



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

TLEMCE

Plus de 200 jeunes attendus
au Festival national
des créateurs de contenu P.4

TRANSPORT PUBLIC

16 wilayas intègrent la deuxième phase du renouvellement du parc d'autobus P.3



Plusieurs banques lancent une formule
de financement pour le renouvellement des autobus P.3



PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

**22 23 24 OCTOBRE
2026**

sous le theme :

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX
CONSULTING**

EN PARTENARIAT AVEC :



**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 27 Août 2026
Quotidien National Economique
N° 2334 - Prix 30 DA



Tipasa

Des clubs environnementaux pour rapprocher les enfants de la diaspora de leur patrimoine naturel



Une initiative de sensibilisation à l'environnement, destinée aux enfants de la communauté nationale établie à l'étranger, a été lancée dimanche à Tipasa à travers la création de clubs environnementaux au sein des camps d'été.

Cette opération, initiée par le ministère de l'Environnement et de la Qualité de la vie, en coordination avec le ministère de la Jeunesse et le secrétariat d'État chargé de la Communauté nationale à l'étranger, vise à développer la conscience écologique des jeunes participants tout en renforçant leur lien avec leur pays d'origine.

Lancée depuis la Maison de l'environnement de Tipasa, l'initiative s'inscrit dans le cadre d'un programme éducatif et de sensibilisation consacré à la protection de l'environnement et à la découverte du patrimoine naturel national. La directrice du Conservatoire national des formations à l'environnement (CNFE), Hayat Achour, a souligné que cette démarche ambitionne notamment de promouvoir la culture environnementale auprès des enfants de la diaspora.

À travers diverses activités pédagogiques, les jeunes sont appelés à découvrir la richesse de la biodiversité algérienne ainsi que la diversité de ses espaces naturels, notamment les forêts, les zones côtières et les réserves marines.

Pour sa part, le directeur central au ministère de la Jeunesse, Ramdane Akhlef, a indiqué que cette opération s'intègre dans le programme général dédié à la communauté nationale à l'étranger. Celui-ci comprend plusieurs activités culturelles, éducatives et récréatives organisées au profit des enfants durant leur séjour estival en Algérie.

L'objectif est d'enrichir leur programme de vacances en leur proposant des espaces alliant apprentissage et divertissement, tout en leur permettant de mieux connaître les richesses naturelles de leur pays et de consolider leur attachement à la patrie. La journée a été marquée par l'organisation d'ateliers éducatifs et de sensibilisation encadrés par le CNFE. Ces rencontres ont porté sur les moyens de préserver l'environnement, les conséquences du changement climatique ainsi que les gestes et pratiques favorisant la protection de la nature.

Des ateliers pédagogiques consacrés à la plantation et aux techniques de jardinage ont également permis aux enfants de s'initier concrètement à des pratiques respectueuses de l'environnement. Les participants ont, par ailleurs, effectué des visites de plusieurs sites naturels et archéologiques de la wilaya de Tipasa, découvrant ainsi la richesse de la biodiversité locale ainsi que les paysages forestiers et côtiers qui font la renommée de cette région. À travers cette initiative, les organisateurs entendent faire de la sensibilisation environnementale un moyen de rapprocher davantage les enfants de la diaspora de leur pays, en leur transmettant une meilleure connaissance de son patrimoine naturel et la nécessité de contribuer à sa préservation. A.B.

Tissemsilt

Collecte de plus de 516.000 quintaux de céréales

La wilaya de Tissemsilt a enregistré, au terme de la campagne de moisson-battage, une production de 516.400 quintaux de différentes variétés de céréales, soit plus du double de celle de la saison précédente, qui s'était établie à 196.000 quintaux, a-t-on appris mardi auprès de la Direction des services agricoles (DSA) de la wilaya.

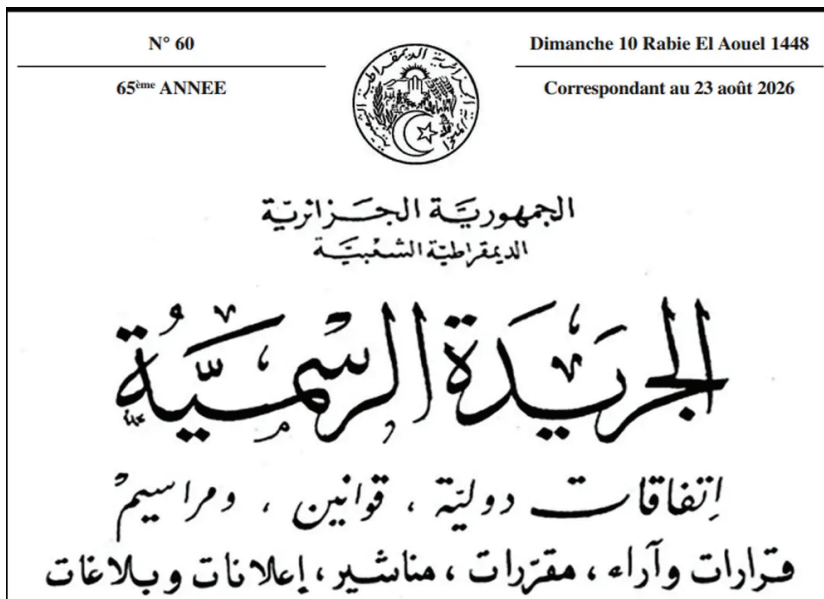
La cheffe du service de la production et du soutien agricoles, Fatiha Baghda, a indiqué dans une déclaration à l'APS que cette quantité, collectée au niveau des centres de stockage relevant de la Coopérative des céréales et des légumes secs (CCLS) de la wilaya, a été produite sur une superficie consacrée aux céréales dépassant 45.000 hectares.

La même responsable a attribué cette hausse de la production céréalière aux importantes précipitations enregistrées dans la région.

Le blé dur arrive en tête des quantités collectées avec 413.000 quintaux, suivi de l'orge avec plus de 94.491 quintaux et du blé tendre avec 8.333 quintaux. La quantité d'avoine a, quant à elle, atteint près de 500 quintaux, a précisé la même responsable.

Mme Baghda a souligné que la campagne de moisson-battage s'était déroulée dans de bonnes conditions organisationnelles et opérationnelles, grâce à la mobilisation des moyens et ressources nécessaires ainsi qu'à la conjugaison des efforts des différents services et organismes concernés, notamment les agriculteurs et les professionnels du secteur à travers la wilaya. Dans le cadre du renforcement des capacités de stockage des récoltes, la wilaya a également bénéficié, cette année, de la mise en service de six centres de stockage de proximité des céréales, d'une capacité de 50.000 quintaux chacun, sur les sept entrepôts qui lui ont été attribués.

Le décret présidentiel portant création du "Prix d'Algérie de la biographie du prophète El Khalida" publié dans le Journal officiel



Le décret présidentiel portant création du Prix du président de la République intitulé "Prix d'Algérie de la biographie du prophète El Khalida", a été publié dans le dernier numéro du Journal officiel.

Institué par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, par décret présidentiel, "ce Prix vise la motivation à l'étude de la biographie de notre maître Mohamed (paix et salut sur Lui) et ses bonnes qualités morales, à encourager la mémorisation et la compréhension du noble texte prophétique par les différentes catégories d'âge de la société et à inculquer les valeurs prophétiques, en particulier chez les jeunes générations", selon le décret.

Il est également mentionné que ce Prix "vise à mettre en exergue l'intérêt de l'Etat et l'attachement des Algériens à la biographie du prophète et au noble texte prophétique".

Le Prix, qui est décerné aux lauréats du concours de la biographie El Khalida du prophète, comprend "un concours

national annuel d'encouragement destiné aux jeunes mémorisateurs du noble texte prophétique, un concours national annuel de mémorisation du noble texte prophétique et un concours international, organisé tous les trois ans, dédié à la mémorisation du noble texte prophétique".

Le décret note également qu'il est organisé "une semaine nationale de la noble biographie du prophète à l'issue de laquelle le Prix est décerné à l'occasion de Moharram, le mois de "Al Hidjra bénie".

Le texte note que le Prix consiste en la remise aux lauréats d'un "certificat de mérite et une récompense financière" dont le montant est fixé comme suit : pour la catégorie des jeunes mémorisateurs au concours d'encouragement (mémorisation de 100 textes prophétiques avec identification du rapporteur), il est décerné une récompense de 500.000 DA pour le 1er lauréat, 350.000 DA pour le 2e lauréat et 200.000 DA pour le 3e lauréat.

Pour la catégorie des mémorisateurs

adultes au concours national, il est décerné pour la mémorisation de 400 textes prophétiques avec identification du rapporteur, 1.000.000 DA pour le 1er lauréat, 750.000 DA pour le 2e lauréat et 500.000 DA pour le 3e lauréat. S'agissant de la catégorie des mémorisateurs adultes au concours international, il est décerné pour la mémorisation de 400 textes prophétiques avec identification du rapporteur, 3.250.000 DA pour le 1er lauréat, 2.500.000 DA pour le 2e lauréat et 1.500.000 DA pour le 3e lauréat.

Le décret précise que "le concours pour l'obtention du prix est ouvert par arrêté du ministre chargé des Affaires religieuses, qui en fixe les conditions et les modalités de participation", ajoutant qu'il est créé "des commissions de jurys du Prix dans le domaine de la mémorisation du noble texte prophétique, composées de compétences nationales et internationales, choisies parmi les chercheurs dans le domaine du texte prophétique et de la biographie du prophète". APS

La plateforme « Takwin » rejoint le Portail national des services numériques

La Haut-commissaire à la numérisation, avec rang de ministre, Mme Meriem Benmouloud, et la ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Mme Nacima Arhab, ont tenu, dimanche, une réunion consacrée au suivi de l'intégration de la plateforme « Takwin » au Portail national des services numériques, « Dzair Digital Services ».

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des hautes instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, relatives à l'élargissement de l'utilisation du Portail national des services numériques, à la simplification de l'accès aux services publics et au renforcement de l'interopérabilité entre les différents secteurs, a indiqué le Haut-commissariat à la numérisation dans un communiqué.

Grâce à cette intégration, les candidats à la rentrée professionnelle 2026-2027 peuvent désormais effectuer, pour la première fois, leurs inscriptions via le Portail national des services numériques. Cette opération permet de simplifier les démarches, de vérifier l'exactitude des informations et des données personnelles fournies par les candidats, tout en facilitant leur accès aux services grâce à l'interopérabilité du système numérique national.

Mme Benmouloud a souligné que l'intégration de la plateforme « Takwin » constitue une illustration du niveau de maturité numérique atteint par le secteur de la Formation et de l'Enseignement professionnels. Elle a également salué les efforts déployés pour assurer le bon déroulement de cette opération.

De son côté, Mme Arhab a fait état d'une forte affluence depuis le lancement des inscriptions, le 8 août dernier. À ce jour, 82.383 candidats se sont inscrits, a-t-elle précisé, ajoutant que l'opération se poursuit à travers le Portail national des services numériques. La ministre s'est, en outre, félicitée du bon déroulement de l'opération, menée dans de bonnes conditions et sans incident, estimant que cette expérience traduit une dynamique nouvelle dans le processus de transformation numérique et de modernisation des services publics.

Pour rappel, la plateforme « Takwin » permet aux jeunes désireux d'intégrer le secteur de la formation professionnelle de s'inscrire en ligne. Les inscriptions pour la prochaine rentrée, prévue le 4 octobre, resteront ouvertes jusqu'au 26 septembre. M. Gaouar

Transport public

16 wilayas intègrent la deuxième phase du renouvellement du parc d'autobus



L'opération de renforcement et de renouvellement du parc d'autobus destiné au transport urbain et suburbain entre dans sa deuxième phase, avec l'intégration de 16 nouvelles wilayas, dans le cadre d'un vaste programme visant à moderniser les moyens de transport et à améliorer la qualité du service public offert aux citoyens. Cette nouvelle étape prévoit la distribution d'autobus modernes de différentes capacités, répondant aux normes en vigueur et adaptés aux besoins des réseaux de transport urbain et suburbain. L'opération s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre de la décision du pré-

sident de la République, Abdelmadjid Tebboune, portant sur le renouvellement du parc national de transport à travers l'acquisition de 10.000 autobus. Le programme est supervisé et suivi par le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Said Sayoud, avec pour objectif de renforcer progressivement les capacités du transport public à travers les différentes régions du pays. Après une première phase ayant concerné les wilayas d'Alger, Oran, Constantine et Annaba, la deuxième étape englobe désormais les wilayas de Chlef, Bouira, Tlemcen, Tizi Ouzou,

Saïda, Sidi Bel Abbès, Médéa, Mascara, Boumerdès, Aïn Defla, Batna, Biskra, Djelfa, Skikda, El Tarf et El Oued.

À travers cette démarche, les pouvoirs publics entendent renforcer les lignes de transport par de nouveaux véhicules plus modernes et mieux adaptés aux attentes des usagers, tout en améliorant les conditions de déplacement des citoyens. Cette opération s'inscrit, ainsi, dans une stratégie nationale visant à moderniser durablement le parc de transport public et à rehausser la qualité des services de transport urbain et suburbain sur l'ensemble du territoire national. A.B.

Accidents de la circulation

34 morts et 2013 blessés en une semaine

Trente-quatre (34) personnes sont décédées et 2013 autres ont été blessées dans 1542 accidents de la route survenus durant la période allant du 16 au 22 août à travers le territoire national, indique mercredi un bilan hebdomadaire de la Protection civile. Le bilan le plus lourd a été enregistré dans la wilaya de Naâma avec 7 morts et 40 blessés dans 9 accidents de la circulation, précise la même source.

Dans le cadre du dispositif de surveillance des plages, la Protection civile a effectué 8729 interventions ayant permis de sauver 6457 personnes de la noyade, de prodiguer des soins de première urgence à 1934 autres et d'évacuer 329 personnes vers les structures sanitaires locales, ajoute le bilan, déplorant toutefois le décès par noyade en mer de 11 personnes et 5 autres dans des réserves d'eau.

Durant la même période, les équipes de la Protection civile sont intervenues pour l'extinction de 2411 incendies, urbains, industriels et autres, dont les plus importants ont été enregistrés dans les wilayas d'Alger (197 incendies), Sétif (109) et Annaba (105).

