



INDUSTRIE PHARMACEUTIQUE
L'Algérie et la Tanzanie
explorent de nouvelles
opportunités de coopération P.4

BANQUE DE DÉVELOPPEMENT LOCAL (BDL) Plus de 2 514 milliards DA de crédits accordés au premier semestre 2026 P.2



Le président de la République préside une réunion
pour prendre les mesures nécessaires à l'encontre
des auteurs de fausses déclarations P.2

تشاد
ضيفة الشرف

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

AGRI
TECH
EXPO

4^{ème}
édition

13/14/15
OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

طول مبتكرة
من أجل إنتاج
فلاحي وحيواني مستدام

AGRITTECH 2026
التحدي الوطني

www.incoevent.com

الطريق
الإعلامي

AGRI
TECH
EXPO

ScanEvent

MEDIA EXPERT
COMMUNICATION
L.T.D

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

Media Expert
Mercredi 9 Septembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2345 - Prix 30 DA



**Le président de la République préside
une réunion pour prendre les mesures nécessaires
à l'encontre des auteurs de fausses déclarations**



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé une réunion pour s'enquérir de près des données publiées récemment par le ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations et prendre les mesures nécessaires à l'encontre des auteurs de fausses déclarations, indique un communiqué de la Présidence de la République.

"Suite à la publication des données émanant du ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a convoqué le Premier ministre et nombre de responsables directs des secteurs du Commerce et des Finances, afin de s'enquérir de près de ces données qui touchent directement à l'économie nationale et aux deniers publics, et de prendre les mesures nécessaires à l'encontre des auteurs de fausses déclarations, qui visent à épuiser les ressources du Trésor public dans le cadre d'un plan minutieusement préparé pour saper les fondements de l'économie nationale", lit-on dans le communiqué APS.

Travaux publics

**Réunion de coordination consacrée au suivi
du projet de la ligne ferroviaire reliant le Nord
du pays à Tamanrasset**



Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, M. Abdelkader Djellaoui, a présidé une réunion de coordination consacrée au suivi des préparatifs en cours pour le lancement du projet de réalisation de la ligne ferroviaire reliant le Nord du pays à Tamanrasset, via Laghouat, Ghardaïa, El Meniaa et In Salah, a indiqué un communiqué du ministère. Cette réunion, tenue au siège du ministère en présence de ses cadres centraux, des Présidents-directeurs généraux et des Directeurs généraux des entreprises de réalisation, ainsi que des bureaux d'études nationaux chargés des études et du suivi, intervient en application des instructions données par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, lors de la réunion du Conseil des ministres qu'il a présidée dimanche, concernant l'accélération de la réalisation de ce projet stratégique considéré comme la "priorité absolue" du secteur. La rencontre a permis de faire le

point sur l'état d'avancement des préparatifs relatifs au lancement du projet de la ligne ferroviaire El Meniaa-Tamanrasset, notamment le tronçon reliant El Meniaa au point kilométrique 216, dont la réalisation est confiée à des entreprises publiques.

A cette occasion, le ministre a abordé les dispositions en cours pour le lancement de la ligne ferroviaire Laghouat-Ghardaïa-El Meniaa sur une distance de 495 km, à travers la mise à disposition de toutes les conditions nécessaires, ajoute le communiqué.

M. Djellaoui a souligné l'importance stratégique que revêtent ces projets ferroviaires, relevant la nécessité d'accélérer la finalisation des procédures restantes dans les plus brefs délais.

Il a en outre appelé les différents acteurs et entreprises à intensifier la coordination et le suivi et à mobiliser les moyens humains et matériels nécessaires pour que les chantiers puissent démarrer dans les plus brefs délais.

BDL

**Plus de 2 514 milliards DA de crédits
accordés au premier semestre 2026**



La Banque de développement local (BDL) a accordé, au 30 juin 2026, un volume global de crédits dépassant 2 514 milliards de dinars, dont 1 019 milliards de dinars destinés au financement des investissements, a indiqué son président-directeur général, Mustapha Ferfera.

Présentant ces résultats à l'occasion de l'Assemblée générale ordinaire (AGO) de la banque, M. Ferfera a souligné que ces indicateurs traduisent « la dynamique de l'activité commerciale de la banque » ainsi que sa capacité à mobiliser les ressources et à les orienter vers le financement des investissements et l'accompagnement des entreprises, des professionnels et des particuliers.

Sur la même période, le budget global de la BDL a dépassé 2 397 milliards de dinars, tandis que les ressources collectées auprès de la clientèle se sont établies à plus de 1 930 milliards de dinars. Le produit net bancaire (PNB)

a, pour sa part, avoisiné 42 milliards de dinars.

Pour la prochaine étape, la banque entend poursuivre ses efforts en matière de collecte des ressources, renforcer le financement de l'économie nationale et développer son activité commerciale, tout en veillant au maintien de ses équilibres financiers et prudentiels, a précisé le PDG.

La stratégie de la BDL repose également sur l'accélération de sa transformation numérique, le développement des moyens de paiement et l'amélioration continue de la qualité des services proposés à la clientèle. Selon M. Ferfera, la banque dispose d'« atouts robustes » lui permettant de consolider ses performances et de parvenir à des résultats davantage durables.

Les travaux de l'AGO se sont déroulés en présence du directeur général du Trésor et de la Comptabilité au ministère des Finances, Hadj Mohamed Seba, ainsi que des action-

naires de la banque, composés notamment de particuliers, d'investisseurs institutionnels et de personnes morales.

À cette occasion, l'Assemblée générale a approuvé une évolution du mode de gouvernance de la BDL. La banque passe ainsi d'un système de gouvernance dissocié, séparant les fonctions de président du conseil d'administration et de directeur général, à un système unifié, réunissant ces deux fonctions au sein du poste de président-directeur général.

Cette nouvelle organisation vise à renforcer l'efficacité du dispositif de gouvernance et à l'adapter au nouvel environnement institutionnel de la banque, introduite au compartiment principal des actions de la Bourse d'Alger en mars 2025.

Enfin, l'Assemblée générale a approuvé la désignation des commissaires aux comptes de la BDL pour les exercices 2026, 2027 et 2028. M.G.

Ressources hydriques

Transfert d'eau « Sud-Sud » :

l'étude technique bientôt finalisée

L'étude technique du projet de transfert d'eau « Sud-Sud » est

entrée dans sa dernière phase, avec un taux d'avancement dépassant 90 %, après la finalisation de la majorité des plans et des missions de terrain, a in-

diqué le directeur de l'Hydraulique de la wilaya de Tindouf, Mohamed Baâli. Supervisée par l'Agence nationale des ressources en eau, en coordination avec les bureaux d'études et les autorités concernées, cette étude devrait être achevée prochainement, ouvrant la voie à la concrétisation de ce projet stratégique inscrit dans le programme complémentaire du président de la République pour l'année 2024.

Le projet vise à renforcer durablement les ressources hydriques dans les régions du Sud et à sécuriser leur approvisionnement, notamment au profit des wilayas de Tindouf, Béchar et Béné Abbès, jusqu'à la zone de Gara Djebilet, appelée à connaître une importante dynamique économique et industrielle.

La capacité globale des eaux devant être transférées est estimée à plus de 160.000 mètres cubes par jour, dont environ 120.000 m³/jour destinés à la wilaya de Tindouf, en prévision de

leur utilisation à des besoins dans les prochaines années.

**Le tracé du réseau
définitivement arrêté**

Selon M. Baâli, les différents plans et études de terrain sont désormais à un stade très avancé. Une récente réunion technique, réunissant le bureau d'études, le maître d'ouvrage représenté par l'Agence nationale des ressources en eau et les autorités concernées, a permis de parvenir à un accord définitif sur le tracé du réseau, notamment pour la partie traversant le territoire de la wilaya de Tindouf.

Le futur transfert prendra son départ du bassin de Boukroute, dans la wilaya de Timimoun, avant de traverser la wilaya de Béné Abbès et la partie ouest de Béchar. Le réseau se poursuivra ensuite par Hassi Khebi et la commune d'Oum El Assel, à Tindouf, pour atteindre finalement la zone de Gara Djebilet. À travers cette infrastructure, les pouvoirs publics ambitionnent de renforcer les capacités hydriques des wilayas concernées et de répondre à leurs besoins futurs, particulièrement dans un contexte marqué par la réalisation de plusieurs projets économiques et d'investisse-

ment stratégiques dans le Sud.

**Quatorze nouveaux
forages prévus à Tindouf**

En parallèle à ce projet de grande envergure, les opérations visant à renforcer les ressources en eau de la wilaya de Tindouf se poursuivent, notamment à travers la réalisation de nouveaux forages destinés à alimenter les stations de dessalement.

À court terme, le programme prévoit la réalisation de 14 forages, dont quatre sont destinés à accompagner l'extension de la station de dessalement existante et dix autres à alimenter la nouvelle station de dessalement.

Ces opérations s'inscrivent dans une démarche prospective destinée à consolider durablement l'approvisionnement en eau de la wilaya, en anticipant notamment la croissance démographique et l'essor économique attendus dans la région. Le projet de transfert d'eau « Sud-Sud » constitue ainsi un important levier de la stratégie nationale de sécurisation hydrique des régions du Sud, à travers la mobilisation de nouvelles ressources, le développement des infrastructures de transfert et le renforcement des capacités de production et de distribution. A.B.

Attaf réaffirme l'attachement de l'Algérie à sa position constante pour le règlement des crises dans la région arabe loin des ingérences étrangères

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, a réaffirmé au Caire, l'attachement de l'Algérie à sa position constante en faveur d'une solution nationale et inclusive aux crises qui secouent les pays arabes, loin des ingérences étrangères.

"Nous nous retrouvons aujourd'hui dans une conjoncture exceptionnelle, marquée par une succession de crises, l'extension des foyers de tension et la multiplication des zones de conflit, qui nous impose, plus que jamais, de hisser notre action arabe commune au niveau des défis et dangers auxquels nos Etats et peuples sont confrontés, dans un contexte international hautement sensible, complexe et instable", a dit M. Attaf, lors de la séance inaugurale de la 166e session ordinaire du Conseil de la Ligue arabe au niveau des ministres des Affaires étrangères. Dans ce contexte, le ministre d'Etat s'est arrêté sur trois questions principales liées à la sécurité nationale arabe, aux développements de la question palestinienne et à la situation prévalant dans les territoires palestiniens occupés, ainsi qu'aux autres crises que connaît la région arabe.

Concernant la première question, M. Attaf a affirmé que "la sécurité arabe nationale est un tout indivisible", soulignant que l'Algérie "condamne dans les termes les plus forts les attaques qui ont ciblé et ciblent la sécurité et la stabilité de nos frères dans les pays du Golfe".

Il a réitéré "le rejet formel par l'Algérie de toute atteinte à la souveraineté des Etats arabes, de toute menace à leur sécurité nationale et de toute violation de l'intégrité de leurs territoires". "D'ici, nous réitérons notre soutien à nos frères dans le Golfe et réaffirmons notre rejet de la politique du fait accompli visant à transformer notre région en théâtre de conflits et de règlements de comptes qui ne sont pas les nôtres et au service d'intérêts qui ne



sont pas les nôtres", a-t-il dit. Concernant la question palestinienne, M. Attaf a indiqué que "la dégradation de la situation dans les territoires palestiniens occupés a atteint des niveaux sans précédent, alors qu'un processus systématique ciblant l'être humain, la terre et l'identité se poursuit, dans le but d'enterrer la cause palestinienne". Il a, dans ce cadre, condamné "fermement les politiques de l'occupant israélien visant à modifier le statut géographique et démographique dans les territoires occupés".

L'Algérie affirme, poursuit le ministre d'Etat, que la cause palestinienne "demeurera la boussole qui guide notre action arabe commune, car il ne saurait y avoir de véritable paix ni de stabilité durable dans notre région sans permettre au peuple palestinien de jouir de ses droits nationaux légitimes, à leur tête son droit à l'établissement d'un Etat indépendant et souverain, avec El-Qods comme capitale".

Dans le même contexte, l'Algérie a renouvelé son soutien et sa solidarité avec les frères en Syrie et au Liban face à l'agression sioniste continue et à ses politiques expansionnistes, soulignant la nécessité de mettre fin à l'occupation de l'ensemble des territoires arabes.

S'agissant des autres crises que con-

naît la région, M. Attaf a souligné que "l'attention tournée vers les graves développements au Moyen-Orient ne doit pas nous détourner d'autres crises tout aussi graves".

"En Libye, au Soudan, au Yémen et en Somalie se poursuivent des crises qui ont épuisé les Etats, accablé les peuples et érodé les capacités".

Réitérant son attachement à sa position constante, l'Algérie estime que la solution aux crises que traversent les pays arabes "doit être nationale et inclusive, loin des ingérences étrangères qui n'ont fait qu'accroître les divisions, les difficultés et les souffrances".

"Ce que révèlent ces crises, quelles qu'en soient les causes et les trajectoires, c'est la nécessité pour notre monde arabe d'avoir une position plus forte, une plus grande coordination, une solidarité plus profonde et une action arabe commune plus efficace. C'est là que réside la responsabilité centrale de la Ligue arabe", a soutenu le ministre d'Etat. La conjoncture actuelle "ne tolère aucune hésitation, n'accepte pas les demi-mesures et ne nous permet pas de demeurer de simples observateurs de ce qui se passe autour de nous ni d'être divisés, otages de calculs et d'intérêts étroits", a conclu M. Attaf. APS

Hanifi examine avec l'ambassadrice de l'Inde le renforcement de la coopération bilatérale

Le ministre des Mines et de l'Industrie minière, Mourad Hanifi, a reçu l'ambassadrice de l'Inde en Algérie, Swati Vijay Kulkarni, avec laquelle il a examiné les moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le secteur minier, a indiqué un communiqué du ministère.

L'audience, qui s'est déroulée au siège du ministère, a été l'occasion pour les deux parties de passer en revue l'état de la coopération bilatérale dans le secteur minier et d'examiner les voies et moyens nécessaires pour la renforcer, ajoute le communiqué.

