



INCENDIES

Un élan de solidarité pour aider les familles à se relever

 P.4

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 :



Installation du nouveau Directeur général de la Radio nationale Hicham Allali

Le ministre de la Communication, M. Mohamed Bouslimani, et le conseiller du président de la République chargé de la Direction générale de la communication, M. Kamel Sidi Said, ont procédé, jeudi, à l'installation du nouveau Directeur général de l'Etablissement public de radiodiffusion sonore, M. Hicham Allali, en remplacement de M. Adel Salakdj.

La cérémonie d'installation s'est déroulée en présence des Directeurs généraux des établissements publics du secteur de l'information et de la communication, ainsi que des cadres de la Radio nationale.

Le nouveau Directeur général de la Radio nationale avait auparavant occupé plusieurs postes de responsabilité.

Le président du HCI reçoit une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie

Le président du Haut conseil islamique (HCI), Mabrouk Zaid El Kheir, a reçu, à Alger, une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie, indique jeudi un communiqué du Conseil.

Lors de cette rencontre, tenue en présence du membre du HCI et président de sa Commission de la fatwa, Kamel Bouzidi, les deux parties ont examiné "les moyens de renforcer la coopération dans les domaines d'intérêt commun, notamment au service de la communauté musulmane en Italie", précise le communiqué.

Lors de ces entretiens, les deux parties ont souligné "l'importance de faire connaître l'héritage civilisationnel et scientifique de l'Emir Abdelkader et de mettre en lumière son rôle historique dans la promotion des valeurs de dialogue et de communication dans l'espace méditerranéen", ajoute la même source.

La délégation était composée du président du Centre et président de la communauté musulmane en Sicile, Abdelhafid Kheit, du vice-président du Centre et président de sa section en Algérie, Aïssa Maïza, et de la vice-présidente de la section du Centre Emir-Abdelkader en Algérie, Leïla Mebarki, conclut le communiqué.



Le président de l'ANIE en visite à l'Imprimerie officielle

Le président de l'Autorité nationale indépendante des élections (ANIE), Saad Arous, a effectué, mercredi soir, une visite "inopinée" à l'Imprimerie officielle, dans le cadre du suivi sur le terrain des différentes dispositions et préparatifs liés aux élections locales prévues le 28 novembre prochain, indique un communiqué de l'instance. Cette visite a été l'occasion "de s'enquérir de près du déroulement de l'opération d'impression des formulaires et des différents documents électoraux", dans le cadre du suivi sur le terrain des différents dispositions et préparatifs liés à la prochaine échéance électorale, précise la même source. A cette occasion, M. Arous s'est enquis de l'état d'avancement des opérations d'impression et de distribution, et a pris connaissance des différentes mesures prises pour assurer la disponibilité des documents électoraux et leur acheminement vers les wilayas du pays dans les délais impartis. Il s'est dit satisfait "du niveau d'avancement enregistré et du déroulement de l'opération conformément au calendrier établi", souligne le communiqué.

M. Arous était accompagné, lors de cette visite, du membre du Conseil de l'ANIE, Mohamed Lahcen Zeghidi, et du directeur général des affaires électorales, Farid Chahitelm, ajoute la même source.



Lutte contre la drogue

L'Algérie resserre davantage l'étau sur les réseaux de criminalité organisée



Les décisions annoncées lors de la réunion du Haut conseil de sécurité, tenue mercredi sous la présidence du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, relatives à la création d'un organe sécuritaire spécialisé dans la lutte contre les drogues et à la mise en place d'une prison de haute sécurité dans l'extrême Sud du pays, destinée aux barons de la drogue, viennent illustrer le passage des méthodes de confrontation traditionnelles à une approche plus globale et plus ferme à l'égard des réseaux de criminalité organisée et du trafic de drogue.

Dans une déclaration à l'APS, Ahmed Mizab, expert en questions sécuritaires, considère que ces décisions marquent une "étape décisive" dans le processus engagé par l'Algérie pour éradiquer les crimes liés aux drogues, à travers "le passage du traitement sécuritaire traditionnel au déclenchement d'une guerre systématique contre les réseaux de criminalité organisée transfrontalière".

M. Mizab a fait observer que la décision de transformer une caserne relevant de l'Armée nationale populaire (ANP), située dans le Grand Sud à Tanezrouft, en une prison de haute sécurité destinée aux barons de la drogue et aux narcotrafiquants revêt de "profondes dimensions dissuasives qui dépassent la sanction traditionnelle", dans la mesure où elle vise à "priver les chefs des réseaux criminels de toute possibilité de communiquer ou de diriger leurs réseaux", contribuant ainsi à "éradiquer ces organisations criminelles".

Pour cet expert, la création d'un organe sécuritaire spécialisé dans la lutte contre la drogue traduit la capacité de l'Algérie à "coordonner les efforts et à mener des opérations préventives de haute précision pour faire face au risque de voir les drogues se transformer en une véritable menace pour la sécurité nationale".

Les réseaux de narcotrafiquants sont désormais des entités de grande en-

vergure, disposant de sources de financement aux ramifications régionales et internationales, d'où l'impératif de "cibler les centres de commandement et de contrôle" et de "ne plus se contenter de saisir les cargaisons ou d'arrêter les exécutants".

Abondant dans le même sens, l'expert en questions sécuritaires et africaines, Bouhanian Goui, a indiqué à l'APS que ces décisions, qui participent d'une stratégie globale visant à endiguer la criminalité organisée liée au trafic de drogues, adressent "un message de dissuasion clair et ferme" à toutes les parties impliquées dans ce type de crimes aux niveaux régional et international, qui tentent de déstabiliser l'Algérie par le biais des réseaux criminels transfrontaliers.

L'expert a aussi évoqué les caractéristiques de l'approche adoptée par l'Algérie, qui "allie harmonieusement les dimensions organisationnelle, procédurale et logistique", permettant ainsi de renforcer l'efficacité du dispositif de lutte contre les stupéfiants et d'accroître les capacités de réponse face à l'évolution des méthodes employées par les organisations criminelles.

De son côté, le professeur de sciences politiques et de relations internationales, Idriss Attia, a souligné que les décisions du Haut conseil de sécurité concernant la lutte contre la drogue et les narcotrafiquants marquent une "transformation stratégique" dans le traitement de ce type de crimes portant atteinte à la sécurité et à la stabilité des pays, et ce, "en dépassant les méthodes traditionnelles fondées sur la réaction et la poursuite des trafiquants, au profit d'une vision plus globale, allant de la protection classique des frontières à la consécration du concept de "frontières sécurisées" dans un environnement régional aussi sensible que celui du Sahel".

M. Attia a ajouté que cette approche repose sur "le ciblage de la structure de commandement des réseaux de financement et d'approvisionnement et

le tarissement de leurs circuits sur le territoire national".

Pour sa part, Nabila Benyahia, professeure à la Faculté des sciences politiques et des relations internationales (Université d'Alger 3), a indiqué que la création d'un organe sécuritaire spécialisé et la mise en place d'une prison de haute sécurité dans la région de Tanezrouft, dans l'extrême Sud du pays, "ne constituent pas une simple mesure sécuritaire ou punitive ponctuelle, mais reflètent une transformation qualitative qui dépasse la perception du trafic de drogue comme un crime isolé, pour le considérer comme faisant partie de la menace globale que représentent les réseaux criminels transfrontaliers".

Partant de ce principe, l'approche algérienne est désormais "plus globale et plus dissuasive", en s'appuyant sur "le démantèlement de toute la chaîne d'approvisionnement, y compris les sources de financement, les bailleurs, les intermédiaires, les transporteurs et les distributeurs", ce qui permet de "prémunir le pays contre l'infiltration de ces réseaux criminels transfrontaliers", a-t-elle dit.

Sur le plan juridique, l'avocat Nadjib Bitam estime que la décision de créer une prison de haute sécurité destinée aux barons de la drogue dans une région réputée pour la rudesse de son environnement et ses conditions naturelles extrêmes, "arrive à point nommé pour renforcer les politiques pénales face à la progression alarmante de la criminalité organisée et du trafic de drogue, qui menacent désormais la société dans ses fondements mêmes". Il a souligné, à ce propos, que la mesure consistant à isoler les barons de la drogue et les dangereux criminels dans des établissements pénitentiaires spéciaux, déjà en vigueur dans plusieurs autres pays, constitue "une étape fondamentale pour neutraliser les réseaux de criminalité organisée transfrontalière, qui recourent désormais à des moyens sophistiqués tels que les drones". APS

Le Conseil de la nation participe à la Conférence mondiale des jeunes parlementaires à Samarcande



Une délégation du Conseil de la nation prendra part, au sein d'une délégation parlementaire conjointe des deux chambres du Parlement algérien, à la Conférence mondiale des jeunes parlementaires, prévue du 4 au 6 septembre à Samarcande, en Ouzbékistan. Organisée par l'Union interparlementaire (UIP), en collaboration avec le Parlement de la République d'Ouzbékistan, cette rencontre internationale réunira des jeunes parlementaires venus de plusieurs pays autour de questions liées aux droits de l'homme, à la justice et au développement. Mandatée par le président du Conseil de la nation, Azouz Nasri, la délégation participera aux travaux de cette conférence placée sous le thème « Réaffirmer les droits de l'homme, la justice et la dignité pour tous en période de crise ».

Les participants examineront notamment les moyens de préserver les droits des jeunes en période de crise, de renforcer la protection des droits numériques à l'ère du numérique et d'améliorer la capacité d'adaptation aux effets du changement climatique, dans une perspective durable pour les générations actuelles et futures. Les échanges porteront également sur la contribution des parlements à la réalisation des Objectifs de développement durable (ODD), la promotion des droits économiques des jeunes et leur accès à l'emploi dans un contexte international incertain, ainsi que la garantie de leurs droits politiques et la lutte contre les violences faites aux femmes et aux jeunes. Le Conseil de la nation prend régulièrement part à cette conférence, considérée comme l'un des principaux rendez-vous internationaux réunissant de

jeunes représentants des parlements nationaux. Elle constitue une plateforme d'échange d'expériences et de points de vue, tout en permettant aux participants de développer leurs connaissances et leurs compétences dans l'élaboration de stratégies adaptées aux défis contemporains. À travers cette rencontre, l'UIP entend également renforcer les capacités des jeunes parlementaires, favoriser leur accès aux outils modernes de leadership et encourager leur participation au développement, à la gouvernance et à la consolidation de la paix. La délégation du Conseil de la nation est conduite par le président du groupe parlementaire du Front El-Moustakbal, Issam Nechma. Elle comprend également les membres du Conseil Youcef Boukoucha, Miloud Chentouf et Abdelkader Salem. M.G.

Réunion commémorative de la 1re Conférence du Mouvement des non-alignés Boufedeché achève sa visite à Belgrade

La présidente de l'Assemblée populaire nationale (APN), Khalida Boufedeché, a achevé, mercredi, sa visite à Belgrade, la capitale serbe, après sa participation aux travaux de la Réunion de haut niveau commémorant le 65e anniversaire de la première Conférence du Mouvement des non-alignés (MNA), a indiqué un communiqué de la chambre basse du Parlement. "Mme Boufedeché a achevé sa visite en République de Serbie, où elle a représenté le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, lors de cette réunion de haut niveau, organisée à l'occasion du 65e anniversaire de la première Conférence des chefs d'Etat et de Gouvernement des pays membres du MNA. Elle était accompagnée du secrétaire général du ministère des Affaires étrangères, M. Lounès Magramane", précise le communiqué. Elle a été saluée, à son départ à l'aéroport de Belgrade, par la ministre serbe de l'Economie, la vice-présidente de l'Assemblée nationale serbe, ainsi que l'ambassadeur d'Algérie en Serbie, Moncef Mansri. Cette visite a été l'occasion de "réaffirmer l'attachement de l'Algérie aux principes fondamentaux du Mouvement des non-alignés, et à leur tête, le respect de la souveraineté des Etats,



la non-ingérence dans leurs affaires intérieures et le droit des peuples à l'autodétermination, outre le renforcement de la coopération et de la solidarité entre les pays du Sud". En marge de sa participation à cet événement, la présidente de l'APN a tenu plusieurs rencontres avec des responsables, des chefs d'Etat et de Gouver-

nement et des responsables de Parlements. Ces entretiens ont porté sur "les moyens de renforcer les relations bilatérales et de développer la coopération parlementaire, ainsi que sur l'échange de vues autour des principales questions régionales et internationales d'actualité", a conclu le communiqué.

Incendies

L'ONJA lance une caravane de solidarité avec les sinistrés à Jijel et Béjaïa

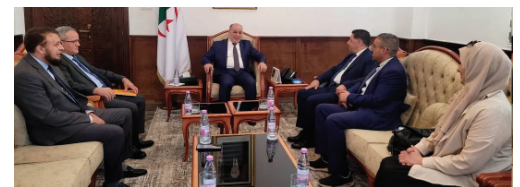


Une caravane de solidarité organisée par l'Organisation nationale des journalistes algériens (ONJA) a pris le départ d'Alger, jeudi matin, à destination des wilayas de Jijel et de Béjaïa pour venir en aide aux sinistrés des incendies ayant récemment touché plusieurs régions du Centre et de l'Est du pays. Cette initiative, organisée en coordination avec le Croissant-Rouge algérien (CRA), traduit "l'engagement de l'ONJA à contribuer aux efforts nationaux visant à venir en aide aux sinistrés des incendies", a souligné le président de l'Organisation, Slimane Abdouche.

M. Abdouche a indiqué que la caravane se rendra d'abord dans la wilaya de Jijel, où elle visitera plusieurs communes touchées par les incendies, avant de se diriger vers Béjaïa, précisant que les aides comprennent des colis alimentaires, de la literie, ainsi que des citernes d'eau et des réchauds à gaz. La caravane est accompagnée de 30 journalistes issus de différents médias nationaux, dans un élan de solidarité témoignant de "la contribution de la corporation médiatique aux efforts nationaux déployés depuis plusieurs jours pour venir en aide aux sinistrés et atténuer les effets de cette épreuve".