Tlemcen

Plus de 200 jeunes attendus au Festival national des créateurs de contenu

La wilaya de Tlemcen accueillera, du 12 au 16 septembre prochain, la première édition du Festival national des créateurs de contenu, une manifestation destinée à mettre en valeur la créativité des jeunes et à encourager une production numérique porteuse de valeurs et d'identité nationale.

Organisé par la direction de la Jeunesse et des Sports, en coordination avec l'Association de wilaya des activités de jeunesse et des sports, cet événement réunira plus de 200 jeunes créateurs de contenu, professionnels et amateurs, issus de différentes wilayas du pays, a indiqué le chef du service de l'animation de la jeunesse, Fentrossi Brahim.

Les participants devront disposer de chaînes ou de pages actives sur les différentes plateformes numériques, ou encore être membres de clubs spécialisés dans la création de contenu au sein des établissements de jeunesse.

Placée sous le slogan « Une jeunesse qui crée, une identité nationale qui se construit », cette première édition donnera lieu à un concours de création de contenu individuel, qui se déroulera tout au long du Festival. Les productions en compétition devront aborder plusieurs thématiques d'intérêt national, notamment la lutte contre le fléau de la drogue chez les jeunes, la promotion du tourisme, ainsi que la valorisation de l'histoire de l'Algérie.

Les œuvres seront soumises à l'évaluation d'un jury composé d'enseignants universitaires et de spécialistes des médias numériques et audiovisuels, ainsi que d'experts en marketing électronique.

Au-delà de la compétition, le Festival proposera un programme riche comprenant des ateliers de formation sur les techniques de réalisation de vidéos courtes, l'écriture de scénarios pour les contenus numériques, l'éthique de la création en ligne et la responsabilité numérique.

Des sorties touristiques figurent également au programme, offrant aux participants l'occasion de découvrir les richesses de la wilaya de Tlemcen. Des créateurs de contenu viendront, par ailleurs, partager leurs expériences et présenter des parcours réussis dans l'univers du numérique.

Des rencontres réunissant les jeunes participants, des experts et des organismes d'accompagnement des projets numériques sont également prévues, afin de favoriser les échanges et d'encourager l'émergence de nouvelles initiatives dans le domaine de la création de contenu. M.G.



Plusieurs banques lancent une formule de financement pour le renouvellement des autobus



Six banques publiques ont lancé une nouvelle formule de financement destinée aux professionnels du transport collectif de voyageurs, leur permettant d'acquies de nouveaux autobus via un crédit bancaire couvrant jusqu'à 90 % du coût total du véhicule, une mesure saluée par les professionnels, dans la mesure où elle contribuera à offrir des conditions plus professionnelles et plus sûres pour l'activité de transport et le citoyen.

Cette nouvelle offre de financement, que vient de lancer le CPA, la BADR, la CNEP-Banque, la BEA, la BNA et la BDL, s'inscrit dans le cadre de la décision des pouvoirs publics visant le retrait progressif des autobus dé-

passant 30 ans du parc national et l'amélioration des conditions de transport.

Ces facilitations s'ajoutent à l'ensemble des mesures mises en œuvre par les pouvoirs publics destinées à offrir toutes les conditions optimales pour le transport de voyageurs, notamment après la décision du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, portant sur l'importation de 10.000 nouveaux bus.

Le produit bancaire, disponible sous les formules classique et islamique, s'adresse aux professionnels du transport (personnes physiques et morales), et peut couvrir 90 % du coût de l'autobus, toutes taxes comprises, avec

un apport personnel de 10 %, le remboursement du crédit s'effectuant sur une durée de 10 ans avec possibilité d'un différé de 6 mois.

Les établissements bancaires publics ont invité les professionnels souhaitant bénéficier de ce dispositif de financement à se rapprocher de leurs agences dans les meilleurs délais pour plus d'informations et de précisions. En parallèle, la récupération et le démantèlement des autobus vétustes sont assurés, ainsi que la récupération de leurs composants notamment le fer, en vue de leur réintégration dans le cycle industriel, par la Société nationale de récupération et de valorisation, filiale du Groupe SNS.

A cet égard, l'Organisation nationale des transporteurs algériens (ONTA), par la voix de son président Hocine Bouraba, a salué les mesures prises pour accompagner les transporteurs, en ce sens qu'elles contribuent à améliorer les conditions d'exercice de leur activité.

Dans une déclaration à l'APS, M. Bouraba a souligné que cette nouvelle disposition permettra aussi d'accélérer le rythme de renouvellement du parc national, notamment à travers la suppression de la TVA du coût du bus, ainsi que le bénéfice pour les concernés du soutien de l'Etat de 20 %, en plus des facilitations bancaires accordées aux transporteurs.

Afrique/Hydrocarbures

Lancement mercredi de la première plateforme continentale pour promouvoir le contenu local

La première plateforme panafricaine des appels d'offres du secteur énergétique du continent, créée par l'Organisation des producteurs de pétrole africains (APPO), sera officiellement lancée mercredi, avec pour but de favoriser l'accès des entreprises locales aux marchés énergétiques, a annoncé mardi l'organisation.

Cette plateforme devra permettre au continent de capter davantage de valeur ajoutée, de renforcer ses capacités industrielles et de créer des opportunités équitables au profit des entreprises africaines, a précisé l'organisation sur son site web.

La mise en place de cette plateforme interactive, s'inscrit dans le cadre des efforts de l'APPO visant à favoriser le contenu local dans les appels d'offres du secteur énergétique, a-t-on souligné.

Dans une récente déclaration, le secrétaire général de l'APPO, l'Algérien Farid Ghezali, avait indiqué que la plateforme des appels d'offres du secteur énergétique du continent devait notamment permettre de recenser les entreprises africaines et de publier des appels d'offres ouverts en priorité aux sociétés du continent.

Le secrétaire général de l'APPO a également expliqué que cet outil devrait aboutir à un véritable bulletin africain des appels d'offres, à l'image du Bulletin des appels d'offres du secteur de l'énergie et des mines (BAOSEM) en Algérie. Il avait souligné, à ce propos, que l'Afrique dispose de compagnies nationales, publiques et privées, disposant de compétences leur permettant de réaliser de grands projets industriels conformément aux standards internationaux.

L'objectif est aussi de promouvoir les PME locales, aux côtés des grands groupes africains, tout en contribuant à l'émergence d'une chaîne de sous-traitance locale.

Créée en 1987 à l'initiative de l'Algérie et de plusieurs pays africains producteurs de pétrole, l'APPO compte actuellement 18 Etats membres. Elle constitue un cadre institutionnel qui vise à coordonner les politiques pétrolières entre les pays membres et à renforcer la coopération et l'intégration en matière d'exploration, de production, de raffinage et de transfert de technologie, ainsi qu'à soutenir la recherche scientifique, la formation et le développement des compétences. APS

PME

Les garanties accordées par la CGCI ont augmenté à 41 milliards Da en 2025

Les garanties accordées par la Caisse de garantie des crédits d'investissements pour les PME (CGCI-PME) ont nettement augmenté durant l'année 2025, atteignant 41 milliards de Da (mils DA) contre 35 mds Da au cours de l'exercice précédent, a-t-on appris auprès de cet organisme d'accompagnement. Au cours de l'exercice 2025, la CGCI-PME a garanti 671 opérations de crédits d'investissement, contre 561 opérations en 2024, soit une hausse de 20% en nombre de dossiers et de 15% en valeur, précise un bilan transmis à l'APS.

Depuis sa création en 2006 et jusqu'au 31 décembre 2025, la Caisse a accompagné plus de 6.000 projets d'investissement, pour un montant cumulé de plus de 279 mds Da de crédits garantis, réaffirmant ainsi son rôle d'"acteur majeur" dans l'accompagnement des petites et moyennes entreprises, lit-on dans le document.

Le même bilan indique que la répartition des crédits garantis par secteur d'activité en 2025 fait ressortir une prédominance du secteur industriel, qui représente 41% des montants garantis, suivi du BTPH avec 22%, des services avec 13% et du transport avec 12%.

La santé représente 10% des montants garantis, tandis que le tourisme totalise 2%, puis les professions libérales. Si la garantie des crédits destinés à la création d'entreprises constitue la vocation première de la CGCI, les projets de développement et d'extension d'entreprise continuent de dominer son activité de garantie. Ils représentent 73% des dossiers de PME et 52% des dossiers relevant de la garantie déléguée pour les très petites entreprises (TPE).

Cette répartition traduit la volonté des entreprises d'investir dans leur croissance, de renforcer leur compétitivité et de contribuer à la création de richesse, tout en confirmant la capacité de la CGCI à accompagner les entreprises tout au long de leur cycle de vie, de la création au développement, souligne la Caisse. Au titre de l'exercice précédent, l'organisme a accordé 2,1 mds Da d'indemnités, correspondant à un taux de sinistralité de 19% en nombre et 13% en valeur. Le montant cumulé des décaissements depuis la création de la Caisse atteint désormais 10,7 mds DA.

Parallèlement, les actions de sensibilisation menées auprès des banques partenaires ont permis d'améliorer les performances de recouvrement. Les montants récupérés en 2025 ont atteint 523 millions Da, contre 154 millions Da en 2024, soit une progression remarquable de 240%.

Le directeur général de la CGCI-PME, Samir Medjkane, a souligné que ces résultats confirment l'engagement de l'organisme "à accompagner les établissements financiers, à faciliter l'accès des PME au crédit bancaire et à soutenir durablement la dynamique d'investissement créatrice de richesse et d'emplois en Algérie".

La Caisse, sous tutelle du ministère des Finances, assimilée à une garantie d'Etat, est spécialisée dans la garantie des crédits d'investissement accordés par les banques aux PME. Acteur du dispositif national d'accompagnement des PME, elle contribue à renforcer l'accès au financement, à partager le risque bancaire et à favoriser la réalisation de projets créateurs de valeur pour l'économie nationale.

Fiscalité

Forte affluence des opérateurs pour bénéficier de la régularisation volontaire

Les structures de la Direction générale des impôts (DGI), notamment les recettes et les centres des impôts, enregistrent une forte affluence des opérateurs souhaitant bénéficier des mesures exceptionnelles de régularisation fiscale volontaire, ainsi que de l'annulation et de l'assainissement des dettes fiscales, un nouveau dispositif prévu par les articles 93 et 122 de la Loi de finances 2026, a indiqué un responsable de la DGI.

Cette nouvelle mesure permet aux personnes physiques et morales de régulariser les situations non déclarées en s'acquittant d'un impôt forfaitaire de 8%, sans application de pénalités ni de poursuites. Elle cible notamment les personnes non enregistrées auprès de l'administration fiscale ou celles ayant omis de déclarer et de s'acquitter de leurs obligations.

Quant à l'annulation et à l'assainissement des dettes fiscales, ils prévoient l'effacement total des dettes enregistrées en 2011 et antérieurement, ainsi qu'une réduction de 30% du principal des droits dus et l'annulation des pénalités et majorations relatives aux dettes enregistrées entre 2012 et le 31 décembre 2025, à condition que les montants restants soient acquittés au plus tard le 31 décembre 2026, en une seule fois ou par échéances.

Le directeur des Relations publiques et de la communication à la DGI Mounir Didoune, a indiqué à l'APS que ces mesures, entrées en vigueur au début de l'année en cours, suscitent "un grand engouement de la part des opérateurs économiques, reflétant leur prise de conscience de l'importance de saisir cette opportunité exceptionnelle pour régulariser leur situation fiscale", mettant en avant le rôle de ces dispositions dans l'encouragement à la conformité fiscale et la facilitation de l'intégration des contribuables dans l'économie formelle.

Il a ajouté que la Direction a mobilisé

tous les moyens humains, organisationnels et numériques afin d'accompagner les contribuables et de faciliter leur accès aux avantages offerts par ce dispositif.

Le responsable a rappelé que le dispositif prévu par l'article 93 offre plusieurs avantages, notamment l'exclusion des montants déclarés de toute opération de redressement engagée par l'administration fiscale, tout en garantissant la confidentialité totale des déclarations, ce qui met leurs auteurs à l'abri de toute poursuite administrative ou judiciaire. Il permet également la réintégration des fonds déclarés dans le secteur formel, ainsi que la reprise du contrôle de leur situation fiscale et de leurs revenus et la réalisation de leurs projets et transactions en toute sérénité.

Cette mesure concerne les personnes physiques ayant un domicile fiscal en Algérie, les personnes morales soumises au droit algérien, y compris les entreprises commerciales, civiles, publiques et les coopératives, ainsi que les contribuables n'ayant pas déclaré leur activité ou n'ayant pas respecté leurs obligations fiscales.

Guichets spéciaux pour bénéficier de cette mesure

Pour en bénéficier, il convient de télécharger et remplir le formulaire de déclaration "unique" et simplifié disponible sur le site électronique de la Direction, puis de le déposer auprès de la recette des impôts territorialement compétente, accompagné du paiement d'un impôt forfaitaire équivalant à 8% du montant déclaré, et ce avant le 31 décembre 2026.

Sont notamment exclus de ce dispositif les montants provenant d'activités illicites, les entreprises relevant de la Direction des grandes entreprises, les entreprises dont le chiffre d'affaires dépasse deux milliards DA, ainsi que les entreprises pétrolières et parapétrolières et les sociétés à capitaux étrangers.

Concernant l'article 122, M. Didoune a expliqué que les dettes relatives à la période allant de 2012 à 2025 ouvrent droit à une annulation totale des pénalités d'assiette et de recouvrement, ainsi qu'à une réduction de 30% des droits simples, en contrepartie du paiement de seulement 70% de ces droits, avec la possibilité de régler en une seule fois ou selon un échéancier allant jusqu'au 31 décembre 2026.

Ces mesures concernent toutes les personnes physiques et morales ayant des dettes fiscales impayées, en contrepartie du paiement de seulement 70% de ces droits, avec la possibilité de régler en une seule fois ou selon un échéancier allant jusqu'au 31 décembre 2026. Ces mesures concernent toutes les personnes physiques et morales ayant des dettes fiscales impayées, qu'elles résultent des rôles généraux ou individuels, ou encore des déclarations fiscales. En sont toutefois exclus les contribuables ayant fait l'objet de décisions judiciaires de condamnation pour des actes frauduleux liés à l'assiette ou au recouvrement.

