



DZAIR DIGITAL SERVICES
Intégration du service
"WADHIFATI" relevant
du secteur des Sports

P.4

RENTRÉE SCOLAIRE

Les fournitures scolaires locales séduisent les familles

AMIR 2000 
mobilisée pour une
rentrée scolaire solidaire



PHARMEX TC
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN
22 23 24 OCTOBRE 2026

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

ORGANISÉ PAR : **PHARMEX CONSULTING**

EN PARTENARIAT AVEC :



MEDIA EXPERT
COMMUNICATION
L.T.D

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

Media Expert
Lundi 21 Septembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2355 - Prix 30 DA



La HATPLC participe à une conférence sur les flux financiers illicites et la récupération des actifs en Afrique

La Haute autorité de transparence, de prévention et de lutte contre la corruption (HATPLC) a participé aux travaux d'une conférence, organisée par le Centre de recherches et d'études anti-corruption en Afrique (CEREAC), en coordination avec le secrétariat général de l'Association des autorités anti-corruption d'Afrique (AAACA), sur "les flux financiers illicites et la récupération des actifs en Afrique", indique un communiqué de la HATPLC.

La HATPLC a pris part, à cette visioconférence, aux côtés de représentants du ministère de la Justice, de l'Office central de répression de la corruption (OCRC) et de la Cellule de traitement du renseignement financier (CTRF).

La conférence a porté sur "les principaux défis actuels liés aux flux financiers illicites dans le continent africain, l'examen des mécanismes et des stratégies régionales et internationales à même de renforcer les efforts de suivi des flux financiers illicites et la récupération des actifs issus des pratiques de corruption".

Cette rencontre virtuelle a également constitué "un espace d'échange des expertises, des expériences et des meilleures pratiques entre les instances et les établissements africains en charge de la lutte contre la corruption, à même de contribuer au renforcement de la coopération et de la coordination régionale et internationale, en vue de développer les mécanismes de lutte contre les flux financiers illicites et de soutenir les efforts communs visant à récupérer les actifs et à renforcer les valeurs d'intégrité, de transparence et de gouvernance des ressources dans le continent africain", conclut le communiqué.

Industrie automobile

Kourtel préside une réunion consacrée à la localisation des composants plastiques

Le ministre de l'Industrie, M. Farid Kourtel, a reçu les représentants des entreprises algériennes agréées dans la fabrication automobile, lors d'une rencontre consacrée à l'examen des moyens de localiser la production des composants plastiques et de renforcer l'intégration nationale, indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre, tenue au siège du ministère, en présence de cadres centraux du secteur, a permis d'évoquer les moyens d'instaurer une industrie automobile nationale intégrée, dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie de l'Etat visant à augmenter le taux d'intégration, à renforcer la sous-traitance et à élargir la base de production locale des composants et pièces de rechange. Dans ce cadre, le ministre a instruit d'accélérer la coordination avec la société General Plastic Injection (GPI), basée à Tissemilt et relevant du groupe ACS, afin qu'elle assure la fabrication des composants plastiques destinés à chaque usine, les fabricants devant fournir les moules nécessaires, en vue de couvrir localement l'ensemble de leurs besoins en ces composants.

De leur côté, les opérateurs se sont engagés à fournir les moules nécessaires, afin de permettre à la société GPI de lancer, dans les meilleurs délais, la production des composants plastiques destinés à leurs usines, selon le communiqué. Le ministre a assuré que les services de son département accompagneront ce processus en vue de sa concrétisation, en phase avec la stratégie de l'Etat visant à renforcer la production nationale, à localiser la fabrication des composants et à asseoir une industrie automobile nationale intégrée.

Kourtel examine avec l'ambassadrice de Suède les moyens de renforcer la coopération bilatérale

Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a reçu l'ambassadrice de Suède auprès de l'Algérie, Anna Block Mazoyer, et la délégation l'accompagnant, avec lesquels il a examiné le renforcement de la coopération bilatérale, indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre, tenue au siège du ministère en présence de nombre de ses cadres centraux, a été l'occasion de "passer en revue les moyens de développer la coopération entre l'Algérie et la Suède et d'élargir les domaines de partenariat, de manière à renforcer les relations économiques et industrielles entre les deux pays, au service des intérêts communs", précise le communiqué.

L'AAPi participe à Dar es-Salaam à un forum sur les politiques d'investissement

L'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPi) a participé, à Dar es-Salaam (Tanzanie), à la 17^e édition du Forum sur les politiques d'investissement, dans le cadre de ses démarches visant à renforcer l'échange d'expertises et à prendre connaissance des approches internationales dans le domaine de la gouvernance. Les travaux de ce forum, organisé par l'Institut international du développement durable (IIDD) du 16 au 18 septembre courant, ont porté sur l'évolution et l'impact des règles internationales relatives à l'investissement sur les cadres et politiques d'investissement aux niveaux régional et national, ainsi que sur les processus de réforme en cours en matière de gouvernance de l'investissement. Au cours des débats, les participants ont mis en avant l'importance de la "cohérence verticale" dans la gouvernance, à travers l'alignement des politiques et des instruments liés à l'investissement aux niveaux international, conclut le communiqué.

Un programme préventif pour renforcer les réseaux d'évacuation des eaux pluviales

À l'approche de la saison des pluies, les services de la wilaya d'Alger ont renforcé leur dispositif préventif afin d'assurer la disponibilité et le bon fonctionnement des réseaux d'évacuation des eaux pluviales. L'objectif est de limiter les risques d'engorgement et de stagnation des eaux, notamment lors des épisodes de fortes précipitations, et de garantir une intervention rapide en cas d'urgence.

La chargée de communication de la wilaya d'Alger, Shiraz Bouterfa, a indiqué que les autorités locales avaient mis en place un programme intégré mobilisant les moyens humains et matériels nécessaires, avec la participation des circonscriptions administratives, des communes, des directions exécutives et des différents établissements publics.

Ce dispositif prévoit notamment des opérations préventives de nettoyage et de curage des avaloirs, des canalisations d'évacuation des eaux, des oueds ainsi que des tunnels souterrains. Un plan d'intervention a également été mis en place sous la supervision de cellules de veille au niveau des circonscriptions administratives, afin d'assurer une réaction rapide face à d'éventuels aléas climatiques.

