



LIGNE FERROVIAIRE ALGER-TAMANRASSET
Un projet stratégique
pour accélérer
le développement du Sud

P.3

Energies renouvelables

L'Algérie devrait enregistrer la croissance la plus rapide en Afrique à moyen terme



ÉNERGIES RENOUVELABLES

L'Algérie devrait enregistrer la **croissance la plus rapide** en Afrique à moyen terme



PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

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

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



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

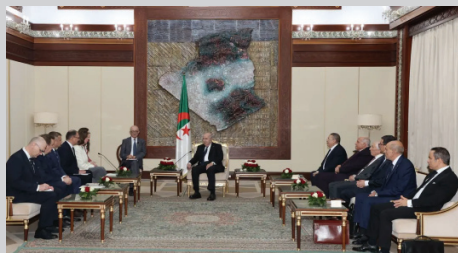
SARL Media Expert PRO
Rédaction: 23 Lot Issat Idir Local N°3 Bir El Djir Oran
Web: www.mediaexpert-dz.net
Mail: admin@mediaexpert-dz.net

Media Expert
Samedi 19 Septembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2353 - Prix 30 DA



Présidence

Le président de la République reçoit la présidente du Conseil de la République de Biélorussie



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a reçu, jeudi, la présidente du Conseil de la République de Biélorussie, Mme Natalia Kochanova, et la délégation l'accompagnant. Ont assisté à cette audience, le ministre d'Etat, chargé de l'Inspection générale des services de l'Etat et des Collectivités locales, M. Brahim Merad, le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, le conseiller auprès du président de la République, chargé des affaires diplomatiques, M. Amar Abba, le ministre de la Santé, M. Mohamed Seddik Ait Messaoudene, le ministre de l'Industrie, M. Farid Kourtel, et le ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, M. Sid Ali Khaldi.

Le président de la République félicite "Nna Nora" pour la médaille d'or remportée à un concours international de gastronomie

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a félicité Mme Nora Sadki, connue sous le nom de "Nna Nora", pour la médaille d'or "Best of Gastronomy" qu'elle a remportée lors de la 10e édition du Village international de la Gastronomie à Paris.



"Je suis, comme tous les Algériens et toutes les Algériennes, très fier de vous, Nna Nora, pour votre victoire amplement méritée dans une rude compétition et pour votre contribution à la valorisation du patrimoine algérien à travers l'une de ses plus importantes composantes. Merci pour la joie que vous avez su créer", a écrit le président de la République sur son compte via les réseaux sociaux.

Le président de la République nomme Amine Benmalek wali de Boumerdès

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a signé, mercredi, un décret présidentiel portant nomination de M. Amine Benmalek au poste de wali de Boumerdès, a indiqué un communiqué de la Présidence de la République.

"Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a signé, ce jour, un décret présidentiel portant nomination de M. Amine Benmalek au poste de wali de Boumerdès", lit-on dans le communiqué.

La présidente du Conseil de la République de Biélorussie entame une visite en Algérie

La présidente du Conseil de la République de Biélorussie, Mme Natalia Ivanova Kochanova, envoyée spéciale du président de la République de Biélorussie, a entamé mercredi soir une visite de deux jours en Algérie, a indiqué un communiqué du Conseil de la nation.

A son arrivée à l'Aéroport international Houari-Boumediene, Mme Natalia Ivanova Kochanova a été accueillie par le président du Conseil de la nation, M. Azouz Nasri.

Cette visite s'inscrit dans le cadre du "renforcement des relations de coopération et des contacts entre les deux pays, et de l'ancrage du rôle de la diplomatie parlementaire au service de la consolidation et de la promotion des relations bilatérales", a précisé la même source.

M. Nasri était accompagné par le vice-président du Conseil, chargé de l'activité extérieure, M. Mohamed Larbi Slimani, du président de la commission des affaires étrangères, de la coopération internationale et de la communauté nationale à l'étranger au Conseil de la nation, M. Mohamed Amroune, du secrétaire général du Conseil, M. Mohamed Drissi Dada, du chef de Cabinet du Conseil de la nation, M. Makhlof Sahel, ainsi que du directeur général Europe au ministère des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Said Meziane, conclut le communiqué.

L'Algérie condamne avec la plus grande fermeté le ciblage par drone de La Mecque en Arabie saoudite



L'Algérie a condamné et dénoncé, mercredi, avec la plus grande fermeté le ciblage de La Mecque, dans le Royaume d'Arabie saoudite frère, par un drone hostile, le qualifiant d'acte d'agression d'une extrême gravité contre les Lieux saints de l'Islam, de provocation odieuse envers les sentiments des musulmans du monde entier et de violation flagrante de la sacralité de ces lieux, a indiqué mercredi un communiqué du ministère des Affaires étrangères.

"L'Algérie condamne et dénonce avec

la plus grande fermeté le ciblage de La Mecque, dans le Royaume d'Arabie saoudite frère, par un drone hostile, le qualifiant d'acte d'agression d'une extrême gravité contre les Lieux saints de l'Islam, de provocation odieuse envers les sentiments des musulmans du monde entier et de violation flagrante de la sacralité de ces lieux", lit-on dans le communiqué.

"Face à ces odieuses attaques, l'Algérie réaffirme encore une fois se tenir aux côtés du Royaume d'Arabie saoudite frère pour la protection des

Lieux saints de l'Islam et de l'ensemble du territoire du Royaume, tout en réitérant son soutien à toutes les mesures qu'il juge appropriées pour garantir sa sécurité et sa stabilité et préserver sa souveraineté nationale". "L'Algérie réitère son appel à l'arrêt immédiat de ces attaques et de toute forme d'escalade et de provocation dans la région, qui ne font qu'aggraver la situation, tout en l'exposant à de dangereux dérapages aux conséquences fâcheuses", ajoute la même source.APS

Mouvement partiel dans le corps des cadres locaux

Le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud a opéré, après l'aval du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, un mouvement partiel dans le corps des Inspecteurs généraux de wilaya, des Directeurs de la réglementation et des affaires générales et des Directeurs de l'Administration locale, a indiqué jeudi un communiqué du ministère.

"Après l'aval du président de la République, le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports a opéré un mouvement partiel dans le corps des Inspecteurs généraux de wilaya, des Directeurs de la réglementation et des affaires générales et des Directeurs de l'Administration locale", selon le communiqué.

"Ce mouvement s'inscrit dans le cadre d'une volonté de renforcer les collectivités locales en leur fournissant des ressources humaines capables de contribuer efficacement à la mise en œuvre des différents programmes de développement, auxquels les pouvoirs publics accordent une importance prioritaire, et de permettre aux jeunes d'accéder à des postes d'encadrement de qualité", précise la même source.

Ce mouvement intervient comme suit:

- Concernant les Inspecteurs généraux de wilaya:

- 1- Promotion de treize (13) cadres.
- 2- Mutation de trois (3) cadres.
- 3- Fin de fonctions pour un (1) cadre.

- Concernant les Directeurs de la réglementation et des affaires générales

- 1- Promotion de quinze (15) cadres.
- 2- Mutation de quatre (4) cadres.
- 3- Fin de fonctions pour un (1) cadre.
- Mise à la retraite d'un (1) cadre.

- Concernant les Directeurs de l'Administration locale :

- 1- Promotion de quatorze (14) cadres.
- 2- Mutation d'un (1) cadre.
- 3- Fin de fonctions pour un (1) cadre.

4- Appel à occuper d'autres fonctions pour un (1) cadre. Mouvement partiel dans le corps des cadres locaux

Incendies

Les opérations d'indemnisation des sinistrés touchent à leur fin

Les opérations d'indemnisation des citoyens affectés par les récents incendies, ainsi que les travaux de réhabilitation des zones sinistrées, sont désormais à un stade avancé et devraient s'achever prochainement, a indiqué mercredi à Alger le ministre de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, Saïd Sayoud.

M. Sayoud a précisé, en marge de l'ouverture de la session parlementaire ordinaire 2026-2027, que l'indemnisation avait déjà été achevée dans les wilayas qui n'ont pas enregistré de dégâts importants. Dans la wilaya de Jijel, particulièrement touchée, l'opération est actuellement dans sa phase

finale. Cette prise en charge intervient en application de la décision du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, visant à indemniser l'ensemble des citoyens ayant subi des pertes à la suite des incendies.

S'agissant des établissements scolaires endommagés, le ministre a assuré que toutes les écoles touchées avaient été restaurées et réhabilitées, afin de permettre une rentrée scolaire dans les meilleures conditions.

Concernant les habitations sinistrées, Saïd Sayoud a indiqué que la réhabilitation des logements classés dans les catégories verte et orange était « quasiment achevée ». Pour les logements

classés en catégorie rouge, leur prise en charge interviendra prochainement, notamment à travers la mise à l'abri de leurs occupants par les services de l'Etat et leur relogement.

Le dispositif d'indemnisation a également porté sur le bétail décimé et le mobilier domestique détruit lors des incendies. L'indemnisation concernant les arbres fruitiers interviendra dans une étape ultérieure.

Dans ce cadre, le ministre a annoncé que les opérations de plantation débiteront à partir du 15 octobre prochain, marquant le lancement d'une nouvelle phase de reconstruction et de réhabilitation des zones touchées.

Mme Boufedeché appelle à faire de la nouvelle législature un espace de dialogue responsable et de pratique démocratique sereine



La présidente de l'Assemblée populaire nationale (APN), Mme Khalida Boufedeché, a appelé, mercredi à Alger, les députés à faire de la nouvelle législature un espace de dialogue responsable et de pratique démocratique sereine, au service de l'Algérie et de son intérêt suprême.

Dans un allocution prononcée lors de l'ouverture de la session ordinaire (2026-2027) de l'APN, Mme Boufedeché a affirmé que "tous sont appelés à faire de cette législature un espace de dialogue responsable et de pratique démocratique sereine", soulignant que la divergence et la compétition politiques constituent des éléments naturels de la vie démocratique, mais que le dénominateur commun sur lequel nul ne saurait diverger reste l'Algérie et son intérêt suprême.

Elle a affirmé, à cette occasion, que "la force réelle de l'Algérie repose sur l'unité de son peuple, la cohésion de ses institutions, la puissance de son armée, la vigilance de ses services de sécurité et la confiance du citoyen en son Etat", rendant à ce propos hommage à l'Armée nationale populaire (ANP), digne héritière de l'Armée de libération nationale (ALN), qui "poursuit l'accomplissement de ses missions constitutionnelles avec une haute compétence dans la protection de la souveraineté nationale et la défense de l'intégrité territoriale".

Mme Boufedeché a également salué les différents corps de sécurité qui "accomplissent leur devoir de protection des citoyens, de lutte contre le crime organisé, la contrebande, les drogues et les substances psychotropes, ainsi que de préservation de la sécurité et des biens de la société".

Pour la présidente de l'APN, "l'ouverture de la dixième législature constitue une opportunité pour évoquer avec fierté la place de l'institution parlementaire et son rôle dans l'édification constitutionnelle de l'Etat, ainsi que l'ampleur de la responsabilité qui incombe aux députés, élus par le peuple algérien pour le représenter au sein de cette honorable Assemblée".

Après avoir rappelé, dans son allocution, "la douloureuse épreuve traversée par l'Algérie suite aux tragiques incendies et aux pertes humaines et matérielles qu'ils ont engendrées", Mme Boufedeché a exprimé "ses condoléances et sa compassion aux fa-

milles des victimes et à leurs proches", soulignant que ces moments difficiles ont constitué "une nouvelle preuve de la capacité de l'Etat et de la société à faire face aux épreuves, illustrant le visage radieux de l'Algérie, fondé sur la solidarité, l'entraide et la cohésion".

A cet effet, elle a ajouté que "les images de solidarité populaire et la mobilisation de l'Etat et de ses institutions ont donné une image sincère d'une Algérie unie, dont les enfants partagent la paix tout comme ils partagent l'espoir, et font front uni en période de crises".

Les décisions "décisives et rapides" du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune à ce propos, ont reflété la force et la présence de l'Etat et traduit son attachement à suivre les répercussions de la catastrophe et la prise en charge des sinistrés que le Gouvernement a œuvré à concrétiser sur le terrain, véhiculant ainsi un message clair: l'Etat algérien est présent durant les crises et la protection des citoyens est une responsabilité nationale constante", a-t-elle poursuivi.

Concernant l'activité parlementaire, Mme Boufedeché a affirmé que les fonctions publiques "ne sont pas un privilège mais un devoir de loyauté, tout comme la responsabilité n'est pas une position mais un devoir", ajoutant que "la confiance du citoyen ne se mesure pas à la parole, mais aux réalisations accomplies pour le pays". Elle a, dans ce sens, invité les députés "à être à la hauteur de cette confiance, à être une voix sincère et intègre de leurs électeurs, proches de leurs préoccupations, en veillant à défendre leurs intérêts légitimes et à accomplir les missions législatives et de contrôle qui leur sont assignées avec sérieux et compétence". Partant de ce principe, la présidente de l'APN a affirmé que "la force de l'Algérie face aux défis ne repose pas uniquement sur ses capacités financières, mais aussi sur son legs historique, civilisationnel, son unité nationale et sa mémoire nationale, préservée par les sacrifices des chouchada et moudjahidine, voire de son identité nationale inclusive forte de ses constantes ancrées: l'islam, l'arabité et l'amazighité".

Elle s'appuie également sur la Glorieuse Révolution de novembre qui a

fait de la souveraineté, de l'indépendance et de la liberté "des constantes nationales non négociables".

La présidente de l'APN a estimé que le premier critère de responsabilité "est la fidélité à ce legs, l'engagement à préserver l'intérêt suprême de l'Algérie tant par la parole que par les actes et les positions", ce qui exige, selon elle, de "privilégier la coopération aux tirailllements, la responsabilité à la surenchère et le dialogue à la tension, ainsi que le consensus autour des grandes questions".

Par ailleurs, la présidente de la chambre basse du Parlement a salué la décision présidentielle concernant l'élaboration d'un projet de loi prévoyant la peine de mort à l'encontre des auteurs et commanditaires des incendies volontaires ainsi que les ravisseurs de mineurs et auteurs de sévices sur mineurs.

Evoquant la rupture des relations diplomatiques avec les Emirats arabes unis, Mme Boufedeché a estimé qu'il s'agit d'une décision "souveraine, traduisant le souci de l'Algérie de "protéger sa sécurité nationale et ses intérêts suprêmes".

Concernant la rentrée scolaire, elle a salué les efforts déployés pour la préparation de ce rendez-vous national, souhaitant une année scolaire couronnée de succès, d'assiduité et d'excellence.