Belmehdi reçoit une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie

Le ministre des Affaires religieuses et des Wakfs, Youcef Belmehdi, a reçu, mercredi à Alger, une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie, a indiqué un communiqué du ministère. M. Belmehdi a reçu, au siège du ministère, une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie, conduite par le président du Centre et président de la communauté musulmane en Sicile, Abdelhafid Kheit, accompagné du vice-président du Centre et président de sa section en Algérie, Aïssa Maïza, et de la vice-présidente de la section du Centre en Algérie, Leïla Mebarki, précise la même source. Cette rencontre a été "l'occasion d'examiner les moyens de renforcer la coopération dans les domaines d'intérêt commun, notamment au service de la communauté musulmane en Italie, ainsi qu'en matière de promotion de l'héritage civilisationnel et scientifique de l'Emir Abdelkader", conclut le communiqué.



Hattab prend ses fonctions à la tête du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale

Mohamed Hattab a pris, mercredi, ses fonctions de ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale, en remplacement de M. Abdelhak Saihi, suite au remaniement ministériel partiel opéré mardi par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune. S'exprimant lors de la cérémonie de passation de pouvoirs, M. Hattab a adressé ses vifs remerciements et fait part de sa gratitude et de sa reconnaissance au président de la République pour la confiance qu'il lui a accordée, soulignant son "engagement à œuvrer avec abnégation au service de la patrie, à être à l'écoute permanente des préoccupations des citoyens, à promouvoir les valeurs d'équité et de solidarité et à développer les politiques d'emploi et de protection sociale, en phase avec les orientations stratégiques de l'Etat et les aspirations de notre peuple". Le ministre a assuré qu'il travaillera, avec les cadres et personnels du secteur ainsi qu'avec l'ensemble des partenaires, dans un esprit d'équipe et de responsabilité, en vue de consolider les acquis, d'améliorer la qualité du service public et de rapprocher l'administration des citoyens, tout en tendant vers un système plus efficace et efficient dans les domaines du travail, de l'emploi et de la sécurité sociale. Il a, par ailleurs, appelé les cadres, fonctionnaires et personnels du ministère à joindre leurs efforts pour améliorer les performances du secteur et répondre, avec responsabilité et transparence, aux aspirations

Mesures d'urgence en faveur des assurés sociaux ayant perdu leurs cartes Chifa



La Caisse nationale des assurances sociales des travailleurs salariés (CNAS) a annoncé, mercredi, dans un communiqué, la mise en place de mesures d'urgence au profit des assurés sociaux et de leurs ayants droit, ayant perdu leurs cartes Chifa à la suite des incendies qui ont touché plusieurs wilayas de l'Est et du Centre du pays.

"Dans le cadre de la prise en charge optimale des conditions exceptionnelles que vivent les citoyens sinistrés suite aux incendies ayant touché certaines wilayas du pays, et soucieuse de garantir la continuité de leur accès aux prestations de sécurité sociale, la CNAS a pris une série de mesures d'urgence au profit des assurés sociaux et de leurs ayants droit, ayant perdu leurs cartes Chifa dans ces incendies", précise la même source.

Dans ce cadre, "la Caisse a mis à la disposition des wilayas de Jijel, Béjaïa, Skikda, Tizi Ouzou, Annaba, El-Tarf et Mila, un lien électronique dédié à la demande d'obtention d'une nouvelle copie de la carte Chifa, sans avoir à suivre les procédures administratives précédemment en vigueur, ni à se déplacer auprès des structures de la Caisse pour déposer la demande".

Cette mesure vise à "alléger les charges administratives pour les personnes sinistrées, à accélérer le processus de renouvellement des cartes Chifa et à garantir la continuité de leur accès aux différentes prestations de la Caisse". Ainsi,

"l'établissement des nouvelles cartes Chifa s'effectue, à titre exceptionnel, directement au niveau de la direction générale de la Caisse, permettant ainsi une prise en charge rapide des demandes des personnes sinistrées et leur traitement dans les meilleurs délais possibles", ajoute le communiqué.

Dans le même sillage, la Caisse invite l'ensemble des assurés sociaux et leurs ayants droit touchés par ces incendies à bénéficier de cette mesure via le lien électronique dédié à cet effet : <https://elhanaa.cnas.dz/chifafeucnas.xhtml>, ou à travers le site officiel de la Caisse : www.cnas.dz.

La CNAS a, en outre, souligné que cette initiative s'inscrit dans le cadre de la "concrétisation de la politique de rapprochement de l'administration du citoyen, de l'amélioration du service public et de la prise en charge rapide des besoins exceptionnels des assurés sociaux et de leurs ayants droit, notamment dans les circonstances difficiles, de manière à garantir leurs droits et la continuité de leur accès aux prestations de la sécurité sociale".

Incendies

Les walis intensifient leurs visites de terrain dans les zones sinistrées



Les walis poursuivent leurs déplacements sur le terrain dans les différentes wilayas touchées par les incendies, afin de suivre de près les opérations de recensement et d'évaluation des dégâts, ainsi que les mesures de prise en charge des populations sinistrées, a indiqué jeudi le ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports.

Ces visites visent notamment à superviser le travail des commissions

chargées d'établir un état précis des dommages causés par les feux et à veiller à une prise en charge rapide et efficace des personnes affectées.

Au cours de leurs déplacements, les walis ont également rencontré les citoyens sinistrés et recueilli leurs préoccupations, dans le but d'identifier leurs besoins et d'accélérer les interventions nécessaires.

Cette démarche s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des instructions du président de la République,

Abdelmadjid Tebboune, relatives à la prise en charge et à l'indemnisation des personnes touchées par les incendies de forêt. Elle intervient également en application des orientations du ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, visant à garantir un suivi direct et permanent sur le terrain des opérations de recensement et d'évaluation des dégâts, tout en restant à l'écoute des préoccupations des populations sinistrées. M.Gaouar

Mobilisation de 124 cellules de proximité de solidarité pour accompagner les familles sinistrées à Jijel

Le nombre de cellules de proximité de solidarité mobilisées pour renforcer la couverture sur le terrain et répondre aux besoins des familles sinistrées, suite aux incendies ayant touché la wilaya de Jijel, s'élève à 124, indique mercredi un communiqué du ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme.

Le secteur poursuit la mise en œuvre de son plan d'action sur le terrain pour la prise en charge des familles touchées par les feux de forêt dans la wilaya de

Jijel, à travers les services des cellules de proximité de solidarité, dans le cadre d'une approche axée sur le "renforcement des mécanismes d'accompagnement, de suivi et de réponse aux besoins psychosociaux recensés dans les différentes zones concernées", précise la même source.

A ce titre, le ministère a relevé que le nombre de cellules de proximité de solidarité mobilisées par le secteur s'élève, à ce jour, à 124, ce qui permettra de "renforcer la couverture sur le terrain, de répondre aux besoins des

familles sinistrées, de s'enquérir de leur état psychosocial, de recenser leurs préoccupations et d'identifier les cas nécessitant un suivi et un accompagnement spécialisés".

Pour rappel, les cellules de proximité de solidarité assurent le soutien et l'accompagnement psychosocial aux familles sinistrées, tout en contribuant à l'organisation et l'orientation des aides vers les familles éligibles, ainsi qu'au soutien des opérations de recensement, d'inventaire et d'évaluation des dégâts et des besoins.

Skikda

Une caravane médicale s'ébranle vers les zones touchées par les incendies

Une caravane médicale de solidarité s'est ébranlée, mercredi depuis le siège de la direction de la santé et de la population (DSP) de la wilaya de Skikda, vers les zones récemment touchées par les incendies de forêt survenus dans cette région.

Le DSP, Larbi Zerrouki, a précisé, en marge du lancement de cette caravane, que cette dernière sillonnera plusieurs zones touchées par les incendies dans les communes d'Oum Toub, de Filfila et de Bekkouche-Lakhdar, pour offrir des consultations médicales, prodiguer des soins, remettre des médicaments gratuits et soutenir psychologiquement les sinistrés et ce, dans le cadre des efforts déployés pour rapprocher les services de santé des habitants.

Tous les moyens humains et matériels ont été mobilisés pour garantir le bon déroulement de cette action solidaire initiée par le secteur de la santé, a-t-il ajouté, soulignant que la caravane est composée de 47 praticiens entre médecins spécialistes et généralistes, 77 agents paramédicaux, 45 psychologues et plusieurs pharmaciens chargés de distribuer gratuitement des médicaments aux sinistrés.

Le même responsable a indiqué que dans la wilaya de Skikda, le secteur de la santé a pris en charge, suivi médicalement et soigné, dans les différentes structures hospitalières, tous les blessés à la suite des récents incendies qui ont touché plusieurs communes de la wilaya.

M. Zerrouki a conclu en affirmant que les personnes prises en charge ont pu quitter les hôpitaux, à l'exception d'un cas toujours hospitalisé dans un état "stable" à l'Etablissement public hospitalier Abderrezak-Bouhara de Skikda.

Béjaïa

Echos favorables aux décisions du président de la République au profit des sinistrés des incendies

Des citoyens et des représentants de la société civile de la wilaya de Béjaïa ont unanimement loué les décisions prises par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, en faveur des personnes touchées par les incendies de forêt qui ont récemment ravagé plusieurs wilayas de l'est et du centre du pays, et salué la volonté de l'Etat de répondre aux préoccupations des familles sinistrées et de les accompagner pour surmonter les conséquences de cette épreuve.

A cet égard, Bouzaki Abdelghani, un habitant de la commune de Tamrijt (à l'est de la wilaya) touchée par les incendies, a salué, dans une déclaration à l'APS, l'ensemble des décisions prises lors de la réunion tenue dimanche dernier par le président de la République.

Il a ajouté que "les différents services de l'Etat travaillent sans relâche, à

l'instar de l'Algérienne des eaux et de la Direction de distribution de l'électricité et du gaz, qui déploient depuis plusieurs jours des efforts soutenus pour reconnecter les zones sinistrées aux réseaux d'eau potable et d'électricité".

Il a également salué les efforts des autorités locales qui veillent à améliorer les conditions de vie des populations touchées par les incendies, se réjouissant que la situation "commence à s'améliorer progressivement sur le terrain" et que les commissions chargées du recensement et de l'évaluation des dégâts "travaillent d'arrache-pied pour mener à bien leur mission".

De son côté, le président du bureau du Croissant-Rouge algérien (CRA) de la commune d'El Kseur, Farid Mesbah, a affirmé que les décisions du président de la République pour la prise en charge des sinistrés des incendies "ont été

largement saluées par les citoyens et les acteurs de la société civile".

Dans ce contexte, le secrétaire général de la wilaya de Béjaïa, chargé de la gestion des affaires de la wilaya, Yahiaoui Saïd, poursuit ses visites sur le terrain dans les zones sinistrées, où il s'informe des différentes mesures et dispositions prises pour atténuer les effets des incendies et répondre aux préoccupations de la population.

Au cours de ses visites dans les communes concernées, M. Yahiaoui a rencontré les citoyens, écouté leurs préoccupations et pris note de leurs différents besoins.

Il leur a réaffirmé, par la même occasion, la volonté des pouvoirs publics de continuer à les accompagner, de répondre à leurs préoccupations et de prendre toutes les mesures nécessaires pour remédier aux conséquences des incendies et atténuer les dégâts subis.

Jijel

Mobilisation de moyens considérables pour éliminer les séquelles des incendies et réhabiliter le réseau routier



Des moyens humains et matériels considérables ont été mobilisés dans la wilaya de Jijel dans le cadre des efforts visant à éliminer les séquelles des récents incendies et remettre en état les infrastructures et axes routiers endommagés, en vue d'assurer un retour rapide de la situation à la normale, a indiqué mercredi un communiqué du ministère des Travaux publics et des Infrastructures de base. Ces efforts s'inscrivent dans le cadre de la mise en œuvre des instructions données par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, lors de la réunion qu'il a présidée le 30 août dernier, des directives du Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, ainsi que des mesures d'urgence décidées par le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, M. Abdelkader Djellaoui.

A ce jour, 594 agents et cadres ont été mobilisés et 77 engins ont été réquisitionnés, en sus de 442 panneaux de signalisation routière, avec le soutien des directions des travaux publics des wilayas de Mila, Sétif et Constantine, dans le cadre de l'élan de solidarité entre

les wilayas, précise le communiqué.

La direction des travaux publics de la wilaya de Jijel et les entreprises du secteur, notamment l'Entreprise de génie urbain de la ville d'Alger (EGUVA) et l'Entreprise nationale des panneaux de signalisation (ENPS), sont également mises à contribution pour renforcer les interventions sur le terrain et accélérer les travaux.

Les travaux en cours comprennent le déblaiement des axes routiers, l'enlèvement des débris et arbres calcinés, le nettoyage des accotements, le traitement des points endommagés, la réhabilitation de la signalisation routière et le confortement des talus fragilisés, en prévision de la saison automne-hiver.

Les interventions se poursuivent également au niveau du chemin de wilaya reliant Bordj T'har à Taghrast, sur une distance de 7 km, et du chemin communal reliant Chekfa à Bordj T'har, sur une distance de 9 km.

Les travaux ont aussi concerné la RN 43, où la réhabilitation de la signalisa-

tion horizontale et verticale a été achevée, renforçant ainsi les conditions de sécurité routière sur cet axe.

Parallèlement, les travaux d'entretien se poursuivent sur le chemin de wilaya reliant Djemaâ Beni Habibi à Bordj T'har, en passant par Tisbilene, ainsi que sur le chemin de wilaya reliant El-Ancer à Bouraoui Belhadef, en passant par Aziaz et El Maharka.

