



**MEDIA
EXPERT**

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

TAMANRASSET

Lancement de la réalisation
d'une centrale électrique
de 136 mégawatts P.3

PAIEMENT ÉLECTRONIQUE

L'Algérie accélère sa transformation numérique P.3



HYDROCARBURES

Arkab explore de nouvelles pistes
de partenariat avec le groupe qatari
Power International Holding P.2

SIDI BEL-ABBES

L'université "Djillali Liabès"
rejoint le Réseau des universités
de la Route de la Soie P.4



PHARMEX
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

**22 23 24 OCTOBRE
2026**

sous le thème :

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX**
CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :



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

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

Media Expert
Jeudi 17 Septembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2352 - Prix 30 DA



Air Algérie

Signature d'un accord avec le Syndicat des pilotes de Lignes Algériens

La direction générale du groupe Air Algérie a signé un accord avec le Syndicat des Pilotes de Lignes Algériens (SPLA), visant à améliorer les conditions professionnelles et sociales des pilotes de la compagnie et à offrir un environnement de travail plus propice à l'exercice de leurs fonctions. Selon un communiqué du groupe, cet accord s'inscrit dans le cadre de "la concrétisation de la vision stratégique de la compagnie, qui vise à moderniser son système opérationnel et à renforcer ses performances", reflétant "la solidarité du dialogue social et l'engagement commun à accompagner les grandes transformations" que connaît le groupe.

L'accord s'inscrit également "dans le cadre du processus de réforme et de développement engagé par le groupe, visant à accompagner le programme de modernisation de la flotte et l'élargissement du réseau de destinations, de manière à renforcer ses capacités opérationnelles et à hisser la qualité de ses services aux normes les plus élevées en vigueur dans le secteur du transport aérien".

Le groupe a souligné que cet accord s'inscrit dans un processus global de dialogue social avec les différents corps et catégories pro-

fessionnelles, dans le cadre d'une approche participative permettant de garantir l'équilibre entre les impératifs de développement et la stabilité de l'entreprise, ainsi que l'amélioration des conditions professionnelles.

De son côté, le syndicat a affirmé, selon le communiqué, que cet accord reflétait "sa conviction ferme que la réussite des projets de développement et de modernisation au sein de l'entreprise ne peut être atteinte qu'à travers l'investissement dans la ressource humaine, et l'ancrage d'un dialogue social sérieux et responsable fondé sur la confiance, le respect mutuel et un partenariat constructif", de manière à améliorer les conditions professionnelles et sociales des pilotes et à renforcer leurs performances selon les normes les plus élevées, au service de l'entreprise, des travailleurs et des voyageurs. Le syndicat a également estimé, selon la même source, que cette signature "pose les jalons d'un héritage professionnel et social durable dont bénéficieront les futures générations de pilotes, et consacre une culture de dialogue, de partenariat et de responsabilité partagée, de nature à soutenir la stabilité de l'entreprise et à accompagner ses ambitions futures".

Commerce extérieur

Examen des moyens de renforcer la coopération et le partenariat économiques entre l'Algérie et la Biélorussie

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu l'ambassadeur de la République de Biélorussie auprès de l'Algérie, Evgueni Sobolevski, et une délégation d'hommes d'affaires biélorusses, avec lesquels il a examiné les moyens de renforcer la coopération économique et commerciale entre les deux pays et d'ouvrir de nouvelles perspectives de partenariat, indique un communiqué du ministère.

La rencontre a été l'occasion de passer en revue l'état des relations économiques bilatérales et d'examiner les moyens d'accroître et de diversifier les échanges commerciaux, en tirant parti des potentialités qu'offrent les marchés algérien et biélorusse, particulièrement dans les secteurs à valeur ajoutée, précise le communiqué. Les deux parties ont, dans ce cadre, souligné l'importance de l'intensification des contacts directs entre les entreprises et les opérateurs économiques, afin d'établir des partenariats productifs et durables, permettant de passer des échanges commerciaux à des projets industriels et d'investissement communs, au service des intérêts des deux pays.

Djellaoui préside les travaux de l'Assemblée générale ordinaire de l'Entreprise Métro d'Alger

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a présidé les travaux de l'Assemblée générale ordinaire de l'Entreprise Métro d'Alger (EMA), et qui a été consacrée à l'examen et à l'approbation des comptes sociaux de la société au titre de l'exercice 2025, indique un communiqué du ministère.

Lors de cette réunion, tenue en présence des membres de l'Assemblée générale, des représentants des ministères des Finances et de l'Industrie ainsi que du commissaire aux comptes, le bilan de ses activités et les résultats réalisés durant la même période ont été présentés, ainsi qu'une évaluation des différents indicateurs liés aux performances financière et technique, note la même source.

A cette occasion, l'accent a été mis sur la nécessité de poursuivre l'amélioration des performances de l'EMA et de renforcer l'efficacité de sa gestion, ainsi que de consolider les principes de gouvernance et de transparence, afin de lui permettre d'assumer pleinement ses missions dans le domaine du suivi de la réalisation des projets de transport guidé.

L'EMA est un établissement national activant dans le domaine du suivi de la gestion de la réalisation des projets de transport guidé. Il contribue à la concrétisation des projets d'infrastructures et d'équipements liés à ce mode de transport, de manière à soutenir le développement du réseau de transport urbain et à répondre aux besoins des citoyens, ajoute le communiqué.

Hydraulique

Bouzegza appelle à accélérer les projets de raccordement des nouvelles stations de dessalement

Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a présidé une réunion de travail consacrée au suivi de l'avancement des projets de raccordement en aval des nouvelles stations de dessalement de l'eau de mer, en cours de lancement ou de réalisation. À cette occasion, il a appelé à accélérer les procédures et à respecter les délais contractuels, indique un communiqué du ministère.

Ces projets s'inscrivent dans une stratégie visant à acheminer l'eau dessalée vers les wilayas de l'intérieur, parfois sur des distances pouvant atteindre 250 km. Ils reposent sur la mise en place de systèmes intégrés de conduites d'adduction et de raccordement, destinés à renforcer la sécurité hydrique et à assurer une meilleure répartition des ressources en eau à l'échelle nationale.

Lors de la réunion, le ministre a examiné plusieurs exposés portant notamment sur les préparatifs techniques et administratifs des projets stratégiques ainsi que sur l'état d'avancement des chantiers déjà engagés.

Parmi les projets en cours de lancement figure le raccordement en aval de la station de dessalement de Tlemcen, d'une capacité de 300.000 m³/jour. Le futur réseau, long de 727 km, doit permettre d'alimenter les populations des wilayas de Tlemcen, Sidi Bel Abbès, Saïda et Naâma.

Le projet de raccordement de la station de dessalement de Chlef, également d'une capacité de 300.000 m³/jour, a également été passé en revue. S'étendant sur 435 km, il doit desservir les wilayas de Chlef, Ain Defla, Médéa et Tissemsilt.

Le dispositif de raccordement de la station de dessalement de Mostaganem, d'une capacité similaire de 300.000 m³/jour, constitue un autre chantier examiné. Long de 317 km, ce réseau est destiné à renforcer l'alimentation en eau potable des wilayas de Mostaganem, Relizane, Tiaret et Tissemsilt.

Des projets déjà mis en service

Concernant les projets en cours de réalisation, la réunion a permis de faire le point sur le raccordement de la sta-



tion de dessalement Fouka 2 vers la wilaya de Blida. Achevé et mis en service, ce projet a permis, selon le ministère, une amélioration notable de l'alimentation et de la distribution de l'eau potable au profit de la population.

Le projet de raccordement à partir de la station de dessalement de Koudiet Eddraouche, dans la wilaya d'El Tarf, a également enregistré une avancée importante.

Une grande partie des travaux a été achevée et mise en service, contribuant au renforcement de l'approvisionnement en eau potable des wilayas d'El Tarf et d'Annaba. Les opérations de nettoyage et de désinfection des canalisations se poursuivent actuellement. La mise en service progressive du projet interviendra après l'achèvement des travaux techniques restant à réaliser sur le tronçon destiné à la wilaya de Guelma.

Autre chantier stratégique : le raccordement du système de Koudiet Acedoune à la station de dessalement de Cap Djinet 2, dans la wilaya de Boumerdes. Les travaux ont déjà été lancés, ouvrant une nouvelle étape dans le renforcement de la sécurité hydrique et la continuité de l'alimentation en eau potable des wilayas de Bouira, Tizi Ouzou, M'Sila et Médéa.

À Béjaïa, le projet de raccordement à partir de la station de dessalement de Tighremt a vu une grande partie de ses travaux achevée et mise en ser-

vice. Cette infrastructure a contribué au renforcement de l'alimentation en eau potable de la wilaya, tandis que les travaux restants concernent notamment l'amélioration de l'approvisionnement des zones bénéficiaires dans les wilayas de Sétif, Bouira et Bordj Bou Arréridj.

Une nouvelle station à Tizi Ouzou La réunion a également porté sur le projet de réalisation d'une nouvelle station de dessalement à Tamda Ouguemoun, dans la commune d'Iflissen, wilaya de Tizi Ouzou. D'une capacité de 60.000 m³/jour, cette infrastructure doit contribuer à l'alimentation en eau potable de 11 communes situées sur la façade nord de la wilaya. Au terme de la réunion, Lounès Bouzegza a insisté sur l'accélération du rythme de réalisation des différents projets et le strict respect des échéances contractuelles. Il a également demandé le lancement des travaux du premier tronçon des nouveaux projets de raccordement et la poursuite des procédures administratives relatives aux tronçons restants.

Le ministre a, par ailleurs, mis l'accent sur la nécessité de renforcer la coordination sur le terrain entre les différents intervenants et de maintenir un suivi rigoureux de l'échéancier. L'objectif est de permettre la mise en service des infrastructures dans les meilleurs délais et de contribuer au renforcement durable de la sécurité hydrique ainsi qu'à l'amélioration du service public de l'eau potable.M.G.

Hydrocarbures

Arkab explore de nouvelles pistes de partenariat avec le groupe qatari Power International Holding

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a reçu le PDG du groupe qatari Power International Holding, Moataz Al-Khayyat, pour examiner les perspectives de renforcement de la coopération et du partenariat stratégique entre Sonatrach et UCC Holding, filiale du groupe qatari active dans le secteur pétrolier et gazier, indique un communiqué du ministère.

Tenue au siège du ministère, la rencontre s'est déroulée en présence de l'ambassadeur du Qatar en Algérie, Abdulaziz Ali Al-Naama, ainsi que d'une délégation de haut niveau représentant Power International Holding et UCC Holding.

Les discussions ont porté sur plusieurs segments de la chaîne des hydrocarbures, avec un intérêt particulier pour l'amont et l'aval pétroliers et gaziers, le transport, le raffinage et la pétrochimie. Les deux parties ont également abordé les possibilités de

développer les échanges commerciaux, notamment dans le domaine du gaz de pétrole liquéfié (GPL) et des produits pétroliers.

À cette occasion, Mohamed Arkab a présenté les grandes lignes du programme algérien de développement du secteur des hydrocarbures, mettant en avant les opportunités offertes aux investisseurs ainsi que les facilités et dispositifs prévus par la législation en vigueur.

Le ministre a, dans ce cadre, invité le groupe qatari et ses filiales à examiner les opportunités d'investissement disponibles en Algérie et à prendre part au prochain appel d'offres Algerian Bid Round 2026, consacré au développement de gisements et de blocs d'exploration.

Le Qatar affiche son intérêt pour le marché algérien

De son côté, Moataz Al-Khayyat a exprimé l'intérêt de Power International Holding pour l'élargissement de

ses investissements en Algérie et le développement, avec Sonatrach, de projets à forte valeur ajoutée dans le secteur des hydrocarbures.

Le responsable qatari a également salué la qualité des relations entre l'Algérie et le Qatar ainsi que les conditions d'investissement offertes par le marché algérien.

Au terme des échanges, les deux parties ont convenu d'entamer des discussions techniques et de maintenir une coordination directe avec Sonatrach. Cette démarche vise à examiner les modalités concrètes de réalisation des projets de partenariat et à accélérer leur concrétisation sur le terrain.

Cette rencontre traduit ainsi la volonté des deux groupes d'élargir leur coopération au-delà des activités traditionnelles des hydrocarbures, en explorant de nouvelles opportunités dans le raffinage, la pétrochimie, le transport et les produits énergétiques. A.B.

Païement électronique

L'Algérie accélère sa transformation numérique

Le Conseil national économique, social et environnemental (CNESE) a organisé, à l'Ecole nationale d'administration (ENA), une conférence consacrée à la généralisation des moyens de paiement électronique. La rencontre a permis de mettre en lumière les avancées enregistrées par l'Algérie dans ce domaine et les défis à relever pour accompagner la transformation de l'économie nationale.

Dans son allocution d'ouverture, le président du CNESE, Mohamed Boukhari, a souligné que les moyens de paiement modernes constituent désormais un levier essentiel pour fluidifier les échanges, accélérer les transactions et renforcer leur sécurité et leur transparence. Ils contribuent également, selon lui, à une meilleure intégration de l'économie nationale dans les échanges internationaux et les chaînes de valeur mondiales.

Le responsable a relevé les progrès réalisés ces dernières années dans le développement des infrastructures dédiées aux paiements modernes, l'adaptation du cadre juridique et l'élargissement de l'utilisation des moyens de paiement électronique et du paiement mobile.

Cette évolution s'est également accompagnée d'une diversification des solutions et services proposés aux citoyens et aux opérateurs économiques. Elle s'inscrit dans la dynamique de modernisation de l'économie nationale et d'accélération de la transformation numérique, notamment à travers les dispositifs de suivi des mesures gouvernementales et financières destinées à renforcer l'inclusion financière.

Vers un écosystème numérique plus performant De son côté, le directeur général de l'ENA, Abdelmalik Mezhoua, a qualifié le passage des moyens de paiement traditionnels aux



solutions électroniques de « choix stratégique » pour l'économie nationale. Cette transition doit notamment contribuer à améliorer la qualité des services publics, élargir l'inclusion financière, stimuler le commerce électronique et renforcer la confiance dans les transactions numériques.

La conférence a ainsi constitué un espace d'échange entre experts, universitaires, représentants des pouvoirs publics, institutions, organismes de régulation et de contrôle, opérateurs économiques et associations professionnelles, autour des conditions nécessaires à la mise en place d'un écosystème favorable à la généralisation des paiements modernes.