S'agissant des prochaines élections locales, Mme Boufedeché a appelé à une "adhésion positive et responsable" et à œuvrer au succès de cette échéance électorale, ainsi qu'à une "participation populaire massive et large, à même de renforcer la confiance dans les institutions élues et de consolider la construction démocratique et institutionnelle. Au terme de son allocution, Mme Boufedeché a mis en avant que l'Assemblée doit s'acquitter "pleinement de son rôle dans le domaine de la diplomatie parlementaire, et d'être une voix présente pour l'Algérie dans les fora régionaux et internationaux, défendant ses intérêts, traduisant ses positions de principe et s'alignant sur les orientations de l'Etat et ses choix souverains". *

La séance d'ouverture a débuté par l'observation d'une minute de silence à la mémoire des victimes des incendies ayant touché plusieurs wilayas du pays.

Elaboration d'une loi fixant les normes d'habitat dans les zones forestières

Le Premier ministre installe une commission interministérielle



Conformément aux instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la réunion qu'il a présidée le 30 août dernier et consacrée à la prise en charge des conséquences des incendies ayant touché certaines wilayas du Centre et de l'Est du pays, le Premier ministre, M. Sifî Ghrieb, a présidé, mercredi, l'installation des membres de la commission interministérielle chargée d'approuver les conclusions des travaux de la commission technique installée par le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, et composée de représentants des différents secteurs ministériels et organismes concernés, indique un communiqué des services du Premier ministre.

L'installation des membres de la commission intervient "en application des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la réunion qu'il a présidée le 30 août 2026, et consacrée à la prise en charge des conséquences des incendies ayant touché certaines wilayas du Centre et de l'Est du pays, notamment en chargeant des experts de réaliser une étude spécialisée en vue d'élaborer une loi fixant les normes relatives à l'habitat dans les zones forestières, afin de protéger les citoyens contre le risque d'incendies, et ce, après, l'installation, au niveau du ministère chargé de l'Habitat, de ladite commission technique", précise la même source.

Au terme de la rencontre, le Premier ministre a insisté sur "l'importance d'élargir la concertation et d'associer les différents acteurs et intervenants concernés par ce dossier, à même de contribuer à enrichir le projet de texte de loi en question, ainsi que l'ensemble des mesures et procédures réglementaires et techniques y afférentes, selon une approche participative prenant en compte les différents aspects liés à ce dossier, et visant à protéger les citoyens résidant dans les zones forestières contre le risque d'incendies".

Conseil de la nation

Le groupe parlementaire du tiers présidentiel tient une réunion de coordination en prévision de la session parlementaire 2026-2027

Le groupe parlementaire du tiers présidentiel au Conseil de la nation a tenu une réunion de coordination consacrée à la préparation du programme de travail de la session parlementaire 2026-2027, indique un communiqué de la chambre haute du Parlement.

Cette réunion de coordination, tenue mercredi au siège du Conseil sous la présidence du président du groupe, Benalia Belhouadjeb, vise à préparer le programme de travail de la session parlementaire 2026-2027. Le Conseil de la nation avait ouvert, mercredi, sa session parlementaire ordinaire 2026-2027, lors d'une plénière présidée par le président du Conseil, Azouz Nasri.

Entretien téléphonique entre Attaf et son homologue égyptien

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, Ahmed Attaf, a eu, jeudi, un entretien téléphonique avec le ministre des Affaires étrangères, de la Coopération internationale et des Egyptiens de l'étranger de la République arabe d'Egypte, pays frère, Badr Abdelatty, selon un communiqué du ministère.

L'appel a permis de "poursuivre la concertation et la coopération entre les deux ministres autour d'une série de questions bilatérales et de dossiers internationaux et régionaux", ajoute le communiqué.

A cet égard, les deux parties ont souligné "l'importance de maintenir la dynamique positive marquant les relations de partenariat entre l'Algérie et l'Egypte, dans le cadre des efforts visant à concrétiser les recommandations de la 9e session de la Grande commission mixte, notamment dans les domaines économiques".

Sur le plan multilatéral, les deux ministres ont abordé "la situation prévalant actuellement aux niveaux arabe et africain, notamment les derniers développements de la cause palestinienne, ainsi que l'évolution de la situation dans le Golfe, au Soudan, en Libye et au Sahel", précise la même source.

Wilaya d'Alger

19 marchés de proximité dédiés à la vente des articles et fournitures scolaires



Les services de la wilaya d'Alger ont réservé 19 marchés de proximité, répartis à travers les 14 circonscriptions administratives, à la vente de différents articles et fournitures scolaires, à des prix compétitifs, à l'occasion de la rentrée scolaire, indique un communiqué des mêmes services.

Les services de ces marchés de proximité "poursuivent l'accueil des visiteurs, dans le cadre des préparatifs de la rentrée scolaire 2026-2027", précise la même source.

Ces marchés "permettent aux parents d'élèves d'acquiescer les fournitures scolaires nécessaires à leurs enfants dans des conditions adéquates et à des prix compétitifs", conclut le communiqué.

Semaine de la santé scolaire

Le ministère de la Jeunesse accompagnera l'initiative

Le ministère de la Jeunesse accompagnera la Semaine de la santé scolaire, organisée par le ministère de l'Education nationale, du 21 au 24 septembre, sous le thème: "La santé scolaire... pour un avenir sain et sûr", a-t-il indiqué dans un communiqué.

La participation à cette initiative découle du "souci du secteur de promouvoir la culture de la santé et de la prévention chez les enfants, les adolescents et les jeunes, partant de son rôle éducatif et préventif", lit-on dans le communiqué.

Les établissements de jeunesse à travers les différentes wilayas du pays mettront en œuvre un programme portant sur la sensibilisation, le sport et les loisirs, destiné aux enfants, aux adolescents, aux jeunes ainsi qu'aux usagers de ces structures, en coordination avec les cellules d'écoute et de prévention de la santé des jeunes, les clubs de santé des jeunes, ainsi qu'avec les différents partenaires et intervenants locaux concernés, précise la même source. Le programme prévoit une série d'activités s'articulant notamment sur la diffusion de la culture de la santé et de la prévention ainsi que des comportements sains et appropriés, la sensibilisation aux risques liés aux drogues, aux psychotropes et aux fléaux sociaux, la sensibilisation à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée et à l'utilisation sûre et responsable d'Internet, des écrans et des jeux électroniques. Les activités porteront aussi sur l'encouragement de la pratique sportive et de l'activité physique comme mode de vie sain, ainsi que sur la mise à disposition d'espaces d'écoute, de dialogue, d'orientation et d'accompagnement pour faire connaître les prestations et programmes des établissements de jeunesse et inciter les enfants et les jeunes à en bénéficier.

Festival international de la jeunesse en Russie

Hidaoui rencontre des responsables des politiques de jeunesse à Moscou

Le ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, Mustapha Hidaoui, a rencontré, jeudi, nombre de responsables des politiques de jeunesse à Moscou (Russie), avec lesquels il a examiné des questions liées à l'action en faveur de la jeunesse, indique un communiqué du ministère.

Dans le cadre de sa participation aux activités du Festival international de la jeunesse 2026 en Russie, M. Hidaoui a rencontré nombre de responsables des politiques de jeunesse à Moscou, avec lesquels il a "examiné des questions liées à l'action en faveur de la jeunesse et échangé les vues concernant les politiques et programmes destinés aux jeunes". Cette rencontre, tenue au Centre du projet "Jeunesse de Moscou", a permis de "passer en revue certaines expériences et pratiques adoptées dans ce domaine, dans la perspective du renforcement de la coopération et de l'échange d'expertises entre les deux parties".

Lors de sa visite du Centre du projet "Jeunesse de Moscou", le ministre a pris connaissance d'une partie de ses activités et programmes destinés aux jeunes, ainsi que des espaces et opportunités qu'il offre pour soutenir les initiatives de jeunesse, développer les capacités des jeunes et encourager leur participation à la vie publique.



Ligne ferroviaire Alger-Tamanrasset

Un projet stratégique pour accélérer le développement du Sud

Le projet de ligne ferroviaire reliant Tamanrasset au Nord du pays, via Laghouat, Ghardaïa, El-Meniaa et In-Salah, s'inscrit comme une infrastructure stratégique appelée à renforcer la dynamique économique et sociale du Sud et à soutenir les investissements dans les régions traversées.

Au-delà de sa vocation de transport, cette nouvelle liaison devrait constituer un important levier logistique et économique, en améliorant l'intégration des territoires du Sud au réseau national de transport et en facilitant la circulation des personnes, des marchandises et des ressources. Elle contribuera également à renforcer les échanges entre les différentes régions du pays et à accompagner leur développement durable.

Pour le Pr. Rabah Kchiched, enseignant-chercheur à l'université d'Ouargla, cette infrastructure représente un véritable vecteur d'intégration économique et de consolidation de la souveraineté logistique. Selon lui, elle est susceptible d'insuffler une nouvelle dynamique à l'économie du Sud, notamment en facilitant le transport et la valorisation des importantes ressources minières que recèle la région de l'Ahaggar. L'universitaire estime également que le projet s'inscrit dans la stratégie nationale visant à renforcer l'attractivité des territoires et à valoriser leurs potentialités économiques, agricoles et énergétiques. Sa réalisation devrait, en outre, générer des milliers d'emplois durant la phase de construction, puis contribuer à la création de nouvelles activités liées à l'exploitation de la ligne.

De son côté, le doyen de la faculté des sciences appliquées de l'université d'Ouargla, Pr. Abdelhamid Kriker, considère cette infrastructure comme un acquis stratégique pour le Sud, compte tenu de son impact attendu sur la mobilité des personnes et des marchandises. Il souligne également les perspec-

tives qu'elle pourrait ouvrir dans les domaines de l'investissement, de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique, notamment en rapprochant davantage l'université de son environnement économique.

L'ingénieur Manel Bouazza souligne, pour sa part, l'apport de cette ligne à l'infrastructure de transport du Sud. Elle devrait améliorer la circulation des personnes et des biens, accompagner les projets de développement et renforcer l'attractivité des territoires traversés auprès des investisseurs.

Dans la même perspective, Dr. Rouane Bouhafs, enseignant à la faculté des sciences économiques et des sciences de la gestion de l'université de Ghardaïa, estime que le projet est appelé à ouvrir de nouvelles perspectives économiques, notamment à travers la création d'opportunités d'emploi pour les jeunes et le renforcement des échanges commerciaux. Il pourrait également contribuer au développement des exportations hors hydrocarbures et au renforcement de l'ancrage économique de l'Algérie en Afrique.

Un accélérateur pour l'agriculture, le commerce et les exportations

Dans les régions traversées, les acteurs économiques voient dans cette infrastructure un outil susceptible de donner une nouvelle impulsion à l'investissement, notamment dans le secteur agricole.

À El-Meniaa, ils mettent en avant l'importance de disposer d'un moyen de transport capable de faciliter l'acheminement des productions agricoles vers les différentes wilayas du pays, mais également leur accès aux marchés nationaux et aux ports. La liaison ferroviaire devrait ainsi favoriser le rapprochement entre les zones de production, les centres de consommation et les plateformes d'exportation. Elle permettra également de faciliter

l'acheminement des équipements, des intrants et des matières nécessaires aux activités agricoles et industrielles, contribuant ainsi à réduire certaines contraintes logistiques auxquelles sont confrontés les opérateurs économiques du Sud. Pour les citoyens, la réalisation de cette ligne constitue également un projet attendu, notamment en raison de l'amélioration escomptée des conditions de déplacement et du transport des marchandises. Plusieurs d'entre eux y voient un facteur susceptible de redynamiser les activités commerciales, économiques et touristiques dans les régions concernées.

Le représentant de la délégation de wilaya de la société civile à Ouargla, Mohamed Benmansour, s'est ainsi félicité de ce projet, qu'il considère comme un nouvel acquis pour les populations du Sud. Il met notamment en avant son rôle attendu dans l'amélioration des conditions de transport, la facilitation de l'acheminement des marchandises et le désenclavement des zones situées sur son tracé.

À In-Salah, Abdelkader B., membre de l'association « Chams », active dans les domaines de l'environnement et du développement durable, insiste également sur les retombées économiques et environnementales du projet. Il estime que le transport ferroviaire pourrait contribuer à réduire les coûts logistiques, favoriser l'ancrage industriel et limiter l'impact environnemental du transport lourd, notamment grâce à la réduction des émissions de carbone et de la pression exercée sur le réseau routier. À travers ces différents enjeux, la future ligne ferroviaire apparaît ainsi comme bien plus qu'une infrastructure de transport. Elle est appelée à accompagner la transformation économique du Sud, à renforcer son intégration au tissu national et à faciliter la valorisation de ses potentialités agricoles, minières, industrielles et touristiques. M. Gaouar

Tamanrasset-In Guezzam

Le projet ferroviaire franchit une nouvelle étape avec la présentation de l'étude préliminaire

L'étude préliminaire du tracé de la future ligne ferroviaire reliant Tamanrasset à In Guezzam a été présentée lors d'une séance de travail tenue à Tamanrasset, sous la conduite du wali, Mohamed Boudraa, en présence des responsables des secteurs concernés et des cadres de la wilaya.

La rencontre a été consacrée à l'examen des différentes composantes du projet et à l'étude des propositions relatives au tracé de cette liaison ferroviaire stratégique.

Les représentants de l'Agence nationale d'études et de suivi de la réalisation des investissements ferroviaires (ANESRIF) ont présenté les principaux éléments de l'étude, en présence notamment de la consultante technique et cheffe du département des études de l'Agence, Cherifa Taghemout, ainsi que de cadres de l'ANESRIF et des services concernés.

Les échanges ont porté sur les objectifs du projet et ses retombées attendues sur le développement socioéconomique de la région. La future ligne devrait notamment contri-

buer au renforcement du réseau de transport, à l'amélioration de la connectivité de l'extrême Sud et à la facilitation du déplacement des personnes et de l'acheminement des marchandises.

Les participants ont également examiné plusieurs propositions de tracé ainsi que les données techniques et territoriales devant être prises en compte pour déterminer le parcours le plus approprié.

Les différents aspects liés à la réalisation du projet ont fait l'objet de discussions afin d'affiner les choix techniques et de mieux intégrer les réalités du terrain.

Les représentants des secteurs et services concernés ont, à cette occasion, formulé leurs observations et propositions sur les variantes présentées. Ces contributions devront permettre d'enrichir l'étude préliminaire et d'intégrer les différentes données techniques, territoriales et sectorielles avant la finalisation des prochaines étapes de l'étude.

