

La détermination des dirigeants algérien et malien
à consolider les relations de solidarité
et de coopération s'inscrit dans la continuité
naturelle des liens solides unissant les deux pays ^{P.2}

10E ÉDITION DU MOIS D'AMNISTIE EN AFRIQUE

« Faire taire les armes, l'Afrique mise sur l'expérience algérienne » ^{P.2&3}



برعاية

AL24 NEWS البثريك الإعلامي
قناة الجزائر الدولية

Beur FM

incop

CREA المجلس الاقتصادي الجزائري
CONSEIL NATIONAL ÉCONOMIQUE ALGERIEN

**AGRI
TECH
EXPO**

4^{ème} édition

13/14/15
OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

تشاد ضيفة الشرف

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

MEDIA EXPERT Agri ligne Event CCI Sinfonix UNEP

La détermination des dirigeants algérien et malien à consolider les relations de solidarité et de coopération s'inscrit dans la continuité naturelle des liens solides unissant les deux pays



Le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a indiqué à Bamako, que la ferme détermination des dirigeants algérien et malien à consolider les relations de solidarité et de coopération bilatérale s'inscrit dans la continuité naturelle des liens solides qui unissent les deux pays et peuples frères.

Dans une déclaration à la presse à l'issue de l'audience que lui a accordée le président de la Transition, chef de l'Etat du Mali, pays frère, le Général d'Armée Assimi Goïta, M. Ghrieb a précisé que sa présence à Bamako, quelques jours seulement après la visite effectuée en Algérie par son homologue malien, illustre "la forte volonté politique partagée par les dirigeants des deux pays, ainsi que leur ferme détermination à consolider les relations de solidarité et de coopération bilatérale au service des intérêts supérieurs de nos deux peuples". Cette orientation, a-t-il dit, "s'inscrit dans la continuité naturelle des liens solides qui unissent nos deux pays, facilités par la géographie et façonnés par l'histoire, à travers la communauté de destin de nos peuples frères et une coopération constante, soutenue par les générations successives de nos dirigeants", rappelant que l'Algérie et le Mali ont "mené ensemble la lutte pour la libération nationale, avancé côte à côte sur la voie de l'édification nationale et du développement, et contribué de manière décisive au projet africain d'unité et d'intégration".

Evoquant l'importante visite qu'effectuera prochainement le président malien en Algérie, à l'invitation de son frère le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le Premier ministre a estimé qu'elle marquera "une étape charnière dans la consolidation de la nouvelle dynamique que connaissent nos relations bilatérales et leur élévation au niveau des aspirations des deux peuples frères". A cette occasion, M. Ghrieb a transmis les salutations fraternelles du président de la République au Pré-

sident Assimi Goïta, ainsi que l'assurance de "l'attention particulière et du suivi personnel qu'il accorde au renforcement des liens de fraternité et de bon voisinage et à l'intensification du dialogue politique entre les deux pays frères".

Il a, en outre, indiqué avoir été chargé par le Président Assimi Goïta de "transmettre ses salutations sincères" à son frère le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et de "lui faire part de sa grande estime", réaffirmant "sa volonté résolue de poursuivre l'action amorcée en commun afin d'élever les relations de coopération entre l'Algérie et le Mali au niveau qui leur sied". M. Ghrieb a ajouté avoir "écouté avec une grande attention la vision et les analyses éclairées du président malien concernant la promotion du dialogue politique et le renforcement du partenariat bilatéral, à travers l'exploitation de toutes les opportunités de coopération et la définition des priorités de la prochaine étape, dans l'intérêt des deux pays et peuples frères".

Cette rencontre a, par ailleurs, permis de "réaffirmer la disponibilité réciproque à œuvrer ensemble à l'élaboration d'une démarche concertée, concrète et pratique, visant à traduire dans les plus brefs délais cette volonté politique commune, au moyen d'un partenariat équilibré, fondé sur le respect mutuel, la solidarité et le bon voisinage, en s'inspirant des traditions bien établies de coopération entre les deux pays", a poursuivi le Premier ministre.

Lors de cette rencontre, les échanges ont aussi porté sur "les divers défis auxquels les deux pays et l'ensemble de la région sont confrontés", ainsi que sur "l'importance de renforcer la concertation et la coordination pour y faire face, dans le cadre d'une approche globale et solidaire, reposant sur les capacités propres de nos Etats, afin de promouvoir la paix, la sécurité et le développement dans notre région", a conclu le Premier ministre. APS

L'expertise algérienne a mis en évidence le lien étroit entre le trafic illicite d'armes et le terrorisme

Les participants à une table ronde organisée dans le cadre de la 10e édition du Mois d'amnistie en Afrique ont unanimement souligné, à Alger, l'importance de l'expertise algérienne, qui a mis en évidence l'existence d'un lien étroit entre le trafic illicite d'armes légères et de petit calibre, le terrorisme et la criminalité transfrontalière organisée.

Au cours de cette table ronde de haut niveau organisée dans le cadre de cette édition, placée sous le thème "Promouvoir l'initiative + Faire taire les armes+ et renforcer la paix durable grâce au partage d'expériences en matière de contrôle des armes légères et de petit calibre (ALPC) et d'actions de déminage", les intervenants ont évoqué l'expérience algérienne en matière de déminage et de lutte contre la prolifération illicite des armes légères et de petit calibre, notamment à travers le recours aux capacités nationales, le renforcement des cadres juridique et sécuritaire et la coopération régionale.

Dans ce cadre, le représentant du ministère de la Défense nationale (MDN), M. Ilyes Teroudi, a présenté l'expérience algérienne dans le domaine du déminage, rappelant que les opérations de déminage et de neutralisation des mines posées par l'occupation française ont débuté en 1963, immédiatement après l'indépendance.

Après avoir précisé que l'occupation française a laissé derrière elle 11 millions de mines, l'intervenant a expliqué que les opérations de déminage ont été confrontées à plusieurs défis, parmi lesquels l'absence de cartes précises des emplacements des mines, la nature du sol, les conditions climatiques, le déplacement des mines sous l'effet des facteurs naturels et l'ex-



tension des activités agricoles, soulignant que l'Armée nationale populaire (ANP) s'est appuyée, pour faire face à ces défis, sur son expérience, ses ressources humaines et ses propres moyens. Il a indiqué que l'Algérie, qui a été parmi les premiers pays à ratifier la Convention d'Ottawa, a honoré ses engagements en matière de déminage, de destruction des stocks et de soutien aux victimes des mines antipersonnel. De son côté, le directeur des Affaires politiques internationales au ministère des Affaires étrangères, Nazim Khaldi, a souligné que l'approche algérienne en matière d'élimination du trafic des armes légères et de petit calibre repose sur un dispositif juridique et institutionnel intégré, comprenant la prévention de la contrebande et du trafic illicite d'armes, le traçage des sources de financement de ces activités et le démantèlement des réseaux criminels qui y sont liés.

Il a précisé que l'Algérie veille à la pleine mise en œuvre du Programme d'action des Nations unies en vue de prévenir, de combattre et d'éliminer le commerce illicite des armes légères, tout en présentant régulièrement ses rapports nationaux aux Nations unies.

A cet égard, M. Khaldi a rap-

pelé que l'Algérie a ratifié la Convention des Nations unies contre la criminalité transnationale organisée et le Protocole relatif à la lutte contre la fabrication et le trafic illicites d'armes à feu, de leurs pièces, éléments et munitions.

Il a également évoqué le renforcement des capacités des services nationaux en matière d'identification balistique, de traçage des armes et d'échange d'informations, ainsi que le renforcement du contrôle aux frontières et l'intensification de la coordination entre les Douanes, la Police et la Gendarmerie nationale, afin d'identifier et de démanteler les réseaux de trafic d'armes et de munitions.

L'expérience algérienne, a-t-il dit, a mis en évidence le lien étroit entre le trafic illicite des armes légères et de petit calibre, le terrorisme et la criminalité transnationale organisée, mettant en exergue la contribution de l'Algérie aux mécanismes de coopération sécuritaire aux niveaux régional et africain. De son côté, la directrice adjointe du Centre régional des Nations unies pour la paix et le désarmement en Afrique (UNREC), Mariame Camara, a estimé que les dynamiques sécuritaires en Afrique du Nord et au Sahel sont "interconnectées", précisant que "la proli-

fération des armes légères et de petit calibre est liée au financement du terrorisme, à l'extrémisme violent, à la criminalité organisée ainsi qu'au trafic d'armes et de migrants".

Elle a appelé à l'unification des efforts pour faire face à ces défis transfrontaliers, mettant en avant le rôle de l'ONU dans l'accompagnement et le renforcement des capacités des Etats africains, notamment à travers l'élaboration de plans d'action nationaux pour lutter contre la prolifération des armes légères et de petit calibre.

Pour sa part, le président de l'Association nationale de défense des victimes de mines antipersonnel, Mohamed Djouadi, a apporté un témoignage poignant sur son expérience personnelle en tant que victime de l'explosion tragique d'une mine coloniale en août 1959, qui lui a causé de graves séquelles et laissé des éclats dans son corps.

En marge des travaux de cet événement, une exposition de photos et d'archives est organisée sur les étapes du déminage et de la neutralisation des mines antipersonnel héritées de l'époque coloniale. Des équipements et dispositifs médicaux dédiés à la prise en charge des victimes des mines antipersonnel y sont également exposés.

Visite de M. Sifi Ghrieb au Mali

Une étape importante dans le renforcement des relations bilatérales

La visite du Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, au Mali a suscité un large intérêt de la part des médias internationaux, notamment africains et maliens, qui l'ont présentée comme une étape importante dans le renforcement et la consolidation des relations bilatérales, ainsi que dans la promotion de la sécurité et de la stabilité dans la région du Sahel.

Les médias à Bamako ont largement couvert la visite de M. Ghrieb dans la capitale malienne, la qualifiant de "nouvelle étape importante dans le processus de reprise du dialogue direct entre les deux pays", rappelant qu'elle intervient après la visite de travail effectuée en Algérie, le 24 août dernier, par le Premier ministre et chef du gouvernement de la République du Mali, M. Abdoulaye Maïga.

Dans ce contexte, Studio Tamani, un programme radiophonique d'information, a relayé les analyses d'experts en questions africaines, qui ont été unanimes à dire que cette nouvelle rencontre "constitue une étape vers l'apaisement des relations entre l'Algérie et le Mali, la volonté des deux

pays de donner un nouvel élan à leur coopération, et de renouer avec le dialogue". Selon le Dr Hossene Ben Bamba, expert en relations internationales, cité par Studio Tamani, "les deux pays ont intérêt à éviter que la région du Sahel ne devienne durablement un espace d'instabilité". Il a souligné, à cet égard, l'importance des questions abordées lors de cette visite, notamment la surveillance des frontières et la coopération sécuritaire, en particulier dans le domaine du renseignement, ainsi que la lutte contre le trafic d'armes et de drogues.

De son côté, le site d'information spécialisé "Africotelegraph" a consacré un article à la visite de M. Ghrieb au Mali, rappelant la volonté exprimée par l'Algérie et le Mali de "dépasser une longue période de brouille et de replacer leurs relations sur des rails plus opérationnels".

Sous le titre "Une relance diplomatique au cœur du Sahel", le site a rappelé le principe constant de l'Algérie de non ingérence dans les affaires internes des Etats, ainsi que ses efforts actifs de médiation.

Pour le Mali, ajoute la même source, "disposer d'un partenaire disposant à la fois d'une frontière directe, de capacités énergétiques et d'une expertise sécuritaire constitue un atout dans la recomposition en cours". Le site a également détaillé les principales questions devant être examinées lors de la visite du Premier ministre au Mali, notamment les volets économique et commercial, ainsi que les dossiers liés à la coordination sécuritaire et frontalière. La même source a estimé que "la relance (du dialogue) entre le Mali et l'Algérie envoie un message aux acteurs régionaux et internationaux", en ce qu'il démontre que "la diplomatie africaine conserve des ressorts propres".

Sous le titre "Le Premier ministre algérien à Bamako pour relancer le dialogue bilatéral", l'agence de presse turque Anadolu a indiqué que cette visite s'inscrivait dans le cadre des efforts visant à redynamiser les relations bilatérales entre les deux pays. L'agence a considéré cette visite comme "une nouvelle étape dans la reprise du dialogue direct entre les deux pays". APS

Clôture à Alger des travaux de la 10e édition du Mois d'amnistie en Afrique 2026

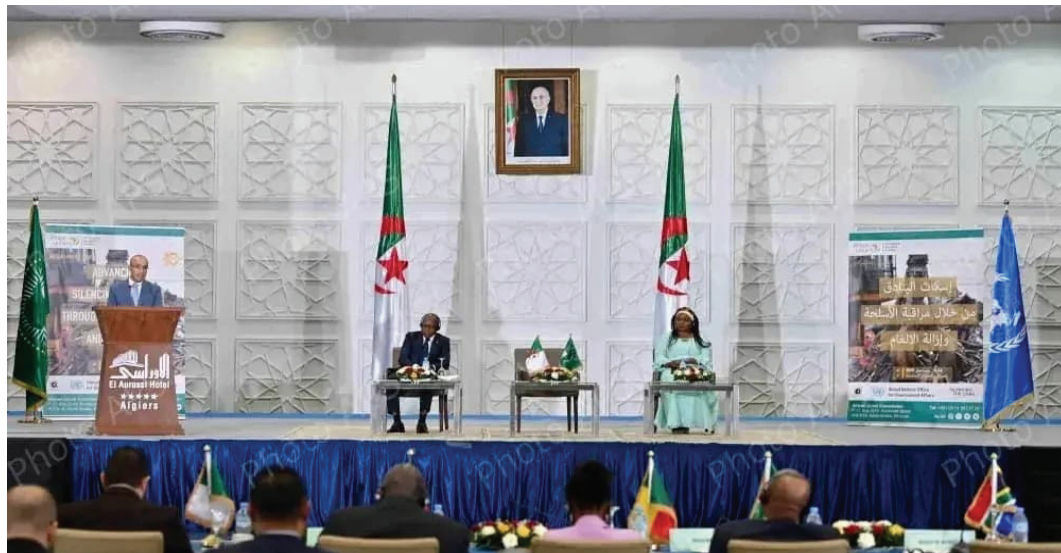
Les travaux de la 10e édition du "Mois d'amnistie en Afrique 2026" ont pris fin par l'adoption d'un ensemble de recommandations qui insistent sur l'importance du contrôle de la prolifération des armes légères et de petit calibre, tout en réitérant l'attachement constant de l'Algérie au renforcement du rôle du Conseil de paix et de sécurité (CPS) de l'Union africaine (UA), afin qu'il demeure un bouclier pour la sécurité et la stabilité du continent.

