ou les agressions

répétées, la production de kératine peut s'essouffler, rendant les nouveaux cheveux plus fins et plus vulnérables.

Parallèlement, le cuir chevelu peut s'asphyxier, limitant l'apport de nutriments nécessaires à une croissance vigoureuse. Pour retrouver une chevelure dense.

Il est indispensable de nourrir le terrain tout en protégeant les longueurs existantes contre l'usure mécanique.

Masque Arganicaire : l'action fortifiante du ricin et de l'argan

La formule repose sur la synergie entre l'huile de ricin et

l'huile d'argan pour traiter le cheveu en profondeur.

L'huile de ricin, exceptionnellement riche en acides gras et en omégas, agit directement sur la fibre pour l'épaissir et renforcer sa résistance dès la racine. L'huile d'argan intervient en complément pour sceller l'hydratation et lisser la cuticule, protégeant ainsi le cœur du cheveu des agressions extérieures. Ensemble, elles favorisent une croissance saine en limitant la formation de brèches et de fourches.

L'influence des coiffures trop serrées sur la santé des racines

Porter des coiffures qui exercent une traction permanente, comme les queues-de-cheval hautes ou les tresses très serrées, peut avoir un impact direct sur la qualité de la pousse. Cette tension continue fatigue le système d'ancrage du cheveu et peut, à terme, ralentir le renouvellement capillaire.

En tirant excessivement sur les racines, on fragilise les follicules situés sur les zones de bordure, ce qui rend le cheveu plus fin ou plus parsemé autour du visage./beaute-test.com/



Extension Cheveux Clip : Une Méthode Simple pour Transformer sa Coiffure



L'extension cheveux clip connaît un grand succès dans le domaine de la beauté capillaire. Cette solution permet d'ajouter rapidement de la longueur et du volume sans modifier durablement les cheveux naturels.

Définition des Extensions à Clip

Les extensions cheveux clip sont des mèches équipées de petits clips qui se fixent directement sur les cheveux naturels. Les attaches sont discrètes et assurent un maintien confortable pendant plusieurs heures.

Les Avantages des Extensions Cheveux Clip Pose Facile

Les extensions à clip peuvent être installées rapidement à domicile. Quelques minutes suffisent pour obtenir une coiffure plus volumineuse et plus sophistiquée.

Liberté de Style

Les utilisateurs peuvent modifier leur apparence selon leurs préférences. Les extensions permettent de créer différentes coiffures sans engagement permanent.

Protection des Cheveux Naturels

L'absence de fixation chimique limite les risques d'endommager la fibre capillaire. Cette caractéristique attire les personnes souhaitant préserver la santé de leurs cheveux.

Aspect Naturel

Lorsque la couleur et la texture sont bien choisies, les extensions se mélangent parfaitement avec les cheveux naturels et offrent un résultat harmonieux.

Comment Bien Choisir ses Extensions ?

Le choix des extensions dépend de plusieurs éléments importants.

Sélectionner la Bonne Couleur

Une nuance proche de la couleur naturelle permet

d'obtenir un effet plus discret. Certaines extensions combinent plusieurs tons pour créer davantage de profondeur.

Adapter la Texture

Les cheveux lisses, bouclés ou ondulés nécessitent des extensions similaires afin d'assurer une apparence uniforme.

Choisir la Bonne Longueur

Les extensions courtes apportent du volume tandis que les modèles longs créent une transformation plus visible.

Vérifier la Qualité

Les cheveux naturels offrent généralement une meilleure durabilité et offrent davantage de possibilités de coiffage.

Conseils d'Entretien

Brosser avec Douceur
Un brossage délicat aide à conserver des mèches souples et évite les nœuds.

Utiliser des Produits Adaptés

Les shampoings doux contribuent à maintenir la qualité des extensions et leur brillance.

Ranger Correctement les Extensions

Après utilisation, il est conseillé de conserver les extensions dans un endroit propre et sec pour éviter les déformations.

Limiter la Chaleur

Les appareils chauffants doivent être utilisés avec précaution afin de préserver la texture des cheveux.

Les Coiffures les Plus Appréciables Cheveux Longs et Fluides

Les extensions à clip permettent d'obtenir instantanément une chevelure élégante et féminine.

Volume Supplémentaire

Les personnes ayant des cheveux fins utilisent souvent cette méthode pour donner plus de densité à leur coiffure./nrmagazine.com/

Le don des sourciers pour trouver de l'eau a-t-il été démontré scientifiquement ?

En raison de l'augmentation de la fréquence des sécheresses, de nombreux foyers font appel à des sourciers pour trouver des eaux souterraines. Mais est-ce que le « pouvoir » des rhabdomanciens est prouvé par la science ? Les réponses dans cet article !

Une capacité basée sur certains éléments de l'environnement

Les sourciers utilisent généralement des baguettes conçues à partir de bois de noisetier pour connaître les emplacements des sources d'eau souterraines. Néanmoins, Richard Monvoisin, un enseignant et chercheur à l'université Grenoble-Alpes, a déclaré lors d'un interview qu'ils ne s'appuient pas essentiellement sur leurs outils pour la détection. Selon lui, les rhabdomanciens analysent les environnements et repèrent des plantes à hygrométrie forte, par exemple, qui peuvent indiquer la présence de sources d'eau souterraines. Il a également ajouté qu'en dissimulant ces éléments, les recherches deviennent plus complexes pour les sourciers et les détectations peuvent devenir aléatoires.



Un « pouvoir » qui n'est pas scientifiquement prouvé

Outre l'analyse de l'environnement, il n'est pas difficile de trouver des sources d'eau dans certaines régions et les trouver ne relève pas du miracle, selon Richard Monvoisin. Par ailleurs, l'enseignant de l'université Grenoble-Alpes a affirmé que trouver l'emplacement d'une source une seule fois ne constitue pas une preuve de la capacité des rhabdomanciens à détecter de l'eau souterraine.

Pour lui, il faut réaliser plusieurs recherches en double aveugle sur un écoulement

d'eau aléatoire pour connaître la réelle capacité de détection des sourciers. D'après l'enseignant, cette méthode permet d'écarter tous les biais, mais quand elle est mise en œuvre, les rhabdomanciens sont incapables de trouver des sources d'eau.

Des expériences réalisées en Allemagne

Pour connaître si les sourciers ont un réel « pouvoir » de détection, des expériences ont été réalisées en Allemagne, plus précisément à Munich, entre 1986 et 1988.

Elles ont été effectuées par un comité créé par le gouvernement et dans une atmosphère

bienveillante, afin de ne pas perturber la capacité de détection des rhabdomanciens. D'autre part, dans le but d'éviter les problèmes qui peuvent impacter sur les résultats, 500 candidats ont été recrutés pour réaliser des tests préliminaires et de nombreuses variables pertinentes ont été contrôlées. Lors des nombreuses séries d'essais, les sourciers ont dû détecter de l'eau circulant dans un tuyau placé aléatoirement par un robot. À la fin des expériences, quelques candidats ont montré des capacités inhabituelles à trouver la source d'eau cachée.

Cependant, bien que certains chercheurs aient été impressionnés par le « pouvoir » de ces quelques sourciers, un réexamen des résultats a mené à une autre conclusion.

En effet, il n'y aurait aucune différence entre les performances des candidats et des détectations effectuées de manière aléatoire. En d'autres termes, les expériences ont connu un échec. À noter que lors de la phase finale de l'étude, seulement 43 rhabdomanciens ont été retenus sur les 500 candidats. / neozone.org/

Vous trouvez un dauphin échoué sur la plage ? 4 gestes à adopter d'urgence pour le sauver !

