



**Production de 100 millions m³
à la station de Cap Blanc
à Oran depuis sa mise
en exploitation**

ALGÉRIE-AFRIQUE DU SUD

Préparation de la signature d'un accord de coopération dans le domaine des mines

P. 2



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 :



Dessalement d'eau de mer

Production de 100 millions m³ à la station de Cap Blanc à Oran depuis sa mise en exploitation

La station de dessalement d'eau de mer de Cap Blanc, dans la wilaya d'Oran, a atteint vendredi une production cumulée de 100 millions de mètres cubes (m³) d'eau dessalée destinée à la consommation, depuis son entrée en exploitation, indique un communiqué de l'Algérienne des eaux dessalées (ADC), filiale du groupe Sonatrach.

Le communiqué précise que cette réalisation constitue une étape importante dans le processus d'exploitation de cette infrastructure stratégique et reflète les efforts continus des cadres et travailleurs de la station, ainsi que leur engagement à assurer la continuité du service public et à maintenir les niveaux de performance et de fiabilité, contribuant ainsi au renforcement de la sécurité hydrique et à la stabilité de l'approvisionnement en eau potable.

Cette réalisation confirme également le rôle central des usines et stations de dessalement d'eau de mer dans le soutien au système national de l'eau, à travers la valorisation des ressources hydriques non conventionnelles et le renforcement de la capacité de l'Algérie à assurer une ressource en eau durable, dans le cadre de la politique nationale visant à consolider la sécurité hydrique. Dans ce contexte, l'ADC a réaffirmé "son engagement à poursuivre l'accomplissement de ses missions avec responsabilité et disponibilité, et à mobiliser ses moyens humains et techniques, afin d'assurer la continuité de la production et la qualité du service, au service du citoyen et en soutien aux efforts nationaux dans le domaine de la sécurité hydrique", selon le communiqué.

Impôts

Les contribuables soumis au régime du bénéfice réel invités à souscrire par voie de télé-déclaration avant le 30 septembre

La Direction générale des impôts (DGI) a invité dans un communiqué, les contribuables soumis au régime du bénéfice réel à procéder à la souscription par voie de télé-déclaration de l'état récapitulatif annuel (ERA), au titre des exercices financiers 2024 et 2025, avant le 30 septembre courant.

"La Direction générale des impôts informe l'ensemble des contribuables soumis au régime du bénéfice réel que le délai de souscription par voie de télé-déclaration de l'état récapitulatif annuel, au titre de l'exercice financier 2025, prévu par les dispositions des articles 18 et 151 bis du Code des impôts directs et taxes assimilées, expire avant le 30 septembre 2026", lit-on dans le communiqué. La DGI a précisé que le délai de souscription par voie de télé-déclaration de l'ERA au titre de l'exercice 2024, initialement fixé au 30 septembre 2025, a été prorogé jusqu'au 30 septembre 2026. A cet effet, elle appelle tous les contribuables concernés à prendre les dispositions nécessaires afin de se conformer à cette obligation dans les délais légaux impartis.

Dépôt des comptes sociaux

Le 30 septembre, dernier délai pour les sociétés concernées



Le Centre national du registre de commerce (CNRC) a rappelé dans un communiqué, aux sociétés soumises à l'obligation légale de dépôt de leurs comptes sociaux au titre de l'exercice 2025, que le dernier délai est fixé au 30 septembre 2026.

Le Centre a invité l'ensemble des sociétés concernées par cette procédure obligatoire à se rapprocher de ses antennes locales afin de déposer leurs comptes sociaux, précise le communiqué, prévenant que le non-respect des délais de dépôt fixés "constitue une infraction passible de l'application des dispositions légales et réglementaires en vigueur à l'encontre des entreprises assujetties à cette démarche".

Dans le cadre de la numérisation des services publics et de la simplification des procédures administratives au profit des opérateurs économiques, le CNRC a indiqué que les sociétés concernées peuvent procéder au dépôt de leurs comptes à distance via l'application dédiée sur le portail électronique Sidjilcom (<https://sidjilcom.cnrc.dz>).

Le dépôt des comptes sociaux est une obligation annuelle pour les sociétés par actions (SPA), les sociétés par actions simplifiées (SAS), les entreprises unipersonnelles à responsabilité limitée (EURL), les sociétés à responsabilité limitée (SARL) et les sociétés en nom collectif (SNC). Sont également concernés les sociétés en commandite simple ou par actions, les banques et établissements financiers, ainsi que les succursales de banques étrangères immatriculées au registre de commerce.

Algérie-Afrique du Sud

Préparation de la signature d'un accord de coopération dans le domaine des mines



Le ministre des Mines et des Industries minières, M. Mourad Hanifi, a reçu une délégation de haut niveau du ministère sud-africain des Ressources minérales et pétrolières, avec laquelle il a examiné les moyens de renforcer la coopération bilatérale, en prévision de la signature d'un accord de coopération entre les deux pays dans le domaine des mines. La rencontre, tenue au siège du ministère en présence de la secrétaire d'Etat chargée des Mines, Mme Karima Bakir Tafer, et de l'ambassadeur de la République d'Afrique du Sud auprès de l'Algérie, M. Ndimiso Ndima Ntshinga, a été l'occasion d'examiner les perspectives de développement du partenariat entre les deux pays et de tirer parti de l'expertise sud-africaine dans les domaines de l'exploration minière, de la recherche géologique, de l'exploitation des ressources minérales, ainsi que de la valorisation et de la transformation des minerais.

A travers cet accord, l'Algérie entend tirer profit des compétences et de l'expertise de pointe de la République d'Afrique du Sud, qui compte parmi les pays les plus avancés dans les domaines de l'exploration minière, des techniques d'exploration en profondeur et d'exploitation durable des mines, ainsi que dans la transformation et le traitement des minerais au moyen de procédés technologiques.

Cette coopération portera sur plusieurs axes principaux, notamment la valorisation locale des ressources minières et leur transformation en produits à valeur ajoutée, en vue de contribuer à la création d'emplois, tout en soutenant le tissu industriel national. L'accord vise également à réaliser des

études géophysiques et à appliquer des méthodes avancées d'exploration, tant aériennes que terrestres, afin de prospecter les ressources minières et d'identifier les gisements avec une grande précision.

Il prévoit aussi l'échange d'experts dans le domaine de la gestion de l'environnement minier pour garantir l'adoption des meilleures pratiques internationales en matière de réduction des impacts environnementaux de l'activité minière et de réhabilitation des sites.

L'accord prévoit en outre une coopération dans le domaine de la formation et du développement des ressources humaines dans le secteur minier, afin de renforcer les compétences et les capacités des cadres et des ingénieurs, ainsi que la réalisation de recherches conjointes sur des projets visant à développer de nouvelles techniques pour appliquer les meilleures pratiques et promouvoir l'innovation dans le secteur minier.

La délégation sud-africaine, en visite de travail en Algérie du 13 au 17 septembre, visitera nombre d'établissements relevant du ministère des Mines et des Industries minières, afin de prendre connaissance de près des capacités techniques et opérationnelles du secteur et d'examiner les mécanismes de concrétisation d'un partenariat direct.

A l'issue de la rencontre, l'ambassadeur d'Afrique du Sud a indiqué, dans une déclaration à la presse, que son pays ambitionnait de relancer la coopération avec l'Algérie, notamment dans le secteur minier, à travers la valorisation locale des minerais et leur transformation en produits à valeur

ajoutée, la réalisation d'études géophysiques à l'aide de technologies modernes, l'échange d'expertises en matière de gestion de l'environnement minier et de réhabilitation des sites, la formation et la réalisation de recherches conjointes dans le domaine du développement des technologies et de l'innovation minière.