L'ambassadrice a salué la qualité et la profondeur des relations algéro-indiennes, en qualifiant l'Algérie de partenaire "clé et stratégique" en Afrique, réaffirmant la volonté de son pays de donner une impulsion majeure à la coopération économique bilatérale.

Elle a exprimé le vif intérêt des grands opérateurs économiques et des entreprises indiennes pour les

opportunités offertes par le secteur minier algérien, notamment à la faveur du nouveau cadre législatif attractif régissant les investissements dans le domaine minier, précise la même source.

Dans sa déclaration, l'ambassadrice a mis un accent particulier sur la pleine disposition de l'Inde à engager des actions concrètes en ce qui a trait au transfert technologique à travers la mise à profit du savoir-faire de pointe des entreprises indiennes au service de la modernisation de la chaîne de valeur minière locale algérienne, l'accompagnement de la stratégie algérienne de transformation à forte valeur ajoutée des ressources minérales, l'initiation des joint-ventures mutuellement bénéfiques pour la recherche et la cartographie et l'exploitation minière avancée.

Mme Kulkarni n'a pas manqué de souligner l'importance d'un "agenda de travail partagé", visant la concrétisation de cette coopération dans les plus brefs délais.

Adjal préside une réunion consacrée au suivi des dossiers de coopération et de partenariat énergétique avec des pays africains



Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a présidé une réunion de travail consacrée au suivi et à l'examen de nombre de dossiers prioritaires liés à la coopération et au partenariat dans le domaine de l'énergie avec les pays africains, indique un communiqué du ministère.

La réunion a permis de faire le point sur l'état d'avancement de ces dossiers et d'examiner les perspectives de leur développement, et de discuter des possibilités d'élargir les domaines de coopération et de partenariat et de renforcer la présence des entreprises relevant du secteur sur les marchés africains, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives pour les projets, les investissements et les échanges commerciaux dans le domaine énergétique.

La réunion a été aussi l'occasion d'examiner les propositions relatives à la participation du ministère et des entreprises relevant du secteur aux manifestations, rencontres et événements nationaux et internationaux spécialisés dans les do-

maines de l'énergie et des énergies renouvelables, tout en insistant sur la nécessité de préparer efficacement ces échéances en amont et d'en tirer profit pour mettre en avant les capacités et l'expertise algériennes et faire connaître les opportunités de coopération disponibles.

La réunion a, en outre, porté sur les moyens de renforcer la coordination entre les différents intervenants, de poursuivre le suivi régulier des dossiers prioritaires pour leur prise en charge efficace et d'accélérer la mise en œuvre des projets et programmes prévus, conformément aux objectifs et orientations stratégiques du secteur.

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre des efforts du ministère visant à renforcer la coopération énergétique et à élargir les partenariats avec les pays africains, à soutenir l'ouverture des entreprises du secteur sur les marchés extérieurs et à tirer parti des opportunités disponibles pour développer les projets, les investissements et les échanges dans les domaines de l'énergie et des énergies renouvelables.

Ligne minière Est

Des essais techniques sur 127 km prévus dès la première semaine d'octobre

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a présidé une réunion de coordination consacrée au suivi de l'avancement du projet de la ligne minière Est, reliant Annaba à Djebel Onk, via Souk Ahras et Tébessa, sur un linéaire total de 422 km.

Cette rencontre intervient à la suite des décisions prises lors de la réunion du Conseil des ministres présidée dimanche par le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, concernant notamment la nécessité de parachever les grands projets d'infrastructures dans les délais impartis, dont la ligne minière Est.

Les responsables du projet ont présenté plusieurs exposés détaillant l'état d'avancement des travaux sur les différents tronçons, dont certains sont désormais entrés dans leur phase finale.

Il s'agit notamment du tronçon Annaba-Boucheougouf, d'une longueur de

54 km, du contournement Tébessa-Tanoukha, sur 43 km, ainsi que du tronçon Dréa-Oued Kébrit, sur 30 km.

À cette occasion, le ministre a insisté sur la nécessité d'accélérer la cadence des travaux et de finaliser les dernières opérations sur ces trois tronçons. L'objectif est de permettre le lancement des essais techniques du train sur une distance cumulée de 127 km durant la première semaine d'octobre prochain. Mobilisation des moyens pour accélérer les travaux.

La réunion a également permis de faire le point sur l'état d'avancement du tronçon Boucheougouf-Aïn Senour, long de 72 km, dont les travaux sont confiés à des entreprises nationales.

Dans ce cadre, M. Djellaoui a instruit les responsables concernés de mobiliser l'ensemble des moyens disponibles et de renforcer les chantiers en ressources humaines et matérielles, afin d'accélérer la réalisation et de respecter les délais fixés.

Le ministre s'est également penché sur les travaux de modernisation de la ligne ferroviaire reliant Aïn Senour à Dréa, sur une distance de 34 km. Il a appelé les entreprises chargées de la réalisation ainsi que les chefs de projet à renforcer la coordination et le suivi de terrain, tout en intensifiant le rythme des travaux pour achever ce tronçon dans les délais impartis.

La réunion s'est tenue en présence de cadres centraux du ministère, des présidents-directeurs généraux et directeurs généraux des entreprises chargées de la réalisation, ainsi que des bureaux d'études et de suivi associés au projet.

Le projet de la ligne minière Est constitue une infrastructure stratégique destinée à renforcer la desserte ferroviaire des zones minières de l'Est du pays et à accompagner le développement de l'activité extractive et industrielle dans les wilayas concernées. M.G.

Tougourt

La nouvelle gare ferroviaire sera réceptionnée début 2027

La nouvelle gare ferroviaire de Tougourt, réalisée dans le cadre du projet de la ligne ferroviaire reliant **Tougourt à Hassi Messaoud**, devrait être réceptionnée au **début de l'année 2027**, selon les services de la wilaya.

S'étendant sur une superficie de **13.600 m²**, cette infrastructure affiche un taux d'avancement des travaux de **plus de 72 %**, d'après les explications fournies lors d'une récente visite de terrain effectuée par les autorités locales.

La future gare sera équipée de **services et de commodités modernes**, conçus pour améliorer les conditions d'accueil, de confort et de prise en charge des voyageurs, ainsi que celles du personnel ferroviaire.

À cette occasion, le wali de Tougourt, Othmane Abdelaziz, a réaffirmé la mobilisation des services de la wilaya pour accompagner la réalisation du projet et faciliter la mise en œuvre des différentes opérations, afin de garantir sa livraison dans les délais impartis et conformément aux normes requises.

Le wali a également souligné la **portée stratégique de la ligne ferroviaire Tougourt-Hassi Messaoud**, appelée à contribuer au renforcement de la dynamique socioéconomique de la région, notamment à travers l'amélioration du transport des voyageurs et des marchandises et son intégration au réseau ferroviaire national.

La mise en service de cette infrastructure devrait ainsi accompagner le développement économique de la région et renforcer son rôle dans les échanges et la mobilité à l'échelle nationale. S.B.

Recul du taux d'analphabétisme en Algérie à 4,7 %



Les efforts continus de l'Etat en matière d'alphabétisation ont permis de faire reculer le taux d'analphabétisme à **4,7 %**, grâce à l'adoption d'une stratégie nationale efficace et à la mobilisation des moyens nécessaires à la réalisation de cet objectif, indique le directeur de l'Office national d'alphabétisation et d'enseignement pour adultes (ONAEA), Hicham Brim. Dans une déclaration à l'APS, à la veille de la célébration de la Journée internationale de l'alphabétisation (8 septembre), M. Brim a précisé que le taux d'analphabétisme en Algérie "a reculé à 4,7%, après avoir été de 7,4 % en 2022", grâce aux efforts continus de l'Etat visant à consolider les possibilités d'éducation et de formation au profit des différentes catégories de la population, dans le cadre d'une approche participative entre les secteurs, les institutions et les associations concernés aux niveaux national et local".

Ces efforts ont permis d'obtenir des résultats concrets, avec **262.443 apprenants inscrits** dans les classes d'alphabétisation au cours de la dernière année scolaire, dont **91 % de femmes**.

Dans le cadre de la poursuite de leur parcours éducatif et de formation, de manière à renforcer leurs possibilités d'insertion socioprofessionnelle, M. Brim a fait savoir que **2.434 apprenants** ont intégré, en 2026, des programmes d'enseignement à distance, tandis que **313 autres** ont rejoint le secteur de la formation professionnelle.

Il a également fait état de **919 ap-**

prenants recensés dans les centres de solidarité nationale répartis à travers 26 wilayas, ainsi que de **306 apprenants non-vooyants** bénéficiant de ce programme grâce à la technique du braille, sur le nombre total des apprenants.

Sur un autre plan, lié à l'accompagnement des programmes nationaux dans le domaine de la numérisation, le directeur de l'ONAEA a fait état de l'intégration des TIC comme moyen supplémentaire contribuant au renforcement des processus d'enseignement et d'apprentissage, à travers notamment la numérisation de certains ouvrages et supports pédagogiques dédiés à l'alphabétisation.

M. Brim a, par ailleurs, assuré que les acquis réalisés dans le domaine de l'alphabétisation traduisent l'engagement de l'Algérie à poursuivre ses efforts dans ce sens, partant du fait que l'alphabétisation "ne se limite plus à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture, mais constitue désormais un investissement dans l'homme, en lui permettant d'acquérir des connaissances et des compétences, tout en renforçant sa capacité à participer activement au développement et à l'édification de la société de la connaissance".

A l'instar des autres pays du monde, l'Algérie célèbre cette année la Journée internationale de l'alphabétisation sous le slogan "L'alphabétisation pour les peuples... la planète et la prospérité".

La wilaya de Sétif abritera, mardi, les activités marquant cette journée. APS

Industrie pharmaceutique

L'Algérie et la Tanzanie explorent de nouvelles opportunités de coopération



Le ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Kouidri, a reçu l'ambassadeur de Tanzanie en Algérie, Mobhare Holmes Matinyi, avec lequel il a examiné les perspectives de renforcement de la coopération et du partenariat entre les deux pays dans le secteur pharmaceutique, notamment la possibilité de produire, en Algérie, des médicaments destinés au marché tanzanien.

Tenu au siège du ministère, cette rencontre a permis aux deux parties de passer en revue les opportunités de développement des échanges commerciaux et de la coopération dans les domaines de l'industrie pharmaceutique et des dispositifs médicaux. Les discussions ont notamment porté sur les capacités de production et l'expertise dont dispose l'Algérie, qui suscitent un intérêt croissant de la part de la Tanzanie.

Les deux responsables ont également évoqué le mémorandum d'entente conclu entre l'Agence nationale des pro-

duits pharmaceutiques (ANPP) et son homologue tanzanienne. Cet accord constitue un cadre pour consolider la coopération institutionnelle, favoriser l'échange d'expertises en matière de réglementation et de contrôle des produits pharmaceutiques et faciliter les procédures d'enregistrement mutuel des médicaments.

Une délégation algérienne attendue en Tanzanie

Les préparatifs de la visite de travail qu'une délégation du secteur pharmaceutique algérien doit effectuer en Tanzanie en octobre prochain ont également été au cœur des échanges.

Cette mission devrait permettre d'identifier de nouvelles opportunités d'investissement et de partenariat, tout en explorant les possibilités d'échange d'expertises et de transfert du savoir-faire algérien, dans l'objectif de contribuer au développement des capacités de l'industrie pharmaceutique tanzanienne.

Dans ce cadre, les deux parties ont

notamment examiné la possibilité de fabriquer au niveau des unités industrielles algériennes des médicaments répondant aux besoins du marché tanzanien. Une attention particulière devrait être accordée à la formation des ressources humaines et au transfert de compétences, afin de renforcer les capacités locales et de favoriser l'émergence de partenariats industriels durables.

Au terme de la rencontre, les deux parties ont convenu de poursuivre la coordination et les efforts conjoints afin de concrétiser les opportunités identifiées et de renforcer les relations économiques entre l'Algérie et la Tanzanie. Cette dynamique s'inscrit dans une perspective plus large visant à consolider la sécurité et la souveraineté pharmaceutiques en Afrique, à travers la mise en commun des compétences, le développement des capacités de production et le renforcement des partenariats industriels entre les pays du continent. M.G.

Benmouloud et Abdellatif président une 2e réunion consacrée à la mise en place d'un mécanisme numérique unifié de régulation du marché national

La ministre, Haut-commissaire à la numérisation, Mme Meriem Benmouloud, et la ministre du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, Mme Amel Abdellatif, ont présidé une deuxième réunion consacrée au renforcement de l'intégration entre les différents secteurs et à l'identification des sources de données et des mécanismes de leur production et mise à jour, afin d'en garantir la fiabilité et la cohérence, indique un communiqué du Haut-commissariat.

"Sur instruction du Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, et dans le cadre de la poursuite des travaux visant à mettre en place un mécanisme numérique unifié de régulation du marché national,

une deuxième réunion de travail s'est tenue dimanche au siège du Haut-commissariat à la numérisation, présidée par la ministre, Haut-commissaire à la numérisation, Mme Meriem Benmouloud, et la ministre du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, Mme Amel Abdellatif, en présence de cadres et de représentants des secteurs concernés".

Les travaux de la réunion ont porté sur "l'unification de la vision et le renforcement de l'intégration entre les différents secteurs, à travers la définition des rôles et responsabilités, ainsi que l'identification des sources de données et des mécanismes de leur production et mise à jour, de manière à

garantir leur fiabilité et cohérence, conformément à une approche fondée sur un dispositif de gouvernance des données consacré par le décret présidentiel n° 25-320 du 30 décembre 2025". Les deux ministres ont également souligné "la nécessité de poursuivre la coordination des efforts et de parachever le processus de mise en place d'un système numérique national unifié et intégré, permettant un suivi précis et en temps réel de la traçabilité des produits de large consommation et offrant une vision fiable et globale à même de soutenir la prise de décision et de renforcer l'efficacité de la régulation et de l'approvisionnement du marché national".

