



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

Union internationale du gaz (IGU)

**La demande mondiale
de gaz naturel a atteint
un niveau record en 2025** P.5

INCENDIES DE FORÊT

**La situation est stable à l'échelle nationale
après l'extinction des principaux feux** P.2&3



Les Algériens se mobilisent pour
soutenir et venir en aide aux sinistrés



PHARMEX 
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

**22 23 24 OCTOBRE
2026**

sous le thème :

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX**
CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :



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

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

Media Expert
Dimanche 30 Août 2026
Quotidien National Economique
N° 2336 - Prix 30 DA



INCENDIES DE FORÊT

Le président de la République donne des instructions pour accélérer la prise en charge des sinistrés et répondre rapidement aux besoins des citoyens

Le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a indiqué, vendredi dans la wilaya de Jijel, que le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a donné des instructions pour garantir une prise en charge totale des blessés et des sinistrés des incendies ayant touché plusieurs wilayas du pays et répondre "dans les plus brefs délais" aux préoccupations et besoins exprimés par les citoyens.

Dans une déclaration à la presse, au terme de sa visite dans la wilaya de Jijel, le Premier ministre a précisé que le président de la République a donné des instructions pour "garantir une prise en charge totale des blessés et des sinistrés", assurant que l'ensemble des préoccupations et des besoins des citoyens relevés lors des rencontres tenues depuis hier avec les autorités locales et les ministres concernés, "seront satisfaites dans les plus brefs délais".

M. Sifi Ghrieb a, par la même occasion, présenté, au nom du président de la République et au nom du Gouvernement et du peuple algériens, ses sincères condoléances aux familles des victimes des incendies ayant touché plusieurs wilayas, notamment Jijel, Skikda, Tizi Ouzou et Béjaïa, priant Allah Tout-Puissant d'accorder Sa sainte miséricorde aux victimes et un prompt rétablissement aux blessés.

Jijel**Poursuite de la distribution des aides et de la prise en charge des familles sinistrées par les incendies**

Les services du secteur de la Solidarité nationale dans la wilaya de Jijel poursuivent leurs interventions sur le terrain au profit des familles sinistrées par les incendies, à travers la distribution d'aides et la prise en charge des besoins essentiels et d'urgence de la population, a indiqué un communiqué du ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme.

Ces interventions concentrées à travers le territoire de la wilaya de Jijel, menées conformément aux instructions de la ministre du secteur, Mme Soraya Mouloudji, consistent notamment à "fournir des aides en nature et la satisfaction des besoins primaires et urgents de la population, à travers le déplacement sur le terrain des cellules de proximité de solidarité vers les régions sinistrées afin d'acheminer les aides aux familles ciblées et de les distribuer en fonction des besoins et des priorités établis sur le terrain", a précisé le communiqué.

Dans ce cadre, "l'équipe spécialisée chargée de l'opération de prise en charge poursuit la mise en œuvre du plan d'action tracé, consistant à cibler les familles, à constater leurs situations et à évaluer les pertes et les dégâts enregistrés, en coordination avec les services et les parties concernés, outre le recensement des besoins et la définition des priorités".

Cette opération vise, ajoute le communiqué, à "établir les données sur le terrain et à fournir des aides sur la base d'une évaluation précise des besoins des sinistrés, tout en assurant l'accompagnement de leurs situations dans ces circonstances exceptionnelles, ainsi qu'un soutien et un accompagnement psychologique et social, notamment pour les cas nécessitant un suivi particulier".

Dans le cadre du renforcement de la mobilisation de solidarité et de la coordination des efforts entre les différents services du secteur, "la Direction de l'action sociale et de la solidarité de la wilaya de Jijel poursuit la réception des aides en nature acheminées par les directions de l'action sociale et de la solidarité des différentes wilayas du pays, ainsi que leur organisation et leur orientation, afin de garantir leur distribution aux familles et populations sinistrées", précise la même source.

**La situation est stable à l'échelle nationale après l'extinction des principaux feux**

Le sous-directeur de l'information et de la sensibilisation à la Direction générale de la Protection civile (DGPC), le Lieutenant-colonel Nassim Bernaoui, a indiqué, vendredi, que la situation des incendies enregistrés dans plusieurs régions du pays est "stable", y compris dans la wilaya de Jijel, où "les principaux feux ont été définitivement éteints".

Dans une déclaration à l'APS, le Lieutenant-colonel Bernaoui a précisé que les services de la Protection civile poursuivaient actuellement les opérations d'extinction des foyers résiduels et des braises, soulignant que "les principaux feux ont été définitivement éteints, ce qui rend la situation très stable à travers l'ensemble du territoire national".

Dans ce contexte, il a rappelé que la DGPC a enregistré, au cours des trois derniers jours, 439 incendies, dont 97 durant les dernières 24 heures, dont

68 ont été circonscrits jusqu'à vendredi à 13h00, tandis que les opérations d'extinction se poursuivent pour venir à bout des 29 autres foyers résiduels. Le Lieutenant-colonel Bernaoui a relevé que les opérations d'extinction des incendies ont été menées dans des conditions météorologiques difficiles, marquées par une forte hausse des températures et des vents violents, des facteurs ayant favorisé la propagation rapide des flammes et l'extension des superficies touchées.

La wilaya de Jijel a enregistré le déclenchement de 13 incendies et la situation demeure "sous surveillance permanente, notamment au niveau de certains foyers encore actifs", a ajouté le Lieutenant-colonel Bernaoui, précisant que les moyens opérationnels ont été renforcés par des détachements régionaux de soutien, notamment de la wilaya de Sétif et de l'Unité nationale de formation et d'intervention,

ainsi que par des renforts supplémentaires provenant d'autres wilayas, après l'amélioration de la situation dans les régions précédemment touchées par les incendies.

Au pic des interventions, plus de 520 agents ont été mobilisés, avec la mise à disposition de 56 camions d'extinction, déployés à travers les différents fronts et zones d'incendie.

Le responsable a également fait savoir qu'avec l'amélioration des conditions météorologiques et la stabilisation des facteurs climatiques, les opérations d'intervention aérienne ont repris avec la participation d'avions bombardiers d'eau et d'hélicoptères de la Protection civile et de l'Armée nationale populaire (ANP), qui ont contribué aux opérations d'intervention dans les différentes régions touchées. APS

Extinction de 88 incendies sur 110 au cours des dernières 24 heures

Les services de la Protection civile ont réussi à éteindre au cours des dernières 24 heures, jusqu'à vendredi à 17h, 88 incendies sur les 110 enregistrés dans plusieurs wilayas du pays, indique un bilan de la Direction générale de la Protection civile.

Concernant la situation générale des incendies du couvert végétal, des récoltes agricoles et des botes de foin, "les services de la Protection civile ont enregistré, au cours des dernières 24 heures jusqu'à 17h00, 110 incendies, dont 88 ont été éteints, tandis que les opérations d'extinction se poursuivent pour les 22 autres dans les wilayas de Jijel (5), Skikda (3), Sétif (3), Annaba



(2), El Tarf (1), Tébessa (1), Constantine (1), Béjaïa (1), Guelma (1), Mila (1), Tizi Ouzou (1), Bouira (1) et Aïn Defla (1)".

Jijel**le Premier ministre rencontre des familles de victimes des Incendies**

Le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a rencontré, vendredi à Jijel, des familles de victimes des incendies enregistrés dans la wilaya, leur réitérant l'engagement de l'Etat à les accompagner et à prendre en charge leurs préoccupations.

Après avoir assisté, aux côtés de membres du gouvernement, sur instruction du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, aux

funérailles des victimes des incendies enregistrés dans la wilaya de Jijel, le Premier ministre a rencontré, au Centre culturel de la commune de Djemaâ Beni Habibi, des familles de victimes, auxquelles il a transmis les condoléances du président de la République, tout en les assurant de son soutien et de sa solidarité.

Le Premier ministre a réitéré "l'engagement de l'Etat à les accompagner, à

prendre en charge leurs préoccupations et à prendre toutes les mesures et dispositions nécessaires pour atténuer les effets de cette tragédie". M. Sifi Ghrieb a également écouté les préoccupations et les besoins des familles des victimes, assurant que "les pouvoirs publics leur accorderont toute l'attention requise et veilleront à leur prise en charge dans les plus brefs délais".

Les Algériens se mobilisent pour soutenir et venir en aide aux sinistrés

L'Algérie connaît un vaste élan national de solidarité en faveur des personnes touchées par les incendies qui ont frappé des wilayas de l'est et du centre du pays, parallèlement à la poursuite des efforts d'extinction des derniers foyers encore actifs, à travers la mobilisation de tous les moyens humains et matériels, ainsi que la mise en œuvre par l'Etat de mesures d'urgence pour assurer une prise en charge complète et rapide des populations des zones sinistrées.

De toutes les régions du pays, des convois de solidarité se dirigent successivement vers les zones touchées par les incendies, chargés de divers produits et besoins essentiels. Les citoyens ainsi que les associations nationales et locales de toutes les wilayas s'emploient à collecter des aides destinées aux familles sinistrées.

Dans ce cadre, des points de collecte ont été installés dans différentes wilayas. Ils connaissent, jour et nuit, un afflux important de citoyens désireux de prendre part à ces initiatives populaires, notamment en achetant des denrées alimentaires, de l'eau minérale, des couvertures et des médicaments pour en faire don aux habitants des régions touchées par les incendies, dans une scène qui reflète les valeurs de la société algérienne, unie face aux épreuves. Dès les premières heures du déclenchement de ces incendies, plusieurs secteurs, à l'instar du ministère de la Solidarité nationale, ont commencé à mobiliser leurs équipes de terrain afin de contribuer aux opérations de prise en charge des sinistrés, d'identifier les nouveaux besoins et d'y répondre, en coordination avec les autorités locales.

A cet égard, des instructions ont été



données pour activer les mécanismes d'intervention du secteur de la Solidarité nationale au niveau des wilayas concernées, notamment les services des cellules de proximité de la solidarité, afin de se rendre dans les zones touchées et d'évaluer de près les situations sociales des familles ainsi que les dégâts et les besoins, tout en mobilisant les aides et secours d'urgence disponibles et en fournissant les moyens nécessaires pour garantir leur acheminement dans les meilleurs délais, selon les priorités du terrain.

De même, l'accompagnement psychologique et social des familles sinistrées a été renforcé, en particulier pour les enfants, les femmes et les personnes âgées, grâce aux équipes spécialisées de ces cellules de proximité, avec le recensement des cas nécessitant une prise en charge particulière ou un suivi spécialisé, et leur orientation vers les autorités compétentes le cas échéant. De son côté, le ministère de la Jeunesse a mobilisé les établissements sous tutelle pour héberger les sinistrés des incendies, tout comme les directions de wilayas se sont mobili-

sées pour apporter soutien et secours, incarnant ainsi les valeurs de solidarité et d'entraide sociale en temps de crise. Pour sa part, le Croissant-Rouge algérien (CRA) a commencé à activer "le système de réponse sur le terrain", en mobilisant ses moyens humains et logistiques pour soutenir les efforts de l'Etat dans le secours et l'accompagnement des familles touchées. Ainsi, 12 ambulances ont été mobilisées, appuyées par des équipes d'intervention envoyées depuis les comités de wilaya du CRA de Bordj Bou Arréridj, Constantine, Sétif et Tizi-Ouzou vers les wilayas de Jijel et Béjaïa. En harmonie avec les appels lancés par les imams lors du prêche du vendredi, et les invitations à la solidarité avec les sinistrés des incendies que connaissent des wilayas du centre et de l'est du pays, de vastes campagnes de solidarité ont été organisées à partir des mosquées de la République. Elles se sont traduites par l'envoi de convois chargés d'aides vers les zones touchées, afin de contribuer à répondre aux besoins de première nécessité de leurs habitants.