Pour en bénéficier, les intéressés doivent déposer une déclaration de souscription auprès de la recette des impôts compétente, accompagnée de la situation fiscale arrêtée au 31 décembre 2025, étant précisé que le dernier délai de paiement est fixé au 31 décembre 2026. Après satisfaction des conditions requises et règlement des montants dus, les contribuables bénéficieront d'une décision d'annulation des pénalités, leur permettant d'assainir leur situation fiscale.

Dans ce cadre, la Direction organise des journées d'information, portes ouvertes ainsi que des sorties de terrain à travers les différentes wilayas, en plus de l'ouverture de guichets spécialement dédiés à cette opération, dans le but d'accompagner les opérateurs économiques et de simplifier les procédures de bénéfice, a indiqué le responsable, invitant les concernés à saisir cette "opportunité exceptionnelle" et à se rapprocher du service fiscal le plus proche.

AGRA 2026

L'Algérie multiplie les contacts pour conquérir de nouveaux marchés

La participation algérienne au Salon international de l'agriculture et de l'alimentation AGRA 2026, organisé en Slovaquie, continue de susciter un intérêt grandissant. La quatrième journée de cette manifestation a été marquée par une série de rencontres bilatérales réunissant des opérateurs économiques algériens et leurs homologues étrangers, avec pour objectif d'explorer de nouvelles perspectives de coopération et de partenariat commercial, indique un communiqué du ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations.

Invitée d'honneur de cette édition, l'Algérie est représentée par 19 opérateurs économiques, accompagnés par le ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations. Une présence qui permet aux entreprises nationales de mettre en avant leurs produits, leur savoir-faire et leurs capacités compétitives sur les marchés internationaux.

Les rencontres organisées à cette occasion ont offert aux opérateurs algériens l'opportunité de présenter leur offre et d'établir des contacts directs



avec des partenaires potentiels venus de plusieurs pays. Les échanges ont notamment porté sur les possibilités de développement de partenariats dans les domaines de l'agriculture, des industries agroalimentaires et des activités connexes. Le pavillon algérien a, par ailleurs, connu une affluence soutenue de visiteurs et d'opérateurs économiques intéressés par les produits exposés. Plusieurs participants au Salon ont manifesté leur intérêt pour l'offre algérienne, confirmant ainsi l'attrait croissant du produit national et le potentiel de déve-

loppement de nouvelles relations commerciales. À travers sa participation à AGRA 2026, l'Algérie entend ainsi consolider sa présence sur les marchés extérieurs, diversifier ses débouchés commerciaux et renforcer les passerelles de coopération avec des partenaires étrangers. Cette dynamique s'inscrit dans la stratégie nationale visant à promouvoir les exportations hors hydrocarbures et à valoriser davantage les capacités des entreprises algériennes à l'international. M. Gaoua

Mawlid Ennabaoui

Mouloudji partage les festivités avec les enfants et les personnes âgées



A l'occasion de la célébration du Mawlid Ennabaoui, le ministre de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme, Soraya Mouloudji, a effectué mardi une visite dans plusieurs établissements de prise en charge sociale relevant de son secteur à Alger. Cette visite a conduit la ministre dans les foyers pour personnes âgées de Dely Brahim et de Bab Ezzouar, ainsi que dans les établissements destinés aux enfants assistés de Draria et d'El Biar.

Auprès des personnes âgées, Mme Mouloudji a tenu à partager les festivités marquant la célébration du Mawlid Ennabaoui, mettant en avant la place essentielle qu'occupent les aînés au sein de la famille et de la so-

ciété. Elle a souligné leur rôle important dans la préservation de la mémoire collective et la transmission du patrimoine culturel et des valeurs entre les générations. Dans les établissements de Draria et d'El Biar, la ministre a également pris part, aux côtés des enfants, aux différentes activités organisées à cette occasion. Elle a rappelé que la Sira du Prophète Mohamed (QSSSL) constitue une source de valeurs humaines et morales susceptibles de contribuer à l'éducation des jeunes générations.

Selon la ministre, ces valeurs favorisent notamment le respect, la coexistence, la solidarité et la fraternité, tout en permettant aux enfants et aux jeunes de développer des relations harmonieuses avec leur environnement.

Mme Mouloudji a, en outre, souligné que l'attachement aux enseignements de la Sira du Prophète (QSSSL) contribue à la construction d'une personnalité équilibrée, profondément attachée aux valeurs authentiques de la société algérienne ainsi qu'à son identité religieuse et culturelle. Au cours de sa tournée, la ministre s'est également enquis des conditions d'hébergement et du niveau de prise en charge assuré au sein des différents établissements visités. Elle a insisté sur la nécessité de poursuivre les efforts visant à améliorer la qualité des prestations fournies aux résidents, en accordant une attention particulière aux dimensions humaine et sociale afin de répondre au mieux à leurs besoins et d'assurer leur bien-être. M. Gaouar

Des activités religieuses et culturelles et des cérémonies en l'honneur des récitants du Coran dans les wilayas de l'Ouest et Sud-ouest

Les wilayas de l'ouest et du sud-ouest du pays ont célébré la fête du Mawlid Ennabaoui, à travers l'organisation de diverses activités religieuses et culturelles, ainsi que la remise de distinctions aux lauréats et lauréates des concours de mémorisation du Saint Coran et du hadith du Prophète. A Oran, les célébrations, organisées à la grande mosquée " Abdelhamid Ibn Badis " en présence des autorités locales, ont notamment été marquées par la remise de prix aux lauréats et lauréates du concours de mémorisation du Saint Coran, ainsi que par une lecture collective du Coran et la présentation de chants religieux.

A Mascara, une caravane religieuse et intellectuelle placée sous le slogan " Mawlid du flambeau lumineux " a été lancée, mardi, à l'initiative de la Direction des affaires religieuses et des wakfs, en collaboration avec plusieurs organismes, établissements publics et associations religieuses.

Cette caravane sillonnera, durant un mois, 120 mosquées réparties sur les 47 communes de la wilaya, ainsi que les zaouïas de la région et l'antenne du

Centre culturel islamique de Mascara. Elle proposera des cours, conférences et rencontres religieuses et intellectuelles consacrées aux qualités du Prophète, à sa morale, à sa vie et à sa place auprès de ses compagnons.

A Tlemcen, la Direction de la culture et des arts a programmé plusieurs activités au niveau des différents établissements culturels et musées de la wilaya. Parmi celles-ci figure une exposition consacrée au patrimoine et aux différentes traditions liées à la célébration du Mawlid Ennabaoui, organisée au Palais de la culture " Abdelkrim Dali " et qui se poursuivra jusqu'au 27 août courant sous le slogan " Des effluves de la Sira notre patrimoine raconte ".

L'exposition réunit près de 20 artisans et artisanes, qui présentent notamment des vêtements traditionnels, des plats traditionnels, des objets de décoration, ainsi que des bijoux et accessoires.

Le programme comprend également une séance traditionnelle de pose du henné pour les enfants, ainsi qu'une autre consacrée à l'habillement des

enfants avec le costume traditionnel tlemcénien " Chedda ", en plus de la présentation d'autres tenues traditionnelles destinées aux enfants et aux adultes.

De son côté, le Musée public national d'art et d'histoire, en coordination avec l'association culturelle locale " El Tachfinia ", a programmé des ateliers consacrés à la Sira du Prophète, ainsi que des ateliers de poésie à la gloire du Prophète et de chants religieux. Un atelier consacré au patrimoine tlemcénien est également prévu afin de mettre en valeur les traditions et coutumes de la ville liées à la célébration de cette fête religieuse.

A Nâama, les célébrations du Mawlid Ennabaoui, organisées lundi au Théâtre régional " Ahmed Benkattab ", ont été marquées par des prestations de chants religieux interprétées par les troupes " Al Kawthar " et " Al Boussiri ", ainsi que par une cérémonie de remise de prix aux lauréats du concours de mémorisation, de récitation et de psalmodie du Saint Coran.

Une délégation de jeunes Algériens participe à Nouakchott aux activités de la colonie de vacances des jeunes lauréats et innovateurs

Une délégation de jeunes Algériens participe, à Nouakchott (Mauritanie), aux activités de la colonie de vacances des jeunes lauréats et innovateurs pour l'année 2026, dans le cadre de la consolidation des espaces d'échange et de communication entre les jeunes des deux pays, indique mercredi un communiqué du ministère de la Jeunesse.

"A l'invitation du ministère mauritanien de l'Autonomisation des jeunes, de l'Emploi, des Sports et du Service civique, une délégation de jeunes Algériens participe aux activités de la colonie de vacances des jeunes lauréats et innovateurs, organisée du 25 au 30 août dans la capitale Nouakchott, sous le slogan "L'autonomisation des jeunes commence par l'éducation", précise le communiqué.

Le camp réunit "36 jeunes Mauritaniens des deux sexes parmi les lauréats et les innovateurs, ainsi que la délégation de jeunes Algériens, composée des lauréats aux festivals nationaux organisés par le ministère de la Jeunesse au cours de l'année 2026, dans un espace destiné aux jeunes visant à développer les capacités, à forger les compétences, à renforcer l'esprit d'initiative et le travail collectif, et à ouvrir de plus larges perspectives d'échange d'expériences et d'expertises entre les jeunes des deux pays frères".

Le programme du camp comprend "un éventail varié d'activités de formation, culturelles et sportives, en sus de visites de terrain, et une exposition consacrée à la créativité et à l'innovation, permettant aux participants d'apprendre, d'interagir et de mettre en avant leurs expériences et leurs talents dans différents domaines".

La participation algérienne à ce rendez-vous intervient en application des instructions du ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse (CSJ), Mustapha Hidaoui, pour réaffirmer l'importance qu'accorde l'Algérie au "renforcement de la coopération dans le domaine de la jeunesse avec la République islamique de Mauritanie, et à la consolidation des espaces d'échange et de communication entre les jeunes des deux pays, en harmonie avec la profondeur des relations fraternelles et historiques unissant les deux peuples frères".

Elle constitue également une opportunité de "mettre en avant l'expérience de la jeunesse algérienne, ainsi que ses talents, ses compétences et ses potentialités, en vue de faire connaître les initiatives et programmes qui accompagnent les jeunes et soutiennent leurs parcours d'excellence, de créativité et d'innovation, tout en leur permettant de découvrir l'expérience mauritanienne et d'échanger les points de vue et expériences avec leurs homologues".

Dans une allocution prononcée à l'occasion de l'ouverture de cette manifestation, le ministre mauritanien de l'Autonomisation des jeunes, de l'Emploi, des Sports et du Service civique, Mohamed Abdallahi Ould Louly, a estimé que la participation de la délégation algérienne "incarne la solidarité des relations fraternelles et historiques entre l'Algérie et la Mauritanie" et apporte "une valeur ajoutée qualitative au camp, à même de renforcer la communication et la coopération entre les jeunes des deux pays".

De son côté, la représentante de la délégation algérienne, Guessoum Salsabil, a affirmé que la participation à cette rencontre permet "d'échanger les idées et les aspirations et de tisser de nouvelles relations entre les jeunes des deux pays", formant le vœu que ce camp constitue "le point de départ de projets et d'initiatives communes entre ces jeunes à l'avenir", selon la même source.



4 bienfaits de l'eau micellaire

Une utilisation simple et une efficacité à toute épreuve : tels sont les principaux atouts qui ont fait le succès de l'eau micellaire. Et aujourd'hui, elle va encore plus loin qu'un simple démaquillage. Démonstration.

Elle traite les boutons

Un nettoyage parfait du visage, matin et soir, est la priorité numéro 1 pour lutter contre les imperfections afin de supprimer excès de sébum et impuretés, les grands responsables de l'apparition des boutons et autres points noirs. Et il faut aussi éliminer les cellules mortes qui, en s'accumulant à la surface de l'épiderme, bouchent les pores

de la peau et favorisent les imperfections.

Elle donne de l'éclat

Formidable actif antioxydant, la vitamine C n'a pas son pareil pour rendre la peau lumineuse. Elle permet, en effet, de neutraliser les radicaux libres, générés par la pollution ou les U.V. en particulier, afin de prévenir le vieillissement cutané, tout en agissant sur la production du collagène, à l'origine de la fermeté de la peau. Sans oublier une action éclaircissante au niveau des taches.

Elle prend soin des zones fragiles

Particulièrement sensible, la

peau du contour des yeux est plus fine que sur le reste du visage, mais est aussi dépourvue de glandes sébacées, ce qui ne lui permet pas d'être protégée par le précieux film hydrolipidique. D'où l'importance de lui offrir un démaquillant vraiment adapté à ses besoins, à savoir, éliminer parfaitement le maquillage, même waterproof si besoin, tout en respectant l'épiderme, pour ne pas provoquer rougeurs ou irritations.

Elle diminue

les réactions cutanées

Le démaquillage est une étape délicate pour les peaux sensibles, car il ne doit ni irriter, ni décaper l'épiderme, tout en s'avérant parfaitement efficace. Un challenge relevé par cette eau micellaire nouvelle génération, qui bénéficie d'un procédé unique de stérilisation UHT (ultra-haute température) déjà utilisé dans l'industrie agroalimentaire, également protégée des microbes par un flacon airless, qui lui permet de se passer totalement de conservateurs, potentiellement allergisants./maxi-mag.fr/



« Mes cils ont pris 6 mm de longueur » : ce mascara liftant et allongeant vient d'arriver chez sephora et risque de faire des ravages

Oublie quelques secondes la traditionnelle brosse touffue de ton mascara. Avec Lash Sculpt, REFY mise sur un applicateur incurvé en forme de peigne et une formule modulable pour travailler les cils un à un. Une drôle de silhouette qui cache une approche très précise du maquillage des yeux. Il y a les mascaras que tu reconnais au premier coup d'œil. Un tube, une brosse plus ou moins épaisse et cette petite gymnastique du poignet que tu répètes machinalement devant le miroir. Puis il y a ceux qui te font regarder leur applicateur deux fois avant de comprendre comment tu vas t'en servir.