Lancement de la plus vaste opération de généralisation des services de télécommunications au profit de 3.000 localités à travers le pays

Le ministère de la Poste et des Télécommunications a annoncé dans un communiqué, le lancement de la plus vaste opération de généralisation des services de télécommunications au profit de **3.000 localités** à travers le pays, en vue de renforcer la couverture nationale en matière de services de télécommunications.

Le ministère a lancé, lundi, un appel d'offres dans le cadre du service universel des communications électroniques, au niveau de l'Autorité de régulation de la poste et des communications électroniques (ARPCE), lit-on dans le communiqué qui précise que

cette opération, "la plus importante du genre dans ce domaine", bénéficiera à **3.000 localités** à travers l'ensemble des wilayas du pays, notamment les zones à faible densité de population (moins de 2.000 habitants), la réalisation de cette opération étant entièrement financée par l'Etat.

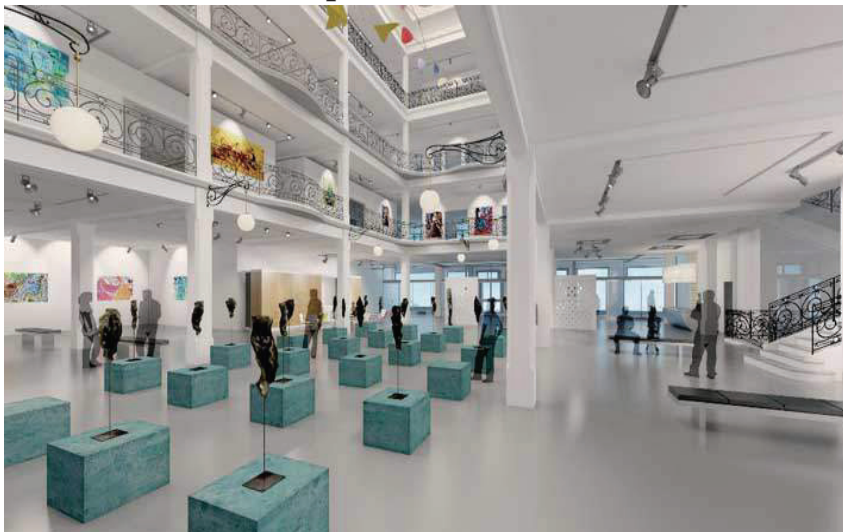
Le cahier des charges vise à "permettre aux opérateurs de communications électroniques de soumettre leurs offres pour assurer la couverture et fournir les services dans les zones concernées", de manière à élargir la portée des réseaux et à réduire la fracture numérique dans les zones rurales et dif-

ficiles d'accès.

Cette opération dont le délai maximal de réalisation ne devrait pas dépasser 18 mois, s'inscrit dans le cadre du service universel, qui constitue l'un des principaux mécanismes visant à consacrer le principe d'égalité d'accès aux services de télécommunications.

A travers cette opération, le ministère de la Poste et des Télécommunications poursuit ses efforts visant à "réduire la fracture numérique et à renforcer la couverture nationale, afin de garantir à tous les citoyens le droit d'accès aux services de télécommunications", conclut le communiqué.

Le plasticien Kaissar Sid Ahmed expose 50 œuvres sous le titre "Histoire d'un pinceau... entre un père et ses deux filles"



Le Musée public national d'art moderne et contemporain d'Oran (MaMo) accueille, jusqu'au 25 septembre, une exposition intitulée "Histoire d'un pinceau...entre un père et ses deux filles", réunissant une cinquantaine d'œuvres réalisées par l'artiste peintre autodidacte Kaissar Sid Ahmed et ses deux filles. Inaugurée samedi, l'exposition comprend 50 tableaux, dont une quarantaine réalisée par l'artiste et une dizaine conçue en collaboration avec ses deux filles, a indiqué Kaissar Sid Ahmed. L'exposition met en lumière la diversité des approches et des sensibilités artistiques au sein de cette famille, chacune des deux jeunes artistes ayant développé son propre style. Présentant sa démarche artistique comme une recherche permanente, Kaissar Sid Ahmed a expliqué avoir choisi d'explorer le thème de la "diversité en Algérie", à travers des œuvres inspirées de la mémoire, de l'histoire

et de la société. Certaines de ses toiles font notamment appel à la technique du relief, permettant de donner une dimension matérielle à la matière, perçue comme un vecteur de mémoire. La couleur et la lumière occupent également une place importante dans son travail, contribuant à traduire différentes significations et expressions artistiques. Pour leurs débuts dans une exposition d'arts plastiques, les deux filles de l'artiste présentent, pour leur part, plusieurs œuvres témoignant de leurs propres expériences et sensibilités artistiques. Parmi ces réalisations figure un tableau intitulé "Lalla", inspiré du haïk, vêtement traditionnel emblématique de la femme algérienne. Une autre œuvre, intitulée "Désir", traduit l'aspiration de l'une des jeunes artistes à accomplir les rites de la Omra. De son côté, le chargé de la gestion du musée, Djamel Eddine Berka, a estimé que cette exposition constituait

une occasion de mettre en avant une expérience artistique familiale réunissant le parcours du père et celui de ses deux filles. Il a souligné que cette démarche illustre la diversité des visions et des styles artistiques, tout en favorisant le rapprochement entre les générations et en mettant en évidence la continuité de la passion pour l'art ainsi que la transmission de la pratique créative au sein de la famille. M. Berka a ajouté que l'organisation de cette exposition s'inscrivait dans le cadre de la volonté du musée d'offrir au public l'occasion de découvrir des expériences artistiques diversifiées, à l'image de cette démarche familiale qui permet de présenter les œuvres d'un artiste autodidacte aux côtés de celles de ses deux filles. Il a, à cette occasion, invité les habitants d'Oran et les visiteurs de la ville à venir découvrir les œuvres exposées au Musée public national d'art moderne et contemporain d'Oran.

«La sirène de Tartous» de Ferial Camille Zemmouchi

Une lente et patiente reconstruction

Premier roman de Ferial Camille Zemmouchi, «La sirène de Tartous» suit Hala, réfugiée syrienne, dans sa lente reconstruction à Paris. Dans ce premier roman de l'auteure, qui est médecin réanimatrice médico-chirurgicale, tout débute autour d'une table où se retrouve une famille syrienne, les Al Chamay, composée des parents et de leurs quatre enfants, dont deux filles. Ils vivent dans une belle maison inondée de lumière et une atmosphère de tranquillité et d'insouciance, à Tartous, une ville du littoral syrien. «La brise transporte tantôt le carillon des cloches, tantôt l'appel du muezzin, comme si le vent refusait de choisir son camp», lit-on dès les premières pages de ce court récit de 135 pages paru aux éditions Nouba, à Alger. Mais ces jours heureux ne vont pas durer longtemps, alors que le pays entre dans une guerre dont les signes s'annoncent et les bruits se rapprochent. Toutefois, ce n'est pas le sujet principal du livre. Il n'y a pas de description de bataille, ni de scènes violentes. La maison des Al Chamay sera néan-

moins détruite par un bombardement. Seule l'une des filles, Hala, passionnée d'architecture, survivra par miracle. Elle est le personnage principal. Elle quittera sa ville natale à bord d'une embarcation où se tassent des réfugiés, emportant avec elle une poignée de terre, un livre qu'aimait lire son père et une sandale de sa petite sœur Nadia. À travers son errance, sa solitude et ses chagrins se lit le drame des exilés, toujours partagés entre l'espoir d'un nouveau départ dans la vie et le poids des souvenirs d'un monde évanoui auquel ils restent accrochés. L'essentiel de l'histoire se déroule à Paris, où Hala, devenue réfugiée, vit dans un centre où elle va entreprendre une remontée de l'abîme. Le basculement de sa vie, la perte de repères et l'isolement sont suivis d'une lente et patiente reconstruction de sa personnalité blessée. Elle rebâtit sa vie comme une maison dessinée par un architecte. Les mots sont comme des pierres qu'elle pose l'une sur l'autre. Elle se remet à bien s'habiller, prend des cours de langue, cuisine et sème

des graines de plantes. L'amitié et la générosité d'une femme de ménage sénégalaise, qui rêve de ramener sa petite fille Awa laissée au pays, les portraits qu'elle dessine, les souvenirs qu'elle raconte à la psychothérapeute vont petit à petit la ramener à la lumière dans une ville de grisaille. La mémoire de simples gestes, les rires des siens et la lumière de Tartous qu'elle conserve vont la guérir de sa tragédie. Il ne s'agit pas d'oubli ni d'effacement du passé. Un de ses frères est ressuscité quand se manifeste, par lettre, l'un de ses amis qu'elle ira retrouver à Lyon, où il lui remet le luth blanc de Sami, qui rêvait de poursuivre des études au conservatoire de Paris. Elle reçoit également des nouvelles de son ami Youcef. «La vie reprend ses droits, indifférente au destin», écrit la romancière. C'est le processus au terme duquel Hala finit par habiter le vide qu'elle décrit dans un livre empreint de poésie, de tristesse et d'espoir, car pour Hala, si le vide ne se comble pas, elle finit par y habiter.

Prix littéraire de la nouvelle Artissimo Inscriptions ouvertes jusqu'au 25 septembre

Artissimo et SudGlobal lancent la 2^e édition du «Prix Algérie de la nouvelle», ouverte jusqu'au 25 septembre en arabe, tamazight et français. Après une première édition placée sous le signe de la découverte et de la promotion de la création littéraire, Artissimo et SudGlobal organisent la deuxième édition du «Prix Algérie de la nouvelle». Le prix est ouvert aux Algériens de plus de 18 ans, en Algérie comme à l'étranger, dans les 3 langues : arabe, tamazight et français. La fondatrice d'Artissimo, Zafira Ouarts, souligne que «l'initiative est née du constat qu'il n'y avait pas de prix pour la nouvelle, alors que c'est un genre qui prend de plus en plus de l'ampleur dans la littérature algérienne et d'ailleurs». Toutefois, selon le règlement, les candidats devront soumettre des œuvres originales et inédites, réalisées sans recours à l'intelligence artificielle. Les nouvelles seront évaluées notamment sur le respect des caractéristiques du genre, la maîtrise de la langue, l'originalité du thème et du style, et la qualité de la narration. La date limite de participation est fixée au vendredi 25 septembre 2026, à 23 h 59. Les organisateurs précisent que tout texte envoyé dans un autre format que celui indiqué dans le règlement, comportant des informations permettant d'identifier son auteur, dépassant la limite de dix pages ou contenant des illustrations, sera éliminé d'office. La sélection sera confiée à un jury composé de cinq femmes et hommes de lettres, présidé par Lazzari Labter, assisté de Meriem Guemache, Mustapha Benfodil, Hamid Bouhbib et Fairouz Recham. À l'issue de la sélection, cinq finalistes seront retenus,

avant la désignation des trois lauréats. Le règlement précise que les décisions du jury seront définitives et irrévocables. La compétition prévoit 3 prix de 300.000 DA chacun, correspondant aux 3 langues du concours. Une dotation globale de 900.000 DA sera ainsi consacrée aux 3 œuvres distinguées. Ouarts annonce pour cette édition une nouveauté qui consiste à publier un recueil des cinq meilleures nouvelles dans les trois langues. «Lors de la cérémonie de remise des prix de cette seconde édition, prévue le 7 novembre prochain, le public découvrira le recueil de l'édition précédente», déclare-t-elle. Au-delà de la compétition, le Prix littéraire de la nouvelle se veut ainsi un espace de reconnaissance et d'encouragement de la création littéraire algérienne. En offrant aux auteurs la liberté du thème et la possibilité de s'exprimer en arabe, tamazight ou français, cette deuxième édition entend contribuer à faire émerger des écritures nouvelles et à renforcer la visibilité des talents littéraires algériens. Pour rappel, ce prix vient renforcer la liste des distinctions consacrées à la promotion de la créativité littéraire en Algérie, telles que le Grand Prix Assia Djebar du Roman, créé en 2015 par l'Entreprise nationale de communication, d'édition et de publicité (Anep); le Prix «Ali Maâchi» des jeunes créateurs, créé en 2006 par le ministère de la Culture et des Arts; le Prix du président de la République de la littérature et de la langue amazighes, créé en 2020 par le Haut-Commissariat à l'amazighité (HCA); le Prix du président de la République pour la littérature et la langue arabe, lancé en 2025 par le Haut-Conseil de la langue arabe (HCLA), et d'autres.

«Yaoumiat Bahdja» de Habib Sayeh Immersion au cœur du Grand Sud

«Yaoumiat Bahdja», le dernier roman de Habib Sayeh, est paru cette semaine aux éditions Dammah. L'ouvrage de 374 pages, qui sera présenté à la prochaine édition du Salon international du livre d'Alger (Sila 2026), vient couronner un parcours romanesque exigeant de l'écrivain, profondément enraciné dans les mutations de notre société. À travers ce récit, Habib Sayeh propose une immersion poignante au cœur du Grand Sud, érigé en un espace social complexe, doté de ses propres configurations, de ses non-dits et de ses tragédies silencieuses. L'intrigue se noue autour du personnage de Bahdja, médecin de profession, dont le quotidien bascule lorsque sa fille, Djamilia, l'interpelle sur les souvenirs de sa jeunesse. Cette requête filiale agit comme un révélateur mémoriel, arrachant à un silence obstiné un passé que l'héroïne croyait enfoui à jamais. De la maison familiale ancrée dans le nord du pays aux amphithéâtres de la Faculté de médecine, des froides tables de la morgue aux sables de Taghit et d'Akrout, le roman trace la trajectoire sinueuse d'une femme en quête de vérité existentielle. Dans cet univers saharien âpre et lumineux, Bahdja apprend à décoder une autre grammaire de la douleur. Elle côtoie des femmes qui dissimulent leurs ecchymoses sous des étoffes de résignation, et des hommes pris au piège entre fatalisme et impuissance. Entre les murs de la clinique et l'intimité du foyer, l'exercice de la médecine se mue en un examen rigoureux de la compassion, tandis que le corps humain se révèle être une archive de blessures que le temps efface difficilement. L'héroïne, à travers la plume incisive de Sayeh, ne cherche ni la réhabilitation facile ni l'héroïsme théâtral; son ambition est de poser le doigt sur les foyers exacts de la souffrance pour mesurer le chemin parcouru et interroger ce qui subsiste d'humanité après l'épreuve. Cette exploration de la condition humaine s'inscrit dans la continuité d'une esthétique romanesque que Habib Sayeh façonne depuis des décennies. Le désert constitue, dans son œuvre, un carrefour créatif exceptionnel, déjà exploré à travers des jalons marquants tels que «Tamaskhat : le sang de l'oubli» (1998), «Cette affection» (2000) et «Ce souvenir».