La délégation sud-africaine compte des représentants de l'organisme MINTEK, spécialisé dans la production, le traitement, l'enrichissement et la valorisation des minerais, et des responsables du secteur des sciences géologiques ayant déjà réalisé des travaux de cartographie géologique à travers le continent.

Par ailleurs, M. Hanifi a reçu une délégation de haut niveau du ministère angolais des Ressources minérales, du Pétrole et du Gaz, afin de poursuivre les discussions sur les moyens de renforcer les relations bilatérales dans le secteur minier et d'examiner les voies à même de consolider la coopération et l'échange d'expertises techniques, institutionnelles et géologiques entre les deux pays.

Cette rencontre, la deuxième après celle tenue lundi dernier, s'est déroulée en présence de la secrétaire d'Etat auprès du ministre des Mines et des Industries minières, de responsables du ministère et de l'ambassadeur d'Angola auprès de l'Algérie, Toko Diakenga Serao.

A cette occasion, les deux parties ont passé en revue l'état et les perspectives des relations bilatérales dans le secteur minier et examiné les moyens d'échanger les expertises techniques, institutionnelles et géologiques entre les deux pays.

APS

L'Algérie réitère depuis Vienne son appel à assumer la responsabilité historique des essais nucléaires coloniaux

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a réitéré, depuis Vienne (Autriche), l'appel de l'Algérie aux pays ayant effectué des essais nucléaires durant la période coloniale à assumer leur responsabilité historique, morale et juridique quant aux séquelles de ces essais. Dans une allocution prononcée lors des travaux de la 70e Conférence générale de l'Agence internationale de l'énergie atomique (AIEA), qui se tient du 14 au 18 septembre, M. Adjal a souligné que "l'Algérie, tout en affirmant qu'elle ne ménagera aucun effort pour traiter les sites contaminés et renforcer la protection des popula-

tions et de l'environnement, de manière à répondre aux aspirations des citoyens et aux objectifs nationaux de développement, insiste sur la responsabilité historique, morale et juridique qui incombe à la partie ayant effectué ces essais".

Le ministre a rappelé que l'Algérie "a été le théâtre de 57 essais et explosions nucléaires, dont les retombées dévastatrices sur l'environnement et la santé témoignent encore des effets de ces essais nucléaires, qui se perpétuent à travers les générations".

"L'Algérie demeure convaincue que la poursuite des efforts internationaux constructifs est à même de consolider

les fondements d'un système international efficace de désarmement nucléaire, permettant d'empêcher la récurrence des tragédies engendrées par les essais nucléaires dans plusieurs régions du monde", a-t-il ajouté.

Dans ce contexte, le ministre a mis en avant l'importance des "mécanismes juridiques régionaux créant des zones exemptes d'armes nucléaires (ZEAN) et leur rôle dans la consolidation de la paix et de la sécurité aux niveaux régional et international", réaffirmant "le soutien de l'Algérie à la création d'une zone exempte d'armes nucléaires et d'autres armes de destruction massive au Moyen-Orient".

APS

Rencontre d'affaires algéro-allemande à Alger sur l'hydrogène vert et le stockage d'énergie



La Chambre algéro-allemande de commerce et d'industrie (AHK Algérie) organise demain à Alger, une rencontre d'affaires sur l'hydrogène vert ainsi que sur les technologies et solutions de stockage d'énergie, avec la participation d'une multitude d'entreprises allemandes et algériennes spécialisées en vue d'identifier des opportunités de partenariat, a-t-elle indiqué dans un communiqué. Cette conférence s'inscrit dans le cadre d'un voyage d'affaires, prévu du 21 au 25 septembre en Algérie et en Tunisie, au titre de l'initiative allemande d'exportation dans le domaine de l'énergie, a ajouté la même source. Sont attendus lors de la rencontre d'Alger, des délégations représentant des compagnies, des institutions sectorielles, des cadres de ministères des deux pays, et des organisations professionnelles, notent les organisateurs, qui soulignent que l'objectif est de favoriser les échanges entre entreprises algériennes et allemandes et d'identifier des opportunités de partenariat no-

tamment dans les secteurs liés à l'hydrogène vert, aux énergies renouvelables et au stockage de l'énergie.

Dans ce cadre, la délégation d'entreprises allemandes, qui prendra part à cet événement, présentera des technologies et services dans différents domaines, notamment l'électrolyse, le traitement et dessalement de l'eau, le stockage et compression, pompes et équipements industriels, la reconversion de canalisations existantes, l'ingénierie, ainsi que la certification et études de faisabilité.

Les travaux porteront également sur le projet du corridor SouthH2, une infrastructure qui permettra d'exporter l'hydrogène vert de l'Algérie vers l'Europe, avec des présentations sur le secteur algérien de l'énergie et des énergies renouvelables, ainsi que des actions prévues pour le développement de ce domaine en Algérie.

Il est prévu aussi des exposés de l'Agence allemande de coopération internationale pour le développement durable (GIZ), des entreprises parti-

cipantes et une table ronde consacrée aux perspectives de coopération bilatérale. En parallèle, des rencontres B2B sont également programmées afin de faciliter l'identification de projets et de partenaires potentiels, précise-t-on de même source.

Dans ce contexte, l'AHK a souligné que cette rencontre intervient dans un contexte marqué par la mise en œuvre de la stratégie algérienne de développement de l'hydrogène, du programme national des énergies renouvelables ainsi que des projets d'infrastructures liés au corridor SouthH2, engageant l'Algérie sur une trajectoire industrielle de long terme dans le domaine de l'énergie propre.

A travers cette initiative, les organisateurs entendent contribuer au rapprochement des entreprises des deux pays autour des besoins technologiques et industriels associés au développement de l'hydrogène vert et des infrastructures énergétiques, tout en explorant les possibilités de coopération le long du corridor SouthH2. APS

Adjal préside une réunion restreinte sur la rationalisation de la consommation de gaz

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, M. Mourad Adjal, a présidé une réunion de travail restreinte consacrée au suivi et à l'étude de plusieurs dossiers relatifs à la rationalisation de la consommation de gaz et au renforcement de l'efficacité de son utilisation, indique un communiqué du ministère.

Cette réunion, tenue au siège du ministère, a permis de passer en revue la situation de la consommation de gaz ainsi que les moyens à même de renforcer l'usage rationnel de cette énergie et de réduire la consommation non nécessaire, à même de contribuer à préserver les ressources énergétiques et à améliorer l'efficacité de leur utilisation.

Il a été question également des mesures et procédures proposées afin de renforcer la sensibilisation à l'importance de la rationalisation de la consommation de gaz, ajoute le communiqué.

A cette occasion, le ministre a souligné l'importance de poursuivre les efforts visant à ancrer une culture de consommation rationnelle de l'énergie, en tant que responsabilité collective contribuant à la préservation des ressources énergétiques, à l'amélioration de l'efficacité de la consommation et à la garantie de la durabilité de l'approvisionnement en énergie.

Fabrication locale d'ascenseurs

Convention entre l'ENCC et l'ENASC



Une convention-cadre de coopération industrielle et commerciale a été signée entre l'Entreprise nationale de charpente et de chaudronnerie (ENCC), filiale de la Société nationale de Sidérurgie (Holding SNS), et l'Entreprise nationale des ascenseurs (ENASC), visant à développer la fabrication locale d'ascenseurs et à réaliser un important programme de production d'ascenseurs résidentiels, indique un communiqué de la SNS Holding. Ce partenariat entre les deux entreprises s'inscrit dans le cadre de la première phase de réalisation d'un programme portant sur 7.000 ascenseurs résidentiels, à même de renforcer l'outil de production national, de promouvoir l'intégration industrielle et l'innovation, et de contribuer à la structuration d'une filière nationale intégrée d'équipements de levage, précise la même source.