REFY Lash Sculpt, un mascara à 24 euros qui remplace la brosse classique par un peigne

Vendu 24 euros pour 10 ml, Lash Sculpt repose d'abord sur un parti pris assez simple : mieux contrôler la façon dont le mascara se dépose sur chaque cil. REFY a donc abandonné la grosse brosse traditionnelle au profit d'un applicateur incurvé muni de petites dents.

Sa courbure accompagne la ligne des cils tandis que le peigne permet de les attraper depuis la racine jusqu'aux pointes. Les cils sont séparés au moment même où la formule les recouvre. C'est précisément ce mécanisme qui doit éviter le fameux scénario du matin : deux couches de mascara, trois cils collés ensemble et cinq minutes supplémentaires passées à tenter de réparer les dégâts.

Une formule légère pensée pour allonger les cils sans les cartonner

Une brosse originale ne servirait pas à grand-chose si la formule venait immédiatement recoller les cils qu'elle vient de séparer. REFY associe donc son applicateur à une texture légère et modulable destinée à déposer progressivement la matière. Tu peux travailler l'intensité sans rechercher d'emblée une couche épaisse. C'est un détail qui compte si tu apprécies l'effet « mes cils, mais en mieux » : le mascara doit rester visible, tout en laissant la frange de cils lisible et bien séparée.

À quels cils le mascara REFY Lash Sculpt peut-il vraiment convenir ?

C'est probablement la question la plus intéressante avant de dépenser 24 euros. Lash Sculpt ne cherche pas à transformer quelques cils en une frange extrêmement dense façon faux cils. Sa spécialité se trouve ailleurs : la définition, la longueur et la séparation. Si tes cils ont tendance à se coller lorsque tu superposes les couches, son peigne incurvé répond directement à ce problème./beaute

Quelle couleur choisir pour ses baskets ?



Lorsqu'il s'agit de choisir la couleur idéale pour ses baskets, la décision peut s'avérer plus complexe qu'on ne le pense. Bien que le blanc reste la teinte incontournable et intemporelle, il existe une variété de nuances attrayantes à explorer qui peuvent apporter une touche de personnalité et de style à votre look. Dans cet article, je vous guiderai à travers les différentes options de couleurs pour vos baskets, en vous prodiguant des conseils avisés pour trouver la teinte parfaite qui s'accordera avec votre garde-robe et votre style personnel.

Les Couleurs Basiques Élégantes

Pour commencer, concentrons-nous sur les couleurs basiques qui offrent une élégance intemporelle et une polyvalence indéniable. Ces teintes classiques sont faciles à assortir et peuvent être intégrées avec harmonie dans une multitude de looks.

Le Blanc

Incontournable dans le monde des baskets, le blanc reste la couleur la plus polyvalente et la plus sûre. Elle apporte une touche de fraîcheur et de pureté à n'importe quelle tenue.

Les baskets blanches se marient à merveille avec les jeans, les chinos, les shorts, les jupes et même les robes d'été. Leur caractère neutre leur permet de s'accorder avec une large palette de couleurs, du noir au bleu en passant par le rouge et le vert.

Le Noir

Le noir est une autre couleur incontournable pour les baskets. Élégant et sophistiqué, le noir apporte une touche chic et urbaine à votre look. Les baskets noires sont par-

ticulièrement adaptées pour les tenues plus habillées ou les soirées en ville. Elles se marient à merveille avec les pantalons noirs, les jeans foncés ou les robes sobres.

Le Gris

Le gris est une couleur subtile et raffinée qui peut apporter une touche de sophistication à votre look. Les baskets grises sont polyvalentes et peuvent être portées avec une variété de tenues, des jeans aux pantalons de costume en passant par les robes décontractées.

Les Couleurs Vives et Audacieuses

Si vous souhaitez apporter une touche de couleur et de personnalité à votre look, les baskets aux teintes vives et audacieuses sont une excellente option. Ces couleurs éclatantes attireront l'attention et ajouteront une dimension supplémentaire à votre tenue.

Le Rouge

Le rouge est une couleur passionnée et énergique qui peut apporter une touche de vie à votre look. Les baskets rouges sont parfaites pour ceux qui aiment se démarquer et attirer les regards. Elles se marient particulièrement bien avec les tons neutres comme le noir, le gris ou le blanc, mais peuvent également être associées à d'autres couleurs vives comme le jaune ou le bleu pour créer un look audacieux et vibrant.

Le Bleu

Le bleu est une couleur apaisante et élégante qui peut apporter une touche de fraîcheur à votre look. Les baskets bleues sont particulièrement adaptées pour les tenues décontractées et estivales, comme les shorts ou les robes légères./nrmagazine.com/



Le plus grand cratère lunaire est bien plus gigantesque et profond que nous le pensions

Des recherches réalisées par le géologue Hannes Bernhardt et son équipe ont démontré que le bassin Pôle Sud-Aitken s'est formé suite à un impact vertical et a un diamètre plus important que celui déterminé par de précédentes études. Découverte !

CE QU'IL FAUT RETENIR

La Lune possède de nombreux cratères, dont le bassin Pôle Sud-Aitken, le plus grand de notre système solaire, vieux de plus de 4 milliards d'années et mesurant environ 2 500 km de diamètre. Des recherches récentes indiquent que l'impact ayant créé le bassin Pôle Sud-Aitken était plus vertical que prévu, ce qui a conduit à une forme circulaire et pourrait expliquer une anomalie gravitationnelle dans la région. Cette collision a permis de disperser des matériaux de la croûte lunaire autour du cratère, facilitant ainsi l'accès aux roches pour les futures missions Artemis, visant à étudier la formation de la Lune.

Un bassin de forme circulaire



Jusqu'ici, les études réalisées sur le bassin Pôle Sud-Aitken ont permis de conclure que ces dernières ont une forme circulaire et que le diamètre de la dépression peut être plus important que celui avancé par les précédentes études. Un angle d'impact qui peut expliquer l'anomalie gravitationnelle au niveau du bassin

L'angle d'impact de l'objet sur la Lune a permis de créer un gigantesque cratère circulaire et pourrait expliquer un phénomène étrange dans cette zone, à savoir une anomalie gravita-

Un angle d'impact qui peut expliquer l'anomalie gravitationnelle au niveau du bassin

tionnelle. En effet, suite à la collision, l'objet qui a entraîné la formation du bassin aurait pu pénétrer la surface de la Lune et se loger sous celle-ci. Pour information, la présence de cette anomalie a été dévoilée par des données provenant de deux sondes spatiales envoyées dans le cadre de la mission GRAIL de la NASA.

Un angle d'impact qui facilite l'accès aux matériaux de la croûte lunaire

Dans le cas d'une collision oblique, les débris auraient été projetés uniquement vers le côté opposé du pôle Sud de la Lune. Cependant, Hannes Bernhardt et son équipe estiment que les matériaux arrachés de la croûte lunaire par l'objet sont répartis autour du cratère, en raison de l'angle d'impact plus vertical. En d'autres termes, les robots et les astronautes qui atterriront au niveau du pôle Sud de la Lune dans le cadre du programme Artemis, pourront accéder aux roches et obtenir des données relatives à la formation de la Lune. /neozone.org/

Quels sont les inconvénients et les dangers de l'herbe de la pampa ?

Derrière ses airs majestueux, l'herbe de la pampa cache une réalité moins poétique. Invasive, allergène, imprenable... Vous aussi, vous allez réviser votre jugement.

CE QU'IL FAUT RETENIR

La Cortaderia selloana, ou herbe de la pampa, est désormais considérée comme invasive en France, colonisant rapidement les milieux sensibles et menaçant la biodiversité locale. Cette plante produit un pollen très allergène, prolongeant la saison des allergies pour plus de 20 % de la population, ce qui représente un réel danger pour la santé publique.

Ses grandes tiges denses offrent un refuge idéal pour les serpents, rendant son entretien difficile et augmentant les risques de rencontres désagréables pour les jardiniers.

Une plante venue de loin, mais pas sans conséquences

Comme je vous l'expliquais dans cet article, elle est désormais interdite, car invasive. Et, finalement, c'est assez logique puisque ce n'est pas une plante originaire de nos contrées ! En effet, elle nous vient d'Amérique du Sud, l'herbe de la pampa a été introduite en France au XVIIIe siècle pour des raisons



esthétiques. Depuis, elle a largement colonisé ronds-points, jardins et bords de route. Problème : elle ne se contente pas de décorer, elle envahit. Chaque pied peut produire des millions de graines, capables de voyager à des kilomètres avec le vent. Résultat : elle étouffe la végétation locale, s'infiltre dans les zones protégées et appauvrit la biodiversité.

Inconvénient n° 1 : une espèce officiellement invasive

Depuis mars 2023, la Cortaderia selloana est inscrite sur la liste officielle des Espèces Exotiques Envahissantes (EEE) en France. Ce classement interdit sa vente, sa plantation et même sa simple détention. Pourquoi tant de sévérité ? Parce que cette plante colonise rapidement les milieux

sensibles, notamment les dunes, prairies et zones humides. Elle menace les espèces autochtones, modifie les équilibres naturels... et finit par transformer un paysage vivant en monoculture stérile. Néanmoins, pour le moment, il n'y a aucune obligation de les arracher si elles sont déjà plantées, mais c'est une question de bon sens !

Inconvénient n° 2 : un danger pour les allergiques

Autre point noir : le pollen. Le pied mâle de cette herbe produit des dizaines de millions de grains très allergènes. Les personnes sensibles aux graminées (et elles sont nombreuses : plus de 20 % de la population) voient leur saison des allergies prolongée de deux à trois mois à cause de cette

chic plante. Ajoutez à cela que son pollen peut parcourir plusieurs kilomètres, et vous obtenez un fléau invisible, mais bien réel pour la santé publique.

Inconvénient n° 3 : un abri 5 étoiles pour serpents

Et, ce n'est pas fini. Ses grandes tiges denses, parfaites pour une haie naturelle, offrent aussi un abri de rêve pour les serpents et autres vipères. Camouflage, fraîcheur, tranquillité... c'est l'hôtel 4 étoiles version reptile. Certains jardiniers en ont fait la désagréable expérience en tombant nez à nez avec un hôte à écailles en plein désherbage. J'avoue que la rencontre avec un serpent digne de Kaa du Livre de la Jungle ne m'enchantait pas particulièrement !

Inconvénient n° 4 : un entretien quasi impossible

Ses feuilles sont longues, épaisses... et coupantes comme des rasoirs. Son système racinaire est ultra-profond et tenace. Une fois bien installée, l'herbe de la pampa est très difficile à déloger. Elle résiste à la tonte, au gel, et même à la sécheresse. Autant dire que si vous lui offrez une place dans votre jardin, elle ne la rendra pas de sitôt. /neozone.org/

Pourquoi le cerf perd-il ses bois ? À quelle période et à quelle fréquence ?

Chaque année à la fin de l'hiver, les bois des cerfs se détachent naturellement, avant de repousser au printemps avec une rapidité étonnante. En quelques mois seulement, ils atteignent de nouveau leur pleine ampleur, prêts pour la saison du rut. Ce cycle annuel, unique dans le règne animal, illustre la formidable capacité de régénération de l'espèce et ajoute à l'aura majestueuse de ce grand herbivore de nos forêts.

Qui est le cerf ?

Ce gros mammifère appartient à l'ordre des artiodactyles et à la famille des cervidés, laquelle regroupe une cinquantaine d'espèces réparties sur presque tous les continents. Considéré comme le plus grand herbivore sauvage de nos forêts, le cerf peut atteindre 1,20 à 1,50 m au garrot et peser entre 150 et 250 kg pour les mâles, beaucoup moins pour les femelles (biches).

Où vit le cerf ?

L'Europe occidentale accueille principalement le cerf élaphe (Cervus elaphus) dont l'aire de répartition s'étend jusqu'en Asie centrale. Le mammifère a également été introduit dans plusieurs régions du monde, notamment en Nouvelle-Zélande, en Australie et en Amérique du Sud, où il est parfois considéré comme une espèce envahissante. Le cerf vit en France mais la chasse intensive a nettement réduit son territoire. On observe des populations dans les grands massifs forestiers de l'Orléanais, de Tronçais dans l'Allier, de Compiègne dans l'Oise.

Tous les cerfs ont-ils des bois ?

Les bois du cerf ne sont pas des cornes, comme chez les bovins, mais de véritables excroissances osseuses qui se renouvellent chaque année. Chez la majorité des espèces, seuls les mâles développent des bois qui apparaissent généralement vers l'âge d'1 an sous la forme de petites dagues simples, qui se ramifient progressivement à mesure que l'animal vieillit. /lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Porte d'entrée : bois, PVC, acier ou aluminium: laquelle choisit-on le plus en 2026 et pourquoi

On ne pense à sa porte d'entrée qu'au moment où elle flanche, un courant d'air, une serrure qui fatigue, un serrurier qui lève les yeux au ciel. Pourtant, ce seul élément concentre jusqu'à 20 % des déperditions thermiques d'une maison selon l'ADEME, conditionne la sécurité du foyer et donne le ton à toute une façade. Bois, PVC, acier ou aluminium : en 2026, les données du marché français ont de quoi trancher.

Ce que dit le marché en 2026

Les chiffres de la filière menuiserie sont clairs : le PVC est numéro un en volume et l'aluminium est numéro un en valeur. Ce clivage résume assez bien la réalité du marché. Le

PVC, moins cher à produire et à poser, équipe une majorité des logements neufs et des rénovations à budget serré. L'aluminium, plus coûteux à l'achat, s'impose dans les constructions de qualité et dans les projets où l'esthétique et la durabilité sont prioritaires. Le bois, lui, connaît un regain d'intérêt qu'on n'attendait pas aussi marqué.

La porte en bois : le classique qui revient

La porte en bois bénéficie d'un atout que les autres matériaux ne peuvent pas revendiquer : elle est naturellement isolante. Le bois est un mauvais conducteur thermique, ce qui lui confère de bonnes performances sans nécessiter de technologie additionnelle comme la

rupture de pont thermique. Une bonne porte en bois massif ou en bois lamellé-collé tient très bien la comparaison avec ses concurrents sur ce critère. Elle dispose également d'un charme visuel intemporel.