Pour sa part, le président de la commission des questions économiques et financières du CNESE, Mohamed Sadki, a estimé que la généralisation du paiement électronique s'inscrit dans une transformation plus large visant à améliorer l'efficacité des transactions, à diversifier les services destinés aux citoyens et aux entreprises et à accélérer la transition numérique.

Les participants ont, par ailleurs, insisté sur la nécessité d'optimiser les infrastructures existantes afin de répondre aux besoins réels des consommateurs, tout en garantissant une couverture réseau fiable, particulièrement dans les zones rurales.

La culture financière, un enjeu majeur Au-delà des infrastructures et des solutions technologiques, les intervenants ont mis l'accent sur l'importance de développer la culture financière du consommateur algérien. L'objectif est de vulgariser les procédures et les concepts liés aux moyens de paiement numériques et de favoriser leur appropriation par le grand public.

Cette sensibilisation apparaît comme un facteur déterminant pour accompagner l'évolution des habitudes de consommation et lever les réticences qui peuvent encore freiner l'utilisation des solutions électroniques.

Les participants ont également relevé le succès de plusieurs initiatives de déploiement du paiement électronique dans différents secteurs, citant notamment les opérations liées au programme de logements location-vente AADL 3 comme exemple de l'utilisation croissante de ces solutions dans les transactions de grande ampleur.

La généralisation du paiement électronique apparaît ainsi comme l'un des leviers de la modernisation financière de l'Algérie, avec des enjeux qui dépassent la seule dématérialisation des transactions pour toucher à l'inclusion financière, au commerce électronique et à la transformation numérique de l'économie. M. Gaouar

Kourtel reçoit l'ambassadeur de Biélorussie en Algérie accompagné d'une délégation d'hommes d'affaires

Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a reçu l'ambassadeur de Biélorussie auprès de l'Algérie, accompagné d'une délégation d'hommes d'affaires biélorusses, avec lesquels il a examiné les moyens de développer la coopération entre les deux pays et d'ouvrir de nouvelles perspectives de partenariat et d'investissement, indique un communiqué du ministère. La rencontre, tenue au siège du ministère en présence de ses cadres et de nombre de PDG de groupes publics, a permis de faire le point sur l'avancement des projets de partenariat entre les deux pays en attendant la finalisation du cadre devant permettre leur concrétisation sur le terrain. La rencontre a également porté sur les possibilités de développement du partenariat entre les entreprises algériennes et biélorusses dans divers domaines à forte valeur ajoutée.

Les deux parties ont, en outre, évoqué l'importance de l'intensification des contacts directs entre les entreprises et les opérateurs économiques pour l'établissement de partenariats productifs et durables, permettant la concrétisation de projets d'investissement et industriels communs, ainsi que le transfert d'expertises et de technologies.

A cette occasion, le ministre a souligné l'importance de poursuivre le suivi des projets de partenariat existants et d'explorer de nouvelles opportunités de coopération et d'investissement, tout en tirant parti des expertises et des potentialités offertes par les entreprises biélorusses dans plusieurs domaines, à même de contribuer à soutenir et à développer le tissu industriel national, conclut le communiqué.

Industrie pharmaceutique

Examen des moyens de développer la coopération algéro-omanaise

Une réunion de travail s'est tenue par visioconférence, entre des cadres du ministère de l'Industrie pharmaceutique et des représentants du ministère de la Santé du Sultanat d'Oman, consacrée à l'examen des moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le domaine de l'industrie pharmaceutique, de développer le partenariat et d'échanger les expériences entre les deux pays, indique un communiqué du ministère. Cette rencontre, tenue en présence de cadres du groupe public Saïdal et de l'Agence nationale des produits pharmaceutiques (ANPP), fait suite à la visite de travail effectuée par le ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Kouidri, au Sultanat d'Oman. La réunion a été l'occasion d'examiner les moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le domaine de l'industrie pharmaceutique, de développer le partenariat et d'échanger les expertises et expériences entre les deux pays, au service des intérêts communs et en appui aux efforts de développement des capacités du secteur", précise la même source. Dans ce cadre, l'accent a été mis sur l'importance de poursuivre la coordination et la concertation entre les deux parties, tout en œuvrant à traduire la volonté commune des dirigeants des deux pays en projets et partenariats concrets et durables, à même d'ouvrir de nouvelles perspectives de coopération et d'investissement, de renforcer l'intégration et de promouvoir l'échange d'expertises dans le domaine de l'industrie pharmaceutique entre l'Algérie et le Sultanat d'Oman, conclut le communiqué.

Tamanrasset

Lancement de la réalisation d'une centrale électrique de 136 mégawatts

La réalisation d'une nouvelle centrale électrique d'une capacité de 136 mégawatts (MW) a été lancée dans la région de Titt (wilaya de Tamanrasset), a-t-on appris auprès des services de la wilaya.

L'opération est intervenue à l'occasion d'une visite de travail effectuée lundi par le président-directeur général de la Société nationale de l'électricité et du gaz chargée de la production de l'électricité (SPE), Khaled Nouasri, le président-directeur général de la Société nationale de l'électricité et du gaz chargée du transport de l'électricité, Omar Amtout, ainsi que les autorités locales. Le projet s'inscrit dans le cadre du renforcement et de l'amélioration de la qualité du réseau électrique dans la wilaya, à travers notamment l'augmentation des capacités de production et de transport, afin de répondre à la demande croissante induite par l'essor démographique et économique de la région.

La délégation a inspecté, par la même occasion, le projet de réalisation d'une ligne de transport d'électricité de 60 kilovolts (kV), dont le taux d'avancement des travaux a atteint les 90 %, sa mise en service étant prévue prochainement. Cette ligne est raccordée à la centrale électrique de 160 MW, située dans la zone de Tadessi. Cette centrale est à près de 80 % de réalisation et sera raccordée à quatre transformateurs 30/60 kV, ce qui permettra de renforcer l'alimentation en électricité des régions de Tamanrasset, Abalessa et In-M'guel. Une fois mises en exploitation, ces infrastructures énergétiques contribueront à l'amélioration de la stabilité du réseau et généreront des capacités supplémentaires pour répondre aux besoins des différentes activités économiques et de développement dans la wilaya. La visite a également donné lieu à une inspection de différents projets de production et de transport d'électricité actuellement en cours de réalisation dans la région, et a été l'occasion d'insister sur le respect des délais de leur livraison.

Ces projets s'inscrivent dans le cadre des efforts de renforcement des infrastructures énergétiques de la wilaya de Tamanrasset et d'amélioration de qualité du service public de l'électricité.

Une récolte de plus de 877 mille quintaux de pomme de terre de saison prévue à Aflou

Les données prévisionnelles de la wilaya d'Aflou tablent sur une production globale estimée à 877.100 quintaux de pomme de terre saisonnière, au titre de la saison agricole 2025-2026, à travers une surface cultivée de plus de 3.032 hectares (ha) répartis sur ses 12 communes, selon les données de la direction des services agricoles.

La campagne de cueillette se poursuit à travers la wilaya jusqu'à fin novembre prochain, en application des instructions du wali de Laghouat, Mohamed Benmalek, visant à accompagner les agriculteurs, assurer des conditions favorables pour la commercialisation de la production et veiller à l'approvisionnement du marché de cet aliment à forte consommation.

Dans ce contexte, les services du commerce suivent de près l'opération de commercialisation de la pomme de terre (blanche et rouge), en mettant en place un circuit d'approvisionnement direct entre producteurs et grossistes afin de faciliter l'introduction de la récolte sur les marchés, outre le plafonnement des marges bénéficiaires et la coordination avec les services de sécurité, commissions de dāiras et directions du commerce des wilayas environnantes afin de garantir une traçabilité de la production.

Ainsi, le directeur du commerce de la

wilaya de Laghouat, Mohamed Yousfi, a indiqué avoir mis les capacités de stockage et de froid au service des agriculteurs, notamment le complexe de froid "Frigomédit", d'une capacité de 10.000 m3, afin de contribuer à réguler le marché et stabiliser l'approvisionnement, sachant que la commune de Gueltat Sidi-Saad accapare la plus grande surface cultivée de l'ordre de 1.511 ha avec une production prévue estimée à 423.080 Qx, suivie de Hadj-Mecheri avec 447 ha et 125.160 Qx, Oued-Morra avec 303 ha et 84.840 Qx et, enfin, Sebgag avec 199.5 ha et 55.860 Qx.

Dans le sillage de la campagne de récolte, le wali de Laghouat, Mohamed Benmalek, accompagné du wali délégué d'Aflou, Youcef Ben Merah, et des directeurs exécutifs, ont inspecté une exploitation agricole dans la zone de "Torbil", commune de Gueltat Sidi-Saad, où une assiette de 250 ha est dédiée à la production de semences de pomme de terre ainsi qu'à l'arboriculture fruitière, notamment le pommier. Présentant son exploitation, l'investisseur Hadj Aïssa Hamlaoui a indiqué qu'elle offre 50 postes de travail permanents et environ 200 postes saisonniers durant les périodes de récolte, indiquant que certaines cultures à l'instar de l'oignon, le blé et l'orge sont actuellement à l'arrêt pour cause de

conditions non favorables.

M. Hamlaoui n'a pas manqué de saluer les efforts de l'Etat dans l'appui aux agriculteurs, se félicitant de la coordination et de la mise en place de points de vente directe sur le marché local dans l'intérêt du citoyen et de l'investisseur, en contribuant à limiter les intermédiaires et enrayer la spéculation. De son côté, la représentante de la direction des services agricoles de la wilaya de Laghouat, Fatima-Zohra Belhadj, a souligné que la campagne de récolte se poursuit jusqu'à la fin du mois de novembre, affirmant que la wilaya d'Aflou constitue un important pôle leader dans la production de pomme de terre, contribuant dans l'approvisionnement de différentes régions du pays. Et d'ajouter que la production est directement orientée vers le consommateur en l'injectant directement sur les marchés locaux afin de réduire l'intermédiation et garantir son accès à des prix abordables. Cette opération s'inscrit dans le cadre de l'accompagnement de la récolte de pomme de terre dans la wilaya d'Aflou, afin de réguler la commercialisation de la production et consolider les capacités de stockage, en contribuant à assurer la disponibilité de cet aliment de première nécessité, la stabilité de l'approvisionnement des marchés ainsi que l'appui aux producteurs.

Parution du premier numéro de la revue "Al Ibtikar Altarbaoui"

L'Institut national de recherche en éducation (INRE) a publié le premier numéro de la revue "Al Ibtikar Altarbaoui" (Innovation pédagogique), consacrée à la publication et à la documentation des initiatives et des idées créatives dans le domaine de l'éducation et de l'enseignement, ainsi qu'à l'établissement d'une référence nationale en matière d'innovation pédagogique, indique un communiqué du ministère de l'Éducation nationale.

Cette revue est "la première du genre que publie l'INRE et constitue un pas qui met en avant l'intérêt profond accordé à l'innovation pédagogique dans le secteur de l'Éducation nationale", selon le communiqué.

Il s'agit d'une "revue scientifique internationale", dont l'annonce avait été faite par le ministre de l'Éducation nationale, Mohammed Seghir Sadaoui lors de la cérémonie de distinction des élèves lauréats du concours national "Défi de l'innovation dans l'éducation (Tarbya-Up Challenge)", organisé le 14 février dernier par l'INRE.

Cette revue constitue "un espace scientifique pour la publication et la documentation des initiatives et des idées créatives dans le domaine de l'éducation et de l'enseignement, l'établissement d'une référence nationale en matière d'innovation pédagogique, de manière à renforcer le rôle de la recherche en éducation dans la production des connaissances et le développement de solutions et de pratiques pédagogiques", ajoute la même source.

"Al Ibtikar Altarbaoui" est "une nouvelle publication scientifique et une fenêtre algérienne sur l'avenir de l'éducation et de l'innovation", conclut le communiqué.

Sidi Bel-Abbes

L'université "Djillali Liabès" rejoint le Réseau des universités de la Route de la Soie



L'université "Djillali Liabès" de Sidi Bel-Abbes a officiellement rejoint le Réseau des universités de la Route de la Soie (Silk-Road Universities Network - SUN), une initiative visant à renforcer la présence de cet établissement d'enseignement supérieur au sein des instances académiques et de recherche internationales, a annoncé l'administration de l'université. La même source a précisé que cette adhésion s'inscrit dans le cadre des efforts de l'université de Sidi Bel-Abbes pour concrétiser son ouverture sur l'environnement extérieur et élargir ses partenariats scientifiques à l'échelle internationale. Cette démarche concorde avec la stratégie du secteur de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, qui tend à internationaliser les institutions universitaires nationales et à accroître leur visibilité, ainsi que leur classement mondial.

Cette intégration permettra de jeter des ponts de coopération et d'échanges scientifiques, cognitifs et culturels avec une sélection d'universités prestigieuses membres de ce réseau mondial, dont l'objectif est de promouvoir la coopération universitaire internationale, tout en favorisant la conclusion d'accords de jumelage et de partenariats bilatéraux et multilatéraux, selon la même source. Elle ouvrira également de nouvelles

perspectives aux enseignants, chercheurs et étudiants afin de bénéficier de programmes de mobilité académique internationale, et de prendre part à des projets de recherche conjoints, ainsi qu'à de grands colloques et conférences scientifiques organisés par le SUN, contribuant ainsi à la promotion de la production scientifique de l'université.

Il convient de souligner que l'université "Djillali Liabès" continue d'enregistrer des résultats remarquables dans les classements régionaux et internationaux, grâce à ses performances académiques et à ses programmes de recherche dans divers domaines scientifiques et technologiques.

Pour rappel, le Réseau des universités de la Route de la Soie, dont le siège se trouve en République de Corée, regroupe des dizaines d'universités réparties à travers l'Asie, l'Afrique et l'Europe.

Par ailleurs, l'université "Abou Bekr Belkaïd" de Tlemcen accueillera, en novembre prochain, les travaux de l'Assemblée générale de ce réseau, tandis que l'Université des sciences et de la technologie Houari-Boumediene (USTHB) d'Alger, l'université "Abderrahmane Mira" de Béjaïa et l'université "Ferhat Abbas" de Sétif abriteront une partie des programmes scientifiques et académiques de cet événement.