Les préparatifs ont débuté dès juillet dernier et se poursuivront de manière régulière et intensive durant toute la saison des pluies. Les opérations de nettoyage des oueds se poursuivent actuellement, avec l'évacuation des gravats, de la boue et des différents déchets susceptibles d'entraver l'écoulement des eaux.

Selon Mme Bouterfa, les opérations de nettoyage des avaloirs sont réparties entre les zones urbaines, les routes et les axes rapides. Elles sont prises en charge notamment par l'Établissement de maintenance des réseaux routiers et d'assainissement de la wilaya d'Alger (Asrout) et la Direction des travaux publics (DTP), à raison de quatre à six interventions pour chaque avaloir. Le programme prévoit également le nettoyage de 104 oueds à travers la wilaya.

De leur côté, la Société des eaux et de l'assainissement d'Alger (SEAAL) et la Direction de l'hydraulique assurent le nettoyage des tunnels souterrains et des canalisations d'évacuation des eaux. Cette action s'inscrit dans le cadre d'une coordination entre les diffé-



rents intervenants, destinée à améliorer l'efficacité du réseau d'assainissement et à réduire les risques d'inondation liés à la stagnation des eaux pluviales.

Plus de 241.000 avaloirs curés

Le directeur d'Asrout, Aïter Sâadoune, a, pour sa part, fait état du renforcement du dispositif de préparation de l'établissement à travers un programme d'intervention préventif sur le terrain. Celui-ci vise à améliorer le fonctionnement des réseaux de voirie et d'assainissement et à prévenir les risques d'obstruction.

Il a précisé qu'entre janvier et le 30 août dernier, les équipes d'Asrout avaient procédé au curage de plus de 241.000 avaloirs, ainsi qu'à l'évacuation de près de 228.000 m³ de gravats. Les opérations se poursuivent régulièrement, particulièrement au niveau des points identifiés comme sensibles.

Les interventions prioritaires ciblent notamment les zones basses, les cours d'eau et les axes routiers situés à proximité, ainsi que les tunnels.

Les équipes s'appuient à cet effet sur le plan d'organisation des secours et sur les données recueillies lors des précédentes saisons pluvieuses afin d'identifier les secteurs nécessitant une vigilance accrue.

Pour assurer une intervention rapide en cas d'obstruction ou d'accumulation des eaux, Asrout a également déployé des équipes mobiles chargées de surveiller les différents axes et rou-

tes, en complément d'équipes fixes. Les camions, engins, pompes et autres équipements d'intervention sont maintenus en état d'alerte.

En cas d'émission d'un bulletin météorologique spécial (BMS), des équipes sont mobilisées au niveau des points noirs et assurent une permanence 24 heures sur 24, pendant toute la durée des précipitations et jusqu'à la fin de la période couverte par le bulletin.

La vigilance renforcée lors des premières pluies

Les premières pluies orageuses constituent une période particulièrement sensible, en raison des quantités de terre, de boue et de déchets susceptibles d'être entraînées vers les avaloirs et les réseaux d'évacuation, surtout lorsque d'importantes quantités de pluie sont enregistrées sur une courte période. « La prévention et la rapidité d'intervention sont essentielles », a souligné M. Aïter, mettant en avant la nécessité d'une préparation en amont et d'une coordination permanente entre les différents services concernés. Le responsable a, par ailleurs, insisté sur le rôle des citoyens dans la prévention des risques. Il a appelé à préserver la propreté de l'environnement et à éviter le dépôt de déchets sur les routes ou à proximité des avaloirs, soulignant que la prévention des inondations et des accumulations d'eau constitue une responsabilité partagée entre les services publics et les citoyens. M. Gaouar

Installation de la commission chargée d'élaborer une loi relative à la construction et à l'habitat dans les zones forestières

Le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, Mohamed Tarek Belaribi, a procédé à l'installation officielle d'une commission intersectorielle chargée d'élaborer une loi relative à la construction et à l'habitat dans les zones forestières, laquelle devrait contribuer à protéger les populations et à réduire les risques d'incendies de forêt, indique un communiqué du ministère. L'installation de cette commission intervient conformément aux instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la réunion de travail tenue le 30 août dernier, et consacrée à la prise des mesures et dispositions nécessaires pour faire face aux conséquences des incendies de forêt ayant

touché certaines wilayas de l'Est et du Centre du pays, précise la même source. La commission comprend des représentants des différents secteurs ministériels et organismes concernés, notamment les ministères de la Défense nationale, de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports, de la Justice, des Finances, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, de l'Énergie et des Énergies renouvelables, des Travaux publics et des Infrastructures de base, de l'Hydraulique, ainsi que le ministère de l'Environnement et de la Qualité de la vie, ajoute le communiqué.

Elle comprend également des représentants des organismes et établisse-

ments techniques relevant du ministère de l'Habitat, en sus des représentants des écoles et universités nationales. La commission est chargée d'examiner et de réviser le cadre législatif et réglementaire, ainsi que les règles et normes techniques relatives à la construction et à l'habitat dans les massifs forestiers et les zones limitrophes, et d'œuvrer à l'élaboration d'un projet de loi régissant ce domaine.

Elle élaborera son rapport final dans un délai maximum de vingt (20) jours à compter de la date de son installation. Les travaux de la commission devront aboutir à la proposition d'un cadre juridique et réglementaire intégré définissant les conditions de construction et d'habitat dans ces zones, conclut le communiqué. APS

RENTÉE SCOLAIRE

AMIR 2000 mobilisée pour une rentrée scolaire solidaire



À l'occasion de la rentrée scolaire 2026, AMIR 2000 a lancé une initiative de solidarité destinée à accompagner 500 élèves en situation de précarité à Oran et dans la wilaya de Jijel, en partenariat avec la Fondation Salima Souakri pour l'Action Caritative et Humanitaire et l'association Kafil El Yatim Sidi Chahmi Oran. Cette initiative vise à apporter un soutien concret aux enfants et à leurs familles afin de leur permettre d'aborder la nouvelle année scolaire dans des conditions plus sereines.

Dans ce cadre, plus de 250 élèves en situation de précarité à Oran et dans la zone sinistrée de Jijel ont bénéficié, à travers la Fondation Salima Souakri, de kits scolaires adaptés à leurs besoins. À Jijel, cette contribution concerne notamment des enfants issus de familles touchées par les récents incendies.

