



**Nécessité de finaliser
les projets de raccordement
aux eaux industrielles
avant fin 2026**

P. 3

PARTENARIAT ENTRE SAIDAL ET L'ENTREPRISE SUISSE ROCHE

Le site d'El-Harrach choisi pour produire le premier traitement contre le cancer du sein

P. 2



PHARMEX TC
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

**22 23 24 OCTOBRE
2026**

sous le theme :
"L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX**
CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :



Réunion au ministère de l'Economie de la connaissance avec une délégation italienne pour renforcer les échanges d'expertise

Une réunion de coordination avec une délégation italienne s'est tenue, au siège du ministère de l'Economie de la connaissance, des Start-up et des Micro-entreprises, afin d'examiner les moyens de renforcer la coopération et les échanges d'expertise entre les deux pays dans les domaines de l'innovation et de l'entrepreneuriat, indique un communiqué du ministère. La réunion a été présidée par la cheffe de cabinet du ministre, en présence de l'ambassadrice d'Italie en Algérie, ainsi que de la directrice générale de l'Agence nationale de gestion du microcrédit (ANGEM) et d'un représentant de l'Agence nationale d'appui et de développement de l'entrepreneuriat (NESDA).

Algérie-Ouzbékistan

Accord pour la création d'un conseil d'affaires conjoint

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a tenu une réunion de travail par visioconférence avec le ministre de l'Investissement, de l'Industrie et du Commerce d'Ouzbékistan, Laziz Kudratov, au cours de laquelle il a été convenu de la création d'un conseil d'affaires conjoint à l'effet de renforcer la communication directe entre les opérateurs économiques des deux pays, indique un communiqué du ministère. Au cours de cette rencontre, qui s'est déroulée en présence de cadres des deux ministères et des ambassadeurs des deux pays, les deux parties ont examiné les voies et moyens de renforcer et de développer les relations économiques et commerciales entre l'Algérie et l'Ouzbékistan, et échangé les vues sur les mécanismes à même d'élever le volume des échanges et de les diversifier, à la hauteur des potentialités économiques dont recèlent les deux pays. A cette occasion, la réunion a permis d'évoquer le projet d'accord commercial préférentiel entre l'Algérie et l'Ouzbékistan, en tant que mécanisme susceptible de pro-

Cette rencontre a permis "d'examiner les possibilités de coopération dans les domaines de l'innovation et de l'entrepreneuriat liés aux industries de transformation, ainsi que les possibilités de tirer profit de l'expérience italienne dans la création de micro-entreprises spécialisées dans la transformation des matières premières locales en ressources à forte valeur ajoutée", précise le document. Au terme de la réunion, il a été convenu d'entamer l'organisation de sessions de formation au profit des porteurs de projets dans les domaines de l'économie circulaire et de l'entrepreneuriat, avec la possibilité de les mettre en relation avec le marché européen, conclut le communiqué.

mouvoir les échanges commerciaux et d'ouvrir de nouvelles perspectives aux produits algériens et ouzbèques sur les marchés des deux pays, ajoute le communiqué. Les deux partis sont convenus de la création d'un conseil d'affaires algéro-ouzbèke regroupant les opérateurs économiques des deux parties, dans le but de faire connaître les opportunités d'investissement et de partenariat, et d'appuyer la réalisation de projets économiques et commerciaux conjoints. Dans ce cadre, l'accent a été mis sur l'importance d'organiser des visites de prospection au profit des hommes d'affaires algériens et ouzbèques afin de s'enquérir de près des opportunités de partenariat disponibles. Au terme de la rencontre, les deux ministres ont réaffirmé leur volonté de poursuivre la coordination et la concertation, et d'accélérer la concrétisation des différentes initiatives proposées, à même de promouvoir les relations économiques et commerciales algéro-ouzbèques à un niveau reflétant la volonté commune des deux pays, conclut le communiqué.

Kourtel reçoit une délégation d'opérateurs économiques égyptiens

Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a reçu une délégation d'opérateurs économiques égyptiens, avec laquelle il a examiné les moyens de renforcer la coopération dans les domaines industriels et de l'investissement entre les deux pays, indique un communiqué du ministère. La délégation égyptienne, accompagnée de l'ambassadeur d'Egypte en Algérie, était composée de responsables des groupes "Zaama Holding" et "Continental" pour le fer et l'acier. Au cours de cette rencontre, tenue jeudi au siège du ministère en présence de ses cadres centraux, les opportunités d'investissement ainsi que les possibilités d'échange d'expertises entre les entreprises économiques des deux pays ont été examinées, en vue de contribuer au développement de la coopération et de l'intégration industrielles et de servir les intérêts économiques communs des deux pays, précise le communiqué. Après avoir rappelé que "l'Algérie et l'Egypte sont deux pays frères liés par des relations historiques et fraternelles solides", M. Kourtel a appelé les investisseurs égyptiens à tirer parti des opportunités offertes par la nouvelle loi sur l'investissement ainsi que des facilitations accordées par l'Etat algérien. Il a, en outre, réaffirmé l'engagement de son ministère à accompagner les investisseurs et à lever les difficultés susceptibles d'entraver la concrétisation des projets, afin de garantir des partenariats fondés sur le principe du "gagnant-gagnant". Au terme de la rencontre, les deux parties ont exprimé leur volonté de poursuivre les concertations et les efforts afin de traduire les opportunités de coopération et d'investissement en projets concrets dans un avenir très proche.

Partenariat entre SAIDAL et l'entreprise suisse Roche

Le site d'El-Harrach choisi pour produire le premier traitement contre le cancer du sein



Le Groupe SAIDAL a signé un contrat de partenariat avec l'entreprise suisse Roche en Algérie pour la localisation de la production de médicaments destinés au traitement du cancer du sein, au niveau de l'unité de production relevant du groupe public, située à El-Harrach (Alger). La cérémonie de signature de ce contrat s'est déroulée sous la supervision du ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Koudiri, en présence du directeur général du Groupe pharmaceutique, Younes Bouarara, du directeur général de Roche Algérie, Mohamed Ouali Omani, ainsi que de l'ambassadrice de la Confédération suisse en Algérie, Marion Waschelt-Kropski, en sus de cadres des deux sociétés. Ce contrat s'inscrit, a-t-on souligné, dans le cadre du "renforcement de la coopération et du partenariat entre les opérateurs en vue de localiser la production de ce type de médicaments", de manière à renforcer la disponibilité de ces traitements en Algérie, et à garantir une prise en charge optimale des patients".

Dans son allocution prononcée à cette occasion, le ministre de l'Industrie pharmaceutique a affirmé que la conclusion de ce contrat traduit l'importance accordée à "la garantie de la dis-

ponibilité des médicaments essentiels au profit des patients atteints de cancer, à l'amélioration de la qualité des soins prodigués et à la continuité de leur traitement, selon les normes les plus élevées de qualité, de sécurité et d'efficacité". Il a, en outre, souligné l'engagement du ministère à concrétiser ce type de partenariats fondés sur le transfert de technologies, l'échange d'expertises et le développement des compétences nationales, en tant que levier essentiel pour bâtir une industrie pharmaceutique algérienne plus compétitive et durable, capable de répondre aux besoins nationaux, et de s'orienter, à l'avenir, vers les marchés africains et internationaux, tout en créant une valeur ajoutée dans le domaine de la production de médicaments. L'Algérie a fait du développement de l'industrie pharmaceutique nationale "un choix stratégique", tout en veillant à créer un environnement propice à la promotion de l'investissement productif et à encourager les partenariats contribuant à l'implantation d'une industrie de haute qualité, à même de renforcer la sécurité sanitaire du pays, conformément aux instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a ajouté M. Koudiri. De son côté, M. Bouara-

ra a indiqué que ce partenariat constitue "un saut qualitatif" pour le groupe Saidal et pour l'industrie pharmaceutique nationale dans son ensemble, soulignant que le groupe Roche compte parmi les principaux acteurs de l'industrie des médicaments innovants, notamment dans le domaine du cancer, et plus particulièrement du cancer du sein.

Pour sa part, le DG de Roche Algérie a mis en avant l'importance de ce contrat, relevant que la coopération et le partenariat entre Roche Algérie et le groupe Saidal revêtent "une importance majeure". Il a, en outre, rappelé que les avancées enregistrées dans le domaine des médicaments destinés au traitement du cancer du sein en Algérie "ne constituent pas une fin en soi, mais représentent une étape dans le processus d'implantation de ces médicaments en Algérie". De son côté, l'ambassadrice de Suisse en Algérie a affirmé que ce partenariat constitue une étape "importante dans le renforcement des relations algéro-suisse", notamment dans le domaine de l'industrie pharmaceutique, saluant les efforts consentis par l'Algérie en matière de développement de l'industrie pharmaceutique et de renforcement de ses capacités de production. APS

L'engagement de l'Algérie pour le développement du secteur énergétique nigérien salué

Le ministre nigérien du Pétrole, Hamadou Tini, a salué la disponibilité et l'engagement de l'Algérie à contribuer au développement du secteur énergétique de son pays, notamment les hydrocarbures, soulignant que le Niger considère l'Algérie comme un partenaire stratégique et ambitieux de fonder avec lui une coopération durable et structurée.

M. Tini s'exprimait mercredi lors d'une rencontre avec la presse, tenue à Niamey, consacrée aux activités et les avancées du secteur pétrolier du Niger, notamment sur les activités de la nouvelle campagne de forage de puits dans le bloc pétrolier de Kafra, situé au nord du pays, où le groupe Sonatrach est présent à travers sa filiale SIPEX (Sonatrach international production and exploration corporation). "Notre ambition est de faire de cette coopération une coopération durable, structurée et créatrice de capacité. Nous saluons donc la disponibilité et l'engagement de l'Algérie, ainsi que l'expertise du groupe Sonatrach et de ses

filiales", a-t-il souligné, ajoutant que le Niger considère l'Algérie comme "un partenaire stratégique dans le développement de son secteur énergétique, dans le cadre d'un partenariat gagnant-gagnant".

A cette occasion, le ministre nigérien a abordé l'état de la coopération entre les deux pays voisins, en insistant sur "la profondeur de la relation Niger-Algérie, liés par l'histoire, la géographie, la fraternité et les intérêts communs".

Tout en mettant en avant l'importance de l'expertise algérienne dans l'accompagnement du Niger pour la valorisation de ses ressources énergétiques, il a rappelé que cette dynamique de coopération s'est concrétisée cette année par plusieurs initiatives.

A ce propos, il a cité les trois mémorandums d'entente signés, en juin dernier, entre les filiales de Sonatrach et la Société nigérienne de pétrole (SONIDEP), notamment dans les domaines de la géophysique, du forage et des produits pétroliers.

Le ministre nigérien a évoqué également le lancement le 13 août dernier de la campagne de forage de quatre puits au niveau du site pétrolier de Kafra, lors d'une cérémonie présidée conjointement par les Premiers ministres des deux pays.

"L'expertise algérienne doit contribuer à valoriser les ressources nigériennes, tandis que les projets communs doivent créer des opportunités pour les entreprises, les travailleurs et les institutions des deux pays", a-t-il souligné.

Lors de cette rencontre avec la presse, M. Tini est revenu sur l'exploitation du bloc pétrolier de Kafra, assurant que les travaux portent actuellement sur la construction de quatre puits d'exploration étalés sur deux ans et confiés par SIPEX à l'entreprise nationale de forage (ENAFOR), filiale de Sonatrach.

Selon lui, les travaux réalisés sur le bloc Kafra ont mis en évidence "plusieurs découvertes, ainsi qu'un potentiel pétrolier important".

Projet du phosphate intégré

Nécessité de finaliser les projets de raccordement aux eaux industrielles avant fin 2026



Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a insisté sur la nécessité de finaliser, avant fin 2026, les travaux de raccordement du projet de phosphate intégré de Bled El Hadba et d'Oued El Keberit aux eaux industrielles, indique un communiqué du ministère.