La convention, qui s'inscrit dans le renforcement de l'intégration in-

dustrielle nationale et de la promotion des partenariats inter-entreprises publiques, a été signée par le PDG de l'ENCC, M. Abdelhalim Arouche, et le PDG de l'ENAM, M. Said Brahmi.

Basée sur la complémentarité des expertises et des capacités des deux entreprises, cette alliance "stratégique" vise à développer la fabrication locale des structures métalliques, des pièces mécaniques et des accessoires destinés aux ascenseurs et monte-charges, tout en garantissant les exigences de qualité et de sécurité, la maîtrise des coûts et le respect des délais de réalisation, ajoute le communiqué.

A travers cette convention, l'ENCC apportera son savoir-faire dans la conception, la fabrication et le montage des structures métalliques, tandis que l'ENASC y intégrera son expertise à travers les différentes étapes de la chaîne de valeur, de l'ingénierie à l'installation et la maintenance.

Un arrêté fixant de nouvelles conditions et modalités de la pêche au thon rouge publié au JO

Un arrêté ministériel, fixant de nouvelles conditions et modalités pour la pêche au thon rouge par les navires battant pavillon national, a été publié au dernier Journal Officiel (N66).

Cet arrêté du 30 avril 2026, modifie et complète certaines dispositions de l'arrêté du 24 février 2022 fixant les conditions et les modalités de la pêche au thon rouge par les navires battant pavillon national. Il précise notamment les définitions des opérations de transfert du thon vivant capturé et introduit des outils de contrôle comme le document électronique de capture (eBCD) et la caméra stéréoscopique permettant de prendre des images en trois dimensions dans le but de mesurer la longueur du poisson et de contribuer à affiner le nombre et le poids des thons rouges. L'arrêté définit également les navires auxiliaires et de support ainsi que les pratiques et les fermes d'engraissement et l'alimentation du poisson dans le but de l'engraisser et d'accroître sa biomasse totale. Il encadre, en outre, la mise à mort du poisson, les transferts et les mises en cage de contrôle pour renforcer le suivi et la régulation des opérations.

Projet du phosphate intégré

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

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

Présidant une séance de travail consacrée au suivi du taux d'avancement des travaux de raccordement de ce projet aux eaux industrielles, M. Bouzegza a souligné l'impératif d'accélérer le rythme de réalisation et d'intensifier les efforts avec le strict respect des normes et des spécifications techniques en vigueur, selon la même source.

Le ministre a également insisté sur l'importance d'assurer "un suivi de terrain permanent et de lever tous les obstacles pouvant entraver l'avancement des travaux, en vue de garantir la mise en service des installations dans les délais impartis, d'accompagner le projet de phosphate intégré, de renforcer sa capacité à réaliser ses objectifs économiques et stratégiques à dimension nationale", précise le document.

La réunion qui s'est déroulée en pré-

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

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

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

Algérie-Bénin

Une délégation nationale multisectorielle prend part à Cotonou à une rencontre gouvernementale de haut niveau

Une délégation nationale multisectorielle prend part, du 16 au 18 septembre à Cotonou (Bénin), aux travaux de la plateforme d'investissement gouvernementale de haut niveau, intitulée "Benin Deal Room 2026".

Cette participation s'inscrit dans le cadre de la dynamisation de la coopération bilatérale entre l'Algérie et le Bénin, et conformément aux orientations des hautes autorités visant la diversification de l'économie nationale et le positionnement sur les marchés africains.

La délégation algérienne comprend notamment des représentants des ministères de l'Industrie pharmaceutique, et de l'Energie et des Energies renouvelables ainsi que des dirigeants d'entreprises publiques, dont le PDG du groupe Saidal et le PDG de la Société algérienne des industries électriques et gazières (SAIEG), filiale du groupe Sonelgaz.

Le niveau de cette participation témoigne de la volonté résolue de l'Algérie de renforcer sa présence économique en Afrique de l'Ouest et de concrétiser le partenariat Sud-Sud à travers des projets structurants et mutuellement bénéfiques. La journée inaugurale, tenue mercredi, a connu la participation de

plusieurs responsables gouvernementaux et officiels béninois, dont le ministre de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Elevage, le DG de l'Agence de promotion de l'investissement et des exportations (APIEx), des cadres du ministère des Affaires étrangères ainsi que des acteurs économiques publics et privés.

La délégation algérienne a saisi l'élan de cette première journée pour tenir de nombreuses rencontres d'affaires B2B (Business-to-Business) et d'échanges institutionnels.

En présence de l'ambassadeur d'Algérie près le Bénin, la délégation algérienne a tenu également, jeudi, une réunion avec une délégation du ministère de la Santé du Bénin, conduite par le SG du ministère.

Cette rencontre a permis aux opérateurs et responsables algériens de présenter les capacités productives et le potentiel à l'export du secteur pharmaceutique algérien et d'examiner en détail les opportunités de partenariat, de co-investissement, dans des domaines de l'industrie pharmaceutique, pour répondre à la fois aux besoins du marché béninois, mais également à ceux du marché régional ouest-africain.

Industrie pharmaceutique

Une délégation algérienne en mission de travail au Bénin pour renforcer la coopération bilatérale



Une délégation algérienne opérant dans le domaine de l'industrie pharmaceutique effectue une mission de travail en République du Bénin, dans le cadre du renforcement des relations de coopération entre les deux pays dans ce domaine, a indiqué jeudi un communiqué du ministère de l'Industrie pharmaceutique.

A cette occasion, la délégation algérienne, conduite par le directeur général du Groupe public Saidal, Younes Bouarara, a tenu une rencontre avec le ministre de la Santé de la République du Bénin, Benjamin Ignace Bodounrin Hounkpatin, en présence de l'ambassadeur d'Algérie au Bénin, Ammar Hadjar.

Cette rencontre a été l'occasion de discuter des moyens de renforcer la coopération et le partenariat entre les deux pays dans le domaine de la production de médicaments, d'exposer les opportunités de développement des échanges et de renforcement de la présence des produits pharmaceutiques algériens sur le marché béninois, ainsi

que d'examiner les perspectives de coopération en matière de formation et de transfert d'expertises et de technologies.

Cette visite s'inscrit, selon le ministère, dans le cadre de la concrétisation des conclusions de la Conférence ministérielle africaine sur la production locale de médicaments et autres technologies de santé, tenue à Alger en novembre 2025, laquelle a été couronnée par l'adoption à l'unanimité de la "Déclaration d'Alger", en tant que feuille de route pour le renforcement de la souveraineté sanitaire du continent africain.

Cette mission reflète également "les efforts de l'Etat algérien visant à promouvoir la coopération et l'intégration africaine, à travers l'élargissement des partenariats avec les pays africains, l'échange d'expertises et le renforcement des capacités dans le domaine de la production de médicaments, contribuant ainsi à la consolidation de la sécurité sanitaire et à la réalisation de la souveraineté sanitaire du continent".

Kourtel souligne la volonté du secteur d'accompagner le projet "Baladna" de production de lait infantile



Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a souligné la volonté du secteur d'accompagner le projet "Baladna" de production de lait infantile, en assurant la coordination entre les différentes parties prenantes, indique un communiqué du ministère.

M. Kourtel s'exprimait lors de l'audience qu'il a accordée en compagnie de la ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Nacima Arhab, à une délégation qatarie conduite par le PDG du groupe qatari Power International Holding, Ramez Al-Khayyat, composée de responsables de la société UCC Holding, filiale du groupe, du président du conseil d'administration de la société "Baladna Algérie", et de l'ambassadeur du Qatar auprès de l'Algérie, Abdulaziz Ali Al-Naama, en présence du PDG du groupe Madar et de cadres du ministère, selon la même source.

