



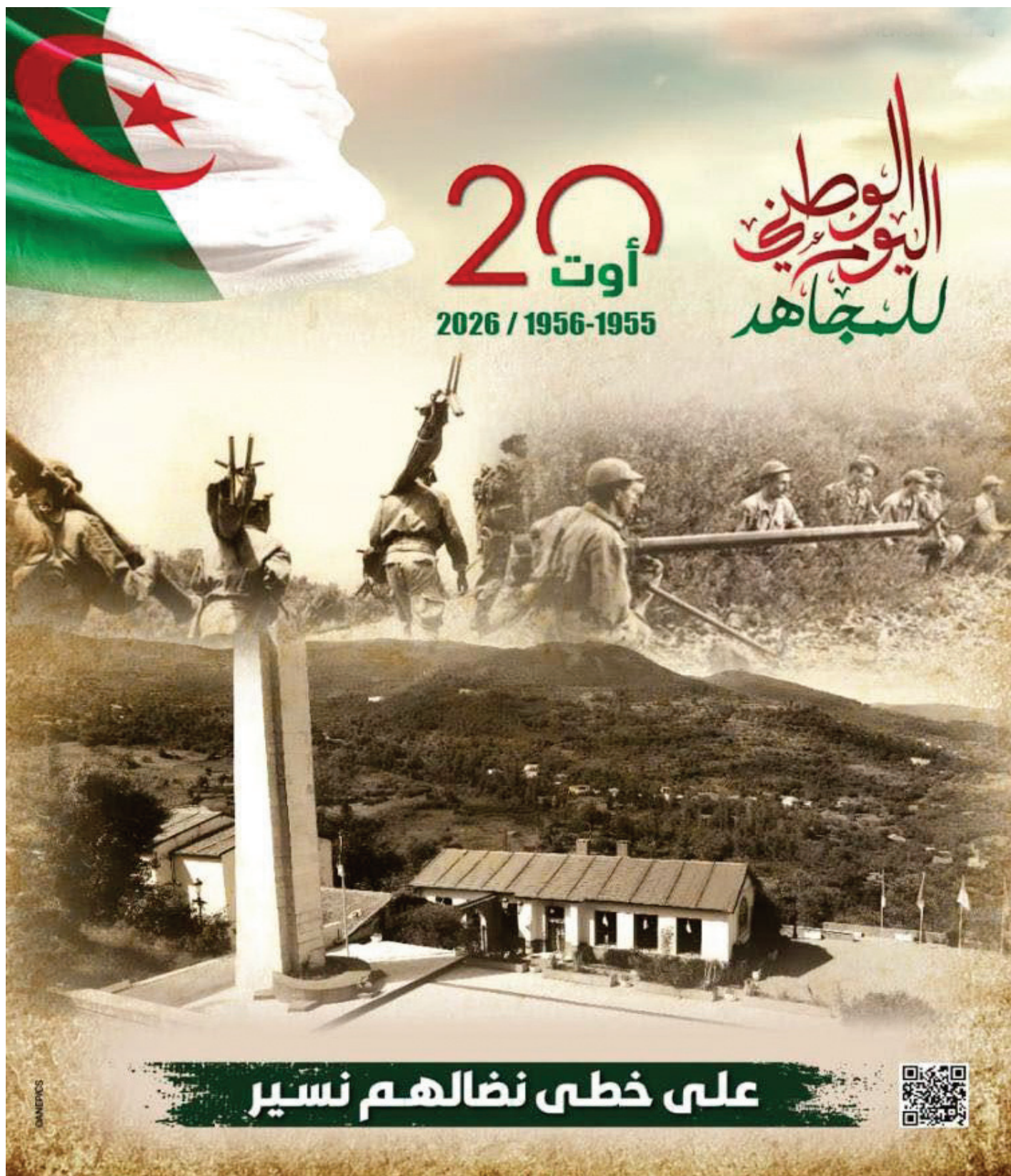
**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

DOUBLE ANNIVERSAIRE DU 20 AOÛT 1955-1956

**Deux événements phares témoignant
du génie des dirigeants
de la glorieuse Révolution de libération**



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

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

Media Expert
Jeudi 20 Août 2026
Quotidien National Economique
N° 2329 - Prix 30 DA



Double anniversaire du 20 août 1955-1956

Deux événements phares témoignant du génie des dirigeants de la glorieuse Révolution de libération

L'Algérie célébrera, jeudi, la Journée nationale du Moudjahid, commémorant le double anniversaire de l'Offensive du Nord-Constantinois (20 août 1955) et du Congrès de la Soummam (20 août 1956), deux événements phares qui témoignent du génie des dirigeants de la glorieuse Révolution de libération dans la structuration de la lutte nationale et l'internationalisation de la cause algérienne.

La commémoration de ce double anniversaire est l'occasion de rappeler les énormes sacrifices consentis par le peuple algérien et les indécibles souffrances qu'il a endurées avec patience et courage.

C'est aussi un moment propice pour "renouveler notre serment de fidélité aux martyrs, aux moudjahidine et au message éternel de Novembre, dans une Algérie bâtie par la volonté des patriotes attachés à la préservation du legs, une Algérie majestueuse et forte, soucieuse de l'indépendance de sa décision et de sa souveraineté, et qui avance vers les objectifs de développement durable, qui en font un pays en plein essor porteur de bien-être et de prospérité",

comme l'avait affirmé le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à une précédente occasion. Dans un message adressé à l'occasion de la célébration du 64e anniversaire de la Fête de l'indépendance et du recouvrement de la souveraineté nationale, le président de la République avait souligné la nécessité de préserver la mémoire nationale et de rendre hommage aux sacrifices des valeureux résistants, militants et martyrs, tout en mesurant l'héritage qu'ils ont légué aux Algériennes et aux Algériens, une fidélité profonde et éternelle envers la Proclamation du 1er Novembre et le message des martyrs, mettant en avant la fierté de "voir que l'esprit de l'Algérie nouvelle, bâtie par des volontés nationales sincères, puise sa force dans la fidélité au serment fait aux valeureux martyrs".

Le double anniversaire de l'Offensive du Nord-Constantinois et du Congrès de la Soummam marque deux événements phares témoignant des hauts faits d'une génération de patriotes libres qui ont décidé d'unifier les rangs et d'élaborer une vision commune de l'avenir de la Révolution, en fusionnant les initiatives locales au ser-

vice d'un même objectif : réaliser l'indépendance nationale et construire l'Etat algérien sur des bases solides.

L'offensive du Nord-Constantinois menée à l'été 1955 a permis de faire connaître la cause du peuple algérien qui refusait de vivre sous le joug colonial, ce qui a donné lieu à l'inscription de la question algérienne à l'ordre du jour de l'Assemblée générale des Nations Unies, tenue en septembre 1955, comme une cause de libération nationale et non un conflit interne comme le prétendait alors la France coloniale.

Dix mois après le déclenchement de la Révolution, Zighoud Youcef, chef de la Zone II (Nord-Constantinois), et son adjoint, Lakhdar Bentobal, décident de lancer une offensive généralisée contre des objectifs ennemis dans cette région, avec la participation de milliers de fellahs, aux côtés des combattants de l'Armée de libération nationale (ALN), aux attaques, notamment contre des postes de police, des casernes de la gendarmerie, des bâtiments publics et des installations appartenant aux colons. L'objectif était de desserrer l'étau sur l'Aurès et

plusieurs autres régions assiégées par l'armée coloniale depuis le déclenchement de la Révolution de libération nationale et dont la population était livrée à une vaste campagne de sanglante répression ayant fait près de 12.000 martyrs parmi les civils sans défense.

L'offensive du Nord-Constantinois a marqué un tournant majeur dans la lutte armée, en consacrant le caractère populaire de la Révolution et en contribuant au ralliement des classes moyennes algériennes et des dirigeants politiques, toutes tendances confondues, aux rangs de la Révolution.

En effet, à partir du 20 août 1955, la Révolution a pris un nouvel élan qui se confirmera lors du Congrès de la Soummam, qui a donné lieu à des décisions historiques, parmi lesquelles le remplacement des cinq zones en vigueur depuis le 1er novembre 1954 par six wilayas subdivisées en zones, régions et secteurs, l'unification de l'ALN à l'échelle nationale dans sa structure et ses grades à l'image d'une armée régulière, et la structuration de la Révolution militairement et politiquement. APS

Le message du Congrès de la Soummam, l'Algérie, une nation unie par une mémoire unificatrice et une identité bien ancrée

Le secrétaire général du Haut Commissariat à l'Amazighité (HCA), Si El-Hachemi Assad, a souligné mardi à Béjaïa que le message du Congrès de la Soummam, 70 ans après sa tenue était clair : "l'Algérie, une nation unie par une mémoire nationale unificatrice et une identité bien ancrée".

Dans une allocution prononcée à l'ouverture du Colloque international sur le Congrès de la Soummam, intitulé "La culture de la résistance : entre histoire, mémoire et imaginaire", organisé sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à l'occasion de la Journée nationale du Moudjahid commémorant le double anniversaire de l'Offensive du Nord-Constantinois et de la tenue du Congrès de la Soummam (20 août 1955-1956), M. Assad a déclaré que, 70 ans après le Congrès, "le message reste clair : l'Algérie est une nation unie par une mémoire nationale unificatrice et une identité bien ancrée, un Etat souverain qui préserve son histoire et bâtit son avenir par la volonté de ses enfants".

Il a ajouté que la commémoration de cet anniversaire "nous permet de faire revivre la mémoire des hommes et des femmes qui ont marqué l'histoire et de tirer du passé ce qui renforce le présent de l'Algérie et consolide son avenir", soulignant que la résistance algérienne, à travers toutes ses étapes, confirme que "la défense de la patrie a été un facteur unificateur pour les Algériens".

Concernant le colloque, M. Assad a déclaré que son objectif était de créer "un espace de recherche scientifique rigoureuse et de débat académique responsable", afin d'ouvrir la voie aux chercheurs, historiens et penseurs d'Algérie et du monde entier pour étudier la résistance en tant que phénomène historique, humain et culturel, ainsi que la lutte dans ses dimensions nationale, humaine et mondiale.

De son côté, M. Mohamed Abbasi, représentant du directeur général des Archives nationales, a pour sa part souligné que la commémoration du 70e anniversaire de la tenue du Congrès de la Soummam constituait "une réaffirmation de l'engagement envers le message de novembre 1954 et une mise en avant des valeurs d'unité nationale, d'appartenance et de dévouement à la patrie".

Il a ajouté que l'objectif de l'organisation de ce colloque était de "mettre en lumière une page de notre histoire, en hommage aux sacrifices des hommes à l'origine du déclenchement de la Révolution nationale dont les objectifs et les principes ont été définis dans la Proclamation du 1er Novembre 1954".

L'ouverture officielle du colloque a été présidée par le ministre des Moudjahidine et des Ayants-droit, M. Abdelmalek Tacherift.

Une séance scientifique s'est tenue après la cérémonie officielle et était axée sur "La culture de la résistance entre mémoire nationale et dimension humaine 70 ans après le Congrès de la Soummam".

La séance a été animée par le président de la Commission algérienne Histoire et Mémoire, Mohamed Lahcen Zeghidi, ainsi que par un représentant de l'université de Gambie, Lang Fafa Dampha, et l'historien français Gilles Manceron, spécialiste de l'étude de l'idéologie coloniale française.

Plusieurs professeurs et chercheurs issus d'universités nationales et étrangères participent à cette rencontre de trois jours, organisée en partenariat entre le HCA, le ministère des Moudjahidine et des Ayants-droit, la Direction générale des Archives nationales et la Commission nationale Histoire et Mémoire, avec le concours des services de la wilaya de Béjaïa.

Ministre des Moudjahidine et des Ayants-droit

Le Congrès de la Soummam, un "tournant majeur" dans l'histoire de la Révolution de libération



Le ministre des Moudjahidine et des Ayants-droit, M. Abdelmalek Tacherift, a indiqué, mardi à Béjaïa, que le Congrès de la Soummam a marqué un "tournant majeur" dans l'histoire de la glorieuse Révolution de libération, ayant permis de "procéder à une évaluation et à une structuration des cadres de la Révolution".

Dans une allocution prononcée à l'ouverture du Colloque international sur le Congrès de la Soummam, intitulé "La culture de la résistance : entre histoire, mémoire et imaginaire", organisé sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à l'occasion de la célébration de la Journée nationale du Moudjahid commémorant le double anniversaire de l'Offensive du Nord-Constantinois et de la tenue du Congrès de la Soummam (20 août 1955-1956), le ministre a précisé que le Congrès de la Soummam a marqué un "tournant majeur" dans l'histoire de la glorieuse Révolution de libération, ayant permis de "procéder à une évaluation et à une struc-

turation des cadres de la Révolution".