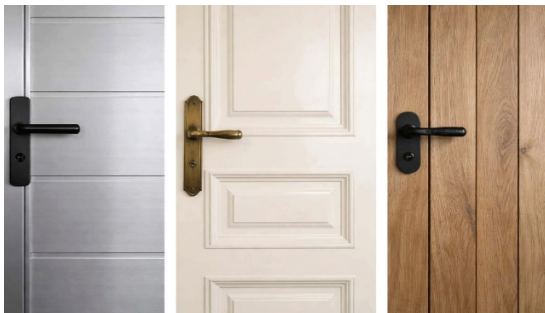
La porte en PVC : le choix du bon sens économique

Le PVC est le matériau le plus vendu en France pour les portes et fenêtres.

Ce n'est pas un hasard. Il présente un rapport qualité-prix difficile à battre, une résistance aux intempéries remarquable et une isolation thermique et phonique satisfaisante pour la grande majorité des usages résidentiels.

La porte en acier : la robuste mais confidentielle

L'acier est le grand oublié de la conversation sur les portes d'entrée résidentielles. Sa part de marché dans l'habitat individuel en France tourne autour de 2 à 3 % et cette discrétion est en partie méritée : l'acier est lourd, peut rouiller si le traitement de surface est insuffisant et son isolation thermique naturelle est mauvaise. / neozone.org/



La plus grande batterie au sable du monde prouve (déjà) son efficacité écologique

Alors qu'elle est entrée en service il y a à peine un an, la batterie au sable géante de Polar Night Energy fait déjà ses preuves. L'entreprise finlandaise rapporte des performances qui dépassent ses attentes.

Réduire les émissions de carbone

Cette énorme batterie, qui s'apparente à un silo, contient près de 2000 tonnes de stéatite concassée.

Si vous ne le savez pas encore, cette dernière est une roche métamorphique réputée pour sa forte inertie thermique.

Un an après la mise en service de l'infrastructure, les pre-

miers résultats viennent de tomber et je dois avouer qu'ils sont très prometteurs.

Les données recueillies au cours de cette période révèlent notamment une réduction des émissions de gaz à effet de serre à l'échelle du réseau local de 70 % !

Une vraie victoire pour la commune, dont le réseau de chauffage est géré par la société Loviisan Lämpö.

Mieux répondre à la demande

Concrètement, comment ça marche ?

La batterie géante au sable est conçue pour emmagasiner le surplus de production des pan-

neaux solaires et des éoliennes pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Dès que le froid s'installe ou que la demande explose, la chaleur accumulée est transférée au réseau local via un échangeur.

Fait intéressant, la mise en œuvre de cette batterie révolutionnaire aurait également fait chuter la consommation de biomasse (notamment de copeaux de bois) de 60 % et de combustible fossile de 100 %.

Vers l'ouverture d'autres sites ?

Grâce à sa grande capacité de stockage et à sa conception pensée pour limiter les pertes, la batterie au sable de Polar Night Energy aurait un rendement énergétique « remarquable » supérieur à 85 %.

En fait, l'installation accuse une puissance thermique de 1 MW et une capacité globale de stockage de 100 MWh. Par ailleurs, la start-up finlandaise rapporte une baisse du coût de l'électricité emmagasinée jusqu'à 90 % par rapport aux systèmes de stockage énergétique conventionnels. / neozone.org/



DIY : idées pour créer un meuble de salle de bains authentique et unique



Envie d'une salle de bains à votre image ? Fabriquez vous-même votre meuble de salle de bains ! Détourner d'anciens meubles, créer un modèle sur mesure ou personnaliser l'existant... Les possibilités de DIY pour façonner un meuble unique et authentique sont nombreuses. Si le bois brut ou recyclé amène un côté rustique et authentique à la pièce, le métal se charge de répondre aux inspirations industrielles tandis que le siporex ou les carreaux de ciment se jouent des textures et des formes.

Le charme de l'établi en bois

Trouver un établi adapté aux dimensions de sa salle de bains relève d'un vrai coup de chance. Alors autant le fabriquer soi-même. Pour cela, découpez et assemblez deux morceaux de bastaing selon la longueur et la largeur désirée, sans oublier que celle-ci doit être suffisante pour y installer la vasque.

Jouer sur la couleur en repeignant un meuble en bois

Parfois la transformation se veut minimaliste.

Pour donner une seconde vie à un petit meuble en bois, découpez et retirez la partie haute pour y installer une plaque de béton dans laquelle vient s'intégrer une jolie vasque en marbre.

Ajoutez un peu de couleur en repeignant le bois et le tour est joué !

Façonner les meubles avec du Siporex

Apprécié pour ses propriétés d'isolation et sa résistance à l'humidité, le Siporex ou béton cellulaire, est le matériau idéal pour façonner un meuble de salle de bains. Léger, durable et surtout de-

sign, il permet aussi bien de créer un meuble vasque que des espaces de rangements.

Transformer une commode en meuble vasque

C'est un DIY qui a la cote ! Transformer un meuble ancien en vasque donne non seulement du caractère à une salle de bains grâce à son charme vintage, mais cela s'avère également être une solution de rangement efficace. Mais la tâche n'est pas aisée, car plus il y a de tiroirs, plus il faut jouer d'astuces pour faire passer la robinetterie. Récupérez une commode ou une armoire d'une hauteur, mais surtout d'une largeur suffisante.

Customiser sa vasque avec des carreaux de ciment

Authentique et plein de charme, une vasque entièrement recouverte de carreaux de ciment donne un charme unique à la salle de bains. Le jeu de matière peut également se prolonger jusque sur le mur pour habiller et harmoniser l'espace. Pour cela, rien de plus simple. Calculez à l'avance le nombre de carreaux nécessaires à votre création et les découpes dont vous aurez besoin (à effectuer avec un coupe-carreau ou une meuleuse).

Une structure en bois brut pour maintenir le lavabo et la baignoire

Pratique, efficace et sobre, une structure en bois suffit à créer un meuble pour la vasque et même pour la baignoire. Assemblez vos morceaux de bois de sorte à créer une structure solide sur quatre pieds à l'aide de vis d'assemblage. Vous pouvez la renforcer grâce à deux morceaux fixés en biais. / cotemaison.fr/

Lifestyle : quelques idées pour un brunch léger et équilibré

La « brunch-mania » s'impose sur les réseaux sociaux, et en parallèle c'est plus de 170 000 établissements en France qui proposent désormais ce type de repas hybride à déguster en fin de matinée. A la maison ou dans un parc, le brunch, contraction de « breakfast et lunch » est avant tout un moment convivial, idéal pour se retrouver en famille et entre amis le week-end. Focus sur quelques clefs pour proposer un délicieux « brunch healthy ».

Le b.a.-ba d'un brunch équilibré

Le brunch se caractérise par une variété de petits plats, à la fois salés et sucrés, accompagnés par des boissons chaudes, des jus de fruits et des

smoothies. Mais avant de se lancer dans la préparation ou de se servir, mieux vaut respecter quelques règles simples pour éviter excès et inconforts digestifs.

Ces recommandations sont essentielles pour ne pas subir une indigestion et ne pas faire pencher l'aiguille de la balance vers la droite !

Les aliments à privilégier

L'objectif global est de respecter les besoins en protéine, glucides et lipides.

Pour l'apport protéique, on partira sur 0,83 g/kg/j. Cela fait 50 grammes pour une personne de 65 kilos, soit l'équivalent de 150 à 200 grammes de blanc de poulet ou de 4 œufs brouillés. Privilégier donc les

protéines maigres : les œufs, les poissons gras ou maigres et les protéines végétales (pois chiche, tofu, lentille).

Des idées de recettes saines et gourmandes

Pour le côté salé, privilégiez par exemple les dips maison avec houmous, tzatziki, des galettes à la patate douce, des pancakes au potimarron, des champignons farcis au fromage frais, des English muffins aux poivrons et pesto, un porridge salé aux légumes ou encore un pancake aux brocolis nappé de fromage blanc épicié.

Se faire plaisir sans alourdir la digestion

Tous les mets à éviter sont ceux composés avec des produits transformés et raffinés, comme les viennoiseries, le pain blanc et autre pâtisserie (crêpes, madeleine).

Ils peuvent faire partie du brunch, mais rester discrets pour éviter de manger des calories vides et favoriser les pics de glycémie.

Pour une digestion plus facile, remplacer le traditionnel croissant par un porridge ou des pancakes à base de banane et d'œufs !/sante-sur-le-net.com/



Diabète : la revanche de la carotte

Pendant des années, la carotte a été le légume le plus redouté des diabétiques de type 2. Pourquoi ? Parce que l'index glycémique de la carotte cuite était considéré comme proche de celui du sucre... C'était faux ! LaNutrition.fr vous dit la vérité sur ce légume. Réhabilitons la carotte cuite !

Est-ce que les carottes sont bonnes pour les diabétiques de type 2 ?

Longtemps, la carotte a été un légume banni des régimes des diabétiques de type 2, parce qu'en 1981 elles affichaient, une fois cuites, un index glycémique de 92, ce qui est très élevé. Or cet effet sup-

posé hyperglycémiant s'est avéré relever d'une erreur. Pendant plus de vingt ans, la carotte cuite a fait figure de vilain petit canard au royaume des légumes : « tous les légumes ont un IG bas sauf la carotte cuite qui doit être consommée avec parcimonie » pouvait-on lire dans les conseils aux diabétiques. Cette valeur de 92 pour l'IG de la carotte cuite provient des premières études conduites en 1981 sur l'index glycémique. Seules 5 personnes y avaient participé et les résultats avaient été très contrastés.

Est-ce qu'il y a beaucoup de sucre dans la carotte

La carotte figure parmi les 100

aliments sélectionnés par Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste, pour figurer dans son livre 100 aliments IG bas à volonté. "Tout comme la betterave, ce légume-racine apporte près de 7 g de glucides pour 100 g, dit Angélique Houlbert. Pour autant, son IG est bas lorsqu'il est cuit et même très bas lorsqu'il est cru. La carotte a donc peu d'impact sur la glycémie. Soyez serein, jusqu'à 660 g crus ou 340 g cuits à la vapeur, la charge glycémique reste faible."

Quel est l'indice glycémique (IG) de la carotte crue ou cuite ?

Aujourd'hui on estime que l'IG de la carotte crue est de 20 et celui de la carotte cuite de 40. Cela signifie que la carotte n'augmente pas fortement et rapidement le taux de sucre sanguin.

Les autres atouts de la carotte dans un régime

Riches en caroténoïdes tels que le bêta-carotène orange, le lycopène légèrement rouge et la lutéine jaune, la carotte protège contre l'excès de radicaux libres et maintient l'intégrité de la peau et des muqueuses./lanutrition.fr/



Pas de farine dans vos placards ? Cette recette de crêpes express va vous surprendre



Plus de farine sous la main mais une folle envie de crêpes légères ? Le 26 août 2026, la diététicienne Nathalie Majcher livre sur Marmiton une alternative surprenante. Quand l'envie de crêpes se fait sentir mais que le paquet de farine est vide, inutile de renoncer. Il est tout à fait possible de préparer une pâte à crêpes sans farine de blé, avec seulement quelques ingrédients du placard. Une alternative qui peut aussi séduire celles et ceux qui recherchent une version plus riche en fibres et potentiellement plus rassasiante.

Crêpes sans farine : la recette express aux flocons d'avoine

Pour réaliser 6 à 8 crêpes, il vous faut : 150 g de flocons d'avoine ; 380 ml de boisson végétale, au choix ; 3 œufs. Versez les flocons d'avoine dans un blender, ajoutez les œufs entiers puis la boisson végétale progressivement. Mixez pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à obtenir une pâte bien homogène, sans morceaux visibles. Bonne nouvelle : inutile d'attendre avant de passer à la cuisson. Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la très légèrement si nécessaire. Versez une petite louche de pâte au centre et inclinez la poêle pour bien la répartir. Laissez cuire quelques minutes, puis retournez délicatement la crêpe à l'aide d'une spatule.

Flocons d'avoine ou farine blanche : que gagne-t-on ?

La composition de la pâte joue un rôle important dans la qualité nutritionnelle des crêpes. La farine blanche est relativement pauvre en fibres, ce qui peut rendre la préparation moins rassasiante. "Utiliser uniquement de la farine blan-

che rend les crêpes moins riches en fibres et donc moins rassasiantes. Il peut être intéressant d'introduire une partie de farine complète ou de sarrasin pour augmenter l'apport en fibres et améliorer la qualité nutritionnelle de la préparation. Cela permet également de diversifier les saveurs", précise la diététicienne Julie Boët.

Des crêpes potentiellement plus rassasiantes grâce aux fibres

Les fibres jouent un rôle intéressant dans la sensation de satiété. En intégrant des aliments qui en contiennent davantage dans une recette, on peut donc obtenir une préparation plus rassasiante. Pour autant, une crêpe aux flocons d'avoine ne devient pas automatiquement "healthy". Tout dépend aussi de la quantité consommée et surtout de ce que l'on ajoute dessus. Une garniture très sucrée ou très grasse peut rapidement augmenter l'apport calorique du repas.

Comment réussir facilement ses crêpes aux flocons d'avoine ?

La pâte doit avoir une consistance suffisamment fluide pour pouvoir être étalée facilement dans la poêle. Si elle vous semble trop épaisse, ajoutez simplement un peu de boisson végétale. À l'inverse, si elle est trop liquide, vous pouvez incorporer quelques flocons d'avoine supplémentaires et mixer à nouveau. Côté garniture, tout est possible : fruits frais, compote sans sucres ajoutés, quelques carrés de chocolat fondus, yaourt nature ou même légumes sautés pour une version salée. Et si vous préférez conserver une recette traditionnelle, inutile de bannir la farine blanche pour autant./doctissimo.fr/

Visiter Stone Town (Zanzibar) : que faire, que voir, carte et hôtels

Stone Town est le cœur historique et culturel de Zanzibar. Une vieille ville swahilie classée à l'UNESCO, faite de ruelles en labyrinthe, de façades patinées, de balcons suspendus, de portes arabes sculptées et de scènes de vie quotidiennes qui donnent à la ville une profondeur qu'on ne soupçonne pas toujours au premier regard.