Dans son allocution de clôture, le secrétaire d'Etat auprès du ministre des Affaires étrangères, chargé de la Communauté nationale à l'étranger, M. Sofiane Chaib, a indiqué que cette 10e édition, placée sous le thème "Promouvoir l'initiative +Faire taire les armes+ et renforcer la paix durable grâce au partage d'expériences en matière de contrôle des armes légères et de petit calibre (ALPC) et d'actions de déminage", revêt deux particularités.

La première, a-t-il dit, réside dans le fait "qu'elle se tient pour la première fois en Afrique du Nord, ce qui traduit clairement l'attachement de l'Algérie à poursuivre sa contribution aux efforts du continent visant à consolider les fondements de la paix et de la sécurité, et la nécessité de poursuivre les efforts en vue de renforcer les mécanismes et les organes compétents de l'UA en matière de règlement des différends et des conflits, à travers l'adoption d'une approche globale et proactive fondée sur le principe de +solutions africaines aux problèmes africains+, tout en traitant leurs causes profondes, et en trouvant des solutions pratiques et concrètes pour lutter contre la prolifération illicite des armes à feu et y faire face".

La deuxième particularité concerne "l'attention particulière accordée par cette édition à la question du déminage, notamment des mines antipersonnel, des restes explosifs de guerre, ainsi que des résidus de la colonisation", a-t-il ajouté, expliquant qu'"outre la menace que représentent les armes à feu illégales, les mines antipersonnel et les restes explosifs de la colonisation constituent également une menace dans un nombre important de régions du continent africain qui continue de faire des victimes parmi les civils, et de saper les efforts de reprise socioéconomique, tout en empêchant l'accès à certaines zones productives et fertiles".

M. Chaib a, en outre, estimé que "la décision de tenir cette réunion en Algérie est une reconnaissance de son expérience pionnière dans le domaine de l'enlèvement des mines coloniales, ain-



si que dans la lutte contre la criminalité organisée et les actes terroristes".

La réunion d'aujourd'hui, a-t-il expliqué, "n'est pas un simple événement symbolique, mais une véritable opportunité d'échanger les points de vue sur les moyens de faire avancer notre Agenda continental sur la paix et la sécurité, en harmonie avec les décisions de l'UA et de son Acte constitutif".

Et de rappeler que sa tenue "dans une conjoncture sensible et extrêmement délicate, au vu des lourds défis auxquels notre continent est confronté, exige d'accélérer l'activation des mécanismes de l'UA pour le règlement et la prévention des conflits, de consacrer des solutions purement africaines et de répondre aux aspirations des peuples africains à un véritable rôle de premier plan de notre Organisation en faveur de l'instauration de la paix et de la sécurité".

M. Chaib a présenté un bilan des travaux de cette édition, couronnée notamment par un consensus sur la nécessité d'"intensifier les campagnes de sensibilisation dans tous les Etats membres de l'UA sur les risques liés à la prolifération des armes de toutes sortes et à l'enlèvement des mines coloniales, compte tenu du danger qu'el-

les représentent pour la sécurité des populations et la stabilité des Etats", tout en conférant "un caractère concret aux décisions de notre Organisation continentale, et en intensifiant l'action sur le terrain afin de passer des cadres théoriques aux résultats effectifs en matière d'interdiction de l'accès des armes aux groupes terroristes et criminels, y compris le renforcement du contrôle de la fabrication des armes, des dispositifs sensibles et des explosifs".

Et d'ajouter qu'un appel a été lancé pour "impliquer la société civile, la jeunesse, les femmes, les élites intellectuelles et les médias dans la promotion des valeurs de réconciliation et du vivre-ensemble en paix, ainsi que dans la mise en œuvre des stratégies continentales visant à faire taire les armes à l'horizon 2030, le déminage et le programme de +désarmement, démobilisation et réintégration+", en sus d'"encourager les Etats membres à promulguer des législations contraignantes pour empêcher les armes et le matériel sensible de tomber entre les mains des groupes terroristes et criminels en nette expansion ayant développé leurs propres méthodes et moyens". De son côté, le président du Conseil de paix et de sécurité (CPS) de l'Union africaine (UA) pour

le mois de septembre 2026, l'ambassadeur représentant permanent du Bénin auprès de l'UA, Hervé Djokpe, a souligné, lors d'une rencontre avec la presse à l'issue des travaux, que le choix de l'Algérie pour abriter cette 10e édition est intervenu "en reconnaissance du rôle important qu'elle joue dans l'instauration de la paix et de la sécurité dans les pays africains, ainsi que pour sa longue et riche expérience en la matière".

M. Djokpe a précisé que les travaux avaient abouti à un consensus entre les membres du CPS de l'UA sur les moyens d'aller de l'avant dans la mise en œuvre de l'initiative "Faire taire les armes", ajoutant que les participants ont insisté sur l'importance du partage d'expériences et d'expertises.

Il a appelé, dans ce sillage, à tirer profit de l'expertise de l'Algérie dans le domaine de la paix et de la sécurité, afin de contribuer à bâtir une Afrique prospère dont les citoyens jouissent de la sécurité et de la stabilité.

Il a, en outre, mis l'accent sur l'importance d'adopter une approche englobant les aspects civils, aux côtés des aspects militaires, tout en renforçant le respect des droits de l'homme, et la lutte contre la pauvreté et l'exclusion.

Mois d'amnistie en Afrique

L'expérience algérienne en matière de paix et de sécurité saluée

Le choix de l'Algérie pour abriter la 10e édition du Mois d'amnistie en Afrique témoigne de la reconnaissance de son expérience et de son rôle dans la promotion de la paix, de la sécurité et du désarmement sur le continent, a affirmé le président du Conseil de paix et de sécurité de l'Union africaine (CPS-UA) pour le mois de septembre, l'ambassadeur Hervé Djokpe.

S'exprimant à l'ouverture des travaux de cette édition, l'ambassadeur, qui est également représentant permanent du Bénin auprès de l'Union africaine (UA), a expliqué que l'organisation de cet événement en Algérie vise notamment à mettre à profit son expertise dans le domaine du désarmement et du contrôle des armes légères et de petit calibre, tout en renforçant les efforts collectifs en faveur d'une paix durable en Afrique. Selon lui, le choix de l'Algérie « reflète également ce qu'elle a accompli en faveur de la paix et de la sécurité en Afrique et au-delà », saluant ses efforts dans le cadre de l'action africaine commune.

L'ambassadeur Djokpe a, dans ce contexte, appelé à consolider les mécanismes de contrôle, de suivi et d'échange d'informations et d'expertises. Il a également insisté sur la nécessité d'impliquer davantage la société civile, les médias et les différents acteurs dans les actions de sensibilisation et de prévention.

Faire taire les armes, un objectif continental
De son côté, l'Envoyée spéciale de l'UA pour

les femmes, la paix et la sécurité, Liberata Mulamula, a estimé que la 10e édition du Mois d'amnistie en Afrique constitue une étape importante dans les efforts visant à faire taire les armes et à construire une Afrique plus sûre et prospère. Elle a rappelé que l'initiative a progressivement évolué au cours de la dernière décennie, notamment à travers la promotion de la restitution volontaire des armes et le soutien aux opérations de collecte menées aux niveaux régional et continental.

La responsable de l'UA a également souligné que la lutte contre la prolifération illicite des armes légères et de petit calibre ne peut être dissociée des efforts de consolidation de la paix et de protection des populations civiles. Pour elle, les gouvernements ne peuvent relever seuls ces défis. La société civile, les organisations religieuses, les médias et le secteur privé sont également appelés à jouer un rôle actif dans la prévention, la sensibilisation et la promotion d'une culture de paix.

Mme Mulamula a, par ailleurs, mis l'accent sur l'autonomisation des femmes, appelées à jouer un rôle central dans la prévention des conflits, la consolidation de la paix et la construction d'une sécurité durable. Elle a appelé à intensifier l'action collective afin d'atteindre les objectifs de l'initiative africaine « Faire taire les armes ».

Le contrôle des armes, un défi toujours majeur
Pour sa part, le secrétaire exécutif du Centre

régional sur les armes légères et de petit calibre (RESCA), Jean-Pierre Betindji, a reconnu les progrès réalisés à l'échelle continentale dans la lutte contre la prolifération de ces armes, tout en relevant que leur circulation persistante et leur accessibilité demeurent parmi les principaux défis sécuritaires de l'Afrique.

Il a plaidé pour une meilleure harmonisation des législations et réglementations relatives au contrôle des armes, ainsi que pour le renforcement de la coordination et de l'échange d'informations et d'expertises entre les différents acteurs.

Cette démarche apparaît d'autant plus nécessaire dans un contexte marqué par la persistance des menaces liées au terrorisme, à l'extrémisme violent et aux conflits armés.

M. Betindji a également souligné le lien direct entre sécurité et développement. La persistance des violences, a-t-il expliqué, affecte notamment l'éducation, la santé et les communautés, tout en compromettant la mise en œuvre des programmes de développement.

Il a ainsi appelé à renforcer les compétences et l'expertise dans la gestion des armes et à exploiter les avancées scientifiques et technologiques, notamment l'intelligence artificielle, pour soutenir les efforts visant à concrétiser l'objectif de « Faire taire les armes » à l'horizon 2030.

L'Algérie, un engagement réaffirmé
Le représentant du secrétaire exécutif de la Capacité régionale de l'Afrique du Nord (NARC),

Rabah Cherifi, a, pour sa part, estimé que la participation de l'Algérie à cette initiative « illustre son engagement » en faveur de l'objectif continental de faire taire les armes d'ici 2030, de consolider la paix et la sécurité et de favoriser le développement durable dans la région.

Il a appelé les partenaires régionaux et internationaux à transformer leurs engagements en matière de paix et de sécurité en actions concrètes, rappelant que la paix, la stabilité et la sécurité constituent des conditions essentielles au développement.

La directrice adjointe du Centre régional des Nations Unies pour la paix et le désarmement en Afrique, Mariame Camara, a également salué l'organisation de cette édition par l'Algérie, y voyant une nouvelle illustration de son engagement en faveur du renforcement de la paix régionale. Elle a notamment mis en avant les programmes de collecte volontaire et de destruction des armes, soulignant que les initiatives d'amnistie doivent être accompagnées de mesures concrètes, en particulier la destruction effective des armes récupérées.

Mme Camara a enfin appelé à une meilleure coordination des efforts régionaux et internationaux pour réduire les flux illicites et le trafic d'armes, contribuant ainsi à la réalisation des objectifs de l'initiative « Faire taire les armes » et au renforcement de la paix et de la sécurité en Afrique. M. Gaouar

Sayoud supervise la mise en service de la plateforme de stockage des conteneurs et des quais qui lui sont rattachés

Le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, a supervisé au port de Mostaganem, la mise en service de la plateforme de stockage des conteneurs ainsi que des quais qui lui sont rattachés.

Cette opération s'est déroulée en présence du directeur général des Douanes algériennes, le général-major Abdelhafid Bakhouch, du directeur général de la Sûreté nationale, Ali Badaoui, de cadres du ministère ainsi que du wali de Mostaganem, Ahmed Boudouh. La visite de M. Sayoud s'inscrit dans le cadre du suivi de la mise en œuvre des instructions du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, notamment celles relatives à la réorganisation et à la spécialisation des ports. Cette démarche prévoit notamment l'affectation du port de Mostaganem aux opérations d'importation réalisées par les entreprises et sociétés publiques, a-t-on indiqué.

Air Algérie lance une nouvelle ligne aérienne Alger-Berlin



Le groupe Air Algérie a lancé depuis l'Aéroport international d'Alger Houari-Boumediène, la nouvelle ligne aérienne vers Berlin (Allemagne) à raison d'une fréquence hebdomadaire.

Cette nouvelle desserte, lancée en présence notamment de représentants du ministère de l'Intérieur, des collectivités locales et des Transports, et de l'Ambassadeur d'Allemagne en Algérie Georg Feltheim, vient compléter les quatre fréquences hebdomadaires opérées vers Francfort, portant ainsi à cinq le nombre de fréquences assurées chaque semaine entre l'Algérie et l'Allemagne. Elle permettra de renforcer l'offre de la compagnie sur le marché allemand, de faciliter la mobilité et de soutenir la dynami-

que des échanges entre les deux pays, tout en répondant aux attentes de la communauté nationale établie en Allemagne.

"L'ouverture de la liaison Alger-Berlin s'inscrit dans la concrétisation des orientations de Monsieur le Président de la République, Abdelmadjid Tebboune, et fait suite à sa visite officielle en République fédérale d'Allemagne, au cours de laquelle cette desserte avait été annoncée", a indiqué Air Algérie. Le groupe a noté que cette opération traduit également sa volonté de poursuivre le développement de son réseau international et de renforcer sa présence en Europe, en accompagnement de la dynamique des relations entre l'Algérie et l'Allemagne.

Le président de la République préside la cérémonie de remise des lettres de créance de trois nouveaux ambassadeurs



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé la cérémonie de remise des lettres de créance de trois nouveaux ambassadeurs auprès de l'Algérie.