Les dauphins font partie des animaux marins très populaires et il n'est pas rare qu'ils fréquentent nos côtes. Malheureusement, ils peuvent parfois s'échouer sur les plages. Dans de rares cas, si l'animal est encore vivant, nous ne savons pas toujours comment réagir et pouvons faire des erreurs en voulant l'aider. Voici donc les bons réflexes à avoir pour espérer le secourir.

Rester à distance du dauphin

Le premier réflexe de tout humain : s'approcher du dauphin pour espérer l'aider. Pourtant, c'est le meilleur moyen d'empirer la situation. L'animal, déjà en difficulté et peut-être blessé, va se retrouver encore plus stressé par la présence humaine, ce qui pourrait causer une crise cardiaque. Pour l'aider, le premier bon réflexe à avoir est donc de garder ses distances, en restant calme. Évitez tout geste brusque, cri ou autre signe d'agitation, qui créerait un environnement encore plus difficile pour le dauphin. Ce serait pire encore si un attroupement se formait autour de lui.

Tenir en laisse son



animal de compagnie

Si vous vous promenez avec un chien, il est impératif de l'attacher si ce n'est pas déjà le cas, afin de l'empêcher de s'approcher du dauphin échoué. Car même s'il n'a pas de mauvaise intention et se laisse juste guider par sa curiosité, il peut également transmettre des maladies à l'animal, ou être lui-même contaminé et blessé.

Contactez les personnes compétentes

Comme toujours lorsqu'il s'agit d'animal sauvage, il est essentiel de contacter rapidement les personnes qui sauront comment intervenir efficacement. Pour un dauphin échoué, vous

pouvez vous tourner vers l'observatoire PELAGIS, une structure qui œuvre pour la conservation de la mégafaune marine. Leur numéro au 05 46 44 99 10 est normalement disponible 7j/7.

Suivre les consignes pour aider le dauphin

Après avoir contacté les personnes compétentes, il est possible qu'il vous soit demandé d'agir. Par exemple, simplement en arrosant de façon douce et prudente le dauphin. Pour cela, il est impératif d'éviter l'évent.

Les dauphins les plus sujets aux échouages

Il n'existe pas un seul dauphin, mais plus d'une quarantaine

d'espèces différentes. Sur nos plages, surtout dans le Golf de Gascogne, c'est majoritairement le dauphin commun à bec court (*Delphinus delphis*), qui peut se faire surprendre par les marées et s'échouer, alors qu'il vit habituellement en haute mer. Il mesure entre 2 mètres et 2 mètres 50. Il arbore un motif en forme de sablier sur les flancs, qui a une couleur ocre jaune contrastant avec le reste du corps.

D'autres animaux peuvent s'échouer sur les plages

Pour tous les animaux sauvages échoués et vivants, les gestes à suivre restent globalement les mêmes. Il peut par exemple s'agir de phoques. Notons que ces animaux n'ont d'ailleurs pas forcément besoin d'être dans l'eau pour survivre, donc leur présence sur une plage n'est pas systématiquement un signe de danger pour eux. Dans certains cas, des tortues peuvent aussi s'échouer. C'est alors un groupe d'intervention spécifique qui se chargera de leur porter secours : le GTMF (Groupe Tortues Marines France). / lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

La chauve-souris, l'arme ultime pour lutter contre la prolifération de moustiques

Dans nos jardins, il existe de petits animaux nocturnes, qui par leur utilisation cinématographique fichent la frousse à tout le monde ou presque ! Si je vous dis qu'elles volent la nuit, se déplacent par ultrasons et ont mauvaise presse à cause de quelques films de vampires... je vous parle évidemment de la chauve-souris. Pourtant, ces petites bestioles étranges, sont de véritables alliées du jardinier, capables d'engloutir jusqu'à 2 000 moustiques par nuit ! L'ONF rappelle, qu'elles sont aussi essentielles pour nos forêts ! Alors, protégez ces mammifères volants est essentiel pour préserver la biodiversité.

Créer un habitat adapté : le nichoir à chauves-souris

Oubliez les cages à oiseaux recyclées ou les abris bricolés à la va-vite : les chauves-souris ont besoin d'un nichoir spécifique. En forme de boîte plate avec une fente étroite en bas, il imite les trous naturels des arbres ou des murs. Placé en hauteur (au moins 4 mètres), orienté sud ou sud-est pour profiter du soleil matinal, il doit être à l'abri des prédateurs comme les chats.

Les précautions à prendre

Installer un nichoir ne veut pas dire ouvrir grand la porte du grenier. Les chauves-souris aiment les espaces calmes et sombres, mais une charpente accessible peut vite devenir un squat à long terme. Il vaut mieux boucher les interstices susceptibles de mener à l'intérieur de la maison. Et si elles sont déjà installées ?

Idées reçues et réalités

Ah les idées reçues sur la chauve-souris ! Non, les chauves-souris ne s'emmêlent pas dans les cheveux : elles détectent un fil de pêche dans le noir grâce à leur sonar ! Non, elles ne boivent pas notre sang : en France, aucune espèce n'est hémaphage. / neozone.org/

Canicule : j'ai testé 4 astuces low tech pour empêcher la chaleur d'envahir la maison

Avant d'allumer la climatisation, testez d'abord ces quatre astuces anti-canicule.

Un simple parasol devant la baie vitrée

C'est probablement l'astuce la plus élégante. Au lieu d'installer le parasol uniquement au-dessus de la table de jardin, je l'ai déplacé devant ma baie vitrée orientée plein sud. Le résultat est immédiat puisque mes baies vitrées sont désormais à l'ombre du lever au coucher du soleil.

En créant une zone d'ombre, le vitrage chauffe beaucoup moins et la température intérieure grimpe plus lentement au fil de la journée. Ce principe est d'ailleurs celui utilisé par les

brise-soleil installés sur certains bâtiments modernes.

Le papier aluminium : efficace mais à utiliser avec précaution

Cette astuce circule beaucoup sur les réseaux sociaux. Le principe consiste à fixer du papier aluminium sur les vitres afin de réfléchir une partie du rayonnement solaire.

J'ai essayé sur une petite fenêtre particulièrement exposée. L'efficacité est réelle : le vitrage chauffe nettement moins et la pièce reste un peu plus fraîche. En revanche, mieux vaut éviter de coller directement le papier aluminium sur le vitrage, surtout sur les fenêtres à double vitrage.

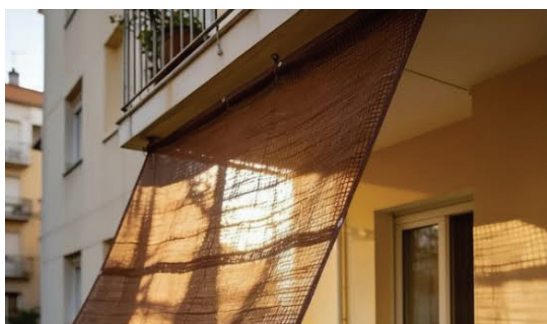
La couverture de survie : une alliée insoupçonnée

On connaît tous la couverture de survie dans une trousse de premiers secours, mais beaucoup ignorent qu'elle réfléchit une grande partie du rayonnement infrarouge. Installée côté extérieur d'une fenêtre ou maintenue devant une baie vitrée, sa face argentée renvoie une partie importante de l'énergie solaire avant qu'elle ne pénètre dans la maison.

Le drap humide devant la fenêtre : une vieille astuce toujours d'actualité

C'est sans doute la plus ancienne de toutes, mais elle fonctionne encore très bien lorsqu'elle est utilisée correctement. Il suffit de suspendre un drap légèrement humide devant une fenêtre ouverte, à l'abri du soleil direct.

En s'évaporant, l'eau absorbe une partie de la chaleur de l'air entrant, procurant une sensation de fraîcheur appréciable. Attention toutefois à ne pas détrempier le tissu ni à fermer complètement la circulation d'air. neozone.org/



Un tutoriel pour fabriquer un chauffe-eau solaire avec un vieux frigo

Recycler un ancien réfrigérateur pour produire gratuitement une grande partie de son eau chaude grâce au soleil, c'est possible avec ce chauffe-eau solaire low-tech.