S'étendant sur plus de 400 kilomè-

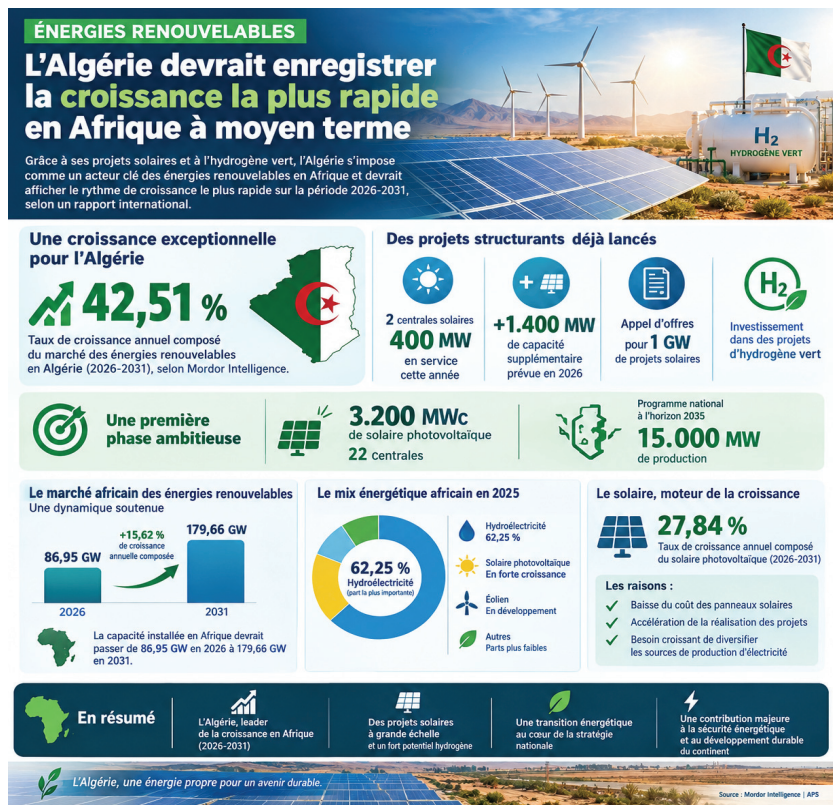
tres, la future ligne Tamanrasset-In Guezzam est appelée à jouer un rôle majeur dans le renforcement des infrastructures de transport de la région. Elle devrait également accompagner la dynamique de développement économique, faciliter les échanges et contribuer à l'amélioration de l'attractivité du territoire pour les investisseurs.

Au-delà de sa vocation de transport, ce projet s'inscrit dans une démarche plus large visant à désenclaver les régions du Sud et à renforcer leur connexion aux principaux réseaux et infrastructures nationales. Il devrait ainsi participer à une meilleure intégration économique des territoires, tout en soutenant les efforts engagés en faveur d'un développement durable et équilibré.

À terme, cette liaison ferroviaire pourrait également constituer un nouvel outil logistique pour valoriser les potentialités économiques de l'extrême Sud et renforcer les échanges avec les régions du pays, notamment dans les secteurs agricole, minier, industriel et commercial. M.G.

Energies renouvelables

L'Algérie devrait enregistrer la croissance la plus rapide en Afrique à moyen terme



L'Algérie s'achemine vers le renforcement de sa place sur le marché des énergies renouvelables en Afrique, à la faveur des importants projets qu'elle avait lancés ces dernières années afin de développer l'électricité propre et l'hydrogène vert, prévoyant ainsi d'enregistrer le rythme de croissance le plus rapide dans ce domaine sur la période 2026-2031, selon un récent rapport international. Le rapport de la société mondiale de recherche et de conseil "Mordor Intelligence" sur le marché des énergies renouvelables en Afrique, indique que l'Algérie devrait enregistrer un taux de croissance annuel composé de 42,51 % du marché des énergies renouvelables au cours des cinq prochaines années.

Cette croissance rapide s'explique essentiellement par l'appel d'offres lancé par l'Algérie, en vue de la réalisation

des projets d'énergie solaire d'une capacité totale de 1 gigawatts, d'autant que le pays s'oriente vers l'investissement dans des projets d'hydrogène vert.

Dans ce cadre, deux centrales d'énergie solaire, d'une capacité totale de 400 mégawatts, sont entrées en service, au cours de l'année, tandis qu'une capacité de production supplémentaire de plus de 1.400 mégawatts est prévue en 2026, à la faveur d'autres projets qui seront réceptionnés respectivement.

Ces projets entrent dans le cadre de la concrétisation de la première phase du projet de 3.200 mégawatts-crête d'énergie solaire photovoltaïque, qui prévoit la réalisation de 22 centrales et qui s'inscrit, lui-même, dans le cadre de l'ambitieux programme national en vue de la production de 15.000 mégawatts à l'horizon 2035.

Sur le plan continental, la capacité installée d'énergies renouvelables en Afrique devrait, selon le rapport, passer de 86,95 gigawatts en 2026 à 179,66 gigawatts à l'horizon 2031, soit un taux de croissance annuel composé de 15,62%.

Dans le même contexte, l'hydroélectricité représentait la plus grande part du marché africain des énergies renouvelables en 2025, avec 62,25 %. Néanmoins, l'énergie solaire photovoltaïque devrait enregistrer le rythme de croissance le plus rapide sur la période 2026-2031, avec un taux de croissance annuel composé de 27,84 %. Cette évolution s'explique, selon la même source, par la baisse du coût des panneaux solaires et l'accélération de la réalisation des projets, ainsi que par le besoin croissant de diversifier les sources de production de l'électricité. APS

La demande en électricité dépasse 21600 MW et enregistre un troisième pic record



La demande d'électricité a enregistré, lundi, un troisième pic record de 21.650 mégawatts, dans un contexte marqué par une vague de chaleur exceptionnelle accompagnée d'un taux d'humidité élevé dans les régions côtières de plusieurs wilayas, indique un communiqué du ministère de l'Energie et des Energies renouvelables.

Ce nouveau pic record a été enregistré à 14h21, avec une hausse de 272 mégawatts par rapport au pic enregistré le 13 juillet dernier (21.378 MW) et de 474 MW par rapport au pic record enregistré le 12 juillet (21.176 MW), indique le communiqué. Les données enregistrées ces dernières années reflètent une hausse continue de la demande en énergie électrique, le pic de consommation étant passé de 16.666 MW en 2022 à 18.476 MW en 2023, puis à 19.543 MW en 2024 et à 20.628 MW en 2025, avant de dépasser le seuil des 21.000 MW en 2026.

Au cours de cette année, la courbe de la demande a enregistré trois pics records consécutifs : 21.176 MW le 12 juillet, 21.378 MW le 13 juillet et 21.650 MW le 17 août.

Le pic enregistré lundi est supérieur de 4.984 MW par rapport à celui de 2022, soit une augmentation de 30% en l'espace de quatre ans, dépassant également le pic enregistré en 2025 de 1.022 MW.

Le ministère attribue ces hausses historiques de la consommation d'énergie électrique à l'utilisation intensive des appareils énergivores, dont les climatiseurs, par les abonnés domestiques et les établissements publics et privés, notamment durant les heures de pointe, entre 13h00 et 16h00.

Industrie

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, mardi, 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.

70e Conférence générale de l'AIEA

Adjal tient à Vienne plusieurs rencontres bilatérales

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a tenu, en marge de sa participation aux travaux de la 70e Conférence générale de l'Agence internationale de l'énergie atomique (AIEA), qui se tient à Vienne du 14 au 18 septembre courant, une série de rencontres et d'entretiens bilatéraux avec plusieurs ministres et hauts responsables participants, indique un communiqué du ministère.

Ces rencontres ont constitué une opportunité pour examiner les questions énergétiques et les mutations que connaît le système énergétique mondial, ainsi que pour passer en revue les opportunités de coopération, d'investissement et d'échange d'expertises dans les domaines de l'énergie et des

énergies renouvelables, précise la même source. Dans ce cadre, M. Adjal a été reçu par le directeur général de l'AIEA, Rafael Mariano Grossi, au siège de l'Agence à Vienne, où les deux parties ont passé en revue les relations de coopération entre l'Algérie et l'AIEA ainsi que les moyens de les renforcer. Le ministre s'est également entretenu avec le ministre belge de l'Energie, Mathieu Bihet, sur les opportunités et les perspectives d'élargissement du partenariat dans le secteur, notamment dans le domaine de la transition énergétique, selon le communiqué.

En outre, M. Adjal a été reçu par le ministre autrichien de l'Economie, de l'Energie et du Tourisme, Wolfgang Hattmannsdorfer, avec lequel il a examiné la possibilité de conclure de nouveaux accords de coopération entre les deux pays, en particulier dans le domaine de l'énergie éolienne.

La rencontre a permis d'évoquer les préparatifs en cours pour la réunion ministérielle prévue le 1er octobre prochain à Alger concernant le projet du corridor sud pour l'hydrogène vert "South2 Corridor".

M. Adjal a aussi eu l'occasion de s'entretenir avec le ministre de l'Energie et du Développement de l'électricité du Zimbabwe, July Moyo, avec lequel il a passé en revue les relations de coopération entre les deux pays, notamment dans les domaines de l'énergie et de la formation, et examiné les voies et moyens de les renforcer et de les développer afin de répondre aux besoins

énergétiques du Zimbabwe, particulièrement en matière d'électricité et d'énergies renouvelables.

Les discussions ont également porté sur la formation, le développement des compétences et la valorisation des expertises et des expériences des pays, les deux responsables s'étant convenus de mettre en place les cadres et mécanismes nécessaires à la concrétisation du mémorandum d'entente dans le domaine de l'énergie, signé entre l'Algérie et le Zimbabwe en 2023, à travers la désignation de groupes de travail conjoints chargés d'identifier les domaines de coopération prioritaires et d'élaborer un programme d'action opérationnel. Les travaux de la 70e Conférence générale de l'AIEA se tiennent au Centre international de Vienne

(Autriche), avec la participation de délégations des Etats membres, de hauts responsables, d'experts et de représentants de diverses instances et organisations internationales, pour examiner plusieurs dossiers liés au travail de l'Agence et à ses priorités, notamment la sûreté et la sécurité nucléaires.

La participation de l'Algérie à cet important rendez-vous international s'inscrit dans le cadre du renforcement de sa coopération avec l'AIEA, de l'échange d'expertises et d'expériences et de la mise à profit des programmes de coopération technique, de formation et de transfert de connaissances, outre l'examen de nouvelles perspectives de partenariat dans les domaines des utilisations pacifiques de la technologie nucléaire.

3 étapes pour des lèvres mates réussies

Les lèvres mates avaient fière allure sur les podiums du printemps prochain, mais pour les adopter au quotidien, vous devez commencer par la bonne préparation. Découvrez les trois étapes indispensables pour obtenir des lèvres saines, lisses et prêtes pour un fini mat ultrachic et naturel.

Étape no.1:

Exfoliez vos lèvres

Exfolier votre peau en hiver aide à soulager la peau sèche et irritée; exfolier vos lèvres en fera tout autant. Il ne sert à rien de mettre en valeur votre moue si vos lèvres sont sèches, ger-

cées et rugueuses. Commencez par utiliser un gommage doux pour les lèvres qui enlèvera la couche extérieure sèche de la peau. Frottez l'exfoliant en douceur sur vos lèvres pendant quelques minutes, puis essuyez avec un gant de toilette humide.

Étape no.2:

Hydratez vos lèvres

Une fois les cellules mortes enlevées de vos lèvres, n'oubliez pas de les garder hydratées pour prévenir les fissures. Optez pour un baume à lèvres qui contient des ingrédients comme le beurre de ka-

rité et la vitamine E. Ces ingrédients naturels garderont vos lèvres hydratées et préviendront contre la sécheresse. De plus, vous préviendrez l'apparition de rides prématurées sur celles-ci. Astuce: Les premiers signes du vieillissement sont visibles sur les zones délicates comme les lèvres et les yeux. Prendre soin de vos lèvres est important.

Étape no.3:

Appliquez un rouge à lèvres mat

Choisissez la couleur mate de votre choix parmi les plus tendances du moment comme rose fuchsia, orange tangerine, mauve lavande ou encore, beige crémeux. Il est préférable d'appliquer un crayon à lèvres de la même nuance d'abord afin d'empêcher la couleur de se répandre. Lorsque vient le temps d'en appliquer une seconde fois après le lunch, ayez un baume à lèvres en portée de main et appliquez-en une fine couche sous votre rouge à lèvres.



Les pores: mythes et réalités

Les pores s'ouvrent-ils et se ferment-ils vraiment? Peut-on les éliminer? Voici quelques vérités sur la question, de même que la liste de produits réputés en réduire le volume.

Avec les soins appropriés, vous pouvez estomper les pores de la peau

Pour beaucoup d'entre nous, ces petits trous dans le visage sont tout au plus disgracieux. Mais en dehors du fait qu'ils ternissent la peau, ils servent à quelque chose : ils abritent un follicule pileux et une glande sébacée, et constituent une voie d'évacuation pour le sébum, l'huile naturelle de la peau. «Le pore est en quelque sorte un canal permettant au sébum de remonter à la surface de la peau», de dire la docteure Kucy Pon, dermatologue et consultante pour Olay.

Bien que la taille des pores soit largement déterminée par des facteurs héréditaires, certains

sont plus gros que d'autres parce que le follicule pileux et la glande sébacée sont eux-mêmes plus volumineux. En outre, une mauvaise hygiène et la saleté qui en résulte, de même que l'accumulation d'huile et de cellules mortes les font paraître plus gros. «Ils sont généralement obstrués par le sébum et les cellules mortes qui sont normalement évacués par le côté», explique la docteure Lydia Evans, dermatologue de New York et consultante pour L'Oreal. Quand ils sont obstrués, ils prennent de l'expansion ce qui les rend plus apparents. »

Mythe: les pores s'ouvrent et se ferment

Réalité: Quoique votre mère ait pu vous dire à ce sujet, l'exposition à la vapeur chaude ne fait pas ouvrir les pores. «Comme il n'y a pas de muscle autour, ils ne peuvent s'ouvrir ou se fermer», de dire Kucy Pon. Cependant, la vapeur permet de libérer les dé-

bris qui s'y sont accumulés, ce qui facilite l'extraction des comédons. Mais, de l'avis de Lydia Evans, il est préférable de laisser cette intervention délicate aux professionnels.

Mythe: le noir des points noirs consiste en saleté

Réalité: Ces petits points que l'on voit sur le nez ou les joues sont en réalité le résultat de l'oxydation, réaction chimique dans laquelle intervient l'oxygène et le sébum, explique Lydia Evans. Pour prévenir leur apparition, il faut exfolier la peau régulièrement. Utilisez un nettoyant exfoliant tel que le Nettoyant à double action + Pore Scrub de Olay (que vous pouvez employer tous les jours), et utilisez des produits contenant de l'acide salicylique, substance qui contribue à éliminer les cellules mortes.