La noix de coco, la pépite des îles?!

Emblème de la douceur tropicale, la noix de coco nous aide à prolonger l'été en beauté, par ses bienfaits pour la peau, les cheveux et la silhouette.

Ses 4 principaux atouts

Elle est riche en minéraux, acides gras et vitamines, qui agissent autant de l'intérieur en l'ingérant, qu'en surface en étant appliquée sous toutes ses formes.

Pour nourrir l'épiderme et les fibres capillaires : on mise sur l'huile de coco ou de coprah,

saturé d'acides gras essentiels relipidant, qui gagnent les cheveux secs et repulpent la peau assoiffée. Pour lutter contre le vieillissement cutané? : on peut compter sur la teneur en vitamines A et E antioxydantes de la chair dont on extrait l'huile, pour prévenir les effets du temps et restaurer la souplesse de la peau.

Pour purifier : sa richesse en zinc et en cuivre assainit les peaux à problème. Préférez l'eau de coco à asperger sur la peau grasse, et utilisez

l'huile en démaquillant sur peau sèche.

Pour déstocker : l'eau de coco pure, concentrée en potassium, limite la rétention d'eau. Mais étant légèrement sucrée, on n'en abusera pas. Un petit verre de temps en temps, c'est parfait.

À faire soi-même

Deux soins corps et visage 100 % exotiques. Avec l'huile et l'eau de coco pures, disponibles en rayon épicerie, on réalise facilement ses soins maison.

Un gommage nourrissant pour faire peau neuve : mélangez 6 c. à s. d'huile de coco avec 1/3 de sucre cristallin. Frictionner les zones rugueuses et bien sèches du corps sous la douche, avant de rincer à l'eau tiède.

Une lotion purifiante de fin d'été : faites votre cocktail en mélangeant 250 ml d'eau de coco avec un 1/2 citron pressé. Versez dans un flacon spray neutre pour vaporiser sur peau démaquillée et nettoyée le soir. La préparation se garde quelques jours au réfrigérateur. /maxi-mag.fr/



Ce duo olfactif amande et pistache grillée attire tous les compliments et donne l'impression de prolonger l'été même à la rentrée

Une senteur de pistache grillée qui se mêle à la vanille et au bois de cèdre, le tout dans une brume pensée pour le corps et les cheveux. Sur le papier, la recette a tout du petit plaisir olfactif de l'été. Il suffit parfois d'une odeur pour se retrouver ailleurs. Une terrasse encore chaude, une soirée qui s'étire, quelques gourmandises sur la table... et cette envie de garder un peu de l'été sur soi.

La Brume Amande Pistache joue la carte de la pistache grillée

Vendue 39 euros dans un flacon de 100 ml, la Brume Amande Pistache a été pensée pour parfumer aussi bien le corps que les cheveux. Sa si-

gnature repose sur trois notes : la pistache grillée, la vanille et le bois de cèdre. La première apporte le caractère gourmand attendu, tandis que la vanille renforce cette sensation douce. Le bois de cèdre vient apporter une tonalité plus boisée à l'ensemble. Une association conçue pour évoquer une soirée d'été en Provence, entre chaleur, rires partagés et instants gourmands.

À 39 euros les 100 ml, tu peux moduler son sillage

Pas besoin d'en mettre beaucoup. Une vaporisation permet d'obtenir une touche délicate. Avec deux vaporisations, le sillage devient plus intense. Tu peux ensuite renouveler l'ap-

plication au cours de la journée selon tes envies. Ce fonctionnement donne à la Brume Amande Pistache un côté assez libre : une touche légère le matin n'empêche pas de renforcer son parfum plus tard. Son double usage sur le corps et les cheveux permet aussi de l'intégrer facilement à une routine parfumée.

Comment utiliser la Brume Amande Pistache sur le corps et les cheveux ?

L'application se fait comme dernière étape de ta routine de soins. Il faut vaporiser la brume uniformément à une distance de 15 à 20 cm sur le corps et les cheveux. À toi ensuite d'adapter la quantité à l'effet recherché : une pulvérisation pour rester discret, deux pour accentuer le sillage.

La brume peut être réappliquée dans la journée lorsque tu souhaites retrouver ses notes de pistache grillée, de vanille et de bois de cèdre. Une précaution reste à respecter : il ne faut pas vaporiser le produit dans les yeux ni sur le visage. En cas de contact avec les yeux, il faut rincer immédiatement et abondamment à l'eau. /beaute-test.com/



Lunettes de Soleil : Les meilleures tendances pour l'été 2026



Ah, les lunettes de soleil ! Plus qu'un simple accessoire protecteur contre les rayons du soleil, elles sont devenues un élément indispensable de notre garde-robe. Elles reflètent notre personnalité et subliment notre look. En été 2026, les tendances en matière de lunettes de soleil sont plus excitantes que jamais, mêlant audace, élégance et innovation. Explorons ensemble ces styles captivants qui vont illuminer notre prochaine saison estivale.

L'Ère des Silhouettes Audacieuses

Cette année, l'audace est à l'honneur, avec des lunettes de soleil qui repoussent les limites du design conventionnel. Les formes géométriques surdimensionnées et les contours épurés sont les grands vainqueurs. Imaginez des lignes angulaires qui embrassent votre visage avec une allure à la fois contemporaine et avant-gardiste. Ces lunettes ne passeront certainement pas inaperçues et ajouteront une touche de confiance et de caractère à votre look.

Le Retour Triomphal des Classiques Intemporels

Bien que les tendances évoluent constamment, certains styles classiques restent intemporels. En 2026, les lunettes d'aviateur et les lunettes œil de chat reviennent sur le devant de la scène, mais avec une touche de modernité. Ces icônes de la mode se réinventent avec des matériaux novateurs, des couleurs éclatantes et des détails raffinés.

L'Apogée des Verres Colorés

En 2026, les lunettes de soleil ne sont pas seulement un accessoire fonctionnel, elles deviennent une véritable déclaration de style. Les verres aux teintes vives et auda-

cieuses sont la tendance incontournable de la saison. Du rouge passion au bleu électrique en passant par le vert émeraude, laissez libre cours à votre créativité et osez les couleurs éclatantes.

La Transparence à l'Honneur

Parlons maintenant d'une tendance subtilement élégante : les lunettes de soleil transparentes. Ces modèles offrent une allure naturelle et épurée tout en laissant entrevoir votre regard. Optez pour des montures en acétate cristallin pour un look minimaliste chic ou explorez les teintes pastels pour une touche de douceur.

L'Écaille, une Valeur Sûre

Année après année, l'écaille reste un motif incontournable dans le monde des lunettes de soleil. En 2026, cette tendance est plus présente que jamais, avec des interprétations modernes et audacieuses. Des motifs écaille classiques aux variations de couleurs audacieuses, les options sont infinies.

Le Charme Vintage

Pour les amateurs de styles rétro, 2026 réserve de délicieuses surprises. Les lunettes de soleil vintage font un retour en force, avec des designs inspirés des années 50, 60 et 70. Imaginez des montures épaisses aux formes arrondies, des verres légèrement fumés et des détails vintage charmants.

La Fusion de la Mode et de la Technologie

En 2026, la technologie s'invite dans le monde des lunettes de soleil pour une expérience unique.

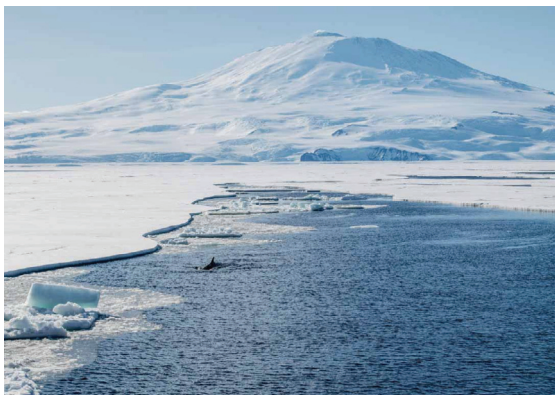
Des verres photochromiques qui s'adaptent automatiquement à l'intensité lumineuse aux montures intelligentes qui vous permettent de contrôler votre musique ou de répondre à vos appels, les innovations ne manquent pas. /nrmagazine.com/

La découverte de mystérieuses et gigantesques structures sous la banquise de l'Antarctique

Les scientifiques ont étudié les entrailles d'une plateforme glaciaire de l'Antarctique à l'aide d'un robot sous-marin. Et ils ont fait une découverte surprenante.

Voir la face cachée de l'Antarctique

En ce sens, une équipe de recherche internationale a déployé le submersible sans pilote « Ran » de l'Université de Göteborg sous la plateforme de glace de Dotson qui se trouve dans la partie occidentale de l'Antarctique. Cette barrière n'a pas été choisie par hasard. En effet, elle joue un rôle crucial dans le débat sur le changement climatique. À noter qu'une étude consacrée à cette recherche inédite qui a permis de voir la face cachée du « Continent Austral » a été publiée dans la revue *Science Advances*. Avec son sonar avancé, le robot sous-marin a passé 27 jours à explorer les entrailles de l'immense bloc large d'environ 50 km. L'engin aura parcouru au total près de 1000 km.



Des cavités jamais explorées auparavant

Effectivement, comme les nombreuses structures glaciaires qui se trouvent près du pôle Sud de la Terre, la plateforme de Dotson flotte sur l'eau et comporte en dessous des cavités inexplorées. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le fond de ces larges étendues de glace est loin d'être plat. Le submersible Ran a donc été envoyé pour étudier l'une de ces cavités.

Une exploration qui a permis aux scientifiques de découvrir de nouveaux éléments relatifs au relief ainsi qu'à la façon dont les glaciers de l'Antarctique fondent.

Concrètement, l'équipe affirme avoir établi de nouveaux modèles de fonte pour ces derniers. Selon les résultats de l'enquête, les parties de la glace les plus exposées aux courants sous-marins sont celles qui fondent le plus rapidement.

Une trouvaille inattendue

Mais ce qui a le plus surpris les universitaires, c'est le fait que la base elle-même présentait des irrégularités ainsi que des formations semblables à des dunes de sable. Ils pensent que ces dernières pourraient avoir été façonnées par le flux d'eau engendré par la rotation de la Terre. Cette découverte sans précédent bouleverse les hypothèses antérieures sur la fonte des glaciers de l'Antarctique. « En faisant naviguer le submersible dans la cavité, nous avons pu obtenir des cartes haute résolution du dessous de la glace.

C'est un peu comme voir l'arrière de la Lune pour la première fois », a déclaré l'auteur principale Anna Wählin, professeure d'océanographie à l'Université de Göteborg.

Malheureusement, le petit sous-marin sans équipage a disparu dans l'eau après seulement une plongée. Un évènement qui ne semble pas décourager les chercheurs qui envisagent de poursuivre leur projet d'exploration. / neozone.org/

Une chienne pourrait-elle allaiter un chaton ?

Parfois relayée sur les réseaux sociaux, l'image d'une chienne allaitant un chaton a de quoi étonner tant elle semble improbable entre deux espèces si différentes. Pourtant, dans des refuges ou même certains foyers, il arrive qu'une chienne prenne spontanément sous son « aile » un petit félin orphelin. Cette adoption, aussi surprenante qu'émouvante, soulève de nombreuses questions auxquelles nous allons tenter de répondre.

Dans quels cas une chienne peut-elle allaiter un chaton ?

Bien que rares, les cas d'allaitement interspécifique (entre espèces) existent réellement. On les observe le plus souvent dans les refuges ou les foyers où vivent plusieurs animaux. Lorsqu'une femelle a récemment mis bas, sa montée de lait et son instinct maternel sont à leur apogée et si un chaton orphelin miaule à proximité, elle peut l'accueillir spontanément. Dans d'autres cas, la chienne traverse une pseudo-gestation (grossesse nerveuse), un phénomène hormonal fréquent chez les femelles non stérilisées.

Quelles différences entre le lait canin et le lait félin
Chaque espèce produit un lait spécifiquement calibré pour ré-



pondre aux besoins de sa progéniture : Le lait de la chienne est particulièrement riche en graisses et en protéines : il contient en moyenne 8 à 10% de lipides et 7 à 9% de protéines, mais seulement 3 à 3,5% de lactose.

Cette composition permet la croissance très rapide des chiots - dont le poids peut doubler en une semaine - et fournit une énergie concentrée et un apport suffisant en acides aminés pour le développement musculaire et osseux ;

Le lait de la chatte présente une teneur plus équilibrée entre les différents nutriments. Il contient environ 4 à 5% de lipides, 6 à 7% de protéines, et 4,5 à 5% de lactose. Il est donc un peu plus sucré et légèrement moins gras. Sa composition répond aux besoins des chatons, dont la croissance,

bien que rapide aussi, s'accompagne d'un développement plus précoce des sens et du cerveau que chez le chiot.

La chienne acceptera-t-elle d'allaiter un chaton ?

Après une mise bas, l'ocytocine (hormone de la maternité) renforce l'attachement et de nombreuses chiennes vont se montrer très tolérantes en acceptant un chaton au milieu de leurs chiots. D'autres, plus sélectives, vont le renifler avec insistance, le rejeter, voire devenir agressives. Il n'empêche, plusieurs exemples d'adoptions entre espèces sont attestés, y compris de chattes nourrissant des chiots ou encore, de chèvres accueillant des agneaux.