L'essentiel à savoir sur Stone Town

Stone Town est la vieille ville de Zanzibar City, sur l'île d'Unguja. C'est le centre historique, portuaire et administratif de l'archipel, et le point d'entrée ou de sortie de la majorité des voyageurs arrivant à Zanzibar.

On ne vient pas ici pour "cocher des monuments", mais pour parcourir une ville vivante, dense, labyrinthique, et profondément humaine.

Carte et repères

Stone Town

sur l'île de Zanzibar

Stone Town se situe sur la côte ouest d'Unguja, l'île principale de l'archipel.

C'est le principal point d'entrée de Zanzibar par avion et par ferry, et le cœur historique, portuaire et administratif de l'archipel.

Plan de la ville de Stone Town

Stone Town est une ville très compacte. On traverse toute la vieille ville à pied en une

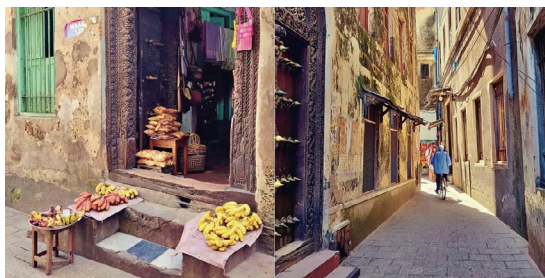
vingtaine de minutes. C'est ici que se concentrent le port, les principaux bâtiments historiques, les marchés, les musées et l'essentiel de la vie urbaine. En pratique, il n'est pas nécessaire de mémoriser un itinéraire précis : on s'oriente par grands pôles.

Que faire et que visiter à Stone Town : mes incontournables

Stone Town ne se visite pas par une liste de "top sights" à enchaîner mécaniquement. C'est une ville qui se comprend par l'errance, l'observation et la répétition des passages aux mêmes endroits à des heures différentes.

Se perdre volontairement dans les ruelles

C'est, sans hésiter, l'activité numéro un à Stone Town. Les ruelles piétonnes étroites et sinueuses forment un labyrinthe esthétique : façades patinées, maisons en pierres de corail, balcons suspendus, vérandas à étages et surtout portes arabes sculptées monumentales. / globe-trotting.com/



Devon et Cornouailles

Au sud, l'Angleterre balnéaire et gentry

La péninsule du sud-ouest longe l'Angleterre dans la mer Celtique. Au départ d'Exeter, dans le Devon, ce voyage propose surtout la côte sud, caractérisée par des paysages vallonnés et doux, entaillée par des estuaires où la plaisance a ses aises et ses refuges. On fait l'expérience de cette heureuse disposition dès Salcombe, sur le Kingsbridge Estuary. A St Mawes, ensuite, vous entrez en Cornouailles, pays du cidre et des scones à la confiture de fraise et clotted cream. Le petit port invite à la mer, mais il permet aussi de gagner un arrière-pays de campagne ciselée, de fermes historiques et de gentilhommières. A la porte

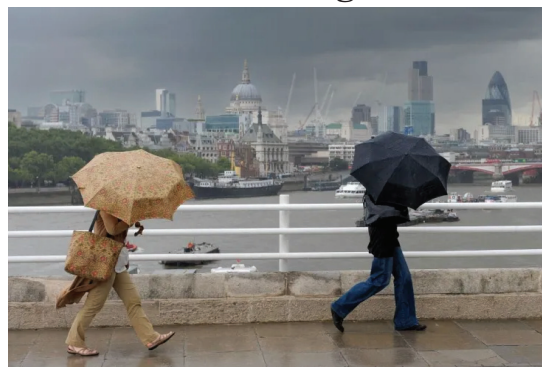
du Penwith, qui est le fin bout méridional du pays, St Ives se trouve sur la côte nord de la péninsule. Celle-ci, en butte aux assauts des vents atlantiques et des déferlantes, est plus dramatique et sauvage que celle que l'on vient d'explorer. Elle n'en a pas moins ses plages de sable doré. Et ses moments paisibles. Sur la route de retour, vous faites halte à Tavistock, à la lisière du Dartmoor National Park. L'Angleterre idéale de la vallée du Tamar. En fait, la péninsule du sud-ouest est un concentré de tout ce qui a permis le développement de la culture anglaise. On devrait donc commencer par là.

Votre voyage



Est-il besoin d'insister ? La conduite à gauche s'acquiert en quelques kilomètres. La liberté que procure le volant est la récompense de cette adaptation à des contraintes locales ne demandant qu'une attention d'ailleurs toujours bienvenue en voiture. Avec cela, des liaisons tout à fait réalisables dans les temps impartis. Nous y avons veillé. Le rythme du voyage est souple et ne demande pas qu'on se bouscule. A chaque étape, un hôtel avec un esprit - en accord avec celui des lieux. C'est le moins que l'on puisse faire. Si le confort est une évidence, la table sera sûrement une bonne surprise. La restauration anglaise étant portée, par le goût du terroir et la capacité technique, à un tout nouveau niveau. Nous avons inscrit à votre feuille de route la visite des jardins de Heligan, quintessence du gardening romantique, et une sortie en mer à la rencontre des attendrissants phoques gris. Et si, chemin faisant, un désir imprévu ou un léger contretemps survenait, vous disposez pour y répondre des coordonnées de notre concierge sur place. / voyageursdumonde.fr/

6 choses à savoir avant de visiter l'Angleterre



L'Angleterre occupe une place tellement importante dans l'imaginaire collectif à travers le monde, qu'on pourrait croire tout savoir du pays avant même de s'y rendre. Mais si vous vous attendez à côtoyer des James Bond fortunés, les aristocrates chics de Downton Abbey ou des personnages aussi excentriques que les Monty Python, détrompez-vous.

Assurez-vous de remplir les conditions d'entrée sur le territoire britannique

Pour entrer au Royaume-Uni, les visiteurs européens doivent présenter un passeport en cours de validité. Depuis avril 2025, tous les visiteurs souhaitant se rendre dans le pays doivent faire la demande d'une autorisation de voyage électronique (ETA) avant leur départ. Il n'existe actuellement aucune restriction de voyage pour les citoyens européens, mais il est toujours recommandé de consulter les dernières recommandations sanitaires et les avis aux voyageurs.

Pensez à emporter une veste, même si vous partez en été

Même si le pays se visite toute l'année, la meilleure période court de la fin du printemps (mai-juin) au début de l'automne (septembre-octobre) : le temps est doux et les touristes sont moins nombreux. Le climat anglais a cependant la réputation d'être imprévisible, et cette période plus favorable n'échappe pas à la règle. Se préparer à tous les temps évitera quelques déconvenues, car même en été, les rafales de vent et les averses intempestives peuvent venir jouer les trouble-fête.

Préparez-vous à parler de la météo

Parler du temps qu'il fait est inscrit dans l'ADN des An-

glais. Plus les prévisions sont mauvaises, plus les gens aiment en discuter. Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, préparez-vous donc à ce qu'on vous demande votre avis sur la météo du jour et préparez vos meilleures répliques au sujet d'une éclaircie prochaine ou d'un possible rafraîchissement des températures.

Prenez des chaussures de marche confortables

En Angleterre, nombreux sont les sites touristiques qui se découvrent de préférence à pied - en particulier dans des villes comme Londres. Emportez des chaussures confortables, car vous marcherez certainement beaucoup durant votre séjour.

Les prix des billets de train peuvent être élevés

Le réseau ferroviaire anglais a été privatisé il y a de nombreuses années. Cela, avec d'autres facteurs, explique que les prix des billets de train soient parmi les plus élevés d'Europe. Pour profiter de tarifs avantageux, il est recommandé d'acheter ses billets à l'avance (environ 12 semaines avant le départ). Bien que moins rapides que le train (et certainement moins poétiques), les services de bus interurbains, tels que National Express et Megabus, proposent des prix bien moins élevés pour voyager à travers le pays et constituent une excellente option pour les budgets limités.

La conduite en Angleterre peut relever du défi

L'Angleterre dispose d'un réseau de transport très développé, comprenant des trains, des bus et des vols intérieurs entre les grandes villes comme Londres, Manchester et Birmingham. Néanmoins, pour explorer la campagne, rien ne vaut la voiture. / lonelyplanet.fr/

Mal de dos : cette erreur courante avec votre ceinture lombaire risque d'aggraver la douleur au lieu de vous soulager

La ceinture lombaire soulage, mais mal utilisée, elle aggrave souvent la douleur. Portée en continu, mal ajustée ou laissée la nuit, elle perd son efficacité. Découvrez comment la positionner et l'employer au bon moment pour protéger votre dos sans l'immobiliser. Une ceinture lombaire n'est pas faite pour immobiliser le dos. Son intérêt repose sur un usage adapté à la douleur et aux activités qui sollicitent les lombaires. Positionnement, serrage, durée de port et entretien : les détails comptent pour en tirer le bénéfice sans en faire une béquille permanente.

Mal de dos : attention, ce geste avec la ceinture lombaire aggrave souvent la douleur

Quand le bas du dos lance, la ceinture lombaire peut apporter un vrai soulagement. Elle rassure, limite certains mouvements et aide à reprendre progressivement ses activités. Mais une erreur revient souvent : la porter comme une armure,



en continu, sans vérifier son positionnement ni son utilité selon le moment.

La ceinture lombaire ne doit pas immobiliser En limitant l'amplitude de certains mouvements, la ceinture évite les gestes à risque, notamment les inclinaisons latérales.

Elle favorise aussi un meilleur rappel postural et diminue la pression exercée sur les disques intervertébraux. Son rôle est de sécuriser la reprise des activités, pas de maintenir le dos au repos toute la journée.

Le mauvais positionnement réduit son efficacité

Une ceinture placée trop haut ou de travers ne soutient pas correctement la zone lombaire. Son bord inférieur doit arriver au début du pli interfessier. Dans le dos, les baleines doivent être symétriques, de chaque côté de la colonne vertébrale. En position assise, elles ne doivent pas provoquer de gêne.

Pourquoi il faut retirer la ceinture pendant la nuit La ceinture lombaire se retire au moment de dormir. La nuit

n'est pas le moment où elle doit accompagner un mouvement à risque, comme une charge ou un trajet en voiture. La garder par habitude ne correspond donc pas à son usage prévu. Cette règle est particulièrement importante lorsque la journée a déjà été douloureuse et que l'on cherche à la porter le plus longtemps possible.

Ceinture lombaire : les bons gestes pour la conserver

Pour être efficace dans la durée, une ceinture lombaire doit être correctement entretenue. Deux hauteurs sont généralement disponibles : 21 cm pour les personnes mesurant moins de 1,70 m et 26 cm au-delà. Sa durée de vie moyenne est de 6 à 12 mois, selon l'utilisation. Côté entretien, privilégiez un lavage à la main à l'eau tiède (30 °C) et savonneuse, en prenant soin de coller les bandes autoagrippantes sur elles-mêmes. Essorez-la sans la tordre, puis laissez-la sécher à plat. doctissimo.fr/

Stress : sachez identifier les causes

Vous n'arrivez pas à vous débarrasser de votre stress ? Mais en avez-vous identifié les causes ! Car elles peuvent être nombreuses et sont parfois bien cachées. Il faut remonter aux origines de votre anxiété pour réussir à la vaincre. Apprenez à reconnaître les stressseurs qui vous entourent. Du latin "stringere" qui veut dire serrer, le stress est lié au sentiment d'obligation de répondre à des pressions internes ou extérieures. Les sensations éprouvées sont bien celles d'une pression, d'une tension parfois à la limite du supportable. Cet état, à long terme, peut avoir des retentissements sur notre santé et handicaper nos relations en provoquant de nombreuses réactions négatives : colère, dépression, épuisement, moindre résistance aux maladies, problèmes cardiaques.

La vie professionnelle

De nombreux aspects de la vie professionnelle peuvent engendrer le stress : Le rythme trop soutenu, trop éparpillé ou discontinu : travail posté (chaîne ou caisse de supermarché) professions hospitalières ; Le sentiment d'insatisfaction lié à la non-reconnaissance de la qualification ou des responsabilités. Quand le salaire ne traduit



pas les fonctions lourdes assumées ; Les relations difficiles avec les collègues pouvant aller jusqu'au harcèlement moral. Dans ces situations, le stress peut évoluer vers la dépression grave ou même le suicide.

La vie familiale et sociale

L'impression de ne pas pouvoir faire face aux obligations familiales.

Un sentiment particulièrement tenace pour les jeunes mères qui doivent mener de front gestion des enfants et responsabilités professionnelles mais aussi pour les personnes responsables de leurs parents vieillissants. Le sentiment est d'autant plus intense s'il n'y a pas de compensation affective, les autres devenant exigeants et tyranniques ;

La difficulté à assumer des images sociales valorisantes. On s'épuise parfois à vouloir être tout en même temps bon parent, sexy, sportif, cultivé, ouvert aux amis, etc.

Les sentiments d'insécurité

Qu'il soit entretenu par un climat diffus ou par l'information de catastrophes soudaines, le sentiment d'insécurité tend à augmenter le stress. Les attitudes de qui-vive et d'aguets se généralisent, les sautes d'humeur contribuent à des relations sociales plus tendues.

Les causes intériorisées

La tolérance au stress varie selon les individus. Les pressions intérieures correspondent surtout au sentiment d'avoir toujours à prouver sa propre valeur ou à satisfaire à des impératifs extérieurs souvent

imaginaires.

Quelques stratégies efficaces pour déjouer le stress

Une fois les causes identifiées, il est plus facile d'adopter la bonne stratégie. Voici quelques exemples :

Les actions ponctuelles

Relaxation, massage, bain chaud ou sauna, isolement, musique... Tout ce qui vise à refocaliser sur les sensations internes de bien être et de sécurité peut être efficace.