Le secteur de la solidarité nationale poursuit ses interventions pour assurer un accompagnement psychosocial aux sinistrés



Les services du secteur de la solidarité nationale poursuivent leurs interventions dans les wilayas touchées par les incendies afin de garantir une prise en charge efficace des sinistrés et d'assurer la continuité de l'accompagnement psychosocial, en coordination avec les autorités locales, indique vendredi un communiqué du ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme. "En application des instructions de la ministre de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme, Mme Soraya Mouloudji, vi-

sant à garantir une prise en charge optimale des sinistrés des feux de forêt, le secteur de la solidarité nationale poursuit, dans le cadre de la cellule de suivi installée au niveau central, la coordination des interventions dans les wilayas touchées, afin de garantir une prise en charge efficace des cas recensés et d'assurer la continuité de l'accompagnement psychosocial, en coordination avec les autorités locales et les différents services concernés", lit-on dans le communiqué. Dans le cadre de ces interventions, "des cellules de solidarité de proxi-

mité ont été mobilisées dans les wilayas de Jijel, Béjaïa, Mila et Tizi Ouzou, afin d'offrir un accompagnement psychosocial aux personnes et aux familles évacuées vers des espaces sûrs", ajoute la même source. Les cellules de solidarité de proximité restent mobilisées à travers les différentes wilayas touchées pour accompagner les familles et les personnes sinistrées, en coordination permanente avec les autorités locales, les services de la Protection civile et les différents intervenants, conclut le communiqué.

Mobilisation des établissements de jeunesse pour les opérations de solidarité et l'hébergement des sinistrés des incendies

Le ministère de la Jeunesse a mobilisé plusieurs établissements de jeunesse afin de contribuer aux opérations de solidarité et d'hébergement des sinistrés des incendies qui ont touché plusieurs wilayas du pays, a indiqué vendredi un communiqué du ministère. Cette mesure s'inscrit "dans le cadre de l'élan national honorable et de la mobilisation de l'ensemble des efforts pour faire face à la situation consécutive aux incendies qui ont touché plusieurs régions du pays", a précisé le ministère ajoutant que "le secteur de la Jeunesse s'est mobilisé à travers les différentes wilayas pour apporter soutien et secours, consacrant ainsi les valeurs de solidarité et d'entraide sociale aux moments de crises".

Dans la wilaya de Guelma, "les établissements de jeunesse, notamment les auberges de jeunesse et les camps, ont été mobilisés pour héberger les familles sinistrées dont les habitations ont été encerclées par les flammes dans la commune de Bouati Mahmoud. Ainsi les familles ont été évacuées vers la Maison de jeunes "Bouchmal Rabah", où toutes les conditions de confort et de prise en charge nécessaires leur ont été assurées. Ces structures restent ouvertes en permanence pour accueillir les sinistrés", précise la même source.

"La wilaya de Jijel a connu une large mobilisation et une mise en état d'alerte, à travers la mobilisation de différents complexes sportifs et établissements de jeunesse dans les communes, afin d'ouvrir leurs portes aux opérations de solidarité et à l'hébergement des sinistrés, en plus de fournir des secours d'urgence en coordination avec les services compétents de la wilaya", a ajouté le communiqué.

Dans la wilaya d'Oum El Bouaghi, la Maison de jeunes "Mouloud Kacem Naït Belkacem", dans la commune d'Aïn M'lila, a été transformée en "centre principal de collecte et d'organisation des aides et dons en nature destinés à soutenir et secourir les familles sinistrées dans les différentes wilayas touchées par les incendies", ajoute le communiqué.

Jijel le Premier ministre rencontre des familles de victimes des Incendies

Le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a rencontré, vendredi à Jijel, des familles de victimes des incendies enregistrés dans la wilaya, leur réitérant l'engagement de l'Etat à les accompagner et à prendre en charge leurs préoccupations.

Après avoir assisté, aux côtés de membres du gouvernement, sur instruction du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, aux funérailles des victimes des incendies enregistrés dans la wilaya de Jijel, le Premier ministre a rencontré, au Centre culturel de la commune de Djemaâ Beni Habibi, des familles de victimes, auxquelles il a transmis les condoléances du président de la République, tout en les assurant de son soutien et de sa solidarité. Le Premier ministre a réitéré "l'engagement de l'Etat à les accompagner, à prendre en charge leurs préoccupations et à prendre toutes les mesures et dispositions nécessaires pour atténuer les effets de cette tragédie". M. Sifi Ghrieb a également écouté les préoccupations et les besoins des familles des victimes, assurant que "les pouvoirs publics leur accorderont toute l'attention requise et veilleront à leur prise en charge dans les plus brefs délais".

Protection civile Extinction de 118 incendies sur 123 au cours des dernières 24 heures

Les unités de la Protection civile ont réussi à éteindre, au cours des dernières 24 heures, jusqu'à samedi à 07h00, 118 incendies sur les 123 enregistrés à travers plusieurs wilayas du pays, a indiqué un bilan de la Direction générale de la Protection civile (DGPC). Concernant la situation générale des incendies du couvert végétal, des récoltes agricoles, des oasis de palmiers et des bottes de foin, "les services de la Protection civile ont enregistré, au cours des dernières 24 heures jusqu'à ce samedi à 07h00, 123 incendies, dont 118 ont été éteints", précise la même source.

"Les opérations d'extinction se poursuivent pour les cinq autres dans les wilayas de Jijel (2), Sétif (2) et Tébessa (1)", ajoute le bilan. S'agissant du feu de forêt dans la commune de Texenna (wilaya de Jijel), au lieu-dit "Mechtat El Messa", le bilan fait état de "l'évacuation de certaines familles de leurs habitations à titre préventif, en sus du renforcement des équipes d'intervention par deux avions de type AT-802, avant d'écarter le danger et de permettre le retour des habitants chez eux". APS



Prêche du vendredi Appel à l'entraide et à la solidarité avec les sinistrés des incendies enregistrés dans plusieurs régions du pays

Les imams des mosquées à travers le territoire national ont appelé, dans le prêche du vendredi, l'ensemble des fidèles à faire preuve d'entraide et de solidarité, et à se tenir aux côtés des sinistrés et des familles des victimes des incendies enregistrés dans plusieurs régions du pays.

Les imams ont rappelé, dans leurs prêches, l'importance de se solidariser avec les sinistrés et les personnes touchées par cette épreuve, en leur portant secours et assistance, conformément aux valeurs de fraternité et d'entraide prônées par l'Islam.

Les imams ont également appelé à poursuivre l'élan de solidarité sincère avec les familles sinistrées, en se tenant à leurs côtés et en les aidant à panser leurs blessures, en s'inspirant du Hadith du Prophète (QSSSL) : "L'exemple des croyants dans leur affection, leur miséricorde et leur compassion les uns pour les autres est celui d'un corps : lorsqu'un de ses membres souffre, c'est tout le corps qui réagit par l'insomnie et la fièvre".

Face à cette douloureuse épreuve qui a endeuillé tous les Algériens, les imams ont imploré Allah Tout-Puissant de préserver l'Algérie et son peuple de tout mal, d'accorder Sa sainte miséricorde aux victimes de ces incendies, d'accorder un prompt rétablissement aux blessés et de préserver la sécurité et la stabilité du pays.



Hadj 1448 H Tirage au sort exceptionnel pour un quota de 2.000 carnets de Hadj à travers les wilayas du pays

Le tirage au sort exceptionnel portant sur un quota de 2.000 carnets de Hadj a été effectué, samedi, à travers les différentes wilayas du pays, pour l'accomplissement des rites du Hadj au titre de la saison 1448 H/2027.

Cette opération intervient en exécution de la décision du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, portant attribution d'un quota supplémentaire de 2.000 carnets de hadj au profit des citoyens inscrits au tirage au sort pour la saison 1448H/2027, âgés de 70 ans et plus, ayant postulé au moins 10 fois sans avoir été favorisés par le sort lors du tirage ordinaire qui s'est déroulé le 15 août en cours.

La décision du président de la République d'allouer ce quota supplémentaire procède de son souci de donner à cette catégorie de citoyens une plus grande chance d'accomplir les rites du Hadj.

Le ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports avait précisé que l'organisation de ce tirage au sort exceptionnel se déroulerait au niveau des sièges de wilayas ou dans tout autre lieu adéquat choisi par les autorités locales, en présence des personnes concernées ou de leurs représentants.

Il a également souligné que ce tirage "est réservé exclusivement aux citoyens remplissant les deux conditions d'âge et de nombre d'inscriptions précédentes mentionnées ci-dessus".



Université d'été de l'Organisation nationale des journalistes algériens Faire face aux guerres de quatrième génération exige de renforcer les capacités en matière de récits nationaux



Des participants à l'Université d'été de l'Organisation nationale des journalistes algériens, dont les travaux ont débuté vendredi à Oran, ont souligné que la lutte contre "les guerres de quatrième génération et les guerres hybrides" exige de renforcer les capacités en matière de récits nationaux et de former des compétences spécialisées.

Ce nouveau type de guerre constitue désormais un domaine pris en charge par des cellules spécialisées au sein de nombreuses grandes puissances, a indiqué Dr Ahmed Bensâada, qui a animé un atelier intitulé : "Les guerres cognitives...le cerveau comme nouveau champ de bataille".

Il a précisé que les guerres perceptives et cognitives ne visent pas uniquement à modifier les informations, mais cherchent également à influencer la manière dont les individus pensent et à façonner leurs positions et leurs convictions, ce qui rend particulièrement important le renforcement des capacités en matière de récits nationaux capables de préserver les intérêts, l'identité, la culture, l'histoire et la souveraineté.

Pour ce faire, il est nécessaire de faire appel à plusieurs disciplines, notamment la psychologie, la sociologie, l'in-

formatique, l'intelligence artificielle et l'analyse des mégadonnées, ces outils étant désormais partie intégrante des mécanismes modernes d'influence, a-t-il expliqué. S'agissant du rôle des médias, le spécialiste a insisté sur la nécessité de former les journalistes dans ce nouveau domaine, en complément de leur formation traditionnelle aux techniques rédactionnelles, afin de leur permettre de comprendre les mécanismes des guerres perceptives, ainsi que les modes de production et d'orientation de l'information et les moyens de traiter les récits ciblant la société.

De son côté, le président de l'Organisation nationale des journalistes algériens, Slimane Abdouche, a souligné, dans une allocution prononcée à cette occasion, que le choix du thème : "Les médias nationaux face aux guerres des récits" pour cette première édition de l'Université d'été n'était pas fortuit, estimant que la bataille médiatique ne se limite plus aujourd'hui à la transmission de l'information ou au commentaire des événements, mais constitue désormais une véritable bataille pour les esprits, la conscience et la fabrication de l'opinion publique.

Il a ajouté que la nature des guerres avait changé et que l'information elle-même était devenue un terrain de confronta-

tion, soulignant qu'une information trompeuse pouvait se propager en quelques secondes, tandis qu'une image tronquée, une information erronée ou des comptes fictifs pouvaient contribuer à fabriquer un récit complet dont les effets peuvent être difficiles à corriger par la suite.

Pour sa part, le secrétaire général de l'Union des travailleurs sahraouis, Nefââ Ahmed, a, dans une allocution, mis en avant la place de l'Algérie en tant que bastion de la liberté et soutien constant aux causes de libération, notamment les causes sahraoui et palestinienne, évoquant les efforts déployés par les journalistes algériens, depuis les années 1970, pour révéler les contrevérités et contrer les tentatives d'effacement de la vérité. Cette manifestation, qui s'étale sur deux jours, est marquée par la participation de nombreux journalistes et experts issus de différentes régions du pays. Les travaux de cette rencontre sont notamment marqués par l'organisation de plusieurs ateliers, dont "La guerre des récits et les nouvelles transformations de l'environnement numérique" et "Les récits numériques... faire face à la guerre psychologique et à la propagande hostile et malveillante". APS

Un récit national influent exige de passer de la défense à l'initiative et à l'anticipation



La présidente de l'Assemblée populaire nationale (APN), Mme Khalida Boufedech, a souligné, vendredi à Oran, dans une allocution prononcée en son nom par le vice-président de l'APN, Amine Allouche, à l'occasion de l'ouverture des travaux de la première édition de l'Université d'été de l'Organisation nationale des journalistes algériens, que faire face aux guerres des récits impose de passer de

la phase de défense et de réaction à celle de l'initiative et de l'anticipation. Elle a indiqué, à ce propos, que faire face à ces guerres passe par un récit national fondé sur la crédibilité du contenu et la rapidité d'exécution, tout en renforçant la capacité des médias nationaux à protéger la conscience collective et à défendre les intérêts nationaux. Mme Boufedech a expliqué que le monde connaît des conflits comple-

xes "dans lesquels l'affrontement ne se limite plus à l'influence de l'opinion publique", mais s'étend à la formation des perceptions, à la construction des représentations mentales, à l'orientation du débat public et à la production d'une réalité servant des intérêts conjoncturels.