Il s'agit de son Excellence l'ambassadrice du Royaume de Norvège, Mme Thea Martine Ottmann, de son Excellence l'ambassadeur de la République socialiste du Vietnam, M. Vu Duy Long, et de son Excellence l'ambassadrice de la République de Finlande, Mme Ann-Christine Krank. La cérémonie de remise des lettres de créance s'est déroulée en présence du ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, et du conseiller auprès du président de la République, chargé des affaires diplomatiques, M. Amar Abba.

La spécialisation des ports à l'échelle nationale contribuera à améliorer leur efficacité et leurs performances

Le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, a souligné à Mostaganem, que la décision du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, portant spécialisation des ports à l'échelle nationale contribuera à améliorer leur efficacité et leurs performances.

Le ministre qui effectuait une visite dans la wilaya, a indiqué lors d'un point de presse, que sa visite au port de Mostaganem s'inscrit dans le cadre de la "mise en œuvre de la décision du président de la République relative à la spécialisation des ports à l'échelle nationale".

Sayoud était accompagné du directeur général des Douanes algériennes, le général-major Abdelhafid Bakhouch, du directeur général de la Sûreté nationale, Ali Badaoui, ainsi que de cadres du ministère et du wali de Mostaganem, Ahmed Boudouh.

Il a précisé que le port de Mostaganem "constituera la première expérience dans ce domaine, ce qui permettra d'améliorer l'organisation du mouvement des marchandises, de réduire la pression sur les ports et d'accroître leur efficacité et leurs performances". M. Sayoud s'est félicité à l'occasion des résultats "concrets" enregistrés au niveau du port de Mostaganem, comparativement à la situation constatée lors de sa précédente visite, saluant les efforts déployés par les différents acteurs, les autorités locales, les services de sécurité, les Douanes, la Gendarmerie nationale, ainsi que l'ensemble des organismes concernés.

Il a également salué les travaux réalisés, notamment l'aménagement des plateformes de stockage, des quais 6 et 7, ainsi que la réhabilitation du quai sec, mettant en avant la contribution des entreprises nationales et des bureaux d'études algériens à la réalisation de ces projets.

Le ministre a souligné en outre que les projets futurs visant à renforcer les capacités et la compétitivité du port "se poursuivront, notamment la réalisation d'un quai d'une profondeur d'eau pouvant atteindre 15 mètres, permettant l'accueil de grands navires à forte capacité de chargement.

Il est également prévu de renforcer les capacités de stockage, de développer le système de sécurité et de numérisation et de mettre en place le projet de



guichet unique afin de simplifier les procédures et d'améliorer les services". Le ministre a insisté sur l'importance de la coordination entre les différents services intervenant au niveau du port, afin de garantir la fluidité des procédures et une bonne prise en charge du trafic des marchandises et des passagers, contribuant ainsi à améliorer les performances et l'efficacité de l'infrastructure portuaire.

Au cours de cette visite, M. Sayoud a suivi une présentation sur le bilan d'activité du port, les principaux projets et investissements réalisés ou en cours de réalisation, ainsi que les perspectives de développement et de renforcement de ses capacités.

Il a également pris connaissance d'un exposé des services des Douanes algériennes sur le mouvement des passagers durant les années 2024 et 2025 et le premier semestre 2026, ainsi que sur le bilan des contentieux douaniers et le recouvrement des recettes.

Lors de sa visite au port de Mostaganem, le ministre a inauguré une plateforme de stockage des conteneurs et les quais qui lui sont rattachés, d'une capacité totale de 10.000 conteneurs et 700.000 tonnes, pour un coût financier estimé à 3,1 milliards de dinars, selon les explications fournies. Ce projet s'inscrit dans le cadre de la première tranche du programme d'entretien et de modernisation du port, notamment à travers la réalisation de

cette plateforme, ainsi que l'aménagement et la réhabilitation des postes d'amarrage 6 et 7, permettant d'offrir une capacité de stockage supplémentaire de 1.400 conteneurs et 300.000 tonnes.

Dans le cadre des projets futurs, M. Sayoud a posé la première pierre d'une deuxième plateforme, d'une superficie de 5 hectares, qui sera destinée au traitement des remorques frigorifiques, aux opérations de contrôle, à l'aménagement d'une aire pour les matières sensibles, ainsi qu'à une zone de stockage des véhicules.

Il a également inspecté les projets en cours et futurs, notamment ceux liés au renforcement du parc de matériels et d'équipements portuaires, à l'aménagement du guichet unique et de la salle de contrôle, ainsi qu'à l'aménagement des différentes surfaces disponibles au niveau des postes d'amarrage, y compris la création d'un espace supplémentaire permettant d'accueillir 700 conteneurs supplémentaires.

Ces opérations comprennent également la numérisation et la modernisation du système de données portuaires, l'aménagement de la gare maritime destinée au transport des passagers, le dragage des deux bassins, ainsi que l'achèvement de l'étude relative à la réalisation d'un troisième bassin, dont le taux d'avancement a dépassé 50 %, a-t-on précisé. APS

La réalisation du troisième bassin du port de Mostaganem est devenue une «nécessité urgente et impérieuse»

Le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud, a souligné dans la wilaya de Mostaganem, que la réalisation du troisième bassin du port commercial de Mostaganem est devenue une nécessité urgente et impérieuse.

Le ministre a expliqué, lors d'une rencontre avec la presse tenue en marge de sa visite au port de Mostaganem, en compagnie du directeur général de la Sûreté nationale, Ali Badaoui, et du directeur général des Douanes algériennes, le général-major Abdelhafid Bakhouch, que l'opération de dragage des premier et deuxième bassins et l'augmentation de leur profondeur à neuf (9) mètres "demeurent insuffisantes pour assurer une véritable activité" au niveau de cette infrastructure portuaire, ce qui, a-t-il soutenu, "rend la réalisation d'un troisième bassin

urgente et impérieuse". M. Sayoud a, d'autre part, ajouté qu'"il faut achever les études relatives à ce projet, dont le taux d'avancement a dépassé 50 %, afin d'inscrire l'opération de réalisation", précisant que le coût prévisionnel initial du projet est estimé à environ 25 milliards de dinars.

"Ce montant nous permettra, avant tout, de réaliser un nouveau quai et un nouveau bassin, avec une profondeur d'eau pouvant atteindre 15 mètres, ce qui permettra d'accueillir des navires d'une capacité de 60.000 tonnes, voire éventuellement de 80.000 tonnes, et ainsi de régler définitivement le problème", a-t-il souligné.

Concernant l'opération de dragage des deux bassins, le ministre a appelé à accélérer les travaux et à passer à l'étape d'équipement des plateformes logistiques destinées à soutenir le port,

notamment les plateformes de stockage à grande capacité (10 + 5 hectares), ainsi que les terre-pleins qui nécessitent des équipements appropriés afin de dynamiser l'activité au niveau de l'infrastructure. Lors des explications présentées au ministre, un programme visant à renforcer le parc logistique du port a été présenté. Il prévoit l'acquisition de chariots élévateurs, de distributeurs, de différents ensembles électromécaniques, ainsi que d'un appareil de contrôle (scanner) et d'autres équipements pour une enveloppe budgétaire de 8 milliards de dinars. L'opération est actuellement en cours de concrétisation, indique-t-on. A noter que l'activité du port de Mostaganem a connu, au cours des trois dernières années, une hausse du volume des marchandises, du trafic de conteneurs et du chiffre d'affaires.

Grand Prix Assia-Djebar du roman

La short liste dévoilée

La short liste des romans retenus pour la 8e édition du Grand Prix Assia-Djebar du roman a été dévoilée à Alger par le jury de ce concours littéraire.

La sélection comprend 9 romans dans les trois langues: 3 en langue arabe, 3 en tamazight et 3 autres en français, a indiqué le président du jury, le poète et universitaire Hakim Miloud, lors d'une rencontre au siège de la chaîne de télévision "AL 24 News".

Il s'agit des romans "A'rach Ed'dem" de Hocine Laalam, "Er'rafrat" de Sarah Mohamed Maariche et "Aam Arrehma" de Khier Chouar (langue arabe), "D Asderf" (Tâtonnement) de Chabha Ben Gana, "Tighri n Tudert" (Le cri de la vie) de Siham Harikenchikh et "Aggus" (La ceinture) de Farida Sahoui (langue amazighe) et "Par-tout le même ciel" de Hajar Bali, "Amé-

norhée" de Sarah Haidar et "Ce que la mort m'a pris de toi" de Hosni Kitouni (langue française).

Les lauréats de la 8e édition du Grand Prix Assia-Djebar seront distingués lors d'une cérémonie officielle prévue le 8 octobre prochain à Alger.

M. Miloud a indiqué que les romans figurant sur la short liste "partagent des thématiques communes notamment la mémoire, l'histoire et les mutations sociales que connaît l'Algérie, avec un accent particulier sur le roman historique".

La sélection, a-t-il ajouté, répond aux "critères littéraires et artistiques du Prix après un processus de lecture et d'évaluation rigoureux mené par les membres du jury", rappelant que le nombre total d'œuvres reçues à cette édition a atteint "155 romans" dans les trois langues.

Le jury est composé, outre son président, de dix membres: le sociologue Mustapha Madi, le spécialiste en littérature populaire Hamid Bouhabib, l'écrivaine Maïssa Bey, le président de l'Académie algérienne de la langue arabe Cherif Meribai, l'écrivaine Meriem Guemache, la romancière Leïla Hammoutène, le poète Ahcene Mariche, le chercheur en langue amazighe Kouceila Alik et le poète et traducteur Idir Bellali.

Organisé depuis 2015 par l'Entreprise Nationale de Communication, d'Édition et de Publicité (ANEP), ce prestigieux prix littéraire, du nom de l'écrivaine et universitaire algérienne Assia Djebar (1936-2015), vise à récompenser la meilleure œuvre romanesque écrite dans les deux langues nationales, arabe et amazighe, ainsi qu'en langue française.

Préparatifs de Yennayer 2977

Meddahi reçoit le SG du HCA



La ministre du Tourisme et de l'Artisanat, Houria Meddahi, a reçu le secrétaire général du Haut commissariat à l'amazighité (HCA), Si El Hachemi Assad, dans le cadre des préparatifs de la célébration officielle du Nouvel An amazigh "Yennayer 2977", prévue cette année à Tlemcen, indique un communiqué du ministère.

Lors de cette rencontre, tenue dimanche au siège du ministère, Mme Meddahi a salué les efforts que déploie le HCA ainsi que ses démarches pour "la promotion de la culture du pays, la valorisation du patrimoine et l'ancrage de l'unité nationale", précise-t-on de même source.

Dans ce contexte, elle a souligné que "le secteur est fin prêt à contribuer effectivement à la réussite de ce ren-

dez-vous annuel majeur, organisé sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et qui vise à valoriser le patrimoine culturel, à ancrer les dimensions civilisationnelles de la nation algérienne, à renforcer l'identité nationale et l'unité du peuple algérien".

La ministre a précisé que le secteur du Tourisme s'attellera à "mobiliser les différents acteurs pour organiser des activités diverses à même de valoriser le patrimoine culturel et artistique du pays, avec la participation d'artisans représentant les différentes wilayas, en vue de présenter la diversité du patrimoine artisanal algérien".

Pour sa part, le SG du HCA a passé en revue les grandes lignes tracées par le Haut-Commissariat pour l'organisa-

tion de cette célébration nationale, qui aura pour slogan "Yennayer...une mémoire qui unit et une patrie qui rassemble". Il a également évoqué les activités au programme, à l'instar de l'organisation d'un Colloque national académique, de spectacles populaires, d'espaces éducatifs et culturels, outre l'organisation du "Marché de Yennayer" pour valoriser le patrimoine artisanal national et mettre en avant l'art culinaire algérien dans toute sa diversité, ainsi que le rôle des start-up qui sont à même de promouvoir cette célébration nationale.

M. Assad a, par ailleurs, fait savoir que les préparatifs de la 7e édition du Prix du président de la République de littérature et de langue amazighes étaient en cours.

Festival international "Cous Cous Fest-2026" en Sicile

Walid Benattia à la conquête du titre mondial

Du 18 au 27 septembre, la ville sicilienne de San Vito Lo Capo accueille la 29e édition du "Cous Cous Fest", un festival international consacré au couscous. Huit délégations venues de plusieurs pays méditerranéens et d'ailleurs participeront à la compétition, pour décrocher le titre de champion du monde de couscous.

Pendant dix jours, le village tout entier se transforme en un vaste laboratoire à ciel ouvert mêlant gastronomie, musique et dialogue interculturel. Le long du centre historique et du front de mer, l'Expo Village déploie ses étals d'artisanat et de produits siciliens, tandis que les traditionnelles Case del Cous Cous proposent aux visiteurs des dizaines de variantes du plat, puisées dans les traditions culinaires du monde entier.

Le soir venu, la plage se transforme en scène à ciel ouvert, avec des concerts gratuits qui prolongent, en musique, l'esprit de rencontre porté par l'événement depuis sa création.

UN PLAT, HUIT RÉCITS NATIONAUX

Au cœur du dispositif trône le Championnat du monde de couscous, véritable colonne vertébrale du festival. Cette année, huit équipes s'affrontent, chacune porteuse d'un récit culturel qui dépasse la seule performance gastronomique.

Le Brésil y présente un couscous nordestino porté par le chef Paulo Ricardo Souza Aires, fondateur à Rome d'un restaurant dédié aux cuisines d'Amérique du Sud et des Caraïbes.

Le Sénégal aligne un duo mère-fils, Fatimata Diagne et Mouhamet Babou, installés depuis plus de vingt ans en Italie, où ils font découvrir le couscous traditionnel à base d'agneau et de légumes.