Présidant une séance de travail consacrée au suivi du taux d'avancement des travaux de raccordement de ce projet aux eaux industrielles, M. Bouzegza a souligné l'impératif d'accélérer le rythme de réalisation et d'intensifier les efforts avec le strict respect des normes et des spécifications techniques en vigueur, selon la même source. Le ministre a également insisté sur l'importance d'assurer "un suivi de terrain permanent et de lever tous les obstacles pouvant entraver l'avancement des travaux, en vue de garantir la mise en service des installations dans les délais impartis, d'accompagner le projet de phosphate intégré, de renforcer sa capacité à réaliser ses objectifs économiques et stratégiques à dimension nationale", précise le document. La réunion qui s'est déroulée en pré-

sence des cadres centraux du ministère, du directeur général de l'Agence nationale des barrages et transferts (ANBT), le PDG du groupe Etudes et Réalisations Hydrauliques (GERHYD), du DG de l'entreprise "Cosider Canalisations", a permis de passer en revue le taux d'avancement des travaux, ainsi que les différents composants de ce projet de raccordement, notamment les ouvrages de mobilisation, de transfert et de pompage des eaux, en sus des opérations restantes pour l'entrée en service de ces installations. Le projet d'alimentation en eau brute de la zone industrielle de Bled El Hadba, à partir du champ de Negrine, dont la réalisation a été confiée à GERHYD, comprend la réalisation de sept (7) stations de pompage, d'une capacité de débit de 170 litres/seconde, ainsi que la pose de conduites sur une longueur de 157 km, outre la réalisation et l'équipement de trois (3) forages d'une profondeur de 400 mètres, avec une capacité de production de 25 litres/seconde par forage, et l'équipement de cinq (5) forages supplémentaires et leur raccordement au réseau

électrique. Quant au projet d'acheminement de l'eau brute destinée à alimenter le site industriel d'Oued Keberit (wilaya de Souk Ahras), dont la réalisation a été confiée au groupe "Cosider", il porte sur la réalisation d'une station de pompage d'une capacité de débit pouvant atteindre 1200 litres/seconde, la pose de conduites sur une longueur de 78 km, ainsi que la réalisation d'un réservoir d'une capacité de 10000 mètres cubes, outre la réalisation et l'équipement de huit (8) forages d'une profondeur atteignant 800 mètres.

Ces projets s'inscrivent dans le cadre des investissements stratégiques visant à renforcer les capacités hydriques destinées à accompagner les projets à dimension économique nationale, selon le communiqué du ministère, qui a souligné que "ces projets, qui enregistrent une avancée notable dans le rythme de réalisation, revêtent une importance stratégique, compte tenu de leur rôle dans la garantie de l'approvisionnement en eau industrielle nécessaire à la mise en exploitation du projet de phosphates intégré". APS

Adjal préside une réunion sur le projet de stratégie nationale de maîtrise de l'énergie à l'horizon 2035

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a présidé une réunion de travail de la commission de coordination du ministère, consacrée à l'examen du projet de stratégie nationale de maîtrise de l'énergie à l'horizon 2035, indique un communiqué du ministère.

Ce projet vise à définir une trajectoire stratégique axée sur la rationalisation de l'utilisation de l'énergie et l'amélioration de l'efficacité de la consommation, tout en œuvrant progressivement à dissocier la croissance de la consommation énergétique de la croissance économique, contribuant ainsi au renforcement de la compétitivité de l'économie et à la préservation des ressources énergétiques.

Le projet repose également sur une approche multisectorielle, plusieurs secteurs étant concernés par la maîtrise de l'énergie (habitat, industrie, transports, collectivités locales, technologies numériques de pointe et production et distribution de l'eau).

La réunion a permis de passer en revue les principaux axes du projet, de discuter de ses objectifs et priorités et d'examiner les moyens à même d'assurer la cohérence et la complémenta-



rité des mesures proposées entre les différents secteurs concernés. La réunion a conclu à la nécessité de poursuivre l'enrichissement du projet de stratégie et de définir et hiérarchiser les priorités et les objectifs opérationnels à concrétiser à l'horizon 2035, notamment dans le domaine de l'amélioration de l'efficacité énergétique et de la rationalisation de la consommation.

Dans ce cadre, l'accent a été mis sur la nécessité d'intégrer les technologies numériques et les solutions innovantes aux outils de suivi de la consom-

mation énergétique et de mettre en place un cadre opérationnel mesurable permettant d'évaluer les progrès accomplis dans la mise en œuvre des objectifs de la stratégie.

A cette occasion, le ministre a insisté sur la nécessité de traduire le projet en objectifs clairs et en mesures concrètes pouvant être appliquées, suivies et évaluées pour faire de la maîtrise de l'énergie un levier du développement économique durable et de ne pas se contenter de simples mesures conjoncturelles de rationalisation de la consommation.

Hydrocarbures

Examen des mécanismes d'approvisionnement du Bangladesh en GNL algérien

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a examiné par visioconférence, avec le ministre de l'Energie et des Ressources minérales de la République populaire du Bangladesh, M. Iqbal Hassan Mahmood, les mécanismes d'approvisionnement du Bangladesh en Gaz naturel liquéfié (GNL) et les moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le domaine des hydrocarbures, indique un communiqué du ministère.

La rencontre s'est déroulée en présence du PDG du groupe Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, de l'ambassadeur du Bangladesh auprès de l'Algérie, des responsables exécutifs de plusieurs entreprises bangladaises du secteur pétrolier et gazier, notamment Petrobangla, Bangladesh Petroleum Corporation (BPC) et Rupantarita Prakritik Gas Company Limited (RPGCL), ainsi que de cadres des deux parties.

Les entretiens ont porté sur les mécanismes d'approvisionnement

du Bangladesh en GNL algérien, la partie bangladaise ayant exprimé son intérêt pour la conclusion de contrats d'achat de GNL auprès de l'Algérie, au regard de la place qu'occupe le groupe Sonatrach en tant que fournisseur fiable et stratégique sur le marché international du gaz, précise le communiqué.

Les deux parties ont également examiné les possibilités de partenariat entre Sonatrach et les entreprises bangladaises dans les domaines du GNL, du gaz de pétrole liquéfié (GPL) et des produits pétroliers, ainsi que dans le développement des infrastructures connexes.

Au terme de la rencontre, les deux parties sont convenues de poursuivre les efforts en vue de concrétiser les domaines de coopération convenus, à travers la mise en place d'un groupe de travail conjoint chargé du suivi des dossiers y afférents, en prélude à la conclusion d'accords concrets et au renforcement de la coopération économique entre les deux pays.

L'ARH envoie une mission au Tchad pour renforcer la coopération bilatérale

L'Autorité de régulation des hydrocarbures (ARH) envoie une délégation en République du Tchad, dans le cadre d'une mission de travail, prévue du 10 au 19 septembre, en concrétisation du mémorandum d'entente signé à Alger avec son homologue tchadienne le 23 avril dernier, a indiqué un communiqué de l'Autorité.

Cette mission vient dans le prolongement des échanges techniques effectués lors de la visite en Algérie, en juin dernier, d'une délégation de l'Autorité de Régulation du Secteur Pétrolier Aval du Tchad (ARSAT). Elle vise à approfondir l'échange d'expertises et d'expériences et à accompagner l'Autorité tchadienne dans les domaines de la régulation du secteur des hydrocarbures, de la sécurité et de la gestion des risques, du contrôle en matière de santé, de sécurité et d'environnement, de la sécurité des équipements, de la régulation des activités du secteur pétrolier aval, ainsi que du développement des infrastructures.

Le programme prévoit également des échanges sur la transformation numérique des activités de l'Autorité tchadienne et le développement d'outils destinés à moderniser ses processus, outre le renforcement des compétences de ses personnels dans plusieurs de ses domaines de spécialisation.

La mission comprend aussi l'organisation d'ateliers de travail et de visites techniques dans des installations industrielles, permettant aux deux parties d'échanger leurs expériences et meilleures pratiques et de débattre des défis techniques, opérationnels et réglementaires liés aux installations d'hydrocarbures. Cette mission s'inscrit dans le cadre de la poursuite de la mise en œuvre du mémorandum d'entente et du renforcement de la coopération entre les deux autorités dans les domaines de la régulation, du renforcement des capacités, de la transformation numérique et de l'expertise technique, contribuant ainsi à soutenir la coopération entre les autorités de régulation africaines dans le secteur des hydrocarbures.

Algérie/Djibouti

L'INAPI accompagne l'ODPIC dans le renforcement des compétences

L'Institut national algérien de la propriété industrielle (INAPI) assure, du 6 au 13 septembre, une formation en ligne au profit des examinateurs de l'Office djiboutien de la propriété industrielle et commerciale (ODPIC), dans le cadre d'une initiative de coopération entre les deux pays, en collaboration avec l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (OMPI), a indiqué jeudi l'INAPI dans un communiqué.

Cette formation vise à renforcer les capacités des examinateurs de l'ODPIC et à favoriser le partage de l'expertise et de l'expérience de l'INAPI dans le domaine de la propriété industrielle. Le programme porte notamment sur les systèmes de propriété industrielle, les Centres d'appui à la technologie et à l'innovation (CATI), ainsi que sur la gestion et la valorisation des actifs de propriété industrielle. Les participants bénéficient également de sessions consacrées à la recherche d'antériorités et à l'examen des brevets, ainsi qu'au traitement des dossiers de propriété industrielle. Cette initiative s'inscrit dans le cadre du développement des échanges d'expertise et du renforcement de la coopération Sud-Sud dans le domaine de la propriété intellectuelle.

Dzair Digital Services

Intégration de cinq nouveaux services numériques liés au secteur des impôts



Le Haut-commissariat à la numérisation (HCN) a annoncé, dans un communiqué, l'intégration de cinq (5) nouveaux services numériques liés au secteur des impôts au Portail national des services numériques (Dzair Digital Services).

Il s'agit de l'extrait de rôle fiscal, du certificat de non-imposition, du certificat d'existence C20, de l'attestation d'immatriculation fiscale NIF pour personne physique et de l'attestation d'immatriculation fiscale NIF pour personne morale.

Le lancement de ces services, effectué en collaboration avec la Direction générale des Impôts (DGI) au niveau du Centre de proximité des impôts relevant de la Direction des impôts de la wilaya de Tipasa, a été accompagné de tutoriels au profit des citoyens sur les modalités d'accès au portail et d'utilisation des nouveaux services fiscaux numériques, dans le but d'"ancrer la culture numérique chez le citoyen" et de "faciliter son accès aux services numériques", précise le communiqué.

L'opération s'est déroulée en présence de cadres du Haut-commissariat à la numérisation, de l'inspecteur général des services fiscaux, du directeur régional des impôts de Blida, du directeur des

impôts de la wilaya de Tipasa, ainsi que de cadres des services fiscaux centraux et locaux relevant de la DGI. L'intégration de ces services intervient dans le cadre de "la mise en œuvre des hautes instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la réunion du Conseil des ministres, tenue le 12 juillet 2026, portant sur l'élargissement de l'offre de services numériques via le Portail national des services numériques gouvernementaux, en tant que système national unifié de services numériques, le renforcement de l'interopérabilité entre les secteurs et la facilitation de l'accès à ces services", souligne le communiqué.

Cette démarche s'inscrit également dans le cadre de la poursuite par le HCN du développement des services numériques via le même portail, "afin de contribuer à l'accélération du processus de transformation numérique, à l'ancrage de l'accès unifié aux services publics et à la fourniture de prestations plus rapides, plus efficaces et plus proches du citoyen". Le HCN poursuit ses efforts, en coordination avec les différents secteurs, afin d'élargir l'offre de services numériques proposés par le Portail national des services numériques, conclut le communiqué.

Aïn Temouchent

Production de plus de 300.000 qx de tomates de saison



La wilaya d'Aïn Temouchent a réalisé, au cours de la campagne agricole en cours, une production de plus de 300.000 quintaux (qx) de tomates de saison, a-t-on appris auprès des services agricoles de la wilaya. Une production de plus de 300.000 quintaux de tomates de saison a été réalisée sur une superficie de 480 hectares, répartie à travers l'ensemble des communes de la wilaya, a indiqué le chef du service des statistiques et des enquêtes économiques à la direction des Services agricoles, Abdeljalil Bouhadjar. La superficie totale consacrée à la culture de la tomate s'est élevée à 900 hectares dans la wilaya, durant l'année en cours, a précisé le même responsable. La production annuelle de tomates au cours de la campagne agricole actuelle a atteint 450.000 quintaux, dont 300.000 quintaux de tomates de saison. Cette filière agricole maintient ainsi ses niveaux de production annuels, tout en conservant sa qualité remarquable, selon la même source.

Le climat favorable qui caractérise plusieurs zones agricoles d'Aïn Temouchent contribue au succès de la culture de la tomate tout au long de l'année. Il participe également de manière significative à la stabilité des niveaux de sa production dans la wilaya, a-t-on souligné.

Tourisme

Réunion de coordination pour évaluer l'état d'avancement du processus de numérisation du secteur

La ministre du Tourisme et de l'Artisanat, Houria Meddahi, a présidé une réunion de coordination consacrée à l'évaluation de l'état d'avancement du processus de numérisation du secteur, dans le cadre de la poursuite des efforts visant à améliorer le climat de l'investissement en Algérie, indique un communiqué du ministère.

Lors de cette réunion, tenue en présence de cadres du secteur, Mme Meddahi a rappelé les "hautes orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, relatives à l'accélération de la transformation numérique, à la modernisation de la gestion administrative, au rapprochement du service public des citoyens et des investisseurs, ainsi qu'au développement des méthodes de travail administratif et à l'amélioration de la qualité des services touristiques".