Au-delà de la distribution de fournitures scolaires, cette action entend témoigner une attention particulière aux enfants concernés et leur permettre de préparer leur rentrée avec davantage de sérénité malgré les difficultés auxquelles ils ont été confrontés.

Parallèlement, 250 élèves accompagnés par l'association Kafil El Yatim Sidi Chahmi Oran ont reçu des bons d'achat destinés à l'acquisition de leurs tenues de rentrée. Cette démarche leur permet de choisir leurs vêtements en fonction de leurs préférences et de leurs besoins, tout en apportant un soutien direct aux familles à l'approche de la rentrée scolaire. L'opération a également mobilisé des collaborateurs volontaires d'AMIR 2000, qui ont participé à la préparation et à la distribution des kits scolaires aux côtés des bénévoles des asso-



ciations partenaires. Une mobilisation qui traduit, selon l'entreprise, sa volonté de faire de la solidarité une démarche concrète fondée sur l'engagement de ses équipes et la coopération avec des acteurs associatifs de terrain. « À travers cette initiative, notre ambition est d'apporter une aide concrète aux élèves en situation de précarité et à leurs familles, à Oran comme dans la zone sinistrée de Jijel. Nous souhaitons contribuer, à notre échelle, à leur offrir une rentrée plus sereine. Cette démarche s'inscrit pleinement dans les valeurs qui guident AMIR 2000 et dans notre volonté d'agir de manière responsable », a déclaré Sabrina Chergui, directrice marketing d'AMIR 2000. Elle a également exprimé sa reconnaissance envers les partenaires associatifs, soulignant leur proximité avec les bénéficiaires, leur expertise et leur connaissance des réalités du terrain. De son côté, Salima Souakri, fondatrice de la Fondation Salima Souakri pour l'Action Caritative et Humanitaire, a souligné la volonté commune de placer l'enfance et la solidarité au cœur de cette action. « Nous sommes heureux de nous associer à AMIR 2000 autour de valeurs que nous partageons

et d'une même volonté d'agir en faveur des enfants », a-t-elle déclaré, mettant en avant l'objectif d'apporter du soutien et de la joie aux enfants bénéficiaires. Pour sa part, Daho Abdelhak, président de l'association Kafil El Yatim Sidi Chahmi Oran, a remercié AMIR 2000 pour son engagement aux côtés de l'association et pour le soutien apporté aux enfants et aux familles d'orphelins.

Cette initiative s'inscrit dans la continuité de l'engagement citoyen d'AMIR 2000 et dans la volonté affichée par l'entreprise de développer des actions de solidarité en faveur des enfants et des communautés locales. Basée à Oran et créée en 2008, SARL AMIR 2000 est une entreprise algérienne active dans le secteur des produits d'entretien, de détergence et d'hygiène. À travers sa marque Amir Clean, elle propose 10 catégories de produits et 70 références distribuées à l'échelle nationale.

L'entreprise met également en avant son ancrage local à travers une production réalisée à Oran, ainsi que sa contribution au développement de l'économie nationale par la création d'emplois, le développement des compétences et la valorisation du savoir-faire local. Fondée en 2023 par Salima Souakri, la Fondation Salima Souakri pour l'Action Caritative et Humanitaire intervient, pour sa part, en faveur des communautés vulnérables à travers différentes actions de solidarité, notamment dans les domaines de l'aide alimentaire, de la prise en charge médicale, de l'éducation et de l'enfance. Présente à Oran depuis 2014 et disposant d'un bureau à Sidi Chahmi depuis 2015, l'association Kafil El Yatim accompagne quant à elle les familles d'orphelins dans plusieurs domaines, notamment social, sanitaire, scolaire, éducatif et récréatif. RL

Les fournitures scolaires locales séduisent les familles à la Foire « Lemsid »

La production nationale de fournitures scolaires suscite un intérêt croissant auprès des familles à l'occasion de la Foire de la rentrée scolaire « Lemsid », organisée du 14 au 26 septembre au Palais des expositions des Pins Maritimes à Alger. La diversité des produits, leur qualité et leurs prix compétitifs figurent parmi les principaux atouts qui attirent les visiteurs.

Une tournée à travers les différents stands de la foire permet de constater l'abondance et la diversité de l'offre, composée aussi bien de produits fabriqués localement que d'articles importés. Les familles, souvent accompagnées de leurs enfants, semblent toutefois accorder une attention particulière aux fournitures de fabrication algérienne, qui gagnent progressivement leur place sur le marché et bénéficient d'une confiance accrue des parents.

Sacs à dos, cartables, trousse et autres accessoires scolaires se déclinent en une multitude de formes, de couleurs et de motifs. Les enfants parcourent les stands à la recherche du modèle qui correspond à leur âge et à leurs goûts, tandis que les exposants misent sur des prix accessibles, notamment grâce à la vente directe du producteur au consommateur et aux remises accordées à l'occasion de la rentrée.

Mohamed Aboudi, représentant d'une entreprise spécialisée dans les fournitures de bureau et scolaires, a expliqué que son entreprise s'emploie à élargir régulièrement sa gamme de produits afin de répondre aux besoins des élèves, tout en maintenant des prix abordables grâce à la vente directe.

L'entreprise ne se limite pas au marché national puisqu'elle a déjà commencé à exporter certains de ses produits vers plusieurs marchés africains, notamment le Sénégal, la Mauritanie et la Tunisie, avec l'ambition de conquérir d'autres marchés à l'avenir.

De son côté, Mohamed Fakhar, responsable marketing et développement d'une autre entreprise participante, a indiqué que celle-ci présente à la foire une large gamme de fournitures scolaires et de bureau, notamment des crayons et des crayons de couleur. Ces articles, fabriqués localement à 100 %, sont conçus conformément aux normes garantissant la sécurité des enfants, a-t-il précisé.

La vente directe de l'usine au consommateur constitue également, selon lui, une démarche destinée à accompagner les familles durant la rentrée scolaire, en leur permettant d'accéder à des produits à des prix plus accessibles.

Une offre diversifiée pour tous les besoins

L'offre locale ne se limite pas aux fournitures scolaires. Des tabliers fabriqués en Algérie sont également proposés à des prix abordables. Les éditeurs présents à la foire exposent, pour leur part, une large sélection de livres scolaires et parascolaires, de dictionnaires ainsi que des ouvrages destinés aux enfants et aux adultes.