Rentrée scolaire 2026-2027

Les procédures de réintégration des élèves dans les cycles moyen et secondaire à compter du 22 septembre courant



Le ministère de l'Éducation nationale a annoncé que l'opération de réintégration des élèves des cycles moyen et secondaire général et technologique, au titre de l'année scolaire 2026-2027, débutera à compter du 22 septembre courant, indique un communiqué du ministère.

A cet effet, le ministère de l'Éducation nationale informe les parents souhaitant introduire des demandes de réintégration de leurs enfants dans les cycles de l'enseignement moyen et de l'enseignement secondaire général et technologique, que cette opération "débutera à compter du mardi 22 septembre 2026 et se poursuivra jusqu'au samedi 3 octobre 2026 à minuit".

L'opération se déroule "exclusivement via le système d'information du secteur de l'Éducation nationale", les parents souhaitant réintégrer leurs enfants étant tenus de remplir le formulaire de demande de réintégration via l'espace qui leur est réservé dans le système d'information du secteur.

"Le parent ou le tuteur légal doit introduire une demande via son compte sur l'espace parents, auquel il peut

accéder à travers le portail national des services numériques, en utilisant la technique d'authentification unique "SSO", via le lien : <https://dzds.dz>".

"Une demande de réintégration peut être introduite directement via l'espace parents, à travers le lien <https://awlyaa.education.dz>, en remplissant le formulaire électronique réservé aux demandes de réintégration".

Les non inscrits sur le système d'information du secteur de l'Éducation nationale, "doivent premièrement créer un compte personnel sur l'espace Parents (Awlyaa), puis remplir le formulaire électronique dédié à la demande de réintégration, dans les délais fixés ci-dessus", selon le communiqué. Dans ce cadre, le ministère a précisé que "les demandes de réintégration seront examinées conformément à la réglementation en vigueur, et les résultats de l'examen des demandes seront communiqués le mercredi 7 octobre 2026 via l'espace Parents et les établissements éducatifs", soulignant que "les élèves dont les demandes de réintégration ont été acceptées sont tenus de rejoindre leurs établissements

scolaires à partir du jeudi 8 octobre 2026".

"Tout élève qui ne rejoint pas son établissement scolaire, sans motif valable, au plus tard le lundi 12 octobre 2026, est considéré comme ayant renoncé à son droit à la réintégration et le bénéfice découlant de la décision d'acceptation sera annulé", ajoute le texte. Le ministère a également rappelé que "les élèves nés en 2010 et les élèves aux besoins spécifiques nés en 2008 seront systématiquement réintégrés, conformément aux dispositions de la législation et de la réglementation en vigueur".

"Tout élève dont la demande de réintégration a été acceptée et qui ne rejoint pas son établissement éducatif dans les délais fixés perd son droit au bénéfice de la réintégration", selon le communiqué, qui souligne que "toute opération de réintégration effectuée en dehors du système d'information du secteur de l'Éducation nationale, ou sans le respect des procédures et des délais fixés, est considérée comme nulle et sans aucun effet administratif ou pédagogique".

Intelligence artificielle

Zerrouki appelle à réduire les écarts de capacités et à renforcer la souveraineté nationale

Le ministre de la Poste et des Télécommunications, Sid Ali Zerrouki, a appelé à réduire les écarts de capacités en matière d'intelligence artificielle (IA) et à renforcer la souveraineté nationale dans ce domaine, plaidant pour la création d'une agence internationale dédiée à la gouvernance de l'IA garantissant une coopération équitable au service de l'humanité, indique un communiqué du ministère. Participant à une rencontre ministérielle à huis clos, en marge de la 4e édition du Forum mondial de l'Unesco sur l'éthique de l'IA, qui se tient à Riyad (Arabie saoudite), M. Zerrouki a mis en garde contre la concentration, entre les mains d'un nombre limité de pays et d'entreprises, des capacités nécessaires pour concevoir, développer et faire fonctionner les systèmes d'intelligence artificielle.

Il a relevé que, pour de nombreux pays, "le défi ne se limite pas uniquement au volet réglementaire, mais englobe aussi l'accès à la puissance de calcul, aux infrastructures de données, à l'énergie, aux compétences, aux modèles et

au financement".

Cette concentration des capacités, a-t-il averti, "n'est pas sans conséquences". "Sa persistance impliquera la participation de plusieurs pays à la gouvernance en étant en situation de dépendance structurelle à l'égard de décisions prises ailleurs", a-t-il prévenu.

La souveraineté dans le domaine de l'intelligence artificielle "ne doit surtout pas être comprise comme un repli technologique", a-t-il dit, expliquant qu'elle suppose au contraire de "disposer d'une capacité nationale suffisante pour comprendre, évaluer, gouverner et développer progressivement les systèmes qui structurent désormais nos économies, nos administrations et nos sociétés". Dans cette perspective, M. Zerrouki a appelé à "opérer un saut qualitatif dans la coopération internationale dans le domaine de l'intelligence artificielle", afin de passer "d'une logique de formation à une logique de renforcement des capacités effectives".

Il a également insisté sur le rôle que

doit jouer l'Unesco dans "la définition d'un cadre opérationnel établissant un seuil minimal de capacités de gouvernance et de compétences techniques pour chaque Etat membre".

"Une intelligence artificielle éthique implique une capacité équitable de participer à sa conception", a-t-il soutenu, soulignant qu'"il ne saurait y avoir de règles mondiales pour l'intelligence artificielle sans une capacité d'action mondiale".

Aussi, a-t-il plaidé pour la création d'une agence internationale dédiée à la gouvernance de l'intelligence artificielle, insistant sur "la nécessité d'une large concertation internationale, afin de garantir sa complémentarité avec les cadres existants et de renforcer la coordination des efforts internationaux en la matière, au service de l'humanité et sans entraver l'innovation".

Pour rappel, la 4e édition du Forum mondial de l'Unesco sur l'éthique de l'IA est organisée à Riyad, en partenariat avec l'Autorité saoudienne des données et de l'intelligence artificielle.

Le grand retour des festivals

La scène culturelle, qui renoue avec son effervescence habituelle, offre un panorama riche et varié de manifestations d'envergure nationale et internationale. Après la pause estivale, le pays s'apprête à vibrer au rythme de grands rendez-vous artistiques célébrant le théâtre, le cinéma, l'art rupestre et les traditions populaires à travers l'ensemble des wilayas. Cette dynamique témoigne de la vitalité d'une politique culturelle résolument ancrée dans la valorisation des cultures locales, la transmission intergénérationnelle et l'ouverture sur la modernité créative, confirmant ainsi le rôle central de la culture comme levier de cohésion sociale et de développement territorial.

EXPRESSION DRAMATIQUE ET RENOUVEAU CINÉMATOGRAPHIQUE

La ville côtière d'Annaba s'apprête à accueillir, du 30 septembre au 5 octobre 2026, la huitième édition du Festival national de la production théâtrale féminine placée sous le thème évocateur "Horizons". Cet événement culturel célèbre la créativité féminine dans les arts de la scène et met en lumière les nouvelles dynamiques du théâtre contemporain en Algérie.

Pendant six jours, le festival réunira artistes, metteuses en scène, comédiennes, autrices, professionnels du spectacle et passionnés de théâtre autour d'un programme riche en représentations, rencontres et échanges artistiques. Véritable espace d'expression et de création, la manifestation contribue à valoriser les productions théâtrales portées par les femmes et à encourager l'émergence de nouvelles voix sur la scène nationale.

À propos des préparatifs avancés de cette édition, le responsable de la communication du festival, Slimane Reffas, a affirmé que toutes les dispositions logistiques et organisationnelles ont été prises en coordination étroite avec les acteurs concernés.

"Nous sommes dans les derniers préparatifs. Il y a eu une réunion entre le commissariat du festival et les associations participantes, les coopératives et les artistes", nous a-t-il déclaré. Évoquant la programmation variée, il a souligné que les spectacles proposés s'adressent à tous les publics.

"En ce qui concerne le festival, il y a des offres pour les seniors, et chaque offre est produite par une femme, la réalisation est par une femme. Et il y a d'autres offres pour les enfants, représentées par les théâtres régionaux", a-t-il indiqué. Reffas a également mis en exergue la dimension académique et professionnalisante de cette édition, en affirmant qu'une masterclass et des ateliers spécialisés sont au menu, avant d'ajouter : "Il y a aussi, et c'est quelque chose d'important, le forum des porteuses de projets. Il y aura une annonce des gagnantes qui présentent des projets, scénario ou projet théâtral, avec un comité dédié pour apporter ce soutien financier et logistique".

Rappelant que ce festival a été fondé par la regrettée actrice Sonia, le chargé de communication a conclu en saluant l'implication des direc-



teurs des théâtres régionaux et la richesse des espaces d'animation retenus sur la place de la Révolution et au site archéologique d'Hippone. Poursuivant cette dynamique de décentralisation artistique, le Festival culturel national du monologue et des arts théâtraux s'apprête à investir la wilaya de Tindouf, du 7 au 12 novembre prochain, pour célébrer l'art de la scène porté par un seul interprète. Créée il y a plusieurs années, cette manifestation s'est imposée comme un rendez-vous incontournable pour les passionnés de théâtre individuel. Pendant six jours, Tindouf accueillera des artistes professionnels, des amateurs et des institutions culturelles des quatre coins du pays.

L'originalité du festival réside dans son format exigeant où un seul comédien se retrouve face au public, portant sur ses seules épaules toute la densité dramatique et narrative du texte. Le commissariat du festival a précisé que la manifestation est ouverte aux œuvres présentées dans trois langues (arabe classique, dialecte algérien et tamazight). Diverses distinctions viendront saluer l'excellence artistique, incluant le prix du meilleur spectacle intégré, le meilleur texte, la meilleure scénographie, la meilleure mise en scène ainsi que les prix d'interprétation féminine et masculine, l'objectif étant de soutenir durablement la création théâtrale individuelle et de stimuler l'émulation entre les talents émergents.

Toujours dans le sillage des arts de la scène, Boumerdès accueillera, du 9 au 14 décembre, la 3e édition des Journées arabes Fatiha Berber du théâtre de jeunesse. Organisé par l'association

culturelle El Manara de Corso, l'événement s'ouvre à l'international grâce à un partenariat scellé avec le festival italien SpazioTeatro-No'hma de Milan, prévoyant des hommages à la comédienne Fatiha Soltane et à Livia Pomodoro. Évaluée par un jury présidé par Fadhila Hachmaoui, la compétition verra s'affronter sept troupes sélectionnées parmi 75 candidatures venues d'Algérie (TR Djelfa, collectifs de Bordj El Kiffan et d'Oran, Protection civile), d'Égypte (théâtre El Salam), de Libye et de Tunisie. Ponctué d'ateliers et de prix baptisés au nom de grandes figures du 4e art algérien, la rencontre confirme le rôle de Boumerdès comme carrefour d'échanges pour la jeune création.

LE CINÉMA S'INVITE À TIMIMOUN

Sur un autre registre, le septième art occupera une place de choix avec la tenue, du 5 au 10 novembre prochain, de la deuxième édition du Festival international du film court de Timimoun. Interrogée sur les spécificités de la nouvelle édition, la chargée de communication du festival, Dalila Malek, a affirmé que la manifestation se distingue par un commissariat jeune et hautement compétent. "Pour cette seconde édition, le festival se distingue par un commissariat qui a la charge de ce festival et qui se compose essentiellement de jeunes et de compétences, de jeunes compétents, traduit notamment avec la création, pour la première fois dans les annales des festivals en Algérie, d'un poste de directeur de création confié à Chaouki Boukef", a-t-elle déclaré. Insistant sur les nouveautés de la programmation, Mme Malek a indiqué que le festival sera marqué par l'organisation du prix Yamina Chouikh du film Pocket, destiné essentiellement aux jeunes artistes de la ville de Timimoun, et par le lancement de compétitions dédiées aux films courts, documentaires et d'animation. Elle a également mis en relief l'importance du projet Gourara Lab, une résidence artistique dédiée au regretté cinéaste "Anis Djaâd" et conçue pour accompagner les porteurs de projets cinématographiques de l'idée jusqu'à la production finale sous la supervision de professionnels chevronnés.

Concernant le volet dédié à la préservation et à la valorisation du patrimoine matériel et immatériel, la wilaya de Djanet s'apprête à abriter la première édition du Festival international de l'art rupestre, programmée du 19 au 24 octobre prochain. Institué par arrêté ministériel pour assurer la protection et l'étude scientifique du fabuleux héritage du Tassili n'Ajjer, cet événement d'envergure internationale accueillera notamment 15 étudiants sélectionnés issus des différentes Écoles des Beaux-arts d'Algérie.

Ces jeunes créateurs participeront à une rési-

dence artistique immersive pensée pour leur permettre de découvrir in situ la richesse des peintures et des gravures rupestres qui témoignent de la présence de civilisations anciennes dans le Sahara. Loin de se limiter à une simple visite contemplative, cette démarche pédagogique et esthétique vise à offrir aux étudiants l'opportunité d'établir un pont solide entre l'art pariétal millénaire et la création contemporaine. Les œuvres originales produites tout au long de cette immersion seront restituées au grand public à travers une exposition officielle organisée durant le festival, favorisant ainsi la transmission mémorielle et l'appropriation active de l'histoire nationale par les nouvelles générations d'artistes.

Enfin, la rentrée est marquée par la célébration des traditions des Hauts-Plateaux à travers la tenue de la troisième édition du Festival national de la culture et du patrimoine naïli qui se tiendra dans les prochains jours à Djelfa.

La manifestation s'articulera autour d'une thématique scientifique et mémorielle profonde intitulée "Le patrimoine culturel naïli et les questions de la mémoire culturelle". Interrogé sur les finalités de cet événement, le chargé de communication du festival, Mounir Saadi, a souligné toute l'importance de cette démarche de sauvegarde, qui s'inscrit pleinement dans une démarche scientifique et patrimoniale, le choix de la thématique mémorielle répondant à l'impératif de documenter et de transmettre un héritage séculaire face aux défis de l'uniformisation contemporaine. Saadi a, par ailleurs, mis en exergue l'équilibre subtil entre le volet populaire et l'exigence académique qui caractérise le programme. "Le public a eu l'opportunité de découvrir des expositions d'artisanat mettant en valeur la tapisserie, le travail du cuir et la bijouterie traditionnelle, tout en assistant à des soirées musicales rythmées par la gasba et le bendir, tandis que des conférences et tables rondes ont permis aux universitaires de décortiquer la poésie populaire du melhoun et la symbolique traditionnelle", a-t-il ajouté. Le responsable a tenu à insister sur le rôle pivot de la transmission intergénérationnelle et de l'impact socio-économique de la manifestation.