Cette étape historique a "ouvert des horizons plus larges à l'essor et au triomphe de la Révolution", donnant au processus de libération "un temps de réflexion et de restructuration, avant la mise en place de l'organisation ayant réuni les conditions qui ont permis de triompher du colonialisme et de recouvrer la souveraineté nationale", a ajouté M. Tacherift.

Ce double anniversaire de l'Offensive du Nord-Constantinois (20 août 1955) et de la tenue du Congrès de la Soummam (20 août 1956) "constitue dans notre mémoire nationale un chapitre lumineux de l'épopée nationale menée par les pionniers de Novembre sur la voie de la libération et de l'affranchissement de notre chère patrie du joug colonial", a-t-il poursuivi.

Concernant l'organisation de ce Colloque consacré au 70e anniversaire de la tenue du Congrès de la Soummam, M. Tacherift a souligné que le choix du thème de cette rencontre internationale revêt une grande importance,

qui dépasse la dimension commémorative pour s'inscrire dans "une démarche d'analyse scientifique et d'ancrage académique de la culture du refus et du défi qui a façonné l'identité nationale".

La tenue de ce Colloque international s'inscrit dans le cadre de "l'attention constante et de l'intérêt particulier accordés par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à la question de la mémoire nationale dans notre Algérie victorieuse, une attention qui participe de la volonté politique de préserver la mémoire et de protéger les symboles nationaux", a-t-il expliqué.

Plusieurs professeurs et chercheurs issus d'universités nationales et étrangères participent à cette rencontre de trois jours, organisée en partenariat entre le Haut-commissariat à l'amazighité (HCA), le ministère des Moudjahidine et des Ayants-droit, la Direction générale des Archives nationales et la Commission nationale Histoire et Mémoire, avec le concours des services de la wilaya de Béjaïa.

L'offensive du Nord-constantinois Un tournant décisif de la glorieuse Révolution



L'offensive du 20 août 1955, menée dans le Nord-Constantinois, a constitué un tournant décisif de la glorieuse Révolution faisant des opérations dispersées de l'action révolutionnaire une large offensive organisée visant les sites du colonialisme français dans plusieurs villes et régions. Rencontré au cimetière des Martyrs de la commune de Zighoud-Youcef (Constantine), où reposent les corps de 501 Chouhada, le Moudjahid Messaoud Lachehab a livré un témoignage poignant mettant en lumière l'ampleur des sacrifices consentis par le peuple algérien pour recouvrer sa liberté.

M. Lachehab, secrétaire local de l'Organisation nationale des Moudjahidine (ONM), souligne que le Martyr Zighoud Youcef "s'était mis à réfléchir à une opération de grande envergure aussitôt après le martyre du héros Didouche Mourad".

L'objectif, poursuit-il, "n'était pas seulement de riposter aux forces coloniales, mais surtout de démentir la propagande coloniale qui s'attachait à remettre en cause la nature de la lutte armée, présentant les Moudjahidine comme des voleurs et des bandits de grand chemin".

Le même interlocuteur rappelle, citant des données historiques, que l'offensive du 20 août 1955 "visait, outre l'élargissement du champ d'action de la Révolution, à desserrer l'étouffement de la région des Aurès", tout en conférant à la lutte de l'Algérie pour le recouvrement de sa souveraineté un retentissement international plus important".

M. Lachehab raconte que le martyr

Zighoud Youcef avait présenté l'idée de l'opération aux responsables de la Révolution, dans ce qui était le nord du département de Constantine, avant la tenue d'une série de réunions de préparation à Boustour, près de Sidi Mezghiche (sud-ouest de Skikda), à Djebel Zaman et à Koudiet Daoud afin de finaliser les plans, répartir les tâches et préparer la mobilisation populaire.

Il ajoute que les consultations autour de l'opération ont duré huit jours avant que la décision du passage à l'action ne soit prise, après avoir associé les différents responsables à l'étude de l'opération et à la définition des modalités de son exécution.

Le même Moudjahid rappelle que Zighoud Youcef s'était concentré sur l'organisation qui devait précéder les attaques, notamment en ce qui concerne la coordination entre les responsables de la région, la définition des cibles et la mobilisation des participants, affirmant, à ce propos, que la préparation ne s'est pas limitée aux seuls Moudjahidine mais a également consisté à mobiliser la population pour qu'elle y participe malgré le manque de moyens et d'armes.

M. Lachehab précise que le nombre de participants à l'offensive, initialement estimé à 500 personnes, a fini par passer à environ 2.000 personnes, ce qui met en évidence, selon lui, l'ampleur du ralliement populaire autour de la glorieuse Révolution, les Moudjahidine ayant trouvé dans la population un soutien essentiel pour l'obtention d'informations et l'appui logistique, en plus de la participation

aux opérations.

L'offensive a été déclenchée le 20 août 1955 en milieu de journée dans plusieurs villes et villages du Nord-constantinois, prenant pour cibles des sites militaires et de sécurité ainsi que des installations des autorités coloniales.

Zighoud Youcef a suivi le déroulement de l'opération depuis Djebel Ouahch, au moment où des groupes de Moudjahidine et de Moussabiline menaient des attaques sur plusieurs axes. Selon le même interlocuteur, la simultanéité des opérations et l'étendue du rayon d'action ont constitué deux facteurs essentiels qui ont déstabilisé les forces coloniales et démontré la capacité de la Révolution à planifier et à mener des opérations à grande échelle. M. Lachehab souligne que ces attaques ont eu "un large retentissement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays", faisant que la cause algérienne a suscité un intérêt international accru et plus grande visibilité sur la scène mondiale, ce qui a conduit à l'inscription de la cause algérienne à l'ordre du jour de l'Assemblée générale des Nations unies en décembre de la même année.

"Un acquis inestimable pour la Révolution", souligne M. Lachehab.

Cette offensive a également démontré que la Révolution algérienne ne se limitait plus à des opérations ponctuelles, mais qu'elle disposait d'un commandement capable d'organiser des opérations de grande envergure, de mobiliser la population et de coordonner l'action armée dans différentes régions du pays. APS

Le CNDH salue les efforts déployés par l'Etat pour faire face aux récents incendies

Le Conseil national des droits de l'Homme (CNDH) a salué, mardi dans un communiqué, les efforts déployés par l'Etat et ses institutions pour faire face aux récents incendies ayant touché certaines wilayas du pays.

"A l'occasion de la Journée mondiale de l'aide humanitaire, célébrée le 19 août de chaque année, le CNDH tient à saluer l'élan de solidarité et la mobilisation nationale qui se sont manifestés à travers l'ensemble du pays à la suite des récents incendies ayant touché certaines wilayas, ainsi que les efforts déployés par l'Etat et les différentes institutions concernées pour faire face à cette situation", souligne la même source.

Dans ce cadre, le Conseil a tenu également à rendre hommage à "l'engagement remarquable des unités de la Protection civile, dont les agents, mobilisés sans relâche, ont poursuivi leurs interventions avec détermination de jour comme de nuit, pour maîtriser les incendies et assurer les secours aux citoyens".

Le Conseil a également salué "la contribution de l'Armée nationale populaire aux opérations d'intervention et d'appui, ainsi que l'élan de solidarité des citoyens, des associations et des volontaires qui ont fait preuve d'un fort engagement en faveur de la cohésion sociale et de la responsabilité collective face aux crises".

Dans le même sillage, le CNDH a réaffirmé "son plein soutien aux initiatives nationales, régionales et internationales visant à promouvoir l'action humanitaire, à conserver le respect de la dignité humaine et à renforcer les valeurs de solidarité, de justice et d'humanité".

Ainsi, le Conseil a tenu à rendre hommage à "tous les acteurs humanitaires qui poursuivent leur noble mission et œuvrent au service des populations affectées par les conflits, les crises et les catastrophes, ainsi qu'à la mémoire de celles et ceux qui ont perdu la vie dans l'exercice de leur devoir humanitaire".

"Cette journée constitue un moment privilégié pour appeler au renforcement des valeurs humanitaires, à la protection des civils, à la garantie de l'accès de l'aide humanitaire aux personnes qui en ont besoin et à la préservation de la dignité humaine en toutes circonstances", a souligné le CNDH.

Dans ce cadre, le Conseil a rappelé que "l'action humanitaire constitue une expression concrète des valeurs de solidarité, d'entraide et de cohésion, et repose sur les principes fondamentaux d'humanité, de neutralité, d'impartialité et d'indépendance, afin d'assurer la protection des personnes et de garantir le respect de leurs droits fondamentaux, conformément au droit international humanitaire et au droit international des droits de l'Homme".

CNAS

Possibilité de télécharger les formulaires de demande de prestations via le site électronique

La Caisse nationale des assurances sociales des travailleurs salariés (CNAS) a annoncé, mardi dans un communiqué, que les assurés sociaux peuvent désormais télécharger les formulaires relatifs aux demandes de prestations via leur compte personnel sur l'espace El-Hanaa et via le site électronique de la Caisse.

"Dans le cadre de la mise en œuvre de sa stratégie de modernisation et de numérisation des services proposés à ses différents usagers et de son programme d'amélioration du service public et d'allègement des procédures administratives, la Caisse nationale des assurances sociales des travailleurs salariés informe l'ensemble des assurés sociaux qu'ils peuvent désormais retirer et télécharger les formulaires relatifs aux demandes de prestations via leur compte personnel sur l'espace El-Hanaa (version Web) et via le site électronique de la Caisse", lit-on dans le communiqué.

La CNAS informe également les employeurs de "la possibilité de télécharger directement, via son site électronique, les formulaires relatifs au recouvrement des cotisations de sécurité sociale".

La Caisse invite les usagers à "profiter de ces facilités numériques qui visent essentiellement à rapprocher l'administration des citoyens, à leur faire gagner du temps et à leur éviter les déplacements vers ses structures".



Secteur de la solidarité

Recrutement de 684 agents contractuels à temps plein

Le ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme a annoncé l'ouverture d'une opération de recrutement de 684 agents contractuels à temps plein, pour pourvoir des postes dans le cadre de contrats de travail à durée indéterminée (CDI), a indiqué, mercredi, un communiqué du ministère.

"L'opération de recrutement débutera au cours du mois de septembre 2026" et "les conditions et modalités de candidature, la répartition des postes par wilaya et par établissement concerné, ainsi que le calendrier de dépôt des

dossiers seront communiqués en temps opportun sur les pages officielles du ministère, et ce dès la finalisation de toutes les procédures réglementaires et administratives, à même de garantir la transparence et l'égalité des chances entre tous les candidats", précise la même source.

Cette opération s'inscrit dans le cadre des efforts du ministère visant à "doter les établissements du secteur en ressources humaines indispensables, à renforcer leurs capacités opérationnelles et à promouvoir la qualité des services publics fournis", "à même de



renforcer leur capacité à accomplir leurs missions dans les domaines d'accompagnement et de prise en charge des catégories bénéficiaires".

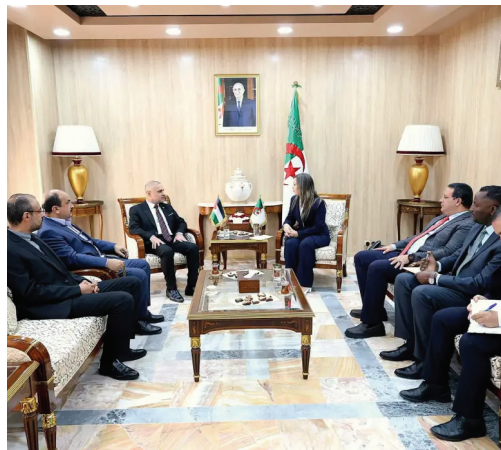
Boufedeché reçoit l'ambassadeur de l'Etat de Palestine en Algérie

La présidente de l'Assemblée populaire nationale (APN), Mme Khalida Boufedeché, a reçu, mardi, l'ambassadeur de l'Etat de Palestine en Algérie, M. Fayed Abu Aita, indique un communiqué de la chambre basse du Parlement.

La rencontre, tenue en présence du vice-président de l'APN, M. Monder Bouden, a été l'occasion de réaffirmer la profondeur des relations historiques et fraternelles unissant les deux peuples et pays et de rappeler la position algérienne constante en faveur de la cause palestinienne et son soutien au peuple palestinien dans sa lutte légitime pour le recouvrement de tous ses droits nationaux, à leur tête le droit d'établir son Etat indépendant avec El-Qods pour capitale, précise le communiqué.

Au cours de cette rencontre, les deux parties ont souligné la nécessité d'intensifier les efforts internationaux pour mettre fin aux violations et agressions, protéger les civils et assurer l'acheminement des aides humanitaires au peuple palestinien, ajoute la même source.