Les actions de fond

Retrouver une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, alternance travail-loisir) avec une organisation rationnelle du temps ; Se mettre au yoga, à la méditation, au chant (chorale notamment), ou à la danse ; Se rendre disponible pour des relations amoureuses solides et satisfaisantes ; Oser se lancer dans une psychothérapie courte ou longue (affirmation de soi...), afin de prendre une distance avec les causes de stress et retrouver des valeurs personnelles essentielles servant de repères). Toutes ces stratégies visent à se réapproprier son corps, à le pacifier et déconnecter les réflexes d'hyperstimulation créés de toutes pièces. doctissimo.fr/

Le lupus : symptômes, traitement, espérance de vie

Le lupus systémique est une maladie auto-immune chronique qui affecte entre 20 000 et 40 000 personnes en France, essentiellement des femmes en âge d'avoir des enfants. Ses manifestations cliniques sont très variées et peuvent rendre son diagnostic assez long et difficile. En l'absence de traitement curatif, la prise en charge repose sur des médicaments qui visent à prévenir les complications et à traiter les principaux symptômes de la maladie.

Définition du lupus systémique et cutané (érythémateux disséminé) : c'est quoi cette maladie ?

Il existe deux formes de lupus : le lupus purement cutané (dit érythémateux disséminé) qui touche essentiellement la peau et le lupus systémique, une maladie auto-immune chronique touchant surtout les jeunes femmes, d'évolution prolongée, qui peut potentiellement toucher tous les organes ou tissus. Mal connue du grand public, cette maladie est très invalidante et menace la vie des patients dans 5 à 10 % des cas.

Quelles sont les causes du lupus systémique ?

Le lupus systémique résulte de profondes anomalies du système immunitaire. Leurs causes et facteurs de risque sont encore mal connus : facteurs génétiques en cours d'individualisation, rôle probable de certaines infections comme le virus d'Epstein-Barr, modulation par l'exposition solaire, prise de certains médicaments et certains épisodes de la vie génitale (puberté, contraception oestro-progestative, grossesse). C'est pourquoi les atteintes de cette maladie sont variées. Enfin, le tabagisme joue un rôle aggravant. Le lupus systémique est une maladie auto-immune, ce qui signifie que le système immunitaire, qui est chargé de protéger l'organisme contre les microbes, dysfonctionne. doctissimo.fr/

Le saviez-vous?

Comment fabriquer son propre gel hydroalcoolique ?

Lorsqu'il s'agit de prévenir la propagation de maladies infectieuses comme le COVID-19, rien ne vaut un bon lavage des mains. Mais si l'eau et le savon ne sont pas disponibles, votre meilleure option, selon L'Organisation mondiale de la santé (OMS), est d'utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool, communément appelé gel hydroalcoolique. À moins que vous n'ayez un stock de gel hydroalcoolique, vous aurez probablement du mal à en trouver dans un magasin ou en ligne ces jours-ci. En raison de la propagation rapide du nouveau coronavirus, la plupart des détaillants ne peuvent pas répondre à la demande de ce produit. Mais la bonne nouvelle est que

vous pouvez fabriquer votre propre gel hydroalcoolique à la maison et en utilisant des ingrédients disponibles à la vente. L'OMS a publié un guide pour fabriquer cette solution. Pour avoir un litre de gel, il faut mélanger 833,3 ml d'éthanol 96 %, 14,5 ml de glycérol 98% (glycérine), en vente à la pharmacie, 41,7 ml de peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée), également disponible en pharmacie. Ajoutez, enfin, de l'eau bouillie refroidie pour avoir 1 litre de solution. Il est impératif de placer le gel obtenu en quarantaine pendant au moins 72 heures pour permettre la destruction des spores bactériennes potentiellement présentes dans l'alcool. /lesaviezvous.net/



Dans le monde un 27 Août

- 2017 : Aux États-Unis, au Texas et en Louisiane, lors de son passage, l'ouragan Harvey provoque la mort d'au moins 42 personnes, d'importantes inondations à Houston et perturbe le fonctionnement d'une usine de produits chimiques.
- 2008 : Pour financer le (RSA) revenu de solidarité active, les revenus du patrimoine seront taxés de 1%.
- 2002 : Un incendie dans la tour relais de télévision à Ostankino à Moscou fait 4 morts.
- 2000 : Un séisme secoue l'île japonaise d'Hokkaido sans faire de victime.
- 1992 : Crash d'un avion Tupolev 134 d'Aeroflot à Ivanovo (84 morts).
- 1991 : La Moldavie déclare son indépendance à l'URSS.
- 1986 : Sortie en salle du film "Jean de Florette" de Claude Berri d'après le roman de Marcel Pagnol avec "Yves Montant - Daniel Auteuil - Gérard et Elisabeth Depardieu"..
- 1979 : Assassinat de Lord Louis Mountbatten (oncle du prince Philip d'Edimbourg) par l'IRA.
- 1972 : Le port nord-vietnamien de Haiphong bombardé par l'aviation américaine.
- 1969 : Sortie en salle du film "Il était une fois dans l'Ouest" de Sergio Leone avec "Charles Bronson - Claudia Cardinale - Henry Fonda"..
- 1966 : Visite en Somalie, marquée par des désordres sanglants par le général de Gaulle.
- 1939 : Le premier avion à réaction du monde effectue son vol inaugural en Allemagne.
- 1935 : décès de ATom Murray à Hollywood, en Californie, acteur américain. Il est à l'affiche de 13 films de 1922 à 1931.
- 1928 : Signature du pacte Briand-Kellog à Paris par les grandes puissances occidentales. Ce pacte interdit le recours à la guerre nationale, sauf en cas de défense.
- 1883 : Explosion volcanique du Krakatoa en Indonésie.
- 1860 : La Savoie devient française.
- 1458 : Election du pape Pie I./isere-annuaire.com/



Basket-ball/Excellence (messieurs) - CM Oran

Le petit club devenu grand en seulement trois saisons

Trois saisons, trois accessions. C'est le parcours pour le moins remarquable réalisé par le Chabab Mordjane Oran (CMO), un jeune club de basket-ball fondé en 2023 et qui vient de décrocher une place parmi l'élite du basket-ball algérien masculine. Une ascension fulgurante qui constitue une véritable performance pour une formation aussi récente. En seulement trois années d'existence, le CMO a réussi à franchir les différents paliers jusqu'à atteindre le championnat d'Excellence. Un exploit inédit, selon les responsables du club, qui souhaitent désormais écrire une nouvelle page de leur jeune histoire en se frottant aux meilleures équipes du pays.

Cette accession revêt également une importance particulière pour la ville d'Oran. Le CMO sera en effet le seul représentant de la wilaya à ce niveau de compétition, ce qui donne à cette jeune formation une responsabilité supplémentaire, mais aussi une formidable opportunité de mettre en valeur le basket-ball oranais.

Derrière cette réussite se trouve un groupe composé en grande partie de jeunes joueurs qui doivent concilier

leur passion pour le basket avec leurs études et leur vie professionnelle. Médecins, ingénieurs, étudiants universitaires et jeunes actifs composent notamment l'effectif, illustrant une philosophie basée sur la formation et la progression.

"Le club a été fondé en 2023 et nous avons réussi trois accessions en trois saisons. C'est un parcours inédit en Algérie", souligne à l'APS le président du CMO, Ferhi Houari. Le responsable mesure toutefois l'ampleur du défi qui attend désormais son équipe. L'accession au plus haut niveau implique en effet de nouvelles contraintes, notamment sur le plan financier. Le calendrier de la prochaine saison imposera au club de nombreux déplacements à travers le pays, avec des dépenses importantes en matière de transport, d'hébergement et de logistique. "Nous allons avoir beaucoup de déplacements cette saison, ce qui implique des dépenses importantes. Nous souhaitons le soutien des autorités locales, tout comme celui des industriels de la ville", plaide le président du club.

Sur le plan sportif, le CMO ne compte pas se contenter de jouer les seconds

rôles. Le staff technique entend conserver l'ADN du club tout en renforçant l'effectif avec des éléments capables de répondre aux exigences de l'élite.

"La majorité de l'effectif est composée de jeunes issus de l'école du club. Nous avons renforcé l'équipe avec des joueurs de la wilaya et des wilayas limitrophes. Nous souhaitons qu'ils apportent le plus escompté", explique l'entraîneur Ferhi Zekri.

L'objectif est clairement affiché : jouer les premiers rôles. Une ambition qui peut paraître élevée pour un promu, mais qui correspond à l'état d'esprit ayant accompagné le CMO depuis sa création. Reste désormais à transformer cette incroyable ascension en une présence durable parmi l'élite. Pour y parvenir, le CMO aura besoin de moyens à la hauteur de ses ambitions. L'appel lancé aux autorités, aux entreprises et aux opérateurs économiques locaux prend ainsi tout son sens.

Après avoir gravi trois échelons en trois ans, le Chabab Mordjane Oran veut désormais s'installer dans la cour des grands. Le jeune club veut faire entendre sa voix sur les parquets de l'élite nationale. APS

Ligue 1 Mobilis (2026-2027)

Cinq entraîneurs étrangers sur les bancs, le MCA et l'USMA optent pour la continuité

Cinq entraîneurs étrangers dont trois Tunisiens, seront présents sur les bancs du Championnat d'Algérie de football de la Ligue 1 "Mobilis", lors de la saison 2026-2027, dont le coup d'envoi est prévu le 27 août, selon la liste des techniciens des 16 clubs engagés.

Le Champion d'Algérie en titre pour trois saisons consécutives, le MC Alger a renouvelé sa confiance au Tunisien Khaled Benyahia. Arrivé en mars dernier en remplacement du Sud-Africain Rulani Mokwena, il a conduit le club algérois à une nouvelle consécration nationale. Le vice-champion d'Algérie, la JS Saoura, sera dirigé par Lotfi Boudraâ, nommé après le départ d'Abdelkader Amrani, qui rejoint l'Olympique Akbou.

Vainqueur de la Coupe d'Algérie et de la Coupe de la Confédération africaine, l'USM Alger a de son côté conservé son entraîneur sénégalais Lamine N'Diaye qui s'est engagé pour deux ans. Le CR Belouizdad, sorti d'une saison blanche, a recruté le Tunisien Nabil Maâloul qui connaît bien le football algérien pour avoir dirigé par le passé l'USM Alger, tandis que le CS Cons-

tantine sera dirigé par son compatriote Mondher Kebaier. L'ES Sétif a, elle, nommé l'Égyptien Mohamed Yahia Mahmoud Sedki, dit "Capitaine Hamada", le second technicien égyptien qui va découvrir le championnat algérien après son compatriote Hossam El Badry qui avait dirigé la même formation sétifienne lors de la saison 2021-2022.

Les onze autres clubs de Ligue 1 dont les trois promus, seront dirigés par des techniciens algériens: Tahar Chérif El-Ouazzani au MC Oran, Karim Belhocine à la JS Kabylie, Abdelkader Amrani à l'Olympique Akbou, Bilel Dziri à l'USM Khenchela, Mounir Zeghdoud à l'ES Ben Aknoun, Djilali Bahloul au MB Rouissat, Abdelhak Belaïd à l'ASO Chlef, Nadir Leknaoui à l'US Biskra, Mustapha Djalit au CR Témouchent et Mohamed Turki à la JS El Biar.

Parmi ces entraîneurs, plusieurs entament leur mission à la tête de leur nouveau club, notamment Maâloul, Belhocine, Amrani, Kebaier, Sedki, Bahloul et Leknaoui qui signe son retour à l'US Biskra. Les entraîneurs des 16 clubs de Ligue

1 Mobilis 2026-2027: MC Alger: Khaled Benyahia (Tunisie), reconduit JS Saoura: Lotfi Boudraâ, nouveau CR Belouizdad: Nabil Maâloul (Tunisie), nouveau MC Oran: Tahar Chérif El-Ouazzani, reconduit JS Kabylie: Karim Belhocine, nouveau Olympique Akbou: Abdelkader Amrani, nouveau USM Khenchela: Bilel Dziri, reconduit ES Ben Aknoun: Mounir Zeghdoud, reconduit CS Constantine: Mondher Kebaier (Tunisie), nouveau USM Alger: Lamine N'Diaye (Sénégal), reconduit ES Sétif: Mohamed Yahia Mahmoud Sedki "Capitaine Hamada" (Égypte), nouveau MB Rouissat: Djilali Bahloul, nouveau ASO Chlef: Abdelhak Belaïd, reconduit US Biskra: Nadir Leknaoui, nouveau CR Témouchent: Mustapha Djalit, reconduit JS El Biar: Mohamed Turki, reconduit.

Foot/ CAN U-20/ Tournoi de qualifications de l'UNAF

Le tirage au sort mercredi

Le tirage au sort des éliminatoires de la zone de l'Union nord-africaine de football (UNAF), qualificatives pour la phase finale de la Coupe d'Afrique des Nations des moins de 20 ans, aura lieu ce mercredi, à partir de 13h00 (heure algérienne), à indiqué mardi l'instance sportive.

Cinq sélections participeront à ces éliminatoires : l'Algérie, la Tunisie, l'Égypte, la Libye et le Maroc. Le tirage au sort permettra de déterminer le calendrier de la compétition ainsi que les confrontations entre les sélections engagées dans la course à la qualification pour la phase finale de la CAN U20 prévue au Ghana.

Ces éliminatoires revêtent une importance particulière pour les cinq équipes, qui ambitionnent de décrocher les billets qualificatifs de la zone nord-

africaine, dans une compétition qui devrait être marquée par une forte rivalité entre les sélections participantes.

A l'issue du tirage au sort, l'attention se portera sur le calendrier des rencontres et les affiches qui permettront de dessiner les contours du parcours vers la phase finale continentale, dans une course à la qualification qui de-

vrait susciter un large intérêt auprès des supporters et des passionnés de football de la région.

Pour rappel, la Confédération africaine de football (CAF) avait attribué au Ghana l'organisation de la Coupe d'Afrique des Nations des moins de 20 ans qui se déroulera en 2027. Elle sera qualificative pour le prochain mondial de la catégorie.



JM Tarente-2026 / Handball (Messieurs - Gr.B - 2e J)

L'Algérie et la Grèce se neutralisent (26-26)

La sélection algérienne masculine de handball a fait match nul (26-26, mi-temps : 15-15) face à son homologue grecque, mardi à Tarente (Italie), pour le compte de la deuxième journée du groupe B du tournoi de handball des Jeux méditerranéens 2026.