"Notre priorité est d'amener les jeunes à s'approprier ce patrimoine vivant grâce à des ateliers pratiques, des contes et des démonstrations équestres, confirmant que le festival constitue un véritable levier de développement local et d'attractivité touristique pour toute la région de Djelfa", a-t-il conclu. À travers ces multiples manifestations, l'Algérie réaffirme la place stratégique de sa culture plurielle dans le renforcement de la cohésion nationale et le rayonnement international de son riche patrimoine.



Sensibilité aux parfums: les faits

À une époque où les ingrédients cosmétiques sont scrutés à la loupe, les produits sans parfum gagnent en popularité.

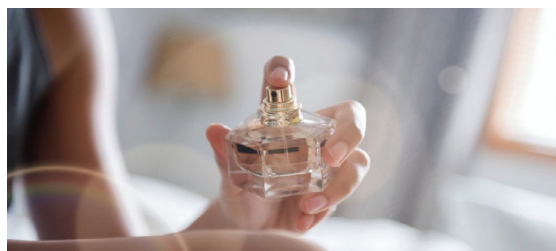
Existe-t-il une telle chose que la sensibilité aux parfums?

Pour les personnes sensibles, oui, cela existe et c'est bien réel. Selon Sandy Skotnicki-Grant, directrice médicale du Bay Dermatology Centre de Toronto et spécialiste de premier plan en matière de dermite de contact (inflammation qui peut provoquer des rougeurs, de la sécheresse cutanée et des cloques),

les parfums des produits de soins personnels arrivent en deuxième place dans les causes d'allergies cutanées (après le nickel des bijoux) et en première dans les causes d'allergies aux produits de soins personnels.

Lors d'une étude menée en 2004, on a découvert que 11% des sujets réagissaient au test épicutané, qui consiste à appliquer sur la peau un mélange standard des divers parfums entrant dans la composition des cosmétiques et des produits capillaires.

Les produits non parfumés en pleine



6 astuces maison pour réhydrater votre peau

Vous vous badigeonnez d'une panoplie de crèmes et de lotions, sans arriver à vous débarrasser de votre peau sèche?

Exfoliez, pour adoucir

Avez-vous déjà essayé la technique du bain de lait? En effet, l'acide lactique contenu dans le lait exfolie la peau en éliminant les cellules mortes, et prévient également l'assèchement de la surface cutanée. Pour procéder, trempez une débarbouillette dans du lait froid. Puis, appliquez le tissu sur la région sèche ou irritée. Laissez en place cinq minutes et rincez ensuite doucement, de façon à ce qu'un peu d'acide lactique demeure sur votre peau.

Traitez localement

Afin d'adoucir les régions plus sèches, remplissez le bain avec de l'eau chaude. Versez-y deux tasses de sel d'Epsom, puis laissez-vous tremper quelques minutes. Alors que votre peau est toujours humide, vous pouvez aussi frotter directement les

régions affectées avec le sel d'Epsom, afin de les exfolier. Vous serez étonnée de la texture soyeuse qu'affichera votre peau après l'opération. Afin de maximiser les résultats, ajoutez au bain quelques feuilles d'algues séchées.

(Re)découvrez l'aloès

Appliquez du gel à base d'aloès, qui accélérera le soulagement de votre peau sèche. En effet, l'ingrédient contient des acides qui s'attaquent directement aux cellules mortes. Afin de concocter vous-même le gel, coupez une feuille d'aloès à la base et ouvrez-la à l'aide d'un couteau. Puis, raclez sa chair avec une cuillère.

Hydratez-vous adéquatement

Choisissez un hydratant contenant des acides alpha hydroxylés. Ceux-ci éliminent les cellules mortes à la surface de la peau, adoucissant ainsi l'épiderme. Notez que les lotions fabriquées avec de l'urée

croissance

Heureusement, les consommateurs disposent désormais d'un plus grand choix.

Il suffit de jeter un coup d'oeil aux produits de soins personnels vendus en pharmacie ou dans les magasins à rayons pour s'en assurer: il y a beaucoup plus de produits qui portent les mentions «non parfumé» ou «sans parfum» qu'il n'y en avait il y a même un an. Ainsi, le fond de teint minéral sans parfum s'impose comme tendance forte.

Aveeno, Olay, Kiss My face et Curoil offrent des produits sans fragrance pour les soins de la peau, sans oublier les entreprises comme Marcelle et Clinique, qui ont fait le choix depuis longtemps de ne fabriquer que des produits non parfumés.

Spectro offre également de longue date des produits sans parfum.

offrent des effets similaires.

Optez pour ces produits efficaces

Voici une recette de masque hydratant maison: dénoyautez un avocat, réduisez sa chair en purée, et tapotez-la sur votre visage. Son huile possède des qualités émollientes, en plus de contenir de la bienfaisante vitamine E.

D'autres lotions peu coûteuses peuvent aussi prévenir l'assèchement de votre peau: lanoline (obtenue à partir de la laine), gelée de pétrole, huile minérale, huile d'arachide, ou même shortening végétal (tel le Crisco). Veillez à les utiliser avec parcimonie afin d'éviter toute sensation de peau huileuse.

Si vos mains sont vraiment desséchées ou fissurées, essayez le baume Bag Balm. Le produit est connu des agriculteurs, qui l'utilisent pour adoucir les trayons des vaches.

Changez votre savon

Si vous utilisez un savon déodorant, troquez-le pour une version plus hydratante. En effet, ce type de nettoyant assèche la peau, en plus de contenir des parfums pouvant l'irriter.

Choisissez plutôt un savon très riche, comme Dove, Oil of Olay ou Neutrogena, auxquels on ajoute de l'huile ou du gras vers la fin du processus de fabrication.

4 facteurs qui dessèchent la peau



La peau, quand elle est sèche, démange, s'irrite et devient écailleuse, mais heureusement, c'est un problème qui se traite facilement.

Souffrez-vous de déshydratation de la peau?

Si votre peau vous paraît raide, si elle démange, est enflammée, desquame, devient écailleuse ou se fendille, c'est qu'elle est tout probablement déshydratée. L'épiderme a tendance à se dessécher particulièrement sur les bras, les cuisses, le bas des jambes, les flancs de l'abdomen et les lèvres. Mais quelle est la cause de cette déshydratation? Et comment la traiter? Nous avons demandé au docteur Peter Vignjevic, dermatologue à Hamilton (Ont.), pour quelles raisons la peau se dessèche et ce que vous pouvez faire pour y remédier.

Coupable: Le temps sec de l'hiver

Les mois les plus froids peuvent être sans pitié pour votre peau. Êtes-vous dehors: le vent la dessèche. Dans la maison, c'est le chauffage qui l'attaque. La solution: «Utiliser des produits hydratants et vous couvrir autant que vous le pouvez. Ce sont les deux solutions principales,» déclare le docteur Vignjevic. Il suggère également d'adopter une crème hydratante plus épaisse contenant du beurre de karité ou quelque autre élément occlusif. Pour emprisonner le plus d'humidité possible, appliquez-la après la douche ou le bain. Des spécialistes de la Harvard Medical School (ou faculté de médecine de l'université Harvard à Boston) suggèrent également de baisser le thermostat de quelques degrés et d'installer un humidificateur dans la maison sans oublier de le nettoyer régulièrement pour

prévenir la croissance des moisissures et des bactéries.

Coupable: L'abus du lavage corporel

Se laver trop fréquemment les mains est mauvais pour elles, déclare le docteur Vignjevic: «Les gens se lavent beaucoup les mains; or, l'eau et le savon peuvent engendrer de la dermatite.» Il recommande donc de porter des gants quand on travaille avec des objets mouillés, par exemple quand on fait la cuisine ou qu'on lave la vaisselle. Pour vous laver les mains, évitez les savons durs (par exemple ceux dont l'étiquette porte la mention «antiseptique» ou «antibactérien»). N'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante par la suite-gardez le flacon près de l'évier pour ne pas oublier.

Les douches et les bains très chauds peuvent aussi dessécher l'épiderme: réduisez la température de l'eau ou abrégez vos ablutions.

Vous pouvez aussi essayer des huiles pour le bain ou d'autres produits très hydratants.

Coupable: L'âge

Les peaux vieillissantes ont besoin de soins soutenus pour ne pas se dessécher. Le docteur Vignjevic recommande d'utiliser des crèmes hydratantes pour personnes âgées qui sont généralement plus riches et peuvent offrir à l'épiderme plus de protection. Les sérums hydratants, qui ont une texture liquide, peuvent en outre rejoindre les peaux vieillissantes en les aidant à réparer un ADN endommagé, à éliminer les radicaux libres et à découpler la production de collagène et d'élastine (deux fibres qui rendent la peau résistante et souple).

«Commencez à utiliser un sérum dès l'âge de 40 ans», conseille le docteur Vignjevic.



Comment reconnaître un arbre malade

Feuilles tachetées, troncs fissurés, invasions de champignons... Deux arboriculteurs expliquent comment reconnaître un arbre malade et en prendre soin.

Pourquoi faire appel à un arboriculteur

Si vous avez des problèmes avec vos arbres ou vos arbustes ligneux, vous devriez d'abord faire appel à un arboriculteur. Un arboriculteur certifié possède une formation spécialisée dans le domaine et connaît les dernières méthodes pour planter, soigner, diagnostiquer, traiter et couper des arbres. Il a accès à l'indispensable équipement de sécurité et à des outils puissants, et possède également le permis pour appliquer certains produits chimiques, comme des fongicides, qui aident à sauver un arbre.

Dépérissement terminal

L'examen d'un arbre par un arboriculteur se fait de haut en bas, chose que vous pouvez faire vous aussi. Commencez par la cime de l'arbre. Y a-t-il des branches sans feuilles au sommet? On appelle ça le dé-



périssement terminal, explique Lou Meyer, arboriculteur chez The Davey Tree Expert Company. «C'est un signe presque évident qu'il y a un problème de racines dans le sol.»

Sève ou sciure de bois

Si vous voyez de la sève sortir du tronc par des trous qui ressemblent à des blessures faites au couteau, il y a de fortes chances que ce soit un problème d'insecte térébrant. (Note: Certains arbres, dont les ormes, exsudent de la sève naturellement; ce n'est donc pas un signe inquiétant dans ce cas.)

Champignons

Si vous voyez des champignons sur le tronc d'un arbre, il y a de fortes chances qu'il y ait un problème de pourriture. Les champignons sont le plus souvent de couleur brun-roux pâle, mais ils peuvent aussi être orange ou rouges.

Écorce qui se détache

De l'écorce qui se détache du tronc est souvent un signe de pourriture causée par un champignon, selon Lou Meyer. Certaines espèces se dépouillent naturellement de leur écorce comme le sycomore, le largerstroemia ou le bouleau des rivières.

Lésions noires

Si le printemps est particulièrement pluvieux, des taches ou des lésions noires peuvent apparaître sur les feuilles d'un arbre. «C'est davantage un champignon lié à l'humidité élevée», selon Randy Nelson.

Brûlure, brunissement et assèchement des feuilles

Les gens croient que les systèmes d'arrosage de pelouse suffisent pour arroser les arbres. Ce n'est souvent pas le cas, selon Randy Nelson. Cette eau n'atteint pas les racines de l'arbre, et si vous avez de la tourbe, c'est plutôt elle qui en bénéficiera.

Tronc comme un mât

Si, à l'instar d'un poteau de téléphone ou d'un mât, le tronc ne s'évase pas au niveau du sol, votre arbre n'a peut-être pas été planté correctement. Cela peut causer des problèmes, notamment des racines qui forment un renflement et poussent en cercle ou en spirale autour du tronc ou encore au-dessus du sol ou juste en dessous, ce qui étrangle progressivement le tronc. Cet état raccourcira considérablement la durée de vie de votre arbre.

Sauver des vies en repoussant le délai d'utilisation des organes

Deux médecins canadiens repoussent le délai d'utilisation des organes en vue de transplantations et sauvent ainsi de nombreuses vies. Madeline Stroup attendait avec impatience le week-end au chalet familial de la région d'Okanagan-Similkameen, en Colombie-Britannique, avec son petit ami Hayden Turcotte et leur ami Tyrell Gait. Ce vendredi de juillet 2019, le groupe avait entamé les quatre heures de conduite vers l'est depuis Maple Ridge, à la périphérie de Vancouver. Moins d'une heure après leur départ, un SUV a omis un stop et foncé dans leur voiture, côté conducteur. Hayden Turcotte, le chauffeur, est mort sur le coup. Tyrell Gait a subi des blessures mineures. Pour Madeline Stroup, sur le siège passager, l'impact a causé un grave traumatisme crânien, et elle a été transportée en hélicoptère à l'hôpital Royal Columbian, à New Westminster. Aux soins intensifs, elle est demeurée inconsciente. Elle avait 23 ans, les médecins espéraient qu'elle sorte du coma. Mais quatre jours après l'accident, l'enflure dans le cerveau de la patiente avait empiré de manière significative. Il n'y



avait désormais plus aucune chance que la jeune femme se réveille. Au cours des trois jours suivants, Madeline, qui s'était inscrite au registre provincial des donneurs d'organes, a été maintenue artificiellement en vie, le temps de mener des tests pour déterminer si son cœur, ses reins et son foie fonctionnaient bien, et de décider si elle pourrait être une donneuse compatible pour d'éventuels patients en attente d'une transplantation. C'était le cas. Elle a ainsi sauvé cinq vies. Mais l'accident avait causé des lésions thoraciques, et bien que Madeline ait consenti par avance à donner également ses poumons, les tests ont montré qu'ils étaient trop endommagés pour être greffés.