Dans ce contexte, elle a affirmé que l'Algérie est "pleinement consciente des risques et des exigences de cette étape" et œuvre à passer d'une logique de défense et de réaction à celle de l'initiative et de l'anticipation, à travers la présentation d'un récit national caractérisé par la crédibilité du contenu. Compte tenu de la position stratégique de l'Algérie au cœur de l'Afrique du Nord, du Sahel et de la Méditerranée, Mme Boufedech a insisté sur la nécessité d'un "récit souverain", qui accompagne la vision et l'approche algériennes et permet de mettre clairement en avant ses positions auprès des autres, face aux complexités générées par un environnement régional et international marqué par la multiplicité des enjeux.

IGU

La demande mondiale de gaz naturel a atteint un niveau record en 2025



La demande mondiale de gaz naturel a atteint un niveau record de 4.202 milliards de mètres cubes (m3) en 2025, soit une hausse de 69 milliards de m3 (+1,7%) par rapport à 2024, selon le Rapport mondial sur le gaz 2026 publié mercredi par l'Union internationale du gaz (IGU), qui souligne que le gaz continuera de jouer un rôle central dans le système énergétique mondial.

Le rapport indique que la hausse de la demande en 2025 a été principalement tirée par l'augmentation de la consommation dans le secteur résidentiel et commercial et l'utilisation accrue du gaz pour la production d'électricité, précisant que ce secteur a enregistré la plus forte augmentation absolue en 2025, avec 32 milliards de m3 supplémentaires, sous l'effet des besoins de chauffage durant l'hiver.

Le secteur de la production d'électricité est resté le premier secteur d'utilisation finale du gaz naturel, s'accapant 34% de la demande mondiale globale, ajoute le rapport.

Parallèlement à la hausse de la de-

mande, l'offre mondiale de gaz naturel a atteint un niveau record de 4.147 milliards de m3 en 2025, et les importations nettes de gaz naturel liquéfié (GNL) ont enregistré un niveau record de 580 milliards de m3.

En matière d'approvisionnements, l'Amérique du Nord arrive en tête en 2025, dépassant la Russie pour devenir le premier exportateur mondial de gaz naturel, le GNL américain ayant couvert plus de la moitié des importations européennes.

Concernant les perspectives du marché en 2026, le rapport prévoit le premier recul annuel de la demande mondiale de gaz naturel depuis 2022, avec une baisse de 7 milliards de m3, bien que la poursuite de la croissance de la production aux Etats-Unis d'Amérique et dans d'autres régions devrait compenser une grande partie de la baisse des approvisionnements en provenance du Moyen-Orient.

Dans ce cadre, l'expansion des centres de données s'est imposée comme l'une des nouvelles sources de demande

d'électricité, représentant environ 1,9% de la demande mondiale d'électricité en 2025, ce qui renforce le besoin de disposer de sources d'énergie fiables et flexibles capables de répondre rapidement à la hausse de la demande, relève le document, qui souligne l'importance de poursuivre les investissements dans la production, la liquéfaction, le transport, la regazéification et le stockage, afin d'accroître les approvisionnements, de diversifier les voies commerciales et de renforcer la capacité des marchés à faire face aux fluctuations soudaines de la demande et de l'offre.

L'IGU a conclu que le gaz naturel et le GNL continueront de jouer un rôle central dans le système énergétique mondial, compte tenu de leur capacité à assurer la fiabilité et à soutenir la sécurité des approvisionnements, à condition que les investissements et l'innovation se poursuivent pour accompagner les évolutions rapides de la demande et répondre aux exigences croissantes en matière de durabilité.

Sonatrach et Anton Oilfield Services Group (Chine) signent un protocole d'entente pour renforcer leur coopération

Le groupe Sonatrach et la société chinoise Anton Oilfield Services Group ont signé, samedi à Pékin (Chine), un protocole d'entente visant à identifier les opportunités de coopération dans le secteur des hydrocarbures et des services associés, a indiqué Sonatrach dans un communiqué.

La signature de cet accord est intervenue lors d'une cérémonie organisée en marge de la visite effectuée en Chine par le Président-directeur général (PDG) de Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, à la tête d'une délégation de haut niveau.

Le protocole porte notamment sur l'évaluation des possibilités de développement des ressources non conventionnelles et des gisements marginaux, ainsi que sur les solutions de récupération assistée du pétrole (EOR).

Il prévoit également d'examiner les possibilités de fabrication locale d'outils de complémentation et d'équipements destinés au gaz naturel.

Cette coopération doit, en outre, favoriser les échanges d'expertise tech-



nique, le transfert de technologies et la mise en œuvre d'initiatives de renforcement des capacités dans le secteur pétrolier et gazier, notamment dans le domaine des ressources non conventionnelles.

Anton Oilfield Services Group est une société chinoise spécialisée dans les

services technologiques destinés aux champs pétrolifères et cotée à la Bourse de Hong Kong. Elle est notamment connue pour sa haute technologie, caractérisée par sa compétitivité, son dynamisme et son développement rapide et soutenu, selon le communiqué de Sonatrach.

Hydrocarbures

Sonatrach et la Société chinoise Sinopec signent un protocole d'entente

Sonatrach et la société chinoise Sinopec ont procédé, vendredi à Pékin, à la signature d'un protocole d'entente à l'effet d'examiner les possibilités de coopération dans des domaines d'intérêt commun, tels que les projets liés aux hydrocarbures conventionnels et non conventionnels, le développement des réservoirs complexes ainsi qu'à la pétrochimie et l'hélium, indique Sonatrach dans un communiqué.

Le protocole d'entente porte également sur les domaines de l'ingénierie pétrolière, des énergies renouvelables et des nouvelles technologies associées ainsi que le développement des compétences, souligne la même source.

La cérémonie de signature a été tenue, en marge de la visite qu'effectue actuellement le Président directeur général (PDG) de Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, en Chine, accompagné d'une délégation de haut niveau.

Selon le document, ce protocole s'inscrit dans la continuité des travaux et des actions menés dans le cadre du protocole d'entente signé en 2024 entre Sonatrach et Sinopec, dont les résultats ont permis d'identifier des opportunités d'intérêt mutuel et de mettre en œuvre des actions concrètes.

Il vise également "à consolider les relations existantes entre les deux compagnies et à étendre leur coopération à travers la recherche de nouvelles opportunités de partenariat sur l'ensemble de la chaîne de valeur des hydrocarbures", ajoute la même source.

Le Premier ministre salue les progrès notables enregistrés dans la mise en œuvre des engagements entre l'Algérie et le Niger

Le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a salué, jeudi, les progrès notables enregistrés dans la mise en œuvre des engagements entre l'Algérie et le Niger, à la faveur de la volonté des dirigeants des deux pays de conférer davantage de substance aux relations bilatérales fraternelles et à la coopération stratégique algéro-nigérienne.

Dans une allocution prononcée à l'ouverture de la réunion élargie entre les délégations algérienne et nigérienne, dans le cadre de la visite de travail effectuée en Algérie par le Premier ministre de la République du Niger, M. Ali Mahaman Lamine Zeine, M. Sifi Ghrieb a mis en avant "les progrès notables et le rythme accéléré" enregistrés dans la mise en œuvre des engagements entre l'Algérie et le Niger, à la faveur de "la volonté des dirigeants des deux pays de conférer davantage de substance aux relations bilatérales fraternelles et à la coopération stratégique algéro-nigérienne".

Dans ce cadre, le Premier ministre a relevé la "dynamique sans précédent" caractérisant les relations bilatérales, qui "connaissent un développement accéléré dans divers domaines, grâce à la forte volonté politique du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et de son frère le Général d'Armée Abdourahmane Tiani, président de la République du Niger, pays frère".

"Les dirigeants de nos deux pays ont exprimé cette forte volonté à travers leurs orientations visant à hisser les relations bilatérales au niveau des aspirations des deux peuples frères, à l'occasion de la visite effectuée en Algérie par le président Tiani au mois de février dernier", a-t-il rappelé.

La volonté commune d'atteindre cet objectif s'est également traduite par "leur supervision directe et personnelle et leur suivi attentif du processus de coopération bilatérale, ce qui a permis d'accélérer la mise en œuvre des accords et la réalisation des projets communs convenus lors de la deuxième session de la Grande commission mixte algéro-nigérienne, tenue en mars dernier", a poursuivi le Premier ministre.

A ce propos, il s'est félicité de l'entrée du projet de forage du puits d'exploration dans le champ pétrolier de Kafra dans une nouvelle phase, la qualifiant d'importante étape dans le partenariat énergétique algéro-nigérien, tout en souhaitant voir les résultats des opérations d'exploration ouvrir des perspectives prometteuses pour l'exploitation des ressources du Niger et le renforcement de sa production nationale d'hydrocarbures.

Ce projet "n'est qu'un premier maillon de notre partenariat global, qui couvre l'ensemble des chaînes de valeur dans l'industrie pétrolière, y compris la création d'entreprises mixtes", a-t-il soutenu, réitérant l'engagement de l'Algérie à accompagner le Niger dans le grand programme de maintenance de la raffinerie de Zinder, à l'appuyer dans la commercialisation de son pétrole brut sur le marché international, à approvisionner le marché nigérien en produits pétroliers dérivés d'hydrocarbures et à renforcer ses capacités en matière de stockage et de distribution.

Après avoir abordé la coopération bilatérale dans le domaine de l'énergie électrique, M. Sifi Ghrieb a souligné que les projets structurants entre l'Algérie et le Niger s'inscrivent dans une "perspective plus large d'intégration et de complémentarité", incluant des projets régionaux, notamment le projet de gazoduc transsaharien (TSGP), dont le travail conjoint en vue de sa concrétisation "va bon train", s'est-il réjoui.

Le Premier ministre a, par ailleurs, salué les grands progrès enregistrés dans la coopération algéro-nigérienne en matière de défense et de sécurité, ainsi que "ses retombées positives sur les efforts de sécurisation des frontières et de consolidation de la sécurité et de la stabilité dans toute la région".

Le collagène marin : bienfaits et conseils pour bien le choisir

Le collagène est l'une des protéines les plus abondantes de notre organisme. Présent dans la peau, les os, les tendons ou encore les cartilages, il suscite un engouement croissant dans les domaines de la nutrition, de la santé et de la cosmétique. Le collagène marin, en particulier, s'impose aujourd'hui comme une référence pour préserver la jeunesse de la peau et le confort articulaire.

Le collagène, c'est quoi ?

Le collagène est une protéine fibreuse naturellement produite par l'organisme. Il assure la cohésion, la souplesse et la régénération des tissus conjonctifs tels que la peau, les liga-

ments, les tendons ou les cartilages. Véritable « ciment biologique », il confère aux tissus leur résistance et leur élasticité. On distingue actuellement 28 types de collagène, dont le type I est le plus abondant dans le corps humain.

Le collagène dans l'alimentation traditionnelle

Bien avant l'apparition des compléments alimentaires, le collagène faisait déjà partie de l'alimentation traditionnelle à travers les bouillons d'os, les tripes ou les pieds de porc. Ces plats riches en gélatine, forme cuite du collagène, participaient naturellement au maintien des

tissus. Aujourd'hui, ce mode de consommation connaît un retour en grâce avec les régimes dits « ancestraux » ou le mouvement nose to tail, qui valorisent l'utilisation intégrale de l'animal.

Les bienfaits du collagène marin

Le collagène marin est obtenu à partir des peaux, arêtes ou écailles de poissons. Sous forme hydrolysée, il est plus facilement assimilé par l'organisme grâce à son faible poids moléculaire. C'est le cas du collagène marin proposé par Terraviva par exemple. Ses bienfaits touchent à la fois la peau, les articulations et la récupération musculaire.