Quels risques pour la santé du chaton ?

Si la scène semble idyllique,

l'allaitement d'un félin par une canidé peut présenter des risques à divers égards :

Troubles digestifs et croissance

Le lait canin, plus riche en graisses, peut provoquer chez le chaton des troubles digestifs importants. Les diarrhées, la déshydratation ou les ballonnements sont fréquents lorsque la composition du lait dépasse ce que l'organisme du félin peut assimiler. Cette digestion difficile s'accompagne parfois d'une croissance ralentie ou désynchronisée : les muscles se développent moins vite que les os, ou inversement, entraînant une fragilité générale.

Carence nutritionnelle

Nous avons vu que le lait de la chatte est particulièrement riche en taurine, un acide aminé essentiel que l'on ne retrouve pas dans le lait canin. Une carence peut entraîner des troubles graves chez le chat, notamment au niveau cardiaque ou oculaire.

Immunité incomplète

Les anticorps maternels (immunoglobulines) transmis par la chatte diffèrent de ceux de la chienne. Ainsi, un chaton nourri au lait canin ne bénéficie pas d'une protection immunitaire complète contre les maladies. / lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Fenêtres mal isolées : pourquoi votre maison perd sa chaleur en silence et comment y mettre fin

Il fait froid, vous avez monté le chauffage, et pourtant cette sensation persiste : un courant d'air discret le long des vitres, un léger inconfort dans les pièces exposées au nord. Ce n'est pas une impression.

Des fenêtres qui coûtent cher sans que vous le sachiez

Imaginez un seau percé que vous continuez à remplir : l'eau s'échappe par les trous quoi qu'il arrive. C'est exactement ce qui se passe dans un logement dont les menuiseries sont vieillissantes.

Comprendre pourquoi la fenêtre est un point critique

Une fenêtre n'est pas qu'un bout de verre. C'est un assemblage complexe : le vitrage, le cadre (PVC, bois, aluminium), les joints périphériques, les coffres de volets roulants et les jonctions avec le mur.

Les solutions pour isoler ses fenêtres, du plus accessible au plus radical Les joints d'étanchéité : le réflexe de base

Souvent oubliés, les joints sont la première ligne de défense contre les infiltrations d'air froid. Avec le temps, ils se durcissent, se fissurent et ne remplissent plus leur rôle.

Le film isolant : discret, économique, surprenant

Le film isolant transparent, appliqué sur la surface intérieure du vitrage, agit comme une barrière thermique supplémentaire et peut réduire les pertes de chaleur jusqu'à 55 % par rapport à une vitre nue.

Les stores et habillages de fenêtres : l'allié thermique méconnu

On pense rarement aux stores sous l'angle thermique. Pourtant, un store à cellules alvéolaires (dit « nid d'abeilles ») crée une lame d'air entre le tissu et le vitrage qui réduit significativement les déperditions nocturnes. / nrmagazine.com/

La brosse pour chien, l'arme ultime pour faire fuir les taupes du jardin sans les blesser

J'ai trois chiens : Idann, Lugo et Loki. Autant, vous dire qu'en matière de poils, je suis plutôt bien fourni. Chaque semaine, je les brosse dans le jardin, et sans même y penser, j'ai remarqué un phénomène étrange... Pas de taupinières à l'horizon ! Coïncidence ? Pas vraiment. Depuis que je laisse les poils au sol, les taupes semblent m'éviter comme la peste. Et, ce n'est pas une légende de promeneur du dimanche : les poils de chien seraient bel et bien un répulsif naturel contre ces petites fouisseuses. Une solution gratuite, inoffensive et parfaitement compatible avec l'écologie du jardin.

Des poils, une brosse et un jardin (presque) sans galeries

Il paraît que la taupe a un odorat hyper développé, bien plus fin que le nôtre et c'est plutôt logique puisque cette dernière est quasiment aveugle. Résultat ? L'odeur d'un prédateur potentiel la pousse à déguerpir rapidement. Et, c'est là que votre chien entre en scène. Inutile de l'entraîner à devenir chasseur de taupes, il suffit de le brosse. Après chaque séance de toilettage, récupérez soigneusement les poils dans la brosse, et insérez-les dans les trous de taupinières.

Secouer les tapis,

une méthode tout aussi efficace (et satisfaisante)

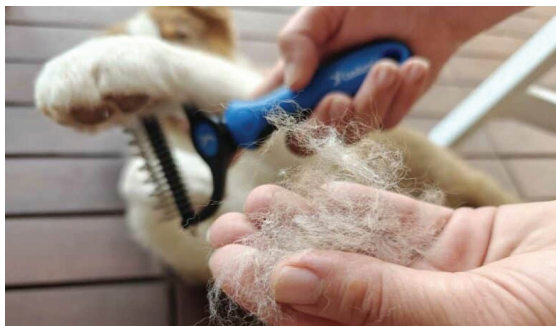
Deuxième astuce à la fois simple et utile : profitez du ménage pour disséminer les poils de votre chien partout dans le jardin. Plaids, coussins, tapis... un bon secouage à l'extérieur, et voilà une pluie de poils bien répartie sur votre terrain. Bonus : vous aérez vos tissus et embêtez les taupes en même temps. Pratique, non ? De plus, votre aspirateur respirera un peu mieux, en avalant moins de poils, souvent responsables d'obstruction, surtout en période de mue des chiens.

Ce qu'il faut retenir sur l'utilisation des poils de chien contre les taupes

Si vous avez un chien à la maison, voici comment en faire un allié dans la lutte douce contre les taupes :

Brossez régulièrement votre chien dans le jardin

Glissez les poils dans les trous de taupinières (au fond si possible). Secouez les tissus remplis de poils dehors pour une répartition plus large. / neozone.org/



Les astuces de mon jardinier pour cultiver un jardin potager sans eau (ou presque) ?

Entre sécheresses précoces, restrictions d'arrosage et canicules à répétition, jardiner en 2025 peut vite devenir une aventure... aride. Nous sommes à la fin du mois de mai, les restrictions d'eau sont déjà présentes, comme le confirme le site VigiEau, notamment dans les Pyrénées-Orientales (66). En fonction des températures à venir, et des potentielles canicules, nous devons nous préparer à économiser l'eau potable. Le jardin est en cette saison, l'un des plus gros consommateurs, notamment si vous ne possédez pas de récupérateur d'eau de pluie.

Les oyas, ces pots en terre cuite qui arrosent à votre place

Les oyas (ou ollas), ce sont ces

pots en argile microporeuse que l'on enterre dans le potager. On les remplit d'eau, et elles la diffusent doucement, au rythme des besoins des plantes. Résultat : jusqu'à 70 % d'économies d'eau, une terre toujours fraîche en profondeur, et moins de stress pendant les week-ends d'absence. J'en ai installé dans tous mes pots de fleurs et franchement, le résultat est bluffant. Les plantes sont restées vertes même en pleine chaleur... et sans arrosage quotidien.

Les mini-serres à l'envers : recycler l'humidité

Ce n'est pas une astuce très connue, mais elle vaut le détour. J'ai récupéré des bouteilles en plastique, coupé le fond, et retourné le tout sur mes

semis : effet serre garanti, et la rosée du matin reste piégée à l'intérieur. Résultat : moins d'évaporation, et des graines qui lèvent même quand il fait sec.

Le paillage ou l'art de garder l'humidité sous cloche

Une bonne couche de paillage, et hop : l'eau reste dans le sol, les mauvaises herbes en prennent un coup, et les vers de terre se réjouissent. C'est bête comme chou, mais ça change tout. J'utilise des tontes séchées, du foin, parfois du BRF (broyat de branches), et même des cartons découpés autour de certains pieds. Le tout sans dépenser un centime.

Ce qu'il faut retenir pour cultiver sans gaspiller

Arrosez au pied des plantes et le soir de préférence.

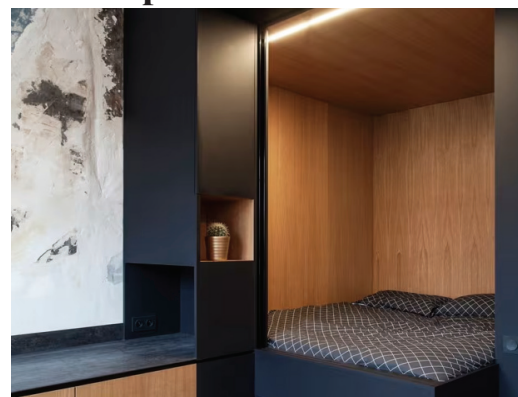
Paillez systématiquement chaque parcelle dès que les plants sont en place.

Utilisez des oyas ou systèmes goutte-à-goutte enterrés.

Favorisez les matières organiques (compost, BRF, feuilles mortes...) pour améliorer la rétention d'eau. Essayez des bacs surélevés ou des lasagnes, plus faciles à garder humides. / neozone.org/



Des petites chambres pleines d'idées



Il arrive que dans bien des logements, la surface de la chambre soit sacrifiée au profit de celle de la pièce à vivre. Si la plupart d'entre nous s'en accommodent, il faut reconnaître qu'une petite chambre n'est pas toujours facile à aménager. Mètres carrés réduits, absence de fenêtre parfois, recoins inexploités, couchage sous les toits... autant de contraintes qu'il est pourtant possible de contourner. Pour preuve, ces 15 petites chambres pleines d'idées, repensées par les pro de Côté Maison Projets.

Deux usages pour le meuble de la petite chambre à coucher

C'est dans un style épuré et une ligne directrice claire, que cette maison a été rénovée : créer des rangements qui optimisent l'espace. Ainsi dans cette chambre rose poudré, le dressing tout hauteur conçu sur mesure s'ouvre en partie pour créer une table de chevet près du lit.

Une petite chambre dans un cube multifonction

L'architecte d'intérieur en charge du projet de rénovation a pensé et dessiné un cube multi-usages ne faisant qu'un dans ce petit espace. Il renferme à la fois de nombreux rangements, mais aussi la chambre derrière laquelle se trouve la salle de bains. Dressing et même prolongement du plan de travail, tout est à sa place dans ce meuble savamment pensé.

Une petite chambre à coucher qui exploite chaque recoin

Dans ce charmant appartement parisien de 49 m², deux petites chambres ont trouvé leur place. Et comme souvent dans les biens anciens, les murs ne sont pas toujours bien droits ni pleins, à l'image de ceux de cette chambre

qui créent un renforcement. Pour l'exploiter au mieux, rien de tel que le sur mesure.

Un éclairage malin dans cette petite chambre parentale

Situé entre deux portes parfaitement symétriques, le coin nuit nouvellement créé réinterprète ce jeu de la symétrie par un éclairage astucieux. L'applique permet d'éclairer aussi bien madame que monsieur. Avec ses bras orientables, elle met également en lumière les corniches d'origine du plafond, comme pour sublimer l'espace.

Une verrière miroir idéale dans la petite chambre à coucher

Au-dessus de la tête de lit de cette petite chambre, trône en majesté une verrière d'intérieur travaillée avec un vitrage miroir. De l'autre côté du mur c'est le salon qui profite de cette pièce maîtresse, signature de l'appartement parisien de 75 m². Pour créer le décor tout en donnant plus de profondeur à l'espace, cette verrière n'a pas son pareil.

Une vraie petite chambre dans un studio

Dans ce studio de 37 m², l'architecte d'intérieur de l'agence Skéa Designer a choisi d'installer une petite chambre semi-ouverte en lieu et place d'une cuisine anciennement fermée. Derrière la verrière, le coin nuit se fait douillet dans seulement quelques mètres carrés.

Une petite chambre originale en mezzanine

Souvent dans les petits espaces, il faut redoubler d'imagination pour exploiter au mieux la surface disponible. En jouant avec la hauteur sous plafond, lorsque cela est possible, les pro de l'aménagement et la décoration sont sûrs d'offrir à leurs clients de vraies pièces de vie. / cotemaison.fr/

Faire du sport au bon moment pourrait améliorer la santé cardiaque

Et si l'efficacité de vos séances dépendait de votre rythme naturel ? Une étude montre qu'ajuster ses horaires d'activité pourrait renforcer les bénéfices sur la santé. Faut-il faire du sport le matin ou le soir pour protéger son cœur ? La réponse pourrait dépendre moins des habitudes que de notre horloge biologique. Une étude publiée le 14 avril dans la revue *Open Heart* avance une piste : adapter son programme d'exercice à son chronotype cette prédisposition naturelle à être du matin ou du soir réduirait les risques cardiovasculaires chez les personnes déjà fragilisées.

Matin ou soir : une question loin d'être anodine

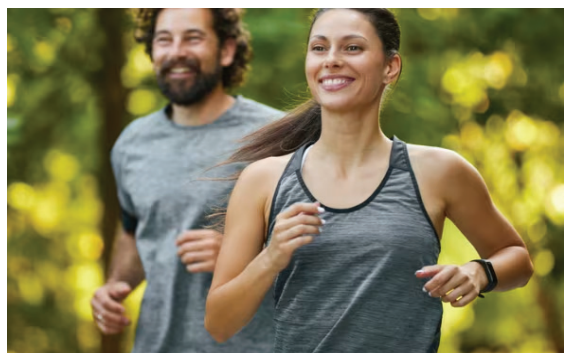
Pour y répondre, les scientifiques ont suivi 150 adultes âgés

de 40 à 60 ans, tous sédentaires et présentant au moins un facteur de risque cardiovasculaire : hypertension, surpoids ou obésité. Certains avaient également des antécédents familiaux de maladies précoces. Leur chronotype a été déterminé grâce à un questionnaire spécifique et à la mesure de leur température corporelle sur 48 heures. Les participants ont ensuite été répartis en deux groupes : l'un pratique une activité physique en accord avec son chronotype le matin pour les lève-tôt, le soir pour les couche-tard, l'autre à contretemps.