Dans ce cadre, la ministre a souligné que la stratégie numérique mise en place par le secteur du tourisme vise à "numériser l'ensemble des démarches et procédures administratives relatives au ministère et aux directions de wilaya, afin de garantir la transparence, de réduire les délais et de faciliter les procédures d'agrément et de classement des différents établissements hôteliers, des agences de tourisme et de voyages, des artisans et des guides touristiques".

Elle a également rappelé les différentes plateformes numériques créées par le ministère, qui ont permis aux opérateurs de "dépenser leurs dossiers et de suivre leurs demandes", contribuant ainsi à l'amélioration du climat de l'investissement touristique. Ces plateformes ont également permis aux artisans d'obtenir la carte numérique de l'artisan, de s'inscrire aux sessions de formation et de participer aux manifestations nationales et internationales



des dédiées à l'artisanat.

Dans ce contexte, la ministre a donné des instructions axées sur "la nécessité d'œuvrer avec efficacité, dans le cadre de la vision tracée pour la généralisation de la numérisation, ainsi que dans un cadre coordonné avec le Haut-Commissariat à la numérisation, notamment en ce qui concerne la réalisation du système géographique du foncier économique, dont la réalisation est supervisée par le Haut-Commissariat, en coordination avec les différents secteurs et organismes concernés".

Mme Meddahi a également abordé "le déroulement de l'opération de sélection des candidats au premier concours pour la promotion intelligente du tourisme en Algérie 2026, visant à mettre en évidence le rôle des technologies modernes et de l'intelligence artificielle dans la promotion des destinations touristiques algériennes, ainsi qu'à encourager les start-up, les étudiants chercheurs et les créateurs dans le domaine numérique".

Elle a, par la même occasion, souligné la nécessité "d'améliorer les plateformes de valorisation et de promotion touristique, afin de proposer une carte interactive de la destination Algérie, mettant en lumière la diversité des atouts touristiques et offrant des services d'exploration fiables et modernes pour les visiteurs de l'intérieur et de l'extérieur du pays".

De son côté, la directrice des systèmes d'information et des statistiques a présenté un exposé sur "le processus des projets inscrits dans le domaine de la numérisation, y compris les plateformes de services publics, le suivi de la gestion des activités sectorielles, l'efficacité de la performance administrative, en sus des plateformes et systèmes propres aux établissements et organismes placés sous tutelle". Elle a, en outre, présenté "la plateforme numérique dédiée au traitement des dossiers de visa de régularisation, ainsi que les services publics fournis par le secteur". APS

Intégration des procédures liées au Hadj au portail national des services numériques gouvernementaux

Le Haut-Commissariat à la numérisation a annoncé dans un communiqué, l'intégration d'un nouveau service numérique intitulé "Services numériques du Hadj" au portail national des services numériques gouvernementaux, en coordination avec l'Office national du pèlerinage et de la Omra (ONPO).

"En application des hautes instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à élargir l'exploitation du portail national des services numériques gouvernementaux "Dzair Digital Services" et à en faciliter l'accès", le Haut-Commissariat à la numérisation, en coordi-

nation avec l'ONPO, a annoncé "l'intégration d'un nouveau service numérique intitulé "Services numériques du Hadj" parmi les services disponibles sur le portail national des services numériques gouvernementaux". Il permet aux citoyens concernés par l'accomplissement du Hadj pour la saison 1448H/2027 de bénéficier des services numériques liés aux différentes étapes et procédures, via le portail national des services numériques gouvernementaux. Dans ce cadre, l'ONPO a invité "l'ensemble des citoyens concernés à ouvrir leurs comptes sur le portail national des services numé-

riques gouvernementaux, cette démarche constituant la première étape pour accéder aux services numériques dédiés au Hadj et accomplir les différentes procédures qui y sont liées dans les délais impartis", ajoute le communiqué. Le Haut-Commissariat a rappelé que l'élargissement de la gamme des nouveaux services intégrés au portail national des services numériques gouvernementaux se poursuit, afin d'"accélérer le processus de transformation numérique, à consacrer l'accès unifié aux services publics et à assurer un service public plus simple, rapide, efficace et proche du citoyen".

Mise en service du dédoublement de la voie d'évitement de Hammam Dalaa

Le dédoublement de la voie d'évitement de la ville de Hammam Dalaa, sur une distance de 10 km, a été mis en service dans le cadre du lot n° 03 du projet de dédoublement de la RN 60/60A dans la wilaya de M'sila, a indiqué un communiqué du ministère des Travaux publics et des Infrastructures de base. Cette voie permettra aux véhicules, notamment les poids lourds, de dévier le centre-ville de Hammam Dalaa, qui connaît un trafic routier très

dense, contribuant ainsi à la décongestion et à la fluidité de la circulation. Cette opération s'inscrit dans le cadre des efforts visant à développer et à moderniser le réseau routier, et à renforcer le raccordement de la wilaya de M'sila au réseau autoroutier, à travers la réalisation d'axes à double voie et rapides en direction de l'autoroute Est-Ouest, ajoute la même source. Le plan de raccordement comprend un axe en direction de l'autoroute Est-

Ouest au niveau de Hammam El-Biban, via le dédoublement de la RN 60/60A sur une distance de 38 km, ainsi qu'un autre axe vers Bordj Bou Arreridj via la RN 45, en sus de l'axe Sidi Aïssa-Bouira sur la RN 08. Ces projets devraient contribuer à améliorer la fluidité du trafic routier et à éliminer les points noirs, tout en soutenant la dynamique économique et commerciale de la wilaya de M'sila et des wilayas limitrophes.

Rentrée universitaire 2026-2027

Baddari visite le Pôle universitaire de Tipaza



Le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, Kamel Baddari, a effectué une visite au Pôle universitaire de Tipaza, au cours de laquelle il a souligné l'importance d'investir dans les spécialités d'excellence telles que l'intelligence artificielle et la cybersécurité, indique un communiqué du ministère. Dans le cadre du suivi sur le terrain du niveau de préparation des établissements d'enseignement supérieur et des œuvres universitaires pour accueillir les étudiants à l'occasion de la prochaine rentrée universitaire, M. Baddari a effectué une visite de terrain au Pôle universitaire de Tipaza, lors de laquelle il a insisté sur la nécessité "d'investir dans les spécialités d'excellence, à l'instar de l'intelligence artificielle, de la cybersécurité, des énergies renouvelables et de la biotechnologie, afin de former les acteurs essentiels à la réalisation de la souveraineté économique", précise la même source.

Concernant l'enseignement en anglais de certaines filières et spécialités universitaires, le ministre a indiqué qu'il s'agit de spécialités "répondant aux transformations économiques et technologiques et ouvrant de nouvelles perspectives aux étudiants dans le monde du travail et de l'innovation". Il a souligné que cette orientation, associée à la dynamique de l'université dans le domaine de l'entrepreneuriat et de l'innovation, est à même de faire de l'Université de Tipaza "un pôle national d'échange et d'innovation, attirant les compétences, les idées et les

projets, et liant la formation universitaire aux besoins de l'économie nationale". Il a également ordonné d'accorder une attention particulière au pôle des start-up qu'il a inauguré en 2024, destiné aux étudiants entrepreneurs, en tant qu'"espace dédié aux projets économiques et à la promotion de la culture d'initiative, d'innovation et de création de richesse chez les étudiants". Il a, dans ce contexte, ajouté, que l'université de Tipaza est appelée aujourd'hui à "passer de son rôle traditionnel de transmission des connaissances à celui d'une université productrice du savoir, génératrice d'innovation et contribuant directement à la création de richesse et d'emplois". Ainsi, l'université de Tipaza s'engage dans "une nouvelle vision faisant des spécialités d'avenir, telles que l'IA, la numérisation, l'anglais, l'entrepreneuriat et l'innovation, des leviers essentiels pour édifier une université de quatrième génération, capable d'accompagner les transformations économiques et technologiques et de contribuer à la réalisation des objectifs du développement national", conclut le communiqué.

BADDARI SE RÉUNIT AVEC LES RESPONSABLES DES ÉCOLES SUPÉRIEURES SPÉCIALISÉES EN ÉCONOMIE, FINANCE ET GESTION

Le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, Kamel Baddari, a présidé, jeudi au siège du pôle universitaire de Koléa (Tipaza), une réunion de travail avec les

cadres et responsables des cinq écoles supérieures spécialisées en économie, finance et gestion, indique un communiqué du ministère.

Lors de cette réunion, M. Baddari a rappelé que "l'économie constitue l'un des principaux moteurs pour la réalisation des objectifs du programme national de développement", soulignant que ces établissements d'enseignement sont "appelés à être au cœur de ce processus, à travers la formation de compétences capables de comprendre les mutations économiques, de prendre des décisions, de soutenir l'investissement et les entreprises, d'améliorer la compétitivité de l'économie nationale et de créer de la richesse et des emplois", précise la même source. A cet égard, le ministre a donné des instructions sur la nécessité de "moderniser la formation, d'intégrer l'intelligence artificielle, la numérisation et l'analyse de données, de renforcer le partenariat avec les entreprises économiques et le secteur financier", ainsi que de "développer l'entrepreneuriat et les start-up, et orienter la recherche scientifique vers des solutions économiques appliquées".

Cette démarche est à même d'ériger les écoles supérieures d'économie en "vivières de compétences et d'expertises, des laboratoires de conception de solutions économiques" et en "locomotive contribuant à la réalisation des objectifs du programme de développement et à la concrétisation de la vision de la Algérie nouvelle, fondée sur la connaissance et l'innovation", conclut le communiqué.

Workshops nationaux pour le suivi des préparatifs de la rentrée d'octobre prochain

Le ministère de la Formation et de l'Enseignement professionnels a organisé des workshops nationaux consacrés au suivi des préparatifs de la rentrée professionnelle d'octobre 2026, dans le cadre de la poursuite de la mise en œuvre de la nouvelle approche du secteur, fondée sur l'adéquation des offres de formation avec les besoins réels de l'économie nationale, indique un communiqué du ministère.

Organisés les 8 et 9 septembre courant sous la supervision de la ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Mme Nacima Arhab, ces workshops visent à "renforcer la coordination autour des besoins liés aux projets structurants et aux opérateurs économiques", ajoute la même

source. "Les directeurs et responsables du secteur de l'ensemble des wilayas ont participé à ces ateliers en vue d'exploiter les données recueillies sur le terrain pour déterminer les métiers et les compétences requis et d'évaluer l'adéquation des offres de formation actuelles avec les besoins des projets, des investissements et des entreprises économiques", poursuit le communiqué.

Il a été procédé, à cette occasion, à "l'identification des écarts entre les besoins recensés et les offres de formation disponibles, à la proposition d'adapter ou de renforcer les spécialités existantes, ainsi qu'à l'examen de la création de nouvelles spécialités répondant aux exigences actuelles et futures



du marché du travail". Cette opération s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre de la transition

d'une "formation disponible" vers une formation demandée", afin "d'anticiper les besoins des projets en matière

Sadaoui affirme, depuis Jijel, que les établissements scolaires touchés par les incendies seront prêts pour la prochaine rentrée

Le ministre de l'Éducation nationale, Mohammed Seghir Sadaoui, a affirmé depuis la wilaya de Jijel, que les établissements scolaires endommagés par les incendies d'août dernier dans certaines wilayas de l'est et du centre du pays seront "prêts à accueillir les élèves dès la prochaine rentrée". Le ministre a précisé, lors d'une visite d'inspection des établissements touchés par ces incendies, aux côtés du wali de Jijel, Ahmed Meguelati, que les institutions de l'État sont mobilisées, chacune selon ses compétences, pour la remise en état des établissements scolaires qui seront prêts à accueillir les élèves à la rentrée scolaire 2026-2027, soulignant que les travaux de restauration sont réalisés "dans le respect des normes de qualité".

Au cours de sa visite dans la wi-

laya, M. Sadaoui a inspecté le collège d'enseignement moyen (CEM) Boulehal-Ahmed de la commune de Bordj Tahar, d'une capacité d'accueil de 281 élèves, où il a pu constater que les travaux de remise en état et de réhabilitation étaient en phase d'achèvement. Le ministre a également visité l'école primaire Bounekdja-Omar dans la zone de Taghrast, dans cette même commune de Bordj Tahar, où il s'est assuré de l'état général de cet établissement de 61 élèves et de sa capacité à accueillir les écoliers dès la rentrée scolaire. Le ministre de l'Éducation nationale devait poursuivre sa visite dans la wilaya de Jijel pour y inspecter des établissements scolaires endommagés par les incendies et faisant actuellement l'objet de travaux de rénovation et d'aménagement.

Journée internationale de l'alphabétisation

Conclusion d'un accord-cadre entre

L'Association "Iqraa" et la Faculté des sciences sociales de l'Université d'Alger 2

Un accord-cadre a été signé entre l'Association algérienne d'alphabétisation "Iqraa" et la Faculté des sciences sociales de l'Université d'Alger 2 "Abou El Kacem Saâdallah", portant sur la formation des enseignants des classes de l'Association dans le domaine de la numérisation.