Un effet anti-âge et une meilleure élasticité de la peau

Avec l'âge, la production naturelle de collagène ralentit, favorisant l'apparition des rides et le relâchement cutané. Le collagène marin aide à ralentir le vieillissement de la peau, à améliorer son hydratation et à stimuler la régénération cellulaire. /maxi-mag.fr/



«Le soleil m'est interdit mais j'ai quand même un joli teint hâlé» : cette poudre bonne mine rehausse l'éclat des peaux les plus fragiles

Un teint pâle ou fatigué peut donner mauvaise mine, surtout lorsque la peau ne supporte ni le soleil ni les textures couvrantes. Cette poudre légère réchauffe la carnation pour un effet bonne mine immédiat et un fini très naturel. La fatigue ou une sensibilité cutanée accrue peuvent rapidement ternir l'éclat du visage. Le teint devient alors plus gris et les traits paraissent tirés, ce qui donne une impression de mauvaise mine constante. Dans ces conditions, la peau peine à retrouver sa fraîcheur et sa vitalité, accentuant l'apparence des signes de fatigue.

L'astuce pour un effet bonne mine sans avoir l'air maquillée

Les poudres classiques peuvent

parfois créer un rendu artificiel sur le visage. En se déposant à la surface de l'épiderme, elles risquent de marquer les zones de sécheresse et d'accentuer les irrégularités au lieu de les flouter. Le teint perd alors en fraîcheur et le résultat manque de naturel, créant un effet plâtre qui alourdit les traits au lieu de les sublimer. C'est pour offrir un éclat sur-mesure aux peaux les plus délicates que Même a conçu sa Poudre Bonne Mine. Ce soin teinté a été pensé pour déposer un voile de couleur léger qui fusionne avec la peau sans jamais la surcharger. Sa teinte universelle s'adapte à toutes les carnations pour réchauffer le visage avec subtilité, garantissant un résultat frais et lu-

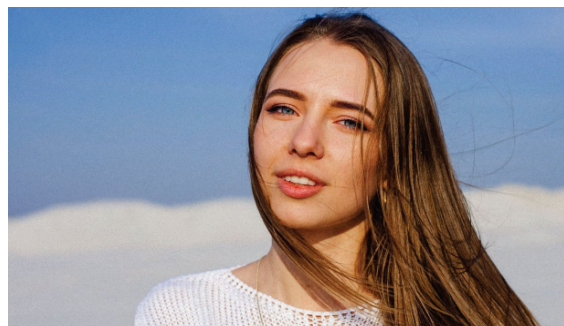
mineux tout au long de la journée.

Poudre Bonne Mine : l'alliance de la figue de Barbarie et de la cire de riz de Même

L'huile de figue de Barbarie, naturellement riche en antioxydants, apporte des propriétés nourrissantes et adoucissantes à la peau. Elle aide à préserver le confort de l'épiderme tout en contribuant à un teint visiblement plus lumineux. L'huile de tournesol renforce cette action émolliente, ce qui permet de maintenir la souplesse de la peau et d'éviter les sensations de tiraillement au fil des heures.

Le draping, la technique qui utilise le blush pour lifter le visage

Cette méthode de maquillage consiste à utiliser des fards colorés pour redéfinir les volumes du visage. Plutôt que de chercher à creuser les traits avec des ombres, elle mise sur la couleur pour créer un effet de relief et apporter de la fraîcheur au teint. Le geste se concentre sur les pommettes, en remontant vers les tempes pour ouvrir et rehausser le regard. /beaute-test.com/



Jean pattes d'eph', le retour d'un classique intemporel



Dans l'univers de la mode, les tendances sont éphémères, mais certaines pièces iconiques traversent les époques avec une grâce intemporelle. Le jean pattes d'eph', autrefois symbole de la contre-culture des années 70, fait un retour remarqué sur la scène mode actuelle.

Une odyssée historique : des champs de bataille aux rues branchées

Bien avant de devenir un emblème de la rébellion vestimentaire, le jean pattes d'eph' avait des origines plus pragmatiques. Ses racines remontent au XIXe siècle, lorsque les marins de l'US Navy portaient ce type de pantalon évasé pour faciliter leurs mouvements lors des opérations en mer.

Cette coupe particulière leur permettait de retrousser aisément les jambes pour marcher dans l'eau sans entraver leurs déplacements.

L'alchimie du confort et du style

Au-delà de son héritage culturel, le jean pattes d'eph' séduit par son alliance unique de confort et de style. Sa coupe évasée offre une liberté de mouvement incomparable, permettant à celles qui le portent de se sentir à l'aise et décontractées dans leurs mouvements.

Le jean pattes d'eph' pour petites : un défi relevé avec style

Bien que le jean pattes d'eph' soit souvent perçu comme un choix difficile pour les personnes de petite taille, de nombreuses astuces permettent de le porter avec élégance et confiance.

La clé réside dans le choix d'un modèle taille haute, qui allongera visuellement la silhouette et mettra en valeur les jambes.

houette et mettra en valeur les jambes.

Le jean pattes d'eph' pour grandes : l'art de se démarquer avec grâce

Pour les personnes de grande taille, le jean pattes d'eph' offre une opportunité unique d'embrasser sa silhouette avec confiance et élégance. Sa coupe évasée met en valeur les longues jambes et crée un équilibre visuel harmonieux.

Un hymne à l'individualité : des déclinaisons infinies

L'un des attraits majeurs du jean pattes d'eph' réside dans sa capacité à se décliner dans une multitude de styles et de couleurs, offrant ainsi une palette infinie d'expressions personnelles.

Des classiques indémodables en denim brut aux versions audacieuses teintées dans des nuances vives ou délavées, il y en a pour tous les goûts et toutes les personnalités.

Le jean pattes d'eph' noir : une touche d'élégance rock

Le jean pattes d'eph' noir est sans conteste l'un des incontournables de cette tendance. Son allure sophistiquée et légèrement rebelle le rend idéal pour créer des looks à la fois chics et décontractés.

Associé à une blouse en soie ou à un t-shirt graphique, ce pantalon apporte une touche d'attitude rock à n'importe quelle tenue.

Le jean pattes d'eph' blanc : la fraîcheur estivale

Rien ne crie "été" comme un jean pattes d'eph' immaculé. Cette version blanche apporte une touche de fraîcheur et de légèreté à votre garde-robe, parfaite pour les chaudes journées ensoleillées. /nrmagazine.com/

D'après une étude très sérieuse, des rats « Jedi » peuvent déplacer des objets à distance

Aux États-Unis, des scientifiques ont publié une étude selon laquelle les rats et les souris sont capables de déplacer des particules dans l'air grâce à leurs vocalisations ultrasoniques.

Des signaux sonores inaudibles

En effet, les souris et les rats produisent des sortes de cris allant de 20 kHz à 100 kHz. Compte tenu de cette plage de fréquences élevée, leurs vocalisations ultrasoniques se situent au-dessus du niveau de la perception humaine.

Les auteurs de l'article ont constaté que, contrairement à d'autres espèces animales qui utilisent ces signaux uniquement pour la parade nuptiale, les rongeurs faisaient en plus une action inhabituelle : ils s'arrêtaient pour renifler l'air après avoir émis des VUL. Eduardo Mercado III et Jessica Zhuo pensent que ce geste pourrait permettre aux deux animaux de déplacer des particules dans l'air, et ainsi d'améliorer leur odorat.

Manipuler la matière sans



faire de mouvement

Pour justifier leur idée, les deux chercheurs ont étudié de près la façon dont les rongeurs se comportent lorsqu'ils émettent des vocalisations ultrasoniques. Comme si cela ne suffisait pas, ils se sont intéressés aux effets de ces dernières ainsi qu'à des mécanismes biologiques similaires chez d'autres espèces.

Il faut savoir que les vibrations par ultrasons permettent de manipuler la matière de différentes manières.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'elles sont utilisées dans

les appareils thérapeutiques destinés au massage corporel ou encore dans les dispositifs de réduction du bruit dans les usines.

Mieux réagir aux événements

L'étude suggère ainsi qu'à travers ses VUL, le rat améliore son sens de l'odorat.

Concrètement, les deux spécialistes pensent que via ce mécanisme, l'animal est en mesure de regrouper des particules, telles que les phéromones, pour lui donner la possibilité de mieux réagir aux événements. En déplaçant la matière, le ron-

neur serait en effet capable de faire la distinction entre partenaires, amis et menaces potentielles. Il est important de souligner que cette étude est en attente de validation par des pairs. Autant dire que l'hypothèse proposée nécessite encore des vérifications approfondies avant de pouvoir être confirmée.

Quoi qu'il en soit, cette découverte pourrait nous aider, comme l'a écrit Eduardo Mercado III, à mieux comprendre comment « les nanoparticules pourraient être manipulées par le son pour des utilisations complexes »./ neozone.org/

Que mange un cerf ? Quel est son régime alimentaire ?

C'est un animal majestueux, symbole de nos forêts : le cerf. Cet animal discret, que peu de chanceux ont déjà aperçu au cours de leur vie, reste empreint de certains mystères. Nous ne connaissons pas toujours très bien ses habitudes, notamment en ce qui concerne son alimentation. Nous vous proposons donc ici d'en apprendre plus sur l'un des plus grands mammifères d'Europe.

Qui est le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe ou cerf d'Europe (*Cervus elaphus*) est un mammifère ongulé vivant dans les forêts, les prairies et les massifs montagneux de climats tempérés. Il appartient à la famille des cervidés, comme les chevreuils, les élan, les rennes et les daims. Au niveau physique, c'est bien sûr ses bois qui le caractérisent en premier lieu. Ils peuvent atteindre près de 80 cm. Mais il faut savoir qu'ils sont caducs, c'est-à-dire qu'ils tombent et repoussent naturellement chaque année. Le processus n'est pas douloureux pour le cerf, puisque les bois ne sont plus vascularisés lors de la chute. Les bois sont en effet des organes protégés et innervés grâce à un tissu tégumentaire (qui enveloppe un organisme vivant), appelé « velours ». Il est



visible lors de la repousse, puis il sèche et il tombe quand les bois ont atteint leur taille définitive.

La nourriture du cerf : un régime alimentaire végétal et varié

Le cerf est un animal herbivore ruminant, actif aussi bien de jour que de nuit. C'est toutefois plutôt au crépuscule et à l'aube qu'il est le plus mobile. Il privilégie les forêts dont la superficie atteint au moins 2 000 à 3 000 hectares. Il se nourrit exclusivement de végétaux, mais cela ne veut pas dire qu'il n'a pas un régime alimentaire varié. Sa nourriture s'adapte surtout en fonction des saisons et de la disponibilité des ressources végétales. Il peut ainsi manger :

de l'herbe ; des pousses tendres et des jeunes branches d'arbres et arbustes (résineux comme feuillus) ; des bourgeons ; des feuilles (vertes ou mortes, selon la période de l'année) ; des graminées ; des fougères ; de l'écorce qu'il prélève sur les arbres et arbustes des glands ; des fruits ; des fleurs ; de la bruyère ; éventuellement du maïs ou du colza issus de productions agricoles. Au printemps et en été, le régime alimentaire du cerf se compose principalement de plantes herbacées, de fruits et de fleurs. À l'automne et en l'hiver, il se compose plutôt de feuilles mortes, de glands, de châtaignes et d'écorces. Le système digestif de l'animal est tout à fait capable de s'adapt-

ter à ce changement.

Le mode de vie du cerf

Le cerf est un animal social, qui vit beaucoup en bandes. Les biches sont notamment rassemblées au sein de hardes, des groupements exclusivement composés de femelles et de leurs petits. Les groupes de cervidés peuvent parfois rassembler plusieurs dizaines d'individus. Les mâles atteignent la maturité sexuelle vers l'âge de 2 à 3 ans, mais c'est souvent lorsqu'ils sont plus âgés et plus forts qu'ils commencent réellement à se reproduire.

Le cerf a-t-il des prédateurs ?