Le sommeil, grand gagnant de l'ajustement
Au total, 134 participants ont mené l'expérience à son terme. Et les résultats sont sans surprise.

L'activité physique améliore la santé cardiovasculaire dans tous les cas. Mais l'alignement avec le chronotype amplifie nettement ces bénéfices. « L'alignement du chronotype a amélioré la qualité du sommeil et réduit les facteurs de risque, tels que l'hypertension artérielle, la glycémie à jeun et le "mauvais" cholestérol, plus efficacement qu'un décalage dans le calendrier de l'exercice. »

Vers une médecine du sport plus personnalisée
Ces résultats s'expliqueraient par une meilleure synchronisation des mécanismes internes. « Adapter l'exercice au chronotype permet de synchroniser plus efficacement les horloges périphériques des muscles squelettiques, des tissus adipeux et du système vasculaire, améliorant ainsi l'efficacité métabolique et réduisant l'inflammation », avancent les auteurs. Autrement dit, le corps fonctionnerait de manière plus harmonieuse lorsque l'effort survient au moment où il est naturellement prêt à le fournir. Une hypothèse cohérente avec ce que l'on sait des rythmes circadiens, qui régulent à la fois le sommeil, la sécrétion hormonale et les niveaux d'énergie. / sante-sur-le-net.com/



Une molécule du riz complet expliquerait ses bienfaits

Des chercheurs ont identifié dans le riz complet une molécule antioxydante qui expliquerait bon nombre de ses atouts pour la santé.

Le riz, une céréale de base de l'alimentation

En Asie, le riz constitue la céréale de base de l'alimentation. Le riz complet, en particulier, est connu pour avoir des avantages pour la santé : il peut aider à réduire le poids corporel, le cholestérol, et à supprimer l'inflammation. Une méta-analyse récente a montré que la consommation de riz complet réduit le risque de déve-

lopper un diabète de type 2, alors que le riz blanc augmente le risque. Le riz complet et le riz demi-complet ont un meilleur profil nutritionnel que le riz blanc. Ainsi, comme expliqué dans *La meilleure façon de manger*, guide édité par LaNutrition, « Comparé au riz blanc, dont la totalité de l'enveloppe extérieure (péricarpe, son et germe) a été éliminée par une action abrasive, le riz complet contient 3 fois plus de vitamine B3, 4 fois plus de vitamine B9 et 2 fois plus de fibres. »

Les fibres sont rassasiantes et aident à calmer la faim et à manger moins.

Les capacités antioxydantes du riz complet

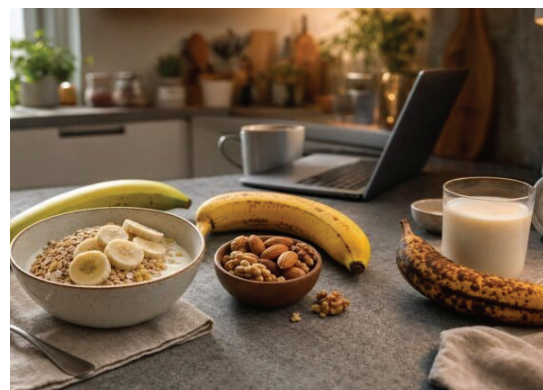
La capacité du riz complet à neutraliser les espèces réactives de l'oxygène et à prévenir les dommages cellulaires expliquerait bon nombre de ses effets bénéfiques sur la santé.

Comment choisir et manger du riz

Dans *J'apprends à choisir les bons aliments*, Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste, donne les conseils suivants : « Privilégiez le riz complet ou semi complet, le riz sauvage, noir ou rouge et le riz basmati. Évitez le riz gluant, tous les riz à cuisson rapide et les riz à poêler, ils ont des index glycémiques élevés. » Pour réduire l'indice glycémique d'un plat de riz, vous pouvez lui associer des légumes, comme des poireaux, des courgettes, des brocolis, des tomates... / lanutrition.fr/



Quel est le meilleur moment pour manger des bananes ?



Banane au petit-déjeuner, avant le sport ou le soir tard : le bon timing change tout pour votre énergie, votre poids et votre sommeil. Entre glycémie, fibres et tryptophane, certains créneaux sont bien plus malins que d'autres. Dans beaucoup de foyers, ce fruit jaune se mange au petit-déjeuner, en dessert ou croqué sur le pouce. Ce que vous ressentez après en avoir mangé change pourtant selon l'heure. Riche en glucides, en fibres et en potassium, la banane apporte autour de 105 calories et ne stimule pas votre corps de la même façon le matin, avant le sport, en collation ou le soir. Les travaux cités par Verywell Health convergent : il n'existe pas un seul meilleur moment pour manger une banane, mais des créneaux adaptés à chaque objectif. Les sucres deviennent disponibles en 15 à 30 minutes, les fibres tournent autour de 3 grammes et l'amidon résistant baisse quand le fruit mûrit. Ce trio explique pourquoi l'heure idéale varie entre énergie, poids, digestion et sommeil.

Matin, après-midi ou soir : quand la banane fonctionne le mieux

Au petit-déjeuner, une banane complète un bol de yaourt, des flocons d'avoine ou des œufs. Elle apporte des glucides pour démarrer la journée, mais évitez de la manger seule à jeun si vous êtes sujet à coups de pompe ou à reflux acide. L'associer à des protéines et à des lipides limite le pic de glycémie et prolonge la satiété, surtout avec une banane légèrement verte. En milieu de matinée ou vers 16 heures, la banane devient une collation pour éviter biscuits et viennoiseries. Un fruit moyen fournit 26 à 27 grammes de glucides et environ 422 milligrammes de potassium, idéal pour traverser le creux de l'après-

midi. En la combinant à quelques noix ou à un yaourt nature, l'énergie se diffuse plus longtemps et la fringale recule.

Le meilleur moment pour manger une banane selon votre objectif

Pour le sport, la fenêtre se situe 30 à 60 minutes avant l'effort. Les glucides de la banane sont digérés en 15 à 30 minutes, ce qui nourrit les muscles, tandis que le potassium et le magnésium limitent le risque de crampes.

Après un entraînement long, en manger une dans les deux heures avec une source de protéines aide à reconstituer le glycogène et la récupération musculaire. Si vous cherchez à perdre du poids, une banane verte, 30 minutes avant un repas, augmente la satiété grâce à son amidon résistant prébiotique et à ses fibres. En cas de digestion fragile, la prendre pendant ou juste après le repas facilite le transit. Le soir, une banane bien mûre une à deux heures avant le coucher peut aider à dormir grâce au tryptophane transformé en sérotonine puis en mélatonine.

Les pires moments pour la banane et les profils à surveiller

Manger plusieurs bananes très mûres à jeun, surtout si vous êtes diabétique, augmente la probabilité de pic de sucre dans le sang. Le site Verywell Health rappelle que les fibres limitent en partie cette hausse, mais décrit un risque accru en cas d'excès en une seule prise. Les personnes avec maladie rénale doivent aussi surveiller le potassium, et les migraineux ou allergiques rester prudents. Quant à l'Ayurveda, il déconseille la banane le soir, sans que la recherche moderne confirme ce risque. / doctissimo.fr/

Perito Moreno : visiter le glacier mythique d'Argentine

Le Perito Moreno, en Patagonie argentine, fait partie de ces lieux que l'on croit connaître avant même d'y arriver. On a vu des photos, des vidéos, des récits de voyageurs fascinés par cette muraille de glace. Et pourtant, sur place, rien ne prépare vraiment au choc.

Où se situe le Perito Moreno ?

Le glacier Perito Moreno se trouve au sud-ouest de l'Argentine, dans la province de Santa Cruz, au cœur du Parc national Los Glaciares, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il termine sa course dans le Lago Argentino

, un immense lac glaciaire aux teintes bleues et turquoise, entouré de montagnes, de forêts australes et de reliefs andins.

Pourquoi le Perito Moreno est si impressionnant

Sur le papier, les chiffres donnent déjà le vertige : environ 30 km de long, près de 5 km de front glaciaire, une paroi visible d'environ 60 à 70 mètres et une épaisseur bien plus importante sous la surface du lac. Mais sur place, ces données deviennent presque secondaires. Ce qui frappe, c'est la présence physique du glacier. Le Perito Moreno n'est pas une montagne blanche

posée dans le paysage. C'est une masse en mouvement, comprimée par son propre poids, traversée de tensions, de fractures et de bruits internes.

Comment aller au Perito Moreno depuis El Calafate ?

Depuis El Calafate, rejoindre le Perito Moreno est simple. Vous pouvez y aller en voiture de location, en bus, ou via une excursion organisée. La route est belle, bien entretenue, et traverse progressivement les paysages de steppe patagonienne avant de rejoindre les reliefs plus boisés du parc. Si vous voulez visiter à votre rythme, la voiture offre plus de liberté, surtout pour arriver tôt ou rester plus longtemps sur les passerelles.

Que faire au Perito Moreno ?

Guide complet et retour d'expérience

Visiter le Perito Moreno ne consiste pas à « voir un glacier » puis à repartir. La journée se construit en plusieurs temps : les passerelles, l'approche en bateau, puis, si votre budget le permet, la marche sur la glace. /globe-trotting.com/



À travers l'Inde spirituelle

Dharamsala, Amritsar, Haridwar, Rishikesh

Tout commence à Delhi, désordre de ruelles affairées où l'on se fraie un passage entre les motos, les vaches et les rickshaws. Des temples jaïns aux autels couverts d'offrandes de fleurs et d'encens en passant par des mosquées débordant de pèlerins. Là, hommes, femmes et enfants aux grands yeux maquillés de khôl entonnent prières, chants, trances face à la mosquée – ferveur mystique et piété au cœur de l'Inde soufie. Plus loin, à l'écart du tumulte de la ville, flottent les drapeaux de prière colorés du quartier tibétain. Un saut de

puce vers le nord : voici Dharamsala. Et, au bout d'une route en lacets, sur les collines qui dominent la bourgade établie sur les contreforts de l'Himalaya, le quartier de McLeod Ganj. La "petite Lhassa" est le refuge du Dalaï-Lama et de milliers de Tibétains contraints à l'exil par l'annexion chinoise de leur pays.

Votre voyage

Afin que vous puissiez vous consacrer tout entier à la spiritualité de ce fascinant pays, nous avons prévu des déplacements aussi fluides et adaptés au terrain que possible. Un

trajet en avion couvre les longues distances entre Delhi et Dharamsala, et un train prend, en fin de parcours, le relais pour ramener à la capitale. Les autres déplacements se font en véhicules privés avec chauffeurs, un moyen souple et sûr pour aller d'un point à un autre.

Vos adresses ? Nous les avons sélectionnées pour leur atmosphère et la qualité de l'accueil qu'elles réservent à leurs hôtes : maison d'hôtes pleine de caractère à Delhi, foyer tibétain à Dharamsala, lodge familial sur une plantation à Palampur, demeure coloniale à Amritsar, hôtel de standing à Chandigarh, bâtisse Art déco à Haridwar... Tout au long de votre itinéraire, les visites – Delhi, Dharamsala et Haridwar – se font en privé, accompagnées de guides anglophones. Vous assistez également à plusieurs cérémonies – clôture au temple d'Or, puja sur les rives du Gange – et prenez part au tour de Chandigarh et d'une petite plantation de thé. /voyageursdumonde.fr/



Sumba, l'île secrète à 1 h de Bali



Imaginez une île où les collines ondulent sous un ciel infini, où les traditions ancestrales vibrent encore au rythme des rituels, et où les plages nourrissent les rêves d'ailleurs. Bienvenue à Sumba, une perle méconnue de l'Indonésie orientale, située au sud de Flores et à une heure de vol de Bali !

Visiter un kampung traditionnel

Les kampungs traditionnels de Sumba, comme Praijing et Ratenggaro, offrent un aperçu fascinant de la vie communautaire sur l'île. Un village se compose habituellement de deux rangées parallèles de maisons, séparées par une place. Au milieu de celle-ci se dresse une pierre surmontée d'une autre pierre, plate, sur laquelle on dépose les offrandes dédiées au marapu protecteur du village. Ces mégalithes, pierres des esprits ou kateda, se trouvent également dans les champs entourant le village, et servent pour les offrandes destinées au marapu agricole, lors des semailles et des moissons.

Plonger dans le lagon de Weekuri

À la pointe occidentale de Sumba, le lagon de Weekuri est l'un des joyaux de l'île. Côté terre, les habitants comme les touristes louent de grosses bouées (10 000 Rp) et se laissent flotter sur ce lac paradisiaque. Côté océan, ça souffle et ça siffle, ça crache de l'écume à travers les fissures et les trous dans la roche. On admire le spectacle en faisant le tour du site à pied. Prévoyez au minimum une demi-journée pour réellement en profiter. Comptez 45 km depuis Tambolaka. Depuis Waitabula-Bondokodi, plusieurs sentiers en terre per-

mettent d'accéder au bord de mer.

Participer à la cérémonie du Pasola

Chaque année, au début de la saison des pluies, Sumba s'anime pour la cérémonie du Pasola, héritée du passé guerrier de l'île. Sur une plaine herbeuse, les cavaliers, vêtus de costumes traditionnels, s'affrontent à cheval en lançant des lances sculptées, perpétuant un rite ancien destiné à assurer la fertilité des terres. Le spectacle est intense, empreint d'une tension palpable, où le public, constitué de villageois et de visiteurs, retient son souffle à chaque joute.

Assister au coucher du soleil depuis les collines de Bukit Tenau

Depuis les hauteurs de Bukit Tenau, le paysage de Sumba se dévoile dans toute sa complexité. Les collines ondulent jusqu'à l'horizon, parsemées de villages et de rizières. Au coucher du soleil, le ciel se teinte de nuances de rouge et d'or, enveloppant la terre d'une lumière douce et apaisante. C'est un moment suspendu, où le silence règne, seulement troublé par le souffle du vent dans les herbes hautes.