Pourquoi réaliser ce tutoriel ?

J'aime beaucoup ce genre de projet parce qu'il montre qu'il est parfois possible de faire beaucoup avec très peu. Ici, la difficulté est annoncée comme élevée, il vaut donc mieux être un minimum à l'aise avec le bricolage et prendre son temps.

Étape 1 : comprendre le fonctionnement avant de sortir les outils

Avant de démonter le moindre frigo, prenez quelques minutes pour comprendre pourquoi ce

système fonctionne aussi bien. Contrairement aux panneaux photovoltaïques qui produisent de l'électricité, ici, l'objectif est de récupérer directement la chaleur du soleil afin de chauffer un fluide qui servira ensuite à produire de l'eau chaude sanitaire.

Étape 2 : choisir les bons réfrigérateurs à récupérer

Tous les vieux réfrigérateurs ne feront malheureusement pas l'affaire.

La pièce la plus importante est la grille métallique installée à l'arrière de l'appareil.

Il faut privilégier les modèles possédant de véritables ailettes métalliques peintes en noir, capables de capter efficacement les rayons du soleil.

Certaines grilles sont simplement constituées de quelques tubes reliés par des fils métalliques : elles sont beaucoup moins performantes pour cet usage.

Étape 3 : récupérer les grilles avec précaution

Une fois le bon réfrigérateur trouvé, vient le moment du démontage.

Les grilles doivent être déposées proprement en conservant un maximum de longueur sur les petits tubes métalliques. Elles seront ensuite soigneusement nettoyées à l'eau savonneuse, puis soufflées afin d'éliminer les impuretés qui pourraient obstruer les conduits.

Étape 4 : récupérer également les portes du réfrigérateur

On aurait tendance à penser que seules les grilles nous intéressent, pourtant les portes jouent elles aussi un rôle essentiel. Leur mousse isolante servira de base au futur panneau solaire.

L'objectif consiste à retirer toutes les poignées, joints, accessoires et éléments inutiles afin de ne conserver qu'une surface la plus plane possible. neozone.org/



Optimiser les rangements de sa cuisine avec des meubles chinés



Acheter des meubles de seconde main apporte non seulement du cachet à une cuisine contemporaine, mais s'inscrit également dans une démarche responsable. Avec le charme des années, ce mobilier pimente le style des meubles classiques, parfois un peu trop lisses. Une étagère vintage, un ancien billot ou une vitrine, sont l'occasion de travailler la décoration de la cuisine tout en offrant de nouveaux rangements.

L'établi se pare de gris pour une cuisine déco

En poussant l'idée jusqu'au bout, toute la cuisine peut être aménagée avec des meubles de brocante. À côté de l'évier posé sur un ancien meuble, un établi gris foncé crée une note un peu plus contemporaine. Grâce à un grand tiroir et un plateau en dessous, il est possible de stocker plein de choses dans la cuisine.

Style authentique dans la cuisine grâce au traditionnel meuble vitrine

En bois brut, la vitrine revient en force dans la cuisine. Avec de jolis dessins sur le bois, elle dégage une personnalité raffinée. Le plus souvent en deux parties, la vitrine a des rangements optimisés avec l'espace pour la vaisselle en haut et celui du linge en bas.

Un esprit chic et décalé avec un meuble haut à moulures

Dans une cuisine avec une belle hauteur sous plafond, cet avantage est sublimé par un meuble vitrine chiné. Peint en blanc, il reste élégant et traditionnel tout en étant singulier dans une pièce contemporaine. Il s'avère pratique pour stocker de la vaisselle du quotidien, en bas,

et plus occasionnelle, en haut.

Une vitrine atypique donne du cachet à la cuisine

Avec beaucoup de charme, les meubles de cuisine chinés dégagent une atmosphère à part. Authentique avec sa structure en bois massif, celui-ci a aussi une partie vitrée pour laisser apparaître vaisselle et linge de maison. Son format bas invite à poser des éléments dessus et peut même servir de plan de travail.

Un air de broc' dans la cuisine avec des étagères en bois patiné

En offrant des rangements apparents, ce meuble avec des étagères en bois laisse toute la vaisselle du quotidien à portée de main. Tout près des plaques de cuisson et du four, elles accueillent aussi les plus gros ustensiles.

Un ancien établi repeint apporte du charme à la cuisine

Dans l'air du temps, cette cuisine mixe les codes d'hier et d'aujourd'hui. Avec un ancien établi au centre et un système vintage au-dessus pour suspendre tous les ustensiles, elle rappelle les cuisines d'autrefois. Baignée dans le blanc, ce total look lui confère un style moderne et actuel.

Un ancien billot se transforme en meuble de cuisine

Idéale pour ce genre d'atmosphère, la cuisine est une pièce à vivre par excellence où le mélange des genres et des époques est le bienvenu. Avec un côté désuet et à la fois très actuel, le meuble chiné apporte aussi une touche de couleur. Cet ancien billot est aussi parfait pour ranger les marmites imposantes ou stocker une collection de paniers. cotemaison.fr/

Comment éviter les ampoules lors de la course à pied

Une phlyctène de quelques millimètres suffit à ruiner une séance entière. Une ampoule non traitée modifie la foulée, génère des compensations posturales et provoque des douleurs secondaires au genou ou à la cheville. Face à la friction, à la chaleur et à la macération, votre peau réagit : elle sépare l'épiderme du derme et forme une poche de liquide séreux protecteur. Trois facteurs déclenchants, un seul objectif : les neutraliser avant qu'ils s'installent.

Chaussures et chaussettes : le socle de toute prévention efficace

Le choix du matériel constitue votre première ligne de défense contre les ampoules. Une erreur à ce stade annule tous les autres efforts de protection.

Des chaussures taillées pour votre pied, pas pour la performance

Les pieds s'élargissent après plusieurs heures d'effort. Une chaussure trop étroite crée des points de pression directs sur les orteils. Trop grande, cette dernière provoque des glissements répétés, ce qui est tout aussi dangereux. La règle pratique : laissez environ un centimètre d'espace libre entre votre orteil le plus long et l'embout. Le pied ne s'allonge pas à l'effort.

Des chaussettes techniques : fibres et coutures changent tout

Le coton retient l'humidité contre la peau et accélère la macération. Préférez les fibres synthétiques stretch (polyester, Coolmax, mérinos technique)

qui évacuent la transpiration activement. Les chaussettes à orteils de type Injinji séparent chaque doigt et suppriment totalement les frottements interdigitaux. Vérifiez toujours qu'aucun pli ne se forme avant de lacer.

Renforcer la barrière cutanée avant d'enfiler les chaussures

L'équipement seul ne suffit pas. La résistance de la peau se construit sur la durée et se protège chimiquement avant chaque sortie. Alors, avant de vous chauffer, appliquez une crème anti-frottement (type NOK, Bodyglide ou vaseline épaisse) sur les talons, la voûte plantaire et les orteils.

Le jour J : les décisions qui protègent vos pieds sur la distance

La routine pré-course constitue un protocole de protection simplifié. N'introduisez jamais de chaussures ou de chaussettes neuves le jour d'une épreuve. Même un modèle identique peut présenter des différences de rigidité qui déclenchent des ampoules. L'essai progressif sur plusieurs sorties demeure non négociable. / sante-sur-le-net.com/



Graines de lin : bienfaits et conseils d'utilisation

Petites, discrètes et bon marché, les graines de lin concentrent pourtant de nombreux composés intéressants : oméga-3, fibres, lignanes et antioxydants. Consommées régulièrement dans le cadre d'une alimentation équilibrée, elles pourraient soutenir la santé cardiovasculaire, le confort digestif et certains équilibres hormonaux.