Le cerf faisant partie des plus grands mammifères d'Europe, il n'a pas beaucoup de prédateurs. Loups gris, ours brun ou lynx sont les seuls animaux qui peuvent éventuellement s'y frotter. Les faons sont évidemment les plus exposés. Bien sûr, l'humain peut aussi être considéré comme un prédateur, puisque le cerf peut être chassé et tué pendant 6 mois de l'année. Pour se protéger, le cerf a la capacité de courir assez vite. Un mâle peut atteindre 40 km/h, quand une biche peut dépasser 1 e s 7 0 k m / h . / lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Porte de l'Enfer : le mythique cratère du Turkménistan vit peut-être ses derniers instants

La tristement célèbre « Porte de l'Enfer », un cratère de gaz naturel enflammé situé au Turkménistan, commence enfin à s'éteindre après avoir fait rage pendant plus de 50 ans.

Un environnement hostile

Malheureusement, près de 54 ans après, les flammes sont toujours là, avec des températures internes qui dépassent les 1000 °C. À son apogée, au début des années 2010, le cratère projetait sa lumière à des kilomètres, illuminant le ciel nocturne. L'ex-président turkmène Gurbanguly Berdimuhamedov avait alors demandé la mise en place d'une commission chargée d'éteindre l'incendie. À la fin de son mandat en 2022, il est même apparu à la télévision d'État pour demander aux responsables d'agir, affirmant que le site « affecte négativement à la fois l'environnement et la santé des personnes vivant à proximité ».

Maîtriser les feux

Le message est visiblement passé, le 5 juin dernier, lors de la conférence internationale TESC 2025 à Achgabat, capitale du Turkménistan, des chercheurs de la compagnie publique Turkmengaz ont fait une annonce importante. Ils ont déclaré que le foyer, autrefois incontrôlable, commençait enfin à s'éteindre. Selon leurs explications, cette extinction résulte de l'épuisement progressif des réserves de méthane qui alimentaient les flammes.

Vers une extinction totale

Pour réduire l'afflux de méthane dans le trou enflammé, les équipes de Turkmengaz ont remis en service des puits abandonnés et en ont creusé de nouveaux. Cette technique aurait permis d'affaiblir considérablement la force de l'incendie. Les flammes ne représentent plus désormais qu'un tiers de leur taille initiale et ne sont visibles que de près. Les spécialistes en charge de l'opération s'attendent à ce que les feux soient complètement éteints dans les prochaines semaines./ neozone.org/

« 60 % des pannes sont évitables », comment prolonger la durée de vie de vos appareils ?

Et si le ménage de printemps devenait votre meilleure arme pour faire durer vos appareils tech... et alléger votre facture ?

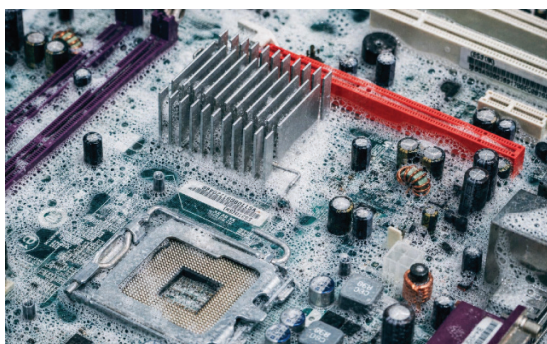
Pourquoi entretenir ses appareils change vraiment la donne ?

On a tendance à l'oublier, mais 60 % des pannes seraient évitables avec un entretien régulier. Et là, je me suis reconnue... Avec mes journées parfois trop remplies, il m'arrive clairement de repousser ce genre de petites tâches. Pourtant, prendre soin de ses équipements, c'est un peu comme entretenir son jardin. Si on laisse faire, ils finissent toujours par se dégrader. À l'inverse, quelques gestes simples per-

mettent d'éviter bien des problèmes. D'ailleurs, je vous expliquais récemment une astuce toute simple pour nettoyer ses panneaux solaires sans les abîmer. Eh oui, eux aussi sont des appareils à surveiller ! Et, finalement, c'est exactement la même logique avec nos appareils électroniques : un peu d'attention, et ils nous le rendent bien.

Des chiffres qui donnent à réfléchir

Quand on creuse un peu, les chiffres sont assez parlants. Chaque Français produit environ 21 kg de déchets électroniques par an, et plus d'un demi-million de tonnes d'appareils électroménagers sont jetés chaque année en France.



Les ventilateurs anti-mouches de table fonctionnent-ils vraiment ?

J'ai voulu comprendre

Gadget ou vraie bonne idée ? J'ai voulu comprendre pourquoi ces petits ventilateurs séduisent autant.

Un fonctionnement plus intelligent qu'il n'y paraît
Contrairement à un piège ou à une lampe UV, ce ventilateur ne cherche pas à capturer les insectes. Son objectif est simplement de les empêcher d'approcher des aliments. Ses pales souples tournent lentement et créent un léger courant d'air au-dessus de la table. Pour nous, c'est presque imperceptible. Pour une mouche, en revanche, cela complique sérieusement le vol et surtout l'at-

terrissage. De nombreux modèles ajoutent même des bandes réfléchissantes qui créent des reflets perturbants pour leur vision. Résultat : les insectes préfèrent souvent aller voir ailleurs.

Une efficacité bien réelle dans les bonnes conditions

Les retours d'utilisateurs sont plutôt encourageants. Installé au milieu d'une table de jardin, le ventilateur réduit nettement le nombre de mouches qui viennent se poser sur les aliments. Il est particulièrement apprécié lors des repas en terrasse, des pique-niques ou des

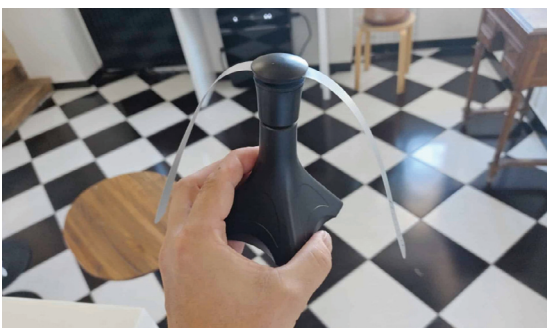
Ce qui m'a le plus surpris, c'est que 36 % des objets ont été réparés en 2024, dont une majorité directement par les utilisateurs eux-mêmes.

Comme quoi, nous ne sommes pas obligés d'être ingénieur pour prolonger la vie de ses équipements. Et, entre nous, quand on voit le prix d'un robot aspirateur ou d'une console aujourd'hui, réparer plutôt que remplacer devient presque un réflexe... surtout quand on a déjà investi dans d'autres équipements à la maison.

Les gestes simples qui font toute la différence

Parfois, ce sont les choses les plus simples qui ont le plus d'impact. Par exemple, éviter de laisser son téléphone charger toute la nuit ou redémarrer régulièrement ses appareils peut vraiment changer la donne. Côté nettoyage, j'ai été assez bluffée en testant des petits kits adaptés comme ceux proposés par iFixit, une marque que je connais bien pour disposer de leur kit soudure, absolument top. On ne se rend pas compte de la quantité de poussière qui s'accumule dans un clavier ou dans les ports de charge./

neozone.org/



Comment choisir la hauteur idéale d'un meuble de salle de bains ?



Question épineuse dans l'aménagement de la salle de bains, définir la hauteur du meuble est une vraie problématique. Selon l'espace à disposition mais surtout d'après ses usagers, le type de vasque choisie et la robinetterie, la place du meuble se détermine en croisant plusieurs critères. Meuble suspendu ou sur pieds, l'esthétique est évidemment à considérer mais l'usage doit rester la priorité. Afin d'avoir une salle de bains fonctionnelle au quotidien, la hauteur du meuble s'adapte aux besoins de ceux qui l'utilisent. Une fois intégrée, cette mesure impacte aussi la place du miroir et celle de meubles complémentaires comme une colonne ou une armoire. Afin de choisir la bonne hauteur de son meuble de salle de bains, Stéphanie Hello, cheffe de produit Lapeyre, et Anne-Charlotte Watorek, brand manager pour Tikamoon, nous livrent leurs précieux conseils.

Le premier critère : les usagers déterminent la hauteur du meuble de salle de bains

Parmi les éléments les plus importants à considérer, on doit se demander qui sont les personnes qui vont utiliser la salle de bains afin d'affiner au mieux la hauteur du meuble. "Si les propriétaires sont très grands ou, à l'inverse, si c'est une salle de bains pour les enfants, l'aménagement est différent, explique Stéphanie Hello pour Lapeyre. On peut envisager une hauteur à 95 centimètres, par exemple, si les usagers sont vraiment très grands. Une hauteur comprise entre 90 et 92 centimètres est idéale afin de limiter les efforts pour se pencher lors de l'utilisation d'un lavabo ou d'une vasque." Aussi si la salle de bain est destinée à des enfants, la hauteur des

meubles peut se situer entre 50 et 70 centimètres du sol.

La hauteur du meuble s'ajuste aussi selon la vasque choisie

D'après les grandes tendances actuelles, le meuble de salle de bains accueille aujourd'hui le plus souvent une vasque à poser ou une vasque encastrée. Un élément déterminant pour définir la place du meuble quand on sait qu'une vasque à poser représente en moyenne une dizaine de centimètres, là où un modèle encastré ne fait que deux ou trois centimètres. Anne-Charlotte Watorek de Tikamoon rappelle que la hauteur à considérer est celle entre le sol et le fond de vasque. Elle explique : "Pour une vasque encastrée, la hauteur doit être située entre 85 et 90 centimètres avec la possibilité d'ajuster selon la taille de l'utilisateur si le meuble est suspendu. Quand la vasque est posée, la hauteur doit être plus basse et se situe entre 70 et 80 centimètres."

Meuble suspendu ou sur pieds, la problématique de la hauteur n'est pas la même !

Avec un design différent, un meuble suspendu ou un meuble sur pieds n'ont pas le même usage et ne demandent pas la même réflexion pour son installation. Lorsque le meuble de salle de bains est suspendu, il simplifie l'entretien au quotidien, permet d'avoir un espace de stockage en-dessous et sa hauteur est ajustable. Néanmoins, un meuble suspendu nécessite une fixation à un mur solide malgré son poids souvent conséquent. En cas de doute, le mieux est de faire appel à un professionnel ou de s'orienter vers un meuble sur pieds qui a une pose plus facile même si son nettoyage est plus complexe./cotemaison.fr/

Une consommation de sucre accrue par le réchauffement climatique ?

La consommation générale de sucres au sein de la population ne cesse de croître, tant à l'échelle nationale que mondiale. Un phénomène qui devrait être accentué dans les années à venir par le réchauffement climatique. C'est ce que suggère une récente étude sino-américaine. On fait le point.

Les sucres : omniprésents dans notre alimentation

Omniprésents dans l'alimentation, les sucres tels que le glucose, le galactose, le fructose, ou encore le saccharose sont à consommer avec modération. Un apport excessif en sucres contribue en effet à la prise de poids et à l'augmentation du taux de lipides et

d'urée dans le sang avec des risques non négligeables pour la santé (surpoids, obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers, caries dentaires etc.).

Une consommation de sucres accrue par le réchauffement climatique ?

Menée entre 2004 et 2019 auprès de 40 000 à 60 000 ménages américains, cette étude a en effet montré un lien entre la hausse des températures et la surconsommation de sucres par les populations défavorisées (populations à faibles revenus et/ou peu diplômées). Cette augmentation de la consommation de sucres s'est révélée exponentielle, particulièrement entre 24 et 30

°C et impliquait notamment la consommation de boissons sucrées réfrigérées.

De l'importance de lutter contre la surconsommation de sucres

Au regard des enjeux sanitaires existants, il semble indispensable de poursuivre la lutte contre la surconsommation de sucres à travers : Une communication renforcée auprès de la population.

Une taxation sur le sucre étendue à un panel plus large de produits alimentaires. Un meilleur étiquetage des produits alimentaires à base d'édulcorants. Un meilleur accès à l'eau potable fraîche et gratuite. Les plus jeunes doivent également être protégés au maximum contre les méfaits d'une consommation excessive de sucre.