Faire une randonnée jusqu'à la cascade d'Air Terjun Tanggedu

Au nord-ouest de Waingapu, découvrez ce panorama exceptionnel constitué de deux cascades qui dévalent des falaises de calcaire pour se déverser dans de grands bassins qui aimentent le visiteur à la recherche de fraîcheur. Prévoyez au moins 2 heures pour le trajet (environ 60 km) car la route est très mauvaise, puis pour la randonnée à travers la végétation ou la prairie, selon la période de l'année. /lonelyplanet.fr/

Une piqûre de moustique peut laisser une tache brune pendant des mois, voici pourquoi elle apparaît

Après une piqûre de moustique, une marque brune peut parfois persister plusieurs mois. Le plus souvent, il ne s'agit pas d'une cicatrice, mais d'une réaction pigmentaire liée à l'inflammation. Dans une vidéo publiée sur Instagram, la Dr Marie Jourdan, dermatologue et vénérologue, rappelle qu'une piqûre de moustique peut laisser une marque plus longtemps qu'on ne l'imagine. Point important : cette trace n'est pas forcément une cicatrice. Chez certaines personnes, il peut s'agir d'une tache pigmentaire liée à l'inflammation.

Une marque brune n'est pas toujours une cicatrice

Après une piqûre de moustique, la peau réagit souvent par une rougeur, un petit gonflement et des démangeaisons. Cette réaction locale est banale. Mais une fois le bouton disparu, il arrive qu'une zone plus foncée reste visible. Ce phénomène correspond souvent à une hyperpigmentation post-inflammatoire après une piqûre. Autrement dit, la peau a été ir-



ritée ou inflammée, puis la zone garde une coloration brune, grisâtre ou plus foncée que le reste de la peau. Ce n'est pas la même chose qu'une cicatrice au sens strict, qui modifie durablement la texture de la peau, par exemple avec une zone creusée, épaissie ou en relief. La marque peut persister plusieurs semaines, parfois plusieurs mois, surtout si la piqûre a été beaucoup grattée ou si l'inflammation a été importante.

Les bons gestes pour réduire le risque de trace durable

Il n'existe pas de méthode garantissant zéro marque après une piqûre. L'objectif réaliste est de réduire grâce à quelques conseils : Éviter de gratter autant que possible : le grattage entretient l'irritation, peut abîmer la peau et favorise les marques post-inflammatoires ; Appliquer du froid sur la piqûre si les démangeaisons ou la douleur sont gênantes pour calmer localement la réaction ; Limiter les nouvelles piqûres avec des vêtements amples et couvrants, des moustiquaires et, si besoin, des répulsifs adaptés en respectant bien la no-

tice, notamment chez l'enfant et pendant la grossesse ; Protéger la zone du soleil si une tache apparaît ou si la peau est encore en cours de réparation, car l'exposition solaire peut rendre une hyperpigmentation plus visible.

Et si vous venez de vous faire piquer...

Pour apaiser une piqûre de moustique et éviter de se gratter, mieux vaut rester sur des gestes simples et validés. En revanche, il ne faut pas appliquer au hasard des produits irritants, des huiles essentielles ou des traitements dépigmentants : en cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé. Une piqûre doit aussi être surveillée si l'aspect change nettement. Une rougeur importante qui s'étend, une douleur qui augmente, un écoulement ou de la fièvre peuvent évoquer une infection et justifient un avis médical. Ce conseil ne concerne pas la tache brune isolée en elle-même, mais les signes qui accompagnent parfois une lésion cutanée irritée ou surinfectée./doctissimo.fr/

Traitement et prise en charge des lombalgies chroniques

Les douleurs lombaires, ou lombalgies, sont considérées comme "chroniques" quand elles persistent pendant plus de 3 mois. Quand ces douleurs s'installent, elles peuvent vite affecter les activités quotidiennes ainsi que le moral. Au-delà des traitements visant à apaiser la douleur dans les délais les plus brefs possibles, plusieurs thérapies (curatives et préventives) peuvent se compléter pour soulager efficacement une lombalgie chronique.

Les traitements médicamenteux de la lombalgie chronique

Pour soulager une douleur chronique au niveau du rachis lombaire, il faut bien évidemment commencer par s'attaquer à la cause. Le traitement diffère alors selon l'origine des douleurs (hernie discale, arthrose, etc.). Au-delà de ces traitements curatifs, des douleurs persistantes peuvent faire l'objet de prescriptions spécifiques dont le principal objectif, comme le détaille la Haute autorité de santé (HAS), est de "permettre au patient de contrôler et de gérer sa douleur, d'améliorer sa fonction et de favoriser sa réinsertion sociale et professionnelle le plus rapidement possible". Les traitements sont administrés par voie générale ou par voie locale.

Traitements par voie générale

Parmi les traitements médicamenteux des lombalgies chroniques, on retrouve :

Le paracétamol : jusqu'à 4 g par jour administrés en 4 prises systématiques.

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) : la posologie doit être adaptée en fonction du médicament prescrit et de la prise concomitante de paracétamol. "Les patients doivent être informés des risques encourus (en particulier, risque d'ulcère et d'hémorragie digestive) notamment en cas d'association avec d'autres anti-inflammatoires", rappelle la HAS. Le traitement doit être de courte durée./doctissimo.fr/

Qu'est-ce que la sophrologie Caycédienne ?

Nombreux sont les clichés et les idées fausses circulant sur la sophrologie Caycédienne. Mais si cette méthode est encore largement méconnue, nous gagnerions pourtant tous à la découvrir. Le point avec le Dr Natalia Caycedo, médecin psychiatre, fille du fondateur de la sophrologie Caycédienne (le psychiatre espagnol Alfonso Caycedo), et vice-présidente de Sofrocay, l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne.

Qu'est-ce que la sophrologie caycédienne ?

Le terme de sophrologie vient du grec sos (équilibre), phren (conscience) et logos (étude). Le Dr Natalia Caycedo, médecin psychiatre, fille du fondateur de la sophrologie Caycédienne (le psychiatre espagnol Alfonso Caycedo*), et vice-présidente de Sofrocay (l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne), en donne la définition suivante : "c'est un entraînement psycho-physique de la conscience, basé sur la perception positive de notre monde intérieur ainsi que sur la relation positive avec le monde extérieur".

Quels sont les principes de la sophrologie caycédienne ?



La sophrologie caycédienne 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 "existential", correspondant au travail des quatre derniers degrés. Il est à noter que cette méthode n'est liée à aucun courant idéologique ou religieux et respecte les croyances et les opinions de chacun.

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

Tous les sophrologues utilisent la même méthode mise au point par Alfonso Caycedo. La distinction entre les deux courants vient de l'orientation tardive du fondateur vers des valeurs de développement personnel et non plus d'accompagnement thérapeutique. Aujourd'hui, un professionnel se déclare "Caycédien" lorsqu'il a effectué sa formation dans une école affiliée à la fondation Caycedo.

Sophrologie caycédienne : est-ce que ça marche vraiment ?

"Oui et non", répond le Dr Natalia Caycedo. "Si vous attendez de la sophrologie qu'elle améliore votre qualité de vie sans vous y consacrer pleine-

ment, passez votre chemin. Car il faut un minimum d'engagement pour mener à bien cette méthode de conscience de soi incompatible avec la notion de passivité. Inutile donc de se rendre à ses séances ponctuellement en espérant en ressortir transformé, si c'est pour continuer à fulminer dans les embouteillages ou les files d'attente, pester contre la pluie ou le retard de votre train, etc.".

Le sophrologue est-il un thérapeute ?

Non, même si une majorité de sophrologues formés à la sophrologie caycédienne sont effectivement issus du milieu paramédical (orthophonistes, kinésithérapeutes, infirmiers...), aucune formation médicale, paramédicale, psychologique, psychiatrique ou psychanalytique n'est requise pour se former à la sophrologie. "Un sophrologue reste avant tout un "égal" de celui qui fait appel à lui, un interlocuteur, un "guide" en quelque sorte et non un interprète, un analyste ou un médecin", précise le Dr Natalia Caycedo. En sophrologie, on ne parle d'ailleurs pas de "patient" mais de "client". On qualifie la relation entre le sophrologue et son client "d'alliance phronique"/doctissimo.fr/

Formation Football

La 3e et dernière phase du stage de formateurs d'entraîneurs s'achèvera le 9 septembre à Tlemcen



La troisième et dernière phase de formation, destinée aux formateurs d'entraîneurs, se poursuivra au Centre technique régional de Tlemcen jusqu'au 9 septembre courant, a annoncé mardi la Fédération algérienne de football (FAF).

Cette formation s'inscrit dans le cadre du programme de coopération conjoint entre la Fédération internationale de football (Fifa) et la FAF. Elle a été consacrée au volet pratique, à travers des exercices simulant différentes missions,

liées à la formation des entraîneurs, notamment, la présentation pratique et théorique, l'encadrement pratique et théorique, ainsi que les rôles de leader, de technicien, d'accompagnateur, de conseiller et d'évaluateur. Selon la même source, ce module vise à évaluer le niveau d'acquisition par les participants des compétences nécessaires à l'exercice des différentes missions liées à la formation des entraîneurs, ainsi qu'à renforcer leurs capacités dans les do-

maines de la présentation, de l'encadrement, de l'accompagnement et de l'évaluation, en vue de qualifier les candidats admis à l'exercice de ces missions.

L'ouverture de cette phase a été présidée par le directeur du Département de la formation de la Direction technique nationale, Karim Kaced, qui assure également l'encadrement, aux côtés d'Ameur Chafik, Nasreddine Saadi, Boualem Laâroum et Mohamed Djeradi, désignés par la FIFA.

CAN 2026 Futsal

Deux matchs amicaux au programme de l'Algérie face à l'Egypte les 20 et 22 septembre

La sélection nationale de Futsal disputera deux matchs amicaux face à son homologue égyptienne, dans le cadre de sa préparation pour la phase finale de la Coupe d'Afrique des Nations CAN 2026, a indiqué la Fédération algérienne de football (FAF).

Les protégés du sélectionneur national, Noureddine Benamrouche joueront leur premier match amical le 20 septembre au Centre technique régional de Tlemcen à 17h00, tandis que la seconde rencontre amicale aura lieu le 22 septembre à la salle omnisport du stade Miloud Hadeff d'Oran (19h00), précise l'instance fédérale.

L'équipe algérienne avait joué deux matchs amicaux en août dernier contre l'Arabie saoudite.

Pour rappel, la sélection algérienne de futsal s'est brillamment qualifiée pour la première fois de son histoire à une phase finale de Coupe d'Afrique des nations en surclassant son homologue guinéenne en aller et retour, 4-0 le 4 février à Conakry et 7-1 le 8 février à Oran.

Cette série de matchs amicaux s'inscrit dans le cadre de la préparation de la sélection nationale en prévision de la Coupe d'Afrique des Nations de futsal 2026 prévue du 12 au 21 octobre prochain.

Handball Licence D IHF

Stage pour l'obtention de la Licence D IHF du 12 au 16 octobre à Alger

Une formation au profit des entraîneurs pour l'obtention de la Licence D de la Fédération internationale de handball (IHF) se déroulera du 12 au 16 octobre prochain à Alger, a indiqué la Confédération africaine de la discipline (CAHB) dans un courrier adressé à la Fédération algérienne de hand (FAHB).

Le stage, qui s'inscrit dans le cadre du programme de formation des entraîneurs de la CAHB et de l'IHF, sera précédé par l'arrivée de l'expert chargé de l'encadrement le 11 octobre.

Afin d'évaluer le niveau des entraîneurs souhaitant prendre part à cette session, la CAHB a demandé à la FAHB de procéder à leur inscription via un formulaire, accompagné d'un curriculum vitae (CV) pour chaque candidat.

Les frais de participation ont été fixés à 250 euros par entraîneur, dont 150 euros au profit de la Fédération algérienne de handball et 100 euros destinés à la Confédération africaine.

Ligue des champions africaine Football MC Alger-ASN Nigelec samedi à Douéra (20h00)

Le MC Alger a annoncé lundi que son prochain match contre le club nigérien de l'ASN Nigelec, pour le compte du premier tour préliminaire retour de la Ligue des champions africaine de football, se jouera samedi (20h00) au stade de Douéra (Alger).

Les "Vert et Rouge", triples champions d'Algérie en titre, avaient fait 0-0 au match aller, disputé dimanche à Niamey.

De son côté, le deuxième représentant algérien dans cette compétition, la JS Saoura, s'est imposé (1-0) face aux Guinéens de Horoya Conakry, vendredi dernier, au stade Miloud-Hadeff d'Oran.

Le but de la JSS a été inscrit par Oussama Bentaleb à la 43e minute de jeu.

Le club de Béchar, qui retrouve la Ligue des champions après une longue absence, jouera le match retour dimanche à Conakry.

JOJ-2026 Voile

L'Algérie accueille le quatrième camp d'entraînement de World Sailing

L'Algérie accueillera, du 13 au 20 septembre au port de Sidi Fredj (Alger), le quatrième camp d'entraînement de World Sailing (voile) destiné aux jeunes athlètes africains en préparation des Jeux olympiques de la Jeunesse (JOJ) Dakar 2026, a indiqué lundi la Fédération algérienne de voile.

Consacré à la série Bic Techno, ce regroupement réunira 31 participants représentant huit nations africaines, dans le cadre du programme de préparation mis en place par World Sailing en faveur des jeunes athlètes africains retenus pour les JOJ Dakar 2026.

L'Algérie sera représentée lors de ce camp par deux planchistes Tinhen Bazizen et Youcef Gebli, qui poursuivront leur préparation en prévision du rendez-vous olympique de la jeunesse.

Ce quatrième regroupement constitue une nouvelle étape dans le programme de préparation de World Sailing destiné aux jeunes athlètes africains appelés à prendre part aux JOJ Dakar 2026, offrant notamment l'opportunité de poursuivre le travail technique et de préparation dans des conditions de compétition.