Beaucoup espèrent pouvoir faire don de leurs organes après leur mort. La Société canadienne du sang estime que 32% des Canadiens ont inscrit leur décision dans ce sens. Mais seuls entre un et deux pour cent des décès à l'hôpital permettent le don d'organes, et les personnes inscrites qui meurent en dehors de l'hôpital n'ont généralement pas l'occasion de faire don de leurs organes puisque les tissus ne peuvent être ni évalués ni transportés assez rapidement pour demeurer viables. Les chirurgiens transplantateurs refusent les donneurs atteints d'infections pulmonaires, comme la pneumonie, ainsi que les poumons présentant des caillots sanguins ou des tumeurs. Par-

fois, le donneur et le receveur se trouvent dans des villes différentes, et les heures nécessaires pour transporter les tissus par voie aérienne ou terrestre jusqu'à un autre hôpital augmentent le risque que l'organe ne soit plus utilisable à l'arrivée. Les médecins doivent être prudents, explique Jayan Nagendran, directeur chirurgical des transplantations pulmonaires à l'hôpital de l'université de l'Alberta. «Encore aujourd'hui, nous ne savons pas très bien évaluer les organes de donneurs, si la fonction d'un organe a décliné dans les heures suivant son ablation puis sa transplantation», poursuit le médecin. Et transplanter un organe malade ou endommagé chez un receveur lui-même déjà malade pourrait avoir des conséquences catastrophiques. Au total, nous ne sauvons pas autant de vies que nous le pourrions. En 2020, plus de 4000 patients au Canada attendaient une transplantation, dont 276 sont morts, contre 250 en 2019. L'espérance de vie a augmenté au cours des dernières décennies, tout comme le besoin d'organes. Une partie du problème réside simplement dans le fait que le bassin de donneurs est trop petit.

Comment avoir un accès rapide à votre argent après le dépôt d'un chèque

De nos jours, on s'est habitué à obtenir ce que l'on veut au bout d'un clic, alors on pourrait se sentir d'une autre époque si on avait à attendre que notre institution bancaire doive franchir maintes étapes avant que nous ayons accès à notre argent. De nos jours, on s'est habitué à obtenir ce que l'on veut au bout d'un clic, alors on pourrait se sentir d'une autre époque si on avait à attendre que notre institution bancaire doive franchir maintes étapes avant que nous ayons accès à notre argent.

Déposez le chèque à votre propre banque

Pour avoir accès à la première tranche de 100 \$ et éviter de longues périodes de retenue, déposez votre chèque à la banque où vous avez un compte ouvert depuis plus de 90 jours. Si vous n'avez pas de compte bancaire, sachez que tout le monde a le droit d'en ouvrir un et qu'il en existe certains à frais modiques ou sans frais. Vous pouvez faire une recherche au moyen de l'outil de sélection de comptes bancaires de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada, en cliquant sur le lien ci-dessous.

Déposez le chèque en personne au comptoir d'une succursale

La période maximale de retenue des chèques sera ainsi réduite à quatre jours ouvrables (sans compter le jour du dépôt). Si vous déposez votre chèque dans un guichet bancaire, la période maximale de retenue passera à cinq jours. Il convient de souligner que les chèques de plus de 1?500 \$ peuvent être retenus jusqu'à huit jours.

Vous ne risquez rien de demander.

Selon la relation que vous entretenez avec votre banque, si vous lui demandez de ne pas retenir les fonds ou de réduire la période de retenue, cette dernière pourrait débloquent les fonds avant que le chèque ne soit compensé.

5 choses qu'il faut ranger à l'envers dans la maison

Saviez-vous que lorsque vous rangez la maison, mieux vaut placer certains objets à l'envers plutôt qu'à l'endroit? Suivez le guide...

Boîtes de peinture presque pleines

Les restes de peinture sont pratiques pour rafraîchir une pièce, finaliser un projet, faire des retouches ou corriger des éraflures, surtout si la couleur est difficile à trouver. Selon apartmenttherapy.com, pour bien conserver la peinture, placez le pot tête en bas. Entrez également les pots dans une pièce sèche où la température reste assez constante. Quand vous avez fini d'utiliser la peinture, recouvrez le dessus du pot d'une pellicule plastique pour augmenter sa durée de vie. Puis, refermez très bien le couvercle pour empê-

cher les fuites.

Après ces deux étapes, prenez une grande respiration et retournez le pot. En effectuant cette mesure de précaution, le pot restera étanche et vous ne risquez pas de perdre la peinture.

Rangement de la maison: placer les beurres de noix naturels à l'envers

Qu'il s'agisse du beurre de tournesol, du beurre d'aman- des ou du bon vieux beurre d'arachide, évitez l'accumulation d'une couche d'huile sur le dessus en rangeant toujours le pot à l'envers.

L'huile va se diriger vers le fond du pot. Et vous aurez une consistance parfaitement crémeuse sur votre prochaine rotation.

Crayons-feutres et

marqueurs doivent être rangés à l'envers

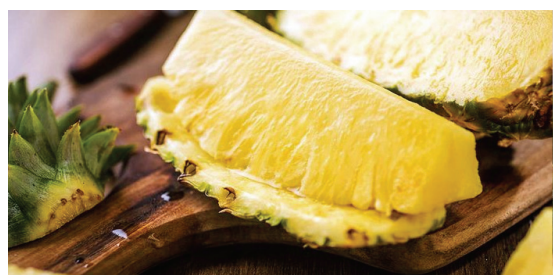
Cassez votre habitude de mettre vos crayons la pointe en haut. Les surligneurs, marqueurs et crayons-feutres doivent être mis tête en bas pour ne pas sécher. En effet, l'encre reste alors en contact avec les fibres de la pointe de feutre et votre crayon vous permettra d'écrire sans doute plus longtemps.

Pêches

Si l'on en croit Cooking Light, les fruits qui s'abîment facilement, comme les pêches, doivent si possible être conservés à l'envers. Si vous les gardez la queue en haut, les pêches ont tendance à rouler et à se tacher. Placez-les sur leur queue. Le fruit roulera moins et aura moins tendance à se tacher.

Ananas

Quand vous achetez un ananas entier et que vous le conservez quelques jours sur le comptoir pour qu'il mûrisse, détachez la touffe de feuilles et déposez le fruit tête en bas. Ceci va permettre aux jus qui se sont accumulés au fond de se redistribuer, et tout l'ananas sera uniformément sucré d'une extrémité à l'autre.



3 idées de génie pour désencombrer les surfaces planes

Quand toute la famille reste confinée à la maison, combien de temps faut-il à une surface plane telle que votre table de salle à manger ou votre comptoir de cuisine pour crouler sous un bric-à-brac indésirable?

Pour désencombrer, mettez toujours la table

Une fois les verres, assiettes et serviettes disposés sur la table, il ne restera plus de place pour le désordre. La table déjà montée vous empêchera d'y poser des objets, ce qui vous obligera à les ranger. Vous et votre famille parviendrez ainsi à casser cette vilaine habitude d'encombrer perpétuellement votre table. Et cela vous per-

mettra également de sauter l'étape de devoir ranger la vaisselle propre dans l'armoire de la cuisine et de l'en sortir plus tard pour le repas. Gagnez du temps et évitez l'encombrement en mettant sur la table la vaisselle directement sortie du lave-vaisselle.

Laissez-vous un pense-bête, pour vous rappeler de désencombrer

Laissez un mot aux endroits où les choses ont tendance à s'empiler: buffet, bibliothèque, table d'appoint... Le mot pourrait dire: «Ne le posez pas, rangez-le!» ou «Ceci n'est pas une zone de déchargement.» Il n'en faudra peut-être pas plus que ce rappel visuel pour que

vous cessiez de vous éparpiller. Rappelez-vous que vous essayez de vous débarrasser d'une mauvaise habitude, alors soyez patient: cela peut prendre un certain temps. Si vous vous surprenez en train de retomber dans vos vilaines manies, reprenez-vous et rangez les choses avant que ça ne dégénère.

Les pros de la gestion du temps utilisent beaucoup cette stratégie des rappels laissés un peu partout.

Une place pour chaque chose et vous n'aurez plus à désencombrer

Impossible de garder votre maison en ordre si chaque objet n'a pas d'endroit désigné où être entreposé. Les surfaces planes de votre maison auront toujours l'air en désordre.

Un lieu de rangement pratique – qu'il s'agisse d'une boîte pour les factures en attente de paiement ou d'un panier pour les magazines que vous n'avez pas encore lus – facilitera grandement l'organisation et éliminera les piles encombrantes.



8 décors minimalistes faciles à réaliser



Si vous avez l'impression d'étouffer dans votre maison, c'est peut-être qu'il y a trop d'objets. Épurez! Désencombrez! Jetez! Rangez!

Moins, c'est mieux!

Pour une déco tout simple, commencez par épurer les pièces et chasser le désordre. Dans votre salon, n'encombrez pas votre divan. Posez simplement un ou deux coussins et pour égayer votre table, choisissez des objets significatifs pour vous!

Une vocation

pour chaque zone

Établissez quelle vocation vous donner à chacune des zones de votre maison. Ainsi, vous saurez ce qu'il devrait s'y trouver et vous éliminerez le surplus. Pour lire, créez un espace minimaliste avec le strict minimum pour vous adonner à votre loisir.

Le blanc et ses accents

Vous aimez le blanc pour son côté qui rappelle la pureté, mais rien ne vous empêche d'ajouter des accents colorés. Le doré est une bonne option pour un look sobre, mais lumineux. N'oubliez pas que vous pouvez ajouter une touche de verdure à votre déco minimaliste. Simple et facile! Choisissez des pots qui s'harmonisent avec votre décor.

Tout à sa place

Dans la salle de bain, ayez toujours un espace de rangement avec une porte. Ainsi, vous pouvez ranger vos produits. Plus rien ne paraît quand la porte est fermée. Les serviettes, vous pouvez les rouler et les disposer en une pile bien rangée.

Une courte tablette sous le miroir vous permettra de déposer quelques objets dont vous avez besoin tous les jours. Pour ne pas alourdir le décor, glissez vos produits dans une jolie boîte. Beau-

coup plus harmonieux!

Des livres bien rangés

Amusez-vous pour classer vos livres dans une originale bibliothèque créée avec des blocs disposés au mur. Placez vos livres dans divers sens pour diversifier le look global. Vous pourriez aussi ranger vos livres selon les formes ou encore selon les couleurs de la tranche. Jolie façon de colorer votre décor.

À l'horizontale

Pensez à ranger... à l'horizontale! Souvent, les espaces de rangement montent jusqu'au plafond. Mais en dégageant les hauteurs, vous donnez l'illusion que votre pièce est plus aérée. Vous aurez moins l'impression d'étouffer. Disposez des tablettes ou des unités de rangement à l'horizontale.

De la couleur sur les murs

Quand les murs sont blancs, certaines personnes ajoutent trop d'objets et de cadres pour mettre de la couleur. Faites le contraire et osez un décor minimaliste original en peignant un (ou plusieurs) mur d'une couleur plus vibrante. Minimisez ensuite les objets décoratifs.

Habituellement, un décor minimaliste se crée autour du blanc, du gris, du noir et du beige, mais vous pouvez suivre vos propres envies. Un bleu foncé pourrait être une couleur à essayer aussi.

Beaucoup et moins à la fois

Malgré qu'il y ait beaucoup de meubles et d'accessoires, cette salle à manger reste somme toute assez minimaliste. En fait, rien n'alourdit inutilement la pièce.

Tout est à sa place! Laissez la grande surface de la table libre sauf pour un seul objet. Beaucoup plus doux au regard que si vous déposez un chemin de table ou une nappe.

Comment faire du pesto de roquette

Au revoir, basilic! Nous adorons le pesto de roquette. Voici comment faire un pesto différent à la maison.

Qu'est-ce qu'un pesto de roquette?

La préparation d'un pesto de roquette suit toutes les étapes d'un pesto traditionnel, avec un ajustement des ingrédients.

Roquette: Avant tout, plutôt que de mettre à sac votre jardin d'herbes aromatiques pour des bouquets de basilic, faire plutôt une grande réserve de roquette.

Cette plante à touche poivrée se marie parfaitement aux pâtes, aux tomates et autres ingrédients italiens.

Noix: On remarque aussi qu'à la place des pignons de pin, notre pesto de roquette utilise des noix. Elles coûtent moins cher, et ont un profil de saveur comparable. Bien entendu,

vous pouvez continuer avec les pignons de pin! Utiliser alors les mêmes quantités que dans cette recette.

Parmesan: Ce fromage à pâte dure au lait de vache est un ingrédient traditionnel du pesto. Il vaut mieux le râper soi-même, plutôt que l'acheter en pot.

Ail: Le pesto requiert un peu du piquant provenant de l'ail frais.

Huile: Rechercher une huile d'olive extra vierge douce de bonne qualité.

Jus de citron: Ne pas omettre le jus de citron! Il illumine la saveur de la plante, et garde la sauce d'un vert éclatant.

Comment utiliser le pesto de roquette

Le pesto de roquette peut être utilisé dans toute recette qui requiert une sauce au pesto en pot ou fraîche. Garder les in-

formations suivantes en mémoire:

Trempe: le pesto de roquette a un goût légèrement piquant. C'est une excellente trempe pour les légumes frais. Pour l'adoucir, ajouter de la crème sure ou du fromage à la crème ramolli.

Marinade: on peut aussi utiliser le pesto de roquette comme marinade pour les protéines et les légumes. Plonger simplement vos ingrédients dans la sauce avant de les déposer sur le gril ou au four.

Tartinade: vous avez des crostini? de la pizza? des crêques? Les tartiner d'un peu de pesto. À servir tel quel, ou par-dessus du prosciutto, de la burrata ou des légumes rôtis.

Comment conserver le pesto de roquette

Si vous ne prévoyez pas utiliser votre pesto rapidement, le conserver au réfrigérateur ou au congélateur. Le déposer dans un récipient hermétique ou un pot Mason. Verser un filet d'huile d'olive sur le dessus, couvrir et réfrigérer. Cette couche d'huile prévient le brunissement. Une décoloration n'affectera pas la saveur, mais masquera la teinte éclatante de ce pesto. Il se conserve au réfrigérateur environ une semaine.



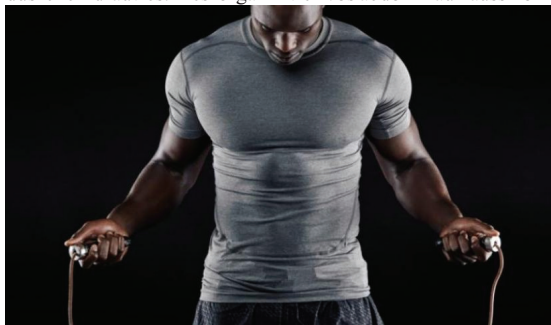
Voici l'exercice qui vous donnera un ventre plat en 10 minutes

Toutes les mamans du monde connaissent le ventre relâché et flasque d'après l'accouchement. On pourrait croire qu'il n'existe aucun exercice capable de ramener un ventre plat. Le terme scientifique qui qualifie cet état est cependant peu connu. C'est la diastase des grands droits, un relâchement abdominal résultant de la pression du fœtus sur les muscles abdominaux de la mère autour de l'ombilic. Alors que ces muscles se replacent directement après l'accouchement chez certaines mamans chanceuses, ils peuvent rester distendus chez d'autres. Les orga-

nes et les tissus font alors saillie et forment un petit bedon. Selon les spécialistes, il suffit que les muscles reprennent leur place pour que le ventre s'aplatisse. Les exercices suivants d'affermissement du ventre pourraient être très utiles. Et pour obtenir un résultat encore plus rapide, on peut pratiquer à la maison un exercice tout simple de 10 minutes qui fait amincir la taille.