Mythe: On peut éliminer les pores

Réalité: Vous ne pouvez les éliminer entièrement mais, avec les soins appropriés, ils seront moins visibles. «En enlevant le surplus de sébum, les débris et les restes de maquillage, ils paraîtront moins gros», souligne Kucy Pon. Quant à Lydia Evans, elle conseille de nettoyer votre peau deux fois par jour et chaque fois que vous faites de l'exercice intense, transpirez abondamment ou vous saluez.

Traitements maison pour le visage



Il n'y a rien de sorcier à préparer vous-même vos produits de toilette pour le visage.

Soins à l'artichaut pour le visage

Grâce à l'artichaut, la peau sèche ou abîmée s'écaille moins et retrouve sa souplesse. Vous vous amuserez à préparer cette recette dans votre cuisine.

Ingrédients :

1 fond d'artichaut frais, bien cuit, ou des fonds en boîte, conservés dans l'eau et non dans l'huile

10 ml (2 c. à thé) d'une huile légère (avocat, olive ou colza)

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre ou de jus de citron frais

Préparation :

Réduisez le fond d'artichaut en purée dans un bol de céramique. Incorporez l'huile et le vinaigre ou le jus de citron.

Remuez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Étendez cette pâte sur le visage et le cou et massez. Laissez en place 10 à 15 minutes.

Rincez à l'eau tiède.

Crème pêche

pour un teint de pêche

Cette crème merveilleuse et très riche se fait comme un charme et donne à votre teint un éclat magique.

Vous ne trouverez rien de semblable dans les magasins.

Ingrédients :

1 pêche mûre, pelée et dénoyautée

De la crème épaisse

Préparation:

Réduisez la pêche en purée à la main ou au robot culinaire.

Ajoutez assez de crème pour donner à la purée une texture douce et onctueuse. Mettez-la dans un bocal en verre qui ferme bien et gardez-la au réfrigérateur.

Une fois par jour, étendez cette crème sur votre visage et faites-la pénétrer.

Crème astringente au concombre

Avec un concombre cueilli dans votre jardin ou acheté à l'épicerie, préparez dans le temps de le dire cette crème stimulante pour la peau. En été, vous la trouverez rafraîchissante, mais ses qualités astringentes vous revigoreront tous les jours de l'année.

Ingrédient :

1 concombre

Préparation :

Pelez et épépinez le concombre et réduisez-le en purée au robot culinaire.

Étalez cette purée sur la peau avec un tampon de coton en tapotant légèrement. Rincez à l'eau fraîche.

Réfrigérez ce qui vous reste dans un contenant couvert. La purée se gardera un jour ou deux.

Masque facial au blanc d'œuf

Pour le prix d'un œuf, vous préparez ce masque tonifiant à un seul ingrédient qui raffermira votre peau et la laisse divinement soyeuse.

Ingrédient :

1 blanc d'œuf

Préparation :

Nettoyez votre visage avec un nettoyant naturel.

Fouettez le blanc d'œuf juste avant de l'appliquer. Laissez-le en place 15 minutes environ.

Lavez votre visage à l'eau tiède et épongez.

Masque facial au citron

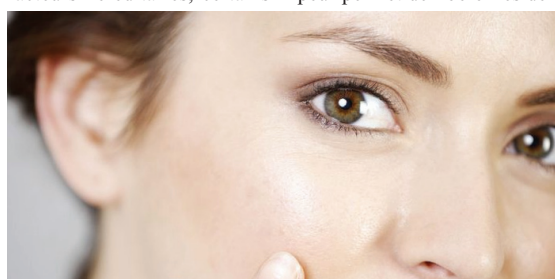
Concoctez ce masque tonifiant en quelques secondes avec des ingrédients qui se trouvent dans vos armoires. Coût total : quelques cents. Les masques achetés au comptoir des cosmétiques vous coûteraient aisément plus de 6 \$ le flacon.

Ingrédients :

60 ml (1/4 de tasse) de jus de citron

125 ml (1/2 tasse) d'eau distillée

90 ml (6 c. à soupe) de teinture d'hamamélis



7 petites erreurs (géniales) qui ont changé le monde

Il est surprenant de voir que certains événements décisifs, basés sur des petites erreurs, sont le fruit du hasard... comme cette noix de coco qui a sauvé la vie de JFK!

Le bonbon gluant et l'invention du micro-ondes

Fasciné par le naufrage du Titanic, Percy Spencer est devenu scientifique. Engagé dans la marine américaine, il y acquiert une formation en radio-télégraphie. Les travaux de cet expert civil sur les radars pendant la Seconde Guerre mondiale lui valent le prix de l'utilité publique accordé par la marine. Tout cela sans même avoir terminé l'école secondaire.

La noix de coco qui a sauvé la vie de JFK

Le 2 août 1943, une nuit nuageuse et sans lune se levait sur le Pacifique Sud pour le lieutenant de la Navy John F. Kennedy, âgé de 26 ans. Il patrouillait dans les environs des îles Salomon avec les membres de son équipage quand un destroyer japonais a surgi du brouillard et heurté leur petit



torpilleur PT-109. Une énorme boule de feu a illuminé le ciel. Deux hommes d'équipage sont morts dans le naufrage.

Dr Seuss et Stephen King sauvés des poubelles de l'histoire

Aussi différents qu'ils puissent être, Stephen King et Dr Seuss ont deux choses en commun. Ce sont des auteurs extrêmement populaires et ils ont l'un et l'autre échappé de peu à une vie dans l'ombre. Theodor Geisel – le nom de naissance du bon docteur – a écrit son premier livre pour enfants au milieu des années 1930.

Geisel, qui était illustrateur publicitaire à l'époque, a envoyé son manuscrit fantasmé à 27 maisons d'édition. Toutes l'ont

refusé.

Le bon mot de l'avocat fait basculer le procès du siècle

Tous les éléments étaient réunis pour que cela devienne un procès exemplaire avant même que le suspect ne gare sa Ford Bronco blanche à Los Angeles, en cette chaude nuit de l'été 1994.

Un laboratoire mal rangé à l'origine d'un remède miracle

À l'été 1928, pressé de partir en vacances, le médecin écossais Alexander Fleming laisse un tas de boîtes de Petri sales dans l'évier de son laboratoire. Et comme si cela ne suffisait pas, les fonds sont enduits de staphylocoques, des bactéries

responsables de furoncles, de maux de gorge et d'empoisonnements intestinaux.

Un chien offre le velcro au monde

L'ingénieur suisse George de Mestral était un inventeur né. Considérant la nature comme la plus grande inventrice de la planète, il restait attentif à tous les phénomènes naturels que la science pourrait imiter. C'est ici qu'intervient son fidèle braque irlandais. Au retour d'une longue promenade dans les Alpes, de Mestral constate que son pantalon et les poils de son chien sont couverts de fruits de bardanes.

Une balle de ping-pong ébranle la Grande Muraille de Chine

En 1971, à Nagoya, Glenn Cowan s'entraînait pour les championnats du monde de tennis de table quand il s'est rendu compte qu'il était le seul Américain dans le centre d'entraînement. Il avait raté le bus officiel de l'équipe qui devait le ramener à l'hôtel! Nullement découragé, le jeune Californien de 19 ans est monté dans le bus de l'équipe nationale chinoise.

Les 5 principales arnaques liées aux entreprises et au travail à domicile

La plupart des gens savent qu'il faut éviter d'ouvrir un courriel venant d'un prince nigérien, ou de cliquer sur l'article vantant un conseil bizarre qui permet de perdre du poids et que les médecins détestent.

Arnaques et emploi

Certaines arnaques peuvent s'avérer plus difficiles à reconnaître et encore plus difficiles à éviter. Les arnaques liées aux emplois et aux entreprises présentent des perspectives particulièrement tentantes pour leurs victimes parce qu'au premier abord, elles ressemblent à une offre d'emploi. Certains de ces emplois pourraient vous causer beaucoup d'ennuis. Voici cinq mécanismes qui devraient retenir votre attention.

Arnaques liées au travail à domicile

Une arnaque courante consiste à se présenter comme une offre d'emploi dans laquelle vous devenez un « client mystère » testant un service de virement de fonds. Les fraudeurs vous envoient des chèques et vous, la victime, devez renvoyer les fonds à l'aide du service. Les fraudeurs vous disent de prendre une commission, mais comme les chèques sont faux, vous êtes pris.



Arnaques du faux PDG

L'arnaque du faux PDG, l'une des arnaques les plus audacieuses, cible des employés de grosses organisations. Les fraudeurs vous envoient une imitation convaincante d'un courriel d'un cadre supérieur de l'entreprise. Ils envoient des demandes urgentes de virements de fonds pour des dépenses apparemment légitimes, comme l'obtention de contrats. Le pire, c'est que les fraudeurs

attendent en général que le cadre supérieur en question soit en voyage ou difficile à rejoindre. Lorsque le patron revient, vous apprenez que la demande était une arnaque et que l'argent de l'organisation a disparu.

Arnaques d'emploi ou de revenu garanti

Ces arnaques vous garantissent un emploi ou un revenu minimal. En général, les fraudeurs communiquent avec vous

par courriel, et vous demandent de verser un montant d'argent initial pour couvrir des dépenses matérielles apparemment légitimes comme un logiciel ou leur plan d'entreprise. Mais dès qu'ils ont votre argent, ils disparaissent et vous laissent dans une situation pire qu'avant.

Fausse possibilités d'affaires

Ces possibilités d'affaires apparemment lucratives demandent des paiements initiaux, souvent pour quelque chose qui ne fonctionne pas ou qui ne correspond pas à ce que vous attendiez. Dans certains cas, les fraudeurs offrent même des incitatifs pour recruter des employés additionnels dans la fausse entreprise.

Arnaques par annuaires d'entreprises

Cette arnaque cible les entreprises de taille moyenne ou les grosses entreprises plutôt que des personnes. Le fraudeur envoie une facture à une entreprise pour des frais de publicité ou de référencement dans une revue ou un magazine précis alors que personne ne les a autorisés. Le service de comptabilité de l'entreprise paie la facture sans réaliser que l'entreprise n'a jamais accepté de payer pour une publicité ou un référencement.

Ne prenez pas de décision à 14h

Difficile de vous empêcher de piquer du nez au milieu de l'après-midi? Vous vous traînez jusqu'à la machine à café? Votre cerveau semble au ralenti ou en plein brouillard? C'est commun! La baisse d'énergie en après-midi s'expliquerait en grande partie par le fait que votre corps est régi par votre rythme circadien, votre horloge interne qui régule l'afflux d'hormones dans votre système (et donc aussi votre cerveau!). Mais une étude récemment publiée dans The Journal of Neuroscience par des chercheurs de la Swinburne University of Technology, en Australie, démontre que votre cerveau subit aussi les contrecoups de cette baisse d'énergie. Le système de récompense de votre cerveau – qui est au centre de vos activités mentales et qui oriente tous vos comportements et vos actions – semble être aussi modulé par votre rythme circadien. À certains moments de la journée, votre cerveau est en mode « attente » de récompenses pour mieux fonctionner.

Rien de compliqué à votre agenda autour de 14 h

C'est ce qui expliquerait qu'en après-midi vous avez plus de difficulté à réfléchir efficacement et d'avoir un jugement aiguisé. Potentiellement, vous êtes aussi plus à risques de faire des erreurs (ou de moins bien les éviter!). Il serait donc conseillé de ne pas prendre des décisions à ces heures critiques question de ne pas le regretter ensuite. Mais ce n'est pas une cause perdue. De simples modifications pour mieux réorganiser votre travail selon votre rythme circadien et les fluctuations de votre énergie physique et mentale. Vous devriez débiter votre journée avec les tâches qui exigent le plus de concentration et d'application et garder les tâches plus faciles, ou à moins haute demande de concentration, pour l'après-midi. En connaissant ces nouvelles données scientifiques, vous pourrez mieux planifier vos journées et ainsi vous sentir aussi productifs.

La déco chez les plus de 30 ans: 8 règles à suivre

Passé un certain âge, rendre votre appartement plus «adulte» est indispensable, que ce soit pour trouver l'amour ou, tout simplement, pour être pris au sérieux.

Meubles et accessoires: voyez grand

Sans nécessairement dépenser une fortune, vous devez apprendre à bien décorer votre appartement.

«Débarrassez-vous de tous ces bibelots qui traînent partout! Ça fait désordre, un point c'est tout!» dit la décoratrice de célébrités Lori Halprin, propriétaire d'Envision Design Group.

L'erreur la plus commune est d'acheter des accessoires trop petits.

«Au lieu de mettre trois pho-

tos encadrées au-dessus du canapé, ne mettez qu'un grand tableau plein de couleurs, suggère la décoratrice.

Les gros morceaux donnent vraiment l'illusion que la pièce est bien plus grande qu'elle ne l'est vraiment.»

Bien plus qu'une simple chambre à coucher

L'endroit où vous dormez est-il invitant? «Posez-vous la question.

Est-ce que ça dit: "Viens, entre!" ou bien «Non merci!», demande Taylor Spellman, designer d'intérieur. Pas besoin d'une tonne de coussins qui donnent un air de musée à la pièce.

Ou, à l'autre extrême, si vous ne possédez qu'un matelas et un sommier, procurez-vous

une tête de lit et un cache-sommier.

Choisissez des tons neutres

La couleur est un fantastique outil d'expression, mais trop de couleurs ou de motifs peuvent vite saturer un espace restreint. «Prenez un ton neutre et apaisant et ajoutez par-ci par-là une note de couleur pour maximiser l'espace»

Restez simple

Gardez votre chambre propre et bien en ordre.

«Tout se joue sur la première impression, et vous n'avez certainement pas envie d'exhiber votre linge sale la première fois que vous invitez quelqu'un à la maison», dit Kristy Woodson Harvey.

Un truc aussi simple que de faire votre lit le matin vous donnera ce petit coup de fouet qui vous fera partir du bon pied.

Faites disparaître des photos

«Assurez-vous qu'il ne reste aucun signe de votre ex dans la maison, conseille Taylor Spellman.

C'est vraiment dissuasif pour tout amoureux potentiel et il vous faut vraiment cacher tout cela autant que possible.»



Les façons de repasser... sans fer à repasser!

Pas le temps de sortir la planche et le fer? Pas de panique. Ces conseils vous permettront de repasser... sans fer à repasser!