Dans le cadre des mesures préventives visant à réduire les risques de glissements de terrain et d'érosion résultant des effets des incendies, des travaux de confortement des talus ont également été lancés sur le chemin de wilaya 137A, afin de protéger les infrastructures routières et de garantir leur stabilité durant la saison des pluies.

Dans son communiqué, le ministère a assuré que les interventions se poursuivront sur le terrain jusqu'à l'achèvement de l'enlèvement des résidus des incendies, le traitement des points endommagés et la réhabilitation du réseau routier, de la signalisation et des ouvrages associés.

Le CRA lance une caravane de solidarité vers la wilaya de Jijel



Le Croissant-Rouge algérien (CRA) a lancé une caravane de solidarité vers la wilaya de Jijel, comprenant des aides et des équipements essentiels, destinés à répondre aux besoins identifiés sur le terrain, indique jeudi un

communiqué de cette instance.

Cette caravane comprend "des citernes d'eau équipées de pompes et des réchauds de cuisine, destinés aux familles dont les besoins ont été identifiés par le bureau de wilaya du CRA

sur place", précise-t-on de même source.

La caravane comporte également "2.000 cartables contenant des fournitures scolaires et des tabliers, au profit des enfants dans les zones touchées", afin d'accompagner les familles à l'approche de la rentrée sociale et scolaire.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la mobilisation par le CRA de ses ressources humaines et logistiques et de la mise à disposition de ses moyens "en appui à la réponse nationale et dans le souci d'orienter les aides en fonction des besoins identifiés et des priorités définies sur le terrain", où "les équipes du CRA veillent, en coordination avec les parties concernées, à accompagner l'opération d'acheminement et de distribution des aides et équipements, de manière à en assurer la remise aux familles concernées dans les meilleures conditions", ajoute le communiqué.

Cette caravane, qui traduit concrètement la prise en charge des besoins sur le terrain, témoigne de "la poursuite par le CRA de la mobilisation de ses moyens et de l'accompagnement des populations touchées, dans le cadre des efforts déployés suite aux incendies", conclut le communiqué.

Plus de 58 mille personnes sauvées de la noyade du 1er juin au 31 août



Plus de 58.000 personnes ont été sauvées de la noyade entre le 1er juin et le 31 août, indique, mercredi, un bilan de la Protection civile.

"Dans le cadre du dispositif de surveillance des plages et des baignades, les secours de la Protection civile ont enregistré du 1er juin au 31 août 2026 au niveau des plages autorisées à la baignade 82.093 interventions ayant permis de sauver 58.751 personnes, de prodiguer des soins de première urgence à 19.537 autres sur place et d'évacuer 3697 blessés vers les structures sanitaires", précise la même source.

En ce qui concerne les accidents nautiques, les secours de la Protection civile ont enregistré 2 personnes décédées à Skikda et El-Tarf, tandis que 29 autres ont été sauvées à travers Tipasa, Alger, Annaba, Oran, El-Tarf et Jijel.

Par ailleurs et durant la même période, 148 cas de noyade ont été enregistrés, dont 76 cas au niveau des plages interdites à la baignade et 70 autres au niveau des plages surveillées, dont 38 en dehors des horaires de surveillance, déplore-t-on.

Pour rappel, La Direction générale de la Protection civile, avait déployé au niveau des plages autorisées à la baignade, un dispositif important pour assurer la sécurité des estivants, composé de 11000 éléments, dont des professionnels, des plongeurs et des saisonniers. S'agissant des réserves d'eau, il a été enregistré, durant la période citée, 62 décès par noyade dans des bassins, des mares, des piscines, des retenues collinaires, des oueds et des barrages, ajoute le bilan, relevant que la majorité des noyés sont des enfants et des adolescents.

Belmehdi reçoit une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie

Le ministre des Affaires religieuses et des Wakfs, Youcef Belmehdi, a reçu, mercredi à Alger, une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie, a indiqué un communiqué du ministère. M. Belmehdi a reçu, au siège du ministère, une délégation du Centre Emir-Abdelkader pour la recherche, les études stratégiques et le dialogue méditerranéen en Italie, conduite par le président du Centre et président de la communauté musulmane en Sicile, Abdelhafid Kheit, accompagné du vice-président du Centre et président de sa section en Algérie, Aïssa Maïza, et de la vice-présidente de la section du Centre en Algérie, Leïla Mebarki, précise la même source. Cette rencontre a été "l'occasion d'examiner les moyens de renforcer la coopération dans les domaines d'intérêt commun, notamment au service de la communauté musulmane en Italie, ainsi qu'en matière de promotion de l'héritage civilisationnel et scientifique de l'Emir Abdelkader", conclut le communiqué.

Le recteur de Djamaâ El-Djazaïr reçoit le président du CNRST

Le ministre d'Etat, recteur de Djamaâ El-Djazaïr, cheikh Mohamed Maâmour Al Kacimi Al Hoceini, a reçu, jeudi au siège du rectorat, le président du Conseil national de la recherche scientifique et des technologies (CNRST), Mustapha Yahia, a indiqué un communiqué du rectorat de Djamaâ El-Djazaïr.

Au cours de cette rencontre, le recteur de Djamaâ El-Djazaïr a renouvelé ses sincères félicitations au président du Conseil à l'occasion de sa nomination à la tête de cette instance constitutionnelle, lui réaffirmant "la volonté de Djamaâ El-Djazaïr de renforcer les ponts de coopération et d'intégration avec les établissements scientifiques et technologiques de l'Etat, notamment à travers le Centre de recherche en sciences religieuses et dialogue des civilisations, ainsi que l'Ecole nationale supérieure des sciences islamiques (Dar El-Coran), contribuant ainsi à assurer un accompagnement scientifique rigoureux, conciliant modernité technologique et profondeur éthique et spirituelle".

De son côté, M. Yahia a exprimé "sa grande fierté de rencontrer M. le recteur et sa joie de se trouver dans l'enceinte de ce prestigieux édifice civilisationnel qui représente aujourd'hui", a-t-il dit, "un aboutissement prospectif mature et un rempart pour la société grâce à ses efforts soutenus dans la diffusion des valeurs de modération et d'équilibre".

Il a, en outre, fait part de l'aspiration du Conseil à "instaurer une coordination scientifique et institutionnelle intégrée permettant de mobiliser l'ensemble des ressources humaines et des expertises consultatives afin d'accompagner « Dar El-Coran » et les différentes structures de recherche de Djamaâ El-Djazaïr", conclut la même source.

5 astuces après-soleil pour conserver une peau éclatante

Joliment dorée mais plus sèche et moins unie, la peau a besoin d'une vraie cure de beauté. On vous livre nos secrets les plus réparateurs.

Nourrie et repulpée

La peau tiraille, blanchit, car tonne par endroits : elle est profondément dénutrie et déshydratée après les excès d'UV, entre vents et marées. Il n'est pas trop tard pour réparer en nourrissant les tissus au cœur, avec les soins les plus riches en lipides pour le corps, comme les beurres végétaux de karité, de cacao ou de mangue, les huiles d'avocat ou de macadamia ou les céramides. Les mêmes ingrédients reparent aussi la peau

du visage, mais à plus petites doses, et seulement sur les zones les plus sèches.

Lissée et rajeunie

La peau sèche se froisse plus facilement. S'il faut reconstituer le bouclier cutané, il est aussi essentiel de la gorger d'eau afin de la lifter avec des actifs hydratants et régénérants, comme l'acide hyaluronique, l'urée, les extraits de concombre, d'orchidée ou de mauve, le collagène et la glycérine végétale, la protéine de riz ou l'aloë vera. Pour une action aussi lissante que raffermissante, on mise également sur la vitamine B.

Et plus que jamais, on bannit

l'alcool asséchant dans tout produit.

Unifiée et sans taches

Des zones plus sombres rapplétant le masque de grossesse, et des taches brunes sur le visage, la poitrine et les mains, sont peut-être apparues, en raison d'une accumulation progressive de mélanine à la faveur d'expositions solaires répétées. Jusqu'à la fin de la belle saison, même après les vacances, on continue d'appliquer une très haute protection (SPF 50+) pour limiter le phénomène. Certaines crèmes solaires sont d'ailleurs anti-taches.

Parfaite et sans boutons

Attention à la poussée d'acné après le soleil, même après 40-50 ans et au-delà.

C'est un classique, surtout si la peau est grasse en temps ordinaire. La couche cornée, épaissie sous l'effet des UV, agit comme un couvercle avec un effet retard. Et quand les impuretés se libèrent avec le renouvellement cellulaire, les boutons sont plus nombreux. /maxi-mag.fr/



« Entre chaque pose, j'aime bien laisser respirer mes ongles » : ce soin « activateur de glow » soigne et renforce les ongles fragilisés et révèle leur beauté naturelle

Envie d'ongles brillants sans passer par une manucure très colorée ? Active Glow de Manucurist joue une carte différente : un voile rosé lumineux associé à une formule soin pensée pour les ongles fragilisés. Tes ongles font parfois grise mine, mais tu n'as pas forcément envie de les cacher sous une couleur opaque. Entre le vernis transparent trop discret et la manucure qui demande plus d'entretien, il restait une petite place à prendre.

Active Glow Manucurist, bien plus qu'un simple vernis rosé

Active Glow a été pensé comme un perfecteur tout-en-un. Sa formule bio-sourcée à 85,5 % dépose sur l'ongle un glow rosé immédiat accompa-

gné d'une brillance miroir, tout en conservant un résultat naturel. Le principe est séduisant si tu aimes l'effet "mes ongles, mais en mieux". Plutôt que de masquer complètement leur couleur, Active Glow vient la relever. Le produit coûte 16 euros pour un flacon de 15 ml. Tu peux aussi choisir ton rendu. Raspberry mise sur un effet naturel, tandis que Blueberry apporte un rose plus intense. De quoi adapter la manucure à ton envie sans perdre l'identité transparente et lumineuse du produit.

AHA, framboise et amande douce, Active Glow cache aussi un soin

Le glow attire l'œil, mais la formule ne s'arrête pas à l'ap-

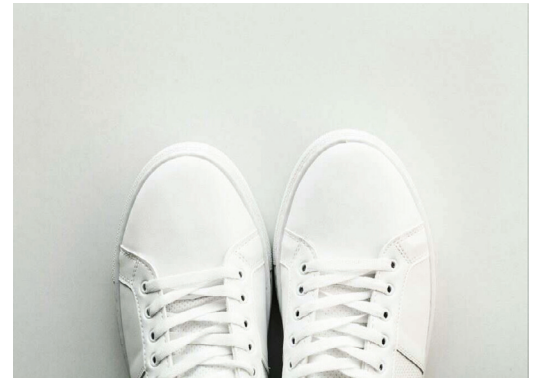
parence. Manucurist a concentré plusieurs actifs dans son vernis pour nourrir, hydrater et renforcer les ongles fragilisés. On retrouve quatre ingrédients au cœur de la formule : l'extrait de framboise hydrate et nourrit ; les AHA restaurent, protègent et durcissent l'ongle ; l'huile d'amande douce adoucit et hydrate ; le Lactobacillus fermente à préserver le microbiome de l'ongle. C'est ce mélange qui donne à Active Glow son positionnement particulier. Tu ne portes pas seulement une teinte rosée brillante : le produit associe cet effet esthétique à des ingrédients sélectionnés pour prendre soin de l'ongle.

Raspberry ou Blueberry, quel Active Glow choisir ?

Tout dépend finalement du résultat que tu veux voir sur tes mains. Raspberry est destiné à celles qui recherchent un effet discret et naturel. L'ongle reste visible, mais gagne en éclat avec un voile rosé et une finition brillante. Blueberry monte d'un cran côté couleur avec un effet rose plus intense. Une option intéressante si tu veux que la teinte se remarque davantage sans passer à un vernis opaque classique. /beaute-test.com/



Comment raviver la blancheur de vos chaussures



Qui n'a jamais connu ce dilemme : vous sortez vos jolies baskets blanches du placard pour aller à un événement et vous réalisez avec horreur qu'elles ont jauni ou sont couvertes de taches ! Heureusement, il existe de nombreuses astuces pour leur redonner toute leur superbe. Dans cet article, découvrez 18 conseils ultra efficaces pour raviver la blancheur de vos précieuses chaussures et leur offrir une seconde jeunesse !

Un bain d'eau savonneuse

Cette méthode simple et économique fonctionne très bien sur les taches légères. Préparez un mélange avec de l'eau tiède, du liquide vaisselle et une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Plongez ensuite une éponge ou un chiffon dans la mixture et frottez délicatement les taches. Rincez à l'eau claire et laissez sécher à l'air libre. Vos chaussures retrouveront un aspect propre et lumineux.

Le bicarbonate, meilleur allié contre le jaunissement

Le bicarbonate de soude est un agent blanchissant naturel qui permet de lutter efficacement contre le jaunissement des semelles et des parties en tissu. Saupoudrez vos chaussures de bicarbonate, frottez avec une brosse puis rincez. Vous pouvez également préparer une pâte épaisse en mélangeant 3 cuillères à soupe de bicarbonate avec un peu d'eau. Appliquez la pâte sur les zones jaunes, laissez agir 30 minutes et brossez. Rincez et admirez le résultat !

Le jus de citron, parfait pour raviver le blanc

Grâce à son acidité et ses propriétés détachantes, le citron constitue un excellent nettoyant naturel pour les

chaussures. Pressez le jus d'un citron, diluez-le dans un bol d'eau tiède puis trempez une éponge dedans. Frottez vos sneakers avec l'éponge bien imbibée. Cette technique fait des miracles sur les taches et le jaunissement !

Un mélange savonneux au vinaigre blanc

Le vinaigre blanc est un produit ménager qui détient de nombreuses vertus pour l'entretien des chaussures. Mélangez dans un récipient un verre de vinaigre blanc avec 3 cuillères à soupe de liquide vaisselle et une cuillère à soupe de bicarbonate. Plongez vos baskets dans ce bain, frottez avec une brosse, rincez et laissez sécher. Vos sneakers retrouveront leur teinte d'origine !