Les visiteurs rencontrés sur place se disent globalement satisfaits de la qualité et de la diversité des produits proposés.

Venue de Batna, Zahia, qui effectue sa quatrième visite à la Foire « Lemsid », repart les mains chargées de fournitures. Elle estime avoir trouvé une offre variée à des prix « très raisonnables » et souhaite voir la production locale continuer à se diversifier afin de répondre à l'ensemble des besoins des familles.

Même satisfaction chez deux jeunes lycéennes, qui ont particulièrement apprécié la disponibilité d'articles conçus pour répondre aux goûts des filles, notamment les petits agendas et les stylos décorés. Pour ces deux candidates au baccalauréat, ces accessoires contribuent à rendre « plus agréable » la préparation à l'examen.

Placée cette année sous le thème « Ensemble pour une rentrée scolaire réussie », la Foire « Lemsid » intervient à quelques jours de la reprise des cours.

Dans le même cadre, des marchés de proximité et des foires commerciales consacrés aux fournitures scolaires ont été organisés dans plusieurs régions du pays afin de rapprocher l'offre des consommateurs et de faciliter les achats de rentrée.

Ces initiatives sont menées en coordination avec les walis et les services du ministère du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, dans le but notamment d'assurer la disponibilité des fournitures et de contribuer à leur accessibilité pour les familles. A.B.



Session de formation au profit des responsables des systèmes d'information des différents secteurs

Le Haut-Commissariat à la numérisation (HCN) a organisé une session de formation au profit des responsables des systèmes d'information de différents secteurs, visant à déployer et à exploiter le mécanisme de vérification des documents électroniques délivrés via le Portail national des services numériques (Dzair Digital Services), a indiqué un communiqué du HCN. "En application des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la réunion du Conseil des ministres du 12 juillet 2026, portant sur l'élargissement des domaines d'exploitation du Portail Dzair Digital Services et le renforcement de l'interopérabilité intersectorielle, et conformément aux instructions du Premier ministre, M. Sifî Ghrieb, le HCN a organisé, jeudi au niveau de son siège, une session de formation au profit des responsables des systèmes d'information des différents secteurs, afin de déployer et d'exploiter le mécanisme de vérification des documents électroniques extraits via le Portail national", précise le communiqué. Ce mécanisme, "conçu et développé par les services du HCN", vise à "permettre aux organismes administratifs sous tutelle des départements ministériels de l'exploiter, de manière à agréer les documents électroniques sans exiger des citoyens de les retirer à nouveau auprès de l'administration émettrice, dans le but de simplifier les procédures et de réduire les déplacements". Cette opération qualitative s'inscrit, selon la même source, dans le cadre de "la poursuite par le HCN de la concrétisation d'un écosystème numérique intégré, renforçant l'usage du document électronique dans les transactions administratives jusqu'à la numérisation globale des services".

Forum sur l'éthique de l'IA

Zerrouki tient des entretiens bilatéraux à Ryadh

Le ministre de la Poste et des Télécommunications, Sid Ali Zerrouki, a eu plusieurs entretiens bilatéraux, en marge de sa participation à la 4e édition du Forum mondial de l'Unesco sur l'éthique de l'IA qui se tient du 14 au 17 septembre, indique un communiqué du ministère. M. Zerrouki "a rencontré le ministre des Télécommunications et du Numérique de la République du Sénégal, M. Samba Diouf, puis le ministre de la Communication, de la Technologie numérique et des Innovations de la République du Ghana, M. Samuel Nartey George", avec lesquels il a évoqué "les perspectives de partenariat dans les domaines de la gouvernance de l'IA, du développement des infrastructures, de l'échange d'expertises et de formation de compétences dans les technologies modernes", souligne la même source. La rencontre a été l'occasion de "se concerter autour de la nécessité d'unifier les vues et de coordonner les positions entre les pays afin de traiter avec les sociétés technologiques mondiales, l'objectif étant de parler d'une seule voix et de garantir des conditions équitables d'accès à la technologie, aux infrastructures de base et aux données, au lieu de la négociation individuelle qui affaiblit leur position", ajoute le communiqué. Concernant la coopération avec les acteurs technologiques "le ministre a rencontré le président exécutif de la Société des technologies de l'information (SITE), Saoud Bin Saleh Al Aboudi". Après la présentation de la société, les deux responsables ont examiné les opportunités de partenariat dans le domaine de la technologie de l'information, de la cyber-sécurité et des services numériques", précise le communiqué.

Start-up

Lancement d'un programme de formation en prévision du "Hackathon africain" prévu à Annaba du 30 septembre au 3 octobre

Le ministère de l'Economie de la connaissance, des Start-up et des Micro-entreprises a annoncé le lancement du programme de formation préparatoire à la 2e édition du Hackathon africain "Nocode Hack", prévu du 30 septembre au 3 octobre prochain dans la wilaya d'Annaba, avec la participation de 112 concurrents venant d'Algérie et de plusieurs pays africains, indique un communiqué du ministère. Supervisant le lancement de ce programme par visioconférence, le ministre de l'Economie de la connaissance, des Start-up et des Micro-entreprises, Noureddine Ouadah, a souligné l'importance d'accompagner les participants dans le lancement d'un véritable projet économique, qu'il s'agisse de la création d'une start-up ou d'une activité libre dans le cadre du statut d'auto-entrepreneur, en tant que moyen fluide et efficace pour accéder à l'économie numérique et assurer la durabilité de l'activité économique dans ce domaine. Après avoir salué cet événement, M. Ouadah a souligné que l'objectif principal du secteur est d'encourager toutes les initiatives visant à transformer les idées, les connaissances et les compétences en activité économique et en projet réel, contribuant ainsi à la nouvelle économie fondée sur la connaissance, selon la même source. Cette manifestation rassemble les start-up, les entrepreneurs, les étudiants et les innovateurs issus de plusieurs pays africains afin de travailler sur des défis réels en utilisant des outils spécifiques à la technique (No-Code), permettant ainsi aux participants de transformer leurs idées en produits minimums viables (MVP) dans un délai record et à moindre coût.