Commencez par vous asseoir par terre et croisez les jambes, puis posez vos mains sur votre ventre. Prenez une grande inspiration jusqu'au fond de votre estomac. Puis, en expirant, rentrez vos abdominaux aussi loin

que possible vers le sol. Continuez en prenant de grandes inspirations et faites entrer de plus en plus vos muscles abdominaux à chaque expiration, comme si vous vouliez les appuyer sur votre colonne vertébrale. Poursuivez pendant 10 minutes. Et voilà?! Jusqu'à demain à tout le moins. Cet exercice a fait ses preuves. Un projet pilote dirigé par Leah Keller, entraîneuse personnelle et la Dre Geeta Sharma, gynécologue-obstétricienne du centre médical Weill Cornell (hôpital presbytérien de New York), a porté sur 63 femmes aux abdominaux particulièrement relâchés. Après avoir pratiqué cet exercice quotidien de 10 minutes pendant 12 semaines, elles ont toutes surmonté leur diastase des grands droits. Certaines avaient même perdu quelques centimètres de tour de taille. « Nous avons eu des patientes qui en ont même profité un an après leur accouchement, nous dit la Dre Geeta Sharma. Nous étions ravies de pouvoir venir en aide à toutes ces femmes. »



7 aliments à privilégier quand vous êtes enrhumés



Savez-vous quels aliments protègent du rhume et de la grippe? Nous avons demandé à des nutritionnistes de nous parler de ceux qui stimulent notre système immunitaire.

Petits fruits

On ne se trompe jamais avec les baies quand on combat un rhume. En effet, les petits fruits – fraises, framboises, bleuets – offrent des bienfaits santé, sont une source de vitamine C et hydratent. «La vitamine C, un antioxydant, joue un rôle important dans la fonction immunitaire», explique Alex Miller, diététicien chez Medifast.

Bananes

Elles sont pleines de potassium et d'autres nutriments telles les fibres et la vitamine B6, et sont formidables pour renforcer votre système immunitaire. On a découvert dans des études que les électrolytes des bananes sont efficaces pour remonter votre énergie quand vous êtes épuisés par un rhume ou une grippe.

Œufs

Même si les œufs n'étaient pas votre premier choix, les experts s'accordent pour dire qu'ils font merveille sur le système immunitaire. Ils contiennent une protéine complète qui est un nutriment important pour combattre toutes formes de maladie, nous explique Roger E. Adams, Ph. D. à Houston et fondateur de eatrightfitness.com.

Orge

Si vous ne mangez l'orge qu'en soupes, vous ne connaissez sans doute pas la

kyrielle de bienfaits santé qu'il fournit à votre système immunitaire. «L'orge est une bonne source de fibres et de sélénium, qui a un effet excellent sur le système immunitaire en raison de ses propriétés antioxydantes», explique Alex Miller. Il recommande de mettre de l'orge «dans les salades qui contiennent des fruits, et dans les plats à base de légumes, de noix, de graines, de légumineuses et de fines herbes fraîches.

Poissons gras

Au lunch ou au souper, si vous croyez que vous allez tomber malade, mettez dans votre assiette du saumon ou du thon; ils sont pleins de protéines. Une étude publiée dans le Journal of Leukocyte Biology démontre qu'une alimentation contenant des huiles de poisson à haute teneur en DHA (présent dans les poissons gras) stimule l'activité des lymphocytes B, ces globules blancs très importants du système immunitaire.

Aliments enrichis en vitamine C

Quand on est malade, on n'a pas nécessairement envie de se faire la cuisine. Résistez à la tentation de vous faire livrer des plats. Mangez plutôt des aliments riches en vitamine C, rapides à préparer. «La vitamine C est essentielle pour votre système immunitaire.

Kombucha

Il s'agit d'un thé fermenté très tendance, car il disparaît vite des étagères des épicerie! Il est rempli de nutriments essentiels pour votre système immunitaire: vitamines du complexe B, vitamine C et zinc.

Le parc de Tayrona en Colombie

Le Parc national naturel de Tayrona, bordé par la mer des Caraïbes au nord de la Colombie, est un lieu qui possède une biodiversité magique dans la Sierra Nevada de Santa Marta.

El "Parque Nacional Natural Tayrona" abrite une épaisse forêt tropicale bordée par des étendues de plages paradisiaques et une mer de corail. Incontestablement un des plus beaux endroits de la Colombie, vous pourrez découvrir Tayrona à pied ou à cheval et même y camper ou y plonger ! Ce fut une des plus belles étapes de mon voyage en Colombie organisé par Magelia Colombie.

Les paysages de Tayrona

Le parc national de Tayrona est situé dans la partie nord et inférieure de la Sierra Nevada de Santa Marta, qui comprend des forêts humides et sèches avec de basses collines, des falaises et de nombreuses plages de sable doré. Les conditions climatiques de la côte caribéenne lui confèrent une végétation très diversifiée, composée de cactus, cocotiers, manguiers et d'arbres immenses.

La faune de Tayrona

Le parc naturel national de Tayrona abrite des centaines d'espèces animales qui parcourent les forêts en toute liberté

et se cachent des touristes les jours de forte fréquentation. Des jaguars, des chats-tigres ou encore des singes hurleurs habitent les lieux mais aussi plus de 350 espèces d'oiseaux. Et puis, la faune marine est également remarquable grâce à une barrière de corail qui contribue à rendre la vie marine très riche. ce qui en fait un lieu de plongée fabuleux.

Les fourmis processionnaires de Tayrona

Lors de votre randonnée dans le parc Tayrona, vous observerez d'immenses colonies de fourmis géantes qui circulent en file sur des parcours d'une longueur impressionnante !



Les rizières de Jatiluwih à Bali

Jatiluwih est un des plus beaux sites de Bali, ce sont des milliers d'hectares de rizières verdoyantes en cascade, une œuvre d'art vivante inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Ces plantations monumentales sont le fruit d'un travail exécuté selon une méthode traditionnelle qui se transmet depuis des siècles de génération en génération. Entre la forêt tropicale et les ravins escarpés, c'est le paradis des rizières en terrasse balinaises.

Visiter les rizières de Jatiluwih à Bali

1. Localisation de Jatiluwih
Jatiluwih est situé dans le district de Penebel, dans la régence (kabupaten) de Tabanan, au centre de l'île indonésienne de Bali. La majeure partie de la région est constituée de rizières en terrasse, sa superficie est d'environ 636 hectares, c'est donc la plus grande zone de rizières de Bali. Située à 700 mètres d'altitude, Jatiluwih s'étend au pied de la montagne Batu Karu, second sommet de l'île depuis lequel vous pouvez avoir une vue panoramique sur les rizières en terrasses.

2. Les paysages de Jatiluwih
Les rizières en terrasse qui s'étendent à perte de vue témoignent du travail acharné des agriculteurs locaux, offrant une vision bucolique et paisible. J'ai réalisé un rêve en venant ici et ce que j'ai découvert était au-delà de tout ce que j'avais pu imaginer.

Comment se rendre aux rizières Jatiluwih ?

Les belles rizières de Jatiluwih sont accessibles au départ de

Ubud ou de Munduk. Pour vous y rendre, pas de transport public mais rien de plus facile que de trouver un taxi ou une voiture avec chauffeur à Bali. Pour les plus chanceux qui voyagent en deux roues, la route qui mène aux rizières est somptueuse, mais pas des plus faciles si vous êtes à vélo, car le chemin est très vallonné.

Horaires et droit d'entrée

Le site est ouvert tous les jours de 8h à 17h. Le droit d'entrée pour pénétrer dans les rizières de Jatiluwih est de 40 000 IDR (moins de 3€).

Plan des randonnées de Jatiluwih à Bali

Des parcours tracés vous permettront de trouver le chemin du retour en effectuant une boucle pour éviter de revenir sur vos pas. Jatiluwih se visite selon cinq chemins, selon le temps que vous souhaitez y consacrer.

Vous avez le choix entre des itinéraires plus ou moins longs, vous pouvez les repérer sur le plan ci-dessous.

Combien de temps passer à Jatiluwih

Je vous recommande d'y passer 4 heures afin de vous perdre dans les rizières où la majorité des touristes n'a pas le courage d'aller.



Les plus beaux paysages de la Patagonie Chilienne



Dans le grand Sud chilien, la Patagonie offre des forêts pluviales et des champs de glace, des steppes nues et des glaciers géants, et des villages oubliés au fond des fjords. Elle offre aussi des mythes de bout du monde – Détroit de Magellan, Terre de Feu, Cap Horn... On y respire un air neuf dans des paysages illimités. Découvrez notre sélection des plus beaux paysages de la Patagonie chilienne.

Route australe

La route australe, «¿carretera austral?», principale axe routier et colonne vertébrale de la Patagonie, est en soi un paysage. Ruban d'asphalte ou piste caillouteuse, elle sillonne la Patagonie du nord au sud entre océan Pacifique et cordillère des Andes. Par la fenêtre défilent les steppes herbeuses, les montagnes et les forêts primaires, les lacs turquoise : chaque virage sonne comme une promesse. Une nature brute, des horizons sans limites : on se sent tout petit. Parcourir ses 1567 kilomètres, depuis Puerto Montt jusqu'à Villa O'Higgins, relève du mythe.

Chiloé

L'archipel de Chiloé, ce sont une quarantaine d'îles au large de la Patagonie du nord, dans la région des lacs. Du ferry qui relie le continent à la plus grande d'entre elles, Isla Grande de Chiloé, on admire d'abord les couleurs des palafitos, les maisons sur pilotis qui dominent la baie. On adore les flèches néogothiques de l'église de Castro, peintes de jaune poussin, de rose bonbon et de violet aubergine. Et sur toute l'île, Jésuites et Franciscains ont édifié des églises et des chapelles, entièrement construites en bois, à l'architecture toute simple, et abondant

toutes les couleurs de l'arc-en-ciel – on aime les visiter, pour ce qu'elles racontent du syncrétisme entre croyances européennes et indiennes. Face au continent, Chiloé est bucolique, tout en prairies verdoyantes et en fjords ; elle est sauvage sur sa côte pacifique, où la forêt humide – arbres enchevêtrés et grandes fougères – rencontre la mer déchaînée, au fil d'interminables plages brumeuses.

Lac General Carrera

Le lac glaciaire General Carrera, avec ses 1850 km², enjambe la frontière entre Chili et Argentine – c'est le deuxième plus vaste d'Amérique du Sud, après le lac Titicaca. Il y a d'abord le turquoise éblouissant de ses eaux, surplombé par les neiges éternelles des sommets de la cordillère des Andes. Embarquant à Puerto Río Tranquilo, on glisse sur l'eau pour rejoindre trois petites îles ainsi que les surprenantes chapelle et cathédrale de marbre, un spectaculaire réseau de cavernes glaciaires, sculpté par les eaux du lac depuis des millénaires. Leur parois tourbillonnantes reflètent le turquoise des eaux du lac. Magique ?!

Caleta Tortel

Niché au cœur de la XI^e région du Chili, fouetté par les vents, Caleta Tortel est un village du bout du monde qui s'étire le long des rives du golfe de Penas. Érigées en bord de fjord, ses maisons sur pilotis, typiques de l'architecture chilote, sont reliées par des passerelles de cyprès qui forment une dentelle de bois entre ciel et terre. Si le village n'est peuplé que de 523 habitants, les eaux qui le bordent sont le refuge des dauphins et des otaries, des aigrettes et des cormorans. Le fleuve Baker qui serpente non loin dessine un estuaire remarquable.

Aphtes:

6 remèdes pour réduire l'inflammation et accélérer la guérison

Les aphtes sur votre langue, vos gencives, ou à l'intérieur de vos lèvres ou de vos joues peuvent avoir une multitude de causes — allergies, blessures, infections, voire stress.

Bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est un alcalin et neutralisera les acides qui irritent l'aphte. Il aide également à tuer les bactéries pour aider la plaie à guérir rapidement. Pour traiter un aphte douloureux, essayez ce remède maison: rincez votre bouche avec une solution de 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude dans ½ tasse d'eau tiède.

Aloès

Connu comme la «plante des premiers soins», le gel d'aloès vera peut accélérer la guérison et apaiser de la douleur. Séchez la zone endolorie de l'aphte avec un coton-tige, puis coupez une feuille d'aloès. Avec une cuillère propre, tamponnez un peu du gel directement sur la plaie. Répétez aussi souvent que nécessaire. L'aloès est égale-



ment excellent pour la peau.

Lait de magnésie

Sirotez une petite quantité de lait de Magnésie et utilisez-le comme un bain de bouche, en veillant à rincer l'aphte lui-même. Ce remède agit contre la douleur grâce aux propriétés antiacides du lait de magnésie qui neutralisent les acides dans la bouche causant le picotement de votre aphte. Vous pouvez également tamponner le lait de Magnésie directement sur l'aphte avec un coton-tige 3 à 4 fois par jour.

Une variante de cette cure propose de mélanger une cuillère à thé de lait de magnésie avec une cuillère à thé de médicament anti-allergie liquide Benedryl.

Sachet de thé

Le thé est un alcalin qui va neutraliser les acides irritant la plaie. Le thé contient également des composés pouvant aider à soulager la douleur. Appliquez un sachet de thé humide sur l'aphte pendant cinq minutes afin de ressentir un certain soulagement.

Sauge

La sauge tue les bactéries ainsi que les virus et contient des composés qui réduisent l'inflammation. Faites tremper 2 cuillères à thé de sauge séchée dans une tasse d'eau bouillante couverte. Laissez refroidir et utilisez comme un bain de bouche 2 ou 3 fois par jour. Pour un remède efficace contre les aphtes, assurez-vous de faire tourner la tisane dans la zone affectée de votre bouche.