C'est le sens de la proposition de loi « Génération sans sucre » qui ambitionne de réduire l'exposition des enfants aux sucres ajoutés ainsi qu'aux aliments ultra-transformés via des mesures de restriction de la publicité ou l'interdiction de sucres ajoutés dans les préparations destinées aux nourrissons. /sante-sur-le-net.com/



Quels sont les aliments bons pour les reins ?

Les reins servent à l'élimination des déchets de l'organisme. Eau, fruits, légumes : tour d'horizon des principaux aliments à privilégier pour la santé rénale.

Rôle et fonctionnement des reins

Les reins sont les organes qui fabriquent l'urine. "Ils agissent comme un filtre et éliminent du sang l'ensemble des déchets provenant de la digestion des aliments et de la destruction des cellules superflues de l'organisme, explique Sandra Gressard, auteure de Bye Bye calculs rénaux.

Les reins régulent également et maintiennent l'équilibre en eau et en substances minérales (sodium, potassium, cal-

cium...) de l'organisme." Ils produisent aussi des hormones : l'érythropoïétine (EPO), favorisant la production des globules rouges ; la rénine, indispensable à la régulation de la tension artérielle ; le calcitriol, forme active de la vitamine D, qui optimise l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation dans les os.

L'insuffisance rénale chronique

Quand les reins fonctionnent mal en cas d'insuffisance rénale, le sang ne sera plus (ou très mal) filtré, ce qui engendre des déséquilibres pouvant entraîner des complications sévères. Si l'insuffisance rénale est chronique, les reins ont de plus en plus de mal à éliminer

les déchets et l'excès d'eau de la circulation sanguine. Cette pathologie peut se manifester par une hypertension artérielle, à cause de l'accumulation du sel dans les reins (problème de filtration), une anémie due à un défaut de production de l'hormone EPO et des défauts d'absorption du calcium et du phosphore.

Les cas graves conduisent au coma urémique, avec des troubles neurologiques, des démangeaisons cutanées, des bruits anormaux au niveau du cœur, une inflammation des glandes parotides, des taux anormalement élevés d'urée et de créatinine, une acidose, une hyperkaliémie, une hyponatrémie...

Comment limiter le risque d'insuffisance rénale chronique

L'insuffisance rénale chronique peut être la conséquence d'une autre maladie telle que le diabète, l'hypertension artérielle, la pyélonéphrite (infection bactérienne qui atteint le rein). Mais il existe aussi des facteurs de risque : l'âge, les antécédents familiaux, la prise de certains médicaments néphrotoxiques, l'obésité... /lanutrition.fr/



Barbecue : voici combien de temps faire mariner la viande pour la rendre tendre



Avant une soirée barbecue, faut-il laisser sa viande mariner une heure, toute une nuit ou davantage ? Le temps de repos joue sur la tendreté et les saveurs. Voici les durées à privilégier selon le morceau, sans oublier les règles d'hygiène. L'été est souvent synonyme de barbecues, entre amis ou en famille. Mais avant de sortir les brochettes, une question revient toujours : combien de temps faut-il laisser la viande dans sa marinade ? Dix minutes peuvent suffire à parfumer la surface, mais une marinade plus longue permet d'aller plus loin sur la tendreté et l'assaisonnement.

Temps de marinade, pourquoi plusieurs heures changent la viande

Dans l'expérience, deux pièces de viande identiques ont été préparées avec une marinade composée d'huile, d'un élément acide et d'herbes. L'une n'est restée que quelques minutes dans le mélange, tandis que l'autre y a passé plusieurs heures. À la dégustation, cette dernière s'est révélée plus juteuse et mieux assaisonnée. La différence s'explique en partie par la façon dont les différents ingrédients pénètrent dans la chair. Les molécules acides du citron ou du vinaigre n'agissent que sur une faible épaisseur, estimée entre 1 et 3 mm de surface. Le sel, lui, diffuse plus lentement vers l'intérieur de la viande.

Temps de marinade, la durée dépend aussi du morceau

Six heures constituent un repère intéressant, mais cette durée ne convient pas nécessairement à toutes les viandes. La taille et l'épaisseur du morceau changent la donne. Un

rôti ou un gigot, par exemple, peut rester entre 10 et 24 heures dans une marinade. Pour des cubes de viande, il faut compter au moins 5 heures. Les morceaux plus fins demandent moins de patience. Des escalopes peuvent se contenter d'une à deux heures, tandis que des brochettes fines peuvent être marinées pendant 30 à 60 minutes. La marinade express n'est donc pas inutile, surtout lorsque la viande présente une faible épaisseur. Reste une limite à ne pas franchir : une marinade très acide ne doit pas nécessairement prolonger son séjour pendant plusieurs jours. Au-delà d'une nuit, la surface de la viande peut commencer à se dégrader. Durant les tests, environ quatre heures dans un bain très acide pouvaient déjà rendre la couche extérieure légèrement pâteuse.

Marinade de viande, les règles à respecter pour le barbecue

La durée n'est pas la seule question à surveiller. Une viande en train de mariner doit rester au réfrigérateur. L'acidité du citron ou du vinaigre ne doit jamais être considérée comme une méthode permettant d'éliminer les bactéries. Autre réflexe à adopter : si la marinade ayant servi à la viande crue doit être utilisée ensuite pour napper la viande pendant la cuisson, elle doit être portée à ébullition au préalable. Enfin, sachez qu'une marinade de plus de deux jours peut rendre la viande molle. Et si le barbecue est déjà sur le point de démarrer, pas besoin de renoncer. Une marinade de 10 à 15 minutes peut déjà parfumer la surface d'un poulet. /doctissimo.fr/

Nungwi à Zanzibar : plage, hôtels, activités et ambiance

Nungwi, tout au nord de Zanzibar (Unguja), est l'une des meilleures plages de l'île pour se baigner toute la journée, "comme dans l'idée qu'on se fait des tropiques" : une eau plus profonde au bord, souvent plus nageable que les grands lagons peu profonds de la côte est.

Où se trouve Nungwi et comment y aller

Nungwi se situe tout au nord de l'île principale de Zanzibar (Unguja), en Tanzanie. C'est une étape fréquente après Stone Town, surtout quand on veut commencer par une zone de baignade facile et une ambiance "vacances".

Où loger à Nungwi ?



Nungwi est une station balnéaire très touristique, pensée pour la plage, la baignade facile et les séjours "vacances". L'offre hôtelière est dense et très inégale selon l'emplacement exact, la taille des établissements et l'ambiance recherchée.

Les resorts à Nungwi : à quoi s'attendre vraiment

Nungwi est avant tout une station balnéaire structurée autour de grands hôtels et resorts en front de mer. La majorité des établissements les plus visibles depuis la plage suivent le même modèle : bungalows ou blocs bas disséminés dans des jardins tropicaux,

piscine centrale, restaurant sous paillote, bar extérieur, transats face à la mer.

Ce que ces grands hôtels font très bien

- Accès direct à la plage C'est leur principal atout. On sort de sa chambre et on est sur le sable en quelques dizaines de secondes.

- Cadre tropical très soigné Jardins fleuris, palmiers, allées entretenues, espaces communs agréables.

- Infrastructures complètes Piscines, bars, restaurants, parfois spa ou centre de fitness. Tout est sur place.

Repas, excursions, transferts, activités nautiques :

tout peut être organisé depuis l'hôtel

Le revers de la médaille (qu'il faut connaître avant de réserver). Des établissements souvent très grands. Beaucoup de chambres, beaucoup de flux. L'expérience est fluide, mais peu personnalisée. /globe-trotting.com/

Énergies londoniennes & country life Sur les rails du bonheur anglais

Il rayonne autour de Londres un champ magnétique surpuissant. Une attraction sur laquelle conjonctures, saisons et concurrence semblent n'avoir aucune prise. On aime Londres, inconditionnellement, et l'on y retourne volontiers vérifier si l'herbe de Hyde Park est toujours plus verte qu'ailleurs. Ou si la Tamise n'a pas prêté un bout de rive à un nouveau projet "archi" novateur. Et puis, on en profite pour renouer avec la nouvelle cuisine anglaise et mettre à mal quelques clichés dépassés sur la gastronomie locale – exit gravy et bœuf Wellington, nos papilles ont d'autres plats à fouetter. Comme on s'aime on se quitte, aussi troque-t-on finalement les rues animées de la capitale pour les routes de

campagne du Somerset. Direction Castle Cary, petite bourgade aux bâtisses de pierre jaune orangé, à une quarantaine de kilomètres au sud de Bath.

Vos adresses

Conscients qu'un hôtel joue pour beaucoup dans l'expérience du voyage, nous avons pour celui-ci sélectionné deux établissements que nous n'avons pas peur de qualifier d'uniques. Des adresses qui laissent sur l'esprit une empreinte aussi forte que les rues iconiques de Londres, aussi douce que la plus belle des campagnes anglaises. Dans la capitale, votre hôtel est un monde à part entière, un univers à la frontière du nôtre où nourritures terrestres et célestes s'entremêlent. Alors, oui,

c'est surprenant, oui, c'est fantastique, oui, c'est un peu fou... mais c'est bloody beautiful ! Surtout qu'au sein de ce pays des merveilles se cachent des pépites insoupçonnées : un restaurant aux accents latino-américains, un bar filant le parfait amour avec le Mexique, une résidence d'artistes et, last but not least, un centre dédié au bien-être spirituel. De l'inattendu pour des hôtes détentés, esprit et corps.

Votre voyage

Rallier Londres en train ? Rien de plus simple et de plus rapide. Quant aux déplacements anglo-anglais, même fluidité ferroviaire et arrivée stratégique au cœur des choses. Nous avons inscrit à votre agenda londonien deux beaux moments : une session de bien-être spirituel (bols chantants) ainsi qu'une balade en black cab sur le thème de l'architecture. Votre chauffeur, l'un des rares Français – peut-être même le seul – à détenir une licence de taxi à Londres, vous mène de bâtiments cultes en pépites méconnues, sur fond d'anecdotes croustillantes sur le Londres Art déco, victorien brutaliste et médiéval. /voyageursdumonde.fr/



6 randonnées en Haute-Savoie et Savoie hors des sentiers battus



Oubliez les autoroutes à touristes ! Entre sommets secrets, vallons suspendus et lacs d'altitude, les paysages savoyards cachent encore des boucles de randonnées belles à couper le souffle, où le silence n'est rompu que par le sifflement des marmottes. Que vous soyez randonneur contemporain ou dévoreur de dénivelé, voici notre sélection de balades en Savoie à la journée pour vivre la montagne à l'état brut.

1. La pointe de Banc Plat : une randonnée avec vue sur le lac d'Annecy

Les habitants du Parc naturel régional des Bauges ont coutume de sourire du fait que leur territoire abrite 14 sommets à plus de 2 000 mètres, en écho aux 14 points culminants mythiques de la planète, ces quatorze géants de plus de 8 000 mètres, prisés par les alpinistes du monde entier. Leur ascension attire de nombreux randonneurs et traileurs.

2. Le lac du Mont Charvin : une randonnée sauvage dans les Aravis

Quand le lac de Peyre, star des réseaux sociaux, est victime de son succès au moment des vacances scolaires, le pied du Mont Charvin reste un havre tranquille, qui se mérite au prix d'un effort un peu plus soutenu. Au départ de Manigod (parking Sous l'Aiguille), l'ascension s'effectue dans un décor de bout du monde où les pâturages laissent place à un chaos minéral fascinant.

3. Le Môle, l'une des plus belles randonnées de Haute-Savoie
En Haute-Savoie, la petite montagne esulée du Môle surprend par sa forme conique qui rappelle un volcan, et c'est le plus beau belvédère du Faucigny. On la sur-

nomme parfois le Fujiyama des Alpes car elle a tendance, comme le célèbre sommet japonais en été, à n'être enneigée qu'à son sommet.