La composition nutritionnelle des graines de lin

Les graines de lin sont l'une des sources végétales les plus concentrées en acide alpha-linolénique (ALA), un oméga-

3 essentiel que l'organisme ne peut pas synthétiser seul. Une cuillère à soupe (environ 10 g) de graines de lin moulues apporte environ 1,3 g d'ALA, soit plus de la moitié de l'apport journalier recommandé (2 g/jour).

Les bienfaits pour la santé Santé digestive

Les mucilages forment un gel protecteur qui apaise les muqueuses intestinales, soulage les inflammations digestives et favorise un transit régulier (1, 2). Les graines de lin entières, trempées dans l'eau, constituent un remède naturel de longue

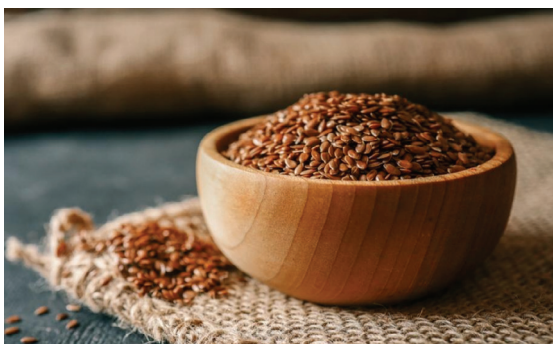
date contre la constipation (3).

Santé cardiovasculaire

Grâce à leur richesse en oméga-3, en fibres et en lignanes, les graines de lin contribuent à : abaisser la pression artérielle (4) ; réduire le taux de cholestérol LDL et total. Plusieurs études cliniques ont montré qu'une consommation régulière de graines de lin moulues pouvait réduire significativement le cholestérol total (5, 6) ; diminuer l'inflammation chronique, facteur de risque des maladies cardiaques (7).

Régulation de la glycémie

Les fibres solubles des graines de lin ralentissent la digestion et l'absorption des glucides, ce qui contribue à stabiliser la glycémie après les repas (8). Cela est particulièrement intéressant pour les personnes atteintes de diabète de type 2 ou en situation de prédiabète, pour lesquelles une méta-analyse confirme une réduction significative de la glycémie à jeun, de l'HbA1c et de la résistance à l'insuline (8, 9). /lanutrition.fr/



Après 60 ans, ces 4 types d'aliments pourraient améliorer votre bien-être



Et si votre assiette vous aidait aussi à garder le moral ? Une vaste étude montre que quatre familles d'aliments sont associées à un meilleur bien-être psychologique après 60 ans. Après 60 ans, bien manger ne servirait pas seulement à protéger son cœur ou sa mémoire. Une vaste étude menée auprès de plus de 3 000 seniors suggère que certains aliments sont associés à un meilleur bien-être psychologique. Ce rapport, mené par la chercheuse Pepper Thanaporn Theeraoat, met en avant quatre familles d'aliments : les fruits, les légumes, le poisson et les aliments riches en graisses polyinsaturées, comme les oméga-3 et les oméga-6. "Comme le montrent les résultats de notre étude, différents types d'aliments sont associés de manière différente au bien-être", explique-t-elle. "Les fruits et les légumes sont davantage liés au bien-être eudémonique, tandis que le poisson est associé au bonheur ressenti."

Pourquoi ces aliments sont associés à un meilleur moral après 60 ans

Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs de l'English Longitudinal Study of Ageing (ELSA) ont analysé les données recueillies en 2018 et 2019 auprès de plus de 3 000 adultes âgés. Ils ont pris en compte de nombreux facteurs pouvant influencer le bien-être, comme l'âge, le niveau de vie, l'isolement social ou encore les symptômes dépressifs. En moyenne, les participants consommaient seulement deux portions de fruits et légumes par jour, et plus de la moitié déclaraient ne jamais manger de poisson. Les apports en graisses polyinsaturées restaient éga-

lement faibles. Malgré cela, les résultats montrent une tendance nette. Les fruits et les légumes étaient systématiquement associés au bien-être eudémonique, c'est-à-dire au sentiment de mener une vie qui a du sens et de maintenir des relations positives avec les autres. Le poisson, lui, était davantage lié au bonheur au quotidien, autrement dit aux émotions positives ressenties.

Comment mettre ces résultats en pratique ?

Bonne nouvelle : les recommandations restent simples et rejoignent celles déjà connues pour préserver la santé. Les spécialistes conseillent de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, soit environ 400 grammes au total, ainsi que deux portions de poisson par semaine, d'environ 140 grammes chacune. Concrètement, cela peut se traduire par une salade de crudités au déjeuner, un fruit au goûter, une généreuse portion de légumes au dîner et, deux fois par semaine, du saumon, des sardines ou du maquereau.

Des résultats encourageants, mais encore des limites

Les auteurs invitent néanmoins à interpréter ces résultats avec prudence. L'étude repose sur deux rappels de 24 heures, une méthode qui dépend de la mémoire des participants. "Les gens ne se souviennent pas toujours de ce qu'ils mangent, sauf s'ils notent réellement tout dans un journal alimentaire", rappelle Yoshua Quinones. Il souligne également que ces résultats concernent uniquement des personnes âgées vivant en Angleterre et ne sont donc pas forcément transposables à d'autres populations. / doctissimo.fr/

Kasane sur la rivière Chobe au Botswana

Kasane, petite ville sur la rivière Chobe au Botswana, se situe au carrefour avec le Zimbabwe, la Zambie et la Namibie. C'est une étape incontournable pour les voyageurs qui se rendent aux Chutes Victoria du Zimbabwe depuis le Botswana ou depuis la Bande de Caprivi en Namibie.

À savoir sur Kasane et la Chobe River

Kasane est la seconde ville touristique du Botswana après Maun à l'entrée de la Bande de Caprivi. Kasane signifie "Waterberry", un arbre qui pousse en abondance dans la région. Cette ville tranquille de 9 000 habitants est posée sur la rivière Chobe, un tronçon de la rivière Kwanto qui délimite

une frontière naturelle entre Botswana et Namibie. Le parc national Chobe est le plus diversifié du Botswana, celui qui abrite la faune et la flore la plus dense.

Balade fluviale sur la Chobe River

Partir au petit matin pour une virée sur les eaux de la Chobe River est une expérience forte en sensation qui m'a plongée une immersion dans la nature à l'état sauvage. C'est à bord d'un mokoro (pirogue) que nous avons parcouru les lagunes et les marais sauvages.

Nous avons rencontré des troupeaux d'éléphants, des hordes de singes, des hippopotames dans et hors de l'eau.

Campement à Kasane sur la Chobe River



Nous voyagions avec un 4x4 roof tent (tente sur le toit), nous avons donc garé notre véhicule sur l'aire de camping de la Chobe Safari Lodge. Nous avions un emplacement spacieux et très bien équipé, avec sanitaires et feu de bois. Nous pouvions également profiter de toutes les parties communes à volonté (jardins, piscine, restaurant).

Les chutes Victoria au Zimbabwe

Nous avons laissé notre 4x4 au campement de Kasane le temps de notre escapade au Zimbabwe, car nous ne pouvions pas faire passer notre véhicule à la frontière. Kasane est à seulement 12 km de la douane d'entrée au Zimbabwe, juste après une brève traversée du Zambèze.