Endocrinologie et diabétologie

L'intelligence artificielle au cœur des journées scientifiques d'Oran



Les technologies modernes, notamment l'intelligence artificielle (IA), se sont imposées au centre des travaux des 3es Journées d'endocrinologie et de diabétologie, organisées par la clinique Laribère du Centre hospitalo-universitaire (CHU) d'Oran. Tenue à l'École supérieure d'hôtellerie et de restauration (ESHRA) d'Oran, cette rencontre scientifique a réuni des spécialistes venus de différentes régions du pays pour débattre des dernières avancées technologiques dans le diagnostic, le suivi et la prise en charge des maladies endocriniennes et du diabète.

Les participants ont notamment mis en avant le potentiel de l'intelligence artificielle dans l'amélioration de la précision du diagnostic, l'analyse des données médicales et la personnalisation des traitements, tout en soulignant l'importance de l'accompagnement médical dans l'utilisation de ces nouvelles technologies.

La présidente de la Société algérienne d'endocrinologie et du métabolisme et cheffe du service d'endocrinologie à l'hôpital de Bab El Oued (Alger), Pr Soumia Faïdallah, a estimé que les technologies modernes, notamment l'IA, « représentent une révolution technologique à l'échelle mondiale », susceptible d'améliorer la précision des soins et de contribuer à l'élaboration de traitements adaptés à chaque patient. Elle a expliqué que les applications de l'intelligence artificielle en endocrinologie sont multiples. Elles permettent

notamment d'analyser d'importants volumes de données médicales et hormonales afin d'identifier certains troubles glandulaires, notamment les pathologies thyroïdiennes.

L'IA peut également contribuer à l'adaptation de la prise en charge des patients diabétiques, à travers l'analyse des données disponibles et la formulation de recommandations concernant notamment les doses d'insuline, l'alimentation et l'activité physique. Elle peut, par ailleurs, aider les médecins à évaluer certains risques et à accélérer la prise de décision thérapeutique.

La spécialiste a insisté sur la nécessité de renforcer les liens entre les universités, les centres de recherche et les structures de santé en Algérie afin de mieux valoriser les résultats des travaux scientifiques nationaux, notamment ceux portant sur les applications de l'intelligence artificielle dans le domaine médical.

Un nouvel outil dans le suivi du diabète

De son côté, Pr Souad Mahkoul, spécialiste en diabétologie, endocrinologie et maladies métaboliques et représentante de la Société algérienne nationale du diabète, a souligné l'essor considérable de l'intelligence artificielle dans le domaine de la santé à travers le monde.

Selon elle, l'intégration progressive de ces technologies devrait contribuer à transformer la prise en charge des personnes atteintes de diabète et à améliorer leur qualité de vie, notamment

grâce à un suivi plus régulier et personnalisé.

Pour sa part, le Pr Merad Mohamed Samir, chef de l'unité d'endocrinologie au service de diabétologie et d'endocrinologie du CHU d'Oran, a présenté certaines innovations technologiques désormais accessibles aux patients.

Il a notamment cité les capteurs, ou « patches », qui se fixent directement sur la peau et sont connectés à une application mobile. Ces dispositifs permettent au patient diabétique de suivre certains paramètres liés à sa maladie en continu, 24 heures sur 24 pendant une période pouvant aller jusqu'à 15 jours, et de recevoir des informations en temps réel susceptibles de l'aider dans la gestion de son alimentation et de son activité physique.

Ces technologies illustrent l'évolution rapide des outils de suivi du diabète et ouvrent de nouvelles perspectives en matière de surveillance et d'accompagnement des patients. Organisées sous le slogan « Au cœur des mutations en endocrinologie, diabétologie et maladies métaboliques », les 3es Journées d'endocrinologie et de diabétologie de la clinique Laribère ont réuni quelque 250 spécialistes venus de différentes régions du pays. La rencontre a constitué un espace d'échange autour des connaissances scientifiques, des nouvelles technologies et des innovations récentes dans ces disciplines, avec pour objectif de contribuer à l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients. M.G.

Dzair Digital Services

Intégration du service "WADHIFATI" relevant du secteur des Sports



Le Portail national des services numériques (Dzair Digital Services) s'est enrichi du service "WADHIFATI" (Mon Emploi) relevant du ministère des Sports, dans le cadre de l'élargissement de l'offre des services publics numériques, indique un communiqué du Haut-Commissariat à la numérisation (HCN).

Cette opération s'inscrit dans le cadre de "la mise en œuvre des hautes instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, vi-

sant à élargir le champ d'exploitation du Portail national des services numériques et à faciliter l'accès aux services publics", précise le communiqué.

L'intégration du service "WADHIFATI" intervient dans le sillage de "l'enrichissement du portail par de nouveaux services numériques, permettant de numériser et de simplifier les procédures de recrutement et d'accès à la formation spécialisée dans les établissements et écoles de formation relevant du secteur des Sports".

Ce service permet aux candidats de consulter "les offres d'emploi et les concours d'accès à la formation spécialisée, de s'inscrire et de déposer en ligne les dossiers de candidature, ainsi que de suivre l'état de leurs demandes, de recevoir les convocations et de consulter en ligne les résultats".

L'opération s'inscrit également dans le cadre de la poursuite des efforts du HCN, en coordination avec différents secteurs, visant "l'élargissement du champ des services numériques accessibles via Dzair Digital Services et la consécration d'un accès unifié aux services publics, à même de permettre au citoyen de bénéficier de services plus simples, plus rapides, plus efficaces et plus accessibles".

Les efforts du HCN "se poursuivent, en coordination avec les secteurs concernés, afin d'enrichir le portail avec davantage de services numériques, à même de renforcer le processus de transformation numérique et de simplifier les démarches administratives", conclut le texte. APS

Touggourt

Lancement des concours "Meilleur champ de quinoa" et "Quinoa dans ma cuisine", édition 2026

La wilaya de Touggourt s'apprête à concrétiser une démarche agricole modèle en ce début de saison de culture du quinoa, avec l'annonce de l'organisation de la première édition du "Concours du meilleur champ de quinoa-édition 2026" ainsi que la seconde édition du concours du "Quinoa dans ma cuisine", à l'initiative de la Chambre de l'agriculture de la wilaya, a-t-on appris aujourd'hui auprès de cette instance.

L'initiative s'inscrit dans le cadre du soutien et de la valorisation des cultures stratégiques et résilientes face aux conditions climatiques arides, tout en encourageant les agriculteurs, les jeunes et la femme rurale à développer cette filière dans la région.