L'accord a été signé en marge de la journée d'étude, organisée par l'Association "Iqraa", à l'occasion de la Journée internationale de l'alphabétisation, célébrée le 8 septembre sous le slogan "L'alphabétisation pour les peuples, la planète et la prospérité".

Dans son allocution, le président de l'Association "Iqraa", Hocine Khelid, a passé en revue les efforts incessants de l'Algérie pour éradiquer l'analphabétisme dont le taux a reculé à 4,7% en 2026, selon les statistiques de l'Office national d'alphabétisation et d'enseignement des adultes (ONAEA), soulignant que "l'enjeu réside aujourd'hui dans l'éradication de l'illettrisme numérique chez cette catégorie pour assurer leur intégration socio-économique".

Il a indiqué, dans ce sens, que "la transformation numérique a imposé de nouveaux outils en matière d'intégration éducative, notamment avec l'impératif de la transition de l'analphabétisme à l'illettrisme numérique", d'où l'importance "d'engager une nouvelle réflexion pour faciliter l'intégration des catégories qui se sont libérées de l'analphabétisme dans le monde numérique".

Pour sa part, la doyenne de la Faculté des sciences sociales, Zohra Boukaoula, a indiqué que l'un des principaux objectifs de l'accord réside "dans la concrétisation de la stratégie du +passage de l'apprentissage à l'autonomisation+", ce qui permet aux catégories adultes de maîtriser la numérisation par des moyens faciles et fluides".

La journée d'étude qui s'est déroulée en présence d'enseignants universitaires et de représentants de plusieurs instances nationales, a été ponctuée par l'examen d'approches et d'expériences mondiales innovantes en matière d'alphabétisation numérique.

de ressources humaines qualifiées et de consacrer le rôle du secteur de la Formation et de l'Enseignement professionnels en tant que partenaire essentiel dans l'accompagnement des projets structurants et du développement économique national", ajoute la même source.

La rentrée professionnelle d'octobre 2026 constitue "une étape opérationnelle pour la mise en œuvre du Référentiel national des formations et des compétences (RNFC), l'orientation du système de formation vers la mise à disposition des compétences dont a besoin l'économie nationale, tout en garantissant son adaptation aux mutations et aux exigences du marché du travail", conclut le communiqué.

Il vaut mieux appliquer un déo bille qu'un spray pour ne plus transpirer

On pourrait croire qu'il n'y a pas de différences entre le déo à bille et le déo en spray. Qu'aucun ne vaut plus que l'autre, que les résultats seront de toute façon similaires. Et pourtant, à y regarder de plus près, l'un des deux prends un net avantage sur l'autre. Il s'agit donc de ne pas se tromper.

Les avantages du déo bille sur le déo en spray
Bille ou spray ? Qu'on en soit à son premier achat de déodorant ou que l'on veuille simple-

ment explorer de nouvelles contrées antitranspirantes, la question se pose souvent. Est-ce qu'il vaut mieux une version spray d'un déodorant ou une version bille ? Y a-t-il seulement une différence au-delà du mode d'application ? L'un est-il plus efficace que l'autre ? Plus économique ? Meilleur pour la santé ? Ou sont-ils parfaitement égaux, avec pour seule différence que l'un demande de laisser un peu sécher ses aisselles avant d'enfiler son t-shirt ?



4 remèdes pour traiter la peau sèche sur les jambes

Avoir la peau des jambes sèche et écailleuse : non merci ! Alors pour lutter contre la peau sèche sur nos gambettes, on utilise un traitement de choc.

Bons gestes, astuces et meilleurs produits, Cosmo vous dit comment traiter la peau sèche sur les jambes pour venir à bout de la peau de croco.

Pourquoi j'ai la peau sèche sur les jambes ?

Si vos jambes sont sèches, rugueuses et écailleuses surtout après la douche, nul doute : vous avez la peau sèche sur les jambes.

Ce phénomène (appelé xérose) lorsqu'il n'est pas génétique est principalement accentué par : le froid ou le chaud (à des tem-

pératures extrêmes), l'utilisation de gels douches qui assèchent la peau, les douches ou les bains qui ont tendance à assécher l'épiderme également. Résultat, la peau se tend, se gerce et se desquame. Heureusement, cette sécheresse cutanée sur les jambes n'est généralement que ponctuelle.

Ce phénomène se produit le plus souvent en hiver lorsque l'air est particulièrement sec. En revanche, si c'est permanent, alors il est indispensable de consulter un dermatologue.

Éviter l'eau très chaude sur une peau sèche

La peau des jambes est assez fine.

Déodorant bille ou déodorant en spray : les points négatifs

Le plus gros point négatif du déodorant en spray est sa tendance, plus répandue que du côté des déodorants à billes. Il est donc primordial de vérifier la composition du déodorant, pour éviter des mauvaises surprises après application. Autre point négatif du déodorant en spray : il peut vite s'avérer moins économique pour lutter contre la transpiration.

On a en effet tendance à en vaporiser bien plus que nécessaire, ce qui ne renforce pas pour autant son efficacité.

Le déo à bille aurait donc une durée de vie plus importante que son cousin à vaporiser. Du côté du déo à bille, outre le temps d'attente qu'il demande après application, son plus gros défaut serait... de ne pas pouvoir être partagé.

En contact direct avec la peau, il accumule bactéries et cellules mortes sur la bille.

Du coup, il faut apporter à ses gambettes des soins particuliers pour éviter la sécheresse cutanée.

Oubliez définitivement les bains chauds.

Privilégiez les douches tièdes pour ne pas enlever le sébum qui sert de barrière protectrice à la peau de vos jambes.

Peau sèche sur les jambes : utiliser des produits doux

Quant au savon, troquez votre gel douche contre une huile de douche bien moins décapante pour la peau.

Enfin, lorsque vous sortez de la douche, ne frottez pas la serviette vigoureusement pour vous sécher mais tapotez légèrement simplement pour absorber les gouttes d'eau présentes sur vos jambes.

L'exfoliation pour lutter contre la peau de croco sur les jambes

Effectuez des gommages doux une fois par semaine pour vous débarrasser des peaux mortes qui habillent vos jambes d'un effet peau de croco pas vraiment glam.

Encore une fois, n'utilisez pas de produit abrasif et ne frottez pas frénétiquement sur vos jambes sous peine d'irriter encore plus la peau.

3 techniques pour faire un drainage lymphatique chez soi



Le drainage lymphatique comporte de nombreux bienfaits pour le corps et la santé. Mais faut-il toujours se rendre en institut pour en réaliser un ? Sachez que non. Découvrez trois techniques très efficaces pour vous auto-drainer depuis chez vous.

Les bons gestes pour réaliser un drainage lymphatique à la maison

Avant de réaliser un drainage lymphatique soi-même, il y a certains bons gestes à prendre en compte. Cela permettra de rendre votre massage d'autant plus efficace et de détoxifier complètement l'organisme.

Activer le système lymphatique

La première chose à faire avant de commencer votre massage est d'activer le système lymphatique via les ganglions. Les ganglions agissent en effet comme filtres contre les bactéries, les virus et les corps étrangers. Si ces derniers sont bloqués, ils ne pourront pas faire circuler le liquide (la lymphe) et donc drainer.

Il est ainsi essentiel de chauffer ces ganglions en utilisant la technique du pompage.

Il s'agit d'appliquer une légère pression suivie d'un relâchement sur la zone, à plusieurs reprises (10 répétitions par zone sont recommandées). Cela imite le mouvement naturel de la lymphe, aidant ainsi à son drainage vers les ganglions lymphatiques principaux.

Ce pompage est à effectuer au niveau des ganglions situés au creux de l'aîne, derrière les genoux, près des aisselles et du cou.

Bien s'hydrater

Il est important de boire beaucoup d'eau avant et après le massage pour aider à l'élimination des toxines.

Veillez également à manger sainement le jour et le lendemain de votre drainage lymphatique, pour optimiser les résultats.

Les meilleures techniques pour réaliser un drainage lymphatique soi-même

Après avoir bien activé votre système lymphatique, vous pouvez débiter le massage. Trois techniques sont particulièrement efficaces pour le réaliser.

Le drainage lymphatique à la main

Commencez par réaliser des caresses douces pour préparer la zone. Utilisez des mouvements légers pour chauffer la peau. Passez ensuite à des mouvements circulaires plus dynamiques avec une légère pression. Puis réalisez des mouvements ascendants pour faire circuler la lymphe vers les ganglions : du bas de la jambe vers l'aîne par exemple, ou de la main vers l'aisselle.

Au niveau de l'abdomen, utilisez des mouvements circulaires autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, puis drainez vers le pubis. Attention, le massage ne doit pas être douloureux.

Le drainage lymphatique grâce au brossage à sec

Le brossage à sec permet aussi de drainer efficacement, en plus d'offrir une exfoliation douce à la peau. C'est une technique naturelle qui détoxifie en plus de booster l'éclat de la peau. Prenez une brosse à poils naturels et commencez par les pieds pour remonter. L'idée est de toujours brosser vers le cœur.

Réalisez des mouvements circulaires ou alors ascendants, selon vos préférences. Évitez les zones sensibles et ne passez pas sur les endroits où vous êtes irritée ou où vous avez une plaie.



Les plus belles adresses à découvrir pendant le Festival de Cannes

Le Festival de Cannes 2024 est officiellement lancé. Du 14 au 25 mai 2024, la Croisette va briller au rythme des projections et des montées des marches. Pour se détendre, manger, faire la fête ou voir des célébrités, voici les meilleurs spots à découvrir durant la 77e édition du Festival de Cannes.

Où manger pendant le Festival de Cannes ?

Si le Festival de Cannes est avant tout un événement international pour le monde du cinéma, il est également l'un des plus grands événements mondains. Durant 12 jours, les célébrités se pressent sur la Croisette pour profiter des hôtels de luxe, de la montée des marches, des projections des films sélectionnés et des soirées privées. Pour profiter de la ville de Cannes et de l'effervescence si particulière qui y règne durant la quinzaine, voici les spots parfaits pour boire un verre, voir et être vu.

Les lieux pour faire la fête pendant le Festival de Cannes

La Terrasse by Albane

Depuis plus de 20 ans, la Ter-



rasse by Albane est devenue l'un des lieux les plus incontournables de Cannes pendant le Festival. Imaginé par Albane Cléret, fondatrice d'une agence de relations publiques et événementielle, le spot est idéalement perché sur le toit de l'hôtel JW Marriott.

Le Silencio

Le club parisien, conçu par David Lynch, descend chaque année sur la Croisette. Et cette année, il fête ses 10 années de Festival ! Que ce soit à Paris ou à Cannes, le lieu est étroitement lié à l'histoire du cinéma, accueillant régulière-

ment des avant-premières, des réalisateurs, des projections, des cinéastes, etc.

Le Lounge Campari

Depuis 2022, Campari est fournisseur officiel du Festival de Cannes. La marque possède ainsi deux espaces bien distincts durant toute la durée de l'événement. Le Campari Lounge, directement implanté dans le Palais des Festivals et accessible à tous les accrédités, mais aussi la plage Hyde Beach par Campari.

Les pieds dans le sable, le lieu propose à ses visiteurs de déguster tous les meilleures re-

cettes de cocktails de la marque et de participer à des masterclass.

Les spots pour se détendre pendant le Festival de Cannes

L'hôtel Martinez

Si l'on parle du légendaire hôtel Martinez pour ses restaurants dirigés par Jean Imbert, il faut bien également nommé ses sublimes suites, son ponton légendaire, son lobby mythique où les stars défilent au rythme des projections et son spa. Ce sublime jardin renferme une piscine, une salle de sport mais également un espace bien-être de 600 m2 appartenant à la marque Carita.

Kilian Parfum

La marque de parfumerie haut de gamme propose aux festivaliers de tenter une véritable expérience sensorielle. Directement sur la Croisette, au cœur du Carlton, le bar pop-up Kilian Paris offre des consultations olfactives personnalisées, idéale pour trouver sa nouvelle fragrance favorite.

On se laisse guider par les spécialistes et on oscille entre senteurs boisées ou sucrées pour dénicher le jus parfait.

6 choses à ne jamais faire avec sa voiture

Pour entretenir sa voiture et la garder en parfait état, il y a des choses à faire... et à ne pas faire. Voici ce que tout bon automobiliste devrait savoir.

Garder sa voiture dans le meilleur état possible

En conduisant, vous faites subir toutes sortes de choses à votre voiture qui peuvent sembler totalement inoffensives. Mais, selon les mécaniciens, certains de ces comportements peuvent entraîner une usure prématurée de votre voiture.