Se rendre aux Vic Falls demande 2 heures de trajet en incluant le passage de la frontière. Pour avons donc quitté Kasane moins de 24 heures pour partir à la découverte des chutes Victoria au Zimbabwe. Tout avait été organisé pour nous, nous avons rencontré notre guide après avoir fait tamponner nos passeports à la douane. globe-trotting.com/

A vivre en Albanie et nulle part ailleurs

Bordée par la mer Adriatique, juste au nord de la Grèce mais préservée du tourisme de masse, l'Albanie est un secret bien gardé... Mais, loin d'être une "pseudo-Grèce", l'Albanie a sa culture, son histoire, sa personnalité unique. Une destination à découvrir de toute urgence ! Nos spécialistes Albanie vous font découvrir 5 expériences, à vivre lors d'un voyage en Albanie...

Flâner dans "la ville aux mille fenêtres"

Inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, Berat, également surnommée la "ville blanche", fondée il y a plus de 2500 ans, témoigne de la richesse de l'histoire du pays, qui a vu se succéder Illyriens – les Alba-

nais "de souche" -, Grecs, Romains, Goths, Huns, Bulgares, Slaves, Normands, Byzantins, Vénitiens, Ottomans et j'en passe.

La citadelle qui domine la ville a été érigée 4 siècles avant notre ère. Plusieurs fois construite, déconstruite, reconstruite, elle a, à l'image de la ville, continuellement évolué, intégrant ses nouvelles influences.

Puis se faire les mollets dans "la ville aux mille marches"

Gjirokastrë, elle, on la surnomme la "ville grise", à cause de ses maisons de pierre brute, sans brique, sans chaux, qui donnent leur personnalité à la ville. Et si, en arpentant la ville, ça monte et ça descend,

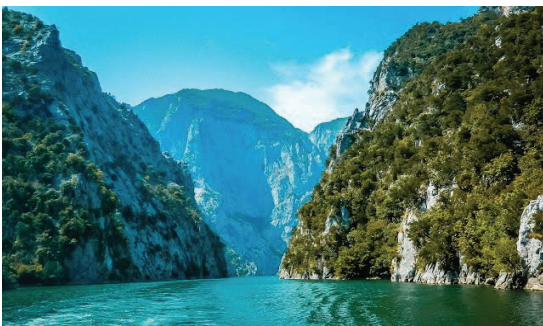
l'architecture est si belle qu'on ne le sent pas passer. Et puis, les cafés innombrables appellent à faire des pauses, face au panorama des montagnes chapeautées de neige.

Marcher dans la forêt jusqu'à "l'œil bleu"

C'est une petite marche tranquille, à peine un petit quart d'heure, pour atteindre ce site de matin du monde. La source dite de l'œil bleu, « Syen ri i Kaltër » en Albanais, est nichée en pleine verdure, au cœur d'une forêt luxuriante. La petite rivière qui l'entoure est d'un bleu turquoise cristallin, et soudain, elle plonge à près de 50 mètres de profondeur, devenant bleu intense, formant comme la pupille d'un œil.

Se prendre pour Andromaque à Butrint

Dans la tragédie de Racine, la ville s'appelle Buthrot. Mais c'est bien là que se situe le palais de Pyrrhus. Quelle histoire ! Fondée par la tribu grecque des Chaoniens, la cité devint romaine au premier siècle avant notre ère. Les Byzantins s'en emparèrent, suivis par les Vénitiens. voyageursdumonde.fr/



7 lieux pour voir Cracovie comme un habitant



Cracovie, deuxième ville du pays, est la plus belle ville de Pologne (classée dans notre top 10 des pays à découvrir en 2018 !), et l'afflux de touristes y est considérable en comparaison de sa voisine Toruń. Le temps est venu de découvrir comment les Cracoviens vivent et occupent leurs loisirs.

Les clubs et cafés historiques de la vieille ville : la Rynek Główny

Place principale de Cracovie, la Rynek Główny fourmille de touristes, au point que beaucoup d'habitants préfèrent l'éviter. Elle a cependant toujours été le centre névralgique et intellectuel de la ville et certains établissements ont conservé leur ambiance d'autrefois.

Flâner dans les galeries d'art à Kazimierz

Kazimierz n'est pas seulement le quartier des cafés et de la vie nocturne : on y trouve aussi des boutiques insolites et des galeries qui se démarquent des habituels magasins d'ambre et de souvenirs.

Le paradis ouvrier de Nowa Huta

Contrastant avec le style médiéval de la Rynek Główny, Nowa Huta fut bâtie à l'ère communiste dans l'espoir de créer une cité ouvrière modèle, entre autoritarisme et utopie. Elle mérite la visite pour admirer son architecture futuriste monumentale.

Le visage méconnu de Podgórze

Sans doute le quartier le plus intéressant de la ville, Podgórze ne se limite pas à l'usine de Schindler et au ghetto. Cette enclave en plein développement a beaucoup à offrir à qui accepte de sortir des sentiers battus.

Se restaurer dans les food trucks de Kazimierz

Une cour dissimulée de

Kazimierz est devenue le lieu émergent pour les food trucks qui fleurissent en ville. La plupart des jours, vous y trouverez des camions qui vendent des burgers, glaces, saucisses, pommes de terre garnies et des frites belges, qui ont beaucoup de succès en ce moment. Très fréquenté le soir, arrivez tôt si vous voulez éviter de faire la queue.

Flâner dans la forêt de Wolski

Avec ses 485 ha, Las Wolski (forêt de Wolski), à l'ouest de Zwierzyniec, est la plus grande zone boisée de la ville. Appréciee des citadins le week-end ou pour un pique-nique, elle abrite le jardin zoologique et le tertre de Pilsudski. Sa visite, combinée à celle de ces deux sites et du tertre de Kosciuszko proche, est l'occasion d'une agréable excursion d'une journée.

Se restaurer dans un bar à lait

Les bars à lait (bar mleczny) étaient des cantines bon marché et subventionnées par l'État à l'époque communiste afin de fournir aux plus pauvres des repas simples et consistants. Beaucoup existent encore aujourd'hui et sont parfaits pour vous restaurer copieusement à moindre coût. Le Milkbar Tomasza en est une version moderne, où les paninis trônent fièrement en vitrine à côté des pierogi. Le Polskie Smaki a un certain cachet grâce à son plafond voûté, mais sert une nourriture plus simple : poivrons farcis, côtelettes de porc et foie frit aux champignons.

Flâner au Hala Targowa

Ce marché aux puces en plein air permet de dénicher des vieux livres jaunies, des cartes postales de la Cracovie d'antan, des peintures, des icônes et autre bric-à-brac. Il est ouvert tous les jours mais le meilleur moment est le dimanche matin. lonelyplanet.fr/

Vous faites peut-être sans le savoir une erreur qui entretient votre mal-être, selon cette psychothérapeute

Traumas, triggers, microtraumas : et si notre ère du tout-psy transformait chaque malaise en problème à disséquer, au risque d'alimenter l'angoisse plutôt que la soigner ? Une psychothérapeute propose de changer de boussole émotionnelle. Un message qui reste sans réponse, une remarque maladroite au travail, un ami qui semble distant... Et vous voilà à passer des heures à vous demander "Pourquoi ça m'a autant touché ? Est-ce un traumatisme ? Est-ce que cela vient de mon enfance ?" Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreux à disséquer nos émotions, encouragés par les réseaux sociaux et la popularité des concepts comme les triggers, les traumatismes ou les microtraumatismes.

À force de vouloir tout comprendre, on entretient parfois son mal-être

Depuis quelques années, le vocabulaire de la psychologie est entré dans notre quotidien. On parle facilement de trauma, de charge mentale, de blessures



émotionnelles ou encore de microtraumatismes pour expliquer des situations parfois très ordinaires.

Chercher la cause de chaque émotion peut alimenter la rumination

Lorsqu'un événement désagréable survient, notre premier réflexe est souvent de vouloir lui trouver une explication. Pourquoi cette remarque m'a-t-elle blessé ? Pourquoi ce rendez-vous raté me poursuit-il toute la journée ? Pourquoi suis-je aussi anxieux ? Le problème, selon Gitta Jacob, est que cette quête permanente de sens peut rapidement tourner à la rumination. "Les émotions négatives peuvent même s'aggraver lorsqu'on essaie cons-

tamment d'en analyser les causes", explique-t-elle.