L'Espagne, elle, mise sur une recette familiale transmise de génération en génération dans la région de Valence.

Mais le geste le plus fort de cette édition reste sans doute la présence d'une équipe palestinienne, qui rivalise aux côtés des autres délégations, un symbole assumé

par les organisateurs, fidèles à la vocation de "paix par la cuisine" que le festival revendique depuis ses origines.

L'ALGÉRIE, PORTÉE PAR LA MAISON DES METS

Dans cette compétition, l'Algérie sera représentée par Walid Benattia, chef exécutif et propriétaire de la Maison des Mets, un établissement qu'il a développé à la fois à Sétif et à Alger.

Loin de se limiter à des espaces de restauration classiques, ses adresses se veulent des lieux hybrides, pensés pour les métiers de la gastronomie tout en restant ouverts aux arts au sens large. Une vision où la cuisine devient un vecteur de culture, de transmission et de création, bien au-delà de l'assiette.

Pour cette édition sicilienne, Walid Benattia ne sera pas seul. Il conduit une équipe étoffée composée d'Asma Benattia, directrice de production et cheffe pâtissière, des chefs de cuisine Imame Bouchene et Amine Boukrra, ainsi que de Hadia Dib.

Une délégation qui illustre, à sa manière, la place accordée aux savoir-faire féminins dans la gastronomie algérienne contemporaine, et qui devra composer avec un adversaire coriace : la Tunisie, nation la plus titrée de l'histoire du concours, encore montée sur le podium l'an dernier avec un couscous vegan inspiré de l'esprit d'une chartreuse de légumes.

L'histoire récente du championnat rappelle à quel point le suspense reste entier chaque année. En 2025, c'est un couscous portugais, fidèle à une recette familiale à base de poulet, qui avait damé le pion à des chefs italiennes et au duo tunisien. En 2024, la Tunisie était partie à la conquête d'un sixième sacre avec un couscous mer-montagne aux fruits de mer et épices rares.

Autant dire que si l'Algérie part sans le statut de favori écrasant, le palmarès de ces dernières années prouve qu'aucune nation ne peut se targuer d'une suprématie durable sur ce terrain et que l'inventivité, plus que la seule tradition, fait souvent la différence.

Bejaia

La 3e édition du Salon national du livre amazigh du 16 au 19 septembre

La 3e édition du Salon national du livre amazigh se tiendra du 16 au 19 septembre courant à la maison de la culture de la wilaya de Bejaia, à-on informé, auprès du commissariat du Salon.

La maison de la culture accueillera pendant les quatre jours, 14 maisons d'édition et plus de 80 auteurs en langue amazighe, issus de plusieurs wilayas du pays, a indiqué, Fatah Fetissi, commissaire de la 3e édition du Salon national du livre amazigh, lors d'une conférence de presse tenue dimanche à Bejaia.

Il a ajouté que plusieurs institutions prendront part à cette manifestation littéraire, à l'instar du Haut commissariat à l'Amazighité (HCA), du Centre national de recherches préhistoriques, anthropologiques et historiques (CNRPAH), des départements universitaires de langue et culture amazighes ainsi que des associations culturelles.

Cette édition sera également marquée par l'organisation de trois ateliers, ainsi que de concours de dictée et d'écriture destinés aux enfants, qui seront encadrés par des associations, a souligné M. Fetissi.

La 3e édition de ce salon est organisée par le Centre de recherche en langue et culture amazighe (CRLCA), en collaboration avec la maison de la culture de Bejaia et l'association "Asalas".

Festival international de danse contemporaine

Quand le flamenco embrasse Alger

La danseuse Laura Fúñez, invitée d'honneur de la 14e édition du Festival culturel international de danse contemporaine, incarnera, du 16 au 20 septembre, la scène chorégraphique espagnole à l'Opéra d'Alger.

Portée par l'ambassade d'Espagne, cette présence prend la forme d'un programme pensé pour révéler la diversité et la vitalité de la création chorégraphique espagnole actuelle, incarnée par la danseuse et chorégraphe Laura Fúñez. Plutôt que de se limiter à une simple représentation isolée, l'initiative s'organise en deux temps distincts, l'un participatif, l'autre spectaculaire, une manière de ne pas simplement montrer un art, mais de le faire vivre avec le public algérien.

Les 16 et 17 septembre, à l'Opéra d'Alger, Laura Fúñez animera un at-

elier de création chorégraphique réunissant des danseurs algériens autour d'un projet collectif. Ce moment de travail commun constitue le socle d'une performance partagée, présentée dès le lendemain, le 18 septembre, lors de la cérémonie d'ouverture du festival.

En choisissant de faire naître une œuvre inédite de la rencontre entre artistes espagnols et algériens plutôt que d'imposer un spectacle déjà figé, l'ambassade d'Espagne affiche une conception exigeante de la coopération culturelle, où l'échange prime sur la simple démonstration.

Le 20 septembre, Laura Fúñez présentera "La Danzaora", une création personnelle puisant dans les racines du flamenco pour les recomposer à travers une écriture résolument contemporaine. Le spectacle interroge la rela-

tion entre le corps, le rythme et l'espace, dans une proposition où héritage et expérimentation se répondent avec intensité.

Formée au flamenco avant de s'engager dans une démarche de recherche chorégraphique plus large, l'artiste a développé un langage qui lui est propre, à la croisée de la mémoire du geste et de l'exploration contemporaine du mouvement.

Une capacité à faire dialoguer patrimoine et création qui semble, précisément, avoir motivé son choix pour représenter l'Espagne à Alger. Sur scène, elle sera entourée de David Durán à la composition musicale et à la guitare, Juan Oesel au chant, et David González aux percussions, l'ensemble étant porté par la structure Spain Flamenco Arts.

Les trucs pour protéger ses dents des taches de café

Protégez vos dents des taches de café en suivant nos trucs efficaces, sans renoncer à votre passion pour le délicieux breuvage.

Pourquoi le café tache-t-il les dents?

L'émail, cette enveloppe externe très résistante qui protège les autres couches de vos dents, est tapissé de cavités microscopiques.

Quand la nourriture et les liquides restent coincés dans ces cavités, cela forme des taches extrinsèques, ce qui signifie sim-

plement que seule la couche externe de vos dents est décolorée.

Le brossage:

première étape

de la contre-attaque

La première cause des taches sur les dents est l'accumulation. Brosser vos dents avec un dentifrice blanchissant et voir votre dentiste pour un nettoyage régulier sont donc les meilleurs moyens de prévenir les vilaines taches de café. Mais en adoptant en plus ces techniques, vous garderez un

sourire éclatant entre vos visites chez le dentiste.

Et en plus, vous n'aurez même pas à renoncer à votre petit café du matin.

Surtout, ne pas oublier la soie dentaire!

Il est difficile de passer la soie dentaire aussi souvent que votre dentiste le voudrait.

Mais vous réserver quelques minutes chaque jour pour le faire, que ce soit le matin ou le soir, peut vraiment avoir un impact majeur sur la santé de votre bouche.

Cela vous débarrasse de la plaque, laquelle agit comme un véritable aimant pour les taches.

Car, le brossage seul ne parvient pas à enlever toutes les bactéries de votre bouche.

Ce qui reste pourrait durcir et se transformer en tartre, lequel peut causer des infections.



06 raisons à une mauvaise odeur des pieds

Une mauvaise hygiène, une transpiration excessive et le pied d'athlète ne sont que quelques explications d'une mauvaise odeur des pieds.

Pourquoi mes pieds sentent-ils mauvais?

L'été est en train de s'installer et vous passez probablement de plus en plus de temps à faire des activités extérieures, ce qui peut être synonyme du retour des chaussures et des pieds malodorants...

La mauvaise odeur des pieds – ou bromodose – découle d'une accumulation de sueur et de bactéries sur la peau. Faisant parfois l'objet de taquineries, les pieds malodorants n'en demeurent pas moins un problème gênant.

Des pieds qui sentent mauvais ne sont peut-être pas quelque chose de grave, mais pour traiter l'odeur efficacement, vous devez découvrir la source du problème.

Qu'est-ce qui cause la mauvaise odeur des pieds?

Il existe plusieurs causes aux pieds malodorants. Nous avons donc demandé à des spécialistes du domaine de nous expliquer pourquoi nos pieds peuvent parfois avoir une odeur un peu trop âcre.

En déterminer la cause est la première étape pour trouver une solution.

Une transpiration excessive

Une des causes les plus courantes pour expliquer les pieds malodorants est l'hyperhidrose, c'est-à-dire une transpiration excessive. «Au fond, quand vos pieds transpirent, des bactéries peuvent se développer et dégager des odeurs désagréables, particulièrement lorsque l'été arrive et que nos pieds sont peut-être confinés dans des chaussures de travail et des chaussettes, ce qui empire la situation»

Le stress et l'anxiété

Vous connaissez l'expression «suer sang et eau»? Si le stress vous fait suer à grosses gout-

tes, vous comprenez probablement ce qu'elle veut dire.

Le stress et l'anxiété peuvent tous deux causer la transpiration, laquelle peut à son tour s'étendre aux pieds et engendrer une mauvaise odeur.

Une mauvaise hygiène

Si vous attendez trop longtemps entre les douches ou pour changer vos chaussettes imprégnées de sueur, ne soyez pas surpris si vos pieds sentent mauvais. Heureusement, de mauvaises habitudes d'hygiène, ça se change. Vous laver plus souvent devrait aider à remédier au problème.

Le pied d'athlète

Le pied d'athlète est une infection fongique communément associée avec les vestiaires de gymnases. Le trichophyton, le champignon qui cause l'infection, se retrouve sur les planchers et les vêtements. Il apprécie particulièrement les environnements chauds et humides comme les douches et les piscines publiques.

Ce champignon affecte la couche supérieure du pied et peut causer une odeur désagréable; il se développe dans des conditions chaudes et humides – comme sur un pied qui transpire dans une chaussure fermée. Pour éviter d'avoir le pied d'athlète, portez des sandales en caoutchouc lorsque vous marcherez autour de la piscine cet été et lorsque vous vous doucherez dans un vestiaire commun.

07 choses qui peuvent vous vieillir



Vos habitudes, votre style et même votre attitude peuvent vous vieillir. Faites attention à votre apparence en évitant ces erreurs les plus courantes.

Vos bijoux

sont trop clinquants

Les bijoux gros et lourds peuvent aussi être démodés, alors mieux vaut éviter ces erreurs de style qui vous vieillissent.

Optez plutôt pour des bijoux délicats et intemporels comme des colliers ou des bracelets tout minces.

Vous êtes esclave des tendances

Se cramponner aux vieilles tendances (ou adopter systématiquement toutes les nouvelles) pourrait vieillir votre look.

D'une part, vous entêter dans les vieilles tendances et reproduire exactement les tenues des années passées n'améliorera certainement pas votre look. Mais adopter systématiquement chaque nouvelle tendance de chaussures, de sacs ou de vêtements n'est pas mieux non plus.

De plus, arrêter d'acheter des vêtements neufs vous permettrait d'économiser beaucoup d'argent!

Karen Phillips suggère de vous poser deux questions avant d'acheter un nouveau truc pour votre garde-robe: est-ce que cet article fait mon bonheur et combien de fois par semaine vais-je le porter

Vous ne portez que des couleurs sombres

Le noir est une couleur de base qui va avec n'importe quoi. Mais cela ne veut pas dire que vous devriez toujours en porter.

Des couleurs plus vives et moins ternes pourraient en effet vous donner l'air plus jeune.

Vos talons ne sont pas assez hauts

«Plus vos chaussures sont décontractées, plus vous aurez l'air vieille, peu importe ce que vous portez par ailleurs», dit Brittany Allen, une créatrice de mode et d'accessoires indépendante. Ces astuces vous permettront de porter des talons hauts sans avoir mal aux pieds.

Des chaussures plates et pointues ou des escarpins sont d'excellentes alternatives pour rehausser votre tenue.

Vous portez des motifs floraux

Les motifs floraux ont parfois l'air de dater quand ils sont dans des tons pâles ou neutres. Au lieu de cela, Brittany Allen suggère des motifs sport aux teintes vives qui rajeuniront votre look.

Vous affectionnez les pantalons à ceinture élastique

Catherine Bachelier Smith, experte en habillement et en mode de vie, recommande d'éviter ces pantalons si vous voulez paraître plus jeune. «Les vêtements de yoga sont devenus si confortables qu'il n'y a plus besoin de ceintures élastiques», fait-elle observer.

Essayez plutôt de porter des pantalons de yoga et autres vêtements de sport qui sont à la fois confortables et élégants.

Et vous accrochez ces lunettes autour de votre cou

«Sortez vos lunettes de votre sac ou de votre poche quand vous en avez besoin et rangez-les aussitôt après», conseille Lynne Goldberg, une spécialiste du mariage qui aide les mères de la mariée et du marié à se préparer pour le grand jour.



Voici comment économiser de l'argent en évitant les erreurs courantes

Si vous pensez qu'il est impossible d'économiser de l'argent sur votre salaire, détrompez-vous. Ces conseils tout à fait réalisables d'experts financiers vous expliquent comment économiser de l'argent à l'avenir.

Vous n'avez aucune idée de vos services?

Quelle est la dernière fois où vous avez regardé votre facture de téléphone ou de câble? Les factures numériques rendent le paiement si facile que nous ne prenons rarement le temps de cliquer sur le lien nous permettant de voir le détail des prix. Comment économiser de l'argent? Vous pouvez, par exemple, acheter un routeur pour vos services Internet au lieu de payer des frais mensuels de location.

Vous épargnez pour la «retraite»?

Ne sommes-nous pas tous supposés épargner pour notre retraite? «Lorsque vous êtes en début de carrière, ne voyez pas ce que vous épargnez aujourd'hui comme votre revenu de retraite. Pensez plutôt à l'épargne comme une façon de vous bâtir une sécurité financière qui vous permettra de



faire ce que vous voulez plus tard», recommande le professeur Jamie Hopkins, directeur du programme de revenu de retraite chez The American College of Financial Services.