Cette rencontre a été consacrée à l'examen de l'état d'avancement des procédures liées à la concrétisation du projet de la société "Baladna Algérie" pour la production de lait infantile, qui devrait contribuer à satisfaire les besoins du marché national, à renforcer la production nationale et à réduire la facture des importations.

Dans ce cadre, le ministre a réaffirmé

"la volonté du secteur d'accompagner le projet et d'assurer la coordination entre les différentes parties concernées afin de permettre sa concrétisation dans les meilleures conditions, et d'établir un partenariat équilibré et fructueux fondé sur le principe gagnant-gagnant", ajoute le communiqué.

Il a également été question de l'importance de l'accompagnement du projet par le secteur de la Formation et de l'Enseignement professionnels à travers des programmes de formation spécialisés adaptés à ses besoins, contribuant ainsi à fournir une main-d'œuvre algérienne compétente, à répondre aux exigences du projet en matière de compétences et de ressources humaines et à renforcer l'intégration locale. Au terme de la rencontre, les deux parties sont convenues de poursuivre la coordination et les consultations sur le projet et d'œuvrer au parachèvement des procédures nécessaires à sa concrétisation dans les meilleurs délais, ajoute le communiqué du ministère.

Il convient de rappeler que le projet de production de lait infantile est réalisé en partenariat entre la société qatarie UCC Holding, filiale du groupe Power International Holding, d'une part, et le groupe public Madar, d'autre part, tandis que le partenaire "Baladna Algérie" (filiale du même groupe

qatari) assure, pour sa part, l'approvisionnement de l'usine en lait devant servir de matière première.

GIPLAIT SIGNE UN PROTOCOLE D'ACCORD AVEC LA SOCIÉTÉ BIÉLORUSSE BELLAKT

Le groupe laitier "Giplait" a signé un protocole d'accord avec la société biélorusse "Bellakt", permettant l'échange d'informations entre les deux parties, en prélude à la création d'une joint-venture pour la production de lait infantile en Algérie, indique un communiqué du groupe public. Le protocole d'accord a été signé à Alger, par la PDG du groupe "Giplait", Samah Lahlouh, et le Directeur général de la société "Bellakt", Lupik Vitaly. La cérémonie de signature, qui intervient dans le cadre de la poursuite des discussions entre les deux parties en vue de concrétiser le projet de production de lait infantile et d'élaborer le plan d'action de la future joint-venture, s'est déroulée en présence de cadres du groupe public et de la société "Bellakt", ainsi que d'une représentante du ministère biélorusse de l'Agriculture.

Cette rencontre a permis à la délégation biélorusse de constater la qualité et la diversité des produits du groupe "Giplait", conclut la même source. APS

Le président de l'ARH reçoit une délégation du secteur pétrolier sud-africain

Le président de l'Autorité de régulation des hydrocarbures (ARH), Amine Remini, a reçu une délégation du secteur pétrolier sud-africain, dans le cadre de la visite qu'elle effectue en Algérie en vue de renforcer la coopération et le partenariat entre les deux pays, indique un communiqué de l'installation.

À l'issue de la rencontre, tenue mardi au siège de l'ARH, une séance de travail a réuni des représentants du ministère sud-africain des Ressources minérales et pétrolières, de la compagnie nationale sud-africaine du pétrole (SANPC) et de l'Agence sud-africaine du pétrole (PASA), en présence de responsables des différentes structures de l'ARH, précise-t-on de même source.

A cette occasion, l'ARH a présenté un exposé sur ses missions, ses prérogatives et son rôle dans la régulation et le contrôle des activités relevant du domaine des hydrocarbures en Algérie, lit-on dans le communiqué.

La séance de travail a également permis d'examiner plusieurs aspects techniques et pratiques liés aux activités des hydrocarbures, notamment la conformité technique des activités et des

installations, les services techniques, en sus des questions relatives à la réglementation appliquée aux activités d'exploration et de production en amont (Upstream), aux tarifs d'accès des tiers aux installations et infrastructures (TPA), et aux exigences en matière de HSE (hygiène, sécurité et environnement).

Les débats ont porté essentiellement sur l'intérêt accordé par la partie sud-africaine à l'expertise de l'ARH en matière de développement du cadre réglementaire appliqué aux activités Upstream, ainsi qu'aux voies à même de mettre en place et de réglementer les tarifs d'accès des tiers aux installations et infrastructures.

Les représentants de la délégation ont, en outre, affiché leur intérêt pour l'expérience algérienne dans le domaine d'HSE, notamment en ce qui concerne le développement du cadre régitant ce domaine, les règles et exigences techniques en vigueur, ainsi que les mécanismes d'évaluation et de contrôle de leur mise en œuvre, faisant part, par la même occasion, de leur besoin d'accompagnement et de formations plus spécialisées, ouvrant ainsi la voie à un échange d'expertises et d'expériences

avec l'ARH.

Les représentants des membres de la délégation ont, par ailleurs, exposé leur expérience dans plusieurs domaines relevant de leurs compétences, notamment les sciences de la Terre, la cartographie et la valorisation des ressources minérales.

Les discussions ont permis de s'entendre sur plusieurs domaines d'intérêt commun susceptibles de constituer une plateforme pour l'échange d'expertises techniques, le partage d'expertises et de connaissances, l'organisation de programmes de formation et l'exploration de nouvelles perspectives de coopération, notamment dans les domaines de la réglementation des activités Upstream, des tarifs d'accès libre aux installations et infrastructures, ainsi que du domaine d'HSE.

A travers cette initiative, "l'ARH poursuit sa démarche visant à échanger et à partager son expertise avec les institutions et organismes spécialisés, notamment à l'échelle africaine, en renforçant l'échange d'expériences et de connaissances et en explorant de nouvelles perspectives de coopération dans les domaines relevant de ses missions", conclut le communiqué. APS

Lancement de la campagne de récolte de pommes avec une production prévisionnelle de 1,6 million de quintaux



Le coup d'envoi de la campagne de récolte de pommes, au titre de l'année 2026, a été donné à Batna au sein de l'exploitation agricole des frères Behdi, dans la région de Tazoukt (commune d'Arris), avec une production prévisionnelle de 1,6 million de quintaux.

Le directeur des services agricoles (DSA), Ahmed Sebki, a précisé lors d'un exposé technique présenté au wali, Riyad Benahmed qui a supervisé le coup d'envoi de la campagne, que ses services "s'attendent, cette année, à une bonne récolte, que ce soit en termes de quantité ou de qualité", soulignant que "tous les moyens nécessaires ont été mobilisés pour réussir la campagne de récolte". Il a également fait savoir que c'est la variété "Golden Delicious" qui domine dans cette filière dès lors qu'elle est produite par 63% des pomiers de la wilaya, suivie de la variété "Star Crimson" (16%), puis d'autres variétés en plus petites proportions, telles que les variétés précoces "Gala Royal" et "Hana".

Le même responsable a indiqué que la

superficie dédiée à la pomiculture est estimée, dans la wilaya de Batna, à 5,910 hectares (avec un total de 2,5 millions d'arbres), dont 4.948 hectares de superficie productive.

Les principaux pôles de production de ce fruit sont situés à Ichemoul, avec 56 % de la superficie totale dédiée à cette filière, Ouad Taga (16 %), Merial (16 %) et Hidoussa (12 %), selon M. Sebki qui a souligné que la wilaya de Batna dispose actuellement de 569 chambres froides pour une capacité totale de 229.320 m3. Le DSA a affirmé que la campagne de récolte de pommes, pour laquelle Batna est une région pionnière, a débuté dans des conditions favorables, même si elle a été précédée par la récolte de certaines variétés précoces dans des zones éparpillées. Il a indiqué s'attendre à ce que la production de cette année soit abondante, avec stockage d'une quantité considérable, le reste devant être dirigé vers différents marchés du pays.