Lors de la première journée, le Sept national s'était imposé face à Chypre (33-24).

Dans l'autre match du groupe B, la Tunisie a battu Chypre (34-27). Les handballeurs algériens joueront leur dernier match de poule face à la Tunisie le jeudi 27 août.

Selon la formule de compétition, les deux premiers de chaque poule (A et B) se qualifieront en demi-finales qui auront lieu samedi 29 août, alors que la finale aura lieu lundi 31 août.

Résultats de la 2e journée du groupe B :

Algérie - Grèce	26-26
Tunisie - Chypre	34-27
Classement :	Pts J
1. Algérie	3 2
--. Grèce	3 2
3. Tunisie	2 2
4. Chypre	2 2.

JM Tarente-2026 / Basket 3x3

Les sélections algériennes débiteront face à Chypre

Les sélections algériennes masculine et féminine de basket 3x3 entameront le tournoi des Jeux méditerranéens Tarente-2026, prévu du 29 août au 1er septembre aux Jardins Peripato, avec l'objectif de décrocher une place au tour principal. Chez les messieurs, l'Algérie, versée dans le groupe A aux côtés de Chypre, de la Croatie et de la Slovaquie, débitera la compétition samedi 29 août face à Chypre à 09h05 (heures algériennes), avant d'affronter la Croatie à 17h25.

Les Algériens poursuivront la phase de groupes dimanche 30 août face à la Slovaquie, à partir de 17h50. Les deux premières équipes de chaque groupe se qualifieront pour les quarts de finale, programmés le 31 août. Chez les dames, l'Algérie évoluera dans le groupe D en compagnie de la Turquie, de la Tunisie et de Chypre. Les Algériennes commenceront également leur parcours samedi 29 août face à Chypre, à 14h45.

Le lendemain, dimanche 30 août, elles disputeront deux rencontres, d'abord contre la Turquie à 15h35, puis face à la Tunisie à 20h05. Là aussi, les deux premières du groupe accéderont aux quarts de finale.

Les quarts de finale sont prévus lundi 31 août, alors que les demi-finales et les finales, pour les médailles de bronze et d'or, auront lieu mardi 1er septembre.

Le tournoi de basket 3x3 des Jeux méditerranéens de Tarente-2026 réunira au total 29 équipes dans les compétitions masculine et féminine.

Programme des sélections algériennes :

Messieurs - Groupe A :

29 août : Algérie - Chypre (09h05)
29 août : Algérie - Croatie (17h25)
30 août : Slovaquie - Algérie (17h50)

Dames - Groupe D :

29 août : Algérie - Chypre (14h45)
30 août : Algérie - Turquie (15h35)
30 août : Tunisie - Algérie (20h05).

J M Tarente -2026 Tennis

L'équipe algérienne féminine de tennis de table

en quarts de finale

L'équipe algérienne féminine de tennis de table s'est qualifiée pour les quarts de finale des Jeux méditerranéens-2026, en s'imposant face à son homologue libanaise (3-0), mercredi à Tarente.

Lors des deux premières rencontres en simple, Jade Morice et sa sœur Tania ont respectivement battu Talia Azar (3-1) et Bissan Chiri (3-0). La paire algérienne a ensuite remporté le double face aux mêmes adversaires, sur le score de 3-0, permettant ainsi à l'Algérie de valider sa qualification pour les quarts de finale.

Au prochain tour, prévu jeudi, l'équipe algérienne affrontera l'Égypte, exemptée du tour des huitièmes de finale.

JM Tarente-2026 / Lutte féminine

Deux médailles de bronze pour les lutteuses algériennes

Les lutteuses algériennes Ibtissem Doudou (-50 kg) et Chaima Chebila (-53 kg) ont remporté deux nouvelles médailles de bronze, mardi à Tarente, portant à dix le nombre de médailles algériennes (1 or, 1 argent, 8 bronze) aux Jeux méditerranéens-2026.

Dans la catégorie des (-50 kg), Ibtissem Doudou s'est imposée dans le combat pour la médaille de bronze face à l'Égyptienne Malak Ahmed (3-2), décrochant ainsi sa place sur le podium.

L'autre médaille de bronze de la catégorie est revenue à l'Italienne Emanuela Liuzzi, alors que le titre méditerranéen a été remporté par la Turque Zehra Demirhan, victorieuse en finale de la Grecque Maria Gkika (7-1).

En (-53 kg), Chaima Chebila a, de son côté, dominé la Marocaine Zineb Ech-Chebki (6-1) dans le combat pour le bronze, offrant à l'Algérie une deuxième médaille en lutte féminine.

La médaille d'or de cette catégorie a été décrochée par la Turque Zeynep Yetgil Kamal, large vainqueur de l'Espagnole Carla Jaume Soler (10-0).

Le prix Nobel de médecine attribué à trois spécialistes de « l'horloge biologique »

Le prix Nobel de médecine a été attribué lundi 2 octobre à trois chercheurs américains, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour leurs travaux sur l'horloge biologique. Ils sont récompensés pour « leurs découvertes des mécanismes moléculaires qui régulent le rythme circadien », lequel s'étend sur 24 heures et permet aux êtres vivants de s'adapter aux différents moments de la journée et de la nuit, a annoncé l'assemblée Nobel.

Le métabolisme de l'ensemble des êtres vivants repose sur des horloges internes. L'une de ces horloges-maîtresses est calée sur un rythme de 24 heures environ, dit circadien, qui correspond à la durée d'une journée sur notre planète. Dès le XVIII^e siècle, l'astronome Jean-Jacques d'Ortous de Mairan avait observé que des plants de mimosa, dont les feuilles se ferment au crépuscule, conservaient



ces oscillations foliaires même après avoir été placés à l'obscurité pendant plusieurs jours. Mais le mécanisme de ces horloges du vivant est longtemps resté mystérieux. Dans les années 1970, l'Américain Seymour Benzer (1921-2007) et son étudiant Ronald Konopka ont démontré qu'une mutation génétique, inconnue, perturbait le rythme circadien chez la mouche drosophile. Ils ont nommé ce gène *Period*.

L'un des mérites des trois nobélisés de 2017 est d'être parvenus à identifier ce gène, en 1984. Et d'avoir proposé un modèle expliquant comment la protéine codée par ce gène, en s'accumulant au

fil du temps, inhibait l'activité de ce même gène: cette boucle de rétroaction permettait d'entretenir un rythme d'activité circadien. Mais ce mécanisme était plus complexe encore: il faisait intervenir un second gène, *timeless*, identifié par Michael Young en 1994. Celui-ci devait découvrir plus tard un autre gène, *doubletime*, qui intervenait dans le réglage plus fin du rythme sur 24 heures. D'autres découvertes s'en sont ensuivies, permettant d'affiner les rouages de ces horloges du vivant, les lauréats découvrant notamment la façon dont la lumière du jour influence leur synchronisation. / fr.wikipedia.org/

Journée mondiale pour la fin du spécisme : en finir avec les préjugés



Pour l'organisation Peta, les humains sont très tôt imprégnés par les discours et pratiques destructrices envers les autres animaux. Mais ils se doivent de désapprendre ces croyances. Tribune. Aune époque où la cause animale marque les esprits, vous avez certainement entendu le terme spécisme. Certes, il n'est pas aussi répandu que les termes « racisme » ou « sexisme », mais il s'agit d'un mode de pensée tout aussi destructif pour ses milliards de victimes. Le 24 août, vous risquez de beaucoup entendre ce mot, car c'est la cinquième Journée mondiale pour la fin du spécisme.

Peta [Pour une éthique dans le traitement des animaux, ndlr] définit le spécisme comme une vision du monde qui s'appuie sur une fausse hiérarchie entre les espèces - l'humain est considéré comme supérieur - et crée des distinctions sans réel sens entre les autres animaux. Cette perspective est bien plus dangereuse qu'une simple croyance erronée, puisqu'elle justifie et permet la reproduction, l'exploita-

tion, l'esclavage et le massacre de milliards d'êtres tout aussi sensibles que nous, pour la consommation, les vêtements, le divertissement, etc. Mais qui sommes-nous pour décider qu'une espèce est plus importante qu'une autre ? Que la vie d'un animal a plus de valeur que celle d'un autre ? Les exemples de distinctions spécistes abondent dans la vie de tous les jours et nous en sommes tous témoins (bonjour, thon en boîte certifié « respectueux » des dauphins). En fait, à moins d'avoir été élevé en tant que végétarien éthique, nous en avons tous été coupables : avez-vous déjà câliné un chat tout en portant des chaussures en cuir ? Vous ne feriez du mal à votre chien pour rien au monde, pourtant vous plantez votre fourchette dans un morceau de cochon... Et êtes-vous une de ces personnes qui a été profondément choquée par le scandale des lasagnes Findus, trouvant le fait de consommer du cheval choquant mais la chair de vache normale ? / journee-mondiale.com/

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة

**الحملة الوطنية
لترشيد استهلاك
الطاقة**

**ترشيد طاقتنا
ضمان مستقبلنا**

تجنب أوقات الذروة 22:00-20:00 / 16:00-13:00
ضبط المكيف على 25°
إطفاء ما لا نحتاجه

الوكالة الوطنية لتطوير استخدام الطاقة وترشيدها

ماتغامروش
بحياتكم

السباحة في بحيرات السدود، المجتمعات المائية،
الأحواض وفي النافورات

خطر

السياحة في بحيرات السدود، المجتمعات المائية،
الأحواض وفي النافورات

الوكالة الوطنية لتطوير استخدام الطاقة وترشيدها

PRÊT À ENTRER EN ACTIVITÉ	COURT ET LARGE	DÉFAUT DE LOGICIEL	DIFFICILE À COLLER	À COURT D'ÉNERGIE	STOFFE À CARREAUX	EXPRIME LE DOUTE	MOITIÉ DU PÈRE
FOLLEMENT	CHOYE EN CAMPAGNE	PRÊTRE CÉLÈ	DE BONS FILONS		ÉLÉMENT DE TEST	ATTAQUER LA VALEUR	
					INCARCÉRER		
DONNER DE L'AMPLEUR				GONFLEMENT ANORMAL			
FRISC ET SÈRÉ				APPAREILS DE GYMNASTIQUE			
			ASSORTIR LES TONS				GÉSILLER DANS LA CHEMINÉE
			MAL TOURNÉ				
FINESSE DES SENS				POSTE DE DIRECTION			
HEURES À RÉCUPÉRER				POISSON DE FRITURE			
		RESPECTER LA MESURE			ENTENDRE		ASCENDANT EXERCÉ
		PAROLES AVANCÉES			DÉVOIR À SOIE		
PRÉPARER UNE TEINTURE			CUIR			PIÈCE DE POULIE	
PÉRROQUET DE VOLIÈRE			RÉCUPÈRE			TENU POUR JOUER	
		ÉDUIQUER SÈVÈREMENT					FORME DE POUVOIR
		CRIER D'UNE VOIX AIGUE					OUVRAGE DE DÉFENSE
FAIRE BISQUER				RAPPORT D'ACTIVITÉ			
L'ÊTRE ANONYME				EMPLOI PRÉCAIRE			
			MISE EN QUATRE			JEU DE HASARD	
			BAPTISMAUX À L'ÉGLISE			MIS DE NIVEAU	
REFRAIN D'ARÈNES	PARFUM DE RAELLA				OUVRIR LA BOUCHE		
	FAIT DES DETTES				HOMME DES BOIS		
		MONTRER DU DOIGT				OPÉRATION SÉLECTIVE	
		LIEU DE DÉTENTE				OISEAU ÉCHASSIER	
POINT D'ORIGINE	SIGNE D'INFÉRIORITÉ		STUPÉFAIT				TRAVAIL DE LAPIDAIRE
	DIRE HAUT ET FORT (S)		AVANCER				
			FAIT CONNAÎTRE				
HOMME DE COMPAGNIE		RÉPÉTER LA LEÇON	MAGISTRAT MUNICIPAL				DE MÊME NIVEAU
FEMELLE DE LA PORCHERIE		NON BLANCHI					POSSESSIF
			VERRE DE BIÈRE			ORGANE EN ORBITE	
			TRES COURT			AFFLUENT DU RHÔNE	
CONSIGNÉ SUR LE REGISTRE				BANDE DE CUIR			
EAU QUI JAILLIT							
	BAS RÉGIME					MÉTAL BIEN COUPÉ	
REFUSER LE JUGE DÉSIGNÉ				PRENDRE DU VOLUME			



الصالون الدولي للاستثمار الفلاحي و التكنولوجيا

AGRI TECH EXPO

Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

13 Octobre 2026
14 Sheraton Annaba
15 غناش سيرانون

Organisé par **incopevent**
www.incopevent.com

+213 (0) 23 337 720 / +213 (0) 20 071 703 / +213 (0) 561 615 400/401/402 / +213 (0) 670 67 06 34/35
incop.agritech@gmail.com / contact.agritechexpo@incopevent.com



SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT ET DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026

EXPOSEZ. RENCONTREZ. DÉVELOPPEZ. GRANDISSEZ.

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR !

RÉSERVEZ VOTRE STAND DÈS MAINTENANT !
PLACES LIMITÉES - NE MANQUEZ PAS CETTE OPPORTUNITÉ !

21 > 25 OCTOBRE 2026

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

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

CONTACTEZ-NOUS
0664 46 03 38
0558 19 40 31

SB EVENTS COM COMPANY

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

AMOUA CIMENT Partenaire du Salon Batiwest 2026

SUIVEZ-NOUS : f i in www.batiwest.net



ETS BEKAKRA EXPO Organisateur

6 EDITION

SALON INTERNATIONAL SUD AGRO INDUSTRIES

Salon international de l'agriculture et des industries agroalimentaires

2026

26-25-24-23

أيام: 26-25-24-23

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



SONATRACH

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الداخلية و الجماعات المحلية و النقل

DN R المندوبية الوطنية للأمن في الطرق
+213 21 49 00 00 - 21 49 00 01 - 21 49 00 02

أثناء العطلة

سلامة سياقتي... تحمي عائلتي

DN R

Sonatrach

دélégation Nationale à la Sécurité Routière/DNSR