Peroxyde d'hydrogène

Le peroxyde d'hydrogène est un désinfectant puissant qui protège votre aphte contre les infections. Utilisez du peroxyde d'hydrogène de la même façon que vous utilisez un rince-bouche en veillant à ne pas avaler le liquide.

Ou essayez de faire un traitement de rinçage désinfectant de votre bouche en combinant ¼ tasse de peroxyde d'hydrogène, ¼ tasse d'eau, 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude, et 1 cuillère à thé de sel.

Comment avoir une peau jeune

Des dermatologues nous ont confié leurs meilleurs conseils pour combattre le vieillissement et garder ainsi une peau toujours resplendissante et d'apparence plus jeune.

Suivez les conseils des professionnels des soins de la peau

Les dermatologues recommandent de procéder à certaines étapes avant d'aller au lit pour que vous puissiez tirer profit de votre nuit de sommeil et vous réveiller avec une peau d'apparence plus jeune.

Nettoyez votre visage souvent

Pour une peau jeune et en santé, «toujours, toujours, toujours, nettoyez à fond les restes de maquillage, de lotion solaire et de sébum avant d'aller vous coucher», conseille la Dre Christine Choi Kim, dermatologue à Santa Monica, en Californie. Ne pas le faire vous laisserait sujette aux éruptions, à un teint sans éclat, et pourrait même causer une détérioration des cils à cause des restants de mascara. Vous n'avez pas envie de vous retrouver coincée devant votre lavabo avant d'aller vous coucher? Laissez toujours sur votre table de nuit une boîte de lingettes sans rinçage afin de pouvoir vous nettoyer avant de dormir.

Utilisez les meilleures



lotions anti-âge

«Les rétinoïdes sont l'arme ultime des dermatologues, soutient la Dre Kim. Ils sont dotés de propriétés anti-acné et anti-âge scientifiquement vérifiés.» L'inconvénient de ces dérivés de la vitamine A, qui accélèrent l'exfoliation pour raviver l'éclat de la peau et stimuler la production de collagène, c'est qu'ils peuvent irriter et dessécher le derme. Pour minimiser cet effet, la Dre Kim recommande de commencer par s'enduire le visage d'un produit en vente libre à base de rétinol, une forme plus douce de cet ingrédient qui permettra à la peau de s'acclimater. Une fois que vous pouvez tolérer le rétinol tous les soirs sans être irritée, demandez à votre médecin de vous prescrire une lotion anti-âge de type Renova.

Choisissez un méga

hydratant pour une peau éclatante de santé

Le masque de nuit vaut la peine d'être utilisé si vous voulez vous réveiller le teint plus éclatant, dit la Dre Kim. Conçus pour être appliqués au coucher, ces produits sont super concentrés, mais bien plus légers que les crèmes de nuit traditionnelles, aussi pouvez-vous en mettre sans craindre de ravager votre chevelure et vos taies d'oreiller.

Pour optimiser les effets de votre masque de nuit, portez-le par-dessus votre crème anti-âge afin qu'il pénètre plus en profondeur.

Changez de position en dormant

Dormir couchée sur le ventre ou sur le même côté toutes les nuits comprime votre visage contre l'oreiller durant de longues périodes. «Des années de ce traitement peuvent se tra-

duire par un surplus de lignes et de rides», note la Dre Kim. Rien ne vaut le sommeil sur le dos pour prévenir ces sillons sur la peau, mais si ce n'est pas confortable, essayez au moins de vous retourner quelques fois durant la nuit pour ne pas dormir toujours sur la même partie de votre visage.

Changez de taie d'oreiller

Mettez un peu d'argent dans une jolie housse de soie ou de satin, et votre teint vous en sera éternellement reconnaissant. «Vous pourriez voir la différence sur votre peau», affirme la Dre Mona Gohara, qui enseigne la dermatologie à l'école de médecine de Yale. «Des taies d'oreiller plus douces sont moins abrasives et minimisent l'inflammation, qui est l'une des principales causes du vieillissement de la peau», ajoute-t-elle.

Humidifiez votre chambre pour une peau bien hydratée

Si votre peau a tendance à se dessécher, utiliser un humidificateur au moment de vous coucher aidera à la garder hydratée et souple, dit la Dre Kim. Surtout en hiver, quand l'air sec et froid assèche toute trace d'humidité de votre peau. Mais comme la climatisation assèche également votre derme, l'humidificateur n'est pas une mauvaise idée en été non plus.

Les problèmes de santé mentale qui vous menacent, pour chaque décennie

En vieillissant, les tensions psychologiques évoluent: voici les problèmes de santé mentale qui vous guettent, et comment y faire face.

Les origines de la détresse

Qu'est-ce qui rend les gens plus à risque de développer des problèmes de santé mentale? Selon les experts, c'est le tiraillement entre l'inné et l'acquis. «Nous savons que la génétique joue un rôle très important, explique la psychologue Deborah Serani, professeure à l'université d'Adelphi. Vous pouvez être prédisposé à développer une dépression, une schizophrénie ou de l'anxiété. Parfois, le déclencheur qui active le facteur génétique est lié à l'environnement.»

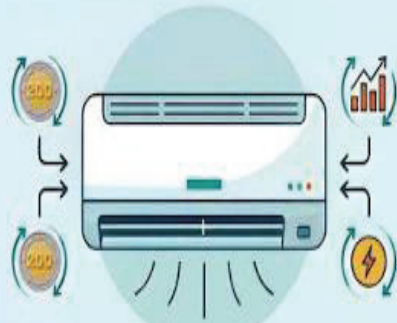
Enfants, préadolescents: anxiété et, surtout, peurs

Les enfants doivent apprendre à vivre dans leur univers, faute de quoi ils peuvent devenir anxieux. «Les enfants sont parfois timides, séparés de leurs parents ou sujets à la peur», explique Jeffrey Cohen, psychologue clinicien au centre médical de l'université Columbia, à New York. Et cela peut les amener à éviter les choses qui les stressent, comme l'école ou les chiens.

Comment aider les enfants et les préados?

Le soutien solide de la part des parents et des amis et une éducation structurée aident à protéger les enfants de l'insécurité (qui amplifie l'anxiété), explique le Dr Cohen. Et apprendre à affronter les soucis, que ce soit auprès des parents ou en regardant leur émission préférée, peut aussi contribuer à protéger les enfants, ajoute-t-il. Par exemple, si votre enfant a peur des chiens, exposez-le progressivement aux chiots — il peut regarder des chiens jouer à bonne distance, caresser des petits chiens quand il en est capable, puis s'efforcer de rencontrer des chiens plus gros.

هل تعلم؟



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

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

APRUE
الوكالة الوطنية لتطوير استخدام الطاقة وترشيد

مرفق
Energy

Palestine

«Naza», documentaire primé à Venise sur les civils tués par l'armée à Gaza, provoque une vive polémique



Les réalisateurs Rachel Szor, à gauche, et Yuval Abraham posent lors du photocall du film «Naza», présenté à la 83e Mostra de Venise, en Italie, le 10 septembre 2026.

Récompensé d'un prix spécial samedi 12 septembre au soir à la Mostra de Venise, le documentaire Naza, réalisé par les Israéliens Yuval Abraham et Rachel Szor, provoque de très vives réactions en Israël. Le film, fondé sur 24 témoignages anonymes de membres de l'armée ou des services de renseignement, met en cause la conduite des opérations militaires israéliennes dans la bande de Gaza. L'armée rejette en bloc ces accusations, tandis que le ministre de la Culture réclame une enquête sur les sources du documentaire.

Avec notre journaliste au service culture et notre correspondante à Jérusalem, Sophie Torlotin et Frédérique Misslin Pour Yuval Abraham, journaliste d'investigation de 31 ans, la polémique n'est pas nouvelle. Il avait déjà suscité de très fortes réactions sur les réseaux sociaux et la presse israélienne deux ans plus tôt avec No Other Land, réalisé avec Rachel Szor et deux Palestiniens, le reporter Basel Adra et le militant Hamdan Ballal.

Le documentaire retraçait la destruction de hameaux palestiniens de Masafer Yatta, dans le sud de la Cisjordanie occupée, par des groupes de colons juifs. Présenté au festival de Berlin, il avait remporté le prix du meilleur documentaire.

Lors de la cérémonie, Yuval Abraham avait employé le terme d'« apartheid » pour décrire la différence de traitement, sur un même territoire, entre Basel Adra et lui-même, avant d'appeler à un cessez-le-feu. Sa prise de parole avait alors été qualifiée d'« antisémite » par des commentateurs

en Israël. Quelques mois plus tard, No Other Land avait reçu l'Oscar du meilleur documentaire. Yuval Abraham avait de nouveau prononcé un discours engagé, dénonçant cette fois l'« épuration ethnique » à Gaza.

Jusqu'à « 500 » victimes civiles pour une cible

Avec Naza, Yuval Abraham et Rachel Szor s'intéressent directement aux opérations militaires israéliennes dans la bande de Gaza. En 80 minutes, le documentaire entend montrer la réalité qu'ils dénoncent à partir de témoignages de membres de l'armée et des services de renseignement. « Naza » est l'acronyme utilisé par l'armée israélienne pour désigner les victimes civiles, considérées comme des victimes collatérales lorsqu'un responsable du Hamas est visé par une frappe. À un moment du film, Yuval Abraham demande à un officier israélien quel ordre de grandeur de victimes civiles peut être envisagé pour atteindre une cible. « 500 », répond l'officier. Le documentaire soutient ainsi

que, pour éliminer un membre du Hamas, la planification d'une frappe peut aller jusqu'à prévoir 500 morts parmi les personnes alentour.

L'armée israélienne conteste catégoriquement ces accusations. Une réunion au plus haut niveau a été consacrée lundi 14 septembre au film et l'état-major considère le documentaire comme une attaque contre l'État d'Israël. Il dénonce des « calomnies », des distorsions de la réalité et de fausses accusations, et affirme que les allégations concernant un tel nombre de victimes civiles sont complètement fausses.

Le documentaire met également en cause l'utilisation de l'intelligence artificielle dans les opérations militaires. Sur ce point, l'armée répond que « la sélection et l'approbation des frappes sont faites par du personnel humain ».

Une enquête réclamée sur les sources Les réactions sont particulièrement virulentes en Israël. Rom Braslawski, ancien otage du Hamas, a publiquement qualifié les deux cinéastes de « traîtres ».

Les 24 témoignages utilisés dans le documentaire étant anonymes, le ministre israélien de la Culture réclame une enquête sur les sources du film. Il souhaite également que la citoyenneté israélienne soit retirée aux réalisateurs au motif d'un manque de loyauté. La déchéance de nationalité est légalement possible en Israël mais reste rarement appliquée. Une telle demande doit être formulée par le ministère de l'Intérieur puis approuvée par des juges.

Yuval Abraham et Rachel Szor souhaitent malgré tout que Naza puisse être distribué en Israël, ce qui s'annonce difficile dans le contexte actuel. Pour les deux cinéastes, l'essentiel réside dans les témoignages qu'ils ont recueillis en hébreu : ils espèrent ainsi toucher et convaincre directement le public israélien.

Les Emirats au cœur des réseaux d'armement et des agendas alimentant les conflits en Afrique

Les Emirats sont de nouveau au cœur des réseaux d'armement et des agendas alimentant plusieurs conflits en Afrique, notamment à travers le soutien à des forces armées, alors que le conflit au Soudan continue de faire des milliers de morts et provoquer le déplacement de millions de personnes.

Dans un rapport publié mardi, le quotidien kényan "The EastAfrican" fait état de la poursuite de l'acheminement d'armes et d'équipements militaires étrangers aux Forces de soutien rapide (FSR), sur fond d'aggravation de la catastrophe humanitaire et d'intensification des violences contre les civils.

Intitulé "Charities call for aid to Sudan's vulnerable" (Des organisations caritatives appellent à l'aide pour les populations soudanaises vulnérables), le rapport s'appuie notamment sur les conclusions d'une enquête soutenue par les Nations unies sur les réseaux étrangers fournissant armes, équipements et expertise militaire aux parties engagées dans le conflit.

Menée par des enquêteurs indépendants mandatés par le Conseil des droits de l'homme de l'ONU, cette enquête fait état d'un soutien important apporté par des "individus et entités" basés aux Emirats aux Forces de soutien rapide, alors que les attaques de drones à longue portée contre les civils se multiplient.

Le quotidien cite également Amnesty International, qui dénonce la poursuite des transferts d'armes étrangères vers le Soudan. L'organisation affirme avoir documenté des équipements militaires modernes fabriqués ou acheminés depuis plusieurs pays, dont les Emirats, estimant que l'ampleur, la durée et l'intensité du conflit seraient difficilement envisageables sans cet afflux continu.

Ces éléments mettent en évidence le rôle des soutiens extérieurs dans la prolongation du conflit au Soudan, alors que les livraisons d'armes se poursuivent malgré l'embargo imposé au Darfour. Les conséquences du conflit dépassent désormais les frontières du Soudan, alimentant les déplacements de populations et aggravant la crise humanitaire dans la région.

Cependant, et au-delà du cas soudanais, cette implication s'inscrit dans une dynamique plus large relevée par plusieurs travaux récents.

Dans une analyse intitulée "The Destabilising Role of the United Arab Emirates in African Conflicts" (Le rôle déstabilisateur des Emirats arabes unis dans les conflits africains), l'Institut allemand des affaires internationales et de sécurité (SWP) présente les Emirats comme "l'un des acteurs extérieurs les plus agressifs" dans les conflits africains, notamment en Ethiopie, en Libye, en Somalie et au Soudan.

Au Soudan, les chercheurs décrivent Abou Dhabi comme un soutien militaire, logistique et financier majeur des Forces de soutien rapide. Selon eux, son intervention repose non seulement sur un appui direct, mais aussi sur un réseau transfrontalier utilisant des itinéraires logistiques à travers plusieurs zones instables du continent.

Cette stratégie privilégie, d'après les auteurs, le recours à des partenaires locaux et à des groupes armés plutôt qu'au déploiement direct de forces émiraties. Les FSR au Soudan, des forces spéciales en Libye et d'autres unités en Somalie figurent parmi les principaux acteurs locaux associés à ces réseaux.