Le même responsable a réaffirmé l'engagement des autorités locales à accompagner les agriculteurs et à leur fournir les facilités nécessaires pour

développer la production tant en quantité qu'en qualité, notamment en ce qui concerne les puits agricoles, rappelant, dans ce contexte, le programme spécial d'électrification agricole qui découle des efforts de l'Etat visant à développer et à promouvoir tous les secteurs agricoles et à garantir la sécurité alimentaire, donnant ainsi un élan important à l'activité agricole.

Notons qu'en marge du lancement de la campagne de récolte, une fiche technique sur cette activité agricole dans la wilaya à Batna a été présentée, mettant en avant que le soutien agricole accordé à cette collectivité depuis 2025 et qui représente un montant total de plus de 1,108 milliard de dinars. Ce soutien comprend le forage et l'équipement de puits artésiens, l'irrigation par goutte-à-goutte, les bassins en plastique, les engrais et la distribution de cellules, a encore précisé M. Sebki en marge du coup d'envoi de la campagne de récolte qui a également été marquée par l'organisation d'une exposition des principales variétés de pommes produites dans plusieurs régions de la wilaya des Aurès.

Une production de plus de 4 millions de quintaux de dattes attendue à Biskra

Les services agricoles de la wilaya de Biskra prévoient une production de plus de 4,1 millions quintaux de différentes variétés de dattes au titre de la saison agricole 2026-2027, a indiqué, le directeur des services agricoles (DSA), Lehbib Bousri.

Le même responsable a précisé, en marge d'une visite d'inspection des zones agricoles situées dans la région du Zab Ouest, connues pour l'abondance et la qualité de leurs dattes, que la production prévue comptera quelque 100.000 quintaux de plus par rapport à la saison agricole 2025-2026.

La variété "Deglet Nour", la plus prisée, devrait être produite à hauteur de 2,6 millions de quintaux, soit environ 60% de la production phoenicicole totale selon M. Bousri qui a ajouté que ce "must" de dattes produites à Biskra sera suivi des autres variétés, tendres et sèches, telles que le Ghars, la Mech degla Degla beida qui se singularisent par une maturation précoce comparativement aux autres variétés.

La récolte des dattes précoces a débuté dans plusieurs régions de la wilaya



des Ziban pour se poursuivre jusqu'à la mi-octobre, notamment pour les variétés dites tendres, pour inclure dans une étape ultérieure la "Deglet Nour", selon le même responsable. L'entrée en production des palmiers mis en terre au cours des dernières années a contribué à accroître les quantités de dattes produites, selon M. Bousri qui a souligné que la filière phoenicicole a tiré profit de l'expansion de

l'utilisation des techniques d'irrigation modernes et économes en eau, ainsi que de l'extension des superficies exploitées par cette filière qui occupe la première place dans la wilaya. Pour rappel, la wilaya de Biskra dispose d'une richesse importante constituée de quelque 4 millions de palmiers-dattiers irrigués au moyen des eaux souterraines, et produisant différentes variétés de dattes.

Aflou

Production de plus de 133.000 quintaux d'oignon sec



La production d'oignon sec réalisée à ce jour dans la wilaya d'Aflou a atteint 133.550 quintaux (Qx), sur une surface de plus de 469 hectares (ha), a-t-on appris auprès des services de l'agriculture.

Les services agricoles indiquent que la surface cultivée d'oignon sec pour la saison en cours est estimée à 910 ha, avec une production prévisionnelle de quelques 187.800 Qx. La culture de l'oignon est ancrée dans l'activité agricole de la wilaya d'Aflou, et les services agricoles suivent les différentes phases de la production et accompagnent les producteurs afin de contribuer au développement de cette filière et renforcer la production agricole locale.

Salah Hadji, un exploitant agricole local, a précisé avoir semé cinq (5) hectares dédiés à l'oignon dans la commune de Hadj-Mecheri.

Il a, par ailleurs, exprimé l'espoir d'orienter une partie de la production vers des entrepôts frigorifiques afin de préserver l'oignon, garantir la continuité de l'approvisionnement du marché et éviter la rupture des stocks.

Les opérations de semis d'oignon vert se poursuivent quant à elles selon le calendrier agricole fixé, tandis que celles de l'oignon sec s'étalent entre le mois de décembre et début février, selon les données des services agricoles.

Ces résultats reflètent l'importance de la filière de culture de l'oignon dans la wilaya d'Aflou, à travers son apport dans le renforcement de la production agricole et la satisfaction des besoins du marché avec cet aliment à forte consommation.

Constantine

Plus de 1,7 million de quintaux de céréales collectés



Les quantités de céréales collectées dans la wilaya de Constantine depuis le lancement de la campagne moisson battage, en juin dernier, ont dépassé à ce jour 1,7 million de quintaux, a-t-on appris jeudi auprès du directeur des services agricoles, Badredine Kharchi.

M. Kharchi a précisé à l'APS que les volumes collectés ont été stockés au niveau de la Coopérative des céréales et légumes secs ainsi qu'au sein des unités privées relevant des investisseurs, dans le cadre du programme d'intensification céréalière, soulignant que l'opération de collecte se poursuivra jusqu'au 30 septembre courant. La superficie ensemencée en diverses variétés céréalières à Constantine, au titre de la campagne agricole en cours, s'établit à 83 000 hectares, avec un rendement moyen de 24 quintaux à l'hectare. Des rendements supérieurs à 40 quintaux à l'hectare ont

été enregistrés dans certaines exploitations du nord de la wilaya, contre 20 à 21 quintaux à l'hectare dans sa partie méridionale, selon M. Kharchi.

Le même responsable a attribué ces résultats à l'application rigoureuse de l'itinéraire technique ainsi qu'aux campagnes de sensibilisation menées par les différentes structures du secteur, notamment la Chambre d'agriculture et l'Union des agriculteurs, outre l'abondance remarquable de la pluviométrie ayant excédé 550 millimètres.

Dans le même sillage, les services agricoles ont entamé la préparation de la campagne labours-semaillages pour la saison agricole 2026-2027, en application des recommandations du ministère de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, visant l'accroissement du rendement à l'hectare en vue d'augmenter la production et de consolider la sécurité alimentaire.

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

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

Les avantages du déo bille sur le déo en spray

Bille ou spray ? Qu'on en soit à son premier achat de déodorant ou que l'on veuille simple-

ment explorer de nouvelles contrées antitranspirantes, la question se pose souvent.

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

Déodorant bille ou déodorant en spray : les points négatifs

Le plus gros point négatif du déodorant en spray est sa tendance, plus répandue que du côté des déodorants à billes.

Il est donc primordial de vérifier la composition du déodorant, pour éviter des mauvaises surprises après application. Autre point négatif du déodorant en spray : il peut vite s'avérer moins économique pour lutter contre la transpiration.

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

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

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

3 techniques pour faire un drainage lymphatique chez soi



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

Les bons gestes pour réaliser un drainage lymphatique à la maison

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

Activer le système lymphatique

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

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

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

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

Bien s'hydrater

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

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

Les meilleures techniques pour réaliser un drainage lymphatique soi-même

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

Le drainage lymphatique à la main

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

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

Le drainage lymphatique grâce au brossage à sec

Le brossage à sec permet aussi de drainer efficacement, en plus d'offrir une exfoliation douce à la peau. C'est une technique naturelle qui détoxifie en plus de booster l'éclat de la peau.

Prenez une brosse à poils naturels et commencez par les pieds pour remonter. L'idée est de toujours brosser vers le cœur.