4. Les 5 lacs de la Forclaz : une randonnée panoramique au cœur de la Tarentaise

Au-dessus de Bourg-Saint-Maurice, au départ du Fort de la Platte, cet itinéraire est un ravissement pour les amateurs d'eau. Le sentier s'élève progressivement pour dévoiler une succession de cinq lacs glaciaires aux teintes changeantes qui reflètent les humeurs du ciel : le lac Esola, qui signifie lac étoilé, puis le lac tout rond dit Riondet, le lac Cornu, le lac Verdet, d'un magnifique vert profond, et enfin le mystérieux lac noir, le plus haut perché et serti de névés.

5. Le lac de la Partie et la Tête Noire : une grande randonnée au cœur de la Vanoise

En suivant cette boucle sportive située dans le cœur du Parc national de la Vanoise, vous évoluerez dans un espace naturel à la réglementation stricte : les chiens et le bivouac y sont interdits (sauf à proximité d'un refuge). Au départ du vallon de l'Orgère, l'itinéraire dévoile un panorama grandiose sur l'Aiguille Doran et une proximité frappante avec les magnétiques glaciers de Chavière.

6. Le col et la porte de l'Alpette : une randonnée confidentielle en Chartreuse

Bien moins couru que le sommet de Chamechaude, un classique de la région, le plateau de l'Alpette offre une plongée dans l'ambiance singulière de la Chartreuse. Au départ du hameau de la Plagne (Entremont-le-Vieux), l'ascension est raide mais courte à travers la forêt. /lonelyplanet.fr/

Éclipse solaire : ce test simple peut aider à vérifier si votre vision centrale a été altérée

Craignez-vous d'avoir abîmé vos yeux en admirant l'éclipse sans lunettes ? Découvrez comment la grille d'Amsler, un test rapide et simple, peut vous aider à détecter d'éventuelles altérations de votre vision centrale et savoir quand consulter un spécialiste. Une tache qui reste au même endroit, des lignes droites qui semblent onduler... Après une observation directe du Soleil, certains signes doivent être pris au sérieux. Voici comment les repérer et surtout quand consulter.

Le piège : avoir mal aux yeux n'est pas le bon indicateur

Le lendemain d'une éclipse, une question peut revenir avec insistance : "Est-ce que j'ai abîmé mes yeux ?". Et l'absence de douleur peut donner un sentiment de soulagement. Pourtant, ce n'est pas forcément rassurant. Une observation directe du Soleil peut provoquer une rétinopathie solaire, une lésion de la macula, la petite zone située au centre de la rétine et indispensable à la vision précise.



Cette atteinte peut être particulièrement trompeuse : contrairement à une irritation de la surface de l'œil, elle peut ne provoquer aucune douleur au moment de l'exposition. En France, le précédent de l'éclipse de 1999 avait d'ailleurs conduit à confirmer 253 lésions oculaires, dont 147 atteintes rétinienues et 17 cas graves.

Une grille quadrillée peut révéler une anomalie passée inaperçue

C'est précisément là qu'intervient un outil étonnamment simple : la grille d'Amsler. Cette grille quadrillée est couramment utilisée en ophtalmologie

pour rechercher des anomalies de la vision centrale, notamment au niveau de la macula. Son principe est très simple : en regardant le point situé au centre, il faut observer si les lignes restent droites et régulières. "Alors voici l'outil que nous, ophtalmologues, utilisons pour vérifier la vision centrale : la grille d'Amsler", explique le Dr Ygal Boujnah.

Tache noire, zone grise, lignes ondulées : les signes à ne pas banaliser

Après une observation non protégée du Soleil, certains phénomènes visuels transitoires peuvent être impressionnants

sans forcément correspondre à une lésion durable. Une image rémanente, comparable à celle laissée par un flash photographique, peut notamment disparaître progressivement. Ce qui mérite davantage d'attention, c'est une anomalie qui persiste et reste au même endroit dans le champ visuel.

Et si la rétine a réellement été touchée ?

La prise en charge dépend de la nature et de l'importance de la lésion. L'ophtalmologue peut notamment examiner la rétine et réaliser une imagerie OCT, qui permet d'observer avec précision les différentes couches de la rétine. Il n'existe toutefois pas de traitement permettant de "réparer" instantanément des photorécepteurs endommagés. Cette réalité mérite d'être entendue sans dramatisation. Une exposition brève, suivie immédiatement du réflexe de détourner le regard, provoque rarement une lésion durable selon le Dr Boujnah. Le risque est surtout lié à la fixation prolongée du Soleil sans protection adaptée. / doctissimo.fr/

Stress : la tricothérapie, la nouvelle méthode zen ?

Jadis relayé au rang des activités désuètes et prisé par nos grands-mères, le tricot séduit à nouveau la jeune génération qui redécouvre les joies du Do It Yourself. Mais plus encore, ce hobby semble être le passe-temps idéal pour lâcher prise et oublier les petits tracas du quotidien. Zoom sur la tricothérapie, ce nouvel antistress...

La tricothérapie ou la satisfaction du Do It Yourself

Dans une société extrêmement complexe où l'on ne voit ni le début ni la fin de ce que nous entreprenons au travail, la satisfaction est grande de pouvoir dire : "c'est moi qui l'ai fait". Si le tricot peut sembler compliqué, il suffit de réussir deux ou trois mailles pour que la magie opère et que l'on présente fièrement son petit bout de création à son voisin. "Et puis, il y a un côté un peu primitif dans le fait de se dire que l'on est capable de créer soi-même un vêtement pour se couvrir du froid", note Pierre Bastoul, co-auteur de La Tricothérapie, le tricot est le nouveau yoga.

Tricot : une slow thérapie

Si les gens aiment tricoter, c'est aussi parce que cela leur per-



met de se mettre dans une bulle. Tricoter demande une certaine attention : pas question de regarder en même temps son Smartphone. Et puis, on ne peut ni grignoter ni fumer avec ses aiguilles dans les mains ! L'activité, éloge de la simplicité, permet de se déconnecter quelques instants d'un monde tourbillonnant.

Des similitudes avec la méditation

Lorsque l'on parvient à une certaine dextérité, le geste technique du tricot s'automatise. "Quand on s'attaque à des pièces plus compliquées, on doit compter dans sa tête. Cela s'apparente quasiment à un mantra car l'on répète toujours le même mouvement", analyse le spécialiste. La répétition et la focalisation sur le mouvement s'avèrent effectivement être des points communs avec

le yoga. Le Dr Herbert Benson, enseignant à Harvard, affirme que ces deux activités stimulent les mêmes zones du cerveau, ce qui permet de mener le corps dans un état de relaxation.

Les vertus médicales du tricot

Et les bienfaits du tricot ne s'arrêtent pas là ! Par ses variétés de matières, du plus rugueux au très doux, la laine réactive des sensations tactiles parfois oubliées. Aux Etats-Unis, les médecins prescrivent même le tricot en guise d'activité antistress. Le Dr Herbert Benson le conseille carrément pour lutter contre les douleurs chroniques, l'insomnie et l'hypertension. Monica Baird, spécialiste de la douleur au Royal United Hospital en Grande-Bretagne, affirme de son côté que le tricot nous permettrait

d'abaisser notre taux de cortisol, l'hormone du stress, tout en augmentant la présence de la sérotonine et de la dopamine, les fameuses hormones du bien-être.

Le tricot, une activité réservée aux manuels ?

La réponse est non ! "Ma femme, qui a co-écrit l'ouvrage, n'est absolument pas bricoleuse. On se fiche aussi que vous soyez droitier ou gaucher", lance Pierre Bastoul. Pour se mettre au tricot, une seule condition s'impose : être capable de dégager du temps, car on ne tricote pas pour une session de 3 minutes, il faut avoir au minimum 15 minutes devant soi.

La tricothérapie, génératrice de lien social

Si certains tricotent entre deux arrêts de métro, d'après Pierre Bastoul, il est bien plus sympathique de pratiquer cette activité en groupe, autour d'un thé ou lors d'un afterwork. On peut aussi initier un(e) collègue entre midi et deux. "Le tricot ne doit pas devenir un motif de rupture sociale et d'isolement comme on peut parfois l'observer, c'est au contraire une activité génératrice de lien", souligne l'auteur. Alors, appelez vos copines et toutes à vos pelotes ! / doctissimo.fr/

Érysipèle : symptômes, causes, transmission et traitement

L'érysipèle est une infection cutanée aiguë pouvant s'avérer très douloureuse et entraîner des complications graves si elle n'est pas traitée efficacement dès son apparition. Doctissimo fait le point.

Qu'est-ce que l'érysipèle ?

L'érysipèle est une infection de la peau relativement fréquente 1,2 causée par une bactérie, le plus souvent un streptocoque bêta hémolytique du groupe A. Cette inflammation aiguë, connue également sous le nom de dermohypodermite bactérienne, touche surtout les adultes de plus de 40 ans et les personnes âgées, mais rarement les enfants. Son incidence, qui augmente avec l'âge, serait de 10 à 100 cas pour 100 000 habitants 1,2.

Quelle cause : pourquoi attrape-t-on de l'érysipèle ?

L'érysipèle est dû à la famille de bactéries des streptocoques. Cette infection cutanée peut être contagieuse.

Contagion : comment se transmet l'érysipèle ?

L'infection se transmet à la faveur d'une "porte d'entrée" qui permet aux bactéries de traverser la barrière cutanée. Le plus souvent, cette porte d'entrée est favorisée par la peau est abîmée : Une blessure (chirurgie, ulcère, coupure...) ; Une mycose ; Une dermatose ; Un œdème chronique ; Parfois, juste une petite plaie pouvant passer inaperçue comme une piqûre d'insecte ou une griffure animale.

L'érysipèle de la jambe, du pied

L'érysipèle de jambe, en particulier, est favorisé par une insuffisance veino-lymphatique, notamment un lymphœdème, et la présence d'un intertrigo (61 % des cas), d'une plaie (35 %) ou d'un ulcère (14 %) 1,3./ doctissimo.fr/

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة




الحملة الوطنية لترشيد استهلاك الطاقة

ترشيد طاقتنا ضمان مستقبلنا



إطفاء ما
لا نحتاجه



ضبط المكيف
على 25°



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




ماتفا مروش بحياتكم

السباحة في بحيرات السدود، المجمعات المائية،
الأحواض وفي الشانورات

خطر







15 48 10 05 10 21

وزارة الطاقة والبنية التحتية والبيئة

Jeux Méditerranéens/Tarente-2026/ Football

L'Algerie U21 en finale du tournoi



La sélection algérienne de football des moins de 21 ans (U21) s'est qualifiée pour la finale du tournoi des Jeux méditerranéens-2026 de Tarente, en s'imposant vendredi face au Maroc aux tirs au but (4-3), après un match nul (1-1) au terme du temps réglementaire.

Dans cette demi-finale disputée à Tarente, les Verts ont ouvert le score à la 24e minute par l'intermédiaire de Ben

Ahmed Kohili. Bien servi à l'intérieur de la surface de réparation, l'attaquant a déclenché une frappe imparable pour permettre à son équipe de prendre l'avantage. Les marocains ont égalisé à la 51e minute. Aux tirs au but, les Algériens étaient très efficaces, s'imposant 4 tirs à 3 et décrochant ainsi leur billet pour la finale.

La sélection algérienne, dirigée par l'ancien international Brahim Hemdani,

poursuit ainsi son parcours sans défaite dans le tournoi, après avoir remporté ses trois rencontres de la phase de groupes. En finale, les Verts seront opposés à la Tunisie, qui a éliminé vendredi le pays hôte, l'Italie, sur le score de 3 à 1 dans l'autre demi-finale. Cette finale offrira ainsi une bonne affiche maghrébine dans le tournoi de football des Jeux méditerranéens de Tarente.

Jeux Méditerranéens/Tarente-2026/Judo

Messaoud Dris offre à l'Algérie son 2e titre

Le judoka algérien Messaoud Redouane Dris a remporté, vendredi, la médaille d'or dans la catégorie des moins de 73 kg, lors de la première journée des épreuves de judo des Jeux méditerranéens 2026 à Tarento (Italie), offrant à l'Algérie sa deuxième consécration en vermeil dans cette édition.