Les réseaux sociaux favorisent cette tendance

Selon la psychothérapeute, les réseaux sociaux participent largement à cette évolution. Les contenus qui expliquent qu'un comportement cache forcément un traumatisme, qu'un conflit révèle une blessure d'enfance ou qu'une contrariété constitue un "microtraumatisme" peuvent donner l'impression que chaque émotion désagréable nécessite une analyse approfondie.

Son conseil : moins analyser, davantage agir
Alors, faut-il arrêter de réfléchir à ses émotions ? Pas du

tout. La spécialiste invite simplement à se poser une question essentielle : "Cette analyse m'aide-t-elle réellement à agir ? Si la réponse est non, il est peut-être temps de changer d'approche. Elle résume ainsi sa philosophie : inutile de rester prisonnier de ses émotions simplement pour les observer.

À la place, elle recommande parfois des stratégies très simples : Sortir marcher ; Appeler un proche ; Pratiquer une activité qui fait du bien ; Reprendre une tâche concrète. Accepter qu'une émotion désagréable existe sans chercher immédiatement à lui trouver une explication. L'objectif n'est pas d'ignorer ses émotions, mais d'éviter qu'elles occupent toute la place. Evidemment, certaines souffrances nécessitent réellement un accompagnement psychologique.

Mais face aux contrariétés ordinaires de la vie, accepter qu'une émotion passe... sans lui chercher immédiatement une origine profonde, peut parfois être la meilleure façon de retrouver un équilibre.

Carcinomes : symptômes, est-ce grave ?

Les carcinomes sont des cancers de la peau. Rarement graves, ce sont les cancers les plus fréquents chez l'Homme. Il en existe deux grands types, les carcinomes basocellulaires et les carcinomes épidermoïdes (ou carcinomes spinocellulaires), dont le comportement et l'évolution diffèrent singulièrement.

Qu'est-ce qu'un carcinome ?

Les carcinomes sont des tumeurs cutanées se développent à partir de cellules de l'épiderme, les kératinocytes. Moins graves que les mélanomes, ce sont en revanche les plus fréquents des cancers de la peau. On distingue trois groupes différents de carcinomes : les carcinomes basocellulaires, les carcinomes spinocellulaires ou épidermoïdes et les carcinomes annuels.

Les différents types de cancer de la peau en photo : comment débute un carcinome ?

Les carcinomes basocellulaires

Avec 40 000 à 50 000 nouveaux cas par an en France, les carcinomes basocellulaires sont de loin les carcinomes les plus répandus, mais aussi les plus bénins. Contrairement aux autres types de tumeurs cutanées, ils



ne donnent jamais de métastases, on parle alors de tumeur bénigne.

Les carcinomes spinocellulaires

Environ 4 fois moins fréquents, les tumeurs des carcinomes spinocellulaires ou épidermoïdes se développent quant à elles à partir des couches plus superficielles de l'épiderme, où les cellules semblent réunies entre elles par des sortes d'épines. Ces tumeurs sont diagnostiquées plus tard, vers 60-65 ans, et touchent légèrement plus les hommes que les femmes.

Les carcinomes annuels

Beaucoup plus rares, les tumeurs des carcinomes annuels se développent aux

dépend des annexes de la peau, comme les glandes sudorales, les poils ou encore les glandes sébacées.

Quelle différence entre un carcinome, un cancer et un mélanome ?

Chez l'adulte, le carcinome est le type de cancer cutané le plus fréquent. Il prend naissance dans les cellules de l'épiderme, le plus souvent sur les zones de peau les plus exposées au soleil. Dans certains cas, le carcinome est causé par un virus. Le carcinome prend différentes formes. Le carcinome possède certaines caractéristiques communes au mélanome, bien que ce dernier prenne une morphologie différente.

Les facteurs de risque

de carcinome

Les phénotypes 1 et 2

Si la principale cause de carcinome est l'exposition excessive au soleil, tout le monde n'en court cependant pas le même risque : les personnes de phototype clair, qui ont des difficultés à bronzer et qui prennent facilement des coups de soleil, doivent être particulièrement vigilantes lorsqu'elles s'exposent.

L'exposition professionnelle

L'exposition à l'arsenic et au goudron de houille est un facteur de risque dans la survenue des cancers cutanés, notamment lors des activités professionnelles. Les cancers causés par le goudron de houille sont d'ailleurs considérés comme maladie professionnelle. D'ailleurs, l'émission de goudron de houille est surveillée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

Les HPV

La piste virale est également pointée du doigt : les papillomavirus humains (HPV) pourraient en effet être impliqués dans les carcinomes spinocellulaires cutanés, mais surtout des muqueuses./doctissimo.fr/

Vrai ou faux santé : avoir souvent le nez qui saigne est toujours bénin ?

Quelques gouttes de sang qui s'écoulent du nez impressionnent souvent. Heureusement, la plupart des saignements s'arrêtent spontanément. Mais lorsqu'ils se répètent, faut-il les considérer comme anodins ?

Un symptôme fréquent...

Les petits saignements de nez sont fréquents. Ils surviennent volontiers lorsque la muqueuse nasale est fragilisée par un air sec, un rhume, des allergies ou un simple mouchage un peu énergique. Dans la majorité des cas, ils sont sans gravité.

... mais qui mérite parfois un bilan

Des saignements fréquents, abondants ou difficiles à arrêter doivent toutefois conduire à consulter. Ils peuvent être favorisés par certains traitements, une hypertension mal contrôlée ou une fragilité particulière des vaisseaux sanguins du nez. Les médecins s'intéressent également à l'existence d'autres saignements, comme des gencives qui saignent facilement ou des bleus inhabituels.

Les bons réflexes

En cas de saignement, il est recommandé de comprimer la partie souple du nez pendant plusieurs minutes en gardant la tête légèrement penchée vers l'avant. Si le saignement persiste ou récidive régulièrement, un avis médical est nécessaire.

Ce qu'il faut retenir

Un saignement de nez est le plus souvent bénin. Mais lorsqu'il devient fréquent ou important, il ne doit pas être banalisé.

Le conseil du Dr Kierzek

Lors d'une épistaxis, il est recommandé de mesurer la tension artérielle pendant l'épisode puis de la reconstruire après le saignement, car une poussée hypertensive peut entretenir le saignement et mérite d'être dépistée. Si l'hypertension persiste après un saignement important ou répété, un bilan médical est conseillé pour rechercher une HTA sous-jacente./doctissimo.fr/



Foot / CAN féminine 2026 – Quarts de finale Les Vertes renversent la Côte d'Ivoire et s'offrent un rendez-vous historique au Mondial 2027



La sélection algérienne féminine de football a écrit, samedi, l'une des plus belles pages de son histoire. Au terme d'un quart de finale haletant, les joueuses de Farid Benstiti ont renversé la Côte d'Ivoire (2-1) pour décrocher, pour la première fois, leur qualification pour les demi-finales de la Coupe d'Afrique des nations féminine 2026. Un exploit historique qui ouvre également aux « Vertes » les portes de la Coupe du monde 2027, prévue au Brésil.

Menées au score à la pause, les Algériennes ont fait preuve d'une remarquable force de caractère pour inverser la tendance en seconde période. Loin de céder au doute, elles ont continué à croire en leurs chances, puisant dans leurs ressources physiques et mentales pour revenir dans la rencontre et arracher une victoire qui restera gravée dans l'histoire du football féminin algérien.