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

4 remèdes pour traiter la peau sèche sur les jambes

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

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

Pourquoi j'ai la peau sèche sur les jambes ?

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

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

pératures extrêmes), l'utilisation de gels douches qui assèchent la peau, les douches ou les bains qui ont tendance à assécher l'épiderme également.

Résultat, la peau se tend, se gerce et se desquame.

Heureusement, cette sécheresse cutanée sur les jambes n'est généralement que ponctuelle.

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

Éviter l'eau très chaude sur une peau sèche

La peau des jambes est assez fine.

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

Oubliez définitivement les bains chauds.

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

Peau sèche sur les jambes : utiliser des produits doux

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

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

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

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

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



Les plus belles adresses à découvrir pendant le Festival de Cannes

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

Où manger pendant le Festival de Cannes ?

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

Les lieux pour faire la fête pendant le Festival de Cannes

La Terrasse by Albane
Depuis plus de 20 ans, la Ter-



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

Le Silencio

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

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

Le Lounge Campari

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

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

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

Les spots pour se détendre pendant le Festival de Cannes

L'hôtel Martinez

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

Killian Parfum

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

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

6 choses à ne jamais faire avec sa voiture

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

Garder sa voiture dans le meilleur état possible

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

Freiner et démarrer brusquement

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

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

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

Négliger de la nettoyer

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

Rouler à plein régime immédiatement

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

Changer de vitesse brusquement

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

10 photos qui vous donneront la chair de poule

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

Une petite maison paisible ?

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

Recréer le visage d'une victime

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

Clown effrayant

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



peur des clowns, encore aujourd'hui.

Personnages fantomatiques

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

La poursuite incessante de la mort

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

Ceci pourrait notamment être

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

Le mort qui dort

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

Tremblement de terre de San Francisco

Le tristement célèbre tremble-

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

Les vestiges d'un incendie

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

Une scène de crime isolée

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

Les tueurs condamnés

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

Comment acheter un matelas, selon ses besoins

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

Comment acheter un matelas?

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



Quand acheter un matelas?

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

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

Où acheter un matelas?

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

Achats en magasin

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

Conseils pratiques pour choisir sa couleur de peinture

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

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

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

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

Les thématiques de couleurs

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

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

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

Les couleurs permanentes d'abord

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

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

L'harmonie avec les voisins

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



6 réparations de voiture qui sont des dépenses inutiles



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

Le remplacement d'un seul pneu est possible

Même si les pneus ne créent généralement pas en paire, le garagiste vous dira peut-être que vous devez en remplacer deux et peut-être même les quatre à la fois! On vous dira peut-être aussi qu'il pourrait y avoir des conséquences désastreuses si vous déséquilibrez les pneus en n'en remplaçant qu'un. Ce n'est pas tout à fait vrai.

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

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

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

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

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

Les mises au point régulières du moteur

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

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

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

La lubrification

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

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

Le rinçage du liquide de refroidissement (antigel)

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

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

Le changement d'huile aux 6000 kilomètres

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

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

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

Les bienfaits du rameur sur le cardio

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

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

Comment utiliser le rameur dans votre routine sportive ?

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

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



Peut-on manger du fromage moisi?

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

Peut-on manger sans danger du fromage moisi?

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

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

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

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



10 habitudes du soir qui vous font prendre du poids



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

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

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

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

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

Vous passez la soirée sur le divan

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

Vous n'occupez pas assez vos mains

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

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

Vous prenez fréquemment vos soupers devant la télévision...

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

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

Vous vérifiez sans arrêt vos courriels

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

La prise de médicament peut vous faire prendre du poids

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

Votre mélatonine est dérégulée

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

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

5 façons de « redonner » lorsque vous voyagez !

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

Faites un voyage de coopération

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

Voyagez hors des sentiers battus

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

Payez ce que ça vaut

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

nous le ferions chez nous », affirme Mme Hung.

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

Soutenez les solutions globales à la pauvreté

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

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

Nouez des relations et poursuivez les échanges culturels

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

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



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

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

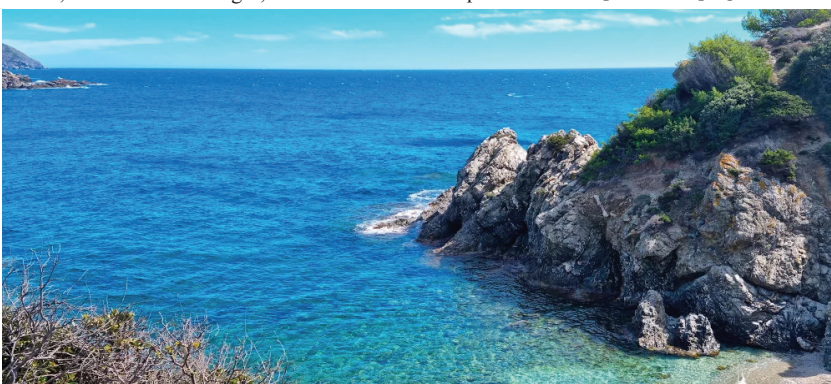
Des sentiers uniques et des vins locaux

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

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

Un site naturel bien conservé

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



10 raisons magiques de visiter l'Irlande



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

Découvrez les châteaux

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

Visitez l'entrepôt de Guinness

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

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

Partez à l'aventure

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

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

Revivez l'histoire à chaque détour

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

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

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

Embrassez des paysages à couper le souffle

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

Suivez la route des festivals

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

Vivez Dublin

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

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

Goûtez à la culture des pubs

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

Les remèdes maison contre l'eczéma et le psoriasis

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

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

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

Appliquer des crèmes infusées au CBD

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

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

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

Prendre des bains curatifs



tifs contre le psoriasis

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

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

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

Manger du curcuma

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

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

Pour jouir des avantages du

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

Appliquer du vinaigre de cidre

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

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

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

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

Le régime cétogène (ou keto) et ses dangers cachés

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

Grippe cétogène

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

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

Hypoglycémie

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

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

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

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

De la physio pour le tendon d'Achille

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

Pour des pieds plus forts

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



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

Canneberges et santé cardiaque

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

Des plats maison bons pour la tête

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

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

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

Réduire le sentiment de solitude

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

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

Prévention de la rupture du tendon d'Achille

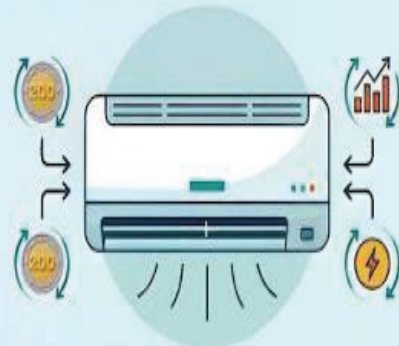
Pour prévenir la tendinite du tendon d'Achille, il existe des gestes simples à réaliser, notamment en ce qui concerne les sportifs.

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

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

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

هل تعلم؟



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

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

ADRIE
الوكالة الوطنية لتطوير
استخدام الطاقة وترشيد

مخطط
4
energy

AIFF 2026

Appel à candidatures pour l'aide à la post-production

L'AIFF 2026 lance son appel à projets pour 10 œuvres en post-production, avec deux prix et un accompagnement professionnel.

Le Festival international du film d'Alger (AIFF) annonce l'organisation de la 2e édition du CineMarket, qui se déroulera du 7 au 11 décembre 2026, à l'établissement Riadh El Feth, dans le cadre de la 13e édition du festival prévue du 5 au 12 décembre.

En prévision de cet événement, le CineMarket concentre son dispositif d'aide sur la post-production, au stade de la fin du montage image, ou "picture lock". Ce choix traduit la volonté d'intervenir au moment où un film doit passer de l'état d'œuvre en cours d'achèvement à celui de projet prêt à être diffusé, présenté dans les festivals ou proposé aux professionnels de la distribution et de la diffusion.