Pour amorcer cette dynamique et mobiliser l'ensemble des acteurs locaux concernés, l'Institut Technique de Développement de l'Agriculture Saharienne (ITDAS) a organisé le 5 septembre courant, en coordination avec la Chambre de l'agriculture de la wilaya de Tougourt et l'association sociale et humanitaire "Bawader El-Kheir", une journée d'information et de sensibilisation dans la commune de Nezla. Cet événement avait pour objectif de faire connaître cette culture émergente, d'explorer les perspectives de son intégration dans le système alimentaire de la région, et de rassembler les agriculteurs, les femmes rurales ainsi que toutes les personnes intéressées par le développement de cette filière d'avenir.

Ces concours reposent sur une large coordination institutionnelle, scientifique et associative, reflétant la volonté partagée de générer un impact réel sur le développement local, a expliqué Halima Khaled, directrice de la station de l'Institut Technique de Développement de l'Agriculture Saharienne (ITDAS) d'El-Arfrane, dans la wilaya d'El-Meïghaïr.

Selon la même responsable, cette ini-

tative couronne plusieurs années d'expérimentation à travers la région d'Oued-Righ, en coordination avec la Chambre de l'Agriculture et la direction des services agricoles (DSA) de la wilaya de Tougourt, l'ITDAS, l'université Kasdi-Merbah d'Ouargla, l'annexe locale de l'Institut National de la Recherche agronomique de Tougourt (INRAA), l'Institut Technologique Spécialisé de Formation en Agriculture oasienne de Sidi Mehdi (Tougourt) ainsi que l'association "Bawader El-Kheir". Cette synergie garantit un accompagnement technique et scientifique de proximité, permettant d'évaluer les parcelles selon des critères académiques et pratiques rigoureux.

ADAPTATION DE LA CULTURE À L'ENVIRONNEMENT SAHARIEN

Les critères d'évaluation, selon la directrice de la station d'El-Arfiane, recherchent principalement un modèle durable et le concours dépasse la simple mesure du volume de production pour valoriser la gestion globale de la culture et son adaptation à l'environnement saharien.

Ces critères visent également à évaluer l'efficacité de la gestion des ressources incluant la rationalisation de l'eau d'irrigation, le respect de l'itinéraire technique saharien et la propreté générale du champ.

Autres volets importants, la stabilité de la production en adéquation avec les moyens du champ et du potentiel de commercialisation ainsi que l'esprit d'innovation et d'impact social via la valorisation des ressources locales, la consolidation du rôle actif de la femme rurale et des jeunes, et surtout la documentation de l'expérience en vue de sa réplication dans la région.

Depuis son introduction en Algérie et plus particulièrement dans les zones sahariennes où les conditions climatiques se sont avérées favorables à l'introduction du Quinoa, l'objectif es-



compté est de transmettre les techniques d'efficacité de la gestion des ressources par la rationalisation de l'eau d'irrigation et le respect de l'itinéraire technique développé dans les zones arides et sahariennes.

L'expérience a connu un engouement remarquable, notamment auprès des femmes rurales constituées, depuis, en association présidée par Mekkia Bellahamou qui a œuvré à faire de la culture du Quinoa une opportunité commerciale et alimentaire, surtout pour les malades cœliaques de la région, conjuguant l'innovation et l'impact social avec la rentabilité économique. Ces compétitions s'adressent, selon les organisateurs, dans un premier temps aux agriculteurs et agricultrices de la wilaya de Tougourt, en une édition purement locale pour l'année 2026, en hommage aux acteurs de cette wilaya, avant de s'étendre plus largement à toute la vallée d'Oued Righ. La Chambre de l'Agriculture invite dès à présent tous les participants intéressés à s'inscrire auprès de ses services pour faire d'Oued-Righ un pôle d'excellence de la culture du Quinoa en Algérie.

Festival de Timimoun

Réception de 48 projets pour le "Gourara Lab"

Le Gourara Lab, laboratoire créatif d'Anis Djaad, a reçu 48 projets de courts-métrages issus de 18 wilayas et de la diaspora. Le commissariat du Festival international du court-métrage de Timimoun a annoncé la réception de 48 projets dans le cadre du Gourara Lab, laboratoire créatif d'Anis Djaad dédié au développement de courts-métrages de fiction. Un communiqué publié hier indique qu'aux propositions émanant de porteurs issus de 18 wilayas s'ajoutent celles de cinéastes algériens établis à l'étranger. Les 48 dossiers seront examinés par un comité qui retiendra 6 projets. Les noms des lauréats de la première sélection seront annoncés le 20 septembre 2026. Les six projets sélectionnés bénéficieront ensuite d'un parcours d'accompagnement en trois étapes, destiné à approfondir leur écriture et leur conception, jusqu'à la dési-

Celui-ci accédera à la phase de production et bénéficiera d'un accompagnement pour participer à la prochaine édition du festival et à des manifestations cinématographiques partenaires.

La première session du laboratoire se déroulera du 4 au 9 octobre 2026, sous la direction de l'écrivain et scénariste Tahar Boukella et du réalisateur Mounès Khammar. Inscrit dans une convention avec l'Agence algérienne pour le rayonnement culturel (AARC), le Gourara Lab accompagne la 2^e édition du Festival international du court-métrage de Timimoun, prévue du 5 au 10 novembre 2026. Pour les organisateurs, la participation traduit surtout la volonté des jeunes cinéastes de disposer d'un cadre professionnel et humain pour faire mûrir leurs idées et transformer leurs projets en films réalisables.

Festival international de la jeunesse en Russie

Hidaoui rencontre un responsable de la Fédération nationale de la jeunesse de Chine

Le ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, Mustapha Hidaoui, a rencontré, en République fédérale de Russie, le directeur adjoint du Département des relations internationales de la Fédération nationale de la jeunesse de Chine (ACYF), Shi Tianchi, dans le cadre de sa participation aux activités du Festival international de la jeunesse 2026, indique un communiqué du ministère.

A cette occasion, les deux parties ont "échangé les vues sur les perspectives de coopération entre le Conseil supérieur de la jeunesse et la Fédération nationale de la jeunesse de Chine et exploré des domaines prometteurs pour le partage d'expériences et d'expertises, notamment dans l'autonomisation des jeunes, le soutien aux initiatives et le renforcement de leur participation aux processus de développement", précise le communiqué.