Défroisser les vêtements dans le sèche-linge

Comment faire disparaître les plis sur vos vêtements sans passer la matinée à repasser? Mettez-les dans le sèche-linge. Tout d'abord, vérifiez les symboles de lavage sur les étiquettes de vos vêtements pour déterminer si vous pouvez, sans risque, les mettre à sécher dans la machine.

Si c'est le cas, aspergez les

articles d'eau et mettez-les dans le sèche-linge avec un ou deux articles humides (comme des chaussettes).

Vous pouvez même ajouter quelques glaçons dans le sèche-linge.

Lorsqu'ils fondent, ils dégagent de la vapeur qui aidera vos vêtements à se défaire de leurs plis. Essayez pendant 15 minutes environ à vitesse moyenne.

Utiliser

un sèche-cheveux

Posez l'article froissé sur une surface plane et faites souffler de l'air chaud avec votre sèche-cheveux. Maintenez le sèche-cheveux à quelques cen-

timètres au-dessus du tissu, et couvrez le devant et le dos du vêtement.

Comme par magie, les plis vont disparaître sous vos yeux. Vous pouvez pulvériser quelques gouttes d'eau sur le vêtement avant de le sécher pour l'assouplir.

À toute vapeur... sous la douche

Vous savez comment laver vos vêtements à la main lorsque vous êtes loin de chez vous. Apprenez maintenant à défroisser une chemise lorsque vous êtes en voyage. Il suffit de suspendre l'article froissé dans la salle de bain pendant que vous prenez une douche bien chaude. Fermez la porte pour créer un effet sauna. Environ 10 minutes peuvent suffire, mais l'élimination complète des plis pourrait prendre jusqu'à 20 minutes. Si vous suspendez le vêtement à la barre de douche, assurez-vous que la pomme de douche est orientée dans une autre direction pour éviter de mouiller votre vêtement.



Nos astuces indispensables pour organiser sa cuisine



Une cuisine encombrée peut être vraiment exaspérante. Ces astuces pour organiser sa cuisine – peu importe les dimensions de la pièce – vous aideront à la garder propre et fonctionnelle en tout temps.

Un garde-manger à panneau pivotant

Un garde-manger à panneau pivotant va chercher le maximum d'espace dans une armoire murale, et celui illustré ici est vraiment sophistiqué.

Un décor fonctionnel

Si vous avez hérité des rouleaux à pâte, des ustensiles en bois et des planches à découper éliminées de votre grand-mère, vous avez tout ce qu'il faut sous la main pour créer un décor vintage. Accrochez-les bien en vue sur une section de mur facile d'accès.

Un revêtement de tablettes gratuit

Un store de fenêtre peut faire un excellent revêtement pour les tiroirs et les tablettes – et facile à nettoyer. Recyclez un vieux store ou rendez-vous chez votre quincaillier où ils coupent les stores sur mesure et demandez-leur si vous pouvez récupérer des retailles. Et ne jetez pas vos vieilles toiles non plus.

Un panier-plateau pratique

Gardez les condiments et les épices que vous utilisez tous les jours dans un panier-plateau facile à transporter pour libérer de l'espace de comptoir.

Vous en trouverez de toutes les formes et de toutes les tailles dans les magasins d'articles de cuisine.

Un rangement astucieux sous l'évier

Voici une astuce de rangement facile et économique: suspendez vos produits de nettoyage en vaporisateurs

sur une petite tringle à tension. En ajoutant une autre tringle pour le rouleau d'essuie-tout, l'espace ainsi créé sous l'évier vous permettra d'éponger facilement les dégâts.

Une vie «épiciée»

Utiliser des contenants de la même taille est une astuce de rangement qui vous permet de tirer le meilleur parti de votre espace. Transvisez vos épices dans des pots identiques – et vous pourrez même y ajouter des étiquettes imprimées qui donneront une touche professionnelle à l'ensemble.

Une nouille de piscine dans un tiroir

Empêchez les plateaux à ustensiles de cogner le fond du tiroir grâce à cet astucieux truc de la nouille de piscine. En coupant une nouille de la bonne longueur afin qu'elle se glisse parfaitement entre le plateau et le fond du tiroir, vous pourrez refermer celui-ci en douceur.

Une tablette décorative

Ajoutez une bande de moulure tout autour des armoires du haut afin de créer un espace pour mettre vos poteries favorites en évidence. Harmonisez-la avec d'autres éléments décoratifs de votre cuisine.

Des serviettes bien fixées

Suspendre des serviettes sur la poignée d'un électroménager ne pose pas de problème en soi, mais celles-ci tendent à glisser. Empêchez-les de tomber en y ajoutant deux petites bandes de velcro.

Des pots, des pots et encore des pots

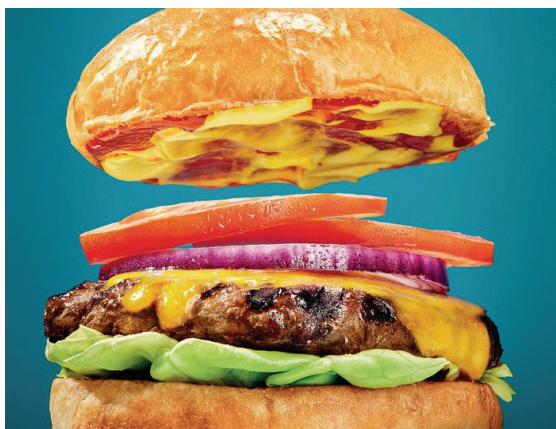
Créez de l'harmonie dans votre garde-manger et tirez le maximum de votre espace en transvidant vos aliments secs dans des pots. Vous pourrez désormais voir en un coup d'œil rapide où se trouvent les lentilles, le riz et les haricots.

Tout sur les burgers, un mets typiquement américain

Chacun sa façon de l'apprêter: la défunte reine Elizabeth II l'attaquait avec des couverts. Voici tout ce qu'il faut savoir sur les burgers! Parmi les rares plats proposés aussi bien dans les chaînes de restauration rapide que par certains restaurants étoilés du guide Michelin, le hamburger est roi. À eux seuls, les Américains en consomment 50 milliards tous les ans, mais l'«économie burger» est internationale. The Economist a recours à l'indice Big Mac pour comparer le pouvoir d'achat en devises de différents pays, à partir du prix du produit vedette de

McDonald's, celui pratiqué aux États-Unis servant de référence. (En 2022, par exemple, sur 58 pays, c'est en Suisse que le Big Mac coûtait le plus cher – l'équivalent de 6,71\$US – et au Venezuela le moins cher, à 1,78\$US. Aux États-Unis même on le payait 5,81\$.) Si les empires romain et mongol ont connu les premières versions de ce qu'il est convenu d'appeler la viande à hamburger, celle-ci est indissociable d'une ville allemande qui a fini par lui donner son nom aux XVIIIe et XIXe siècles: Hambourg.

Des milliers de versions différentes du burger



Lors des deux conflits mondiaux, l'usage du nom étant jugé antipatriotique en Amérique, certains restaurants ont préféré l'appeler «sandwich de la liberté» ou «steak de la liberté». Ça n'a pas tenu. Tout le monde ne mange pas son burger avec les doigts et nombreux sont ceux qui préfèrent s'y attaquer au couteau et à la fourchette, comme la défunte reine Elizabeth II et les clients de certains petits restaurants français. (Il existe même un couteau fabriqué par la maison Wüsthof spécifiquement destiné au burger.) Le hamburger se décline à l'infini. La dinde, le bison, le calmar (populaire au Japon) et même le chapeau de champignon portobello se substituent aisément au bœuf. En Australie, en plus des ajouts habituels comme le fromage et le ketchup, on trouve l'œuf frit, les tranches d'ananas, de citrouille ou de betterave. En Belgique et aux Pays-Bas, on propose des burgers Bicky à la viande de porc, de poulet ou de cheval. Ces sandwichs ont leur place sur les menus du monde entier. Pas étonnant qu'il y ait autant de manière d'apprêter, de garnir et de manger ce grand classique.

7 recettes méditerranéennes à goûter une fois dans sa vie

Les modes et les tendances culinaires passent, mais ce type de cuisine demeure. Elle a fait ses preuves grâce à une multitude d'études scientifiques démontrant ses bienfaits santé.

Nos meilleures recettes méditerranéennes sont à la fois faciles à réaliser, saines et savoureuses.

Goûtez aux 25 meilleures recettes méditerranéennes

Mettez du soleil et une foule d'aliments santé dans votre assiette grâce aux meilleurs plats issus de la cuisine méditerranéenne.

Gnocchis maison

Semblables à de tendres petits dumplings, les gnocchis sont préparés à partir d'une pâte à base de pomme de terre. Ce mets typique de l'Italie est délicieux et étonnamment facile à préparer.

Bruschetta aux tomates fraîches

Cette recette simple et délicieuse de bruschetta aux tomates fraîches peut être faite à l'avance et réfrigérée.

Il est possible de l'appliquer sur des sandwichs au poulet grillé, des hamburgers ou encore des pizzas maison.

Porc méditerranéen

et orzo

Lors d'une journée très chargée, ce repas est l'un de nos meilleurs choix.

Il est rapide à préparer, ce qui laisse plus de temps pour se détendre au cours de la soirée.

Poêlée de crevettes pour deux à la méditerranéenne

Les gras santé des crevettes et du poisson augmentent le cholestérol HDL dans l'organisme. Ce plat léger marie les crevettes à des pâtes fines et à des ingrédients frais et aromatisés, tels que le jus de citron et les fines herbes.

Salade de tomates et d'artichauts

Pour ajouter une source de calcium, émiettez du fromage feta sur le dessus de cette salade de tomates et d'artichauts. Vous pouvez également y intégrer du poulet rôti pour des protéines supplémentaires.

Crevettes, tomates et feta à la grecque

Ce plat tout simple, à la fois goûteux et sain, est préparé à base de tomates et d'huile d'olive.

Combien de calories par jour pour perdre du poids?



Comment savoir si vous mangez trop ou pas assez? Déterminez vos dépenses énergétiques afin de déterminer de combien de calories par jour vous avez besoin pour perdre du poids de façon saine. Découvrez également les meilleures façons de maigrir de façon durable.

Comment calculer le nombre de calories à ingérer pour perdre du poids?

Comment déterminer le meilleur objectif calorique pour garder un poids santé ou perdre du poids? Pour déterminer vos besoins énergétiques, multipliez votre poids actuel en livres par 10 et vous aurez le nombre de calories que vous devez viser. Par exemple, si vous pesez 180 livres et voulez maigrir, 1 800 calories seraient l'objectif à viser.

Quel objectif est le plus réaliste pour réussir à perdre du poids efficacement?

Un objectif de 1 400 calories convient aux femmes plutôt minces; un objectif de 1 800 calories convient aux femmes de forte taille, aux hommes de taille normale et à ceux plus lourds voulant maigrir; un objectif de 2 200 calories pour les hommes très lourds ou très actifs.

Les régimes draconiens ne sont pas la meilleure option pour perdre du poids

Le fait d'opter pour une diminution trop drastique des calories ingérées ou pour un régime aux protéines, par exemple, n'est pas une bonne façon de perdre du poids efficacement et de façon durable.

Quelles sont les meilleures stratégies pour réussir à perdre du poids efficacement?

Les spécialistes vous le diront, pour perdre du poids, il n'existe pas de remède miracle. Il faut être déterminé, il faut faire de l'exercice quotidiennement et il faut surveiller son alimentation.

Se fixer des objectifs qui sont réalistes pour maigrir efficacement

L'important, si l'on veut perdre du poids et le maintenir, c'est de ne pas se décourager. Il est donc primordial de ne pas vous fixer des objectifs que vous n'arriverez pas à remplir. Modifier ses habitudes alimentaires pour perdre du poids de façon durable. Ce qui entre dans notre organisme est d'une importance capitale pour perdre du poids. Il faut donc s'engager fermement à manger mieux et à manger moins. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'il faut vous priver, mais plutôt faire des choix plus sains. Certaines petites modifications peuvent faire de grandes différences pour votre poids.

Faire de l'activité physique pour maigrir efficacement

Faire de l'exercice physique est excellent pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale. En plus de faire travailler les muscles de votre corps, y compris votre cœur, l'exercice physique contribue à diminuer le stress, à favoriser le sommeil et à augmenter la confiance en soi. Il n'est pas nécessaire de faire une activité physique soutenue pour qu'elle soit efficace.



Le Kilimandjaro en Tanzanie

Lors de mon voyage en famille à Bali, j'ai eu le bonheur de passer deux nuits à la Villa Sasoon. À Candi Dasa, sur la côte est de l'île. Dotée d'une piscine privée, de vastes espaces de vie ouverts, d'un jardin tropical et de deux chambres, elle possède un emplacement idéal pour découvrir les nombreux temples, mais également les plages à proximité.

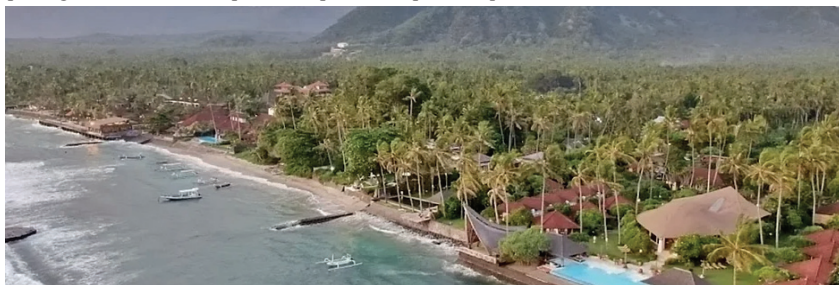
Villa avec piscine privée à Candi Dasa

À seulement 150 mètres de la plage, la Villa Sasoon de Candidasa propose une expérience de séjour exceptionnelle, de luxe et d'intimité. C'est un domaine qui possède uniquement quatre villas, chacune est prestigieuse et chacune pos-

sède deux chambres doubles (mais peut très bien convenir à un couple). Notre villa était un véritable cocon à l'ambiance sereine avec ses trois pavillons qui encadrent la piscine privée scintillante. Construite dans un style architectural balinais traditionnel, elle est ouverte sur la nature luxuriante du jardin tropical.

L'intérieur se caractérise par son espace généreux, ses toits de chaume traditionnels, et un décor élégant avec des parquets en bois sombre. Le pavillon principal abrite une cuisine équipée ouverte sur un superbe salon / salle à manger. Cette pièce s'ouvre sur trois côtés et donne sur une terrasse en pierre. Je précise que les

équipements modernes ne font pas défaut (même si personnellement, j'ai envie de tout sauf d'allumer un grand écran dans un endroit pareil). Les deux chambres de la Villa Sasoon sont luxueuses et confortables avec des meubles en bois exotiques et une décoration inspirée de la culture balinaise. Il y a une chambre avec un lit double et une chambre avec deux lits simples. La literie est excellente et un lit bébé est disponible si vous voyagez avec un tout petit. La salle de bain avec baignoire possède une douche extérieure, permettant de se doucher en admirant la brise qui fait bouger les feuilles. Un vrai bonheur.