L'astuce magique du dentifrice

Le dentifrice n'est pas seulement utile pour nos dents ! Grâce à ses agents nettoyants et polissants, il s'avère très efficace pour raviver des chaussures blanches. Appliquez du dentifrice sur une brosse à dents et frottez les parties ternes ou tachées. Laissez agir 10 minutes puis rincez. Cette technique élimine les taches récalcitrantes et les traces de jaunissement.

Un mélange à base de bicarbonate et de vinaigre blanc

Pour un effet détachant et blanchissant renforcé, vous pouvez mixer le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc. Versez 3 cuillères à soupe de bicarbonate dans un bol puis ajoutez progressivement du vinaigre blanc jusqu'à obtenir une pâte. Étalez cette pâte sur les zones sales de vos chaussures et laissez agir 30 minutes. Frottez avec une brosse, rincez et admirez le résultat bluffant ! /nrmagazine.com/

La découverte d'un troisième champ électrique invisible à 250 km autour de la Terre confirmée

Grâce à la mission « Endurance », la NASA a pu confirmer l'existence d'un champ d'énergie invisible et faible enroulé autour de notre planète. C'est une découverte qui aura sans aucun doute un impact sur la façon dont nous étudions le comportement de la Terre. Dans une nouvelle étude parue dans la prestigieuse revue scientifique *Nature*, une équipe de chercheurs dirigée par l'astronome Glyn Collinson du Goddard Space Flight Center de la NASA rapporte un exploit sans précédent. Ils ont réussi à mesurer ce que l'on appelle le « champ ambipolaire » terrestre. Découvert pour la première fois dans les années 60 par des satellites artificiels, ce champ d'énergie invisible a toujours intrigué les scientifiques. Désormais, il ne constitue donc plus un mystère.

Un champ électrostatique qui cherche à maintenir une charge neutre

Le champ ambipolaire consiste en un flux constant de particules chargées électriquement qui se déplace dans l'espace au-dessus des régions polaires de la Terre. Il se trouve à environ



250 km au-dessus de nos têtes, dans l'ionosphère. Dans cette zone, le rayonnement ultraviolet et solaire extrême ionise les atomes atmosphériques. Cela a pour effet de briser les électrons chargés négativement, tandis que l'atome est transformé en un ion chargé positivement. Contrairement aux ions, plus lourds, qui ont tendance à rejoindre la surface, les électrons s'envolent dans l'espace. L'environnement plasmatique interfère sur ce mécanisme en équilibrant la charge. Il se crée en conséquence un champ électrostatique dont le rôle est de

maintenir les particules négatives et positives ensemble.

Une mission plutôt courte, mais importante

Malgré sa faible intensité, ce champ énergétique qui évolue en sens inverse dans l'ionosphère a une influence importante sur le comportement de l'atmosphère terrestre. Pour le mesurer, Glyn Collinson et ses collègues ont créé un nouvel instrument adapté aux champs électriques de faible intensité. L'appareil a ensuite été installé à bord de la fusée *Endurance* dont le lancement s'est déroulé depuis Svalbard, en Norvège, en mai 2022. L'engin a survolé

la région des vents polaires jusqu'à une altitude de 768 km avant d'atterrir près de 20 minutes plus tard dans la mer du Groenland. Certes, la mission a été brève, mais elle a permis de collecter de précieuses données sur ce qu'il se passe au niveau de l'ionosphère.

Un élément fondamental

Les chercheurs ont effectivement mesuré une différence de potentiel de 0,55 volt dans la région où le champ ambipolaire terrestre est censé évoluer. « Un demi-volt, ce n'est presque rien, c'est à peu près aussi puissant qu'une pile de montre [...] Mais c'est juste assez pour expliquer le vent polaire », a expliqué Glyn Collinson. Il s'avère que ce champ électrique augmente la force exercée sur les ions hydrogènes de plus de dix fois la force gravitationnelle et les projette dans l'espace à une vitesse supersonique, créant le vent polaire. Les ions d'oxygène, qui sont plus lourds, sont également soulevés plus haut, élargissant l'ionosphère d'environ 271 %. « Ce champ est un élément fondamental dans le fonctionnement de la Terre », a ajouté l'astrophysicien. [neozone.org/](https://www.neozone.org/)

Quelle est la technique de chasse du renard ?

La méthode de chasse du renard jongle entre stratégie, patience et sens aiguisés. Du spectaculaire bond pour capturer ses proies sous la neige à son ouïe exceptionnelle pour détecter les mouvements sous terre, chaque aspect de sa technique prédatrice révèle une ingéniosité sans pareille.

Quel renard

trouve-t-on en France ?

Espèce la plus commune en France, le renard roux (*Vulpes vulpes*) se répartit sur tout le continent européen. En Europe du Nord, on le rencontre dans les forêts boréales et les toundras de Scandinavie et de Russie. En Europe centrale, il fréquente les campagnes, les prairies et les zones boisées. En Europe du Sud, il se réfugie souvent dans les zones montagneuses pour éviter la chaleur extrême car le canidé préfère les climats tempérés. Contrairement à de nombreuses autres espèces, le renard roux s'est bien adapté aux zones urbaines et périurbaines, où il trouve de la nourriture dans les poubelles et des cachettes pour construire ses terriers.

Quelles proies chasse le renard roux ?



Le renard roux est un carnivore opportuniste au régime alimentaire extrêmement varié. Ses proies dépendent largement de son environnement, de la saison et de la disponibilité des ressources. Ainsi, son menu affiche surtout : Des petits mammifères de type rongeurs comme les campagnols, mulots, souris, rats et écrevilles. Des oiseaux, en particulier ceux nichant au sol ou à basse altitude. Parmi ses cibles figurent les faisans, les perdrix, les pigeons mais aussi des oiseaux aquatiques, comme des canards ou autres espèces présentes près des rivières ou des lacs. Des

insectes et autres invertébrés, surtout en été. Le renard roux chasse les coléoptères, mais également des sauterelles, des criquets, des grillons, des vers de terre.

Des amphibiens et poissons. Le renard roux ajoute des proies moins courantes à son régime tels que des grenouilles et des crapauds dans les zones marécageuses ou près des rivières.

Quelle est la technique de chasse du renard roux ?

Sa capacité d'adaptation à divers environnements et son habileté font du renard un prédateur redoutable, même pour

des proies difficiles d'accès. Nous allons voir si ci-dessous que ses qualités de chasseur s'appuient sur plusieurs caractéristiques, à la fois physiques et biologiques :

Une ouïe et une vue exceptionnelles

Le renard roux dispose d'une ouïe particulièrement fine. Le canidé est en effet capable de détecter des sons très faibles, tels que les bruits émis par un rongeur en mouvement sous la neige ou les feuilles mortes.

Un chasseur opportuniste

Réputé pour sa technique de mulotage, le renard roux ne se limite pas à un seul mode de chasse. Ce prédateur opportuniste est en effet capable d'adapter ses stratégies en fonction des proies disponibles.

Une stratégie adaptée à son environnement

Le renard roux ajuste sa technique de chasse en fonction de son habitat. Dans les zones enneigées, comme en montagne ou dans les régions nordiques, il utilise ses sens pour localiser les rongeurs sous la neige et privilégie le mulotage. [lemagdesanimaux.ouest-france.fr/](https://www.lemagdesanimaux.ouest-france.fr/)

Ce n'est pas grave d'avoir une taupe dans son jardin, bien au contraire, c'est une alliée

Injustement accusée de ruiner nos jardins, la taupe d'Europe mérite une réhabilitation. Et si elle travaillait en secret pour votre potager ?

Une redoutable alliée contre les parasites

Il faut bien l'avouer, la taupe a un régime alimentaire que beaucoup de jardiniers lui envieraient. Elle raffole des lombrics (environ 80 % de son menu), mais également de ce qui grignote vos cultures : vers blancs, limaces, larves de hannetons ou de tipules, cochenilles souterraines... Bref, toutes ces petites bêtes qui menacent votre potager n'ont qu'à bien se tenir. Et, en plus d'être carnivore, elle est une championne du terrassement. En creusant ses galeries (jusqu'à 60 m par jour, rien que ça), elle aère le sol, l'ameublisse et favorise le drainage. Une sorte de laboureur bénévole, qui vous prépare gratuitement la terre.

Si on regardait la taupinière autrement ?

D'accord, visuellement, un jardin rempli de taupinières ne ressemble pas à ceux dessinés par Le Nôtre à Versailles ! Mais, les taupinières, ces fameux petits monticules, peuvent devenir de vraies mines d'or horticoles. La terre qu'elles contiennent est fine, sans cailloux ni graines. Parfaite pour les semis, les boutures, le rempotage...

Des solutions douces pour gérer la cohabitation

Si malgré tout, la taupe a pris un peu trop ses aises sous vos dahlias, pas de panique. Il existe des techniques simples et non létales pour limiter les dégâts, notamment sur les petites surfaces.

Un animal fascinant, injustement mal aimé

Quand on apprend à la connaître, la taupe devient presque touchante. Myope comme une taupe (littéralement), elle se repère au toucher et à l'odorat grâce à des capteurs ultra-sensibles. [neozone.org/](https://www.neozone.org/)

Comment désherber facilement et rapidement et éviter que ça repousse ?

Purin d'ortie, eau bouillante, carton, herbes folles ou fausses bonnes idées vues sur les réseaux : j'ai tout testé pour désherber naturellement, et je vous raconte ce qui fonctionne vraiment... et ce qu'il vaut mieux oublier.

Le purin d'ortie, mon désherbant naturel préféré quand je veux du résultat

Le purin d'ortie, ce n'est pas juste une recette de grand-mère qui sent mauvais et fait rire les voisins. C'est un vrai outil de jardinage, et mon paysagiste me l'a confirmé avec un sourire presque trop confiant : « un arrosage de purin d'ortie sur les mauvaises herbes, normalement, elles ne s'en

remettent pas ». Et je comprends pourquoi. Utilisé pur sur les adventices, il provoque une phytotoxicité, les feuilles brûlent, la plante s'affaiblit et la repousse ralentit nettement. J'aime cette idée d'un geste radical, mais qui respecte le sol et la biodiversité. En pratique, je reste disciplinée : je réserve ça aux allées gravillonnées, jamais près des plantes que je veux garder, parce que le purin ne trie pas.

Acide acétique, purin ou eau bouillante, le match de mes trois styles de désherbage

Je me suis rendu compte d'un truc tout bête : on ne désherbe pas toujours pour les mêmes raisons. Parfois, je veux une

solution rapide, parfois, je veux une solution « douce », parfois, je veux juste arrêter de voir ce pissenlit me narguer entre deux dalles. L'acide acétique, c'est clairement l'option « effet visible », avec une action plus profonde que le vinaigre classique quand il est bien dosé. Dans mon petit comparatif maison, je lui mets volontiers une bonne note en efficacité racinaire, mais je garde un œil critique sur l'impact et les usages. Et surtout, je me rappelle que « naturel » ne veut pas dire « sans conséquence ».

Le sel, l'astuce « miracle » que je bannis sans hésiter de mon jardin

Sur les réseaux, on voit souvent passer l'idée de saupoudrer du sel sur les mauvaises herbes. Et je comprends la tentation, parce que c'est simple, économique et présenté comme naturel. Mais, justement, il est beaucoup trop destructeur pour en faire un désherbant sans danger ! En effet, le sel déshydrate les racines, perturbe la pression osmotique, bloque l'absorption des minéraux et finit par tuer la plante. neozone.org/



Spectra, le parasol qui résiste au vent et se replie horizontalement comme un éventail

Alors que l'été 2026 défile, Amarre sous une chaleur étouffante, ce parasol belge au design étonnant pourrait bien devenir le meilleur allié de vos journées au jardin.

Un parasol qui ne fait rien comme les autres

Au premier regard, le Spectra intrigue. Là où la plupart des parasols se replient vers le haut comme un parapluie géant, lui adopte une approche totalement différente.

Sa toile se referme horizontalement grâce à un ingénieux système inspiré de l'éventail. Le résultat est à la fois élégant et pratique.

Conçu pour les particuliers comme pour les professionnels, il existe en plusieurs di-

mensions et configurations. Certaines versions peuvent couvrir plus de 25 m² d'ombre. De quoi protéger une grande terrasse, un espace détente ou une table familiale sans difficulté.

Une résistance au vent qui change la donne

L'un des principaux défauts des parasols traditionnels reste leur comportement lorsque le vent se lève.

Qui n'a jamais couru après un parasol tenté par une carrière de deltaplane ? Umbrosa met justement en avant la résistance au vent du Spectra grâce à sa conception particulière et à la qualité de ses matériaux. Cette recherche d'innovation me rappelle d'ailleurs le para-

sol gonflable ShadeSock présenté dans cet article. J'avais beaucoup apprécié ce concept original qui utilise le vent à son avantage : j'adore ce parasol. Le Spectra suit une philosophie différente mais avec le même objectif : offrir une ombre efficace sans transformer chaque rafale en source de stress.

Un savoir-faire belge qui mise sur le design

Créée en Belgique au début des années 2000, Umbrosa s'est donnée pour mission de réinventer les solutions d'ombrage. L'entreprise développe et fabrique ses produits en Belgique avant de les exporter dans plus de 80 pays. Son approche associe design, innovation et qualité de fabrication. Le Spectra est devenu au fil des années l'un des modèles emblématiques de la marque. On le retrouve aussi bien chez des particuliers que dans des hôtels, restaurants ou espaces de prestige.