Freiner et démarrer brusquement

Aussi glamour que cela puisse paraître dans les films et les séries télévisées, le fait d'enfoncer la pédale d'accélérateur et de démarrer sur les chapeaux de roues n'est VRAIMENT pas bon pour votre voiture.

Mettre de l'essence contenant le mauvais indice d'octane

Vous savez probablement déjà que mettre du diésel dans votre voiture à essence peut être dangereux. Mais il faut aussi faire attention aux différents indices d'octane.

Négliger de la nettoyer

À quelle fréquence nettoyez-vous votre voiture ? Probablement pas assez souvent, selon Richard Reina, directeur de la formation sur les produits chez CARiD.com. En plus de garder l'intérieur propre pour empêcher les germes de s'accumuler sur les surfaces que vous touchez, pensez aussi à l'extérieur.

Rouler à plein régime immédiatement

La directive voulant que vous deviez «réchauffer» votre voiture en laissant le moteur tourner au ralenti pendant quelques minutes avant de partir est quelque peu dépassée. En fait, ça ne s'applique qu'aux moteurs à essence des vieux véhicules.

Changer de vitesse brusquement

Nous avons déjà expliqué comment démarrer et freiner brusquement, ainsi que forcer votre voiture à réagir, usent votre voiture inutilement.

10 photos qui vous donneront la chair de poule

Il y a des choses qui donnent vraiment la chair de poule, et si une image vaut 1000 mots, voici 25 000 des mots les plus effrayants que vous aurez lus depuis longtemps.

Une petite maison paisible ?

Ce qui ressemble à une adorable petite demeure dans l'État de New York fait partie d'un ensemble de 42 édifices qui composaient le Trudeau Sanatorium, un endroit où l'on traitait les gens atteints de tuberculose (avant l'arrivée des traitements antibiotiques).

Recréer le visage d'une victime

Entre 1972 et 1978, John Wayne Gacy, Jr. a tué au moins 33 hommes dans le comté de Cook, en Illinois. En 1980, des artistes de la police scientifique furent recrutés pour reconstruire les traits du visage de 9 victimes non identifiées, afin de diffuser des photos dans les médias dans le but de les identifier. Gacy est connu de triste mémoire comme étant le «Killer Clown».

Clown effrayant

Cette photo de Lon Chaney, prise en 1928, nous vient du film Laugh, Clown, Laugh. Ce personnage lugubre explique sans doute pourquoi nous avons si



peur des clowns, encore aujourd'hui.

Personnages fantomatiques

Les silhouettes que l'on peut apercevoir sur cette murale située dans le tunnel Karl-Lehr-Strasse, dans la Rhénanie-du-Nord-Westphalie en Allemagne, représente les 21 jeunes personnes qui ont perdu la vie lors d'une bousculade mortelle au Festival de musique Loveparade en 2010.

La poursuite incessante de la mort

La mort est l'une des grandes réalités de la vie, mais elle demeure mystérieuse... et terrifiante.

Ceci pourrait notamment être

causé par les cimetières bondés qui nous rappellent constamment que la fin est proche. Pour preuve : le cimetière Highgate, à Londres, où près de 200 000 personnes ont été enterrées depuis 1839. Les pierres tombales semblent s'écrouler l'une sur l'autre.

Le mort qui dort

Voici une autre image provenant du cimetière Highgate de Londres : un ange qui dort. Ce dernier fut installé à cet endroit avec l'intention, à n'en pas douter, d'amener un peu de réconfort auprès des endeuillés.

Tremblement de terre de San Francisco

Le tristement célèbre tremble-

ment de terre qui a frappé San Francisco en 1906 s'ajoute à la liste des événements naturels qui détruisent les vies et projets des humains peu méfiant qui se trouvent sur leur chemin.

Les vestiges d'un incendie

Plus de 86 personnes ont perdu la vie en juillet 2018 lors du feu de forêt qui a touché le village de Mati, en Grèce. Certaines d'entre elles sont mortes noyées en tentant de fuir à la nage dans le lac jouxant Mati.

Une scène de crime isolée

Entre 1947 et 1949, les Lonely Hearts Killers Martha Beck, divorcée, et son petit ami Raymond Fernandez ont semé la terreur, tuant jusqu'à 20 femmes rencontrées via les petites annonces dans les quotidiens locaux.

Les tueurs condamnés

Dans cette photo datant de 1949, la Lonely Hearts Killer Martha Beck rencontre son avocat dans une antichambre de la Cour suprême du Bronx, à New York. Ce jour-là, elle avoua avoir abandonné ses deux enfants à l'Armée du Salut un an auparavant afin de pouvoir être avec Raymond Fernandez, son partenaire de crime.

Comment acheter un matelas, selon ses besoins

Consultez notre guide pratique pour savoir comment acheter un matelas, selon ses besoins, et ensuite bien dormir pendant des années.

Comment acheter un matelas?

À l'ère d'Internet, vous avez bien plus d'options qui s'offrent à vous. Il vous faudra déterminer le meilleur moment de l'année pour acheter un nouveau matelas et la somme que vous êtes prêt à déboursier pour une meilleure nuit de sommeil. N'hésitez pas à faire ces étirements inspirés du yoga pour passer une bonne nuit de sommeil.



Quand acheter un matelas?

«De manière générale, un matelas dure de sept à dix ans. Cependant, ce délai dépend de la fréquence à laquelle vous l'utilisez et en prenez soin», nuance Russell Jelinek.

Il est temps d'acheter un nouveau matelas lorsque votre matelas actuel commence à affecter votre sommeil: ses sections affaissées ou endommagées vous font tourner toute la nuit, ses ressorts bruyants vous réveillent chaque fois que votre partenaire bouge, vous ne pouvez pas vous endormir sur ses bosses, malgré l'utilisation du meilleur oreiller qu'il soit.

Où acheter un matelas?

N'achetez pas votre matelas n'importe où. Il est tout aussi important d'acheter un matelas au bon endroit que de savoir le type de matelas qui vous plaira. Vous pouvez acheter votre matelas en personne dans des magasins spécialisés comme Dormez-vous ou Matelas Bonheur, des grands magasins comme Ikea et Wal-Mart, et même des magasins à grande surface comme Costco. Mais à l'ère d'Internet, vous pouvez également commander auprès de géants de la vente au détail en ligne.

Achats en magasin

L'expérience en magasin vous permet d'essayer autant de matelas que vous le souhaitez, en ayant une bonne idée de ce que vous ressentirez en dormant sur chacun. C'est un bon moyen de savoir si vous préférez un type de matelas en particulier: en mousse mémoire ou à ressorts. De plus, si vous choisissez de faire l'achat dans un magasin spécialisé, vous pourrez peut-être marchander un meilleur prix ou des accessoires inclus.

Conseils pratiques pour choisir sa couleur de peinture

Voici des conseils pratiques pour prendre la bonne décision au moment de choisir sa couleur de peinture, à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison.

De la vraie peinture, plutôt que des échantillons de couleur sur carton

Il est difficile de présumer de l'effet d'une couleur sur des murs en se fiant uniquement à un petit carton, d'où l'offre de plusieurs fabricants. Certains vous vendront des contenants de 1L, de 500ml, et même moins. C'est un investissement judicieux qui empêche de gaspiller sur la mauvaise couleur. Et comme la couleur choisie peut varier totalement selon l'éclairage, épargnez vos murs

en l'étalant sur un tableau blanc que vous pourrez déplacer, pour évaluer son effet en fonction des différents éclairages dans votre maison.

Les thématiques de couleurs

Les fabricants de peinture ont consacré beaucoup d'argent pour définir des «familles», «thématiques», «collections», «assortiments» et «concepts» de couleurs. Ce sont des combinaisons de teintes auxquelles vous pourriez ne pas penser, avant d'avoir pu constater leur exceptionnelle complémentarité.

Mettez ainsi à profit les recherches des spécialistes de la couleur. Inspirez-vous des brochures dans les magasins de peinture, visitez en ligne les sites

des fabricants, pour découvrir des centaines d'agencements de teintes pour l'intérieur et l'extérieur.

Les couleurs permanentes d'abord

Fondez votre choix de couleurs sur le mobilier de la pièce ou les éléments extérieurs de votre maison. Pour l'intérieur, tenez compte du plancher, des tapis, des œuvres d'art, des stores et des tissus d'ameublement. À l'extérieur, les matériaux galvanisés en usine comme le toit, les gouttières, le fascia et la maçonnerie, de couleur stable, pourraient vous aider à choisir vos teintes.

L'aménagement paysager est également déterminant. Optez pour des nuances en harmonie avec l'environnement. Trouvez des couleurs qui s'accordent aux arbres à floraison printanière ou au tapis de verdure qui encadre vos fondations.

L'harmonie avec les voisins

Les couleurs criardes sont déconseillées. Une maison violette avec des cadres de fenêtres rouges peut vous réjouir, mais atterrir vos voisins.

6 réparations de voiture qui sont des dépenses inutiles



Certaines réparations de voiture sont essentielles, alors que d'autres représentent une belle somme d'argent jetée par les fenêtres. S'il ne faut pas hésiter à effectuer les réparations importantes, il faut être conscient que certaines améliorations suggérées par votre mécanicien, ou que vous faites faire par habitude, peuvent être inutiles.

Le remplacement d'un seul pneu est possible

Même si les pneus ne crévent généralement pas en paire, le garagiste vous dira peut-être que vous devez en remplacer deux et peut-être même les quatre à la fois!

On vous dira peut-être aussi qu'il pourrait y avoir des conséquences désastreuses si vous déséquilibrez les pneus en n'en remplaçant qu'un. Ce n'est pas tout à fait vrai.

Le remplacement du filtre à air d'habitacle (et d'autres filtres)

Les voitures sont remplies de filtres. Certains sont plus importants que d'autres, mais chacun représente une occasion d'économiser de l'argent en faisant le remplacement vous-même.

Le filtre à air d'habitacle en est un bon exemple.

On accède généralement au filtre à air par la boîte à gants.

Son but premier est d'améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de la voiture. La plupart des manuels d'entretien recommandent de le remplacer chaque année.

Les mises au point régulières du moteur

Si votre voiture a été construite au cours des 10 à 20 dernières années, elle n'a pas besoin de mises au point régulières du moteur comme c'était le cas pour des modèles plus anciens.

Les ordinateurs de bord modernes font des ajustements des rapports et des caractéristiques de réglage afin d'optimiser le rendement de votre moteur.

Si celui-ci ne tourne pas rondement, une mise au point pourrait régler le problème, mais ça peut être également un problème spécifique que vous pouvez réparer vous-même si vous le voulez, comme remplacer les bougies.

La lubrification

Le châssis des voitures d'aujourd'hui, incluant les joints à rotule, est presque toujours lubrifié dans un système fermé ou scellé.

Le châssis de certains véhicules utilitaires, comme les grosses camionnettes, peut par contre avoir occasionnellement besoin de lubrification. Vérifiez si c'est le cas dans votre manuel du propriétaire avant d'investir dans un entretien inutile.

Le rinçage du liquide de refroidissement (antigel)

Un rinçage du liquide de refroidissement avec un produit nettoyant de rinçage peut causer plus de tort que de bien en éliminant du même coup des contaminants en concentration normale dans le système de refroidissement.

Les joints peuvent être endommagés et des fuites peuvent ainsi apparaître.

Le changement d'huile aux 6000 kilomètres

Que vous fassiez le travail vous-même (ce qui n'en vaut généralement pas l'économie!) ou que vous ameniez votre voiture au garage, la majorité des experts s'entendent pour dire que nous faisons des changements d'huile trop fréquents, étant donné que les moteurs et les lubrifiants ont bien changé.



Cette machine est la meilleure pour faire du cardio, selon les experts

Le cardio est un élément essentiel de toute routine sportive visant à améliorer votre santé cardiovasculaire, à brûler des calories et à renforcer votre endurance. Parmi les nombreuses machines cardio disponibles, le rameur est le favori incontesté des experts fitness. Le rameur est un incontournable des salles de sport à travers le monde. Contrairement à certaines machines cardio qui ciblent principalement une seule partie du corps, le rameur offre un entraînement complet, sollicitant les jambes, les bras, le dos et le cœur.

Les bienfaits du rameur sur le cardio

Le rameur présente de nombreux avantages pour améliorer votre condition cardiovasculaire. Il sollicite si-

multanément les muscles des jambes, des bras, du dos, et le cœur. Il vous permet ainsi de brûler des calories tout en renforçant l'ensemble de votre système cardiovasculaire. Contrairement à la course à pied ou à d'autres activités à fort impact, le rameur offre un exercice à faible impact, réduisant ainsi le risque de blessures articulaires. Cela en fait une option idéale pour les personnes de tous âges et niveaux de condition physique.

Comment utiliser le rameur dans votre routine sportive ?