Les deux parties ont également évoqué "les moyens de développer des initiatives et programmes conjoints visant à renforcer les liens entre les jeunes algériens et chinois et à ouvrir de nouvelles perspectives de coopération et d'échange d'expertises, en phase avec la profondeur des relations algéro-chinoises et des potentialités prometteuses qu'elles offrent dans la promotion de la coopération en matière de jeunesse", conclut le communiqué.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الطاقة والطاقة المتجددة

PRUE

الحملة الوطنية
لترشيد استهلاك
الطاقة

ترشيد طاقتنا
ضمان مستقبلنا

إطفاء ما
لا نحتاجه

ضبط المكيف
على 25°

تجنب أوقات الذروة
22:00-20:00 / 16:00-13:00

الوكالة الوطنية لتشجيع
استخدام الطاقة وترشيد

APRUE

سوق الطاقة
49
www.aprue.dz

Comment éclaircir vos taches de vieillesse

Les taches de vieillesse, qui correspondent à une désorganisation de la pigmentation de la peau, apparaissent surtout sur le dos de la main, le visage et le décolleté.

Appliquez une crème contenant de l'hydroquinone, un agent blanchissant

Les crèmes comme Porcelanam, à 4% et moins, sont en vente libre. Pour les taches les plus sombres, une pommade plus fortement dosée, délivrée uniquement sur ordonnance, sera sans doute nécessaire. Dans tous les cas, lisez attentivement la notice

avant utilisation. L'amélioration est très progressive et peut demander plusieurs mois.

Appliquez du jus de citron sur les taches au moins deux fois par jour

Son acidité peut suffire à faire disparaître ou à éclaircir les taches en entraînant une desquamation des couches supérieures de la peau.

Appliquez du miel et du yaourt

Une pâte à base de miel et de yaourt peut contribuer à éclaircir les taches de vieillesse. Mélangez une cuillerée à café de yaourt nature et une cuillerée à café de miel. Appliquez

une fois par jour sur les taches et laissez agir une trentaine de minutes avant de rincer à l'eau.

Recouvrez les taches de gel d'aloë vera

Cette plante renferme des substances qui accélèrent le renouvellement des cellules cutanées, favorisant ainsi leur régénérescence. Vous pouvez acheter une préparation du commerce (en pharmacie) ou, mieux, prélever directement le gel sur les feuilles de la plante. Coupez une feuille transversalement et pressez-la pour en extraire le gel translucide (à ne pas confondre avec la sève) que vous recueillerez à l'aide d'une cuillère. Appliquez ce gel une ou deux fois par jour.

Exfoliez votre peau

Le petit-lait figure parmi les recettes populaires. L'acide lactique qu'il renferme provoque une légère exfoliation de la peau, qui permet d'éliminer en partie les cellules endommagées par l'exposition au soleil.



4 mauvaises habitudes beauté à changer

Que ce soit la manière dont vous limez vos ongles ou celle dont vous appliquez votre parfum, vos rituels de soins de beauté ne sont pas nécessairement anodins.

Frotter les poignets l'un contre l'autre après l'application de parfum

«Les parfums sont composés de molécules qui s'altèrent quand on les expose à la chaleur, au froid ou à la friction», explique Marian Bendeth, experte en fragrance de Toronto. En conséquence, le délicat équilibre du mélange est perturbé et la fragrance s'en trouve modifiée.

Solution: tenez le vaporisateur à au moins 15 cm de l'intérieur de vos poignets et de vos coudes, ainsi que de votre cou. La fragrance se dispersera alors sur une plus grande surface. Ensuite, n'y touchez plus, conseille Marian Bendeth.

Vous pouvez souffler sur vos poignets ou les laisser sécher d'eux-mêmes. La chaleur de votre corps contribuera à dif-

fuser le parfum

Plisser les yeux au soleil

Conjuguée à l'exposition aux rayons ultraviolets, cette habitude peut entraîner la formation de rides autour des yeux ou sur le front.

En outre, selon Keith Gordon, vice-président de la recherche pour l'Institut national canadien pour les aveugles, en dehors de leurs effets esthétiques, les UV risquent de causer la photokératite, brûlure du globe oculaire qui s'accompagne de lésions, douleur, rougeurs, maux de tête et enflure des paupières. Pis encore, l'exposition à long terme au soleil augmente le risque de cataracte (opacification du cristallin qui entraîne une vision trouble) et de dégénérescence maculaire liée à l'âge, la cause la plus courante de cécité chez les personnes de plus de 50 ans.

Solution: portez des lunettes de soleil tout au long de l'année et pas uniquement durant l'été, conseille Keith Gordon. Peu

importe que les verres soient foncés ou clairs, ce qui compte c'est qu'ils assurent une protection de 99% contre les rayons UVA et UVB, indication qui devrait apparaître sur l'étiquette.

Limer ses ongles dans un mouvement de va-et-vient

Le mouvement de va-et-vient a pour effet de séparer les diverses couches des ongles et, en conséquence, de les casser ou de les fendre, explique Angela Cooper, esthéticienne en chef chez Spirit Spa de Halifax.

Solution: si vos ongles sont trop longs pour passer la lime, coupez-les d'abord, de préférence avec des ciseaux, puis terminez à la lime émeri ou de cristal. Limez chaque côté de l'ongle vers le milieu et toujours dans le même sens.

Évitez les limes de métal, qui sont trop dures pour les ongles.

Épiler ses sourcils à l'excès

Trop souvent, on fait l'erreur d'épiler ses sourcils à l'excès (pensez, par exemple, à Pamela Anderson): quand ils sont trop minces, ils vieillissent l'apparence.

Et inutile d'essayer de compenser avec du maquillage, qui ne donnera jamais les mêmes résultats que des sourcils pleins, où l'on corrige professionnellement les sourcils.

La vérité sur les sulfates



Vous ne savez pas si cet agent moussant est sans danger? Voici ce que vous devez savoir sur les sulfates.

Vous êtes très probablement en contact avec des sulfates quotidiennement, mais lorsque vous voyez des étiquettes avec l'inscription «sans sulfate», vous demandez-vous ce qui peut bien clocher avec cet ingrédient?

Les composés de sulfate (communément appelé sulfates) se trouvent dans de nombreux produits de soins personnels comme le shampooing, le dentifrice, la mousse à raser et les nettoyants pour le corps et le visage. Dans les nettoyants, ils agissent en tant qu'agent de surface: c'est un composé d'eau et d'huile soluble qui, avec de l'eau, mousse et émulsionne les corps gras.