L'appel à projets s'adresse aux sociétés de production nationales porteuses de courts et longs métrages de fiction, de documentaire ou d'animation en cours de finition. Les courts-métrages doivent être compris entre 5 et 59 minutes, tandis que les longs-métrages doivent avoir une durée minimale de 60 minutes.

10 projets seront retenus et leurs porteurs bénéficieront d'un accompagnement "Dzair en couleurs"

ment professionnel personnalisé, à travers des conseils et des rencontres individuelles avec des professionnels du cinéma reconnus en Algérie et à l'international. L'objectif est de répondre aux besoins techniques encore nécessaires à la finalisation des œuvres, mais aussi de permettre aux créateurs de mieux valoriser leur travail et de s'inscrire dans les réseaux professionnels. Afin de valoriser les compétences nationales et de consolider l'écosystème cinématographique local, les organisateurs exigent que les projets candidats soient réalisés essentiellement avec le concours d'auteurs, d'acteurs principaux, de techniciens et de collaborateurs de création algériens.

Les projets sélectionnés seront présentés les 10 et 11 décembre devant un jury professionnel. Ces 2 journées donneront lieu à des projections suivies de discussions et d'échanges entre les équipes des films et les membres du jury.

À l'issue de ces présentations, 2 prix d'aide à la post-production seront décernés : le Prix post-production long-métrage et le Prix post-production court-métrage. Le CineMarket prévoit aussi une prise en charge intégrale du séjour à Alger pour les porteurs des dix projets sélectionnés résidant hors de la capitale. Les candi-

datures sont ouvertes jusqu'au 20 octobre. Les soumissions doivent être effectuées exclusivement en ligne sur la plateforme officielle du festival. La participation et l'accréditation sont gratuites. La sélection officielle sera annoncée le 30 octobre.

Au-delà de ces aides, le marché professionnel ambitionne de favoriser les rencontres et les collaborations autour des œuvres en cours de finalisation. Production, coproduction, vente, achat et diffusion figurent parmi les principaux axes du dispositif.

Scénaristes, réalisateurs, producteurs, porteurs de projets, laboratoires de post-production, plateformes de diffusion, chaînes de télévision, institutions et partenaires du secteur sont appelés à y prendre part.

CineMarket ambitionne de contribuer à une meilleure structuration de la filière nationale, de stimuler l'emploi culturel, de faciliter les coproductions et de favoriser la constitution progressive d'un catalogue d'œuvres cinématographiques algériennes appelé à circuler en Algérie comme à l'étranger.

En mettant l'accent sur la post-production, CineMarket cherche à donner aux œuvres algériennes plus de chances de trouver leur public, leur place dans les festivals et leurs partena-

"Dj'ha le magnifique"

Un personnage méditerranéen à l'écran

L'UE en Algérie a présenté "Dj'ha le magnifique", série animée coproduite avec l'Algérie autour d'un personnage populaire méditerranéen.

La délégation de l'Union européenne en Algérie a présenté, dans la soirée de dimanche dernier, à Fantasia Land, à El Achour, l'avant-première de "Dj'ha le magnifique".

La série animée revisite un personnage familial de l'imaginaire populaire algérien et met en lumière son caractère profondément méditerranéen.

À travers sept épisodes réalisés autour de récits populaires algériens, le projet se veut une œuvre de création et une expérience de coopération culturelle entre l'Algérie et l'Europe. Devant des représentants du monde de la culture et des affaires, de médias et de membres du corps diplomatique accrédité en Algérie, quelques épisodes de la série, dont le projet remonte à 2009, ont été projetés en avant-première. Les autres seront ultérieurement mis en ligne sur les réseaux sociaux et différentes plateformes.

L'ambassadeur de l'Union européenne en Algérie, Diego Mella, a, dans une allocution, insisté sur la dimension symbolique du personnage qui dépasse nos frontières et appartient à un imaginaire partagé par plusieurs peuples de la Méditerranée.

Si son nom et sa prononciation varient (Dj'ha en Algérie, Giufà en Italie, Nasreddin Hodja en Turquie et dans les Balkans, Goha en Égypte), les histoires et les valeurs qui lui sont associées ont de nombreuses similitudes.

Pour l'ambassadeur, cette proximité constitue l'un des intérêts majeurs du projet. Derrière les différences de langue, de phonétique ou de contexte culturel, le personnage est porteur de valeurs communes capables de rapprocher les peuples des deux rives de la Méditerranée.

L'ambassadeur a présenté "Dj'ha le magnifique" comme une illustration du potentiel de collaborations artistiques entre l'Algérie et l'Europe, considérant la culture comme un espace privilégié de rencontre et de coopération. Pour lui, "il s'agit d'un excellent exemple de ce qui peut être réalisé pour favoriser les échanges, stimuler la création et renforcer les liens". "La culture, un pilier de la coopération, reste plus que jamais le lien qui nous rapproche", a-t-il lancé.

Pour Simone Petrone, qui a piloté le projet, Dj'ha possède la capacité de dépasser les frontières culturelles. Le personnage, décrit comme naïf et espiègle, sage et blagueur, une figure aux contradictions apparentes, renvoie, au-delà de l'anecdote, à un trait commun des sociétés méditerranéennes. Son caractère populaire lui permet de circuler d'une culture à l'autre, sans perdre son identité, tout en se transformant au contact des différents imaginaires. La série, entièrement réalisée en arabe dialectal, se déroule dans différentes régions d'Algérie (Ghardaïa, La Casbah d'Alger, en

Kabylie et à Timimoun), et les aventures de Dj'ha prennent appui sur des territoires, des paysages et des références au patrimoine culturel algérien. Les mémoires du personnage naïf, sage, plaisantin ou profondément humain abondent, avec légèreté, des notions comme la tolérance, le respect mutuel et la coexistence pacifique.

Au-delà du contenu narratif, "Dj'ha le magnifique" est une expérience de coproduction qui dépasse le simple échange institutionnel. La série a été conçue et produite par Dynamic Art Vision, sous la conduite de Djilali Beskri et de son équipe, avec la participation de plusieurs jeunes réalisateurs algériens. La société de production italienne BLP a assuré la postproduction et l'optimisation des rendus.

Pour Djilali Beskri, réalisateur de courts-métrages animés, la collaboration revêt une portée particulière. "C'est un honneur que les deux rives arrivent à trouver quelque chose en commun que nous pouvons partager, et que nous nous ressemblons au fin fond", a-t-il souligné, en marge de l'événement. "Cette collaboration exemplaire est susceptible d'ouvrir la voie à d'autres initiatives. Il y a possibilité de pouvoir faire, réfléchir et concrétiser des travaux et des projets ensemble", a-t-il ajouté, se disant "très heureux et enthousiaste" d'avoir représenté la partie algérienne. La projection n'a pas constitué l'unique temps fort de la soirée. Entre différents extraits animés, la scène a pris le relais de l'écran pour rappeler une étape importante de l'histoire de Dj'ha dans la culture algérienne : son passage au théâtre.

Les représentations théâtrales au cours de la soirée ont fait écho au centenaire de la première pièce consacrée à Dj'ha.