Il existe plusieurs façons d'utiliser le rameur dans le cadre de votre entraînement sportif. Par exemple, vous pouvez l'utiliser pour vous échauffer avant votre séance d'entraîne-

ment. Quelques minutes de rame légère vous aideront à augmenter le flux sanguin et à préparer votre corps pour des activités plus intenses. Vous pouvez également l'utiliser lors de séances en intervalles. Les séances d'entraînement en intervalles sur le rameur sont très efficaces pour améliorer votre condition cardiovasculaire. Alternez entre des périodes d'effort intense et des périodes de récupération plus légères pour maximiser les bienfaits. Pour augmenter votre endurance, optez également pour des séances d'entraînement plus longues et soutenues sur le rameur. Cela vous aidera à développer votre capacité à maintenir un rythme cardiovasculaire élevé sur une plus longue période.



Peut-on manger du fromage moisi?

Il y avait de la moisissure sur le fromage des nachos que vous venez de manger! Est-ce grave? Cela peut arriver à tout le monde. Et cela ne vous empêchera pas de déguster des tacos recouverts d'une délicieuse couche fromagée lors de votre prochain repas mexicain. Mais que faire du bleu suspect sur le cheddar râpé de votre troisième taco?

Peut-on manger sans danger du fromage moisi?

Pas toujours. En général, consommer certains aliments moisiss peut être risqué. La moisissure peut renfermer des tox-

ines qui vous rendront malade. Les aliments moisiss sont plus susceptibles de contenir des bactéries qui provoqueront des intoxications alimentaires. Parmi ces bactéries, on retrouve la listeria, la brucella, les salmonelles et l'E. coli. Certains fromages à croûte fleurie ou à pâte persillée contiennent des moisissures inoffensives pour un adulte en santé. Il s'agit des bleus, du gorgonzola, du camembert et du brie. Les bébés, les jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et quiconque dont le système immunitaire est affaibli devraient cependant éviter

ces fromages. Les fromages à ne pas consommer avec de la moisissure sont le cheddar, le Colby, le parmesan et le suisse. **Qu'arrive-t-il lorsque l'on mange du fromage moisi?**

Que se passera-t-il après avoir ingéré par mégarde du fromage à pâte molle ou semi-ferme moisi? En général, il ne se passera rien au moment où vous aurez compris que votre bouchée de munster était moisie. Une petite quantité de fromage moisi ne devrait pas rendre malades la plupart des gens. Mais jetez immédiatement tout fromage qui présente de la moisissure. Sur un bloc de fromage ferme ou semi-ferme, découpez tout autour de la moisissure en ajoutant 2,5cm pour plus de sécurité. Quoique rares, les symptômes possibles d'ingestion de moisissure comprennent la nausée, les vomissements, la diarrhée, l'essoufflement, ainsi que des réactions allergiques. Si vous croyez avoir une réaction sévère, demandez de l'aide médicale.



10 habitudes du soir qui vous font prendre du poids



Nous avons tous nos petites habitudes, et certaines sont vraiment mauvaises. Voici comment vos activités du soir pourraient vous faire prendre du poids!

Prendre du poids: le souper est votre repas le plus copieux de la journée

En Amérique du Nord, le repas du soir a tendance à être le plus important de la journée. Et cela pourrait bien être la cause des kilos en trop. «Faire le plein de calories que le corps n'a pas le temps de brûler peut entraîner un gain de poids», explique le Dr Michael Russo, spécialiste en chirurgie bariatrique au Medical Care Center for Obesity de Fountain Valley (Californie).

Vous ne vous brossez pas les dents après souper et vous prenez du poids

Vous avez tendance à grignoter le soir par ennui ou par habitude, ou devant la télé? Manger son ennui peut rapidement se transformer en un apport calorique comparable à un repas complet.

Vous passez la soirée sur le divan

Après le souper et la vaisselle, vous vous dirigez automatiquement vers le divan pour votre rendez-vous quotidien avec la télécommande. Il serait temps de réévaluer cette dynamique, d'autant plus que l'exercice juste après un gros repas brûle les calories plus rapidement, selon une étude de 2013.

Vous n'occupez pas assez vos mains

Si vous suivez les conseils de promenade de la Dre Huang après le souper et retournez malgré tout devant la télé, soyez conscient que pendant que votre cerveau est sollicité, vos mains peuvent manipuler des choses à manger. «Occupez vos mains en tenant un coussin ou un verre

d'eau», suggère la Dre Huang. Ce n'est pas encore assez? Pensez tricot, coloriage pour adultes ou casse-tête.

Vous prenez fréquemment vos soupers devant la télévision...

Vous prenez fréquemment vos soupers devant la télévision et connaissez mieux l'intrigue que le contenu de votre assiette: vous risquez de prendre du poids.

Une équipe de l'Université de Birmingham au Royaume-Uni a évalué des centaines d'études pour connaître l'impact de l'attention et de la mémoire sur l'alimentation.

Vous vérifiez sans arrêt vos courriels

Votre manie de vérifier les courriels du bureau jusque tard dans la nuit vous rappelle inexorablement vos échéanciers, les demandes de renseignements, les plaintes ou les requêtes de votre supérieur.

La prise de médicament peut vous faire prendre du poids

«Des médicaments comme certains psychotropes peuvent entraîner une hausse de la glycémie si on les prend avant l'heure du coucher», dit Lisa Cohn. Parmi ceux-ci, on retrouve des antipsychotiques, des antidépresseurs et des stimulants, qui peuvent tous stimuler l'appétit.

Votre mélatonine est dérégulée

L'organisme est un mécanisme bien rodé qui a son propre rythme circadien, permettant de transmettre au cerveau le signal du sommeil. La technologie qui nous entoure peut dérégler cette belle mécanique.

«Au coucher du soleil, l'épiphysse perçoit la baisse de la lumière et sécrète de la mélatonine, l'hormone du sommeil»

5 façons de « redonner » lorsque vous voyagez !

Donner en retour à une communauté d'accueil, c'est laisser une destination en meilleur état qu'elle ne l'était à votre arrivée, par un comportement respectueux sur le plan social et environnemental. Mieux, cela pourrait rendre votre voyage encore plus mémorable et significatif.

Faites un voyage de coopération

Le bénévolat donne aux visiteurs la chance de laisser un héritage tangible à la communauté visitée en travaillant à des projets environnementaux, éducatifs ou sociaux pendant le séjour.

Voyagez hors des sentiers battus

« Nous cherchons à voyager hors des sentiers battus pour rencontrer les gens du pays. Cela vous amène à voir et à comprendre comment ces personnes vivent », explique Claudia Hung de Markham en Ontario, une photographe qui a fait une randonnée au Pérou (avec Gap Adventures) et est partie pour l'Ouganda au début de 2011.

Payez ce que ça vaut

La façon la plus immédiate et directe de redonner passe par l'argent. « Nous donnons des pourboires plus généreux que

nous le ferions chez nous », affirme Mme Hung.

N'oubliez pas le personnel d'entretien de l'hôtel : laissez un peu d'argent sur le comptoir de la cuisine ou de la salle de bains chaque matin.

Soutenez les solutions globales à la pauvreté

Ne restez pas insensible aux enfants qui mendient dans les rues.

« La meilleure façon de remédier à cette situation est de faire un don à un organisme qui appuie des initiatives spécifiques pour aider les enfants », explique Mme Epler Wood.

Nouez des relations et poursuivez les échanges culturels

Un échange plus équitable est la clé de voyages plus justes et plus significatifs.

Si quelqu'un a enrichi votre voyage, pensez à rendre ce qu'il vous a apporté, en envoyant des échantillons de nourriture typiquement canadiens, des objets de notre artisanat ou même des photos de votre voyage.



Cette magnifique île de la région PACA interdit de circuler en voiture

À quelques kilomètres de Toulon, ce petit coin de terre est un havre de paix bien conservé en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Riche en activités et disposant d'un cadre unique, il vous réserve des vacances inoubliables. Au large de la ville de Six-Fours-les-Plages, un trésor se cache dans la Mer Méditerranée. L'île des Embiez, située à quelques kilomètres de Toulon, est l'endroit idéal pour retrouver la douceur de vivre qui nous manque parfois dans la ville.

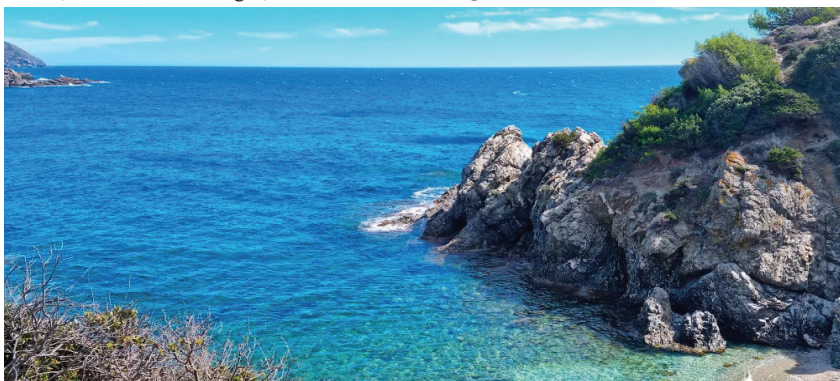
Des sentiers uniques et des vins locaux

C'est à bord d'un embarcadère au départ du port de Brusc, à Six-fours-les-Plages,

que vous rejoindrez ce havre de paix, considéré comme la plus grande réserve de la biodiversité méditerranéenne située au large de la ville. Sur le port, un village aux couleurs de la Méditerranée contribue au charme des lieux. Cette attractivité est aussi due à la richesse des activités et moments de qualité proposés par l'île, aménagée par Paul Ricard au début des années 1960. L'île des Embiez convient en effet à toutes les personnalités. Les amateurs de randonnées pourront s'amuser sur les nombreux sentiers existants, proposant des criques sauvages et des plages de sable fin au fil des parcours.

Un site naturel bien conservé

L'île des Embiez est surtout la destination idéale si vous souhaitez sortir de l'agitation de la ville et vous reconnecter à la nature. La faune et la flore y sont abondantes et de nombreux endroits sont restés sauvages. Un Institut Océanographique abritant un aquarium et un refuge pour les oiseaux sont d'ailleurs accessibles aux visiteurs. Préservée du béton, l'île met de côté les voitures en privilégiant également les modes de déplacement doux, comme les balades à vélo, et ne propose pas de bar ou de transats sur les criques ou les plages.



10 raisons magiques de visiter l'Irlande



L'Irlande est perçue dans le monde entier comme une terre enchantée où se mêlent légendes et réalité. Voici 10 façons de découvrir les mystères et le charme de l'île d'émeraude.

Découvrez les châteaux

Hantés, gothiques, majestueux ou imposants, les châteaux d'Irlande irradient le romantisme de ce beau pays. Les châteaux de Cahir, Kilkenny et Dunguaire évoquent tous des visions magiques de damoiselles, de rois courageux et de donjons effrayants. Le château de Blarney, dans le comté de Cork, est l'un des plus visités en Irlande.

Visitez l'entrepôt de Guinness

Levez une chope, ou deux, à la santé de la boisson favorite de l'Irlande.

La Guinness Storehouse et sa brasserie de Saint-James Gate à Dublin accueillent plus d'un million de visiteurs chaque année sur les lieux de leur usine de fabrication de la stout, leur fameuse bière brune.

Partez à l'aventure

Venez voir le côté farouche de l'Irlande. Découvrez une nature sauvage et des panoramas magnifiques au cours d'activités audacieuses et palpitantes.

Ne faites qu'un avec la nature grâce au surf, au kayak de mer, au parapente, à l'escalade, la spéléologie, le VTT et la marche.

Revivez l'histoire à chaque détour

Dans un pays aussi vieux et riche en histoire que l'Irlande, les visiteurs ont l'embaras du choix quand il s'agit de sites d'intérêt historique.

Un de ces sites, Brú na Bóinne dans le comté de

Meath, est plus ancien que Stonehenge en Angleterre et les pyramides de Gizeh en Égypte.

Embrassez des paysages à couper le souffle

Vierges et magnifiques, les paysages de l'Irlande sont incomparables. West Cork, Dingle, Galway, l'anneau du Kerry : la liste des lieux dignes des cartes postales est infinie.

Suivez la route des festivals

Vous aimez la fête? L'Irlande aussi. Imprégnez-vous de l'entrain irlandais et joignez-vous à joie collective à longueur d'année. Du festival de la Saint-Patrick au Festival de voile de Cork en passant par le festival des arts de Galway, il y a plus de 400 rendez-vous à l'agenda cette année.

Vivez Dublin

Les villes ont souvent la mauvaise réputation d'être des destinations froides et sans âme, mais pas Dublin. La capitale de l'Irlande éclate de personnalité et bourdonne de jeunesse.

Métropole trépidante, débordante d'activités culturelles, de beaux musées, de superbes architectures et de pubs animés, Dublin a quelque chose à offrir à tout le monde.