Vous payez les plus petits comptes en premier?

Vous avez sûrement le sentiment d'avoir accompli quelque chose lorsque vous payez tous ces petits comptes, mais agir ainsi vous permet-il vraiment de réduire vos dettes? «En réalité, vous faites probablement le mauvais choix en augmentant vos dettes. Concentrez-vous plutôt en premier sur

la dette au taux d'intérêt le plus élevé», déclare Jamie Hopkins.

Vous ne savez pas comment investir?

Investir ou économiser de l'argent pour l'avenir peut être déroutant et compliqué. Comparer les avantages d'un type de placement par rapport à un autre ou décoder des termes comme rendements, dividendes, etc. est assez pour vous décourager et ne pas prendre de décision.

Vous n'épargnez pas en fonction de vos augmentations?

Vous essayez peut-être d'éco-

nomiser de l'argent en mettant de côté un montant déterminé prélevé sur votre paie hebdomadaire, mais qu'advient-il si vous obtenez une augmentation? Est-ce que l'argent supplémentaire est dépensé dans davantage de divertissements, des vacances ou une nouvelle voiture?

Vous ne vous occupez pas de votre compte d'épargne?

Si vous déposez seulement dans votre compte d'épargne le chèque que votre grand-mère vous donne chaque année pour votre anniversaire, vous passez à côté d'économies – potentiellement de milliers de dollars chaque année.

Vous célébrez votre paie?

«Les dépenses de célébration» sont ce que Vincent Baert, un expert financier pour myPOS, appelle les achats impulsifs que les gens font tout de suite après le jour de la paie.

Vous ne parlez pas d'épargne avec votre partenaire?

L'argent n'est jamais un sujet de conversation populaire chez les couples de longue date. Mais le fait de ne pas discuter d'affaires financières.

L'art de bien vieillir

Ce qui marche... et ce qui ne marche pas! On n'échappe pas au vieillissement, mais on peut en ralentir les effets moyennant quelques bonnes pratiques afin de bien vieillir. Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Du régime alimentaire aux objectifs de retraite en passant par un programme d'exercices et des relations sociales, il y a des façons simples et efficaces de rester en bonne forme physique et mentale.

L'alimentation

Des études ont révélé que la consommation d'une seule portion de viande transformée – bacon, saucisses ou autres charcuteries – fait bondir de 42% la probabilité de faire une crise cardiaque et de 19% celle de souffrir de diabète; d'autres, qu'elles s'accompagnent d'un risque accru de cancer colorectal. Comparativement à la viande fraîche, la viande préparée renferme en moyenne quatre fois la quantité de sodium et une fois et demie la dose d'agents de conservation nitrates.

Et les suppléments?

Toutes les études semblent démentir leurs supposés effets bénéfiques. Un bon conseil: investissez plutôt dans une bonne paire de chaussures de marche, un abonnement au gym ou un excellent repas entre parents ou amis. Vous en retirerez une meilleure santé émotive et physique qu'avec un supplément.

L'exercice physique

Le corps vieillit mieux en mouvement que sur un canapé. Voici quelques conseils pour le faire travailler en fonction de l'âge. Depuis quelques années, l'entraînement fractionné de haute intensité fait l'objet de beaucoup d'attention. Selon de nombreuses études, ces séances de moins de 15 min, avec échauffement et refroidissement, ont, sur la santé et la forme physique, des effets similaires sinon supérieurs à ceux d'une heure d'entraînement à effort modéré.

La créativité

L'art peut inspirer un corps et un esprit vieillissants, et il semble bien qu'il procure de véritables bienfaits.

15 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 diesel dans votre voiture à essence peut être dangereux. Mais il faut aussi faire attention aux différents indices d'octane. «Les véhicules sont conçus pour rouler avec une qualité d'essence spécifique», explique Jill Trotta, vice-présidente d'Auto Team chez



RepairPal.

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. Mais c'est aussi vrai pour ce qui est de changer de vitesse abruptement puis d'essayer de repartir tout de suite ou d'arrêter la voiture.

Rouler presque jusqu'à tomber en panne d'essence

Autre leçon de conduite dont vous avez peut-être déjà entendu parler, mais à laquelle

vous ne songez pas trop: s'il n'est pas toujours possible d'éviter de rouler jusqu'à ce que le réservoir d'essence soit presque vide, vous devriez quand même essayer de l'éviter!

Utiliser le freinage de retenue

«Le freinage de retenue est l'une des pires choses que vous puissiez faire à une transmission automatique», explique Christopher Grozdon, cofondateur et directeur général de DASH-SEO. En gros, ça signifie enfoncer le frein à fond puis appuyer sur l'accélérateur en même temps jusqu'à ce que les roues soient sur le point de bouger.

Laisser la pression des pneus descendre trop bas

Comprendre comment fonctionne la pression des pneus peut être déroutant quand on ne connaît pas le jargon. Mais négliger cet aspect peut toujours avoir des conséquences malheureuses. Surveiller la pression des pneus n'est pas aussi compliqué que vous ne le croyez.

Négliger les vidanges d'huile

La vidange d'huile peut être l'un des entretiens les plus pénibles à faire.

10 urgences du quotidien que vous devez absolument savoir régler

Vous avez crevé un pneu? Votre cuisinière prend feu? Voici comment régler ces urgences de la vie de tous les jours.

Que faire en cas de soudaine coupure de courant?

Si votre maison est soudain plongée dans le noir et que tous vos voisins ont encore du courant, vous avez probablement un problème électrique. Prenez une lampe et allez vérifier dans votre panneau électrique le disjoncteur principal ou la boîte à fusibles. Si vous disposez d'un panneau à disjoncteurs différentiels (GFCI), appuyez sur le bouton de réinitialisation. Si vous avez un panneau à disjoncteurs, regardez si l'un d'eux ne s'est pas désactivé ou si un fusible n'est

pas grillé – auquel cas il se serait également désactivé.

Les gouttières de votre maison débordent

Le vent ou une grosse averse peuvent remplir vos gouttières de feuilles, de branches et de bien d'autres choses. Or, des gouttières bouchées peuvent causer de sacrés dégâts. Si la gouttière est assez près du sol et si vous vous débrouillez bien avec une échelle, vous pouvez la nettoyer vous-même. Mais attention, nous avertit Kyle Gesuelli: à moins d'être habitué à travailler perché sur une échelle à deux mètres du sol, il serait plus sage d'engager un professionnel. Vous éviterez ainsi de vous blesser en tombant.»

En cas d'invasion de fourmis, de mouches,

de guêpes ou de rongeurs

Si les fourmis vous envahissent – ou si des punaises de lit, guêpes, souris, chauves-souris, acariens ou tout autre nuisible prennent d'assaut votre maison –, commencez par acheter un pesticide en vente libre et utilisez-le aux endroits où vous trouvez la plus forte concentration d'envahisseurs, recommande Kyle Gesuelli. Ça peut être autour des cadres de fenêtres, derrière les toilettes ou près des canalisations. Mais si le problème persiste ou que l'infestation devient hors de contrôle, faites appel à un exterminateur.

Quand un robinet ne cesse de couler

Le goutte-à-goutte perpétuel d'un robinet qui fuit peut rendre fou et dilapider des dizaines de litres d'eau par jour. C'est l'un des problèmes pour lesquels les gens appellent un plombier. Mais avant de sauter sur le téléphone, essayez de resserrer ou de changer la rondelle d'étanchéité.

Explication de Kyle Gesuelli: commencez par couper l'alimentation du robinet, que ce soit en fermant la valve sous l'évier ou l'arrivée d'eau principale.



Prendre soin de ses arbres

Quelques trucs pour bien prendre soin de vos arbres et préserver cet oasis ombragé que vous avez créé dans votre cour.

Je crains que des vents violents n'endommagent mes arbres

Malgré leur taille parfois impressionnante et leur robustesse, les arbres risquent d'être abîmés par des vents violents qui s'engouffrent entre leurs branches. Voici ce qu'il faut faire pour que les vôtres préservent un maximum de branches la prochaine fois qu'ils seront secoués par les vents. En règle générale, il faut éviter la pousse apicale double, c'est-à-dire deux branches maîtresses de mêmes dimen-

sions émergeant du tronc au même point, ce qui a pour effet de les affaiblir toutes les deux. Laquelle enlever? Celle dont l'angle par rapport au tronc est le plus aigu. Les branches qui sont à 90 degrés (angle droit) par rapport au tronc sont plus solides que celles qui sont à un angle plus faible. Plus il y a de branches à 90 degrés sur votre arbre, plus il est fort. Demandez à un arboriculteur d'inspecter vos arbres et, au besoin, de tailler les branches difficiles d'accès, faibles ou mortes, afin d'éviter qu'elles ne cassent et ne tombent, un jour de grand vent, sur votre maison, votre voiture ou votre tête.

En cassant, une branche

a laissé une blessure sur le tronc d'un de mes arbres

La plupart du temps, l'arbre se réparera de lui-même. Les arbres referment naturellement leurs blessures en prévention de la pourriture et pour empêcher que les dommages ne se répandent à d'autres parties. En intervenant, on risque de causer des dégâts supplémentaires. Par exemple, si l'on remplit une cavité d'un produit isolant ou si l'on applique de la peinture sur une blessure, l'humidité sera emprisonnée et favorisera le développement de la pourriture.

Troncs d'arbres et taille-bordures

ne font pas bon ménage

Le fil de nylon des taille-bordures inflige plus de blessures aux arbres que quoique ce soit d'autre. Les dommages, qui peuvent sembler mineurs, deviennent majeurs lorsque la situation se répète trop souvent. Pour prévenir le problème, on recommande de prendre les moyens pour empêcher l'herbe de pousser contre le tronc des arbres ou arbustes.



6 façons écologiques d'utiliser le vinaigre



Le vinaigre est surprenant: il peut faire des miracles dans la maison, il est naturel et écologique. On peut l'utiliser avec pratiquement n'importe quoi!

Nettoyez la robinetterie... et tout le reste avec du vinaigre

Ne vous arrêtez pas à la douche! Versez un peu de vinaigre blanc sur un chiffon doux, et utilisez-le pour nettoyer robinets, porte-serviettes, miroirs, poignées de porte, etc. pour redonner du brillant au chrome et à l'acier inoxydable. Tout doit briller!

Effacez les marques de stylo avec du vinaigre

L'artiste en herbe qui vit sous votre toit vient-il de décorer le mur ou la tapisserie avec un stylo-bille? Ou de consteller de gribouillis le dessus de votre table de travail en «jouant au bureau»? Ne perdez pas votre sang-froid! Passez plutôt un chiffon (ou une éponge) imbibé de vinaigre pur sur le «chef-d'œuvre». Recommencez jusqu'à ce que les marques aient disparu. Puis allez acheter à votre petit Picasso un grand bloc de papier croquis.

Débouchez et désodorisez les tuyaux d'évacuation

Un mélange de vinaigre et de bicarbonate de soude est un moyen très efficace pour déboucher et désodoriser les canalisations. C'est aussi moins corrosif et plus économique que les nettoyeurs commerciaux. Versez d'abord 125 ml (1/2 tasse) de bicarbonate de soude avec un entonnoir dans le tuyau d'évacuation, suivi de 250 ml (1 tasse) de vinaigre. Quand la mousse se résorbe, rincez avec de l'eau chaude du robinet.

Attendez 5 minutes et rincez à nouveau, mais à l'eau froide. Cette technique libère les obstructions dans la ca-

nalisation tout en éliminant les bactéries malodorantes.

Décolliez les autocollants, décalques, étiquettes de prix et papier peint

Pour retirer les autocollants ou décalques placés sur les meubles ou les murs peints, imbibez les coins et les côtés de l'étiquette et les résidus collants avec du vinaigre blanc non dilué.

Grattez avec une carte plastifiée.

Ajoutez un peu plus de vinaigre pour enlever les derniers résidus. Laissez reposer pendant quelques minutes avant d'essuyer avec un chiffon propre.

Cette méthode sert également à détacher les étiquettes de prix et autres collants sur le verre, le plastique et les surfaces brillantes.

Rafraîchissez vos vêtements

Le vinaigre possède de nombreux avantages pour la lessive. Notamment, de vous aider à déloger les produits chimiques, les poussières, les odeurs et tout ce qui s'est incrusté dans vos vêtements neufs ou achetés dans une friperie.

Pour ce faire, versez 250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc dans la machine lorsque vous les laverez la première fois.

Restaurez vos tapis avec du vinaigre

Si vos tapis ou vos carpettes ont l'air vieux et miteux à force de se faire marcher dessus, ramenez-les à la vie en les brossant à l'aide d'un balai-brosse bien propre trempé dans une solution de 250 ml (1 tasse) de vinaigre pour 3,5 litres (14 tasses) d'eau. Les couleurs affadies reprendront vie. Et pas besoin de rincer cette solution.

Vous pouvez aussi empêcher la moisissure de se former sous les tapis en en vaporisant le dessous de vinaigre pur.

6 superaliments pour optimiser vos entraînements

Optimisez vos entraînements et améliorez vos performances sportives grâce aux superaliments les plus populaires auprès des sportifs et athlètes de haut niveau.

Les superaliments pour stimuler et améliorer votre entraînement

Chaque jour apporte son lot de hauts et de bas. Si vous manquez d'énergie et que vous êtes encore courbaturé de votre dernière séance, faire de l'exercice peut vous paraître difficile.

Les graines de chia, riches en protéines et en potassium

«Les graines de chia contiennent pratiquement deux fois plus de protéines que les autres graines, près de cinq fois plus de calcium que le lait et deux

fois plus de potassium que les bananes», affirme Rich Ralph.