Cette remontée spectaculaire illustre parfaitement l'état d'esprit affiché par la sélection depuis le début de la compétition. Solides, disciplinées et de plus en plus efficaces sur le plan offensif, les coéquipières de la capitaine Marine Daffour ont démontré leur capacité à répondre présentes dans les moments les plus difficiles.

Après l'ouverture du score ivoirien, les « Vertes » n'ont jamais baissé les bras. Inès Khiri a remis les deux équipes à égalité avant qu'Amira Ould Braham ne délivre la sélection algérienne en inscrivant le but de la victoire. Un scénario renversant, marqué également par un penalty manqué par la Côte d'Ivoire, qui a confirmé la détermination et le sang-froid des Algériennes.

Au-delà des buteuses et des joueuses les plus en vue lors de cette rencontre, cette qualification est celle de tout un collectif. Elle récompense les efforts de l'ensemble du groupe, des joueuses présentes sur le terrain comme de celles ayant contribué au parcours de l'équipe, ainsi que du staff technique, médical et administratif. Tous ont participé à la construction d'une sélection désormais capable de rivaliser avec les meilleures équipes du continent. Le sélectionneur national, Farid

Benstiti, n'a pas caché sa fierté après cette performance historique. Il a notamment salué la force mentale de ses joueuses et le travail accompli depuis sa prise de fonction, estimant que cette qualification marque le début d'une nouvelle étape pour le football féminin algérien.

La victoire face à la Côte d'Ivoire vient également confirmer les progrès réalisés ces dernières années. Après avoir atteint, pour la première fois, les quarts de finale lors de la précédente édition de la CAN, l'Algérie franchit cette fois un nouveau palier en accédant au dernier carré de la compétition.

Mais l'exploit dépasse le cadre continental. Grâce à cette qualification en demi-finales, la sélection algérienne féminine a également validé, pour la première fois de son histoire, son billet pour la phase finale de la Coupe du monde féminine 2027 au Brésil.

Au micro de la Confédération africaine de football, Inès Khiri et Amira Ould Braham ont exprimé leur immense joie, dédiant cette qualification historique au peuple algérien et mettant en avant la solidarité et le sang-froid du groupe dans les moments décisifs.

Le rendez-vous brésilien de 2027 représentera une première historique pour le football féminin algérien. Cette génération aura ainsi l'occasion de se mesurer aux meilleures sélections mondiales et de porter encore plus haut les couleurs nationales sur la scène internationale. Au-delà de la performance sportive, ce parcours constitue un signal fort pour le développe-

ment du football féminin en Algérie. Le chemin parcouru par les « Vertes » démontre qu'un travail de fond, associé à une plus grande ambition, peut permettre de franchir progressivement les différents paliers du très haut niveau.

Pour de nombreuses jeunes filles à travers le pays, cette sélection devient désormais un véritable modèle et une source d'inspiration. Le Mondial 2027 n'est plus un rêve lointain : il est devenu une réalité et un nouvel horizon pour toute une génération. Toutefois, l'heure n'est pas encore uniquement aux célébrations. Les joueuses de Farid Benstiti devront rapidement se projeter vers leur prochain défi : la demi-finale de la CAN-2026, prévue le 12 août, face au vainqueur du quart de finale entre le Ghana et le Malawi.

Le billet pour le Mondial déjà en poche, les « Vertes » peuvent désormais aborder cette nouvelle échéance avec davantage de confiance, mais surtout avec une ambition renforcée. Elles ont désormais la possibilité de poursuivre leur formidable aventure continentale et de viser, pour la première fois, une qualification en finale de la Coupe d'Afrique des nations. Face à la Côte d'Ivoire, la sélection algérienne a prouvé qu'elle savait rivaliser avec les meilleures et renverser les situations les plus compliquées. Cette victoire restera comme celle qui a permis au football féminin algérien de franchir un cap historique.

Mais pour cette génération ambitieuse, l'histoire ne fait peut-être que commencer. B.S



Athlétisme / Mondiaux U20 2026 – Saut en hauteur Younes Ayachi offre à l'Algérie un titre mondial



L'athlète algérien Younes Ayachi a décroché, samedi à Eugene, aux États-Unis, le titre de champion du monde U20 du saut en hauteur, à l'issue d'un concours de haut niveau disputé dans le cadre des Championnats du monde d'athlétisme des moins de 20 ans.

Grâce à un saut à 2,21 m, le jeune prodige algérien, âgé de 18 ans, s'est imposé devant l'Indien Basant, médaillé d'argent, tandis que le Britannique Otis Poole a complété le podium en décrochant la médaille de bronze.

Cette consécration mondiale vient confirmer l'impressionnante progression de Younes Ayachi, auteur cette année d'un nouveau record d'Algérie U20 et d'une meilleure performance personnelle établie à 2,28 m.

À Eugene, le jeune sauteur a ainsi confirmé tout son potentiel et son statut de l'un des grands espoirs de

l'athlétisme algérien. Ce sacre constitue également l'une des plus belles performances de sa jeune carrière et ouvre de nouvelles perspectives pour l'athlète sur la scène internationale.

La participation algérienne aux Mondiaux U20 se poursuivra dimanche avec l'entrée en lice des demi-fondeurs Soheib Dissa et Zakaria Touahria, qui prendront part à la finale du 3.000 m steeple, programmée à 22h05, heure algérienne.

L'Algérie participe à ces Championnats du monde avec une délégation composée de 16 athlètes, dont 13 garçons et trois filles, engagés dans plusieurs épreuves de piste et de concours. Une participation qui traduit la volonté de confirmer la montée en puissance de l'athlétisme national chez les jeunes et de renforcer la présence algérienne parmi l'élite mondiale. B.S



Dans le monde un 10 Août

- 2018 : L'organisation séparatiste basque annonce sa dissolution.
- 2016 : Au Canada, évacuation de 100 000 habitants, menacés par d'importants feux de forêt dans le district de Fort McMurray.
- 2008 : Grande-Bretagne Boris Johnson élu maire de Londres à la place du travailliste Ken Livingstone.
- 2008 : Birmanie : le cyclone Nargis fait plus de 10 000 morts et des centaines de milliers de sans-abri.
- 2006 : Crash d'un Airbus A320 de compagnie Armavia en mer Noire (113 morts).
- 2006 : Condamnation à perpétuité de Moussaoui aux Etats-Unis pour les attentats du 11 septembre.
- 2003 : Ouverture du Musée de l'image à Épinal. Musée municipal ou est conservée l'une des plus importantes collections d'images populaires françaises et étrangères du XVIIe siècle à nos jours. Labellisé musée de France.
- 2000 : L'Euro depuis sa création le 1er janvier 1999, passe sous la barre de 0,90 dollar contre 1,1882 en 1999.
- 1999 : L'alpiniste George Mallory disparu le 8 juin 1924 au Népal, est retrouvé dans la glace
- 1995 : Remise en liberté par la chambre d'accusation de la cour d'appel de Lyon de l'ancien ministre de la Communication et maire de Grenoble Alain Carignon.
- 1985 : Crash d'un avion Tupolev 134 d'Aeroflot à Lvov (79 morts).
- 1985 : Paris et Londres se mettent d'accord pour la construction d'un tunnel sous la Manche.
- 1984 : La firme Coca-Cola, verse une somme de 100 millions de dollars à Julio Iglesias pour faire de sa publicité pendant 3 ans au niveau mondial
- 1981 : 1er apparition à la télévision de Vanessa Paradis (7 ans) à l'Ecole des Fans émission de télé animée par Jacques Marin.
- 1979 : Margaret Thatcher devient la première femme premier ministre en Angleterre.
- 1976 : Mise en liquidation de la fabrique d'horlogerie Lip à Besançon.
- 1972 : Sortie en salles du film "Liza", avec Catherine Deneuve.
- 1971 : A Washington, manifestation de protestation contre la guerre du Viêt-Nam.
- 1968 : Début de la crise étudiante de "Mai 68".
- 1958 : Début du "grand bond en avant" en Chine./iserc-annuaire.com/

Le saviez-vous?