Le Colorado Provençal : les Ocre de Rustrel et de Roussillon en France

Souvent comparées aux rocheuses spectaculaires des grands parcs des États-Unis, les Ocre de Rustrel et de Roussillon qui constituent les Ocre du Lubéron, garantissent des paysages aux teintes insolites constitués de sable ocreux. Un camaïeu de rouge qui offre des panoramas saisissants et dépayés, allant du vermillon flamboyant au jaune éclatant. Cet article vous permet de préparer votre découverte des Sentiers des Ocre du Colorado provençal, à Rustrel, Roussillon ou Gargas :

1. Présentation

du Colorado Provençal

Ces deux sites exceptionnels se situent dans Lubéron, dans le département du Vaucluse, dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur au sud-est de la France. Ces vestiges renferment de

nombreux reliefs sculptés par l'érosion : falaises, pitons, ravins, grottes et cascades rythmeront votre randonnée. L'ocre est une sorte d'argile vivement colorée. La palette des pigments de l'ocre rend les paysages changeants : du jaune, du rouge, de l'orange, du violacé ou du brun colorent les parcours au sein des carrières. Dans un décor aux couleurs sensationnelles, on s'y rend pour admirer la palette rouge orangé des falaises, aiguilles, canyons et cheminées de fées. On comptabilise ici plus de 20 teintes.

Pour vous aventurer dans ces lieux magiques, des sentiers en terre permettent de parcourir les falaises érodées.

Où se situe le Colorado provençal ?

Séparées par 20 km, les Ocre de Rustrel et de Roussillon of-

frent des paysages aux couleurs chaudes, à 1 heure de route d'Avignon et d'Aix en Provence. Les Ocre du Lubéron, de Rustrel et de Roussillon, dans le sud de la France, se situent entre le Verdon et Avignon. La carte ci-dessous vous permet de localiser ce site somptueux.

Les différents sites du Colorado provençal

1 - Le sentier des Ocre de Roussillon: Le village de Roussillon qui a obtenu le label "plus beau village de France" est entièrement couvert d'ocre orangées, tant sur les façades des habitations que dans les alentours. Cela s'explique par le fait que la ville est bâtie sur un gisement d'ocre.

2 - Les Ocre de Rustrel: Le site des Ocre de Rustrel, situé à 10 km d'Apt, est couramment appelé le Colorado provençal, c'est le plus important massif d'ocres de la région.

3 - Les carrières d'ocres de Gargas: A mi chemin entre Rustrel et Roussillon se trouve Gargas. Ce village est reconnaissable pour ses falaises blanches. Il fait partie du massif des ocre, c'est un site majestueux pour découvrir le travail d'extraction de l'ocre.



Visiter Okinawa : un éden tropical inattendu



Semées entre la pointe sud de Kyushu et Taïwan, les îles d'Okinawa montrent un Japon totalement inattendu. Un éden subtropical serti de récifs coralliens, baigné de végétation et de culture ancestrale. Les détails ne trompent pas. Salut cordial, taxi jaune et vert, dentelle sur la plage arrière : Tokyo est à trois heures de vol, mais nous sommes toujours bien au Japon. Les enseignes flashy défilent sur Kokusai dori, l'artère principale de Naha, capitale d'Okinawa. Une vitre baissée, et tout bascule. Des bouffées d'air moite s'engouffrent dans l'habitable, une baie de mer turquoise déroule le long d'une côte bordée de végétation luxuriante. Premier contact avec le Japon tropical. Jusqu'à la fin du XIXe siècle, ces îles méridionales n'avaient d'ailleurs aucun autre lien avec l'archipel nippon que commercial, pas plus qu'avec la Chine, son premier occupant. Entre les deux, une période d'indépendance de quatre cent cinquante ans, stoppée par l'ère Meiji, a fait des îles Ryukyu un royaume à part, dont les réminiscences s'expriment encore, entre délicatesses nipponne et douceur de l'Asie subtropicale.

Mer de Chine qui aime les plages idylliques

Sur les hauteurs de Naha, les ruines du château de Shuri (vestige du XIVe siècle dévasté par la plus grande bataille du Pacifique de la Seconde Guerre mondiale, puis récemment par les flammes en octobre 2019) côtoient un temple dédié aux Daruma, symbole de persévérance. Ce trait de caractère flotte aussi dans le musée du karaté, art martial né à Okinawa, et plus au nord dans les ateliers des potiers de

Tsuboya qui travaillent de manière ancestrale, mêlant la terre au bleu de la mer. Omniprésente, cette mer de Chine orientale attire comme un aimant plongeurs, surfers et autres beach lovers à la recherche d'un autre Japon, sans jamais le quitter. Trois cents kilomètres au sud-ouest de Naha, Miyakojima, autre chapelet d'émeraude, appartient lui aussi aux îles Ryukyu. Ces les plates, couvertes de champs de canne à sucre, reliées entre elles par des ponts étroits, font miroiter colliers de sable opalin et fonds marins préservés.

In the mood

À Naha, flaner le long de Kokusai dori, mais surtout se perdre dans les rues parallèles et les galeries couvertes et au marché Makishi. Préparer sa cure de jouvence dans les échoppes qui vendent l'umi-budo (raisin de mer), beni imo (patate douce violette), et shikuwasa (agrumes proche du citron vert). Goûter à la crème glacée au sel ; visiter le Karate Kaikan, qui réunit plusieurs dojos et un musée dédié à l'art martial né à Okinawa ; filer au nord de l'île faire le plein de poteries à Tsuboya. Puis, savourer la vue sur la mer de Chine depuis les collines du château de Nakijin. Dans l'archipel de Miyako, buller sur la plage de Yonaha Maehama et, sous l'eau, à Aragusuku Beach, défilier la large depuis le phare de Higashi Hennazaki. Se régaler d'un soba gugakre et de tempuras à tomber. Sur l'île de Taketomi, sillonner le village à vélo, au petit matin, lorsque les rues sont encore désertes. À Iriomote, sillonner la mangrove en kayak, crapahuter dans la jungle jusqu'à la cascade de Pinaisara, en espérant croiser le discret chat sauvage...

5 trucs faciles pour perdre du poids rapidement

Vous connaissez la recette lorsque vient le temps de perdre du poids : ingérez moins de calories et brûlez-en plus.

Notez ce que vous mangez pendant une semaine

Plusieurs études ont démontré que les personnes qui tiennent un journal de leur alimentation mangent environ 15% moins de nourriture que celles qui n'en tiennent pas. Faire un suivi de son alimentation fait partie des habitudes toutes simples des gens minces. Attention aux week-ends : une étude de l'Université de la Caroline du Nord a montré que les gens ont tendance à consommer 115 calories de plus les jours de fin de semaine, notamment à travers l'alcool et les aliments gras. Portez aussi une attention particulière aux tartinades, aux vinaigrettes, aux condiments en sauce, aux boissons sucrées et aux collations rapides. Ils peuvent faire une grande différence sur votre capacité à perdre du poids.



Ajoutez 10% à la quantité de calories que vous croyez ingérer chaque jour

Si vous croyez consommer 1700 calories par jour et que vous ne comprenez pas pourquoi vous n'arrivez pas à perdre du poids, ajoutez 170 calories à votre estimation. Il y a de bonnes chances que ce nombre soit plus près de la réalité. Ajustez vos habitudes alimentaires en conséquence.

Trouvez un compagnon en ligne

Une étude de l'Université du Vermont a découvert qu'un compagnon en ligne peut aider votre motivation à perdre du poids. Les chercheurs ont suivi les participants de l'étude pendant 18 mois. Ceux à qui l'on avait assigné un compagnon de perte de poids en ligne ont davantage réussi à maintenir leur perte de poids que ceux qui n'avaient qu'un groupe de support qu'ils ne pouvaient que rencontrer en personne.

Trouvez-vous un mantra positif

Vous avez entendu une phrase inspirante récemment? Inspirez-vous en! Si vous mettez toute l'emphase sur les choses que vous n'arrivez pas à faire, comme résister à une pâtisserie ou sortir pour une marche chaque jour, il y a de fortes chances que vous n'arriverez jamais à le faire. À la place, que vous le croyiez ou non, répétez-vous une phrase positive, comme un mantra. «Je vais résister au dessert aujourd'hui.» Ou encore «je vais sortir pour marcher aujourd'hui». À force de vous la répéter, cette phrase deviendra réalité.

Après le déjeuner, on s'en tient à l'eau

Au déjeuner, vous pouvez choisir de boire un jus ou une boisson sucrée. Pour le reste de la journée, tenez-vous en à l'eau au lieu du jus ou du soda. Consultez la liste des meilleures et des pires façons de s'hydrater. Un Américain moyen consommerait 245 calories par jour en boisson gazeuse.

Cancer de la bouche:

symptômes et signes à ne jamais ignorer

Découvrez les symptômes du cancer buccal, les meilleurs conseils de prévention et les étapes à suivre pour l'auto-examen permettant de mieux identifier et se prémunir de ce cancer.

Les symptômes tardifs

Parmi les autres symptômes tardifs du cancer de la bouche (ou cancer buccal), la Société canadienne du cancer énumère également les symptômes et signes suivants : une enflure au niveau du cou, une difficulté à ouvrir la bouche, de la difficulté à avaler ou mastiquer, la présence de douleur lorsque l'on avale ou mastique, de la difficulté à bouger la langue ou la mâchoire, une perte d'appétit ou une perte de poids.

Enfin, parmi les signes et symptômes rares du cancer de la bouche, on compte une ouverture à la surface de la peau qui a débuté dans la bouche, une mâchoire affaiblie ainsi qu'une fracture de la mâchoire.

Comment dépister et identifier les symptômes du cancer buccal?

Votre dentiste et hygiéniste dentaire peut très rapidement et facilement examiner votre bouche afin de s'assurer que vous ne souffrez pas d'un cancer buccal. Le dépistage du cancer de la bouche est rapide et facile, sans douleur ni inconfort. Il est essentiel pour le diagnos-



tic, la détection précoce et la prévention. Il demande moins de cinq minutes et peut être effectué durant votre examen de routine chez votre dentiste. Vos professionnels de la santé seront à la recherche d'anomalies ou de bosses, de rougeur, de zones blanches, grises ou flasques, de même que l'ensemble des symptômes du cancer de la bouche énumérés ci-haut. Cet examen devrait être fait tous les six mois. Si vous estimez que votre professionnel des soins dentaires ne fait pas un examen complet ou s'il n'en fait pas, faites part de vos préoccupations et demandez-en un. Les hygiénistes dentaires et les dentistes sont formés au dépistage du cancer de la bouche.

Afin de pouvoir dépister le cancer buccal, votre professionnel dentaire devrait:

- 1) Examiner l'extérieur et l'intérieur des gencives et les joues, de haut en bas et de l'avant à l'arrière.
- 2) Examiner et inspecter le plancher, sous votre langue et le palais.
- 3) Examiner les ganglions lymphatiques du cou et de la mâchoire, examiner l'intérieur et l'extérieur de vos lèvres, vos glandes salivaires principales (dans les joues et le plancher de la bouche), ainsi que l'articulation de la mâchoire (ATM) et la zone autour de vos oreilles.
- 4) Inspecter votre visage à la recherche d'asymétries ou d'enflures.
- 5) Tirer la langue avec de la gaze et en inspecter la partie postérieure, les côtés, le haut et le bas.
- 6) Vous demander de faire «Aaaaaaah» pour regarder l'arrière de votre bouche et vo-

tre gorge.

7) Vous interroger au sujet de votre tabagisme, votre mode vie, votre santé et les médicaments que vous prenez qui pourraient affecter l'état de votre bouche, votre tête ou votre cou. Certains cabinets dentaires utilisent un champ lumineux spécial qui fait apparaître les lésions cancéreuses et précancéreuses comme des zones sombres.

Consultez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire régulièrement

Si vous ne visitez le dentiste qu'une fois par an ou à une moindre fréquence, voici comment réaliser un auto-examen afin de mieux identifier et ainsi mieux vous prémunir contre le cancer buccal.

Effectuez un auto examen au moins une fois par mois pour mieux vous protéger contre le cancer de la bouche. Regardez votre bouche une fois par mois en même temps que vous pratiquez votre auto examen des seins.

Cela ne prend que quelques minutes, mais pourrait faire une grande différence pour votre vie.

Tout d'abord, munissez-vous d'un miroir buccal; on en trouve dans toutes les pharmacies. Vous serez ainsi en mesure d'inspecter votre bouche beaucoup plus facilement.

Techniques de respiration pour gérer la douleur chronique

Des experts en santé nous présentent des techniques de respiration qui aident à supporter la douleur chronique, à apaiser la tension musculaire et à dominer le stress.

Fonctionnement des techniques de respiration

Le siège de la douleur dans le cerveau se situe dans l'insula du lobe temporal, à proximité du système limbique qui déclenche le stress. Un réseau neuronal relie ces zones.

La douleur est déclenchée par le système nerveux sympathique (réaction de lutte ou de fuite), selon les guides d'anatomie des nerfs crâniens.

Les exercices respiratoires stimulent le système nerveux parasympathique (repos et digestion, calme et conscience) et vous dégagent de la réaction stressante de lutte ou de fuite pour vous permettre de mieux gérer la douleur.

Expiration prolongée

Les expressions «sourir de soulagement» et «souffler un peu» ont du sens. Expirer est la preuve que tout va bien.

«L'expiration peut vous prémunir de la stimulation sympathique qui aggrave la réaction à la douleur, selon la Dre Vaidya. L'amorce d'une expiration prévient le cerveau que vous allez bien et que vous pouvez vous détendre.»

Visualisation

On peut également accentuer le flux expiratoire par la visualisation. Imaginez un petit miroir devant votre bouche. À chaque expiration, pensez à le recouvrir de buée avec votre souffle, dit Priya Verma. Ou imaginez-vous dehors par un matin de frimas.

En expirant, visualisez la vapeur de votre haleine dans l'air froid.

Vous pouvez également imaginer le flux et le reflux des vagues dans l'océan. Suivez ce mouvement fascinant avec votre respiration, suggère-t-elle.

Poursuivez l'exercice de visualisation pendant trois à cinq minutes, et suivez la cadence de l'inspiration et de l'expiration.