Son esthétique épurée lui permet de s'intégrer facilement dans des environnements très différents. C'est probablement ce mélange de fonctionnalité et d'élégance qui explique son succès durable. neozone.org/



7 salles de bains avec douche pour une oasis de bien-être à la maison



Ces salles de bains offrent un terrain d'expression illimité pour les architectes d'intérieur mais pas que. Inspirées des ambiances méditerranéennes lumineuses ou puisant dans l'authenticité des maisons de famille, ces pièces d'eau réinventent l'art du confort quotidien. Immersion au cœur du bain en 7 projets.

L'authenticité règne en maître au cœur de l'espace bain

Avec douche et baignoire, on peut dire que cette salle de bains offre tout le confort rêvé. L'atmosphère travaillée se veut quant à elle authentique, alternant un sol en tomettes et des murs parés de zelliges blancs aux multiples reflets. Façon maison de famille.

La douche se fond dans le décor de la salle de bains

Avec un matériau unique - la chaux, qui revêt ici un ton rose chaleureux -, la douche a la capacité de se fondre dans le décor authentique de la pièce d'eau.

Un choix qui fait sens pour gommer s'il en est la différence de niveau qui existe entre la douche et le reste de la salle de bains. Une grande niche maçonnée disparaît elle aussi dans le décor.

Des lignes pures et une esthétique moderne pour cette petite salle d'eau

L'espace restreint de la pièce d'eau n'entame pas le soin apporté à son aménagement et à sa décoration.

Au contraire, la douche se glisse dans un recoin, juste séparée du plan vasque par une fine verrière. Les deux zones entretiennent une connexion esthétique à l'aide d'un grand pan de mur recouvert de zelliges verts.

Une ambiance douce et féminine dans cette

salle de bains avec douche

En l'absence de fenêtre, l'architecte d'intérieur mise sur un plafond peint pour donner un effet de profondeur à la salle de bains. L'ambiance qui se dégage de la pièce est douce et féminine, renforcée par l'utilisation de matériaux aux coloris naturels. On en veut pour preuve les zelliges utilisés dans l'espace douche qui, séparée par une cloison tout hauteur, reste lumineuse grâce au revêtement artisanal jouant avec la lumière.

Une cloison originale en guise de séparateur
À la façon des intérieurs méditerranéens, l'architecture de la pièce d'eau s'inspire de leur esthétique douce et lumineuse.

Ainsi la cloison qui sépare la douche du reste de l'espace est-elle enduite d'un beau béton ciré, arborant une courbe pour plus de fluidité. Elle apporte ce je-ne-sais-quoi de théâtral au décor.

Du relief dans la douche avec un carrelage blanc

Pour assurer une certaine clarté dans la pièce, le choix s'est porté sur des murs et un plafond blanc ; restait à twister le décor en jouant sur les motifs ou encore les textures. Ainsi la douche aux proportions généreuses arbore-t-elle un revêtement à relief qui est juste rehaussé par de la robinetterie en laiton.

Une salle de douche joyeuse à l'esprit rétro

Avec la plupart des éléments de salle de bains chinés, il fallait au coin douche un marqueur reprenant les codes vintage du décor.

Le choix s'est porté sur un carrelage à rayures jaunes et blanches qui plonge cette pièce d'eau aveugle dans une ambiance estivale et joyeuse. cotemaison.fr/

Sardine en boîte : de grands atouts pour un petit poisson

Faciles à stocker et à préparer, les sardines boîte sont dans le top 3 des conserves de poissons les plus consommées en France, après le thon et le maquereau. Mais, quelle est la composition de ce poisson vivant par bancs entre 10 et 50 mètres de profondeur ? Pourquoi manger de la sardine est bénéfique pour le cœur et notre cerveau ? Immersion !

Fiche nutritionnelle de sardine

La liste d'ingrédients d'une boîte de sardines reste sommaire : poisson, eau ou huile, sel, parfois un peu de citron ou de tomate. Appartenant à la famille des poissons gras, les sardines sont riches en oméga 3 et en protéines. Pour preuve : une petite boîte de 100 g apporte 22 à 24 g de protéines et plus de 1 500 mg d'oméga-3.

Du côté des micronutriments, la sardine regorge de calcium (dans les arêtes !), de vitamine D, de vitamine B12 et de fer, phosphore et sélénium aux propriétés antioxydantes.

Omégé-3 et protéines au menu

Les acides gras oméga-3 sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'organisme. Le corps ne sait pas les synthétiser, on les appelle alors acides gras essentiels. Ces acides gras polyinsaturés participent au développement et au fonctionnement de la rétine, du cœur, du cerveau et du système nerveux et sont essentiels lors du développement, pendant notamment la grossesse, l'allaitement, l'enfance, et les périodes sportives.

Les critères pour choisir la meilleure boîte

Chaque année, 78 millions de boîtes de sardines sont vendues en France !

Mais, comment bien choisir sa sardine sans se faire mettre en boîte ? ! Une première information peut rassurer : comparées à d'autres poissons, les sardines ont une faible teneur en mercure, ce qui les rend sûres à consommer, même pour les femmes enceintes et les enfants.

Voici quelques conseils pour choisir sa sardine :

Repérer la provenance (en France ou au Portugal par exemple) et la saisonnalité du produit (la sardine en été, de juillet à novembre !);

Repérer les labels (Label rouge, le critère « méthode à l'ancienne » assure un parage manuel et non pas mécanisé et une méthode de cuisson à l'huile);

Privilégier une cuisson à l'huile d'olive vierge extra si possible et éviter une cuisson avec de l'huile de palme ;

Distinguer les techniques de pêche (opter pour le logo « pêche durable » et « MSC pour « Marine Stewardship Council »); Éviter les additifs ajoutés spécifiquement dans les sauces (sauce tomate par exemple)./sante-sur-le-net.com/



Boîte de thon en conserve : voici comment la préparer pour un dîner express, équilibré et protéiné



Une simple boîte de thon au fond du placard peut sauver votre dîner. Voici comment transformer cet ingrédient économique en un repas complet, sain et prêt en un clin d'œil. Une simple boîte de thon au fond du placard peut se transformer en un vrai dîner, rapide et particulièrement nourrissant. Riche en protéines de haute qualité et en oméga-3, ce poisson apporte également de nombreux minéraux et vitamines essentiels : fer, zinc, potassium, magnésium, sélénium, phosphore ainsi que les vitamines B6 et B12. De plus, une seule boîte de thon apporte entre 40 et 48 g de protéines.

Pourquoi le thon en conserve est un allié protéiné au quotidien

En clair, une boîte suffit amplement pour cocher la case du repas riche en protéines. La formule gagnante pour une assiette parfaitement équilibrée repose sur quatre éléments simples : du thon, un féculent, des légumes et une sauce. En moyenne, 100 g de thon égoutté fournissent 26 g de protéines, ce qui confirme tout le potentiel de la conserve comme base de repas. Avec une boîte entière, on atteint facilement l'apport nutritionnel d'un steak, sans aucun temps de cuisson. Bon marché, déjà cuit et se gardant très longtemps, le thon en boîte est un allié idéal lorsque le frigo est presque vide. Côté équilibre, pour un plat de nouilles au thon par exemple, il est recommandé d'utiliser des pâtes complètes et d'ajouter une salade verte en accompagnement. On peut conserver cette logique pour toutes ses préparations : le thon apporte les protéines, un féculent complet fournit l'énergie, une belle portion de légumes apporte les

fibres, et une sauce simple - comme une vinaigrette à l'ail ou à la harissa - vient rehausser le tout.

Idées express pour transformer une boîte de thon en repas complet

Pour un dîner chaud et réconfortant, la conserve de thon se glisse facilement dans une quiche ou un flan léger avec des œufs et un peu de lait. Ou encore dans un plat de nouilles avec des petits pois, du fromage et un filet de crème. En choisissant des pâtes complètes et en servant une grande salade verte, on obtient un repas très rassasiant. Autre idée minute : les pasta e tonno, préparées avec de l'ail revenu, de la sauce marinara, du thon, du persil et une pincée de flocons de piment.

Bien choisir sa boîte de thon : mercure, huile ou eau

Les grands poissons prédateurs comme le thon pouvant accumuler du méthylmercure, les autorités sanitaires recommandent de varier les espèces. Pour une consommation régulière, il est conseillé de privilégier le thon pâle, comme le listao, qui est plus pauvre en mercure. On peut aussi alterner avec de petits poissons gras comme les sardines ou le maquereau. Dernier réflexe utile : choisir du thon au naturel si l'on surveille ses calories, ou profiter de l'huile de la boîte pour assaisonner directement pâtes, salades ou wraps. Ni trop gras ni trop maigre, le thon en boîte présente de nombreux bienfaits pour la santé. Il est riche en protéines, qui assurent le transport de l'oxygène dans le corps et participent à la préservation de notre masse musculaire./doctissimo.fr/

Cystite : les solutions naturelles qui marchent

La canneberge est souvent citée pour prévenir la cystite. Mais est-elle efficace ? Et existe-t-il d'autres moyens de se protéger naturellement de cette infection courante ?

Une efficacité reconnue pour la prévention des cystites

Une revue de 2008 du groupe Cochrane avait déjà conclu que la canneberge était efficace pour éviter les récurrences de cystites chez les femmes. La mise à jour de cette revue parue en avril 2023 confirme que les produits contenant de la canneberge aident à prévenir les infections urinaires. D'après ses auteurs, le jus de

canneberge et les suppléments à base de canneberge réduisent de plus d'un quart le risque d'infections urinaires répétées chez les femmes, de plus de la moitié chez les enfants et d'environ 53 % chez les personnes sujettes aux infections urinaires suite à des interventions médicales. Près de 9 000 personnes ont été incluses dans la cinquantaine d'études analysées. La canneberge contient des proanthocyanidines, des molécules qui inhibent l'adhérence des bactéries Escherichia coli aux cellules urothéliales tapissant la vessie.

Aucune utilité chez les femmes âgées

Les femmes âgées sont particulièrement à risque de cystite. Malheureusement elles ne semblent pas bénéficier des atouts de la canneberge pour cette indication, comme le montre une étude réalisée par des chercheurs de Yale. Ceux-ci ont mené un essai clinique randomisé, en double aveugle, contre placebo, pour étudier l'efficacité des canneberges dans le traitement des infections urinaires chez 185 femmes de plus de 65 ans. Leur âge moyen était 86 ans.

Efficacité chez des femmes jeunes et en cas de récurrences

Dans une autre étude, des chercheurs des Pays-Bas ont décidé de comparer l'efficacité de la canneberge à celle des antibiotiques. Ils ont suivi, pendant un an, 221 femmes non ménopausées et qui étaient sujettes à des cystites récurrentes. La moitié d'entre elles a reçu un mélange d'antibiotiques, le traitement de référence le plus efficace et l'autre moitié a reçu des gélules de canneberge : 500 mg deux fois par jour./lanutrition.fr/



Visiter Arusha en Tanzanie : que faire, où dormir et excursions avant un safari

Arusha est presque toujours la première étape d'un voyage dans le nord de la Tanzanie. C'est ici que commencent la plupart des safaris vers le Serengeti, le Ngorongoro, Tarangire ou Manyara, et c'est aussi dans cette ville d'altitude perchée à 1 400 m que la majorité des voyageurs passent leur première nuit après un long vol.

Pourquoi prendre le temps de visiter Arusha
Construite par les Allemands au début du 20^e siècle comme centre administratif colonial, Arusha est aujourd'hui le siège de la Communauté d'Afrique de l'Est et de nombreuses institutions internationales. On la surnomme parfois la Genève

de l'Afrique pour son rôle diplomatique. Mais derrière cette façade internationale, la ville reste profondément africaine : marchés animés, rues poussiéreuses, mosquées et églises mêlées, ateliers d'artisans maasaï...

Où loger à Arusha ?

Lors d'un premier séjour à Arusha, l'emplacement de l'hôtel change vraiment l'expérience. Le centre-ville peut être bruyant et embouteillé, surtout aux heures de pointe. Après un vol long courrier ou avant un départ en safari à l'aube, dormir dans un quartier plus calme est la meilleure option. C'est pour cette raison que j'ai choisi le Dan Stam Hotel, situé à Ngaramtoni, au

nord-ouest d'Arusha. L'hôtel se trouve dans un environnement verdoyant, légèrement à l'écart du tumulte, tout en restant à une quinzaine de minutes des principaux sites et des agences de safari.

Que faire, que voir, que visiter à Arusha ?

Arusha n'est pas une ville de grands monuments. Son intérêt est ailleurs : comprendre la Tanzanie avant le safari, observer la vie quotidienne et découvrir une nature étonnante à quelques kilomètres seulement du centre. En une journée ou deux, on peut déjà vivre des expériences très concrètes, entre marchés animés, petites cantines locales et excursions au pied du mont Meru.

Dans le centre-ville d'Arusha

Le centre d'Arusha se visite facilement en une journée. En prenant un dala-dala, en flânant dans les marchés et en visitant quelques lieux historiques autour de la Clock Tower, on découvre rapidement l'ambiance réelle de la ville et le quotidien des habitants. Le dala-dala est le minibus collectif local. globe-trotting.com/



De Ljubljana à Bled «une Slovénie historique et champêtre»

Un voyage pour ceux qui ont peu de temps mais beaucoup de curiosité. Le temps d'un long week-end, vous aurez ici l'occasion de flâner parmi les ruelles baroques et les cafés en terrasse de Ljubljana avant de goûter au grand air des Alpes Juliennes, un petit coin des Alpes authentique, nature et gourmand. Pour en profiter au mieux, nous avons prévu une balade guidée dans les rues de la capitale slovène ainsi qu'une demi-journée à bord d'une barque sur le lac de Bled, pour voguer en toute liberté. Vous saurez enfin apprécier la qualité des deux adresses que nous

avons ici sélectionnées afin de vous faire découvrir le meilleur de la Slovénie.