Les deux parties ont, par ailleurs, évoqué l'importance des groupes d'amitié parlementaire dans le renforcement des liens de fraternité et de solidarité entre les deux peuples et l'intensification de la concertation entre les deux institutions législatives, ainsi que leur rôle dans l'échange d'expertises et d'expériences et le suivi des questions d'intérêt commun, au service du renforcement de la présence parlementaire de la cause palestinienne et des efforts visant à faire connaître et à défendre les droits du peuple palestinien dans les différents fora parlementaires internationaux, conclut le communiqué.



Plusieurs rencontres et haltes au programme de la visite du calife général de la Tariqa Tidjania au Nigeria

La visite du calife général de la Tariqa Tidjania à Laghouat, Cheikh Sidi-Ali Belarabi Tidjani, au Nigeria, a été marquée par plusieurs rencontres et haltes visant le raffermissement des relations et échanges entre l'Algérie et le Nigeria, a indiqué mardi le chargé de communication auprès du califat général de la confrérie, Bechar Tidjani.

Le calife général de la Tidjania s'est rendu, lors de cette visite d'une semaine, dans plusieurs villes nigériennes, où il a présidé des cérémonies de sortie de milliers d'apprenants du Saint Coran, en présence de Chouyoukh et notables de la région, des membres du corps diplomatique et de nombreux adeptes de la Tariqa des différentes régions du Nigeria.

Selon le chargé de la communication, Cheikh Sidi-Ali Belarabi Tidjani, a mis à profit cette visite, achevée lundi soir, pour rencontrer des personnalités politiques, académiques et religieuses. Il a été reçu, notamment, par le président de la République du Nigeria, Bola Ahmed Tinubu.

L'audience a permis de souligner l'importance de consolider les échanges entre les deux pays et de promouvoir les relations qui les lient. Cette visite a permis, tout au long des haltes culturelles et officielles, de mettre en avant la place et l'importance que revêt la confrérie Tidjania au Nigeria, un des plus grands lieux à prépondérance Tidjania de par le monde, en sus de l'importance des relations spirituelles et historiques entre les deux pays qui ouvriraient de nouvelles perspectives de coopération dans les domaines économique, scientifique et culturel.



ONPO

Le bureau des affaires des hadjis algériens signe un contrat de services en prévision de la saison du hadj 1448H



Le bureau des affaires des hadjis algériens a signé, à La Mecque (Royaume d'Arabie Saoudite), un contrat portant sur la fourniture de services dans les Lieux saints au profit des pèlerins algériens, dans le cadre des préparatifs anticipés de la saison du hadj 1448H, indique mardi un communiqué de l'Office national du pèlerinage et de la omra (ONPO).

Dans le cadre des préparatifs anticipés de la prochaine saison du hadj et "afin d'améliorer la qualité des services fournis aux pèlerins algériens, les efforts de la délégation préparatoire multisectorielle chargée de négocier et de contracter les différents services ont abouti à la signature par le bureau des affaires des hadjis algériens, d'un contrat portant fourniture de services dans les Lieux saints avec la société « Bushra Hospitality » pour les services destinés aux pèlerins".

Le contrat a été signé, du côté algérien, par le directeur général de l'ONPO, directeur du bureau des affaires des hadjis algériens, M. Tahar

Braik et du côté saoudien par le PDG de "Bushra Hospitality", M. Ali Ben Hussein Bondagiy".

La signature de l'accord intervient dans le cadre de "l'attachement à sélectionner des prestataires de services remplissant les conditions fixées dans les cahiers des charges y afférents et sur la base de critères objectifs garantissant leur compétence et leur capacité à fournir des services répondant aux exigences de la saison du hadj, contribuant ainsi à l'amélioration constante du niveau des services fournis aux pèlerins algériens.

Le choix de cette même société "intervient à la lumière des résultats du processus d'évaluation et de négociation adopté, notamment au regard des indicateurs de performance positifs enregistrés durant la saison du Hadj 1447 de l'Hégire. La société s'est ainsi classée première dans la catégorie des établissements et instances qui se sont distingués par l'excellence de leurs services, selon l'évaluation du ministère saoudien du Hadj et de la Omra des

sociétés prestataires de services aux pèlerins étrangers au titre de la même saison parallèlement à l'obtention, par la Mission algérienne du Hadj, du prix d'Or « Labeitom » pour la même saison".

Ce contrat traduit la volonté de l'Office de "sélectionner les meilleurs prestataires de services, selon une méthodologie fondée sur la compétitivité, l'objectivité et l'efficacité, tout en assurant une évaluation continue des performances, afin de garantir des prestations de qualité aux pèlerins algériens dans les Lieux saints". Il reflète également "l'engagement des deux parties à œuvrer selon une vision fondée sur la planification, la coordination permanente et le respect des normes de qualité, contribuant ainsi à offrir les meilleures conditions aux pèlerins durant l'accomplissement des rites du Hadj et à renforcer les efforts visant à améliorer l'expérience du pèlerin algérien dans les Lieux Saints, selon la même source. APS

Camp d'été national à Alger pour la formation des bénévoles dans les premiers secours

Les activités d'un camp national d'été pour les bénévoles dans les premiers secours, initié par le Croissant rouge algérien (CRA) ont démarré mardi à l'Académie nationale de formation aux premiers secours et de la gestion des catastrophes naturelles et technologiques de Rouiba à Alger.

Ce camp s'inscrit, selon ses organisateurs, dans le cadre du renforcement des capacités des bénévoles, au titre d'un programme complémentaire alliant formation, qualification, échange d'expertises et ancrage des valeurs de l'action humanitaire.

Dans une déclaration à l'APS, le président de la Commission nationales des premiers secours, Tahar Ksouri, a indiqué que ce camp auquel participe 20 bénévoles de 20 wilayas du pays, s'inscrit dans le cadre de l'approche du CRA visant à "investir dans l'élément humain et à construire un bénévole qualifié et capable d'accomplir son message humanitaire avec compétence et mérite".

Le programme "comprend 6 autres



sessions et s'étend tout au long du mois de septembre prochain, en vue d'encadrer 600 bénévoles dans les premiers secours, et ce au niveau de l'Académie nationale des premiers secours et de la gestion des catastrophes", a fait savoir M. Ksouri.

Les bénévoles bénéficieront d'une formation sur le terrain qui comprend les méthodes de sauvetage, les premiers secours, les mécanismes de travail des équipes d'intervention, outre des entraînements pratiques concernant la gestion des catastrophes et les moda-

lités d'installation des tentes, a-t-il ajouté. Le programme vise également à "préparer des équipes opérationnelles et entraînées à l'intervention rapide et efficace dans différentes situations d'urgences".

Ce camp d'été, organisé sous la supervision d'experts agréés par la Fédération internationale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR), s'inscrit dans le cadre des activités périodiques du CRA et parallèlement avec l'ouverture de l'Académie nationale de formation.

La 1ère édition du "Festival international de l'art rupestre en Algérie" du 19 au 24 octobre à Djanet

La première édition du "Festival international de l'art rupestre en Algérie", organisée dans la wilaya de Djanet du 19 au 24 octobre prochain, constitue une manifestation culturelle, scientifique et artistique visant à mettre en lumière la richesse du patrimoine rupestre national et à renforcer les efforts visant sa protection, son étude et sa valorisation, notamment dans les régions du Sud, indique un communiqué du ministère de la Culture et des Arts.

Cette manifestation, organisée sous le patronage du ministère de la Culture et des Arts, s'inscrit "dans le cadre des efforts du ministère en matière du recensement, de documentation, de protection et de valorisation des sites archéologiques", souligne le communiqué.

Le Festival revêt une "importance particulière étant donné que l'Algérie recèle de sites exceptionnels d'art rupestre, notamment le Tassili N'Ajjer, considéré comme l'un des plus importants sites d'art rupestre au monde, en raison de ses milliers de peintures et gravures témoignant de différents aspects de la vie sociale, économique et spirituelle de populations humaines installées dans la région durant des millénaires", selon le communiqué.

Le Festival mettra également en avant "la grande diversité des expressions artistiques rupestres réparties dans



plusieurs régions du pays, notamment au sein des parcs culturels, faisant de l'Algérie un espace d'une importance majeure pour l'étude de certaines éta-

pes de l'histoire de l'humanité et de son évolution", ajoute le même communiqué.

Cette manifestation "contribuera, en

outre, à la préservation et à la valorisation durable des grands sites d'art rupestre en Algérie, tout en renforçant le développement des connaissances scientifiques qui leur sont liées, ainsi que l'amélioration des mécanismes de leur protection, de leur documentation et de leur gestion, et la promotion de leur valeur universelle exceptionnelle".

Le Festival "aspire à devenir un rendez-vous scientifique et culturel annuel regroupant les chercheurs, les experts, les institutions spécialisées et les acteurs dans le domaine de la protection et de l'exploitation du patrimoine, permettant de présenter les résultats des études et des recherches et d'échanger les expertises sur les méthodes de préservation, de documentation et de gestion", outre "l'examen des voies d'intégration des différentes parties concernées dans la préservation de ce patrimoine et son exploitation de manière durable, notamment dans le domaine du tourisme culturel et d'exploration", ajoute la même source.

Le programme du Festival comprend une rencontre scientifique internationale sur l'étude et la préservation du patrimoine de l'art rupestre en Algérie, des expositions thématiques mettant en valeur la diversité de l'art rupestre à travers les différentes ré-

gions du pays, particulièrement les sites des parcs culturels, un forum avec la participation des différentes parties concernées par la protection des sites et leur exploitation, des journées du film archéologique, ainsi qu'une résidence artistique au profit des étudiants des écoles des beaux-arts dans la ville de Djanet.

Il est attendu que le Festival contribue à "instaurer un cadre scientifique annuel pour présenter les résultats des études relatives à l'art rupestre, publier une revue scientifique spécialisée, organiser une exposition thématique annuelle et créer un espace permanent de concertation entre les différents acteurs de la protection des parcs culturels, en sus d'œuvrer à la généralisation des principes de l'exploitation touristique durable des grands sites d'art rupestre en Algérie", selon le même communiqué.

L'organisation du Festival international de l'art rupestre en Algérie à Djanet, porte du Tassili N'Ajjer, confirme "l'engagement du secteur de la Culture et des Arts à poursuivre la protection du patrimoine archéologique national, à mettre en avant la place de l'Algérie dans l'étude du patrimoine préhistorique et à transformer ce patrimoine exceptionnel en un espace de connaissance, d'échange, de création et de développement culturel et touristique durable", conclut le communiqué.

هل تعلم؟

تطرح أجهزة التكييف الحرارة إلى الخارج، مما يساهم في تفاقم ظاهرة الجزر الحرارية في المناطق الحضرية، ويؤدي إلى حلقة مفرغة من ارتفاع درجات الحرارة.

كلما ارتفعت درجات الحرارة، زاد استخدام أجهزة التكييف... وازدادت حرارة البيئة المحيطة بنا

APRUE
الوكالة الوطنية لتطوير استخدام الطاقة وترشيدها

سونغاز
sonegaz

Manucure élégante et discrète : les tendances actuelles

Quand les beaux jours approchent, une envie de fraîcheur souffle aussi sur nos mains. La saison invite à alléger les styles, à miser sur la douceur et sur des détails raffinés. Dans cet esprit, la manucure élégante revient sur le devant de la scène avec des inspirations plus naturelles que jamais.

Le retour du naturel sophistiqué

Depuis quelque temps, la tendance penche vers la simplicité. Les mains se parent de nuances douces, proches de la couleur naturelle de l'ongle. Beige rosé, blanc laiteux ou

rose pâle composent la palette idéale.

Les formes d'ongles qui dominent les tendances

La forme compte autant que la couleur. Cette année, les longueurs extravagantes laissent la place à des silhouettes plus douces. Les ongles courts ou légèrement arrondis gagnent du terrain.

Pourquoi cet engouement ? Parce qu'ils apportent immédiatement une impression de soin et d'équilibre. Une manucure élégante repose souvent sur des lignes simples, nettes et harmonieuses. En pratique, les formes ovales et amandes

courtes sont particulièrement appréciées. Elles allongent visuellement les doigts tout en conservant une allure très naturelle.

Quand la manucure élégante ose une touche de peps

Une manucure discrète peut aussi révéler un caractère plus audacieux. Beaucoup de femmes aiment désormais ajouter une note plus vive pour dynamiser leurs mains. Dans cet esprit, la manucure élégante peut accueillir une touche de couleur plus intense.