Au terme de sa victoire, le champion algérien a exprimé, dans une déclaration à l'APS, sa grande fierté après ce sacre : " Dieu merci, nous avons honoré l'Algérie et hissé le drapeau national très haut. C'est notre devoir. ". Evoquant ses ambitions pour la suite de sa carrière, Dris a souligné que ce titre ne constitue pas seulement une étape dans son parcours sportif, mais c'est " un résultat qui représente un nouveau départ au plus haut niveau. Nous allons continuer à travailler sérieusement pour préparer les prochaines échéances, avec pour objectif principal les Jeux olympiques de 2028".

Le sacre de Messaoud Dris confirme la dynamique positive du judo algérien et contribue à enrichir le bilan de la participation nationale à ces Jeux. Grâce à cette nouvelle médaille d'or, l'Algérie occupe désormais la 12e place au classement provisoire des médailles, avec un total de 17 médailles : 2 or, 5 argent et 10 bronze.

Pour rappel, l'Algérie participe aux épreuves de judo avec une délégation composée de 14 athlètes (7 judokas et 7 judokates), nourrissant de grands espoirs de voir les autres catégories ajouter de nouvelles médailles dans les prochains jours et contribuer à enrichir le bilan de la sélection nationale.

La FAF annonce le report de la première journée en raison du deuil national

La Fédération algérienne de football (FAF) a annoncé, jeudi, le report de la première journée du championnat de Ligue 1 Mobilis, initialement prévue les 27, 28 et 29 août, aux 3, 4 et 5 septembre prochain, en raison du deuil national décrété à la suite des incendies qui touchent plusieurs wilayas du pays. Dans un communiqué, la FAF a indiqué que cette décision intervient en solidarité avec les familles des victimes de cette dure épreuve et les personnes affectées par les incendies, tout en souhaitant un prompt rétablissement aux blessés.

La Fédération a également annoncé l'annulation de l'ensemble des rencontres amicales programmées durant la période de deuil national.

La FAF a, par ailleurs, renouvelé ses sincères condoléances aux familles des victimes, réaffirmant la solidarité de la famille du football algérien avec toutes les personnes touchées par cette douloureuse épreuve.



هل تعلم؟



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

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





Dans le monde un 30 Mai

- 2020 : l'OMS déclare la poliomyélite éradiquée en Afrique.
- 2017 : En Belgique, à Bruxelles, un terroriste attaque au couteau trois militaires.
- 2014 : En France, Manuel Valls présente la démission de son gouvernement.
- 2006 : Une femme de 21 ans mise en examen après la découverte de son bébé, décédé par asphyxie, dans un sac poubelle à Beauvais (Oise).
- 2003 : Deux attentats aux taxis piégés à Bombay "Inde", fait 52 morts et plus de 150 blessés.
- 2000 : Rachat des grands magasins "Continent" par Carrefour.
- 1999 : Sortie en salle du film "La neuvième porte" de Roman Polanski.
- 1999 : Berlin redevient la capitale de l'Allemagne.
- 1990 : Le Conseil de Sécurité de l'ONU autorise l'usage de la force pour faire respecter l'embargo maritime contre l'Irak.
- 1976 : Démission de Jacques Chirac du poste de Premier ministre de Giscard d'Estaing. Il est remplacé par Raymond Barre.
- 1973 : Deux co-princes d'Andorre (le Président Pompidou et l'évêque d'Urgel) se rencontrent pour la première fois depuis 700 ans.
- 1960 : Ouverture des 17e Jeux Olympiques à Rome.
- 1944 : Les troupes allemandes de Paris capitulent.
- 1919 : Première ligne régulière aérienne Londres-Paris.
- 1917 : naissance de Melchior Gaston Ferrer, dit Mel Ferrer à Elberon dans le New Jersey, acteur, réalisateur et producteur américain. "Les Chevaliers de la Table ronde" en 1953 - "Guerre et Paix" en 1956 - "Le soleil se lève aussi" en 1957 - "Et mourir de plaisir" en 1960 - "Le corsaire noir" en 1976 - "Pierre le Grand" en 1986..
- 1904 : naissance de Robert Favre le Bret, journaliste et fondateur du Festival de Cannes.
- 1908 : décès de Antoine Henri Becquerel, physicien français, prix Nobel de physique en 1903 avec Pierre et Marie Curie.
- 1900 : naissance de Hans Adolf Krebs, médecin allemand, prix Nobel de physiologie ou médecine en 1953.
- 1885 : naissance de Georg Wilhelm Pabst, cinéaste producteur allemand.
- 1875 : Le Britannique Matthew Web est le premier à réussir la traversée Douvres Calais à la nage./isere-annuaire.com/

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

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

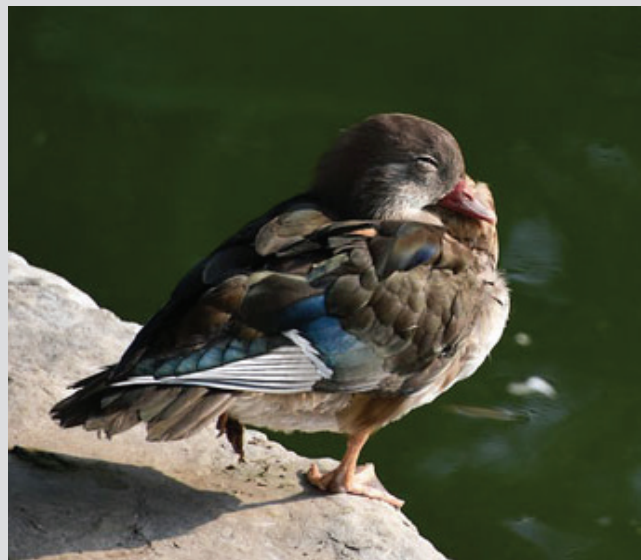
boratoire", a précisé au cours d'une conférence de presse le président du comité Nobel du prix, Claes Gustafsson. L'évolution dirigée est un ensemble de technologies permettant d'améliorer une protéine ou un acide nucléique, en reproduisant artificiellement le processus naturel de l'évolution mais en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



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

Le saviez-vous?

Les oiseaux chantent dans leur sommeil !



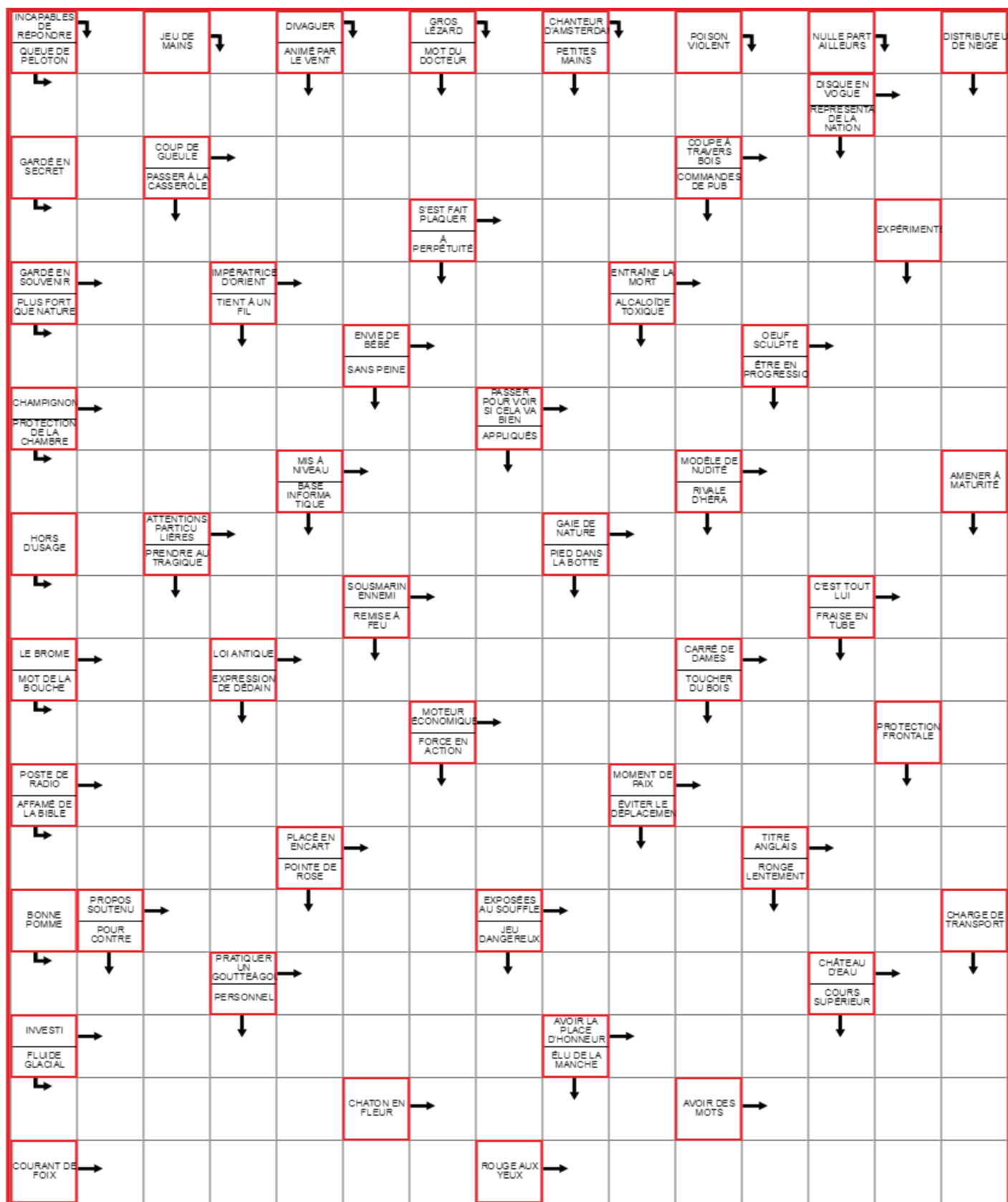
Après avoir étudié l'activité cérébrale électrique des diamants mandarins, une espèce d'oiseaux de la famille des Estrildidés, une équipe de l'Université de Chicago a découvert que les oiseaux endormis utilisent leurs neurones selon des schémas complexes semblables à ceux produits lorsque les oiseaux étaient éveillés et chantaient. Les jeunes oiseaux apprennent à chanter en écoutant les adultes, puis s'entraînent en écoutant leurs propres tentatives. Les scientifiques croient que ces oiseaux stockent la mélodie après l'avoir entendue, puis, ils la répètent plus tard dans leur sommeil pour l'apprendre./isere-annuaire.com/

Journée mondiale du chien



La journée mondiale du chien s'adresse bien entendu à l'homme qui se trouve être (heureusement !) le meilleur ami du chien... je m'égare. La journée mondiale du chien, qui se tient chaque 26 août, insiste surtout sur le lien qui unit depuis des millénaires les hommes et les chiens partout dans le monde. Son origine, comme c'est le cas pour de nombreuses journées mondiales, est anglo-saxonne et elle

est fortement soutenue par le IFAW (le Fonds international pour la protection des animaux). Cet organisme œuvre au quotidien à l'amélioration des conditions de vie des chiens dans le monde entier en apportant son soutien à toutes sortes de projets qui visent à améliorer la qualité des soins qui sont prodigués à nos chers toutous./journee-mondiale.com/

**MEDIA EXPERT**

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

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

Impression Ouest SIO
Zone industrielle d'Es-Sénia Oran

Directrice de Publication:
Mme GAOUAR née Chelouah Nabila

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

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Édition et de Publicité »
Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45
020.05.13.77

E-mail : agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

SOLIDARITÉ INCENDIES DE FORÊT

Poursuite de la distribution des aides et de la prise en charge des familles sinistrées par les incendies



Le Président de la République au chevet des malades



Une minute de silence à la mémoire des victimes des incendies (P. APS)



Le Premier ministre s'enquiert de l'état des blessés des incendies de Jijel à l'Hôpital des grands brûlés de Zéralda (P. APS)



Le Premier ministre assiste aux funérailles des victimes des incendies à Jijel (P. APS)



Distribution des aides (P. APS)



Le Croissant-Rouge algérien décharge le quatrième chargement d'aide (FB: Kabylie Aujourd'hui)



FB: Echorouk News TV