Ljubljana, capitale au charme provincial

La dimension à taille humaine de Ljubljana rend sa découverte particulièrement agréable au voyageur de passage. Avec près de 40 000 étudiants à son actif, Ljubljana vibre aussi au rythme de la jeunesse que l'on aime à croiser dès les beaux jours sur les pelouses du parc Tivoli ou au gré des trottoirs réinvestis par les terrasses des cafés. Sa position charnière en a fait un carrefour culturel aussi bien germanique que latin et slave.

Bled et les Alpes Juliennes

Un petit coin des Alpes encore méconnu de beaucoup et pourtant... Les amateurs de sommets, de patrimoine médiéval et de traditions bien ancrées ne pourront que succomber à cette région de Slovénie qui offre par ailleurs de nombreuses possibilités de loisirs nature en parallèle de ses villages tranquilles. Présentons d'abord Bled, villégiature convoitée jadis par l'aristocratie pour les vertus de ses eaux thermales, dont la carte postale fait toujours recette : un lac glaciaire cerclé de montagnes enneigées, de vastes forêts et d'un château médiéval (aux beaux jours, on rejoint sa petite "île-église" en barque). Mais aussi le lac de Bohinj, plus sauvage, et dont le reflet des sommets enneigés sur ses eaux étincelantes offre un paysage saisissant. Aux portes de Bled et de Bohinj : le parc national de Triglav offre un condensé de reliefs alpins au fil de ses sentiers entre lacs d'altitude, gorges abruptes et grottes souterraines. voyageursdumonde.fr/



7 activités à faire à Aix-les-Bains et au lac du Bourget



Aux portes de la Savoie, Aix-les-Bains conjugue thermalisme, atmosphère Belle Époque et nature préservée. Cernée par le massif des Bauges et celui de l'Épine, bordée par le lac du Bourget – le plus vaste de France –, la ville est la fois élégante et sportive, douce et aventureuse, et séduit autant les amateurs de balades paisibles et de patrimoine que les sportifs et les familles.

Explorer le centre-ville et son architecture d'antan

Flâner dans le centre d'Aix-les-Bains, c'est s'offrir un voyage dans le temps au fil des grandes époques qui ont façonné l'Histoire. Les vestiges de l'Antiquité romaine se lisent dans les thermes ou l'Arc de Campanus, érigé au I^{er} siècle. Mais c'est surtout l'ère fastueuse de la Belle Époque qui donne à la ville son aura si singulière. La reine Victoria y séjourna plusieurs fois dès 1885, tout comme de nombreux autres célébrités, écrivains et têtes couronnées (l'impératrice Sissi, l'Aga Khan, le prince de Monaco...).

Se relaxer grâce aux bienfaits des eaux thermales

Aix-les-Bains est indissociable de ses eaux thermales, réputées depuis l'Antiquité pour leurs vertus bienfaitantes. Aujourd'hui encore, la tradition perdure, entre établissements historiques et offres de bien-être plus modernes. Que l'on vienne pour une cure médicale ou pour quelques heures de détente, les eaux chaudes invitent à relâcher les tensions. Sur les hauteurs de la ville, les thermes Chevalley.

Longer les rives du lac à vélo

Pour le tour complet du lac (60 km, 4h30), il faudra être sportif, même en disposant d'un vélo électrique. Mais longer la rive est du lac depuis Aix-les-Bains jusqu'à

Bourget-du-Lac peut déjà constituer une belle balade dépaysante (20 km aller-retour). L'itinéraire, quasiment plat, suit une piste cyclable sécurisée et déroule une succession de points de vue sur les eaux transparentes, bordées par les montagnes.

Randonner jusqu'à la Dent du Chat et ailleurs

Pour qui aime randonner, la Dent du Chat est l'ascension emblématique à ne pas manquer. Le sentier, exigeant, mène à 1 390 mètres d'altitude et récompense les randonneurs d'un panorama grandiose sur le lac du Bourget, la chaîne de Belledonne et le massif Mont-Blanc par temps clair.

Paresser sur les plages du lac du Bourget

Le lac est une invitation constante à ralentir et à savourer par exemple la douceur d'un après-midi au bord de l'eau. Les plages qui y sont aménagées offrent des ambiances variées : familiale aux Mottets et au Lido, plus sauvage du côté de Brison-Saint-Innocent et de Chindrieux, en Chautagne.

Voguer sur les eaux calmes du lac

Prendre le large permet de découvrir une autre facette du lac, plus intime et sauvage. En paddle, en canoë, en packraft ou en bateau électrique, les options ne manquent pas pour voguer en toute autonomie. L'exploration réserve parfois la surprise d'un tête-à-tête avec un canard, une poule d'eau, un grèbe huppé, un cygne, ou une tortue cistude.

Visiter la majestueuse abbaye d'Hautecombe

Nichée sur la rive ouest du lac, l'abbaye royale d'Hautecombe frappe par sa silhouette massive se reflétant dans les eaux.

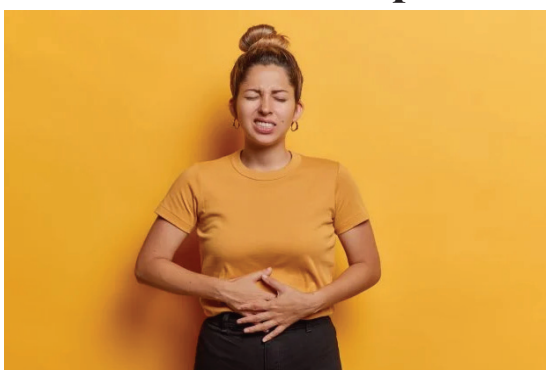
Fondée au XII^e siècle, c'est la nécropole des comtes et ducs de Savoie : une quarantaine d'entre eux s'y sont fait inhumer jusqu'au XVI^e siècle. lonelyplanet.fr/

S'allonger après avoir mangé, est-ce vraiment une bonne idée pour mieux digérer ?

Après le repas, le canapé vous fait de l'œil ? Attention, s'allonger trop vite peut favoriser les remontées acides. Voici le bon réflexe à adopter pour mieux digérer. Après un bon repas, l'envie de s'allonger sur le canapé est presque irrésistible. Pourtant, cette habitude pourrait bien perturber votre digestion et favoriser les brûlures d'estomac ou les remontées acides.

Ce qui se passe dans votre estomac quand vous vous allongez après avoir mangé

Une fois allongé, la gravité ne joue plus tout à fait le même rôle. En position debout ou assise, elle aide les aliments à progresser dans le tube digestif et à rester dans la partie basse de l'estomac. Comme le rappelle Dominic Greenyer dans le magazine Stylist : "Elle aide à faire avancer les aliments dans le tube digestif, mais cette aide naturelle est contrecarrée par la position allongée, ce qui peut ralentir le processus de digestion." Si vous vous allongez trop rapidement après le repas, la



sensation de lourdeur peut donc durer plus longtemps. C'est particulièrement vrai après un repas copieux ou riche en graisses. Ballonnements, gaz et inconfort peuvent alors s'installer. La position allongée peut aussi faciliter la remontée de l'acide gastrique vers l'œsophage. À la clé : brûlures d'estomac, régurgitations ou encore goût amer dans la bouche. Une situation particulièrement gênante lorsqu'elle se répète.

S'allonger après manger et reflux, un duo à risque

Pour les personnes sujettes au reflux gastro-œsophagien, mieux vaut donc être particulièrement vigilant. Sur le site ameli.fr, l'Assurance Maladie décrit notamment des brûlures d'estomac, une gêne derrière le sternum et des remontées acides pouvant atteindre la gorge. Elle recommande d'éviter de se coucher juste après le dîner et d'attendre environ trois heures avant de s'allonger, surtout après un repas copieux ou pris tardivement. À force de se répéter, le reflux acide peut irriter la paroi de l'œsophage. Dans certains cas,

cette irritation peut entraîner une œsophagite ou favoriser l'apparition d'un œsophage de Barrett, une lésion précancéreuse de l'œsophage. Les brûlures deviennent fréquentes ? Elles s'accompagnent de difficultés à avaler ou d'une perte de poids ? L'Assurance Maladie recommande de consulter un médecin.

Que faire au lieu de s'allonger après avoir mangé ?

Quand la fatigue tombe après le repas, inutile pour autant de rester debout pendant des heures. Une courte marche digestive peut être une bonne alternative. Cette activité douce peut aider l'estomac à se vider progressivement vers l'intestin grêle. L'Assurance Maladie recommande elle aussi de bouger après le repas pour favoriser la digestion. Et si vous avez vraiment besoin de faire une sieste ? Mieux vaut éviter de vous allonger complètement à plat. Restez plutôt en position semi-assise, avec le haut du corps légèrement surélevé. / doctissimo.fr/

Roaccutane : un traitement sous haute surveillance

Molécule active du Roaccutane, l'isotrétinoïne est un dérivé de la vitamine A acide. Utilisée comme traitement de l'acné, cette substance est très efficace mais provoque de nombreux effets secondaires. Une surveillance accrue est primordiale. On fait le point.

Qu'est-ce que l'isotrétinoïne ?

Molécule active du Roaccutane, l'isotrétinoïne est un dérivé de la vitamine A acide (également appelée acide tout-trans rétinoïque ou trétinoïne), utilisée pour le traitement de certaines leucémies. Moins toxique que cette dernière, l'isotrétinoïne est néanmoins fortement tératogène, c'est-à-dire à l'origine de malformations fœtales, et responsable d'effets secondaires plutôt gênants. Pour ces raisons, ce traitement n'est prescrit qu'en cas d'acné sévère, avec un risque cicatriciel majeur.

Quelle efficacité, est-ce que l'acné revient après le traitement ?

Le traitement complet et bien suivi par isotrétinoïne entraîne la disparition complète des boutons d'acné dans plus de 85 % des cas. Il se présente sous la forme d'un gel pour application locale. Par la suite, le risque de rechute se situe entre 20 et 40 %. Mais dans deux cas sur trois, elles sont guérissables par d'autres moyens.

Durée : combien de temps avant de voir les effets ?

L'amélioration de la qualité de la peau débute en moyenne après un à deux mois de traitement. Il arrive que l'acné s'aggrave durant les premières semaines, avant de s'améliorer.

Isotrétinoïne : chez la femme en cas de grossesse, attention danger !

L'isotrétinoïne est hautement tératogène. En cas de grossesse, son utilisation favorise l'apparition d'anomalies congénitales notamment du système nerveux, des oreilles et du système cardiovasculaire / doctissimo.fr/

La sophrologie : définition, indications, efficacité

Synthèse des techniques orientales, de méditation, de yoga et de relaxation occidentale, la sophrologie permet de développer votre propre conscience. L'objectif ? Améliorer votre bien-être en parvenant à harmoniser le corps et l'esprit en chassant peurs, stress, angoisses et tensions.

Qu'est-ce que la sophrologie Caycédiennne ?

La sophrologie a été créée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo, spécialiste en neuropsychiatrie. Il utilise alors une approche résolument médicale qui a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ses patients. Suite à des pratiques parfois très éloignées de sa conception initiale, le Dr Caycedo dépose en 1992 le terme de "Sophrologie Caycédiennne" pour bien différencier sa méthode. La sophrologie Caycédiennne est une approche qui permet de considérer l'individu dans son ensemble, sa globalité. Il forme un tout, ce n'est pas qu'un corps physique : l'esprit est tout aussi important. En effet, grâce à cette branche de la médecine douce, il est possible de trouver du sens à ses propres manifestations psychologiques et états émotionnels, rien



qu'en prenant conscience de son corps et de son esprit.

Quel est le but de la sophrologie ?

Selon la sophrologie Caycédiennne, être optimiste et même mener une seule action positive sur l'un des deux confère à l'individu un mieux être global et à une meilleure gestion du stress et un meilleur équilibre émotionnel. Ainsi, les trois principaux exercices de cette discipline sont : le contrôle et la prise de conscience et le contrôle de sa respiration ; le relâchement des tensions ; une perception plus positive de la vie quotidienne.

La sophrologie n'est pas une thérapie médicale, mais elle peut participer à une meilleure santé en tant qu'outil de déve-

loppement personnel. Elle propose de nombreux bienfaits autant pour l'adulte, l'adolescent, l'enfant ou encore le sportif. Elle booste la confiance en soi, redonne de l'énergie et aide à un meilleur ancrage.

Quelle est la différence entre la sophrologie Caycédiennne et non Caycédiennne ?

La distinction entre les deux courants vient de l'orientation tardive d'Alphonso Caycedo vers des valeurs de développement personnel et non plus d'accompagnement thérapeutique. En réalité, tous les sophrologues utilisent la même méthode mise au point par le fondateur de la sophrologie ! Un professionnel se déclare "caycédienn" lorsqu'il a effectué sa formation dans une

école affiliée à la fondation Caycedo.

Quels sont les principes de la sophrologie ?

La Sophrologie Caycédiennne est basée sur une méthodologie appelée Relaxation Dynamique de Caycedo (RDC) structurée en douze degrés conduisant au développement de notre corps, de notre esprit, de nos états émotionnels et des valeurs qui nous sont propres, découverte qui suppose une conquête. Les douze degrés sont répartis en trois cycles : Le cycle "fondamental" qui comprend les quatre premiers degrés de la RDC ; Le cycle "radical" qui comprend les degrés cinq à huit ; Le cycle "existentiel", correspondant au travail des quatre derniers degrés.

En pratique, c'est quoi une séance de sophrologie ?

La sophrologie se pratique en tenue de ville ou décontractée, toujours confortable et dans un environnement agréable. Assis ou allongé en solo, on apprend à se détendre physiquement par un jeu de respiration et de visualisation de chaque partie du corps (de la tête aux pieds), au son de la voix du sophrologue. Il n'y a aucun contact physique. / doctissimo.fr/

L' Afrique doit avoir au moins un siège permanent au Conseil de sécurité de l'ONU

L'Afrique ne peut plus être privée d'une représentation permanente au Conseil de sécurité de l'ONU, a déclaré le président du Ghana, John Dramani Mahama, lors de la Réunion de haut niveau commémorant le 65e anniversaire de la première Conférence du Mouvement des non-alignés (MNA) qui s'est tenue à Belgrade.