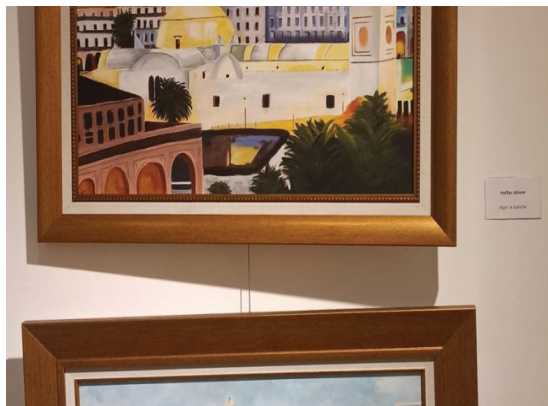
Mise en scène par Ali Sallali, plus connu sous le nom d'Allalou, elle fut jouée à l'Opéra d'Alger (actuel TNA), le 12 avril 1926. L'œuvre est considérée comme la première pièce de théâtre écrite et mise en scène en arabe dialectal. Ce rappel a donné une profondeur particulière à l'événement. Un siècle après son apparition sur la scène théâtrale, Dj'ha continue de circuler entre les formes artistiques, passant du théâtre à l'animation et de la tradition orale aux nouveaux modes de diffusion numérique.

La soirée s'est achevée en musique avec le groupe IZLAN (chants), qui a repris une sélection de chants du folklore amazigh des Aurès. Le décor, inspiré de l'univers de Dj'ha, a prolongé l'atmosphère immersive recherchée par les organisateurs.

"Dj'ha le magnifique", une figure familière du patrimoine oral, est appelée à connaître une nouvelle vie.

Le personnage continue de rire des travers humains, de brouiller les frontières entre sagesse et naïveté et, surtout, de rappeler que des histoires populaires peuvent devenir des passerelles les plus naturelles entre les cultures.

L'Algérie en 100 tableaux à Dar Abdeltif



Plus de 70 artistes exposent à la villa Abdeltif dans "Dzair en couleurs", un voyage pictural rendant hommage au patrimoine et à la diversité de l'Algérie.

La villa Abdeltif a abrité, jeudi dernier, une exposition d'arts plastiques organisée par l'école d'art "Ré-Création Artistique", en partenariat avec l'Agence algérienne pour le rayonnement culturel (AARC).

"Dzair en couleurs" a regroupé plus de 70 exposants d'âges différents, représentant près de 100 tableaux dans lesquels se déclinent plusieurs facettes et aspects du patrimoine culturel algérien et une multitude de paysages qui révèlent la beauté naturelle de notre pays. Le tout est représenté dans des styles divers (figuratif, impressionnisme, arts abstraits et naïfs).

UN VOYAGE PICTURAL DE LA MER AU DÉSERT

Les œuvres composent une mosaïque portée par une palette qui évoque la diversité du pays, "de la mer au désert". C'est un véritable voyage pictural que proposent les artistes, cha-

cun selon son inspiration.

Il débute à Alger et sa Casbah, ses monuments et les impressionnantes vues sur sa baie, ses maisons mauresques et leurs jardins. On découvre aussi le grand Sahara, ses oasis et ses étendues de sable. Des peintres marquent enfin des escalas dans des villes comme Constantine et ses ponts, Biskra et ses palmeraies, Sétif avec sa fontaine "Aïn El Fouara".

Dans d'autres œuvres, belle vitrine du patrimoine culturel, sont mises en valeur des tenues traditionnelles de diverses régions du pays. Quelques portraits représentent El Hadj M'hamed El Anka, une Algéroise, une Mauresque, une femme des Aurès, et autres visages de la diversité humaine de l'Algérie.

UN HOMMAGE À BAYA MEHIEDDINE

Dans un coin du jardin de Dar Abdeltif, quelques tableaux accrochés rappellent les œuvres singulières de Baya Mehieddine. "Je trouve que, de son vivant, l'artiste-peintre Baya n'a pas eu toute la reconnaissance qu'elle mé-

ritait", estime Hafida Boungab, fondatrice de "Ré-Création Artistique", qui voit en Baya "une véritable école". "Lui rendre hommage aujourd'hui est notre devoir", affirme-t-elle.

L'événement présente des œuvres réalisées au fil de l'année, explique la fondatrice de "Ré-Création Artistique". "C'est un travail acharné d'une année pour certains et de plusieurs années pour d'autres. Vous ne pouvez même pas imaginer comment les élèves ont pris à cœur de finaliser leurs toiles", souligne-t-elle.

Fondée en octobre 2021, "Ré-Création Artistique" est née dans un espace d'à peine 20 mètres carrés, avec une table, un bureau et sa fondatrice, seule aux commandes. Cinq ans plus tard, l'école occupe tout un étage et propose plusieurs disciplines : peinture, dessin académique, poterie, mais aussi piano, violon, guitare et théâtre.

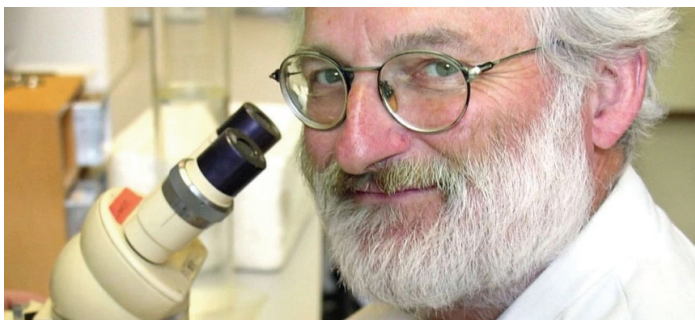
"Nous avons commencé petit et nous nous sommes agrandis progressivement", raconte sa fondatrice. Cette évolution se reflète dans "Dzair en couleurs". "À travers cette exposition, l'Algérie apparaît sous une multitude de regards", déclare Boungab. "Quand on dit Algérie, chacun pense à quelque chose de particulier : un visage, une ville, une ruelle ou un souvenir", explique-t-elle. "Cette démarche valorise les efforts accomplis et ouvre aux participants un espace d'expression", ajoute-t-elle.

Pour "Ré-Création Artistique", l'ambition ne s'arrête pas à cette exposition. La fondatrice souhaite permettre aux participants de présenter leurs œuvres. "Le but ultime est que chaque élève qui termine son parcours puisse lui-même faire une exposition individuelle", résume-t-elle. "L'essentiel reste de donner à chacun la confiance nécessaire pour poursuivre sa propre voie artistique", conclut Hafida Boungab.

Dans le monde un 20 Septembre

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

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



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

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

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

Le saviez-vous?

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



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

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

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

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

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

Journée internationale du tigre



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

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

Objectif Tx2 Cela désigne l'objectif en terme de repopulation en tigre. Le WWF reste cependant lucide et sait que l'opéra-

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

La journée mondiale

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

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

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

MEDIA EXPERT

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

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

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

« Pour votre Publicité s'adresser à : l'Entreprise Nationale
de communication, d'Édition et de Publicité »
Agence ANEP 01, Avenue Pasteur - Alger.
Téléphone : 020.05.20.91 / 020.05.10.42
Fax : 020.05.11.48 / 020.05.13.45
020.05.13.77
E-mail : agence.regie@anep.com.dz
programmation.regie@anep.com.dz
agence.oran@anep.com.dz
agence.annaba@anep.com.dz
agence.ouargla@anep.com.dz
agence.constantine@anep.com.dz

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT & DE L'ARCHITECTURE

BATIWEST 2026

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

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
AMOUD 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

الطبعة 8^e 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

برعاية

AGRI TECH EXPO

4^{ème} édition

13/14/15 OCTOBRE 2026
SHERATON ANNABA

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

تنشاد ضيفة الشرف

AL24 NEWS
القنوات الإعلامية
قناة الجزائر الدولية

Beur FM

in cop

CREA
مجلس التوجيه الاقتصادي الجزائري
المنتدى الاقتصادي
مجلس التوجيه الاقتصادي الجزائري
مجلس التوجيه الاقتصادي الجزائري

MEDIA EXPERT
Agris ligne
Event
CCI
Seybouse
UNED