Mondial-2026 Basket en fauteuil roulant

L'Algérie débute face aux Pays-Bas à Ottawa

La sélection algérienne féminine de basket-ball en fauteuil roulant entamera sa campagne au Championnat du monde 2026, prévu du 9 au 19 septembre à Ottawa (Canada), en affrontant les Pays-Bas, mercredi, pour le compte de la première journée du groupe B.

Les Algériennes, championnes d'Afrique en titre pour la sixième fois consécutive, auront un programme particulièrement relevé lors de cette phase de poules, avec notamment deux adversaires issus du dernier carré des grandes compétitions internationales, les Etats-Unis et la France.

Pour leur entrée en lice, les coéquipières de la capitaine Djamilia Khemgani seront opposées aux Pays-Bas, le 9 septembre, avant d'enchaîner dès le lendemain avec la France, le 10 septembre, dans le cadre de la deuxième journée.

Après une journée de repos, la sélection algérienne retrouvera la compétition le 12 septembre face aux Etats-Unis, avant de donner la réplique au Japon, le 13 septembre, pour son quatrième match du groupe.

Les basketteuses algériennes boucleront la phase de poules le 15 septembre face à l'Allemagne, avec l'objectif de décrocher l'une des quatre premières places qualificatives pour les quarts de finale. Dans ce groupe de six équipes, les quatre premières accéderont en effet à la phase à élimination directe.

La sélection algérienne aborde ce rendez-vous mondial avec le statut de championne d'Afrique, après avoir conservé son titre continental en avril dernier à Luanda (Angola), en s'imposant en finale devant l'Afrique du Sud (45-30).

Il s'agira de la troisième participation de la sélection féminine algérienne à un Championnat du monde.

La capitaine Djamilia Khemgani avait,

à l'issue du sacre continental, affiché l'ambition de "bien représenter l'Algérie" et d'être une digne ambassadrice du basket-ball en fauteuil roulant africain lors de cette échéance internationale.

Le groupe A réunit le Brésil, la Chine, la Grande-Bretagne, l'Australie, l'Espagne et le Canada, pays hôte.

Le Championnat du monde d'Ottawa réunit au total 12 sélections féminines et 16 équipes masculines, soit 28 équipes et 336 athlètes. La phase de groupes féminine se déroulera du 9 au 15 septembre, avant les quarts de finale et la suite des phases finales.

Programme de l'Algérie dans le groupe B :

9 septembre : Algérie - Pays-Bas

10 septembre : Algérie - France

12 septembre : Algérie - Etats-Unis

13 septembre : Algérie - Japon

15 septembre : Algérie - Allemagne.

Championnat d'Afrique 2026 Karaté-do

Les préparatifs et la formation des arbitres se poursuivent à Alger

Les préparatifs en prévision du Championnat d'Afrique de karaté-do, prévu du 9 au 13 septembre à la Coupole du Complexe olympique Mohamed-Boudiaf (Alger), se poursuivent avec notamment l'enregistrement des arbitres et l'organisation de sessions théoriques et pratiques destinées aux corps arbitral.

L'Université de Dely Ibrahim a abrité dimanche la poursuite de l'opération d'enregistrement des arbitres devant prendre part à ce rendez-vous continental, ainsi que celle des arbitres locaux qui n'avaient pas pu effectuer leur inscription auparavant, indique la Fédération algérienne de karaté-do.

Le programme a également comporté une session théorique consacrée au kumité, ainsi que des examens pratiques dans la même spécialité, dans le cadre d'un dispositif de formation et d'évaluation visant à assurer la préparation et la compétence des différents arbitres engagés dans la compétition.

Ce lundi, le programme prévoit la poursuite de la session théorique en kumité, en plus d'examens pratiques dans la spécialité kata, sous la supervision des commissions chargées de l'encadrement de ces opérations.

Le Championnat d'Afrique de karaté-do kata et kumité Alger-2026 se déroulera du 9 au 13 septembre à la Coupole du Complexe olympique Mohamed-Boudiaf (Alger), avec la participation des catégories seniors, juniors, espoirs et cadets.

Cette manifestation continentale permettra aux karatékas africains de se mesurer dans les deux spécialités au programme, dans un rendez-vous pour lequel la Fédération algérienne de karaté-do assure que les préparatifs organisationnels et techniques se déroulent conformément au programme établi.

Dans le monde un 09 Septembre

- 2020 : En Grèce, un incendie détruit le Camp de Moria sur l'île de Lesbos, dans lequel 13 000 migrants étaient enfermés.
- 2016 : Cinquième essai nucléaire nord-coréen.
- 2002 : Des inondations dans le Midi font 27 morts et 17 disparus. On dénombre cinq morts dans la petite commune d'Aramon (Gard) tout près d'Avignon.
- 2001 : Assassinat du chef de l'opposition armée afghane Ahmad S. Massoud.
- 1998 : Kennet Starr remet au congrès américain un rapport qui retient 11 chefs d'accusation susceptibles d'entamer une procédure de destitution du président Bill Clinton.
- 1994 : Sport le nageur Kieren Perkins porte le record du monde du 400m nage libre à 3:43.80.
- 1991 : Boxe, Mike Tyson est inculpé du viol de Miss Black America (18 ans).
- 1987 : Le film de Louis Mallet "Au revoir les enfants" reçoit le Lion d'Or au festival de Venise.
- 1986 : Crash d'un avion Tupolev 134 de la Hânâh Không Vietnam à Bangkok 200 morts.
- 1976 : décès de Mao Zedong - Mao Tsé Toung à Pékin en Chine, homme d'Etat et chef militaire chinois.
- 1961 : Ajournement de la conférence sur le désarmement nucléaire à Genève sans la France.
- 1948 : Proclamation de la République populaire démocratique de la Corée du Nord.
- 1943 : Les alliés débarquent à Salerne (Italie).
- 1934 : Assassinat à Marseille du roi Alexandre de Yougoslavie.
- 1890 : naissance de Harland David Sanders, dit Colonel Sanders à Henryville en Indiana (Etats-Unis), restaurateur, entrepreneur et philanthrope américain. Il a été le fondateur puis le promoteur de la chaîne de restauration rapide KFC.
- 1891 : décès de Jules Grévy, avocat de profession, homme politique 4e de la président de la République française de 1879 à 1887.
- 1848 : En France la durée de la journée de travail est portée à 12 heures.
- 1835 : Loi sur la presse proscrivant la caricature politique en France./isere-annuaire.com/

Sidney Altman, Prix Nobel de chimie « Montréal, c'est chez moi »

L'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM) et la faculté de médecine de l'Université de Montréal ont réussi un grand coup en recrutant Sidney Altman, récipiendaire du prix Nobel de chimie en 1989. Le professeur de 82 ans se dit impatient de revenir à Montréal, sa ville natale, pour offrir ses conseils aux étudiants et aux chercheurs. Entrevue. Q. Qu'est-ce qui vous rattache à Montréal ? R. Mes parents étaient des immigrants. Mon père est né en 1900 dans un très petit village en Russie, et ma mère est née en 1902 dans un village en Pologne. Ils sont arrivés à Montréal dans les années 20 sans la moindre possession. C'étaient des gens extrêmement pauvres, plus pauvres que vous ne pouvez imaginer. Je suis né à Montréal en 1939 et j'ai passé toute mon enfance ici. Même quand j'ai quitté Montréal pour aller étudier aux États-Unis, je revenais passer toutes mes vacan-



ces ici avec mes parents. Q. Pourquoi êtes-vous allé étudier aux États-Unis ? R. Je devais aller étudier à l'Université McGill en physique, mais un de mes amis voulait que je présente une demande au Massachusetts Institute of Technology (MIT), comme lui. Il voulait de la compagnie. On a tous les deux présenté une demande. Finalement, j'ai été accepté, mais pas lui. Je me suis assis avec mes parents et nous avons eu une conversation très sérieuse pour savoir s'ils pouvaient se permettre de m'envoyer étudier au MIT. Ils ont finalement accepté, à condition que je travaille fort. Q. Comment êtes-vous passé d'étudiant en physique à professeur de biologie ? R. Après mon

baccalauréat en physique, je me suis inscrit au programme d'études supérieures en biophysique de l'Université du Colorado, avec Leonard Lerman, un chercheur qui travaillait sur l'ADN au centre médical de l'université. Au début des années 1960, l'ADN et l'ARN n'étaient pas très populaires. Par contre, les chercheurs qui travaillaient dans le domaine trouvaient ça très excitant. Ils m'ont transmis leur passion. Après avoir obtenu mon doctorat en biophysique sur la répllication de l'ADN, j'ai tenté d'obtenir un poste de professeur à Montréal, mais il n'y en avait aucun. J'ai accepté un poste de professeur aux États-Unis, à l'Université Yale./fr.wikipedia.org/

Le saviez-vous?

Écouter de la musique en faisant du sport améliore vos performances physiques !



Aujourd'hui, la musique en tous genres est disponible à tout moment pour tout le monde, grâce, notamment, à des plates-formes de conversion en MP3, telles que Youtube mp3 ou encore Soundcloud mp3 pour notre plus grand plaisir. En effet, la musique fait du bien et cela n'est pas chose nouvelle, mais comprendre comment vos morceaux préférés améliorent votre séance de gym est un peu moins évident. Selon les scientifiques, écouter de la musique durant une séance de sport a un effet ergogène sur nos muscles, en effet, les recherches montrent que les composantes de la musique, des paroles au tempo, peuvent affecter de manière mesurable les performances en modifiant l'état d'esprit d'une personne et en la distrayant de sa conscience corporelle à savoir la douleur et l'inconfort, c'est ce qu'explique le Docteur Costas Karageorghis, spécialisé en psychologie de sport à l'Université de Brunel. Des études ont montré que les athlètes peuvent associer une musique spécifique à l'optimisation de leur état d'esprit et donc leurs performances, le célèbre nageur Michael Phelps est particulièrement connu pour son utilisation d'une playlist de hip-hop agressif juste avant la compétition. En fait, certaines organisations sportives craignent que la musique soit si efficace qu'elle puisse donner un avantage sur les autres concurrents, ce qui entraîne des interdictions d'écoute de musique lorsque le sport se déroule./lesaviezvous.net/

Journée Mondiale des premiers secours



Depuis 2000, les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge sont de plus en plus nombreuses à célébrer le deuxième samedi de septembre comme Journée mondiale des premiers secours. En 2004, elles étaient déjà plus de 100 à s'associer à cet événement. Espérons que depuis le souffle ne soit pas retombé... A cette occasion, les Sociétés nationales organisent des cérémonies et autres manifestations visant à mobiliser volontaires et membres de la communauté pour sensibiliser le public à l'importance des premiers secours. L'objectif général consiste à faire mieux comprendre le rôle crucial des premiers secours tant dans la vie courante que dans les situations d'urgence, pour la prévention des accidents et des maladies, ainsi que pour l'intégration

des groupes marginalisés de la société. Une action concrète, savoir utiliser un défibrillateur Dans de nombreux cas d'accident cardiaque, le cœur continue de battre, mais les contractions cardiaques sont inefficaces et le cœur ne peut plus assumer correctement sa fonction de pompe sanguine. Il est en fibrillation. Une intervention simple peut sauver la vie des personnes concernées, à l'aide d'un défibrillateur, comme il en existe de nombreux installés dans les lieux publics, mairies, installations sportives, etc... encore faut-il savoir se servir de cet appareil ! Les centres de la croix-rouge proposent des formations à l'utilisation du défibrillateur et contribuent ainsi à permettre une agmentation des chances de survie./journee-mondiale.com/

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

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

ETS BEKAKRA EXPO
Organisateur

6^{ème} EDITION

**SALON INTERNATIONAL
SUD AGRO INDUSTRIES**
صالون الجنوب للفلاحة والصناعات الغذائية

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

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

**SALON INTERNATIONAL
DU BÂTIMENT ET DE L'ARCHITECTURE**

BATIWEST 2026

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

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE
DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR !

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

**21 > 25
OCTOBRE 2026**
CENTRE DES CONVENTIONS
(C.C.O) ORAN, ALGÉRIE

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

CONTACTEZ-NOUS
0664 46 03 38
0558 19 40 31

**SD EVENTS
COM COMPANY**

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

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

SUIVEZ-NOUS
www.batiwest.net

**نكتشف مبكراً...
نرافق أفضل... ونبني
مستقبلاً أجمل!**

**الخليفة الجوارية للتضامن
مسيرة الفواقه**

في إطار تعزيز الوعي والتكفل المبكر، قام أعضاء
الخليفة الجوارية للتضامن مسيرة الفواقه، وبالموازاة مع
إجراء التحقيقات الأسرية، بتنظيم نشاط تحسيسي وتوعوي
حول أهمية الكشف المبكر عن اضطراب طيف التوحد،
وذلك يومي 09 و 12 أوت 2026.

**أهمية الكشف المبكر
عن اضطراب طيف التوحد**

**مؤشرات قد تظهر
لدى الطفل:**

- ضعف في التواصل
البحري أو اللغوي
- صعوبة في التفاعل
الاجتماعي
- سلوكيات متكررة
أو روتينية
- حساسية مفرطة
للمؤثرات الحسية

**الكشف المبكر والتدخل في الوقت المناسب
يشكلان خطوة أساسية نحو تكفل ومراقبة أفضل.**

لأن كل طفل يستحق فرصة أفضل للتطور والتعلم والاندماج...
الكشف المبكر ليس تشخيصاً فقط،
بل هو بداية طريق نحو الفهم، المراقبة والأمل.

مجتمع أكثر احتواءً | **طفل فراقف** | **أسرة واعية**

مغا من أجل أسرة واعية، طفل فراقف، ومجتمع أكثر احتواءً.

الخليفة الجوارية للتضامن | **مسيرة الفواقه** | **اضطراب طيف التوحد** | **الكشف المبكر**
التوعية والتحسيس | **التكفل والمراقبة** | **كل طفل يستحق الفرصة**

**الصالون الدولي
للشوكولاتة
والقهوة**

**Salon International
DU
Chocolat
ET DU
Café**

**الطبعة
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