Goûtez à la culture des pubs

Si vous avez envie d'une chope, d'une conversation spirituelle et d'un avant-goût de l'authentique hospitalité irlandaise, ne cherchez pas plus loin qu'un pub irlandais. Le guide de voyage à succès, Lonely Planet, ne tarit pas d'éloges au sujet des pubs irlandais et pour cause. Les pubs irlandais ont une réputation faite de délicieuses lagers et de crêmeuses stouts, sans oublier les tenanciers amicaux.

Les remèdes maison contre l'eczéma et le psoriasis

Bien que l'eczéma et le psoriasis soient des affections différentes, leurs symptômes sont similaires.

Le pire? Une douloureuse sécheresse de la peau accompagnée de démangeaisons.

Heureusement, les remèdes maison suivants ont démontré leur efficacité et vous aideront à accorder un peu de répit à votre peau.

Appliquer des crèmes infusées au CBD

Les soins de la peau au cannabidiol (CBD) peuvent aider au traitement de l'eczéma et du psoriasis.

La peau possède son propre système cannabinoïde et le CBD topique active ces récepteurs.

Une étude publiée en 2018 dans la revue *Dermatology Online Journal* suggère que le CBD topique peut aider à réduire l'inflammation et à réduire le risque de crises, déclare la dermatologue Jeanette Jacknin.

Prendre des bains curatifs



tifs contre le psoriasis

Les bains à l'avoine sont également bien connus pour apaiser les démangeaisons.

Moudre de la farine d'avoine ordinaire et ajouter une tasse de poudre fine dans un bain tiède. Tremper dans cette eau pendant au moins 15 minutes. Une autre option consiste à prendre un bain de sels d'Epsom, riches en magnésium, ou de sel de la mer Morte, note le Dr Jacknin. Selon une étude publiée dans l'*International Journal of Dermatology*, la solution saline est non seulement bien tolérée, mais elle peut également

améliorer la fonction de barrière cutanée et entraîner une diminution de la rugosité et de l'inflammation de la peau.

Manger du curcuma

Des études ont établi un lien entre le composé actif du curcuma, la curcumine, et la réduction de l'inflammation dans un certain nombre d'affections cutanées, y compris le psoriasis.

La curcumine, le principe actif antioxydant du curcuma, protège la peau en neutralisant les radicaux libres et réduit le temps de cicatrisation.

Pour jouir des avantages du

curcuma, il faut en consommer environ 1 c. à thé, tous les jours. La saveur subtile de cette épice se marie bien au riz, aux légumes, aux pâtes et aux autres plats cuisinés.

Appliquer du vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre est, depuis longtemps, utilisé pour calmer l'inflammation de la peau et les brûlures.

C'est aussi un désinfectant. À l'aide de boules d'ouate, appliquez le vinaigre de cidre directement sur les petites surfaces squameuses.

Sur des surfaces plus larges, utilisez une serviette de papier, propre, trempée dans une solution à parts égales de vinaigre de cidre et d'eau. Vous pouvez également ajouter environ une demi-tasse à une baignoire pleine d'eau.

Note: n'utilisez pas ce remède sur une peau fissurée ou qui saigne, sinon le vinaigre provoquera des picotements et de l'irritation.

Le régime cétogène (ou keto) et ses dangers cachés

Le régime cétogène promet une perte de poids rapide et bien plus encore. Mais il peut avoir des effets secondaires négatifs et le danger – pour ceux qui l'ignorent – implique de graves conséquences sur la santé.

Grippe cétogène

Le régime cétogène est riche en gras, et restreint les glucides à 20-30g par jour. C'est l'équivalent d'un fruit ou d'un demi-bagel. Il se distingue des autres régimes hypoglucidiques basés sur les protéines, par sa concentration en graisses qui représentent de 60 à 80% des calories quotidiennes, avec 5 à 10% de calories issues des glucides, et 10 à 30% des protéines.

En privant votre organisme de glucides, sa source principale d'énergie, vous forcez votre corps à carburer subitement aux graisses. Il en résulte une augmentation du niveau de cétones dans le sang, qui provoque un état de cétose, d'où le nom du régime. Il y a une perte de poids lorsque cet état est atteint. Mais le régime cétogène peut également entraîner des effets secondaires indésirables: la grippe cétogène.

Hypoglycémie

Une fois en état de cétose, la plupart des gens présentent une glycémie plus stable et plus basse. Les régimes hypoglycémiques sont un moyen pratique pour les personnes qui souffrent du diabète de type 2 pour contrôler leur glycémie, car la gestion des glucides est un moyen reconnu pour contrôler le taux de sucre sanguin.

De nombreuses données empiriques provenant de gens qui ont ce type de diabète corroborent l'effet stabilisateur du régime cétogène sur leur glycémie. Plusieurs ont même pu cesser leur médication contre le diabète. Mais il est important d'en discuter avec son médecin au préalable. N'oubliez jamais les conclusions d'une étude de 2015, du journal *Diabetes Therapy*, démontrant que les régimes pauvres en glucides n'étaient pas automatiquement supérieurs aux autres, à long terme.

De la physio pour le tendon d'Achille... et autres nouvelles du monde de la médecine

Tout d'horizon des plus récentes nouvelles du monde de la médecine et des recherches scientifiques en matière de santé.

De la physio pour le tendon d'Achille

La rupture du tendon d'Achille est souvent réparée par une chirurgie, mais est-ce la seule solution? Selon une étude norvégienne, les patients qui ont remplacé l'opération par de la rééducation obtiennent les mêmes résultats en termes de récupération de la force et de la capacité de sauter. Et les risques ne sont pas les mêmes. Les chercheurs ont en effet constaté que les patients opérés présentaient plus de risques de subir des lésions aux nerfs lors de l'intervention; les patients qui avaient opté pour la rééducation, eux, étaient plus exposés à une nouvelle rupture. Comme toute opération vient également avec des risques d'hémorragie, d'infection et de caillots sanguins, mieux vaut discuter avec votre spécialiste de la possibilité d'un traitement de rééducation.

Pour des pieds plus forts

Selon une étude de l'université de Liverpool, porter des chaussures aux semelles plus plates et moins renforcées que celles d'une chaussure ordinaire – comme des chaussures de



course légères et minimalistes – augmente la force des pieds de près de 60% au bout de six mois d'usage quotidien. Cela améliore également l'équilibre et la stabilité.

Canneberges et santé cardiaque

Une étude britannique indique que consommer quotidiennement durant un mois l'équivalent de 100 grammes de canneberges (neuf grammes de poudre de canneberges entières lyophilisées) augmente la circulation sanguine et prévient le durcissement des artères.

Des plats maison bons pour la tête

Les bénéfices des repas maison durent bien après que vous avez terminé la vaisselle. Une étude australienne a découvert

que des personnes qui avaient suivi un cours de cuisine pendant deux mois étaient non seulement plus assurées en cuisine, mais que leur estime générale d'elles-mêmes s'était améliorée.

Avant ces cours, la plupart des participants ne savaient pas vraiment préparer des repas à partir d'ingrédients frais. Mais l'acquisition de nouvelles compétences en cuisine leur a permis de mieux apprécier leur nourriture, d'être en meilleure santé, de cuisiner plus volontiers et d'en tirer une plus grande satisfaction.

Réduire le sentiment de solitude

On aimerait tous un peu plus de temps pour se détendre, mais trop de temps libre n'est

pas forcément bon et peut même générer un sentiment de solitude. Une étude de l'université d'État de Pennsylvanie a toutefois démontré que les personnes qui se lançaient dans des activités exigeantes requérant créativité et concentration – peindre ou ner du piano, par exemple – étaient moins affectées par ce phénomène. Puisque la solitude est l'une des principales causes de dépression et qu'elle triple le risque de démence, il vaut la peine de se mettre à une activité permettant de faire passer le temps plus rapidement.

Prévention de la rupture du tendon d'Achille

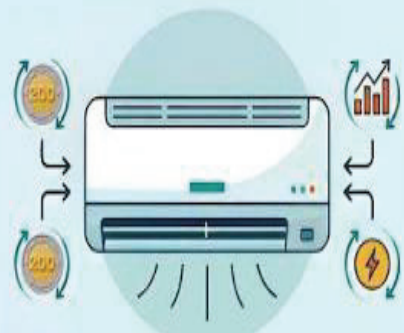
Pour prévenir la tendinite du tendon d'Achille, il existe des gestes simples à réaliser, notamment en ce qui concerne les sportifs.

Tout d'abord, l'échauffement avant l'entraînement doit être rigoureusement réalisé pour préparer l'articulation à l'effort. De même, en fin de séance, les étirements ne doivent pas être négligés.

L'avant et l'après séance sont d'une importance capitale pour préserver le tendon.

Ensuite, l'effort doit être progressif. Il ne faut pas oublier que le tendon se fragilise et peut se rompre à la suite d'un effort trop intense et trop rapide.

هل تعلم؟



تمثل أجهزة تكييف الهواء ما يصل إلى 40% من استهلاك الكهرباء في المنازل خلال فصل الصيف، وهو عامل استهلاك غالباً ما يتم التقليل من أثره رغم انعكاسه المباشر على فاتورة الكهرباء

هل تعلم أن مكيفك قد يضاعف فاتورة الكهرباء في الصيف...!!!

APRUE
الوكالة الوطنية لتطوير
استخدام الطاقة بترشيد

مؤقت
4

Akram Menari expose à Ezzou'art

Fragments d'une mémoire culturelle



L'exposition de photographies d'Akram Menari à la galerie Ezzou'art s'inscrit dans le substrat mémoriel et identitaire et dans la quintessence des traditions. Elle se décline également dans la richesse et la diversité des paysages et des lieux du pays.

Les photographies content des sagas et des histoires humaines, véritables témoignages de transmission et de préservation d'un riche patrimoine culturel. Dans cette optique, Akram Menari explore le quotidien des citoyens lambda et leurs us afin de sauvegarder cette mémoire identitaire collective, un socle auquel l'artiste s'y attache.

De ces photographies émanent cette émotion et cette sensibilité qui donnent vigueur et solidité à son œuvre.

De la Sbeiba de Timimoun, à l'école coranique, à la fantasia, à la rencontre festive, aux venelles pittoresques, à cet homme en habit traditionnel, à cette femme âgée, à cet attroupement d'enfants, toute une série de faits, d'événements, de gestuelles, qui se circrivent dans le quotidien de cette mémoire collective.

Attaché à sa culture et arimé aux traditions locales, l'artiste est un précieux témoin de son époque et de son temps. Ses superbes photographies sont comme des fragments de vie qui racontent des visages, des coutumes, des sites et des endroits. La démarche artistique d'Akram allie également l'aspect documentaire. Le photographe émérite donne à voir une Algérie profonde, plurielle, profondément et in-

tensément attachée à ses racines ataviques. De ce fait, Akram crée un judicieux dialogue entre passé et présent, il élabore une passerelle avec le temps. L'ensemble de son œuvre est une portion de mémoire, une empreinte, un vestige. Nostalgique et passéiste, l'artiste talentueux apprécie le socle identitaire et culturel. Avec son sens aigu de l'observation, l'artiste reproduit le réel avec sensibilité.

Arpentant des contrées lointaines, observant des visages d'hommes et de femmes, leurs gestuelles et leurs modes de vie, Akram Menari nous livre de succulentes histoires à travers ses compositions visuelles qui traversent le temps. Cette belle exposition de photographies couleur locale s'étend du 5 au 24 septembre courant.

"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 Chamy, 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 Noubia, 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 Chamy sera néanmoins 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'elle aimait lire son père et une sandale de sa petite sœur Nadia.

L'EXILE ET LA RECONSTRUCTION À PARIS

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.

"Yaoumiat Bahdja" de Habib Sayeh

Immersion au cœur du Grand Sud

Habib Sayeh publie "Yaoumiat Bahdja" chez Dammah, une immersion au cœur du Grand Sud à travers le destin d'une femme médecin en quête de vérité.

"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 échymoses 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 in-

cisive 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.

LE DÉSERT, MATRICE DE L'ÉCRITURE

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". Dans ces textes, la géographie saharienne se transforme en entité vivante, porteuse de codes sociaux stricts et de contradictions profondes que l'écriture romanesque s'efforce de disséquer avec une acuité analytique remarquable. Au cœur du roman, la femme saharienne est célébrée dans toute la densité de son existence, marquée par les fatigues du milieu et les épreuves singulières imposées par l'environnement. L'écrivain restitue toute sa dimension culturelle et sa centralité ontologique à cette figure féminine, qui devient le moteur fondamental de la construction philosophique et sociale du récit. Grâce à une approche réaliste et introspective, l'auteur réussit à restituer à la femme sa pleine dignité et son rôle d'agent agissant de l'histoire collective. Habib Sayeh propose une chronique saisissante des profondeurs du pays, adossée à une grande maturité stylistique qui interroge les frontières mouvantes entre la mémoire, le corps et la compassion. Une lecture pour appréhender toute la complexité des dynamiques sociales et humaines de l'Algérie contemporaine.