Un rose fuchsia lumineux, un corail éclatant ou un rouge franc viennent parfois réveiller une base plus douce. Cette petite audace change immédiatement l'allure des mains. Le résultat reste chic, mais il gagne en énergie. Certaines choisissent également d'oser quelques éléments décoratifs plus visibles. Les strass, par exemple, reviennent sur le devant de la scène. Placés avec goût, ils captent la lumière et donnent du relief à la manucure. maximag.fr/



«Mes rides profondes sont vraiment moins creusées» : cette crème de jour illumine la peau et lui redonne du rebond (excellente sur beauté test)

Avec le temps, la peau peut perdre de sa fermeté et afficher un teint moins uniforme. Ce soin de jour aide à lisser les traits et à redonner du confort aux peaux matures pour un visage plus lumineux. Avec le temps, le renouvellement cellulaire ralentit et la production des fibres de soutien comme le collagène et l'élastine diminue. La peau perd alors en densité, les rides se creusent et les contours du visage deviennent moins nets. Ce phénomène peut également s'accompagner d'un teint plus terne, donnant au visage une apparence fatiguée.

Maintenir le confort et l'élasticité, le double défi des peaux matures

Une peau mature ne se contente pas seulement d'hydratation. Avec le temps, le film lipidique

qui la protège s'affaiblit, la rendant plus perméable aux agressions et favorisant l'évaporation de l'eau. Il devient donc essentiel de lui apporter des corps gras pour reconstituer cette barrière protectrice. Cette double action, nourrissante et hydratante, est la clé pour maintenir un confort durable et préserver son élasticité.

Crème de Jour Anti-Âge Global : le complexe peptides et acide hyaluronique du Petit Olivier

L'huile d'argan, véritable trésor de nutrition, est au cœur de la formule pour son rôle sur le confort cutané. Exceptionnellement riche en oméga 6 et 9, elle aide à reconstituer le film protecteur de l'épiderme, limi-

tant ainsi les sensations de tiraillement propres aux peaux sèches. L'acide hyaluronique vient compléter cette action en se chargeant de l'hydratation. Grâce à sa capacité à capter et retenir l'eau, il agit comme un réservoir qui aide la peau à rester souple et visiblement repulpée tout au long de la journée.

Le "well-aging", ou l'art d'accompagner sa peau avec bienveillance

Plus qu'une tendance, le "well-aging" incarne une nouvelle philosophie du soin. À l'inverse d'une approche "anti-âge" qui suggère une lutte contre le temps, cette vision positive encourage à accompagner sa peau avec douceur et bienveillance. L'objectif n'est plus de paraître plus jeune à tout prix, mais de se sentir bien et d'afficher une peau saine et pleine de vitalité, quel que soit son âge. Cette approche se traduit par des rituels axés sur le confort, la nutrition et l'éclat. Elle privilégie les textures onctueuses et les gestes de massage qui apportent du plaisir, transformant la routine de soin en un véritable moment pour soi. beaute-test.com/



Comment s'habiller pour une soirée blanche : guide pour briller en blanc



Une soirée blanche, aussi appelée "White Party", est un événement festif où tous les invités sont vêtus de blanc de la tête aux pieds. Popularisée dans les années 80 à Ibiza et Saint-Tropez, cette tendance s'est aujourd'hui répandue dans le monde entier.

Que ce soit pour une fête sur la plage, un dîner élégant ou une soirée en boîte de nuit, le dresscode blanc apporte une touche chic et lumineuse à n'importe quel événement.

Pourquoi choisir le blanc pour une soirée ?

Le blanc est loin d'être une couleur banale pour une tenue de soirée.

Au contraire, il apporte de nombreux avantages qui en font un choix audacieux et élégant :

Une couleur qui illumine

Le blanc a cette capacité unique à faire ressortir le teint et illuminer le visage. Sous les lumières tamisées d'une soirée, une tenue blanche attire naturellement l'œil et vous met en valeur. C'est la couleur idéale pour briller et vous démarquer subtilement dans une foule.

Un look chic et sophistiqué

Porter du blanc de la tête aux pieds dégage une impression de sophistication et de raffinement. Cette couleur est associée à la pureté et à l'élégance. Une robe blanche vaporeuse ou un costume blanc impeccable apportent instantanément une touche glamour à votre look.

Un style qui traverse les saisons

Contrairement aux idées reçues, le blanc n'est pas réservé à l'été. Une tenue blanche peut être portée toute l'année, à condition de bien choisir les matières et les coupes. En hiver, optez pour des tissus plus épais comme le tweed ou le ve-

lours. En été, privilégiez des matières légères et fluides comme le lin ou la soie.

Une toile vierge pour accessoriser

Le blanc est une couleur neutre qui se marie avec tout. C'est l'occasion idéale pour mettre en valeur vos plus beaux accessoires et bijoux. Un collier statement ou des escarpins colorés ressortiront parfaitement sur une tenue immaculée.

Les pièces incontournables pour une soirée blanche réussie

Pour créer un look 100% blanc qui sort du lot, certaines pièces sont indispensables. Voici les incontournables à avoir dans votre garde-robe :

La robe blanche, un classique indémodable

La robe blanche est la pièce phare d'une soirée blanche. Courte ou longue, fluide ou structurée, elle apporte instantanément une touche d'élégance. Pour un style plus bohème, optez pour une robe en dentelle ou brodée. Pour un look plus moderne, choisissez une robe minimaliste aux lignes épurées.

Le tailleur blanc, chic et tendance

Pour celles qui préfèrent les pantalons, le tailleur blanc est l'option idéale. Un blazer oversize porté sur un pantalon cigarette ou un short taille haute créera une silhouette élégante et moderne. N'hésitez pas à jouer avec les coupes pour un look plus original : veste crop, pantalon palazzo, etc.

La combinaison, l'alternative glamour

La combinaison blanche est parfaite pour allier confort et style. Choisissez-la ajustée pour une allure classe ou plus ample pour un style décontracté chic. Une combinaison en soie ou satin apportera une touche luxueuse à votre tenue. nrmagazine.com/

Pourquoi j'ai toujours froid alors qu'il fait plus de 20°C à l'intérieur de ma maison ?

Vous grelottez à 20 °C dans votre salon? Non, ce n'est pas dans votre tête, mais plutôt dans votre environnement. Voici pourquoi.

CE QU'IL FAUT RETENIR

La sensation de froid à l'intérieur dépend de plusieurs facteurs, notamment la chaleur radiante des murs et la thermoception, qui est subjective et varie d'une personne à l'autre.

L'humidité de l'air joue un rôle crucial dans le confort thermique. Un taux d'humidité entre 40 % et 60 % est idéal, car trop d'humidité ou trop peu peut accentuer la sensation de froid. Les différences individuelles, comme l'âge et le sexe, influencent également la perception du froid. Les personnes âgées et les femmes sont souvent plus sensibles au froid que les jeunes hommes.

La température ressentie : bien plus qu'un chiffre

La première chose à comprendre est que notre perception du froid ne dépend pas seulement de la température de l'air. Par exemple, la chaleur radiante, émise par les murs, le sol et les



meubles, joue un rôle essentiel. Si les murs sont froids, comme dans une maison mal isolée, notre corps perd de la chaleur pour compenser, amplifiant ainsi notre sensation de froid. Imaginez toucher un mur glacé : votre corps interprète cela comme un environnement plus froid, même si l'air ambiant est à 20 °C.

On appelle cela la thermoception, le ressenti du froid étant subjectif. De plus, le moindre courant d'air va encore augmenter la sensation de froid, et les couches de vêtements à ajouter !

L'humidité : un allié ou un ennemi ?

L'humidité de l'air est un autre

facteur clé. En hiver, le chauffage assèche souvent l'air intérieur, ce qui accélère l'évaporation de l'humidité de notre peau, nous donnant une sensation de fraîcheur désagréable. À l'inverse, un taux d'humidité trop élevé rend l'air conducteur de chaleur, ce qui peut également accentuer le froid ressenti. La plage idéale pour un confort thermique se situe de 40 % à 60 % d'humidité relative. Pour maintenir ce taux d'humidité, dans mon appartement ancien, j'utilise un absorbeur d'humidité dans chaque pièce. L'appartement a été rénové, mais le bâtiment ancien affiche parfois un taux d'humidité relativement élevé.

Le facteur humain : notre corps et ses caprices

Enfin, ne sous-estimez pas les particularités de votre corps. Chaque individu perçoit différemment la température. Ah c'est donc ça, nous ne sommes en conséquence pas tous égaux devant le froid, ma mère est encore pire que moi : polaires et grosses chaussettes sont sa tenue de travail quotidienne ! Et, rien ne lui fait plus plaisir qu'un gilet, un châle au crochet ou d'énormes chaussettes bouclettes ! Néanmoins, l'âge joue aussi un rôle clé, ainsi les personnes âgées sont souvent plus frileuses que les personnes de vingt ans.
neozone.org/

Selon cette étude, les panneaux solaires pourraient restaurer les écosystèmes désertiques

Les panneaux photovoltaïques ne permettent pas uniquement de produire de l'énergie bas carbone. Déployés à grande échelle dans des déserts, ils peuvent également contribuer à la restauration des terres, selon ces scientifiques chinois...

Les panneaux solaires pour améliorer la qualité des sols

Outre la réduction des émissions de gaz à effet de serre liées à la production d'énergie, les panneaux solaires, notamment ceux photovoltaïques, ont un impact positif sur les zones arides. En les déployant à grande échelle dans les déserts, ils peuvent créer de vastes zones d'ombre. Ces dernières rafraîchissent l'air et limitent l'évaporation de l'eau dans le sol. En termes simples, elles permettent de créer un microclimat qui favorise la croissance de jeunes plants et la prolifération de microbes.

Des résultats encourageants dans le désert de Talatan

Pour évaluer les effets bénéfiques des panneaux photovoltaïques, les scientifiques chinois se sont penchés sur le parc solaire de Gonghe installé dans le désert de Talatan, dans la province de Qinghai. Pour ce faire, ils ont utilisé plusieurs indicateurs, allant de la chimie à la concentration de micro-organismes, et ont remarqué que le sol situé sous les modules est plus sain.

Des solutions pour profiter des effets positifs des panneaux photovoltaïques sur les zones arides

Si les résultats des études menées par ces scientifiques chinois sont encourageants, certaines solutions doivent être mises en œuvre pour que les panneaux photovoltaïques puissent rendre les déserts plus fertiles. Il est important, entre autres, d'aménager les sites, de bien étudier l'espacement des modules et de gérer efficacement la pression de pâturage.
neozone.org/

Aller écouter le brame du cerf en forêt : 7 règles de sécurité à respecter !

Chaque automne, quand les soirées se rafraîchissent, un phénomène impressionnant attire les amoureux de la nature : le brame du cerf. C'est le moment où le roi de la forêt se fait entendre en lançant un cri rauque et puissant qui résonne dans les sous-bois. Ce rituel, qui mêle puissance, séduction et rivalité, fascine chaque année de plus en plus de curieux. Mais assister au brame du cerf demande prudence et respect : il ne s'agit pas d'une simple balade champêtre, mais d'une plongée dans l'intimité d'un animal qui se trouve au sommet de son énergie.

Qui est le cerf ?

Plus grand cervidé d'Europe, le cerf élaphe (*Cervus elaphus*) fréquente de nombreuses régions françaises, dont les Alpes, le Massif central, les Vosges, la Sologne, les Pyrénées ou encore la Normandie. Un mâle adulte peut atteindre 1,30 m au garrot et peser entre 150 et 250 kilos. Son corps élancé mais robuste repose sur de longues pattes fines, qui lui permettent de se déplacer rapidement en forêt et en montagne.

Qu'est-ce que le brame du cerf ?

Le brame marque la période de



reproduction du cerf élaphe, généralement de fin septembre à début octobre. Durant ces quelques semaines, les mâles abandonnent leur vie discrète et s'engagent dans une véritable démonstration de force : ils poussent un cri profond, entre mugissement et rugissement, qui impressionne les rivaux et attire les femelles (ou biches).

Les 7 règles de sécurité à respecter

Pour profiter pleinement de la magie du brame tout en restant en sécurité, il est essentiel de connaître et de respecter certaines règles simples mais indispensables.

1. Garder ses distances avec le cerf

Il est tentant de s'approcher pour mieux voir ou photographier le cerf, mais cette action

peut se révéler dangereuse.

2. Prévoir des jumelles ou un téléobjectif

Pour observer le cerf sans l'approcher, emporter des jumelles ou un appareil photo avec un téléobjectif est recommandé. Ce matériel permet de suivre les déplacements du mâle et d'admirer le rituel du brame à distance pour rester en sécurité.