Les oeufs pour faire le plein de protéines, de calcium et de fer

Les oeufs sont constitués de 50% de protéines, celles-ci renfermant les 8 acides aminés essentiels à la croissance et à la régénération des muscles et des os.

De plus, ils sont une bonne source de calcium, de fer, de phosphore, de zinc et de vitamines A, D, E et B.

Le kéfir, un allié de taille pour vos entraînements

«Le kéfir [une boisson à base de lait fermenté, similaire au yogourt] est particulièrement riche en vitamines B1 et B2, en calcium, en acide folique, en magnésium et en vitamine

A», explique Rich Ralph.

Le millet, riche en magnésium, en phosphore et en protéines

Le millet est une sorte de graminée ayant une saveur sucrée et rappelant la noisette. Il présente un profil complet en acides aminés essentiels, ce qui en fait une protéine à part entière.

Riches en potassium, les bananes contribuent à l'hydratation et à la récupération

Les bananes sont bourrées de vitamines et de minéraux. «Les muscles sont stimulés par des impulsions électriques, le potassium et le sodium constituant un facteur fondamental au processus», indique Rich Ralph.



6 recettes de boules d'énergie et de barres protéinées maison

Les boules d'énergie et les barres protéinées maison sont excellentes comme collation, repas pressé ou supplément après l'entraînement. Essayez ces recettes éprouvées par des nutritionnistes.

Barres granolas protéinées aux agrumes et pistaches

Dans cette recette végétane, les protéines proviennent principalement des pistaches. La nouvelle tendance vers les protéines végétales s'est transformée en véritable engouement chez

les consommateurs et la pistache est en vedette.

Boules d'énergie aux amandes et aux dattes

Les protéines dans cette recette toute simple et sans cuisson proviennent essentiellement du beurre d'amande, des graines de chia et du yogourt grec. Choisissez ces bouchées si vous aimez le sucré et le croquant.

Barres protéinées au chocolat sans cuisson

Les protéines dans cette barre viennent de pois en poudre,

ainsi que de flocons d'avoine, de graines de lin et de beurre d'amande.

Barres protéinées au caramel au beurre d'amande

Les protéines de cette barre sans cuisson proviennent du mélange de beurre d'amande et de collagène. «Le collagène sert à donner de la texture, qui tient même si le mélange est encore fondant.

Barres de pois chiches au chocolat et au beurre d'arachide

Les protéines dans cette barre végétane proviennent des pois chiches, du beurre d'arachide, de la farine de blé entier et des arachides. Les bienfaits du pois chiche, l'ingrédient vedette, dépassent de loin ceux des protéines.

Barres protéinées sablées

La poudre protéique de pois et le beurre d'arachide sont les sources de protéines dans cette recette végétane sans cuisson.



Les bienfaits de la cannelle et 9 façons de l'utiliser



Les bienfaits de la cannelle vont bien au-delà du délicieux parfum des aliments et des boissons. L'épice peut combattre les infections, apaiser des douleurs au cou et aux épaules... et plus encore.

À quoi sert la cannelle?

La cannelle s'intègre bien à de nombreuses recettes. Cependant, il y a une multitude d'autres façons de l'utiliser. Les potentiels bienfaits de la cannelle pour la santé sont principalement dus aux antioxydants qu'elle contient, souligne la diététiste Hillary Cecere.

La cannelle est-elle bonne pour la santé?

Hillary Cecere note que toutes les sortes de cannelle n'ont pas la même valeur nutritionnelle. Il en existe deux types principaux: la cannelle de Ceylan et la cannelle de Cassia. À savoir que cette dernière est plus abordable et populaire que la variété Ceylan.

Les bienfaits de la cannelle pour réduire l'inflammation

Certaines recherches montrent que les antioxydants contenus dans la cannelle peuvent également avoir des propriétés anti-inflammatoires tout comme ces aliments pour lutter contre la douleur.

La cannelle pourrait réduire le risque de maladie cardiaque

La délicieuse épice pourrait influencer certains facteurs liés aux maladies cardiaques, souligne également Malina Malkani. Il n'y a toutefois pas suffisamment de preuves cliniques pour l'affirmer sans doute raisonnable.

La cannelle peut améliorer la sensibilité à l'insuline

La résistance à l'insuline est

liée à d'autres problèmes de santé comme le diabète de type 2 et le syndrome métabolique. Ce dernier correspond à une présence excessive de graisse à l'intérieur du ventre, mais un taux plutôt bas de cholestérol.

Les extraits de cannelle pourraient aider à protéger contre le cancer

La grande quantité d'antioxydants contenue dans la cannelle pourrait protéger contre les dommages de l'ADN et les mutations cellulaires associées au cancer, note Hillary Cecere.

La cannelle est bonne pour lutter contre certaines infections

L'huile de cannelle possède des propriétés antibactériennes et antimicrobiennes qui peuvent aider à combattre les infections, selon Hillary Cecere. Le cinnamaldéhyde est l'un des principaux composants actifs de cette épice qui protège contre les infections, précise Alyssa Pike.

Les bienfaits de la cannelle pour la santé bucco-dentaire

Grâce aux effets antimicrobiens de la cannelle, cette épice est également efficace pour la santé bucco-dentaire, selon une étude publiée dans la revue Nutrients. souligne que la cannelle peut aider à prévenir la carie ainsi que la mauvaise haleine.

la cannelle est un excellent ajout à votre alimentation

Certaines recherches suggèrent que la cannelle pourrait avoir des effets positifs sur la sclérose en plaques, le VIH et la maladie d'Alzheimer. Les diététistes conviennent toutefois à l'unanimité qu'il devrait y avoir plus de recherches menées sur les humains.

Illumi: une féerie de lumières

Imaginé par Normand Latourelle, celui-là même qui a mis au monde Cavalia, Illumi vous permet de découvrir un kaléidoscope de 17 tableaux fantastiques, illuminés par 15 millions d'ampoules DEL.

La place hantée

La grande place du carrousel devient la Place hantée jusqu'au 2 novembre.

Mais que font les squelettes, les gargouilles et les sorcières sur ce magnifique carrousel, au milieu des façades de la Belgique, de la France et de l'Allemagne?

Le monde des citrouilles
Plus de 1000 citrouilles de tou-

tes les formes et de toutes les tailles siègent dans ce tableau de cucurbitacés!

Les araignées écarlates

Un monde à 8 pattes où des centaines de tarentules rouges et démesurées viennent vous faire frémir.

La forêt désenchantée

Jusqu'à la Fête des morts, la Forêt Enchantée est métamorphosée en Forêt Désenchantée: le sentier est pris d'assaut par des centaines de squelettes colorés et par des monstres à faire frémir.

Le boulevard en folie

Cinéma hollywoodien et vedettes de sports se côtoient. Ce tableau a plus d'une tour

dans son sac: de Pise à Toronto, en passant par Rio et Montréal, admirez les plus grandes tours du monde. Ensuite, c'est le Far West et ses fougueux cow-boys.

La forêt magique

Pour vivre une sensation éblouissante, promenez-vous dans ce sous-bois mystérieux, rempli de champignons colorés, d'escargots géants et d'écureuils agiles volants. L'incroyable vous attend dans cette forêt magique.

Les chevaux Cavalia

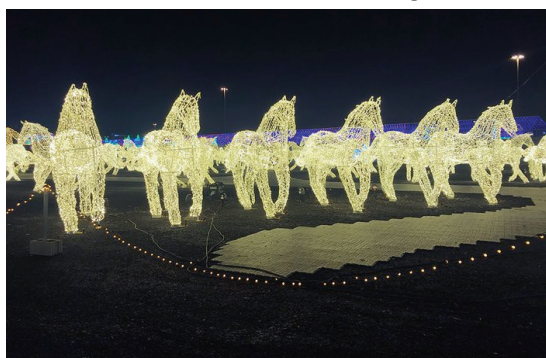
Sublime tableau inspiré des magnifiques chevaux blancs de Cavalia: plus de 200 pur-sang sont impatientes de vous rencontrer!

Les pôles à l'infini

Miroir, miroir, est-ce là le plus beau tableau? Du pôle Nord au Sud, où coexistent les manchots, les ours polaires et les baleines parmi les igloos.

La savane multicolore

C'est un safari lumineux où découvrir des girafes, des éléphants et des zèbres. Côté les dromadaires, les chameaux, les hippopotames et les rhinocéros qui vous font sourire à chaque tournant.



Route 66 : 6 haltes incontournables

Un voyage en auto, en moto ou en VR sur la célèbre Route 66, c'est une véritable remontée dans le temps. Si vous passez par là, voici quelques attractions hautement nostalgiques à voir absolument!

Joliet & Wilmington

Mon mari, ma fille et moi avons débuté notre road trip sur la Route 66... par la route d'état 53, à Joliet.

Cette banlieue de Chicago est bien connue des fans de The Blues Brothers, un film culte des années 1980 tourné dans le secteur.

Gardner

C'est l'une des petites villes les plus agréables et intéressantes de notre itinéraire. Ne manquez pas de prendre

un autoportrait dans la prison à deux cellules, aménagée en 1906 pour mettre sous les verrous les vagabonds qui sautaient des trains.

Dwight & Odell

Dans les années 1930, les pétrolières ont souvent construits des stations-service ressemblant à des maisons, pour qu'elles se fondent dans les banlieues environnantes. À Dwight, le décor de petite maison accueillante de la Ambler's Texaco Gas Station est un chaleureux signe de bienvenue pour le voyageur.

Pontiac

Un peu avant d'arriver à Pontiac, sur la Route 66, jetez un coup d'œil à la Meramec Caverns Barn, un des plus anciens exemples de publicités

peintes sur les granges, au bord des grandes routes.

Puis stationnez votre véhicule en ville pour aller admirer à pied une vingtaine de peintures murales.

Funks Grove & McLean

De majestueux érables vous accueilleront à Funks Grove. Achetez une bouteille de sirop d'érable, spécialité de la localité depuis 1824.

Avant de quitter la ville, passez devant le dépôt et le magasin général.

Atlanta

Comme Pontiac, cette charmante ville historique a des peintures murales qui valent le coup d'œil. En plein centre-ville, on trouve le Route 66 Park, une zone clôturée et gazonnée qui présente des artefacts illustrant l'histoire locale.



9 conseils pour économiser en voyage



Oslo, Tokyo, Sydney: elles sont parmi les plus belles villes du monde à visiter, mais aussi les plus chères en voyage! Avant de vous envoler vers ces destinations, voici nos trucs pour économiser, question de profiter de ces villes sans avoir à vider vos poches en voyage.

Mangez comme la population locale

Vous ne voulez sûrement pas dépenser l'équivalent de votre loyer mensuel pour un repas, donc au lieu d'aller au restaurant recommandé par l'hôtel, demandez aux habitants où ils aiment manger. Puisqu'ils connaissent bien leur ville, ils savent où trouver la meilleure nourriture aux meilleurs prix.

Voyagez en train

Le transport en train est l'option la plus économique, surtout lorsque vous voyagez en Europe. Lorsque vous réservez deux semaines ou plus à l'avance, vous obtiendrez un tarif plus avantageux que la journée où vous voyagez. Les taxis et même les autobus dans certaines villes peuvent être très chers et moins fiables.

Réservez un voyage organisé

L'idée d'être en groupe ne vous attire peut-être pas, mais faire un voyage organisé est la meilleure façon de voyager à un coût minime. Ce type de voyages vous permet de bénéficier de tarifs de groupe et la liberté d'explorer en toute liberté. Vous n'obtiendrez pas les mêmes tarifs d'hôtel et de transport par vous-même.

Payez votre petit-déjeuner à l'avance

Lorsque vous réservez votre hôtel, choisissez un forfait comprenant le petit-déjeuner. Vous pouvez avoir

l'impression que vous payez davantage pour rien, mais lorsque vous arrivez à destination sans avoir de repas prépayés, vous serez étonnés par les prix d'un petit-déjeuner.

Faites des provisions de bouteilles d'eau

Si c'est possible, faites des provisions de bouteilles d'eau au magasin du coin avant de partir pour votre journée. Dans les destinations chaudes, les touristes se retrouvent souvent déshydratés et épuisés dès midi.

Voyagez pendant la basse saison

Même les villes les plus chères du monde ont de basses saisons touristiques. Quand les touristes affluent, les arnaqueurs en profitent. Par contre, durant la basse saison, vous serez moins victimes d'escroquerie, les hôtels sont moins chers ainsi que les restaurants.

Cuisinez vos repas

Si vous avez la chance de trouver un hôtel avec une cuisinette, c'est ce qu'il y a de mieux. De cette façon, vous pouvez goûter et cuisiner des mets typiques de l'endroit. Même dans les villes les plus chères au monde, une excursion dans un marché public est abordable.

Visitez les parcs de la ville

La plupart des parcs dans les villes n'ont pas de frais d'entrée et sont souvent oubliés en tant qu'attractions touristiques. Le plus souvent, les parcs locaux offrent un paysage serein de la ville que vous visitez.

Renseignez-vous

Faites une recherche sur Internet pour des critiques de voyageurs qui ont déjà visité cette destination.

Ils seront en mesure de vous éclairer sur de possibles escroqueries dans certains secteurs.

Les secrets de la graisse corporelle

Le surpoids n'est pas bon pour la santé en général, mais la graisse corporelle n'est pas toujours nocive.

Graisse corporelle : blanche ou brune ?

Il y a deux grandes catégories de graisse corporelle. La blanche, la plus abondante, est celle qu'on tient entre ses doigts quand on se pince l'abdomen. La brune, qui loge surtout dans le cou, brûle de l'énergie au lieu de la stocker comme le fait l'autre, explique le Dr Scott Kahan, directeur du Centre national du poids et du bien-être à Washington, D.C. Et elle pourrait nous protéger du diabète : d'après un article de la revue Cell Metabolism, les gens qui en ont davantage ont un taux de glucose sanguin plus stable.