Le président ghanéen a considéré que la composition actuelle du Conseil de sécurité ne correspond pas à la configuration du monde moderne, et l'exclusion de l'Afrique du nombre des membres permanents de cet organe n'est "plus admissible", selon des extraits de son discours publiés par des médias officiels ghanéens. "La confiance de la communauté internationale dans le Conseil de sécurité de l'ONU et sa légitimité dépendent de la manière dont les différentes régions du monde y sont représentées", a souligné John Dramani Mahama.

Le président du Ghana a exprimé sa conviction que le Mouvement des non-alignés, qui représente la majorité de la population de la planète, doit préserver son autonomie stratégique et transformer son avantage numérique en une influence géopolitique réelle.

Cisjordanie

Le MAE palestinien dénonce les atteintes sionistes aux sites archéologiques

Le ministère palestinien des Affaires étrangères a dénoncé les travaux de fouille et de terrassement menés par les forces d'occupation sionistes sur des sites archéologiques palestiniens dans la localité de Sabastia, au nord de Naplouse, en Cisjordanie occupée.

Dans un communiqué publié mercredi soir, le ministère a mis en garde contre la gravité de la situation à Sabastia, notamment après son inscription sur la Liste du patrimoine mondial en péril, par décision du Comité du patrimoine mondial de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO), soulignant l'urgence de protéger le site contre les menaces et les crimes dont il fait l'objet.

La diplomatie palestinienne a indiqué que ces travaux constituent une "violation des obligations de la puissance occupante au regard des règles du droit international humanitaire, qui imposent la protection des biens culturels, interdisent de leur porter atteinte ou de les utiliser au service des objectifs de l'occupation".

Elle a ajouté que "ces pratiques sont également contraires aux dispositions de la Convention de La Haye de 1954 pour la protection des biens culturels en cas de conflit armé et à celles de la Convention du patrimoine mondial de 1972". Le ministère a affirmé que le pillage des antiquités palestiniennes, leur dégradation ou la modification de leur signification constituent une violation des conventions de l'UNESCO et du droit international, ainsi qu'une atteinte à la présence palestinienne et au patrimoine mondial, dans le but de prendre le contrôle du site et d'effacer son identité historique.

Amnesty International

Les décisions sionistes de s'emparer de terres palestiniennes accélèrent ses plans d'annexion de la Cisjordanie

AMNESTY INTERNATIONAL



Les récentes décisions de l'entité sioniste de s'emparer de terres palestiniennes occupées témoignent d'un "élargissement" de son programme et de sa politique visant à annexer la Cisjordanie, a averti Amnesty International.

Dans un communiqué de presse publié jeudi et relayé par l'agence de presse palestinienne Wafa, l'Organisation a affirmé que l'occupation sioniste de la Cisjordanie et les saisies de terres constituent "des mesures accélérant l'annexion du territoire".

AI a souligné que l'entité sioniste s'empare toujours plus de terres en Cisjordanie et continue d'y établir des colonies illégales, précisant que la saisie de terres sous le contrôle de l'Etat de Palestine bafoue les droits des Palestiniens vivant sous occupation.

L'ONG a ajouté qu'"au cours du seul mois de juillet, l'armée sioniste a saisi 15 parcelles de terrain, soit un total de 20 hectares", soulignant que l'entité sioniste a établi des bases militaires en s'emparant de terres privées et en ciblant les bédouins palestiniens.

Dans son analyse jointe au communiqué, la directrice régionale de l'organisation pour le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord, Heba Morayef, a déclaré que par l'occupation du territoire palestinien et l'expansion des colonies illégales, les institutions sionistes violent une fois de plus le droit international établi de longue date. Elle a exhorté la communauté internationale à prendre des mesures concrètes, en utilisant les moyens à leur disposition, à savoir mettre fin aux partenariats qui contribuent à la perpétuation de ces violences, aux projets économiques avec l'entité sioniste et aux relations commerciales avec les colonies sionistes construites sur des terres palestiniennes occupées.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة

الحملة الوطنية
لترشيد استهلاك
الطاقة

ترشيد طاقتنا
ضمان مستقبلنا

إطفاء ما
لا نحتاجه

تجنب أوقات الذروة
ضبط المكيف
على 25°

22:00-20:00 / 16:00-13:00

APRUE

ماتغامروش
بحياتكم

السباحة في بحيرات السدود، المجمعات المائية،
الأحواض وفي النافورات خطر

خطر

وزارة التعليم والثقافة والرياضة والعلوم والتكنولوجيا

Jeux méditerranéen Tarente-2026

L'Algérie signe sa meilleure performance à l'étranger avec 40 médailles

L'Algérie a achevé sa participation aux 20es Jeux méditerranéens de Tarente-2026 (21 août-3 septembre) à la 9e place du classement général, avec un total de 40 médailles (13 or, 8 argent, 19 bronze), signant ainsi sa meilleure performance de l'histoire dans une édition des JM organisée à l'étranger.

Avec 13 titres méditerranéens, la délégation algérienne a notamment brillé dans les disciplines individuelles, à l'image de l'athlétisme, de la gymnastique, de l'haltérophilie, du judo, du karaté, de la lutte et du tennis de table. Ce bilan permet à l'Algérie de confirmer la dynamique enclenchée lors des JM-2022 d'Oran, où elle avait réalisé sa meilleure performance globale avec 53 médailles (20 or, 17 argent, 16 bronze) et une historique 4e place au classement général. A Tarente, la moisson est certes moins importante en quantité, mais elle constitue la meilleure récolte algérienne lors d'une édition disputée hors du pays.

L'athlétisme s'est particulièrement distingué avec huit médailles (3 or, 2 argent, 3 bronze). Les trois titres ont été remportés par Djamel Sedjati au 800 m, Saïd Ameri au 10.000 m et Mohamed Yasser Triki au triple saut. Les deux médailles d'argent ont été décrochées par Anis Chott au 1.500 m et Mohamed Seifeddine Boukertaba au semi-marathon, alors que Tarek Hocine (saut en longueur), Omar Seraïche (3.000 m steeple) et Zahra Tatar (marteau) ont obtenu le bronze. La gymnastique a, elle aussi, marqué de son empreinte cette édition avec quatre médailles (3 or, 1 bronze), toutes signées ou auxquelles a contribué la championne olympique Kaylia Nemour, qui s'est imposée au concours général individuel, aux barres asymétriques et à la poutre, après avoir contribué à la médaille de bronze décrochée par l'équipe féminine, composée également de Djenna Laroui, Louna Hamames et Léna Khenoun. Selon le directeur exécutif chargé du

haut niveau et des relations internationales à la Fédération algérienne de gymnastique (FAG), Sofiane Zahi, "l'éclatante performance" de Nemour, qui figure parmi les athlètes les plus médaillés de cette édition avec quatre breloques, dont trois en or, est de bon augure en prévision des Championnats du monde de gymnastique, prévus en octobre prochain à Rotterdam (Pays-Bas).

Lutte et haltérophilie au rendez-vous, trois médailles en sports collectifs

La lutte et l'haltérophilie ont également contribué au bilan des médailles, avec sept breloques pour les lutteurs algériens (1 or, 1 argent, 5 bronze), dont le titre méditerranéen décroché par Abdelkrim Fergat en gréco-romaine dans la catégorie des 60 kg.

En haltérophilie, les frères Fares et Aymen Touairi ont réalisé une performance remarquable avec trois médailles, dont deux en or et une en bronze.

Fares Touairi, engagé dans la catégorie des 95 kg, a remporté l'or à l'arraché et le bronze à l'épaulé-jeté, tandis que son frère Aymen s'est adjugé l'or à l'épaulé-jeté dans la catégorie des -110 kg.

Le président de la Fédération algérienne d'haltérophilie, Kamel Saïdi, s'est félicité de ces "résultats positifs", soulignant que la participation algérienne dans cette discipline s'était limitée à deux athlètes seulement : "Les frères Fares et Aymen Touairi ont décroché des titres amplement mérités contribuant à honorer l'Algérie ainsi que l'haltérophilie", a-t-il déclaré à l'APS.

Outre les performances de l'athlétisme, de la gymnastique, de la lutte et de l'haltérophilie, l'Algérie a également décroché des titres en karaté, judo et tennis de table.

Célia Ouikane s'est imposée dans la catégorie des -50 kg en karaté, alors que Massoud Redouane Dris a rem-

porté l'or en judo dans la catégorie des -73 kg. En tennis de table, Mehdi Bouloussa a offert à l'Algérie un titre en simple messieurs. La boxe a de son côté offert à l'Algérie cinq breloques, trois argent et deux bronze.

En sport aquatique, l'aviron a apporté une médaille d'argent, obtenue par Nihid Ben Chaddali en skiff poids léger individuel dames, tandis que le taekwondo a permis à Nadir Harbi de décrocher le bronze dans la catégorie des -58 kg.

La rafla a également figuré au tableau des médailles grâce au bronze de Nour El Houda Maïdi en individuel.

Les sports collectifs ont également contribué à la moisson algérienne avec trois médailles, dont celle en or de la sélection nationale masculine U21 de football, constituant l'un des temps forts de la participation algérienne à Tarente.

La première et unique consécration algérienne en football remontait aux JM-1975 à Alger.

Les sélections nationales masculines de handball et de basketball 3x3 ont, pour leur part, décroché chacune une médaille de bronze.

Engagée dans 27 disciplines, la délégation algérienne comptait 248 athlètes, dont 151 messieurs et 97 dames, avec une moyenne d'âge de 24,7 ans.

Avec 40 médailles, dont 13 en or, l'Algérie quitte finalement Tarente avec un bilan qui confirme la progression de plusieurs disciplines et surtout la capacité de ses meilleurs représentants à s'illustrer sur la scène méditerranéenne.

La performance de Kaylia Nemour, les titres de Sedjati, Ameri, Triki, Bouloussa, Dris, Fergat, des frères Touairi et de Célia Ouikane, ainsi que le sacre de la sélection U21 de football, constituent les principaux faits marquants d'une participation qui permet à l'Algérie de signer son meilleur bilan en médailles lors d'une édition des Jeux méditerranéens disputée à l'étranger.

Jeux Méditerranéens Tarente-2026

Les athlètes algériens médaillés



TARANTO 2026

XX GIOCHI DEL MEDITERRANEO

Liste des athlètes algériens ayant remporté des médailles lors des Jeux méditerranéens de Tarente-2026, organisés en Italie du 21 août au 3 septembre 2026.

L'Algérie a remporté un total de 40 breloques, dont 13 en or, 8 en argent et 19 en bronze, terminant la compétition à la 9e place au classement général des médailles.

Médailles d'or (13)

Mehdi Bouloussa : Tennis de table - simple messieurs

Djamel Sedjati : Athlétisme - 800 m

Saïd Ameri : Athlétisme - 10.000 m

Mohamed Yasser Triki : Athlétisme - triple saut

Kaylia Nemour : Gymnastique - concours général individuel

Kaylia Nemour : Gymnastique artistique - poutre

Aymen Touairi : Haltérophilie - épaulé-jeté, -110 kg

Fares Touairi : Haltérophilie - épaulé-jeté, -95 kg

Célia Ouikane : Karaté -50 kg

Equipe nationale algérienne de football : moins de 21 ans

Massoud Redouane Dris : Judo -73 kg

Abdelkrim Fergat : Lutte gréco-romaine 60 kg

Médailles d'argent (8)

Fayçal Ben Faradj : Lutte gréco-romaine 67 kg

Anis Chott : Athlétisme - 1.500 m

Mohamed Seifeddine

Boukertaba : Athlétisme - semi-marathon

Fatiha Mansouri : Boxe 51 kg

Mustapha Abdou : Boxe 80 kg

Smaïl Bekhsis : Boxe 65 kg

Kociela Mammeri / Youcef Sabri Medel : Badminton - double messieurs

Nihid Ben Chaddali : Aviron - skiff poids léger, individuel dames

Médailles de bronze (19)

Oussama Laïribi : Lutte libre -65 kg

Ibtissem Doudou : Lutte libre dames -50 kg

Chaïma Chebila : Lutte libre dames -53 kg

Bachir Sid Azara : Lutte gréco-romaine 87 kg

Fadi Rouabeh : Lutte gréco-romaine 97 kg

Amine Zenaz : Boxe 55 kg

Jawhara Banan : Lutte -65 kg

Equipe nationale algérienne de gymnastique dames : gymnastique artistique

Tarek Hocine : Athlétisme - saut en longueur

Omar Seraïche : Athlétisme - 3.000 m steeple

Zahra Tatar : Athlétisme - lancer du marteau

Nadir Harbi : Taekwondo -58 kg

Koceila Mammeri / Tanina Mammeri : Badminton - double mixte

Equipe nationale algérienne de handball messieurs

Equipe nationale algérienne de basketball 3x3 messieurs

Fares Touairi : Haltérophilie - arraché, -95 kg

Hocine Daïkhi : Karaté +84 kg

Faleh Midoun : Karaté -84 kg

Nour El Houda Maïdi : Rafla individuel dames.

La répartition globale des médailles algériennes par discipline est comme suit :

Discipline	Or	Argent	Bronze	Total
Athlétisme	3	2	3	8
Gymnastique	3	0	1	4
Lutte	1	1	5	7
Boxe	0	3	2	5
Karaté	1	0	2	3
Haltérophilie	2	0	1	3
Badminton	0	1	1	2
Football	1	0	0	1
Judo	1	0	0	1
Tennis de table	1	0	0	1
Handball	0	0	1	1
Aviron	0	1	0	1
Taekwondo	0	0	1	1
Boules (Raffa)	0	0	1	1
Basket 3x3	0	0	1	1
Total	13	8	19	40.