3. Observer le cerf en silence

Le brame constitue avant tout une expérience auditive. Marcher bruyamment, élever la voix ou utiliser une lampe vive perturbe l'animal et rompt le calme ambiant. De plus, la forêt héberge de nombreuses espèces outre les cerfs, qu'il s'agisse de rapaces nocturnes, de renards ou de blaireaux.

4. Rester sur les sentiers

Quitter les chemins balisés est susceptible de déranger la faune et d'exposer à des situations dangereuses.

5. Ne pas venir avec un chien

Même tenu en laisse, le chien constitue une menace pour les cervidés. Son odeur et ses aboiements provoquent la fuite ou l'agressivité des animaux.

6. Privilégier les sorties encadrées

Des réserves, parcs naturels et associations proposent des sorties d'écoute du brame accompagnées de guides naturalistes. Ces sorties permettent d'apprendre à reconnaître les comportements du cerf et de découvrir le rituel de façon respectueuse et sécurisée.

7. Choisir le bon horaire pour le brame

Partir en pleine nuit sans équipement augmente les risques de tomber ou de se perdre. Le brame se fait entendre surtout à la tombée de la nuit et parfois au lever du jour, et il vaut mieux privilégier les heures conseillées par les guides ou par les offices de tourisme locaux. Renseignez-vous avant de partir.
lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Coquilles d'œufs, arrosage au soleil, pelouse rase : les grandes idées reçues du jardinage

Les jardins regorgent de conseils transmis de génération en génération, mais tous ne méritent pas d'être suivis les yeux fermés.

Tout d'horizon de six mythes tenaces qui pourraient bien saboter votre jardin sans que vous vous en doutiez.

La pelouse doit disparaître

Ces dernières années, on parle beaucoup de la nécessité de rendre les jardins plus durables et du fait que les pelouses nuisent à l'environnement parce qu'elles consomment beaucoup d'eau et d'engrais, tout en offrant peu d'habitat aux écosystèmes locaux.

C'est pourquoi l'idée selon la-

quelle il faudrait supprimer les pelouses pour protéger les paysages naturels est devenue populaire.

Même si certaines de ces pré-occupations écologiques sont justifiées, cela ne signifie pas forcément que la pelouse est un élément intrinsèquement mauvais qu'il faut abandonner.

Les coquilles d'œufs comme barrière contre escargots et limaces

Tout passionné de jardinage préférerait des alternatives naturelles aux solutions chimiques, et quoi de plus naturel que de répandre des coquilles d'œufs broyées autour du jardin pour se protéger des limaces et escargots capables de

causer tant de dégâts ? C'est probablement pour cela que tant de personnes ont adopté cette méthode avec enthousiasme et ont cru à son efficacité. Malheureusement, il faut la reconnaître comme un mythe.

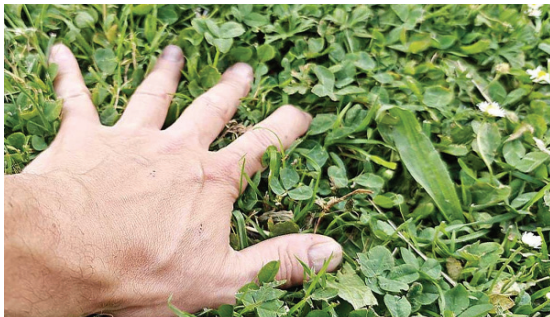
Les coquilles d'œufs ne repoussent pas magiquement les limaces.

Le bio est toujours meilleur

Dans le même esprit, beaucoup de jardiniers croient encore qu'utiliser des pesticides biologiques au lieu de produits chimiques est toujours le meilleur choix.

Ce n'est pas forcément faux, mais il ne faut pas non plus en faire une règle infaillible, car les pesticides biologiques peuvent être aussi nocifs que les autres. Prenons le pyréthre. Cet insecticide biologique contient des extraits de fleurs séchées de chrysanthème.

Bien qu'efficace, il ne fait pas la différence entre les ravageurs comme les pucerons, aleurodes et chenilles, et les insectes utiles comme les coccinelles et les chrysopes. /neozone.org/



Combien de temps faut-il laisser la climatisation allumée selon l'ADEME ?

Contrairement aux idées reçues, laisser tourner sa climatisation plus longtemps n'est pas toujours une mauvaise idée... à condition de l'utiliser intelligemment.

Inutile de couper la climatisation toutes les heures

C'est probablement l'erreur que je vois le plus souvent. Beaucoup pensent faire des économies en allumant puis en éteignant leur climatiseur dès que la température devient agréable. Sur le papier, l'idée paraît logique. Dans la réalité, c'est souvent tout le contraire. Lorsqu'une pièce a eu le temps de se réchauffer, la climatisation doit fournir un effort beaucoup plus important pour re-

trouver une température confortable que si elle se contente de maintenir quelques degrés de fraîcheur. Je compare souvent cela au système Start and Stop d'une voiture. Si vous redémarrez le moteur tous les cinquante mètres dans un embouteillage, vous ne battrez probablement pas un record d'économie de carburant ! Pour une climatisation, c'est un peu le même principe.

Le vrai secret se cache dans le thermostat

L'ADEME insiste sur un point que beaucoup ignorent : ce n'est pas la durée de fonctionnement qui fait exploser la facture, mais surtout la température demandée. Régler son climatiseur à 22 °C alors qu'il fait

35 °C dehors oblige l'appareil à fonctionner beaucoup plus intensément. À l'inverse, une consigne de 26 ou 27 °C suffit bien souvent à retrouver un vrai confort tout en divisant presque par deux la consommation d'électricité. Je sais, quand la canicule dure plusieurs jours, on rêve tous de transformer le salon en station de ski. Pourtant, après quelques minutes, notre corps s'habitue très vite à une température raisonnable.

Alors, combien de temps faut-il vraiment laisser la climatisation allumée ?

La réponse est finalement assez simple : aussi longtemps que nécessaire... mais pas n'importe comment. L'ADEME ne fixe aucune durée précise, car tout dépend de la température extérieure, de l'isolation du logement et de votre confort. En revanche, elle recommande clairement d'éviter les écarts de température trop importants, de régler la climatisation avec modération et de laisser l'appareil fonctionner de manière stable lorsque cela est justifié. /neozone.org/



15 terrasses en bois qui vont vous inspirer



P

lébiscitée pour son caractère authentique, la terrasse en bois séduit de nombreux incondtionnels. Grandes lames ou dalles géométriques, teintes foncées ou grisées et patinées par le temps, essences exotiques ou bois made in France, naturel ou composite, on passe en revue 15 superbes terrasses en bois qui ne manqueront pas de vous inspirer.

Une terrasse en mélèze, un bois naturellement imputrescible

Des planches en bois vissées sur des lambourdes... et la terrasse est prête. On aime le choix du mélèze, un bois esthétique et dense et son coloris sable clair et lumineux.

Une terrasse ensoleillée en Kebony qui se patine avec le temps

La technologie Kebony dote le bois d'une durabilité exceptionnelle. Après une exposition au soleil et à la pluie, le matériau se patine en une teinte gris-argent naturelle. Du plus bel effet pour une terrasse en rooftop.

Une terrasse en pin maritime français, sans noeuds

Envie d'une terrasse premium ? Optez pour ces lames de terrasse en Pin des Landes, la seule essence résineuse offrant une finition sans noeuds. Véritable alternative aux bois exotiques, ces lames en pin maritime sont en outre issues de forêts françaises et bénéficient du label PEFC, pour une terrasse durable.

Une terrasse composite au rendu bois bluffant

Effet parquet très réussi pour

ces lames de terrasse composite dernière génération. Origine France Garantie, elles ont été écoconçues à partir de PVC recyclé et d'ananas de lin, un coproduit agricole. Enfin, les lames sont couvertes d'une couche protectrice en polymère pour résister parfaitement aux agressions extérieures et affichent un beau coloris gris intemporel.

Une terrasse naturellement écologique avec du pin rouge du Nord

Constituées à 99% de duramen, aussi appelé 'bois parfait', les lames de cette terrasse ne nécessitent aucun traitement ou huilage particulier pour un usage extérieur : naturellement résistantes à la pourriture, aux champignons et aux parasites, elles bénéficient d'une longue durée de vie, et vont simplement au fil des ans, se teinter d'une jolie couleur gris argenté.

Une terrasse en bois composite facile à poser

Brun naturel ou gris tendance ? Déclinées en deux teintes, ces lames de terrasse en composite s'adapteront parfaitement à vos goûts comme au style de la maison. Le plus ? Une fixation par clip pour un montage vraiment facile et rapide.

Une terrasse durable sans entretien avec le kebony

Les designers du cabinet d'architecture Archik ont misé sur le kebony aussi bien pour la façade de cette maison d'été que pour sa terrasse. Développée en Norvège, la technologie brevetée de kebony est un traitement respectueux de l'environnement des résineux durant lequel le bois est chauffé avec de l'alcool furfurylique, un sous-produit agricole. /cotemaison.fr/

Sport : 5 conduites à tenir pour éviter les blessures après une reprise

On reprend le sport après une pause et c'est une excellente nouvelle. Mais sans quelques précautions, ce retour à l'effort peut vite se transformer en aller simple chez le kiné. Aurélien Broussal-Derval, préparateur physique de champions olympiques, livre les cinq réflexes à adopter dès la première séance.

Ne pas confondre mémoire musculaire et état réel du corps

Le cerveau se souvient de ce qu'il était capable de faire. Le corps, lui, a changé. Après une pause qu'elle dure quelques semaines ou plusieurs mois les structures tendineuses sont moins vascularisées, les articulations ont perdu de leur souplesse, et les déséquilibres

musculaires se sont creusés sans qu'on s'en aperçoive. Il y a aussi le piège de l'intensité : beaucoup pensent qu'il faut souffrir pour que ça serve. « Beaucoup de personnes qui reprennent pensent qu'il faut souffrir pour que ça serve. C'est faux, et même contre-productif, car la récupération est plus longue et le système nerveux plus sensible au surmenage », explique le préparateur physique.

Prendre le pouls de ses douleurs de fond avant de commencer

Avant de rechausser les baskets, une question s'impose : a-t-on mal quelque part ? Pas une douleur aiguë évidente. Il s'agit des signaux de fond que l'on a appris à ignorer : le ge-

nou qui tire dans les escaliers, l'épaule raide au réveil, le bas du dos qui chauffe après une heure assis. « Ce mal de dos discret, cette épaule qui tire le matin... On s'y habitue. On les oublie. Et à la reprise, ils se rappellent à nous violemment, parce qu'on sollicite des structures qui compensaient depuis des mois, voire des années », décrit Aurélien Broussal-Derval.

Traiter l'échauffement et la récupération comme des séances à part entière

À 20 ans, le corps pardonne qu'on arrive froid et qu'on reparte sans s'étirer. Après une pause, ce capital « pardon » s'est considérablement réduit. « Après 40 ans et surtout après une période d'inactivité, le corps commence à envoyer des factures », illustre Aurélien Broussal-Derval. L'échauffement n'est plus une formalité — c'est une condition : un vrai travail de mobilité articulaire, d'activation musculaire progressive et de remise en route du système nerveux, pas cinq minutes de vélo à faible allure. /sante-sur-le-net.com/



L'alimentation qui prévient l'ostéoporose

Pour garder des os bien densés et limiter le risque de fractures, certains aliments sont à inviter dans l'assiette plus souvent que les autres... et ce ne sont pas les laitages si souvent recommandés. Voici quelques conseils pour adopter une alimentation qui préserve les os.

Comment lutter contre l'ostéoporose grâce à l'alimentation ?

Comment prévenir l'ostéoporose ?

Santé des os, apport en calcium journalier et lait

Le calcium est un élément constitutif indispensable de l'os. C'est pourquoi des apports adéquats en calcium (et en vita-

mine D) sont importants pour prévenir et traiter l'ostéoporose. L'os se renouvelle en permanence, l'os ancien étant remplacé par de l'os jeune, le calcium doit donc être fourni en continu par l'alimentation (ou des suppléments).

Les fruits et légumes, des aliments contre l'ostéoporose

Les bénéfices des végétaux s'expliquent par la présence de composés protecteurs de l'os comme les caroténoïdes, les polyphénols, le potassium, les vitamines B, C, E et K. En plus des vitamines et des minéraux, les fruits et légumes renferment des dizaines de composés antioxydants et anti-inflamma-

toires : polyphénols (raisin, agrumes, baies, câpres, olives, prune...) ; caroténoïdes (tomates, carottes, épinards, agrumes, abricot...) ; isothiocyanates (crucifères) ; saponines (tomates, ail, asperges, épinards, légumineuses) ; alcaloïdes (aubergines, poivrons, tomates)... Différentes études montrent que le potassium permet de limiter la perte de calcium, notamment celle liée à une alimentation trop salée, et que lorsqu'il est apporté par les fruits et légumes, il contribue à garder une bonne densité osseuse.