S'exposer au froid

Les tout-petits ont beaucoup de graisse brune, ce qui les aide à réguler leur température corporelle. Hélas, elle disparaît peu à



peu, et les adultes n'en ont que des traces.

On peut toutefois en gagner en s'exposant au froid. Dans le cadre d'une expérience, les sujets qui dormaient dans une chambre fraîche (environ 18°C) ont accru parfois de 40% la réserve et l'activité de leur graisse brune. Dormir au chaud (27°C) produit l'inverse. Les douches froides n'ont aucun effet.

Aliments pour favoriser la graisse brune

L'acide ursolique favorise la

graisse brune. Il y en a beaucoup dans la pelure des pommes, mais aussi dans les canneberges, les myrtilles, les prunes et les pruneaux.

Avant un examen

La graisse brune a un inconvénient. La chaleur qu'elle dégage complique la détection de l'activité tumorale chez les cancéreux.

Elle gêne donc le travail des radiologistes.

Rien ne prouve actuellement que la consommation de certains aliments ou nutriments

active la graisse brune, mais des radiologistes recommandent à leurs patients de suivre un régime riche en graisses et pauvre en hydrates de carbone pour l'éviter avant un examen. Certains surchauffent même leur salle d'attente dans ce seul but.

Coussin protecteur

Il y a du bon même dans la graisse blanche. Elle coussine et protège des organes vitaux, nous tient au chaud et stocke des calories dont nous aurions besoin si la nourriture venait à manquer.

Convertir de l'une à l'autre

La graisse blanche peut devenir brune – ou plutôt beige. Elle brûle alors des calories comme la brune, ce qui contribue à combattre l'obésité.

La science tente de comprendre comment s'opère cette conversion; une étude soupçonne une hormone sécrétée par les muscles pendant l'effort.

Le stress cause-t-il des ulcères ?

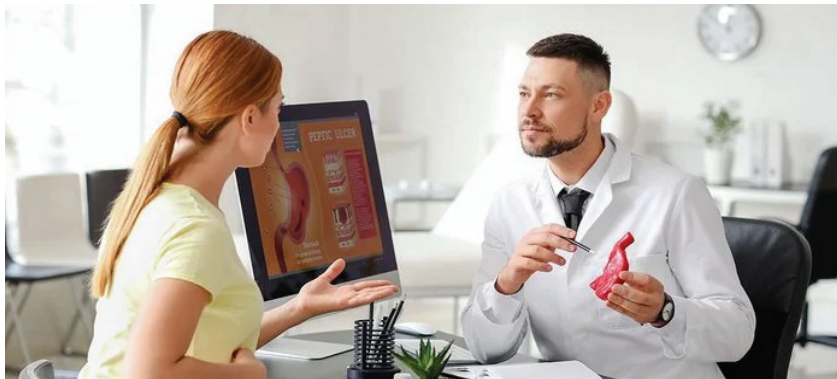
On croit souvent que le stress cause des ulcères, mais la réalité est bien plus complexe.

Mais alors d'où viennent les ulcères ?

L'ulcère de l'estomac, une petite lésion située dans le tube digestif, se développe pour deux raisons principales. La première réside dans l'usage d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène et le naproxène, largement prescrits pour soulager la douleur. De fait, 29% des Canadiens ont recours à des AINS. Sans danger à court terme, ils peuvent à la longue, notamment pour combattre une affection chronique comme la migraine, l'arthrite ou les maux de dos, causer une irritation et une érosion de la muqueuse de l'estomac – éventuellement un ulcère. Cela se produit après deux mois, parfois moins. L'autre raison principale est l'infection par Helicobacter pylori (H. pylori), une bactérie commune qui se loge dans la paroi interne de l'estomac et se transmet par des aliments ou de l'eau contaminés ou encore par un contact direct avec une personne touchée.

Comment savoir si on a un ulcère gastrique ?

Le symptôme le plus fréquent consiste en une douleur aiguë entre le sternum et le nombril – une sensation de brûlure à l'acide à l'endroit de la lésion. Par-delà la dyspepsie qu'un ul-



cère peut causer, il peut s'agir d'un cas plus grave si la douleur est parfois présente la nuit et que les selles sont noires, sanguinolentes ou goudronneuses.

Si les douleurs évoquent un ulcère, consultez un médecin pour un test H. pylori. Les vomissements ou les selles noires sont des symptômes qui peuvent suggérer un ulcère hémorragique, une urgence absolue qui nécessite de se rendre immédiatement à l'hôpital.

L'équipe médicale pratiquera une endoscopie et cautérisera l'ulcère pour arrêter le saignement.

Comment soigne-t-on un ulcère ?

Si l'ulcère résulte de la prise d'AINS, le médecin recommandera sans doute de réduire la dose, de choisir un autre médicament comme l'acétaminophène ou encore de privilégier l'exercice et la

physiothérapie. Les patients se voient aussi prescrire un inhibiteur de la pompe à protons (IPP) pour réduire le niveau d'acidité dans l'estomac.

Si les symptômes persistent, l'examen de l'estomac au moyen d'un endoscope permet d'éliminer d'autres causes possibles, notamment le cancer. En général, pour les infections à H. pylori, un traitement de deux semaines qui réunit un antibiotique, un antifongique et un inhibiteur de la pompe à protons permet d'éliminer la bactérie. Certains patients doivent toutefois continuer le traitement quelques mois.

En attendant, les antiacides et les inhibiteurs de la production d'acide gastrique en vente libre soulagent les symptômes.

Augmentation du stress

Les niveaux de stress ont augmenté au cours de la pandémie. Allons-nous assister à une épidémie d'ulcères ?

Il n'est pas rare d'entendre

que le stress psychologique fait des trous dans l'estomac, sauf que ce n'est pas vrai. Quand on est stressé, le niveau de cortisol dans l'organisme augmente et cela entraîne une contraction de l'estomac qui peut s'accompagner de douleurs – mais ce n'est pas ce qui cause un ulcère.

Les gens stressés connaissent souvent également des épisodes de digestion difficile, de dyspepsie, responsables de rots, de ballonnements et de brûlures d'estomac, explique le Dr Dan Sadowski, professeur à la faculté de médecine de l'université de l'Alberta. Bien que le stress n'en soit pas la cause, l'afflux de cortisol augmente l'intensité de la douleur. Ce qui ne peut qu'exacerber le problème.

Dans la majorité des cas, il est heureusement possible de soulager les symptômes de dyspepsie avec des antiacides vendus sans ordonnance.

Oui, le stress donne des cheveux blancs

Finalement, ce n'est pas un mythe... à notre grand désarroi le stress provoque bien des cheveux blancs de façon prématurée!

Ce n'est pas un canular: le stress peut donner des cheveux blancs. Et l'apaiser peut, à son tour, leur rendre parfois leur couleur originelle, au moins temporairement. En analysant des images détaillées de mèches fournies par 14 sujets, un groupe international de chercheurs a pu observer de subtiles variations de couleur avec le temps. En plus de donner quelques cheveux, les volontaires devaient tenir un journal de leurs épisodes de stress de sorte que les chercheurs ont pu prouver que les segments plus gris des mèches correspondaient à des périodes de stress. Ils ont eu la surprise de constater que certains cheveux reprenaient leur couleur originelle quand le stress diminuait – lors de vacances reposantes, par exemple. Aucun miracle, cependant: l'âge joue un rôle majeur dans le grisonnement capillaire. Au milieu de la vie, quand il s'amorce, le stress peut l'accélérer, mais les chercheurs ne pensent pas que même aigu il affecte les cheveux à 20 ans ni qu'une vie moins stressante change quoi que ce soit à la chevelure depuis longtemps grise d'une personne âgée.

Avoir une maladie auto-immune

Une maladie auto-immune de la peau, l'alopécie areata, peut mener à la prolifération de cheveux blancs. Selon la National Alopecia Areata Foundation (NAAF), les gens atteints de cette affection voient apparaître sur leur crâne des petites plaques lisses et rondes et ils peuvent devenir complètement chauves de la tête et du corps. «La raison en est que le système immunitaire attaque les follicules de vos cheveux et de vos poils et les fait tomber, explique la Dre Day. Quand ils reviennent, ils poussent tous blancs.» Selon la NAAF, 6,8 millions d'Américains souffrent ou vont souffrir de cette maladie.

Athlétisme / Ultimate Championship 2026 / Finale du 800 mètres (messieurs)

L'Algérien Djamel Sedjati parmi les trois athlètes les plus rapides de l'histoire sur 800 mètres



Le demi-fondeur algérien Djamel Sedjati a intégré le cercle très fermé des athlètes ayant réalisé le plus grand nombre de chronos sous la barre des 1 min 42 sec sur 800 mètres, avec désormais six performances, après sa victoire dimanche à Budapest.

Sedjati s'est imposé dans la capitale hongroise à l'occasion de la première édition de "Ultimate Championship", en signant un chrono de 1:41.91, une nouvelle performance de premier plan qui lui permet de rejoindre le podium historique des athlètes les plus proli-

tiques sous les 1:42 sur la distance. Avec six chronos sous cette marque, l'Algérien est devancé uniquement par les Kenyans Emmanuel Wanyonyi, auteur de neuf performances, et David Rudisha, qui en compte sept. Sedjati a franchi pour la première fois la barre symbolique des 1:42 le 7 juillet 2024 à Paris, où il avait réalisé 1:41.56. Il a ensuite signé 1:41.46 le 12 juillet 2024 à Monaco, puis 1:41.50 le 10 août 2024 à Paris.

L'Algérien a poursuivi cette série avec 1:41.90 le 20 septembre 2025 à Tokyo, avant de réaliser 1:41.83 le 27 août 2026 à Zurich.

Sa victoire dimanche à Budapest, conclue en 1:41.91, constitue ainsi sa sixième performance sous les 1:42.

Cette régularité au plus haut niveau confirme la place de Sedjati parmi les coureurs les plus rapides de l'histoire du 800 m. A seulement six performances sous les 1:42, le demi-fondeur algérien se retrouve désormais au contact des deux références kenyanes de la spécialité, Wanyonyi et Rudisha.

Les six chronos de Sedjati sous les 1:42 :

1:41.46 – Monaco, 12 juillet 2024
1:41.50 – Paris, 10 août 2024
1:41.56 – Paris, 7 juillet 2024
1:41.83 – Zurich, 27 août 2026
1:41.90 – Tokyo, 20 septembre 2025
1:41.91 – Budapest, 13 septembre 2026.

Djamel Sedjati regagne Alger après son sacre sur 800 mètres

Le champion Djamel Sedjati est arrivé lundi à Alger, où il a été accueilli par le Chef du service des Sports militaires du département Emploi-Préparation de l'Etat-Major de l'Armée nationale populaire, après son sacre sur 800 mètres à l'Ultimate Championship à Budapest (Hongrie), indique mardi un communiqué du ministère de la Défense nationale (MDN). "Le champion Djamel Sedjati est arrivé, hier 14 septembre 2026, à l'Aé-

roport International d'Alger "Houari Boumediene", où il a été accueilli par le Chef du Service des Sports Militaires du Département Emploi-Préparation de l'Etat-Major de l'Armée nationale populaire, et ce, après avoir décroché le titre de Champion du Monde dans l'épreuve de 800 Mètres, lors des compétitions du championnat du monde d'élite "ULTIMATE CHAMPIONSHIP", qui s'est déroulé à Budapest/Hon-

grie", précise la même source.

"Suite à ce sacre honorable, Monsieur le Général d'Armée Saïd Chanegriha, ministre délégué auprès du ministre de la Défense nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire réitère ses félicitations au champion du monde Djamel Sedjati, après ce sacre bien mérité, qui vient s'ajouter au palmarès du sport algérien sur la scène internationale", ajoute le communiqué du MDN.



Jeux olympiques de la jeunesse 2026

Le COA mobilise les fédérations avant le rendez-vous de Dakar

Le Comité olympique et sportif algérien (COA) intensifie les préparatifs de la participation algérienne aux Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ-2026), en réunissant les fédérations nationales concernées à quelques semaines du rendez-vous de Dakar, prévu du 31 octobre au 13 novembre. Cette réunion technique, tenue dimanche à Alger, a été présidée par Hamza Deghdagh, chef de la mission algérienne aux JOJ-2026, en présence du staff technique et administratif du COA.

La rencontre a permis de renforcer la coordination entre le comité olympique et les fédérations sportives engagées dans cette échéance internationale, avec l'objectif de réunir les meilleures conditions de préparation et d'accompagnement aux jeunes athlètes algériens, précise l'instance olympique dans un communiqué.

A Dakar, l'élite sportive nationale tentera de se distinguer dans cette compétition qui rassemblera les meilleurs jeunes talents internationaux et constituera une importante étape dans leur progression vers le haut niveau. Les JOJ-2026 se dérouleront du 31 octobre au 13 novembre dans la capitale sénégalaise, première ville africaine à accueillir un événement olympique qui réunira quelque 2.700 jeunes athlètes dans une vingtaine de disciplines.

Basket-ball 3x3 Mondial U-23

La sélection algérienne décroche sa première victoire

La sélection algérienne masculine de basket-ball 3x3 des moins de 23 ans l'a remporté, mardi, sa première victoire au Mondial de la catégorie, qui se déroule à Wuhan (Chine), en s'imposant face au Kenya (19-18), pour le compte de sa deuxième rencontre de la compétition.

Avant cette victoire, la sélection nationale avait entamé le tournoi par une défaite face à la France (20-14).

L'Algérie évolue dans le groupe C, aux côtés de la France, de la Pologne, du Kenya et de l'Australie.

Le Mondial réunit 20 sélections, réparties en quatre groupes de cinq équipes. Les deux premiers de chaque groupe se qualifieront pour les quarts de finale.

La compétition, qui regroupe 20 équipes chez les messieurs et autant chez les dames, se déroule au parc "Hongshan Riverfront" à Wuhan.