Ligue des champions Haltérophilie

Les frères Touairi font rayonner l'haltérophilie algérienne à Tarente

Le président de la Fédération algérienne d'haltérophilie, Kamel Saïdi, s'est félicité des "résultats positifs" obtenus par l'élite nationale lors de sa participation aux Jeux méditerranéens de Tarente-2026, à la suite du sacre des frères Fares et Aymen Touairi, qui ont remporté deux médailles d'or et une médaille de bronze. Dans une déclaration à l'APS, le président de l'instance fédérale a indiqué que "la participation algérienne s'est limitée à deux athlètes seulement, les frères Fares et Aymen Touairi, qui ont néanmoins décroché des titres amplement mérités et contribué à honorer l'Algérie ainsi que l'haltérophilie".

L'haltérophile Fares Touairi, dans la catégorie des 95 kg, a remporté une médaille d'or à l'arraché ainsi qu'une médaille de bronze à l'épaulé-jeté.

Son frère, Aymen Touairi (110 kg), a décroché la médaille d'or à l'épaulé-jeté. Le président de la Fédération a souligné que ces "performances remarquables" ont été réalisées lors d'une édition caractérisée par "un très haut niveau technique, compte tenu de la participation de certains des meilleurs haltérophiles de la scène internationale".

M. Saïdi a enfin indiqué que le prochain objectif consiste à "entamer les qualifications pour les Jeux olympiques de Los Angeles 2028", exprimant l'espoir de voir cette dynamique ascendante se poursuivre et de parvenir à décrocher des billets pour participer



au prochain rendez-vous olympique. L'Algérie a clôturé sa participation aux JM-2026 à la neuvième place au classement général des médailles, avec un total de 40 médailles, dont 13 en or, 8 en argent et 19 en bronze.

Dans le monde un 5 Septembre

- 2022 : Décollage reporté de la fusée Space Launch System qui devait décoller à 14h33 (heure française) en direction de la Lune.
- 2012 : Cérémonie d'ouverture des Jeux paralympiques de Londres, 4 200 athlètes venus de 166 pays, vont s'affronter jusqu'au 9 septembre 2012.
- 2007 : Afghanistan 12 des 19 otages sud-coréens sont libérés dix femmes et deux hommes, ils étaient prisonniers des talibans depuis 6 semaines.
- 2005 : Le cyclone Katrina frappe le sud des Etats-Unis, faisant 1 800 morts.
- 2004 : Michael Schumacher pilote de F1 remporte pour la 7e fois le championnat du monde de Formule 1.
- 2003 : Attentat à la voiture piégée devant une mosquée dans la ville sainte de Nadjaf "Irak" 83 morts dont l'ayatollah Mohammed Bakr al-Hakim.
- 2000 : Jean Pierre Chevènement démissionne de son poste de ministre de l'intérieur.
- 1999 : Fusion de Promodes et Carrefour et devient le 2e groupe mondial de la grande distribution en France.
- 1998 : Crash d'un Tupolev de la Cubana de Aviacion à Quito (79 morts).
- 1995 : Jean Claude Poulet Dachary, adjoint au maire FN de Toulon est retrouvé mort dans la cage d'escalier de son immeuble.
- 1982 : l'élément chimique 109, le meitnérium, est synthétisé pour la première fois à Darmstadt en Allemagne.
- 1973 : Fusion de la Libye et de l'Egypte pour former un nouvel Etat arabe.
- 1966 : Dernier concert des Beatles à San Francisco.
- 1961 : Un avion à réaction heurte un câble de télécabine dans le massif du Mont-Blanc. Une benne s'écrase sur les rochers et une partie vient s'abîmer sur le glacier faisant 6 morts et plusieurs blessés.
- 1935 : La reine Astrid de Belgique trouve la mort dans un accident de voiture en Suisse.
- 1907 : Canada, le pont de Québec est un pont mixte ferroviaire et routier qui traverse le fleuve Saint-Laurent s'effondre durant sa construction : 75 morts.
- 1885 : Gottlieb Daimler dépose un brevet sur la première motocyclette, la Daimler Reitwagen.
- 1261 : élection du pape Urbain IV (Jacques Pantaléon, de son vrai nom). / isere-annuaire.com/

Charles Nicolle, prix nobel de médecine

Directeur de l'Institut Pasteur de Tunis jusqu'à sa mort, Charles Nicolle découvrit le mode de transmission du typhus exanthématique, l'origine canine du kala-azar, la séroprévention de la rougeole, et l'agent transmetteur de la fièvre récurrente. Malgré ses nombreuses découvertes et le Prix Nobel en 1928, Charles Nicolle n'a pas toute la place qui lui revient. Charles Jules Henri Nicolle, né le 21 septembre 1866 à Rouen et mort le 28 février 1936 à Tunis, est un médecin et microbiologiste français. Son père, Eugène Nicolle, est un médecin rouennais. Son frère Maurice est également microbiologiste et son frère Marcel, critique d'art. Afin de répondre aux vœux exprimés par son père, il renonce temporairement à ses ambitions littéraires et entame des études de biologie. Après une formation à l'Institut Pasteur de Paris, et le soutien de sa thèse en 1893 sur "Recherches sur le chancre mou", il retourne à Rouen. Là, il travaille à l'Hôpital et à l'École

de Médecine où il se consacre surtout à la dermatologie et à la syphiligraphie. Avec l'appui de collègues, il développe un petit laboratoire de bactériologie dans l'école de médecine. Il diffuse le diagnostic bactériologique de la diphtérie, et, dès sa mise au point par Widal, le sérodiagnostic de la fièvre typhoïde. Il participe très activement à la campagne contre la tuberculose, véritable fléau de son époque. Il s'implique également dans la lutte antivénérienne et se heurte à l'administration hospitalière lorsqu'il s'élève contre les traitements dégradants infligés aux prostituées. Fin 1894, Émile Roux met au point le sérum antidiphtérique et s'attache à en assurer la production à Rouen, ce qu'il réussit en trois mois grâce à une souscription publique, puis à des subventions de collectivités locales. Nicolle prépare alors les plans d'un véritable service de sérothérapie, qu'il prévoit de doter d'un



centre moderne de recherches bactériologiques. En 1895, il se marie avec Aline Avicé. Ses enfants Marcelle et Pierre (né en 1898) deviendront tous deux médecins. Handicapé par une surdité précoce, il doit renoncer aux auscultations et se consacrer aux manipulations en laboratoire. Il fonde en 1900 la "Revue Médicale Normande" (1900), en concurrence directe avec la "Normandie Médicale". Charles Nicolle entre ainsi en conflit avec les autorités médicales locales puis avec l'administration de l'hôpital de Rouen. Il accepte la direction de l'Institut Pasteur de Tunis en 1903 et ne le quittera plus. / fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

La banane est radioactive !



L'élément qui fait que les bananes soient des aliments radioactifs est la présence de l'isotope de potassium 40 dans ce fruit. Cette radioactivité n'est pas dangereuse pour l'homme, en effet, il faudrait une consommation d'environ cinq millions de bananes à la fois pour qu'une personne soit exposée aux dangers de la radioactivité. Bien que la banane contient de très faibles doses de cet isotope, il existe une unité qui permet de mesurer les rayonnements radioactifs en utilisant la banane. Cette unité est connue sous le nom de Dose Equivalente en Banane (DEB). / lesaviezvous.net/

Journée Internationale contre les essais nucléaires



La première bombe atomique a été larguée le 5 septembre 1945 sur la ville d'Hiroshima au Japon, chacun s'en souvient, mais les premiers "essais nucléaires" sont un peu plus anciens puisque le premier a été tenté en juillet 1945.

Depuis lors, plus de 2000 essais ont été réalisés, d'abord dans l'atmosphère, puis de façon sous-terrain ou sous-marine. Une prise de conscience progressive. La prise de conscience des dégâts occasionnés pendant ces campagnes d'essais a été lente à venir mais, peu à peu, de plus en plus de pays ont décidé de renoncer aux essais nucléaires. On se souvient qu'en France cela avait fait partie des premières décisions prises par le Président Chirac en 1995. Un traité sur l'interdiction totale des essais nucléaires a été ouvert à la signature en 1996, mais jamais mis en application faute, juste-

ment, de signataires en nombre suffisant !

Le polygone de Semipalatinsk C'est en 2009 que les Nations Unies ont proclamé la création de la Journée internationale contre les essais nucléaires et choisi pour la célébrer la date du 4 septembre.

Cette résolution (la 64/35) a été adoptée à l'unanimité. On se souviendra qu'à l'origine de cette résolution se trouve la République du Kazakhstan, ancienne république membre de l'URSS et indépendante depuis 1991, qui souhaitait commémorer la fermeture du polygone d'essais nucléaires de Semipalatinsk, le 5 septembre 1991. Le but final de la résolution de l'ONU est de sensibiliser à la nécessité d'interdire les essais d'armes nucléaires et travailler à l'édification d'un monde plus sûr. / journee-mondiale.com/

PLAISIR DE LA TABLE HOMME DE TERRAIN	COLORE DE FRAICHEUR	PLAINTÉ PIERRE POLIE	TRAVAILLE AU POIL ATTIRÉ PAR LE VIDE	LÉGENDE HIMALAYENNE	ÉLÉMENT DE PARTAGE INDICATION MUSICALE COIN DE PARADIS	RÉCLAMATION LÉGITIME COUGUAR	A PEINE CUITE
MOIS DU POISSON	COMPOSÉ AU CLAVIER PAS RÉVÉES		COUVERTURE À CARREAUX LE SON ET L'IMAGE	DIFFICILE À DÉCOURAGER LANGAGE FAMILIER		JOLI MOIS AVOIR LES CHOSES EN MAIN	PARFUM ALCOOLISÉ
INITIALES LATINES FAIRE SAVOIR		BAC DE PLONGEUR PLAINE DE CAILLOUX			CUVETTE D'EAU NIVEAU D'HABITATION		
TERRE DU LARGE EN DÉPIT DE...		LIE DU FOND EXCELLENTE QUALITÉ D'IMAGE		MANQUE D'AISSANCE PIÈCE DE BATTERIE		DU MOMENT CHANGER D'ATMOSPHÈRE	
VOIE OU HALER UN POIL COUTEUX		SOUFFLE DIVIN TÊTE RAVAGEUSE	BÊTE DE CIRQUE PEU PROFOND	LIEN DU SANG MAL QUI RONGE	AGENCE SPATIALE AMATEUR DE REGGAE		OS DE L'OREILLE
VICTIME D'UN CARNAGE	COUP DE SIFFLET PLANTE AROMATIQUE		SUJET POUR DAMES OPPOSITION		PRIVE DE COURANT SORTIR UN PIED	PÉRIODE CHAUDE DE LA RÉVOLUTION RECOIN	PRESSE
PÂTE DE CAMPAGNE FONT HALER PRÉSENTATION DE TEXTE		AMITRÉS PROCHE ZONE DE FEU	PROJET QUI SE DESSINE MANQUE DE JUSTESSE		HELLÉNIQUE AFFICHER À L'ÉCRAN	EST DIT POUR TON BIEN CERVIDÉ	
MESURE DE CHINE MANGER TARD		TITRE RUSSÉ GROS TEMPS	MET DANS LA CONFIDENCE TEINTE UNIE	ÉVITE LE CROQUANT CHEVILLES EN TERRE		RESTE DE BOIS	
			TRÈS PRESSE PIÈCE DE MUSÉE		LONG COURS PAROLE EN DOUTE		
DÉFUNTE	REVENUE À LA CHARGE PLUS TRANSMIS			IDÉE DÉFENDUE IL NE S'EST RIEN PASSÉ		BRILLANT ÉLÉMENT	
CHARGE DE FORTE PUISSANCE		PROFILÉE POUR LA VITESSE		EXCÉDÉ DE TRAVAIL			

MEDIA EXPERT

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

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

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

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



الصالون الدولي
للإستثمار
الزراعي و
التكنولوجيا

**AGRI
TECH
EXPO**

Salon
international
de l'investissement
agricole et
de la technologie

13 Octobre
14 2026
15 Sheraton
Annaba
عنانت
شيرتون

Organisé par
incop
www.incopevent.com

+213 (0) 23 337 720 +213 (0) 30 671 703 +213 (0) 561 615 400/401/402 / +213 (0) 670 67 06 34/35
incop.agritech@gmail.com / contact.agritechexpo@incopevent.com



SALON INTERNATIONAL
DU BÂTIMENT ET DE L'ARCHITECTURE

**BATIWEST
2026**

BÂTIMENT
CONSTRUCTION

IMMOBILIER

TRAVAUX PUBLICS
INFRASTRUCTURES

MATÉRIAUX
& CÉRAMIQUE

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

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE
DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR !

**RÉSERVEZ
VOTRE STAND
DÈS MAINTENANT !**

PLACES LIMITÉES
NE MANQUEZ PAS
CETTE OPPORTUNITÉ !

**21 > 25
OCTOBRE 2026**

Centre des Conventions
(C.C.O) ORAN, ALGÉRIE

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

CONTACTEZ-NOUS

0664 46 03 38
0558 19 40 31

SB EVENTS
COM COMPANY

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

SPONSOR GOLD **AMOUDA
CIMENT** Partenaire du Salon Batiwest 2026

SUIVEZ-NOUS
f t in www.batiwest.net



ETS BEKAKRA EXPO
Organisateur

6^E EDITION

**SALON INTERNATIONAL
SUD AGRO INDUSTRIES**

صالون الجنوب للزراعة والصناعات الغذائية

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

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



الصالون الدولي
للشوكولاتة
والقهوة

Salon International
DU
**Chocolat
ET DU
Café**

8^{ème} édition

من 27 إلى 30 جانفي 2027
بمركز المؤتمرات وهران

Du 27 au 30 Janvier 2027
au Centre des Conventions d'Oran

www.chocaf.dz