Le pruneau

Riche en composés phénoliques variés, le pruneau permet d'améliorer la formation de nouveau tissu osseux tout en limitant sa résorption.

L'oignon

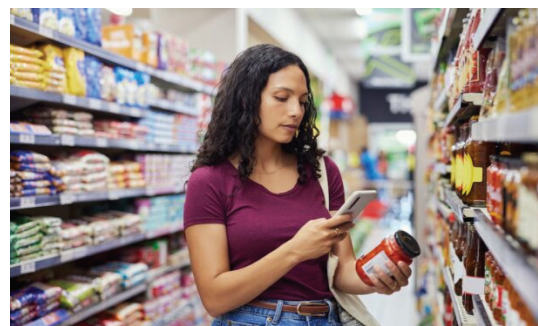
Les oignons jaunes et rouges sont eux aussi des amis de la santé osseuse, grâce à leur teneur élevée en quercétine, un composé antioxydant.

Les poissons gras et leurs oméga-3

La consommation de poisson a été associée à une réduction de risque de fracture. /lanutrition.fr/



"Ils ont l'air healthy... mais sabotent votre santé" : ces 5 aliments du quotidien à surveiller de près



En 2026, plusieurs experts en nutrition alertent sur cinq aliments faussement sains, omniprésents dans nos supermarchés. Entre sucres cachés, sel discret et marketing trompeur, vos réflexes peuvent tout changer. Dans les rayons des supermarchés, les produits "healthy" promettent de prendre soin de notre ligne et de notre cœur. Pourtant, derrière ces emballages rassurants se cache parfois une réalité bien différente. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter les sucres libres à 50 g par jour maximum, idéalement 25 g, et de ne pas dépasser 5 g de sel quotidien. Mais certains aliments présentés comme bons pour la santé peuvent, en réalité, nous éloigner de ces objectifs.

Le piège du "health halo"

Ce phénomène porte un nom : le health halo. Il désigne ces aliments qui semblent sains grâce à des mentions comme "riche en fibres", "protéiné" ou "vegan", alors que leur composition raconte une autre histoire. Comme le soulignent plusieurs médias européens (Focus, Bunte, FR.de), ces produits misent sur leur image pour masquer des listes d'ingrédients longues et parfois peu qualitatives. Résultat : le consommateur pense faire un bon choix... alors que ce n'est pas toujours le cas.

Muesli et barres énergétiques : attention aux sucres cachés

Le muesli est souvent perçu comme un petit-déjeuner idéal. À l'origine, il associe céréales complètes et fruits secs. Mais dans les versions industrielles, de nombreux fabricants ajoutent miel, sirops ou pépites sucrées. Résultat : un bol peut contenir autant de sucre qu'un dessert.

Même constat pour les barres énergétiques. Présentées comme des alliées du sport, elles sont souvent ultra-transformées et riches en sucres. Selon des repères nutritionnels, au-delà de 22,5 g de sucre pour 100 g, un produit est considéré comme très sucré.

Smoothies industriels : le faux ami du quotidien

Les smoothies prêts à boire donnent l'impression de consommer des fruits... mais sous une forme concentrée en sucre. Certains produits peuvent contenir l'équivalent de plusieurs cuillères à café de sucre en une seule bouteille.

La semoule :

ne pas en abuser

Le couscous, lui, bénéficie d'une image de plat équilibré. Pourtant, la semoule reste un produit raffiné proche des pâtes blanches. Consommée en grande quantité, elle peut déséquilibrer le repas.

Substituts de viande : pas toujours les meilleurs élèves

Les alternatives végétales séduisent de plus en plus. Mais tous les produits ne se valent pas. Certains steaks ou nuggets végétaux sont très riches en sel et contiennent de nombreux additifs. Or, l'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour.

Comment faire les bons choix ?

Face à ces aliments faussement sains, quelques réflexes simples peuvent faire la différence : Lire les valeurs nutritionnelles pour 100 g. Éviter les listes d'ingrédients trop longues. Se méfier des allégations marketing. Privilégier les produits bruts ou peu transformés. Car derrière l'image "healthy", tous les produits ne se valent pas... et certains peuvent même freiner vos objectifs santé sans que vous le sachiez. /doctissimo.fr/

Le parc national du Serengeti en Tanzanie : carte, migrations, animaux, safari

Le parc national du Serengeti est une immensité de savane au nord de la Tanzanie. Ici, l'horizon se transforme en ligne de fuite et chaque piste donne le sentiment d'entrer dans un décor de cinéma. Concrètement, le Serengeti est un parc national et une réserve naturelle majeure d'Afrique de l'Est, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. On y vient pour le safari, évidemment, mais surtout pour une chose très spécifique : une densité de faune spectaculaire et un théâtre naturel où la relation prédateurs-proies se voit, se com-

prend, et s'observe parfois pendant des heures.

Où se situe le parc du Serengeti ?

Le parc national du Serengeti se situe au nord de la Tanzanie, dans un ensemble naturel qui se visite très souvent en continuité avec le cratère du Ngorongoro. C'est l'un des grands avantages de cette région : les sites s'enchaînent, et l'itinéraire prend tout son sens quand on le pense comme une boucle. Dans votre trajet, l'entrée la plus connue est Naabi Hill Gate.

Plan du parc national du Serengeti



Le Serengeti est un parc immense. Sa superficie est de 14 763 km², et c'est précisément ce qui change la manière de le visiter : on ne "fait pas" le Serengeti, on choisit une zone et on s'y concentre. En deux jours, on couvre généralement un secteur, en fonction des pistes praticables, des observations du guide et, bien sûr, des déplacements de la faune.

Les grandes migrations du Serengeti

Les grandes migrations sont l'un des spectacles naturels les plus impressionnants d'Afrique de l'Est. On imagine d'interminables files, mais sur place, c'est souvent plus subtil : des troupeaux qui se regroupent, s'étirent, se déplacent en vagues, puis disparaissent derrière une ondulation de terrain. Quand on tombe sur une scène dense, l'impact visuel est immédiat. L'entrée de la majorité des visiteurs arrivant d'Arusha ou de l'aéroport du Kilimandjaro se fait par Naabi Hill Gate, qui donne accès à la partie sud./globe-trotting.com/

Décors normands et British vibes

Guernesey et Jersey, balcons sur la Manche

On pensait rares les occasions de rapprochement entre Anglais et Français, Normands de surcroît. C'était sans compter sur les îles Anglo-Normandes, terres ancrées au large du Cotentin, mêlant paysages normands et atmosphère British. La géographie les arrime aux côtes françaises, l'histoire les relie à la Couronne britannique. Entre France et Angleterre, ce chapelet d'îles compose un archipel discret, baigné par la lumière changeante de la Manche et un art de vivre façonné par le vent, la mer et un climat océanique adouci par le Gulf Stream. Entrée en matière sur Guernesey, terre d'inspiration. C'est dans ce "morceau de France tombé dans la mer et ramassé par l'Angleterre",

comme il l'appelait, que Victor Hugo passa quinze années d'exil, fuyant le Second Empire et Louis-Napoléon Bonaparte. C'est là qu'il acheva et publia *Les Misérables* (1862) avant de plancher sur *Les Travailleurs de la mer* (1866) puis *L'Homme qui rit* (1869). Auguste Renoir, vingt ans plus tard, s'aventura sur ces mêmes côtes vivifiantes en quête d'inspiration. Il prit le temps d'y peindre quinze tableaux dont *Rochers de Guernesey* avec personnages (racheté en 2023 par une association locale pour la modique somme de 500 000 livres) ou *Marine, Guernesey*, tous deux peints en 1883. Et l'on comprend pourquoi : les paysages, entre falaises, criques et cottages, titillent l'imagination et insu-

flent l'émotion.

Votre voyage

L'arrivée se fait, comme il se doit, par les eaux. Repérer la terre depuis le bateau, même non hissé sur un mât, cela a du panache. Le ferry et avant lui le train sont des moyens de transport qui promettent un périple doux – déjà. Après avoir mis le pied à terre, superficie des îles aidant, on se dispense très bien d'une voiture. Tant mieux : la conduite se faisant à gauche, on avait peur de l'être un peu aussi. Comment, alors, se déplacer ? À vélo, of course, moyen de transport privilégié des insulaires. On freine sur un coup de tête, on redémarre d'un coup de pédale, on jette la machine pas loin du sable (doucement quand même, c'est une location) et on repart aussi sec (ou mouillé). Vos adresses méritent d'être évoquées : à Saint-Malo, un hôtel particulier, murs du XIXe, non loin des remparts et de la plage du Sillon ; sur Guernesey, une ancienne ferme du XVIIIe pour se poser au calme parmi les Guernesiais ; à Jersey, enfin, un manoir aux portes de Saint-Hélier, le chef-lieu de l'île. Voilà pour les nuits./voyageursdumonde.fr/



Voyage au Brésil : 7 choses à savoir avant de partir



Rien qu'à l'évocation du Brésil, on imagine déjà ses plages ensoleillées, la cadence joyeuse de la samba et les harmonies feutrées de la bossa nova. Du maillot jaune et vert de la Seleção aux costumes étincelants du carnaval de Rio, en passant par la coiffe fruitée de Carmen Miranda, la culture brésilienne rayonne bien au-delà de ses frontières. Et pourtant, derrière cette notoriété, peu de voyageurs connaissent la diversité fascinante des régions et des modes de vie qui composent ce pays-continent.

Le Brésil ne résume pas aux plages et à l'Amazonie

Si Copacabana et l'Amazonie font rêver le monde entier, elles ne sont qu'un aperçu de la richesse naturelle du Brésil. Avec sa géographie spectaculaire, le pays est un véritable paradis pour les amoureux de nature et d'aventure. Dans le Nord-Est, partez explorer les dunes et les lagunes turquoises du Ceará et du Maranhão, ou aventurez-vous vers l'intérieur des terres, dans le Tocantins, où la savane du parc de Jalapão offre des paysages d'une rare beauté.

Le Brésil est véritable un melting-pot culturel

Les États-Unis n'ont pas le monopole du melting-pot : le Brésil aussi est un fascinant mélange d'influences indigènes, africaines et européennes. À São Paulo, le quartier de Liberdade reflète la forte présence de la communauté nippon-brésilienne. Dans le Sud, les villages aux maisons à colombages rappellent les racines allemandes de la région. Même la cuisine de rue porte les traces des vagues d'immigration : kibbeh (boulettes libanaises au blé bulgur) et pizza figurent parmi les en-cas préférés des noctambules.

Rio de Janeiro et São Paulo ne sont pas les seules villes à visiter

Rio de Janeiro reste la carte postale du Brésil et São Paulo son cœur économique, mais le pays compte bien d'autres villes passionnantes à découvrir. Les amateurs d'architecture seront conquis par Brasília, la capitale futuriste dessinée par Oscar Niemeyer. Les gourmets, eux, se régaleront à Belo Horizonte, capitale du Minas Gerais, réputée dans tout le pays pour sa gastronomie généreuse et ses marchés animés.

Quelques mots de portugais vous ouvriront bien des portes

En dehors des lieux très touristiques, ne comptez pas trop sur l'anglais ni même sur l'espagnol, qui ressemble au portugais sans vraiment s'y substituer. Apprendre quelques phrases de base en Portugais et soigner la prononciation fera toute la différence. Par exemple, le r au début d'un mot se prononce comme un h : Rio de Janeiro se dit donc plutôt "Hio de Janeiro".

Sécurité : restez prudent dans les grandes villes

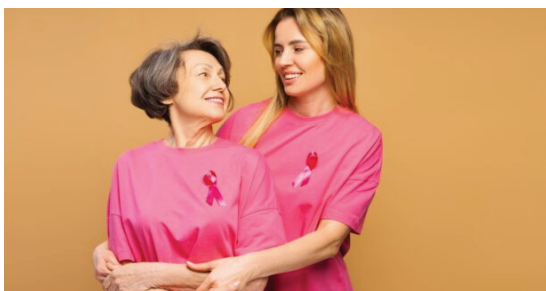
La criminalité reste un problème réel au Brésil, surtout dans les grandes villes et dans certaines favelas situées en périphérie. Des visites guidées de ces quartiers existent, mais elles divisent l'opinion : beaucoup de Brésiliens les jugent intrusives, voire immorales.