Les chercheurs estiment que ces interventions contribuent à modifier les rapports de force par la voie militaire et à approfondir les divisions internes. Ils mettent également en évidence des réseaux permettant le transport de fournitures, de combattants et d'équipements militaires à travers plusieurs pays africains, ainsi que des intérêts économiques liés aux ressources provenant des zones de conflit, notamment l'or soudanais.

Le soutien extérieur aux acteurs armés contribue ainsi, selon le SWP, à leur permettre de poursuivre leurs objectifs par la force, à prolonger les conflits, à consolider les économies de guerre et à fragiliser les institutions étatiques. Le Centre allemand estime dès lors que les Emirats ne constituent plus un partenaire fiable dans les efforts de prévention et de règlement des conflits en Afrique, leur action contribuant au contraire à aggraver certaines dynamiques conflictuelles.

Cette approche se retrouve également au Yémen. Dans une analyse publiée par Middle East Research and Information Project (MERIP) sous le titre "Yemen After the Split" (Le Yémen après la division), la chercheuse Susanne Dahlgren estime que l'intervention émiratie a contribué, au fil des années, à approfondir les divisions et à attiser les tensions.

Abou Dhabi s'est notamment appuyé, selon elle, sur des réseaux politiques et sécuritaires locaux servant ses intérêts, renforçant les clivages internes, alimentant le conflit et entravant les efforts en faveur d'un règlement durable.

Du Soudan au Yémen, en passant par la Libye et la Somalie, ces différentes analyses font ainsi ressortir un mode d'intervention fondé sur le soutien à des acteurs locaux, les réseaux d'approvisionnement et l'appui politique, sécuritaire et financier.

Une telle approche contribue à renforcer les capacités des groupes armés, à prolonger les conflits et à fragiliser les institutions des Etats concernés, faisant des Emirats un acteur dont les interventions participent à l'entretien de plusieurs foyers de tension en Afrique et dans son environnement régional. APS

« Une déshumanisation totale des Palestiniens »... 20minutes

« Naza », documentaire israélien sur Gaza, primé à Venise

Le Lion d'or du meilleur film la Mostra de Venise 2026 est revenu à Woman Unknown, de May el-Toukhy. Le documentaire israélien NAZA réalisé par les journalistes d'investigation Yuval Abraham et Rachel Szor, favori de nombre de cinéphiles après une ovation record de 25 minutes jeudi, a été honoré du Prix spécial du jury.

« Le film que nous avons réalisé a choisi de s'intéresser aux mécanismes mêmes de la mise à mort » de Palestiniens à Gaza par Israël, a décrit Yuval Abraham. « La réalité, c'est que depuis que ce festival a commencé il y a dix jours, Israël a tué au moins six enfants palestiniens à Gaza », a-t-il dénoncé.

Des « actes meurtriers »

« Ce massacre est systémique. Ce n'est pas un accident, mais bien le fruit d'une stratégie délibérée. Des actes meurtriers et des politiques fondés sur une déshumanisation totale des Palestiniens », a-t-il ajouté, appelant les Israéliens et les citoyens des pays soutenant Israël à aller voir le film.

De son côté, l'armée israélienne a « catégoriquement rejeté » ces accusations vendredi. Basé sur les témoignages anonymisés de vingt-quatre militaires des services secrets israéliens, NAZA a provoqué une onde de choc à Venise, un an après la projection de La Voix de Hind Rajab sur la mort d'une petite fille à Gaza, tuée par l'armée israélienne.

Dans le monde un 17 Septembre

- 2004 : L'ouragan Jeanne, dixième tempête tropicale à recevoir un nom en 2004, fut parmi les huit ouragans de l'année et le quatrième à toucher les côtes de la Floride. Jeanne toucha successivement les Îles Vierges, Porto Rico, la République dominicaine, le nord-est des Bahamas et la Floride. Haïti fut le plus durement touché avec plus de 3 000 morts du fait des inondations et des coulées de boue.
- 1991 : La République de Macédoine proclame son indépendance de l'ex-Yougoslavie.
- 1986 : Explosion d'une bombe devant le magasin "Tati" rue de Rennes à Paris, revendiqué par un mouvement qui réclame la libération du chef libanais Georges Ibrahim Abdallah bilan (7 morts et 55 blessés).
- 1986 : Sortie en salle à Paris du film "Top Gun" avec Tom Cruise.
- 1982 : Massacre dans les camps palestiniens de Sabra et Chatila au Liban.
- 1980 : Lancement de "Solidarité" syndicat national indépendant, par les ouvriers polonais.
- 1980 : Sortie du film de François Truffaut, (Le Dernier métro).
- 1979 : A Strasbourg ouverture du premier restaurant McDonald.
- 1954 : En Inde une loi interdit la bigamie.
- 1953 : Edouard Herriot est nommé président à vie lors du congrès radical socialiste qui se déroule à Aix-les-Bains (Savoie).
- 1946 : Début de la guerre civil en Grèce.
- 1936 : décès de Henry Le Chatelier à Miribel les Echelles, chimiste français.
- 1934 : L'Union soviétique est admise comme 59e membre à la Société des Nations futur ONU.
- 1896 : naissance de Denise Grey à Turin, comédienne et chanteuse française. César du meilleur second rôle féminin pour le film "La Boum 2".
- 1863 : décès de Alfred de Vigny, écrivain et poète français. Issu de la vieille noblesse militaire.
- 1871 : Inauguration du tunnel du Mont-Cenis entre la France et l'Italie.
- 1822 : Jean-François Champollion déchiffre pour la première fois des hiéroglyphes.
- 1743 : naissance de Marie Jean Antoine Nicolas de Caritat, marquis de Condorcet à Ribemont, philosophe, mathématicien et homme politique. Il se suicide dans sa cellule afin d'éviter la guillotine. Célèbre pour la création d'une école publique, laïque et gratuite.

L'écrivain Claude Simon, Prix Nobel en 1985, serait-il publié en 2017 ?

Deux écrivains ont voulu le savoir en envoyant certaines de ses pages à des éditeurs. Les générations passent et les goûts changent, en littérature comme dans tout le reste. Mais un écrivain ayant reçu ce que beaucoup considèrent comme la récompense suprême dans son domaine le prix Nobel peut-il transcender les fluctuations du public, et surtout les choix éditoriaux ? France Inter racontait, lundi 11 décembre au matin, une expérience qui a tenté de répondre à cette double question.

Le cobaye était : Claude Simon, écrivain français majeur et Prix Nobel de littérature en 1985, une récompense qui fut « accueillie dans son pays avec indifférence, voire hostilité ». La question était : « Serait-il publié aujourd'hui s'il envoyait ses épreuves à une maison d'édition ? » Les auteurs étaient : « Deux amis en désaccord sur la question. » Le



premier est « Serge Volle, un homme discret de 70 ans », écrivain et peintre résidant en Ardèche ; le second est présenté comme « un ami écrivain très connu dont il ne veut pas dire le nom ». C'est l'ami écrivain connu qui affirme qu'aucun éditeur aujourd'hui « n'accepterait de publier Claude Simon ». Un jugement drastique sur l'édition actuelle que Serge Volle a voulu vérifier. Il a envoyé, pendant l'été, une cinquantaine de pages

d'une des œuvres les plus connues de Simon, Le Palace (Editions de Minuit, 1962) « à dix-neuf éditeurs, petits et grands ». Sur les dix-neuf éditeurs, sept n'ont pas répondu et douze ont refusé. France Inter a cité l'une de ces réponses négatives, non attribuée : « Les phrases sont sans fin, faisant perdre totalement le fil au lecteur. Le récit ne permet pas l'élaboration d'une véritable intrigue avec des personnages bien dessinés. »

Le saviez-vous?

Une mini-lune est tombée sur Terre



L'événement s'est produit en août 2016. Pour un œil non averti, il s'agissait simplement d'une belle météorite qui filait à travers le ciel de l'Australie. Mais les astronomes y ont vu un peu plus : une mini-lune. Vous pensiez que la Lune était le seul satellite naturel de notre Terre?? Détrompez-vous. Notre planète capture régulièrement de petites roches que les astronomes qualifient alors de mini-lune. Ils estiment même qu'à chaque instant, il y a un de ces quasi-satellites d'un mètre au moins en orbite autour de notre Terre. Et ils pensent aujourd'hui que la météorite particulièrement brillante observée à l'été 2016 au-dessus de l'Australie n'était autre que l'une de ces mini-lunes. Si les astronomes s'intéressent aux mini-lunes, c'est parce qu'elles apparaissent comme des objets célestes particulièrement accessibles. Leur passage à proximité de notre planète permettrait en effet d'y envoyer des missions à moindres frais. De nombreuses mini-lunes à découvrir

Dans le cas présent, les chercheurs de l'université Curtin (Australie) se sont appuyés sur les données recueillies par six observatoires du Desert Fireball Network, un réseau qui surveille le ciel australien à la recherche de météorites.

Journée Internationale de la langue maternelle



En 1999, le 21 février a été déclaré Journée Internationale de la Langue Maternelle par l'UNESCO.

Ce même 17 Septembre, en 1952, cinq étudiants de Dacca ont donné leur vie afin que le Bangla soit nommé langue officielle dans ce qui était à l'époque le Pakistan oriental, et qui est devenu le Bangladesh après la guerre de libération. Le droit à l'usage de la langue maternelle. Une culture de paix ne peut se construire que dans un espace où tout le monde a le droit d'utiliser sa langue maternelle pleinement et librement dans toutes les différentes circonstances de la vie.

L'Institut International du Théâtre soutient la résolution de l'UNESCO qui affirme que la reconnaissance et le respect pour la diversité culturelle dans le domaine du langage inspirent une solidarité basée sur la compréhension, la tolérance et le dialogue, et que toute action qui favorise l'utilisation des langues maternelles sert non seulement à encourager la diversité linguistique et

l'éducation multilingue mais nous sensibilise davantage à la multiplicité des traditions linguistiques et culturelles dans le monde.

"La Journée Internationale de la Langue Maternelle est une opportunité pour les gens de théâtre du monde entier, de faire partager le caractère unique de chaque culture, dont la langue est le vecteur. Les mots, la langue, ont aussi un rôle clé dans le monde du théâtre.

En tant que défenseur des droits culturels de chaque peuple et du maintien d'une universalité passant par la diversité culturelle, l'IIT considère la Journée Internationale de la Langue Maternelle comme une merveilleuse occasion de maintenir ce noble objectif, et lance un appel aux communautés théâtrales à travers le monde, à s'associer à cette Journée, telle qu'elle a été déclarée par l'UNESCO.

Si les langues nationales sont menacées d'extinction, ce sont les théâtres nationaux qui sont aussi menacés.

GROUPE DÉTACHÉ ATTACHÉS AU SOL	ÉTUDE DE COUTURE NOBLE RAPACE	LETTRES DE DIPLOME NOIRES ET BLANCHES	EXPOSÉ DANS LES RAYONS OUVRE LA BOUCHE	CROCHET DOUBLE	BERCEAU D'ARIANE SURFACE DE PROJECTION	MARQUER DURABLEMENT POSSESSIF PRÉSCRIPTION SUR ORDONNANCE	APPORTE UNE COUVERTURE
FEUILLETÉ PETIT BISOU	FAIRE L'EFFRONTÉ VIEILLES AFFAIRES	JET D'EAU COURS DE LORRAINE	TROPHÉES INDIENS PRIVÉES DE SORTIE	SYMBOLES DE RICHESSE REPRÉSENTE	SALUT ÉTERNEL ET AINSI DE SUITE	CHEMIN BALISÉ OCCUPE L'ESPRIT	
COURS DE LONDRES	UN BIEN POUR UN MAL PETIT BILLET	IMPÉRATRICE D'ORIENT FAIT DES DÉTOURS	SAINTE TABLE ÉQUIPEMENT HORS SÉRIE	S'APPRÊTE À TIRER			
MOMENT DONNÉ TOUTE ALLURE	DÉPENSENT TOUT COUPE DU BOIS	CASSÉ EN ANGLE PROTÉGÉ PAR DIEU	ANCIEN ANIMATEUR DE FOIRE SIMPLE APPEL	PIÈCE D'ÉQUIPEMENT			
PROBLÈME À RÉSOUDRE	PEUT BLESSER QUELQU'UN FLEUR D'ORANGER	BALANCE DE L'ARGENT	LE MOT POUR RIRE PASSE À CHARTRES	TOUT FAUX PRÉCISION ZODIACALE			
DU FLAN CONTRÔLE DE BAGAGE GAGNÉE EN DOUCEUR	GRAND ESPRIT RÉUNION D'OFFICE	EST SORTIE POUR FAIRE UN TOUR ORDONNÉES	ÉMANATION RÉTABLIT L'ORDRE	FERRURE POUR ACQUIS			
INTERVALLE DE TEMPS	COMME QUATRE POINT CENTRAL	SUSCITE L'INTÉRÊT LETTRES DE NATURE EXPLOSIVE	MUET DE SURPRISE LA MER À BOIRE	DONNER LA CHARGE			
STYLE MUSICAL VA AUX U.S.A.	EXTRAIT PLAINE DE CAILLOUX	TOUR DE MAIN MESSAGE REÇU	À TRAVERS				
ENGRAIS AZOTÉ PREND L'AIR ÉTONNÉ	SCORPIONS D'EAU ARRIVE EN CRIANT	PORTEUR DE GRAINS OUI OUI EN PROVENCE					
POUR NE ÔTER PERSONNE	DÉTECTEUR DE FONDS						
SUR LA MAUVAISE RISTE	TRAVAIL REPOSANT						

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 | MATÉRIAUX & CÉRAMIQUE | ARCHITECTURE & DESIGN | ÉQUIPEMENTS & SOLUTIONS

DES MILLIERS DE PROFESSIONNELS ATTENDUS | DES EXPOSITANTS NATIONAUX & INTERNATIONAUX | DES PARTENARIATS QUI CONSTRUISENT 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 والتدوية

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

برعاية

AGRI TECH EXPO

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

4^{ème} édition

13/14/15
OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

تشاد ضيفة الشرف

العشرون 24 NEWS الإعلامي
قناة الجزائر الدولية

Beur FM

incop

CREA

مجلس التوجيه الاقتصادي الجزائري
الجمعية الجزائرية للتجارة والصناعة
CONSEIL DU RENOUVEAU ÉCONOMIQUE ALGÉRIEN

MEDIA EXPERT

Agre ligne

Event

CCI

Seydoub

UNEP

Les publicités sur cette page sont insérées à titre gracieux afin de booster et de contribuer à la promotion l'économie nationale.