Sport et travail

La 10e édition du Festival national

"Bahia Azur" du 20 au 25 septembre à Oran

La 10e édition du Festival national des sports et loisirs des travailleurs "Bahia Azur" se tiendra du 20 au 25 septembre dans la commune d'Aïn El-Turck (Oran), a-t-on appris jeudi auprès de la Fédération algérienne du sport et travail.

Organisée par la Fédération algérienne du sport et travail, sous l'égide du ministère des Sports, en collaboration avec la direction de la jeunesse et des sports (DJS) d'Oran et la Ligue de wilaya du sport et travail, cette manifestation réunira plus de 1.000 athlètes, dames et messieurs, représentant 39 wilayas du pays.

Le programme de cette 10e édition prévoit des compétitions dans plusieurs disciplines de sports collectifs, notamment le basket-ball, le handball, le volley-ball et le futsal, ainsi que des concours de pétanque et d'échecs.

Une randonnée pédestre et des courses sur des distances de 5, 10, 20 et 40 km sont également au programme, entre les communes d'Aïn El-Turck et d'El-Ançor.

En marge de cette manifestation, un stage de formation sera organisé au profit d'une quarantaine d'initiateurs et d'animateurs sportifs.

S'inscrivant dans le cadre du lancement de la nouvelle saison sportive 2026-2027, ce festival vise à promouvoir et à développer les activités physiques, sportives et de loisirs en milieu professionnel, tout en favorisant la participation du plus grand nombre de travailleurs.

La manifestation ambitionne également de sensibiliser les organisations syndicales et les œuvres sociales aux bienfaits de la pratique sportive, ainsi que de favoriser les rencontres et les échanges entre travailleurs issus de différents secteurs d'activité et régions du pays, a-t-on indiqué.



Jeux africains universitaires

L'Algérie accueillera la 13e édition à Oran en 2028

L'Algérie accueillera les activités de la 13e édition des Jeux africains universitaires, prévus en 2028 à Oran, indique vendredi un communiqué du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique.

L'attribution de cette édition à l'Algérie a été annoncée à l'issue de la 12e édition des Jeux africains universitaires, organisée au Caire (Egypte).

Le choix porté sur l'Algérie pour abriter cette manifestation, parmi plusieurs pays candidats, intervient à la faveur de "la dynamique que connaît le sport universitaire algérien", l'Algérie ayant décroché 115 médailles, dont 41 en or, se hissant ainsi à la deuxième place continentale au classement par médailles, précise la même source. Ainsi, Oran sera, en 2028, au rendez-vous avec les étudiants athlètes représentant les différents pays africains, lors d'un événement alliant compétition sportive, échanges universitaires et culturels.

L'organisation des Jeux africains universitaires constitue "une nouvelle étape pour consolider la présence de l'Algérie dans le domaine du sport universitaire continental, tout en permettant à Oran de prouver, une fois de plus, ses capacités à abriter et à organiser les grands événements sportifs". A travers cette manifestation, "le sport universitaire algérien passe du podium des sacres au Caire à celui de l'organisation à Oran, dans un parcours reflétant la présence croissante de l'Université algérienne et de sa jeunesse sur la scène africaine", conclut le communiqué.



CAN-2027 (Qualifs- Gr.I)

"L'objectif est d'aller à la CAN avec une équipe ambitieuse"



Le nouveau sélectionneur national, Brahim Hemdani, a affiché jeudi à Alger, ses ambitions, insistant sur la nécessité de bâtir progressivement une équipe dotée d'une identité de jeu claire, avec en ligne de mire la qualification pour le CAN-2027 comme premier objectif.

"L'identité de jeu est importante. On va proposer un projet de jeu qui ira dans ce sens et qui devra correspondre à l'identité de l'équipe d'Algérie : jouer vers l'avant et prendre des initiatives. Mais cela ne pourra arriver que si on construit une base solide", a-t-il déclaré lors d'une conférence de presse tenue à la salle "Mohamed Sellah", au stade Nelson-Mandela de Baraki.

L'ancien défenseur central des Verts (48 ans), a été chargé par la Fédération algérienne de football (FAF), de diriger les Verts en remplacement du technicien suisse-bosnien Vladimir Petkovic, dont le contrat a été résilié à l'issue de la Coupe du monde 2026. Deux premiers rendez-vous pour lancer le nouveau cycle

Pour ses débuts à la tête de la sélection nationale, Hemdani sera sur le banc des Verts à l'occasion des deux premiers matchs des qualifications de

la CAN-2027 : le 25 septembre face à la Zambie au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou (20h00) et devant le Burundi, le 29 septembre au stade de Bujumbura (1h00). 26 joueurs ont été convoqués pour ces deux rendez-vous officiels, en plus du match amical prévu face au Niger, le 6 octobre à Tizi-Ouzou (20h30).

"L'objectif, c'est d'aller à la CAN avec une équipe ambitieuse, mais avant cela, on doit faire en sorte de nous qualifier pour pouvoir avoir cette ambition. Chaque chose en son temps. Il y a deux matches qui arrivent, on doit d'abord bien gérer ces deux premières rencontres", a-t-il souligné.

D'autre part, Hemdani a redistribué les cartes en écartant plusieurs joueurs, tout en rappelant d'autres, à l'image du défenseur Ahmed Touba et du milieu de terrain Adem Zorgane.

"Tous les joueurs sont susceptibles d'être sélectionnés. Seuls les résultats et les performances seront des facteurs déterminants pour établir une liste", a-t-il affirmé.

Le départ en retraite du désormais ancien capitaine Riyad Mahrez et Aïssa Mandi a également été abordé. Hemdani assure disposer de plusieurs

solutions pour préparer la relève, notamment sur le flanc droit.

"On a le luxe d'avoir autant de bons joueurs sur le côté droit. Ils ont la possibilité de montrer leur potentiel. Ce n'est pas facile de voir un joueur comme Mahrez partir, mais c'est à eux de nous montrer ce dont ils sont capables. On a plusieurs possibilités", a-t-il assuré.

"Je suis le coach principal, c'est moi qui fais les choix"

Interrogé sur son fonctionnement avec les membres de son staff, notamment son adjoint Anthar Yahia et le manager général Moussa Saïb, Hemdani qui s'exprimait pour la première fois devant les médias, a voulu lever toute ambiguïté concernant les responsabilités de chacun.

"J'ai tenu beaucoup de réunions avec Anthar ainsi qu'avec le manager général, Moussa Saïb. Il n'y a pas d'ambiguïté là-dessus : je suis le coach principal, c'est moi qui fais les choix. Il n'y a aucune ambiguïté", a-t-il assuré. Le sélectionneur s'est par ailleurs félicité de pouvoir compter sur un staff disposant d'une expérience importante du football international et africain.

Qualifications CAN-2027

Hemdani dévoile sa première liste avec 26 joueurs

Le sélectionneur national, Brahim Hemdani, a dévoilé jeudi sa première liste de joueurs convoqués en prévision du stage de l'équipe nationale "A", prévu du 21 septembre au 6 octobre, avec au programme deux matches officiels contre la Zambie et le Burundi, comptant pour les qualifications de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2027, ainsi qu'une rencontre amicale face au Niger.

Pour ce premier regroupement sous la conduite de l'ancien international algérien, 26 joueurs ont été retenus, dont trois gardiens de but, neuf défenseurs, six milieux de terrain et huit attaquants. La sélection algérienne entamera sa campagne des qualifications de la CAN-2027 face à la Zambie, le 25 septembre à Tizi-Ouzou (20h00), pour le compte de la première journée du groupe I, avant de se déplacer à Bujumbura pour affronter le Burundi, le

29 septembre (14h00).

Les "Verts" boucleront ce regroupement par un match amical contre le Niger, le 6 octobre à Tizi-Ouzou.

Cette première liste de Hemdani intervient quelques jours après sa désignation à la tête de la sélection nationale. Le Bureau fédéral de la Fédération algérienne de football (FAF) avait chargé, le 5 septembre dernier, l'ancien international de conduire l'équipe nationale A en prévision des prochaines échéances.

La liste des 26 joueurs convoqués :

Gardiens de but : Melvin Mastil (FC Lausanne Sport/ SUI), Abdelatif Ramdane (MC Alger), Kilian Belazzoug (Stade de Rennes/ FRA). Défenseurs : Achraf Abada (USM Alger), Rayan Aït-Nouri (Manchester City), Zineddine Belaïd (Al-

Taawoun/KSA), Ramy Bensebaïni (Borussia Dortmund), Samir Chergui (Paris FC/FRA), Jaouen Hadjam (Brighton/ENG), Sohaib Naïr (EA Guingamp/FRA), Saâdi Radouani (USM Alger), Ahmed Touba (Panathinaïkos/ GRE).

Milieux de terrain : Himad Abdelli (O Marseille), Adil Aouchiche (FC Schalke 04/GER), Nabil Bentaleb (Lille/ FRA), Farès Chaïbi (Frankfurt/ GER), Ibrahim Maza (Bayer Leverkusen / GER), Adem Zorgane (Union Saint-Gelloise/ BEL).

Attaquants : Mohamed Amine Amoura (OGC Nice/FRA), Moncef Bakrar (Al-Ahly- EGY), Bachir Belloumi (Hull City/ ENG), Adil Boulbina (Al-Draïh/KSA), Amin Chiakha (Rosenborg/ NOR), Amine Gouri (O Marseille/ FRA), Anis Hadj Moussa (Feyenoord/ NED), Ilan Kebbal (Paris FC/ FRA).

Le Parlement européen dénonce "l'instrumentalisation de la migration irrégulière" contre l'intégrité territoriale d'un pays de l'UE



Le Parlement européen a dénoncé, jeudi, "l'instrumentalisation de la migration irrégulière" contre l'intégrité territoriale d'un pays de l'Union européenne (UE) après les traversées massives vers Ceuta observées fin juillet dernier depuis le Maroc, jugeant "inacceptable" toute déclaration mettant en cause la souveraineté espagnole sur cette ville autonome.

Dans une résolution, adoptée en plénière par 339 voix pour, 225 voix contre et 16 abstentions, les députés européens "condamnent" ces traversées irrégulières massives vers Ceuta et "dénoncent l'instrumentalisation de la migration irrégulière comme un outil de guerre hybride contre l'intégrité territoriale d'un pays de l'Union". Qualifiant le renforcement de la protection des frontières extérieures de l'Union à Ceuta de "priorité absolue", les députés européens rappellent, dans leur texte, que Ceuta et Melilla sont deux villes espagnoles et européennes "dont la souveraineté et l'intégrité territoriale sont incontestables".

Les députés exigent, à ce titre, "le respect inconditionnel de l'intégrité territoriale des pays de l'Union en tant que principe fondamental du droit international".

"Toute déclaration mettant en cause la souveraineté espagnole est inacceptable et incompatible avec les obligations d'un pays partenaire", ajoutent les députés.

La résolution invite les autorités marocaines à s'acquitter de leurs responsabilités et de leurs engagements en matière de gestion des frontières, de retour et de coopération en matière de migration.

Mercredi, la présidente de la Commission européenne, Ursula von der Leyen, avait mis un frein aux velléités marocaines à l'égard de la ville autonome de Ceuta, affirmant que cette ville relève du territoire de l'Europe et qu'elle ne transigera "jamais" sur la protection de ses frontières.

Selon la cheffe de l'exécutif européen, "l'Europe doit avoir les moyens de protéger ses frontières à tout moment.

En particulier lorsque des mouvements de masse sont déclenchés et utilisés comme une arme". C'est pourquoi, la commission a proposé "un nouveau cadre européen de réaction d'urgence".

"Le message de l'Europe est clair: nous respecterons toujours nos valeurs et nos droits fondamentaux, mais nous ne transigerons jamais sur la protection de nos frontières", a-t-elle averti, soulignant que c'est les "Européens, qui déciderons qui entre dans l'Union et dans quelles circonstances".

Fin juillet, des dizaines de milliers de Marocains ont pénétré illégalement dans la ville de Ceuta. Cet afflux massif avait provoqué une crise humanitaire majeure et la mort d'une centaine de personnes lors de la traversée périlleuse par la mer.

Le Premier ministre espagnol, Pedro Sanchez avait qualifié cette arrivée massive de milliers de migrants dans l'enclave d'"attaque" et de "violation de l'intégrité territoriale de l'Espagne".

Agression sioniste contre Gaza Le bilan s'élève à 73.821 martyrs

Le bilan de l'agression génocidaire sioniste contre la bande de Gaza, depuis le 7 octobre 2023, s'est alourdi à 73.821 martyrs et 174.897 blessés, ont indiqué jeudi les autorités sanitaires palestiniennes. Les hôpitaux de la bande de Gaza ont accueilli, durant les dernières 24 heures, cinq martyrs et 28 blessés, ont précisé les mêmes sources, ajoutant que le nombre total de martyrs depuis l'entrée en vigueur du cessez-le-feu, le 10 octobre dernier, s'est élevé à 1.386, tandis que celui des blessés a atteint 4.784, alors que 831 dépouilles ont été récupérées. Les mêmes sources ont indiqué également que plusieurs victimes se trouvent toujours sous les décombres, les équipes de secours et de sauvetage étant dans l'incapacité de les atteindre.

La Ligue arabe rejette toute tentative de modifier la réalité géographique et démographique de la Palestine

Le secrétaire général de la Ligue des Etats arabes, Nabil Fahmi, a réaffirmé mercredi le rejet de toute tentative de l'occupation sioniste visant à modifier la réalité géographique et démographique de la Palestine, soulignant que la lutte contre ces projets relève d'une "responsabilité arabe et internationale".

Lors d'un entretien avec le président de l'Etat de Palestine, Mahmoud Abbas, les deux parties ont examiné les derniers développements de la question palestinienne ainsi que les évolutions politiques, humanitaires et sécuritaires sur le terrain.

M. Fahmi a insisté sur "l'importance de mobiliser les efforts et de faire appel à la conscience humaine pour mettre fin aux plans de l'occupation visant à annexer la Cisjordanie, notamment à travers l'intensification de la colonisation, le déplacement des Palestiniens, l'accaparement des terres et l'encerclement des villes palestiniennes".

Il a, dans ce contexte, réaffirmé "le soutien de la Ligue arabe à l'Etat de Palestine", rappelant que cette position avait été clairement exprimée dans la déclaration adoptée par le Conseil de la Ligue arabe au niveau ministériel lors de sa dernière session ordinaire, tenue au début du mois, qui considère "le renforcement de la résilience de l'Etat et du peuple palestiniens comme une priorité importante à l'heure actuelle".

Le secrétaire général de la Ligue arabe a également réaffirmé la centralité de la cause palestinienne, assurant au président palestinien la volonté de "traduire cette conviction profonde en actions durant la prochaine étape", qui nécessite, selon lui, "un travail sérieux pour parvenir à une solution finale et durable à la question palestinienne dans toutes ses dimensions".