Il est interdit de conduire en Havaianas

Les célèbres tongs brésiliennes sont parfaites pour la plage, mais pas pour la route. La loi interdit de conduire avec, car elles peuvent se coincer dans les pédales et provoquer des accidents. Si vous êtes contrôlé, vous risquez une amende. Mais rassurez-vous, conduire pieds nus est autorisé !/lonelyplanet.fr/

Cancer du sein : l'Australie révolutionne le dépistage avec l'IA et la génétique, un tournant majeur pour les femmes

En Australie, BreastScreen passe d'un dépistage surtout fondé sur l'âge à un suivi stratifié selon le risque. Si vous avez des seins denses ou une histoire familiale, ces ajustements pourraient modifier la fréquence et le type d'examen proposé. En Australie, la façon dont on recherche un cancer du sein évolue : un examen officiel recommande de passer d'un dépistage fondé surtout sur l'âge à un suivi basé sur le risque individuel. Seins denses, histoire familiale, résultats de tests génétiques ou même intelligence artificielle entrent désormais dans l'équation. Pour une femme concernée, la question reste directe : qu'est-ce que cela va réellement modifier pour elle ? Le programme public BreastScreen Australia reste pour l'instant inchangé, mais il va intégrer progressivement un dépistage stratifié selon le risque sur environ dix ans. Aujourd'hui, la personnalisation se limite aux femmes ayant des antécédents familiaux importants de cancer du sein ou de l'ovaire, invitées à une mammo-



graphie annuelle plutôt que tous les deux ans. Les prochaines étapes mêlent densité mammaire, génétique et technologies d'imagerie. Connaître ce calendrier aide à rester actrice de son dépistage.

Seins denses : un double enjeu de risque et de détection

Une forte densité mammaire fait partie des facteurs de risque que les plus fréquents de cancer du sein. Sur la mammographie, ces zones blanches peuvent à la fois augmenter la probabilité de tumeur et masquer un cancer, parfois qualifié d'"occulté". BreastScreen Australia recommande que chaque femme soit informée

de sa densité au moment de l'examen, et a publié des guides pour les médecins généralistes. Pour autant, les parcours ne sont pas encore définis pour les femmes aux seins denses. Des imageries complémentaires, telles que la mammographie 3D, la mammographie avec contraste ou l'IRM mammaire, sont évoquées comme options en fonction du risque global. Les autorités australiennes indiquent que les femmes de 50 à 74 ans doivent continuer à faire une mammographie tous les deux ans, et que les plus de 40 ans peuvent accéder gratuitement à ce dépistage biennal.

Antécédents familiaux,

génétique et calcul du risque

Actuellement, le seul ajustement de fréquence dans BreastScreen Australia concerne les femmes avec une histoire familiale de cancer du sein ou de l'ovaire, à qui l'on propose un examen chaque année plutôt que tous les deux ans. Pour affiner cette évaluation, des outils en ligne comme iPrevent, utilisable par les femmes, et CanRisk, destiné aux professionnels de santé, combinent densité mammaire, antécédents et résultats de tests génétiques pour estimer le risque individuel.

Intelligence artificielle, études pilotes et ce qui change maintenant

Un modèle d'IA entraîné sur des données australiennes est testé dans BreastScreen Victoria pour aider à lire les mammographies. En attendant, les autorités conseillent de respecter les rendez-vous prévus et de consulter sans tarder en cas de boule, écoulement du mamelon, changement visible ou douleur persistante. /doctissimo.fr/

Teignes : définition, contagion, symptômes et traitement

La localisation des dermatophytes au niveau du cuir chevelu (teignes) se voit chez l'enfant entre 3 et 12 ans. Connues depuis l'Antiquité, les teignes sont toujours d'actualité et continuent à se propager malgré l'utilisation de traitements efficaces. Elles résultent de l'atteinte du follicule pileux et du poil par certains champignons (dermatophytes Microsporum et Trichophyton) qui pénètrent le cheveu.

La teigne, qu'est-ce que c'est ?

La teigne est une maladie du cuir chevelu et des poils provoquée par des champignons appelés dermatophytes. C'est un genre de mycose. Trois types de teignes du cuir chevelu (tinea capitis) sont connus, mais au début toutes les teignes du corps se présentent sous le même aspect de petites plaques squameuses parfois rouges.

Comment peut-on attraper la teigne : qu'est-ce qui la provoque ?

Les teignes tondantes ou champignon du cuir chevelu
Les teignes atteignent rarement l'enfant avant 3 ans, mais sont fréquentes entre 3 et 10 ans. Toutes les teignes trichophytiques sont anthropophiles, donc transmises par l'homme.

Les teignes suppuratives

Le kérion de Celse, ou la teigne inflammatoire, se présente sur le crâne tout d'abord sous la forme d'un macaron érythémato-squameux rapidement extensif atteignant plusieurs centimètres de diamètre. Vers le quinzième jour, cette plaque se surélève en bloc et prend un aspect inflammatoire et pustuleux.

Les autres dermatophytes (par le chat ou le chien)

La contamination par les poils teigneux du chat ou du chien et les spores peut engendrer des lésions cutanées sur les joues ou les bras de l'enfant. /doctissimo.fr/

Les 10 habitudes à changer pour rester zen

Vous pouvez venir à bout de votre stress, simplement en modifiant vos habitudes ! Car certaines de vos manies ne font rien pour arranger votre état émotionnel et augmentent votre anxiété. Doctissimo dresse le portrait des ennemis de votre bien-être !

Vous lever tard

Vous devez être à neuf heures au boulot, et vous vous levez à moins le quart ?

Lorsque votre réveil sonne, vous l'éteignez au moins trois fois avant de vous lever ? Résultat : vous êtes obligé de courir tous les matins pour prendre le petit déjeuner, vous laver et vous habiller en moins de 7 minutes...

Stop ! Vous énerver au saut du lit provoque un stress extrême et néfaste !

Vous énerver dans les bouchons

Tous les matins, vous hurlez derrière votre volant contre les chauffards et vous vous énervez dans ces bouchons qui n'en finissent plus. Car à tous les coups vous allez être en retard alors que vous avez un boulot monstre aujourd'hui !

Non à l'homme sandwich !

À l'heure du déjeuner, vous avez tellement de travail que



vous partez acheter un sandwich et revenez le manger au-dessus de votre ordinateur. Outre les problèmes nutritionnels qu'un tel comportement engendre, vous ne prenez jamais le temps de faire une véritable pause.

Accepter tous les boulots

Vous ne savez pas refuser quand on vous demande de faire un travail alors que vous êtes déjà submergé. Résultat : vous devez courir pour tout boucler dans les temps.

Boire 10 tasses de café par jour

Toutes les heures, vous allez taquiner le distributeur ou la cafetière de service. Vous avez l'impression que vous ne pouvez travailler sans une tasse à côté de vous.

Vous énerver sur la technique

D'accord, c'est la quatrième fois que votre ordinateur plante ou que le logiciel sur lequel vous travaillez s'arrête. Du coup, vous vous énervez et vous insultez d'abord votre écran, les informaticiens ensuite et pour finir la Terre entière !

Vous coucher tard

Vous soirées se prolongent devant la télé. Vous ne vous décidez pas à rejoindre les bras de Morphée. Le pire, c'est que vous savez que vous êtes fatigué, et que vous allez avoir toutes les peines du monde à vous lever le matin.

Etre toujours le gentil organisateur

À chaque départ en week-end ou en vacances, c'est la même chose : c'est vous qui devez décider du lieu, organiser le voyage et faire les bagages. Une fois sur place, vous n'avez

pas une seconde à vous ! Tout le monde vous sollicite pour faire le barbecue ou aller chercher le pain !

Vous inquiéter pour vos enfants

Dès que vous ne les avez plus sous les yeux, vous devenez anxieux(se). Pas question de les envoyer en centre aéré et encore moins en colonie de vacances ! Le simple fait de prendre une baby-sitter pour la soirée vous fait dresser les cheveux sur la tête.

Avoir peur de votre belle-famille

Dès que vous devez manger chez vos beaux parents, c'est la même chose ! Vous passez quinze jours avant à stresser et quinze jours après à vous calmer. Car c'est plus fort que vous, belle-maman (ou beau-papa) vous rend anxieux(se). /doctissimo.fr/



Beach-volley / CAN-2026 (2e journée-messieurs) Victoire de l'Algérie devant le Togo (2-0)

La sélection algérienne masculine de beach-volley s'est imposée devant son homologue togolaise sur le score de 2 sets à 0 (21-11, 21-18), mercredi en match comptant pour la deuxième journée du groupe F du Championnat d'Afrique 2026, qui se dispute jusqu'au 22 août à Alexandrie. C'est le deuxième succès de rang de la paire algérienne composée de Kallouche et Dekkiche, après celle obtenue mardi devant le Nigeria (2-0 : 21-14, 21-14). Le duo Kallouche-Dekkiche jouera son

dernier match de poule face à l'Angola, jeudi à la plage Abu Heif Beach pour le compte de la 3e journée du groupe F. Vingt huit (28) pays africains prennent part aux épreuves messieurs et dames de cette compétition, dont le champion validera son sésame aux Jeux olympiques (JO) de Los Angeles-2028. La participation algérienne constitue une opportunité pour le beach-volley national de se mesurer au haut niveau africain, face à des sélections dispo-

sant d'une expérience continentale et olympique, mais également à des équipes qui ambitionnent de décrocher une première qualification aux Jeux olympiques. Les organisateurs s'attendent à une compétition relevée, compte tenu des spécificités du beach-volley, une discipline où les conditions climatiques, la forme physique, la complémentarité entre les membres de chaque paire et la capacité à gérer les points décisifs peuvent s'avérer déterminantes.

Beach Volley/CAN-2026 (1re journée-dames) L'Algérie bat le Mozambique (2-0) et assure la 1ere place du groupe C

La sélection algérienne féminine de beach-volley s'est imposée devant son homologue mozambicaine sur le score de 2 sets à 0 (27-25, 23-21), mercredi pour le compte de la deuxième journée du groupe C du Championnat d'Afrique 2026, qui se dispute jusqu'au 22 août à Alexandrie. A la faveur de cette deuxième victoire de rang après celle obtenue devant le Burundi (2-0: 21-13, 21-14), la paire algérienne composée des joueuses Amalou et Bechar a assuré

sa qualification au tour final à la première place du groupe C. Le dernier match de la poule C, prévu jeudi, opposera le Burundi au Mozambique, alors que l'Algérie sera exempte. Vingt huit (28) pays africains prennent part aux épreuves messieurs et dames de cette compétition, dont le champion validera son sésame aux Jeux olympiques (JO) de Los Angeles-2028. La participation algérienne constitue une opportunité pour le beach-volley national de se mesurer au haut niveau

africain, face à des sélections disposant d'une expérience continentale et olympique, mais également à des équipes qui ambitionnent de décrocher une première qualification aux Jeux olympiques. Les organisateurs s'attendent à une compétition relevée, compte tenu des spécificités du beach-volley, une discipline où les conditions climatiques, la forme physique, la complémentarité entre les membres de chaque paire et la capacité à gérer les points décisifs peuvent s'avérer déterminantes.

Volley / Championnat d'Afrique féminin 2026 Les Algériennes en stage de préparation en Egypte avant de rallier Nairobi

La sélection algérienne féminine de volley-ball a rejoint l'Egypte pour effectuer un mini-stage de préparation, avant de rallier Nairobi (Kenya) où elle prendra part au Championnat d'Afrique des nations (23 août - 5 septembre), a indiqué mercredi la Fédération algérienne de volley-ball (FAVB). Ce regroupement constitue l'une des dernières étapes de préparation de l'équipe nationale, dirigée par l'entraîneur Sid Ali Benkortbi, avant le rendez-vous continental, qualificatif aux Jeux olympiques de Los Angeles 2028. La sélection algérienne a multiplié les stages et les rencontres de préparation depuis le lancement de son programme en vue de cette échéance. Elle avait notamment effectué un stage en Pologne en juin, avant de disputer une double confrontation amicale face à la Tunisie, les 12 et 13 juillet à Oran, avec une victoire (3-2) et une défaite (1-3). Du 4 au 15 août, les Algériennes ont également effectué un stage en



commun à Oran avec la sélection polonaise U19, ponctué par deux rencontres amicales face à des équipes polonaises de jeunes. "Le stage s'est déroulé dans de bonnes conditions et nous avons disputé deux matchs amicaux face à la sélection polonaise des jeunes. Après l'absence de l'équipe nationale de la compétition depuis 2023, ces rencontres constituent une opportunité importante pour retrouver le rythme et la compétitivité", a déclaré le sélectionneur national Sid Ali Benkortbi. Après ce passage en Egypte, la sélection

algérienne mettra le cap sur Nairobi pour disputer la phase finale du Championnat d'Afrique, qui réunira les meilleures sélections du continent du 23 août au 5 septembre. Lors de la précédente édition du Championnat d'Afrique féminin, le Kenya avait remporté le titre aux dépens de l'Egypte (3-0), alors que le Cameroun, pays hôte, avait terminé à la troisième place. La compétition de Nairobi revêt un enjeu supplémentaire puisqu'elle servira également de tournoi qualificatif aux Jeux olympiques de Los Angeles 2028.