Le ministère de la Culture et des Arts lance la plateforme numérique nationale "Kutubuna"



Le ministère de la Culture et des Arts a annoncé dans un communiqué, le lancement de la plateforme numérique nationale "Kutubuna", visant à promouvoir l'échange et le partage de livres et à encourager la lecture. Lancée sous le slogan "Une seconde vie à nos livres", cette plateforme vient en préparation de l'organisation du Festival national du livre lu, prévu du 26 septembre au 5 octobre prochain, précise le communiqué.

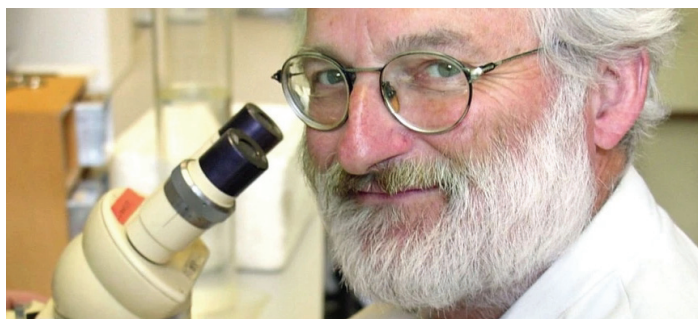
Cette plateforme se veut un "espace interactif" à même de "promouvoir l'échange et le partage de livres, et encourager la lecture", en offrant aux lecteurs et aux passionnés du livre à travers l'ensemble du territoire national la possibilité de proposer des livres et des ouvrages en vue de les échanger, de les offrir ou encore d'acquiescer des titres rares, ajoute la même source.

À cette occasion, le ministère de la Culture et des Arts a appelé les intellectuels, les écrivains, les lecteurs, les étudiants, les clubs de lecture et les acteurs associatifs à rejoindre cet espace et à introduire les titres de leurs ouvrages en vue de les échanger, via la plateforme dédiée aux inscriptions : <https://kutubuna.e-servicesculture.dz/>.

Dans le monde un 13 Septembre

- 2019 : Au Brésil, 57 détenus meurent lors d'une mutinerie dans la prison d'Altamira.
- 2014 : A Dolomieu, le tabac-presse est braqué par deux hommes, un jeune de 34 ans tente de s'interposer, il est tué par un malfaiteur.
- 2012 : Aux Jeux Olympiques à Londres la française Camille Muffat médaille d'or du 400m nage libre. Céline Goberville médaille d'argent au tir de pistolet à 10m. Priscilla Gneto médaille de bronze en judo (52kg).
- 2007 : Cyclisme l'Espagnol Alberto Contador remporte le Tour de France. Au terme d'un 94e Tour de France entaché par plusieurs affaires de dopage dont le départ de l'ex-maillot jaune Rasmussen, chassé par sa propre équipe et le contrôle positif de Vinokourov.
- 2006 : L'acteur Jean Reno 58 ans se marie aux Baux-de-Provence (Bouches-du-Rhône) avec la comédienne et mannequin Zofia Borucka 35 ans avec pour témoins Nicolas Sarkozy (ministre de l'intérieur) et le chanteur Johnny Hallyday.
- 1998 : Laurent Jalabert abandonne le Tour de France ainsi que ses coéquipiers suite aux conditions dans lesquelles sont menées les enquêtes à propos du dopage.
- 1991 : Boris Leitsine reconnaît officiellement l'indépendance de la Lituanie.
- 1990 : Liberia, 600 personnes, réfugiées dans une église sont massacrées par des troupes gouvernementales à Monrovia.
- 1987 : Entrée en vigueur du Traité franco-britannique sur le tunnel sous la Manche par Margaret Thatcher et François Mitterrand.
- 1986 : Loi Pasqua sur les contrôles d'identité.
- 1981 : Mariage du prince héritier Charles avec Lady Diana Spencer. Ils divorceront en 1996.
- 1975 : L'Organisation des États américains lève l'embargo contre Cuba, en vigueur depuis 1964.
- 1958 : Création aux USA de la NASA.
- 1928 : Inauguration du stade Roland Garros.
- 1911 : Création au Mans du Grand Prix de France automobile.
- 1907 : Naissance du mouvement scout avec Robert Baden-Powell.
- 1900 : Attentat contre Umberto 1er d'Italie.
- 1856 : décès de Robert Schumann, musicien compositeur allemand.
- 1836 : Inauguration de l'Arc de Triomphe à Paris.

Le prix Nobel de médecine 2002 à Brenner, Horvitz et Sulston



Le prix Nobel de médecine 2002 a été attribué lundi conjointement à Sydney Brenner (Grande-Bretagne), H. Robert Horvitz (USA) et John E. Sulston (Grande-Bretagne) pour leurs découvertes sur "la régulation génétique de l'organogénèse et de la mort cellulaire programmée". "Les trois lauréats du prix Nobel de physiologie/médecine de cette année ont fait des découvertes majeures sur la régulation génétique du développement des organes et de la mort programmée des cellules", a noté l'institut Karolinska, rattaché au grand hôpital universitaire du même nom, à Stockholm, qui décerne le prix. Ils ont identifié les

gènes-clés qui régissent le développement de l'organisme du ver *Caenorhabditis elegans* et la mort programmée de ses cellules, et montré qu'il existe des gènes analogues chez les organismes supérieurs, y compris chez l'homme. Ces découvertes ont été d'une grande signification pour la recherche médicale et ont permis de mieux comprendre les origines de toute une série de maladies, a noté l'institut. QUATRE CANDIDATURES POUR LE PRIX DE LA PAIX Le prix de physique sera attribué mardi, puis ceux de chimie et de sciences économiques seront dé-

cernés mercredi. Ces trois récompenses sont décernées par l'Académie royale des sciences de Suède. La date de l'attribution du prix Nobel de littérature devrait être rendue publique par l'Académie suédoise en début de semaine. Le prix est généralement attribué un jeudi, la même semaine que les autres prix. Enfin, les Nobel, censés honorer selon les vœux de son créateur les personnalités "qui dans l'année écoulée ont rendu les plus grands services à l'humanité", se refermeront vendredi 11 octobre par l'attribution de la récompense la plus prestigieuse.

Le saviez-vous?

Un cadavre vieux de 2400 ans a été si bien préservé qu'on a pu identifier la cause de sa mort !



L'homme Tollund a été découvert en 1950 dans une tourbière dans la péninsule du Jutland au Danemark par un couple qui cherchait de la tourbe dans la boue.

Le cadavre de cet homme était presque parfaitement préservé y compris sa tête et le visage, ce qui a conduit à la croyance qu'il a été récemment assassiné.

Lorsque les policiers ont inspecté le corps, ils ont été déconcertés par ce qu'ils ont vu et ont fait appel à des archéologues afin de l'examiner de plus près.

Il s'est avéré que le cadavre soit vieux d'environ 2400 ans, et qu'il ait été victime d'un sacrifice humain, en effet, la corde avec laquelle il a été pendu était encore attachée à son cou et même sa barbe était encore visible au moment où il a été découvert.

L'homme Tollund se trouve aujourd'hui au musée de Silkeborg au Danemark.

Journée internationale du tigre



Parmi les espèces sauvages menacées aujourd'hui, le tigre occupe une place peu enviable...

Les tigres sont en voie de disparition. La population mondiale de tigres sauvages a chuté de 97% au cours du XXe siècle. Faute d'un recensement réellement efficace, certains pays risquent de voir disparaître purement et simplement leur population de tigre. Le WWF a joué un rôle moteur dans l'organisation du "sommet international du tigre" et compte bien continuer en perspective de l'objectif mondial Tx2 de 2022.

Objectif Tx2

Cela désigne l'objectif en terme de repopulation en tigre. Le WWF reste cependant lucide et sait que l'opéra-

tion sera difficile à mener à bien, mais le jeu en vaut la chandelle. Il en va de la préservation d'une espèce rare !

La journée mondiale

Ce sont les 13 pays de l'aire de répartition du tigre (c'est à dire ceux dans lesquels vivent des tigres: Bangladesh, Bhoutan, Chine, Cambodge, Inde, Indonésie, Laos, Malaisie, Myanmar, Népal, Russie, Thaïlande et Viet Nam) qui ont créé la Journée mondiale du tigre lors du sommet du tigre, tenu en Novembre 2010 à Saint-Petersbourg (Russie).

La date retenue est celle du 29 Juillet et le but essentiel de la journée est la sensibilisation des populations à la conservation des tigres sauvages.

FILM AVEC THIERRY LHERMITTE IMPOSSIBLE À DÉPLACER	DÉLAISSÉ GROS CHIEN	SERPENT À PLUMES PALOTS	POLLUÉES GROS PARESSEUX	EMBOURBÉ	JOUS AIMANTS RÉFUTE	TERRE IMMERGÉE LAME DE MÉTAL	À LA PATTE DU COQ
POUSSANT UNE CHANSONNE SUJET À MANUCURE				(SE) COAUSER METTRE SUR LE DOS			
ARTICLE CONTRACTÉ TOUCHES MUSICALES	BERBÈRES ENNUEUX	QUI PAPILLONNE MAISON DE FOUS			RETOUR DU SON POINT À NE PAS PERDRE	SE DEMANDE	
FILS DU SOLEIL	SOUVENT EMPLOYÉE DAUPHINS, PAS REQUINS	TROU D'AIR RECHAUFFÉ OU REFROID		GLUCIDES AUTORISATIO ÉCRITE	CONJONCTIO ÔTE LES CAILLOUX	A VÉLO OU A CHEVAL	
CRÊNELÉE GRAND RÉCIPENT	ENUMÉRER FAMEUX TIREUR	ENTRAÎNÉE JEUNES PERSONNES		MAMELLES AUROCHS			
BIEN FAIT ! ENTRE DEUX AVIONS	PAS BEAU A VOIR DONNER SA CAUTION	AIGUILLON VENTILER		VÉRITABLE TRANSPIRER	PENDOIR		
PIÈCE BULGARE HÂLER	LÉGÈREMENT TEINTÉ DE ROUGE FILLE	BIEN CHARPENTE CŒUR OU POUMON		BELLES SAISONS VERSEMENTS ANTIPIÈS	BRAME GROS OS	FOU	
CORDAGE	OUVERTURE D'ESPRIT PROFANE	ASSÉCHÉ PÉRIODE DE DÉCOUVERTE		CHANTEUR DU PLAT PAYS ÉPREUVE	POSSESSIF RASSEMBLÉ	POSSESSIF	
BONNE PÂTE QUI PREND MOINS DE PLACE	PRÉVENUE CONVENANCE	PERMETTAIT DE SAUVER SA TÊTE DÉPOUILLE			VETO		
NON TRAITÉE	PIÈCES MAÎTRESSES	ÉTOFFE DE COTON					

MEDIA EXPERT

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

Direction - Administration - Rédaction:

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

Diffusion: EURL MPS

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

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale

de communication, d'Édition et de Publicité »
Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45
020.05.13.77

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



الصالون الدولي
للإستثمار
الفلأحي و
التكنولوجيا

**AGRI
TECH
EXPO**

Salon
international
de l'investissement
agricole et
de la technologie

13 Octobre 2026
14 Sheraton
15 Annaba
عناش
شيراتون

Organisé par
incop
www.incopevent.com

+213 (0) 23 337 720 / +213 (0) 30 671 703 / +213 (0) 841 815 406 / +213 (0) 870 87 06 34/35
incop.agritech@gmail.com / contact.agritech@incopevent.com



SALON INTERNATIONAL
DU BÂTIMENT ET DE L'ARCHITECTURE

**BATIWEST
2026**

BÂTIMENT CONSTRUCTION IMMOBILIER TRAVAUX PUBLICS INFRASTRUCTURES MATÉRIAUX & CÉRAMIQUE

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

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE
DES PROFESSIONNELS DU SECTEUR !

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

**21 > 25
OCTOBRE 2026**

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

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

CONTACTEZ-NOUS
0664 46 03 38
0558 19 40 31

SB EVENTS
COM COMPANY

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

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

SUIVEZ-NOUS
f i n www.batiwest.net



17-18.04.2027
Targi Kielce / Pologne

Expo2Bee.
Salon international
de l'apiculture

Expo2Bee
BEE WITH US



SALON DES
VOYAGES
RESPONSABLES

SlowTravel
17-18.04.2027 / TARGI KIELCE
POLOGNE



سوناتراش
sonatrach

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الداخلية و الجماعات المحلية و النقل

المنشورية الوطنية للأمن في الطرق
DN R
L'ÉTAT, L'AMÉRIQUE ET L'ÉCONOMIE

**أثناء العطلة
سلامة سياقتي... تحمي عائلتي**

Sonatrach
Délégation Nationale à la Sécurité Routière/DNSR