Chez les messieurs, la Lituanie, sacrée championne du monde U23 en 2025 après sa victoire en finale face à la Serbie, tentera de conserver son titre dans un groupe D particulièrement relevé, en compagnie de la Chine (pays hôte) des Etats-Unis, de l'Argentine et de la Corée du Sud.

Le groupe A est composé de l'Allemagne, des Pays-Bas, de la Serbie, du Kazakhstan et des Tonga, tandis que le groupe B comprend la Lituanie, la Nouvelle-Zélande, l'Espagne, l'Egypte et les Philippines.

La Coupe du monde U23 constitue l'un des principaux rendez-vous consacrés au développement des jeunes joueurs vers le haut niveau international. Plusieurs participants aux précédentes éditions ont, par la suite, poursuivi leur carrière sur le circuit mondial FIBA 3x3, ainsi qu'en Coupe du monde seniors et dans les compétitions olympiques.



Le Camp Nou surpasse Wembley

L'Union des associations européennes de football (UEFA) a annoncé mardi que l'Allianz Arena a été choisie pour accueillir la finale de la Ligue des champions en 2028, tandis que la finale du championnat continental se tiendra au stade Camp Nou de Barcelone en 2029, après une absence de 30 ans depuis la dernière finale organisée dans le stade catalan. Cette décision a été prise par le Comité exécutif de l'UEFA lors de sa réunion à Thessalonique, en Grèce, qui a également vu la sélection des sites des finales de la Ligue Europa, de la Ligue de Conférence et de la Ligue des champions féminine, ainsi que de la Supercoupe d'Europe, pour les années à venir.

La candidature de Barcelone pour accueillir la finale de 2029 a été la plus disputée. Les premières annonces de l'UEFA ont réduit le nombre de villes candidates au Camp Nou à Barcelone et au stade de Wembley à Londres, avant que le Comité exécutif ne se prononce finalement en faveur de la candidature espagnole. Munich était la seule ville candidate pour accueillir la finale de 2028.

La finale de la plus prestigieuse compétition de clubs européens fera donc son retour au Camp Nou pour la première fois depuis le 26 mai 1999, date à laquelle le stade a été le théâtre de l'un des dénouements les plus mémorables de l'histoire du tournoi. Alors que le Bayern Munich menait Manchester United d'un but jusqu'aux arrêts de jeu, Teddy Sheringham et Ole Gunnar Solskjær ont inscrit deux buts consécutifs, offrant ainsi la victoire 2-1 à l'équipe anglaise.

Dans le monde un 16 Juillet

- 2017 : En Allemagne, début du Sommet du G20 qui se tient à Hambourg.
- 2012 : Une crue éclair, en Russie, provoque la mort d'au moins 171 personnes, dans la région de Krasnodar.
- 2008 : Tennis victoire de l'espagnol Rafael Nadal en 6-4, 6-4, 6-7, 6-7, 9-7) en finale de Wimbledon contre Roger Federer.
- 2007 : Tour de France, prologue à Londres, vainqueur le Suisse Fabian Cancellara.
- 2007 : Irak, attentat suicide au camion piégé, 105 personnes tuées.
- 2005 : Trois bombes explosent à Londres presque simultanément dans trois rames de métro vers 8h 50 puis une quatrième une heure après dans un bus, faisant 56 morts - dont les kamikazes et 700 blessés de 11 nationalités différentes.
- 1998 : Sortie en salle du film "Scream2".
- 1995 : La navette Atlantis revient sur terre "100e vol habité"
- 1990 : Bernard Tapie prend le contrôle de Adidas.
- 1985 : A 17 ans le champion Allemand Boris Becker devient le plus jeune joueur à remporter le tournoi de Wimbledon.
- 1982 : Le Conseil des ministres décide la création d'une 4e chaîne de télévision.
- 1981 : Légalisation du divorce en Espagne.
- 1981 : Strasbourg est choisie comme siège des sessions plénières du Parlement européen.
- 1974 : Abaissement à 18 ans de l'âge de la majorité en France.
- 1971 : Inauguration du pont de Noirmoutier.
- 1968 : Lors du Grand Prix de France de Formule 1, Jo Schlesser se tue.
- 1967 : Début de la guerre du Biafra.
- 1964 : Terrible avalanche dans le massif du Mont Blanc. Treize professeurs et aspirants guides de l'Ensa, ainsi que le champion du monde de slalom, le Chamoniard Charles Bozon, trouvent la mort à l'Aiguille Verte.
- 1959 : Mariage du roi Albert des Belges et de la reine Paola.
- 1951 : Début aux USA de la télévision couleur.
- 1946 : Tennis, le français Yvon Petra remporte remporte la finale homme du tournoi de tennis de Wimbledon.
- 1941 : Beyrouth est occupé par les troupes de la France Libre et les forces britanniques.
- 1937 : Début de la guerre de conquête japonaise contre la Chine.

Le médecin américain Francis Peyton Rous

Le docteur Francis Peyton Rous, prix Nobel de médecine 1966, vient de mourir, à New-York, à l'âge de quatre-vingt-dix ans. Le Dr Rous s'était attaché à la recherche sur le cancer, en particulier au rôle des virus dans l'apparition de cette affection. Il avait étudié les aspects multiples d'un virus dont il avait prouvé, dès 1911, qu'il était capable de provoquer chez la poule un cancer transmissible du tissu conjonctif, mais qui ne put être observé au microscope électronique qu'en 1953. Les objections violentes et les critiques ironiques qu'avaient suscité les premières publications de Rous n'entamèrent pas sa conviction, et le "virus du sarcome de Rous", comme on le nomme, est étudié aujourd'hui dans tous les centres mondiaux de cancérologie virale, où ses caractéristiques ont été précisées. Des tumeurs ou des leucémies indiscutablement causées par des virus ont été étudiées chez de nombreuses espèces



animales, et notamment des oiseaux, des souris et des bovins. Il n'a pas encore été possible d'apporter la preuve de l'existence d'un virus du cancer chez l'homme, pour lequel les recherches se heurtent jusqu'à présent à des difficultés presque insurmontables. Il n'est pas possible, moralement, de faire dans ce cas une expérimentation directe. Il est toutefois chaque jour plus évident que cette voie de recherche est très intéressante.

[Né à Baltimore en 1879, le docteur Francis Peyton Rous avait fait ses études de médecine à l'université John Hopkins, où il était devenu, en 1906, professeur associé de pathologie. Il avait quitté cette

profession pour se consacrer à la recherche sur le cancer, en particulier au rôle des virus dans l'apparition de cette affection. Il avait étudié les aspects multiples d'un virus dont il avait prouvé, dès 1911, qu'il était capable de provoquer chez la poule un cancer transmissible du tissu conjonctif, mais qui ne put être observé au microscope électronique qu'en 1953. Les objections violentes et les critiques ironiques qu'avaient suscité les premières publications de Rous n'entamèrent pas sa conviction, et le "virus du sarcome de Rous", comme on le nomme, est étudié aujourd'hui dans tous les centres mondiaux de cancérologie virale, où ses caractéristiques ont été précisées. Des tumeurs ou des leucémies indiscutablement causées par des virus ont été étudiées chez de nombreuses espèces

Le saviez-vous?

Le plus grand manchot ayant jamais existé est de la taille d'un humain !



En 2012, des scientifiques de l'université de Caroline du Nord, aux USA, ont pu reconstituer le squelette de ce qui semble être le plus grand manchot ayant jamais existé, le Kairuku grebneffii. Et étonnamment cet oiseau marin peut culminer jusqu'à 1.5 mètres.

Les premiers fragments du squelette de cet animal préhistorique ont été découverts en 1977 par un certain Ewan Fordyce en Nouvelle Zélande. Selon les scientifiques, cette étonnante espèce de manchot s'est éteinte il y a environ 27 millions d'années.

Journée mondiale de la langue Kiswahili



Cette journée a été déclarée par l'Unesco, suite à la résolution 71/328, en date du 16 septembre 2017 et portant sur le multilinguisme.

Mais pourquoi la langue Kiswahili ? Dans les années 50... Oui, dans le précédent millénaire ! L'ONU avait alors créé « l'Unité de la langue kiswahili » au sein de la Radio des Nations unies, faisant du kiswahili la seule langue africaine présente au sein de la Direction de la communication globale de l'ONU.

Message de la directrice générale de

l'Unesco

Le kiswahili est l'une des langues les plus utilisées de la famille africaine, et la plus parlée en Afrique subsaharienne. Il fait partie des 10 langues les plus parlées au monde, avec plus de 200 millions de locuteurs. Cette langue est l'une des langues véhiculaires de nombreux pays d'Afrique orientale, centrale et australe, ainsi que du Moyen-Orient. Elle est également enseignée dans les principales universités et écoles supérieures du monde en général.

BLANCHISSANT SA DATE EST BUTOIR	N'ENTRENT PAS DANS LA MÊLE PRODUITS À NUISIBLES	C'EST FAIT POUR LES CHIENS PARFUM DE SIROP	ORDRE MILITAIRE MAILLOIN DE LA CHAÎNE	PRENANT DU VOLUME	INTERPRÈTE MOUTON OBJECTIF DU LIFTING	UNE ŒUVRE DE PIÈCE QUI FAIT TRÈS MALE	UNE TÊTE QU'ON ÉVITE DE SE CASSER
PÂTES DE CAMPAGNE GLISSE SUR LA LAME			ARBRE FRUITIER COUPÉE COURT	ASSEZ COULANT QU'IL FAUDRA REPASSER			ENTRANE À LA REVOLTE
D'UN BRUN JAUNÂTRE LA DENT BLANCHE EN HIVER		INSTRUMENT DE PÊCHE GISEMENTS		REPLACÉE À TABLE LETTRE GRECQUE		ON VISE SURTOUT LE GROS REFRÈNE	
CITRONS VERTS L'HEURE DU DÉMON			INSTRUMENT INDIEN INTIMES			NOTE DONNE SON AVIS	
ÉVEILLER LE DÉSIR SAUVAGER COMME UNE RIE		CHAPEAUX DE PAILLES FEMELLE EN SOUE		PLAINES DE RUSSIE BONNE NOTE	CELLULE DE DÉTENTION EMPEREURS DÉCHUS		EMBARCATION LÉGÈRE
		POISSONS ROUGES MULTIPLES OCCUPATION			BORD DE NAPPE CARREAU POSE		
FORME VERBALE	TOUJOURS ÉGAL À LUI-MÊME IL SERRE LA VIS	PAS ENCORE FORMULÉ UTILISE SON FLAIR		MARQUÉS PAR LE ROUGE CHÂTIMENT			PRODUIT D'ENTRETIEN
DÉTOURNE LE COUP ENFONCE LE CLOU OBTIENT POUR SOI			VILLA D'ITALIE PAS DANS LE POIDS NET		ARTICLE CONTRACTÉ DESTINE (A)		
FRUITS DU PIN JUSTEMENT RÉPARTIE		VIN D'ITALIE PRONOM FÉMININ	SŒUR AUX AGUETS HEURTA LE PIED	DÉBUT DE RETRAITE VAISSEAUX DU MOYEN ÂGE	MASSIF MAROCAIN NE RIEN REFOULER		IMITE LE CERF
QUI EXIGE BEAUCOUP D'ÉNERGIE	TROMPÉ MORALEMENT MÉTAL		JETER DE LA POUDRE AUX YEUX ÉQUERRE		TITRE DE NOBLE ESPAGNOL COURANT MARIN		
TRAVAIL DE VANNIER			LA GRANDE CATHERINE PAR EXEMPLE	PEAU D'ORANGE			

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

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT & DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026

21-25 OCTOBRE
CENTRE DES CONVENTIONS (C.C.O) ORAN - ALGÉRIE

23^{ème} ÉDITION

LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE TOUS LES PROFESSIONNELS DU BÂTIMENT & DE L'IMMOBILIER

EXPOSEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE
DÉVELOPPEZ VOS OPPORTUNITÉS
RENCONTREZ - ÉCHANGEZ - PROSPÉREZ

LES MEILLEURS EMPLACEMENTS SONT LIMITÉS !
RÉSERVEZ
VOTRE STAND DÈS MAINTENANT
NE MANQUEZ PAS LA PLUS GRANDE VITRINE DU SECTEUR !

UN SEUL SALON, TOUTE VOTRE INDUSTRIE

CONSTRUCTION & BÂTIMENT | IMMOBILIER & LOGEMENT | TRAVAUX PUBLICS & INFRASTRUCTURES | MATÉRIEL & CÉRAMIQUE | ARCHITECTURE & DESIGN | ÉQUIPEMENTS & SOLUTIONS

DES MILLIERS DE PROFESSIONNELS ATTENDUS | DES EXPOSANTS NATIONAUX & INTERNATIONAUX | DES PARTENARIATS DES CONSTRUCTEURS L'AVENIR

SPONSOR GOLD
AMOUDA CIMENT
Partenaire du Salon Batiwest' 2026

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI, DOMINEZ DEMAIN !

0664 46 03 38
0558 19 40 31 | SB EVENTS COM COMPANY | E-mail : batiwest.oran25@gmail.com
contact@batiwest.net

BIENVENUE À BATIWEST 2026

الصالون الدولي للشوكولاتة والقهوة

Salon International DU **Chocolat** ET DU **Café**

8^{ème} الطبعة édition

من 27 إلى 30 جانفي 2027
بمركز المؤتمرات وهران
Du 27 au 30 Janvier 2027
au Centre des Conventions d'Oran

www.chocaf.dz

SALON DES VOYAGES RESPONSABLES

SlowTravel

17-18.04.2027 / TARGI KIELCE POLOGNE

17-18.04.2027
Targi Kielce / Pologne

Expo2Bee.
Salon international de l'apiculture

Expo2Bee
Bee with us

PHARMEX 10

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX CONSULTING**
EN PARTENARIAT AVEC :