La plus vieille horloge astronomique encore en activité a été construite en 1410 !



Faites un voyage au centre de la place de la vieille ville de Prague et levez les yeux. Vous remarquerez immédiatement l'Orloj, l'horloge astronomique de Prague, sur le mur sud de l'ancien hôtel de ville. Construite et installée en 1410, cette horloge complexe et pleine d'histoire est la troisième horloge astronomique la plus ancienne au monde et la plus ancienne encore en activité./lesaviezvous.net/

Le prix Nobel de chimie 2018 décerné à Frances Arnold, George Smith et Gregory Winter pour leurs travaux sur le contrôle de l'évolution

Les lauréats ont permis de mieux comprendre "l'évolution directe des enzymes" et ont inventé une technique révolutionnaire pour la recherche thérapeutique. SCIENCE Le prix Nobel de chimie 2018 a été attribué à Frances Arnold pour ses travaux sur "l'évolution directe des enzymes", ainsi qu'à George Smith et Gregory Winter pour l'invention de la technique du "Phage display", a annoncé le comité Nobel ce mercredi 3 octobre. Les lauréats ont "pris le contrôle de l'évolution et ont utilisé les mêmes principes (les mutations génétiques et la sélection) pour développer des protéines permettant de résoudre des problèmes chimiques", a précisé l'organisation. "Ils ont répliqué les principes de Darwin dans des éprouvettes. Ils ont mis à profit la compréhension de la molécule que nous tirons des processus de l'évolution pour

les recréer en laboratoire", a précisé au cours d'une conférence de presse le président du comité Nobel du prix, Claes Gustafsson. L'évolution dirigée est un ensemble de technologies permettant d'améliorer une protéine ou un acide nucléique, en reproduisant artificiellement le processus naturel de l'évolution mais en cherchant à l'orienter dans une direction choisie. Faire évoluer les enzymes pour s'en servir L'Américaine Frances Arnold a été la première à détecter l'évolution des enzymes, les protéines produites par notre organisme qui catalysent (accélèrent) les réactions chimiques. En les faisant évoluer, nous pouvons ainsi créer des enzymes "utilisées dans la fabrication de toutes choses, des biocarburants aux médicaments", précise le comité Nobel. Ce sont aussi des enzymes qui sont dans votre lessive



par exemple. Le procédé ressemble à cela: des mutations aléatoires sont insérées dans l'ADN d'une bactérie, qui va ainsi produire des enzymes avec des mutations aléatoires très vite (car les bactéries se multiplient rapidement). Ces nouvelles enzymes sont testées. Celles qui sont utiles pour accélérer des procédés chimiques de tout types sont conservées à part et cultivées. Pour les enzymes aux caractéristiques inutiles, on va alors insérer de nouvelles mutations aléatoires dans leur ADN puis recommencer le processus. Frances Arnold est la cinquième femme à recevoir le prix Nobel de chimie depuis sa création en 1901./fr.wikipedia.org

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة



**الحملة الوطنية
لترشيد استهلاك
الطاقة**

**ترشيد طاقتنا
ضمان مستقبلنا**



الوكالة الوطنية لتطوير
استخدام الطاقة وترشيد

APRUE



INCAPABLES DE RÉPONDRE QUEUE DE PELOTON	JEU DE MAINS	DIVAGUER ANIMÉ PAR LE VENT	GROS LEZARD MOT DU DOCTEUR	CHANTEUR D'AMSTERDA PETITES MAINS	POISON VIOLENT	NULLE PART AILLEURS DISQUE EN VOGUE REPRÉSENTA DE LA NATION	DISTRIBUTEUR DE NEIGE
GARDÉ EN SECRET	COUP DE GUEULE PASSER À LA CASSEROLE		S'EST FAIT PLAQUER À PERPÉTUITÉ		COUPE À TRAVERS BOIS COMMANDES DE PUB		EXPÉRIMENT
GARDÉ EN SOUVENIR PLUS FORT QUE NATURE	IMPERATRICE D'ORIENT TIENT À UN FIL	ENVIE DE BÉBÉ SANS PEINE		ENTRAÎNE LA MORT ALCALOÏDE TOXIQUE		OEUF SCULPTÉ ÊTRE EN PROGRESSIO	
CHAMPIGNON PROTECTION DE LA CHAMBRE		MIS À NIVEAU BASE INFORMATIQUE	PASSER POUR VOIR SI CELA VA BIEN APPLIQUÉS		MODÈLE DE NUDITÉ RIVALE D'HÉRA		AMENER À MATURITÉ
HORS D'USAGE	ATTENTIONS PARTICULIÈRES PRENDRE AL TRAGIQUE		SOUSMARIN ENNEMI REMISE À FEU	GAIE DE NATURE PIED DANS LA BOTTE		C'EST TOUT LUI FRAISE EN TUBE	
LE BROME MOT DE LA BOUCHE	LOI ANTIQUE EXPRESSION DE DEDAIN		MOTEUR ÉCONOMIQUE FORCE EN ACTION		CARRÉ DE DAMES TOUCHER DU BOIS		PROTECTION FRONTALE
POSTE DE RADIO AFFAME DE LA BIBLE		PLACÉ EN ENCART POINTE DE ROSE		MOMENT DE PAIX ÉVITER LE DÉPLACEMENT		TITRE ANGLAIS RONGE LENTEMENT	
BONNE POMME PROPOS SOUTENU POUR CONTRE			EXPOSÉES AU SOUFFLE JEU DANGEREUX				CHARGE DE TRANSPORT
INVESTI FLUIDE GLACIAL	PRATIQUER UN GOUTTEAGE PERSONNEL			AVOIR LA PLACE D'HONNEUR ÉLU DE LA MANCHE		CHÂTEAU D'EAU COURS SUPÉRIEUR	
		CHATON EN FLEUR			AVOIR DES MOTS		
COURANT DE FOIX			ROUGE AUX YEUX				

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT & DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026

23^È ÉDITION

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE
DE TOUS LES PROFESSIONNELS
DU BÂTIMENT & DE L'IMMOBILIER

EXPOSEZ
VOTRE SAVOIR-FAIRE
DÉVELOPPEZ
VOS OPPORTUNITÉS
RENCONTREZ - ÉCHANGEZ - PROSPÉREZ



VISIBILITÉ
MAXIMALE



RÉSEAU
QUALIFIÉ



NOUVEAUX
MARCHÉS



CROISSANCE
DURABLE

UN SEUL SALON, TOUTE VOTRE INDUSTRIE



CONSTRUCTION
& BÂTIMENT



IMMOBILIER
& LOGEMENT



TRAVAUX PUBLICS
& INFRASTRUCTURES



MATÉRIAUX
& CÉRAMIQUE



ARCHITECTURE
& DESIGN



ÉQUIPEMENTS
& SOLUTIONS



DES MILLIERS
DE PROFESSIONNELS
ATTENDUS



DES EXPOSANTS
NATIONAUX &
INTERNATIONAUX



DES PARTENARIATS
QUI CONSTRUISENT
L'AVENIR

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI, DOMINEZ DEMAIN !



0664 46 03 38
0558 19 40 31



SB EVENTS
COM COMPANY



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

BIENVENUE À BATIWEST 2026

**21-25
OCTOBRE**



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

LES MEILLEURS
EMPLACEMENTS
SONT LIMITÉS !

RÉSERVEZ

VOTRE STAND DÈS MAINTENANT

NE MANQUEZ PAS LA PLUS GRANDE
VITRINE DU SECTEUR !

SPONSOR GOLD



**AMOUDA
CIMENT**

Partenaire du Salon Batiwest' 2026