Futsal/Equipe nationale Double confrontation amicale face à l'Arabie Saoudite

La sélection algérienne de Futsal disputera deux matchs amicaux face à son homologue saoudienne dans le cadre de sa préparation à la phase finale de la Coupe d'Afrique des Nations de Futsal 2026, prévue du 12 au 21 octobre prochain, a indiqué la Fédération algérienne de football (FAF) sur son site officiel. Les deux rencontres amicales seront programmées dans le cadre d'un nouveau regroupement prévu du 23 août au 1er septembre 2026 au Centre technique régional (CTR) de Tlemcen. La première rencontre est prévue le dimanche 30 août à 19h00, à la salle du CTR de Tlemcen, tandis que la seconde aura lieu le lundi 31 août, à la même heure, à la salle omnisports du complexe Miloud Hadeff d'Oran. Pour rappel, le tirage au sort de la phase finale de la CAN Futsal 2026 a placé la sélection nationale dans le groupe A, aux côtés du pays hôte, de la Libye et de la Zambie.



Jeux méditerranéens 2026 Arrivée à Tarente du premier contingent de la délégation algérienne

Le premier contingent de la délégation algérienne participant à la 20e édition des Jeux méditerranéens (21 août - 3 septembre) est arrivé mercredi à Tarente (Italie), à bord d'un vol spécial. Ce contingent est composé de 73 athlètes représentant plusieurs disciplines individuelles, à l'image de la natation, de la boxe et de la lutte, ainsi que les sélections nationales de handball et de volleyball. L'Algérie participe à cette édition avec 248 athlètes engagés dans 27 disciplines sur les 33 inscrites au programme officiel, dans un rendez-vous qui verra la participation de 26 Comités nationaux olympiques. La délégation algérienne comprend, outre les athlètes, 76 responsables et entraîneurs ainsi que 10 arbitres, portant à 334 personnes l'effectif global de la délégation. La cérémonie d'ouverture des Jeux de Tarente est prévue vendredi soir, donnant ainsi le coup d'envoi officiel aux compétitions de cette édition. Voici l'historique des participations de l'Algérie aux Jeux méditerranéens depuis l'édition de Tunis en 1967 jusqu'à celle d'Oran en 2022.



**الشالون الدولي للاستثمار
الفلاحي والتكنولوجي**
Le Salon International de
l'Investissement Agricole et de la Technologie

4^{ème} édition

13/14/15
OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

AGRITECH 2026
التقني الوطني

**حلول مبتكرة
من أجل إنتاج
فلاحي وحيواني مستدام**

الوزارة
الزراعية

الوزارة
الزراعية

الوزارة
الزراعية

الوزارة
الزراعية

Dans le monde un 20 Août

- 2009 : Sport les Mondiaux d'athlétisme à Berlin (Allemagne) titre et nouveau record du monde du 200 m pour le Jamaïcain Usain Bolt en 19"19 devant Edward (PAN) en 19"81 et Spearmon (USA) en 19"85.
- 2008 : Espagne un avion de la compagnie Spanair transportant 172 personnes, passagers membres d'équipage est sortie de piste peu après son décollage sur l'aéroport de Madrid. Seules 19 personnes ont survécu.
- 2007 : Le ministre des Affaires étrangères Bernard Kouchner a été reçu par le président Irakien Jalal Talabani.
- 2004 : Deux journalistes français, Christian Chesnot et Georges Malbrunot sont enlevés en Irak. Il seront libérés le 22 décembre après 124 jours de détention.
- 1999 : Voile, pour la 3e fois le navigateur Jean Le Cam remporte la Solitaire du Figaro.
- 1998 : Le Comité International Olympique annonce la création d'une agence antidopage.
- 1994 : Le naufrage d'un ferry dans le sud du Bangladesh fait 350 morts.
- 1985 : Attentat à la voiture piégée à Tripoli (Liban) fait 45 morts.
- 1975 : Lancement de la sonde spatiale américaine "Viking 1" en direction de Mars par la NASA, depuis Cap Canaveral.
- 1968 : Entrée des chars soviétique à Prague afin de mettre fin au régime communiste libéral d'Alexander Dubcek.
- 1960 : Indépendance du Sénégal.
- 1949 : Dans les Landes, un vaste incendie fait 83 morts, 140 000 ha de forêts sont dévastés
- 1944 : Naissance de l'Agence France-Presse (AFP).
- 1941 : Création du camp de Drancy, après une rafle de 4 232 juifs de Paris, dont un millier de Français.
- 1940 : Assassinat de Léon Trotsky dans son appartement de Mexico par un tueur de Staline.
- 1922 : Premier Jeux Olympiques féminins à Paris.
- 1916 : La Roumanie rentre en guerre aux côtés de Alliés.
- 1887 : décès de Jules Laforgue à Paris, poète français. "Les Complaintes" - "Des Fleurs de bonne volonté" - "Derniers vers" - "Spleen"...
- 1860 : naissance de Raymond Poincaré à Bar-le-Duc (Meuse), homme d'Etat français, 10e président de la République Française de 1913 à 1920./isere-annuaire.com/

Barbara McClintock, pionnière de la génétique

Pionnière de la génétique, l'Américaine Barbara McClintock a multiplié les découvertes entre la fin des années 1920 et les années 1950 : le rôle des chromosomes dans l'hérédité, le « crossing-over », les gènes sauteurs, la régulation des gènes, l'épigénétique. En avance sur leur temps, ses travaux ont été rejetés... puis tous confirmés. Récompensée in extremis par un Nobel en 1983, elle fut de son vivant pleinement reconnue comme une des plus grandes biologistes. Mais si tardivement. En 1921, l'étudiante Barbara McClintock (1902-1992) choisit la génétique et s'intéresse aux « chromosomes », ces structures changeantes dans le noyau des cellules dont Thomas Morgan a montré qu'ils portaient les gènes de l'hérédité. En 1931, McClintock et Harriet Creighton observent de près les chromosomes durant la division cellulaire et découvrent le « crossing-over ». Elles apportent définitivement

la preuve que Morgan avait raison : les chromosomes sont bien le support de l'hérédité. La « cytogénétique » est née et la jeune chercheuse entame une carrière prometteuse. Elle étudie le maïs, dans ses variétés naturelles, dont les épis colorés engendrent des motifs héréditaires : voilà le moyen de voir facilement la transmission des caractères. Avec des expériences d'une admirable ingéniosité, Barbara McClintock comprend que l'expression des gènes obéit à une mécanique subtile. Au cours des années 1940, elle pose ainsi les bases de la génétique moderne. McClintock avait 20 ans d'avance. L'action des gènes n'est pas immuable, affirme-t-elle, mais contrôlée au sein d'un réseau d'inhibitions et d'activations. La voilà jetant au passage les bases de l'épigénétique. Tout aussi étonnant : les gènes peuvent bouger le long des chromosomes et même se dupliquer. Ce sont les



« gènes sauteurs », dit-on alors. Mais McClintock a trop d'avance sur les généticiens de son époque. Alors que les biologistes en sont à chercher de quoi sont constitués les gènes et comment ils peuvent porter une information, ils refusent sa vision d'un système très complexe. Découragée, elle abandonne ces recherches en 1953. Mais au fil des deux décennies suivantes, le contrôle des gènes devient une évidence et les « transposons », nouvellement découverts, ne sont rien d'autre que les gènes sauteurs de Barbara McClintock. /fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

Un homme retrouvé avec des centaines de smartphones dans son sac à dos



Avril 2017, Coachella. Les festivaliers pataugent dans la boue, déguisés en hippies semi-dénudés et immortalisent leur coolitude à coups de selfies. Seulement voilà, nombreux sont ceux qui ne peuvent plus mettre la main sur leur seul lien avec la civilisation. Le fautif : un virtuose de pick-pocket, capable de vider les poches plus vite que son ombre. Comme l'explique Slate, lorsqu'il finit par être retrouvé peu après minuit grâce à l'application « Find my phone », ce sont des centaines de smartphones que la police découvre au fond de son sac. Tous ont été réceptionnés le temps d'une soirée. Une mésaventure qui peut être évitée en suivant quelques conseils.

Comment éviter de se faire voler son téléphone ?

Les autorités ont donné quelques conseils de base tels que placer son téléphone dans les poches de devant plutôt que dans les poches arrières, éparpiller ses objets précieux plutôt que de les placer tous au même endroit, et d'autres un peu plus improbables comme attacher son téléphone à son corps à l'aide d'un élastique, se munir d'un faux téléphone. Pour éviter les vols, on peut aussi doter son téléphone d'un antivol, dont l'alarme sonnera si votre gadget adoré s'éloigne de vous de plus de 5 mètres. /lesaviezvous.net/

Journée mondiale du moustique



S'il y a des découvertes qui ont sauvé de nombreuses vies, celles du Dr Ronald Ross, le 20 août 1897 en fait assurément partie. Il a en effet isolé le responsable de la transmission de la malaria à l'homme, à savoir : le moustique femelle. Il n'en fallait guère plus pour commémorer une journée mondiale du moustique le 20 août de chaque année.

World mosquito day

Son origine est britannique et elle est donc nettement plus connue sous son nom anglais. Petite particularité, qui

en fait peut-être la plus ancienne Journée Mondiale répertoriée, ce serait le Docteur Ross lui-même qui, aurait nommé cette journée "la Journée Mondiale du Moustique".

Des vies épargnées

On lui pardonnera ce léger manque de modestie en saluant l'importance de sa découverte.

Elle a permis une meilleure compréhension du rôle mortel que jouent les moustiques dans la propagation de plusieurs maladies et a permis de mieux les combattre. /lesaviezvous.net/

INCAPABLES DE RÉPONDRE QUEUE DE PELOTON	JEU DE MAINS	DIVAGUER ANIMÉ PAR LE VENT	GROS LÉZARD 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		
GARDÉ EN SOUVENIR PLUS FORT QUE NATURE	IMPÉRATRICE D'ORIENT TIENT À UN FIL			ENTRAÎNE LA MORT ALCALOÏDE TOXIQUE		EXPÉRIMENT	
CHAMPIGNON PROTECTION DE LA CHAMBRE		ENVEDE BÈBE SANS PEINE	PASSER POUR VOIR SI CELA VA BIEN APPLIQUÉS		OEUF SCULPTÉ ÊTRE EN PROGRESSIO		
	MIS À NIVEAU BASE INFORMATIQUE			MODÈLE DE NUDITÉ RIVALE D'HERA		AMENER À MATURITÉ	
HORS D'USAGE	ATTENTIONS PARTICULIÈRES PRENDRE AU TRAGIQUE		GAIE DE NATURE PIED DANS LA BOTTE				
		SOUSMARIN ENNEMI REMISE À FEU			C'EST TOUT LUI FRAISE EN TUBE		
LE BROME MOT DE LA BOUCHE	LOI ANTIQUE EXPRESSION DE DEDAIN			CARRE DE DAMES TOUCHER DU BOIS			
		MOTEUR ÉCONOMIQUE FORCE EN ACTION				PROTECTION FRONTALE	
POSTE DE RADIO AFFAÎME DE LA BIBLE				MOMENT DE PAIX ÉVITER LE DÉPLACEMENT			
		PLACÉ EN ENCART POINTE DE ROSE			TITRE ANGLAIS RONGE LENTEMENT		
BONNE POMME PROPOS SOUTENU POUR CONTRE		EXPOSÉES AU SOUFFLE JEU DANGEREUX				CHARGE DE TRANSPORT	
	PRATIQUER UN GOUTTEAGE PERSONNEL				CHÂTEAU D'EAU COURS SUPÉRIEUR		
INVESTI FLUIDE GLACIAL			AVOIR LA PLACE D'HONNEUR ÉLU DE LA MANCHE				
		CHATON EN FLEUR		AVOIR DES MOTS			
COURANT DE FOIX			ROUGE AUX YEUX				

MEDIA EXPERT

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

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

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

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



6^{ème} EDITION

SALON INTERNATIONAL SUD AGRO INDUSTRIES

صالون الجنوب للفلاحة والصناعات الغذائية

أيام: 23-24-25-26 نوفمبر 2026
بولاية أدرار



ETS BEKAKRA EXPO

Organisation Et Présentation Toutes Les Activités Des Salons
Mob: 0773.77.66.34 / 0660.88.80.88 Fax: 032.14.93.44
sudagroindustrie@gmail.com