Le Ghana annonce la reprise de ses relations diplomatiques avec la RASD

Le Ghana a annoncé la reprise et la réactivation de ses relations diplomatiques avec la République arabe sahraouie démocratique (RASD), à la suite de la réception, par le ministre ghanéen des Affaires étrangères, Samuel Okudzeto Ablakwa, d'une copie des lettres de créance de Tayeb Sadik Bachir, en qualité d'ambassadeur de la République sahraouie auprès de la République du Ghana.

Selon l'agence de presse sahraouie (SPS), lors de la cérémonie de réception, tenue au siège du ministère ghanéen des Affaires étrangères, le chef de la diplomatie ghanéenne a réaffirmé la constance de la position du gouvernement ghanéen à l'égard de la question sahraouie.

Il souligné, à cet égard, la disposition de son pays à "poursuivre et à renforcer la coordination et l'action commune avec la RASD, au service des relations de coopération bilatérales, ainsi qu'à se concerter sur les différentes questions régionales et internationales d'intérêt commun". De son côté, l'ambassadeur sahraoui a exprimé sa reconnaissance et sa gratitude à la République du Ghana pour sa position de principe et constante à l'égard de la juste cause sahraouie et de la lutte légitime du peuple sahraoui pour recouvrer son droit inaliénable à l'autodétermination et à l'indépendance.

Les deux parties ont, en outre, mis l'accent sur la "solidité" des relations bilatérales entre les deux pays et la "volonté commune" de les élargir, de manière à renforcer la solidarité et la coopération entre les deux peuples et à servir les objectifs de paix, de stabilité et d'intégration continentale.



ODD

Accélérer leur mise en œuvre et obtenir des résultats est le défi à relever

Le président du Conseil économique et social des Nations unies (ECOSOC) pour la session 2027, Amar Bendjama, a affirmé, jeudi, que le défi qui se pose à la communauté internationale n'est plus l'identification des solutions pour la réalisation des Objectifs de développement durable (ODD), mais d'accélérer leur mise en œuvre et d'obtenir des résultats.

"Le dernier rapport sur les progrès accomplis en matière d'ODD a montré que seulement 36 % des objectifs pour lesquels des données sont disponibles sont en bonne voie ou progressent à un rythme modéré", a précisé M. Bendjama dans son exposé présenté devant le Conseil des droits de l'Homme de l'ONU, à Genève, sur les résultats du Forum politique de haut niveau de 2026 sur le développement durable. S'appuyant sur les données du dernier rapport sur les progrès accomplis en matière d'ODD, il a souligné que "près de la moitié des ODD n'ont enregistré que des progrès limités, tandis qu'environ un sur sept a régressé par rapport à son niveau de référence de 2015". Le président de l'ECOSOC a mis en exergue, dans ce contexte, l'importance, soulignée dans de nombreux rapports,

de réduire les inégalités, de renforcer les systèmes de protection sociale, de promouvoir l'égalité des sexes, d'élargir l'accès aux services essentiels et de veiller à ce que les personnes en situation de vulnérabilité soient prioritaires.

"Un message central a également été que la réalisation des ODD nécessite non seulement une approche pangouvernementale, mais aussi une approche sociétale globale", a-t-il préconisé, relevant que "les pays ont souligné le rôle des données pour identifier les personnes les plus marginalisées et concevoir des réponses appropriées".

Selon M. Bendjama, le Forum qui s'est tenu du 7 au 15 juillet dernier sur le thème "Des actions transformatrices, équitables, innovantes et coordonnées pour le Programme de développement durable à l'horizon 2030 et ses objectifs de développement durable pour un avenir durable pour tous" a accordé une "attention particulière" aux pays africains, aux pays les moins avancés, aux pays en développement sans littoral, aux pays à revenu intermédiaire et aux petits Etats in-

sulaire en développement.

Il a rappelé, à ce titre, que les délégations ayant pris part au Forum ont souligné que "la pauvreté, le fardeau de la dette, la vulnérabilité climatique, les marges de manœuvre budgétaires limitées et les chocs externes continuent de compromettre le développement".

"La préoccupation constante (des délégations) et les catastrophes liées au changement climatique et la dégradation de l'environnement menaçant de plus en plus les acquis du développement et affectant les personnes déjà en situation de vulnérabilité", a-t-il ajouté.

A l'approche du Sommet sur les ODD de 2027, le dernier sommet avant l'échéance de 2030, M. Bendjama a jugé "essentiel" le renforcement de la coopération entre l'ECOSOC et le Conseil des droits de l'Homme.

"En tant que président de l'ECOSOC, je m'engage à faire progresser notre objectif commun : veiller à ce que personne ne soit laissé pour compte et que le développement, les droits de l'homme, la justice et la paix progressent ensemble pour le bien de tous", a-t-il conclu.

Dans le monde un 18 Septembre

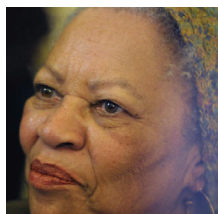
- 2013 : Mise en circulation du nouveau permis de conduire sécurisé, de format carte de crédit et commun à tous les pays de l'Union européenne (UE).
- 2007 : Crash d'un avion sur l'île de Puket en Thaïlande bilan au moins 88 morts.
- 2006 : Suisse, accident dans le tunnel de Viamala entre une voiture et un autocar, les véhicules ont pris feu immédiatement, bilan neuf morts, six blessés.
- 2002 : L'Irak accepte sans conditions le retour des inspecteurs en désarmement de l'ONU.
- 1998 : Les militants de l'UDF élisent François Bayrou comme président, succédant à François Léotard.
- 1998 : L'organisation séparatiste basque E.T.A annonce une trêve illimitée et unilatérale, pour la première fois en 30 ans de lutte armée.
- 1998 : Sortie en salle du film "Godzilla".
- 1987 : Signature du protocole de Montréal sur la protection de la couche d'ozone.
- 1986 : 177 mineurs meurent asphyxiés dans la mine d'or de Kinross en Afrique du Sud, à la suite d'un incendie.
- 1975 : Guerre civile au Liban.
- 1975 : Admission au sein de l'ONU du Mozambique.
- 1969 : Jacques Mesrine et Jeanne Schneider, accusés de meurtre et d'enlèvement, s'évadent de leurs cellules au Palais de Justice de Percé, le couple sera repris une dizaine d'heures plus tard dans un bois.
- 1959 : Le président de Gaulle propose l'autodétermination à l'Algérie.
- 1945 : Les Japonais capitulent à Hong Kong.
- 1940 : Naissance du service militaire obligatoire au USA.
- 1936 : L'explorateur Jean Charcot disparaît dans le naufrage du "Pourquoi Pas ?" au large de l'Islande.
- 1923 : Un tremblement de terre dévaste Tokyo et Yokohama.
- 1908 : Fondation de la compagnie General Motors.
- 1824 : décès de Louis XVIII, roi de France de 1814 à 1824.
- 1807 : Napoléon 1er crée la Cour des comptes.
- 1793 : Napoléon Bonaparte est affecté au siège de Toulon.
- 1736 : décès de Daniel Gabriel Fahrenheit à La Haye aux Pays-Bas, physicien allemand, inventeur du thermomètre à mercure et de l'échelle Fahrenheit.

Toni Morrison, mort d'une écrivaine libre et révoltée

Première Afro-Américaine à recevoir le Nobel de littérature en 1993, elle proposait dans « Beloved », prix Pulitzer 1988, une plongée dans l'univers des Noirs aux Etats-Unis au XIXe siècle. Toni Morrison est morte dans la nuit du lundi 5 au mardi 6 août, à l'âge de 88 ans, avec un sentiment de révolte inentamé. L'écrivaine américaine s'est éteinte au Montefiore Medical Center de New York, a précisé son éditeur, Alfred A. Knopf, à l'agence Associated Press. Ni le succès international, ni le prix Nobel de littérature en 1993 elle fut la première Afro-Américaine à le recevoir ni les divers doctorats honoris causa et autres distinctions ne sont parvenus à altérer ses passions et son allure de guerrière. Certes, elle a vu un Afro-Américain accéder à la présidence des Etats-Unis. Mais huit ans plus tard, elle a assisté à l'élection de Do-

nald Trump et au retour du racisme décomplexé. Silhouette imposante, port de tête altier, tout en elle était impérial et impérieux. Petite-fille d'anciens esclaves, elle savait d'où elle venait. Et elle n'a jamais craint de choquer. Par exemple, en qualifiant, en octobre 1998, Bill Clinton, de « premier président noir des Etats-Unis ». « Il présente toutes les caractéristiques des citoyens noirs, précisait-elle. Un foyer monoparental, une origine très modeste, une enfance dans la classe ouvrière, une grande connaissance du saxophone et un amour de la junk food digne d'un garçon de l'Arkansas. »

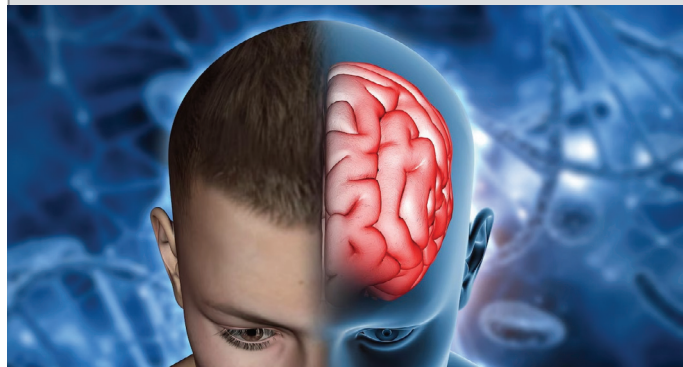
Une carrière d'enseignante: Plus récemment, en 2015, alors qu'elle faisait à Londres la promotion de son dernier livre, God Help the Child (en français Délivrance, aux éditions Christian Bourgois, comme la quasi-totalité de ses li-



vres), elle déclarait au quotidien The Telegraph, à propos de plusieurs bavures policières qui venaient d'avoir lieu aux Etats-Unis : « Je veux voir un flic tirer sur un adolescent blanc et sans défense. Je veux voir un homme blanc incarcéré pour avoir violé une femme noire. Alors -seulement, si vous me demandez : "En a-t-on fini avec les distinctions raciales ?" je vous répondrai oui. » Chloe Wofford naît le 18 février 1931, à Lorain (Ohio) dans une famille de quatre enfants. Elle passe son enfance dans le ghetto de cette petite ville sidérurgique proche de Cleveland. Son père est ouvrier soudeur et n'aime guère les Blancs.

Le saviez-vous?

Les chemins de la pensée suicidaire dans le cerveau



Deux réseaux dans le cerveau ont été associés aux pensées suicidaires et au désir de s'enlever la vie. Des interactions entre certains réseaux neuronaux du cerveau augmentent le risque qu'une personne ait des pensées suicidaires et tente même de se suicider, affirme une équipe internationale de psychiatres et de neuroscientifiques. Pour arriver à ce constat, la Dre Anne-Laura Van Harmelen de l'université britannique de Cambridge et ses collègues ont analysé la littérature scientifique des deux dernières décennies au sujet du suicide. Cet exercice leur a aussi permis de constater le peu de recherches menées sur le sujet.

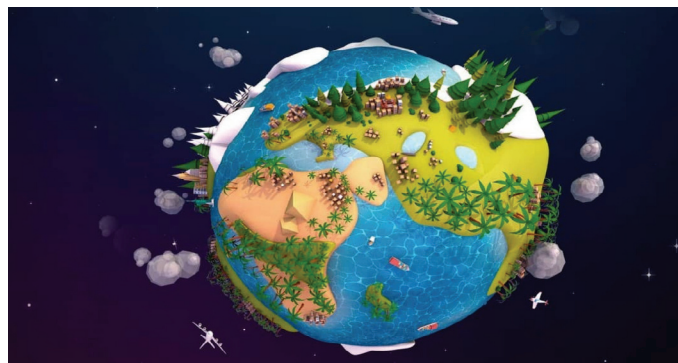
Pas moins de 800 000 humains meurent chaque année par suicide.

Environ 4000 Canadiens meurent à la suite d'un suicide chaque année.

Le suicide est la deuxième cause de décès dans le monde chez les 15-29 ans.

Plus d'adolescents meurent par suicide que du cancer, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, de la pneumonie, de la grippe et des maladies pulmonaires chroniques réunis.

Journée Internationale de la protection de la couche d'ozone



En 1994, l'Assemblée générale de l'ONU a proclamé le 18 septembre, date anniversaire de la signature, en 1987, du Protocole de Montréal relatif à des substances qui appauvrissent la couche d'ozone, Journée internationale de la protection de la couche d'ozone (résolution 49/114 du 19 décembre).

Fragile enveloppe

Les États ont été invités à consacrer cette journée spéciale à l'encouragement d'activités concrètes conformes aux objectifs du Protocole de Montréal et de ses amendements. La couche d'ozone, fragile écran de gaz, protège la Terre des rayons dangereux du soleil, préservant ainsi la vie sur notre planète... Suite à la mise en évidence de l'appauvrissement de la couche d'ozone au début des années 70, deux

traités internationaux pour la protection de la couche d'ozone, la Convention de Vienne et le Protocole de Montréal ont été négociés sous l'égide du Programme des Nations Unies pour l'Environnement PNUE et signés respectivement en 1985 et 1987. Ces traités ont été ratifiés par la plupart des pays du monde. Ils ont permis d'obtenir comme premiers résultats une réduction de plus de 80% de la production et de la consommation des substances appauvrissant la couche d'ozone.

Vingt cinq ans après...

Le sujet est toujours préoccupant, inutile de se le cacher. Cependant, des mesures récentes montrent qu'en certains endroits, la couche d'ozone a commencé sa reconstitution. Une occasion de se réjouir ?

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

MEDIA EXPERT

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

Direction - Administration - Rédaction:

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

Diffusion: EURL MPS

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

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Édition et de Publicité »

Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45
020.05.13.77

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

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT & DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026

21 - 25 OCTOBRE

23^e 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 EXPOSANTS 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 والقهوة

Salon International DU Chocolat ET DU Café

8^e 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 والتكنولوجيا
Le Salon International de l'Investissement Agricole et de la Technologie

4^{ème} édition

13/14/15 OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

تشاد ضيفة الشرف

AL24 NEWS
التقريك الإعلامي
قناة الجزائر الدولية

Beur FM

incop

CREA
مجلس للتجديد الاقتصادي الجزائري
AGRI ligne

MEDIA EXPERT

Event

CCI
Seyroute

UNEP

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