«Les sulfates sont des ingrédients synthétiques partiellement à base de soufre, un dérivé de la vaseline ou d'autres sources», explique Yves Lancôt, chimiste et consultant en produit à Laval. Toutefois, ils ne sont pas seulement des dérivés de la vaseline. Le soufre se trouve naturellement sur la terre, mais sa fabrication est généralement faite en utilisant de la vaseline.

Il y a des centaines de variétés de sulfates, mais le laurylsulfate de sodium (SDS) et le laureth sulfate de sodium (SLS) sont les plus couramment utilisés dans les produits de soins personnels. «Ils moussent énormément, ce qui signifie que vous n'avez pas à en utiliser beaucoup», dit Michelle Sparrock, vice-présidente exécutive du département de beauté de la compagnie canadienne Live Clean. Elle estime que plus de 90 % des shampooings et des savons liquides pour le corps contiennent des SLS ou des SDS. Live Clean fait

partie d'un nombre croissant de compagnies qui fabriquent des shampooings sans sulfate, promettant ainsi une approche plus douce pour le soin des cheveux.

Mais est-ce que les sulfates sont vraiment mauvais? Santé Canada, l'Union européenne et la US Food and Drug Administration (FDA) considèrent les SLS et les SDS sûrs, tout comme la Cosmetic Ingredient Review, un organisme américain indépendant qui évalue la sécurité des ingrédients dans les cosmétiques.

La Canadian Cosmetic Toiletry and Fragrance Association (CCTFA) est du même avis. «Les SLS et les SDS ont été examinées très soigneusement et jugées sécuritaires lorsqu'ils sont utilisés de la bonne manière», dit Mike Patton, directeur des relations gouvernementales et médias de l'association.

Selon Lancôt, tous les SLS et SDS ne sont pas des sensibilisants (molécules qui causent des réactions allergiques). Ils sont irritants et certaines personnes peuvent avoir temporairement la peau sèche, des rougeurs et des démangeaisons. «Le SDS n'est pas un détergent aussi efficace que le SLS, mais est beaucoup plus doux», dit Lancôt. «Cependant, un sous-produit du SDS, composé de 1,4 de dioxane, est cancérigène», explique Marilyn Patterson, chimiste de cosmétiques et propriétaire de Natural Cosmetic Solutions Inc., basée à Acton en Ontario, entreprise spécialisée dans le développement de produits de soins de la peau et des cheveux.

Lancôt estime que pour 10 millions de grammes de SDS produits, à peine 10 grammes contiendraient 1,4 de dioxane sont produits. «Comme c'est la matière première, il est extrêmement dilué dans les shampooings», dit-il.

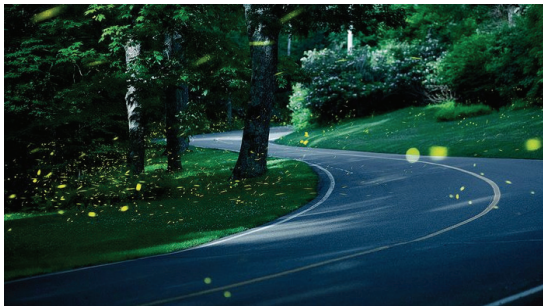


La parade nuptiale des lucioles du parc national des Great Smoky Mountains

Visiter ce coin du sud des États-Unis, c'est avoir l'occasion d'assister aux éblouissantes parades nuptiales d'une espèce de luciole. Je n'ai même pas passé une heure dans le parc national des Great Smoky Mountains, au Tennessee, qu'on me prend déjà pour une fée des bois. C'est un peu surprenant, même si j'y suis pour observer un phénomène presque surnaturel, les lucioles synchrones *Photinus carolinus*, célèbres pour leurs éclairs simultanés. Quand j'entends une dame crier de l'autre côté de la clairière, il me faut un instant pour comprendre que c'est à moi qu'elle s'adresse. Elle me fait signe d'approcher et demande: «Êtes-vous une créature magique?»

Un spectacle naturel

Les spectateurs déplient leurs chaises le long du sentier d'observation. L'habitat des lucioles est si spécifique, si imprévisible, que personne ne peut prédire les meilleures places. Chacun s'installe donc là où il se trouve bien.



Enfin, le soir tombe. Au début, les lucioles lancent des éclairs sporadiques qui ne diffèrent pas tellement de ceux des espèces qui peuplent nos jardins, mais leur nombre augmente constamment, brillant par milliers, chacune éclairant sa voisine comme si une bougie passait de l'une à l'autre. La foule est alors debout.

Une espèce en danger

Il y a plus de 2000 espèces connues de lucioles dans le monde; 19 vivent dans le parc national des Great Smoky Mountains. Will Kuhn, directeur scientifique de Discover Life in America, une associa-

tion à but non lucratif axée sur la biodiversité, pense qu'il y en a plus. «Je ne crois pas que nous ayons découvert toutes les espèces de lucioles du parc», affirme-t-il. Il se peut que certaines disparaissent bientôt, avant même que nous les ayons recensées. À l'échelle mondiale, les populations de lucioles sont en danger. Les principales menaces, d'après le rapport de Tufts, sont la destruction de leur habitat, les pesticides et la pollution lumineuse.

Un «fantôme bleu»

Je connais l'expression «fantôme bleu» depuis des années;

elle désigne une luciole qui fait partie des attraits de ma région. Les lucioles synchrones et les fantômes bleus s'accouplent à des périodes un peu différentes, mais il y a souvent des chevauchements. Et il semble qu'à Norton Creek ce soit le pic de la saison des amours des *Phausis reticulata*. Le fantôme se rapproche. Il ne vole pas, il flotte. Peu après, dans la forêt et tout autour de nous, le sol est couvert d'un tapis de lumière.

S'illuminer comme une luciole

Pendant des semaines après mon retour du Tennessee, je me surprends à fouiller des yeux les prés et les bords des ruisseaux. Chaque soir, j'ai envie d'aller observer les lucioles de mon coin de pays.

Je m'installe non loin d'un vieux poulailler et je regarde l'appel lumineux des femmes fatales au sommet des sapins, les piqués des lucioles enflammées au-dessus des prés. Une nuit, je décide d'explorer la vallée aux environs de chez moi.

Donner : une habitude chez les Québécois

À l'approche des Fêtes, croyez-vous que les Québécois donnent ? Eh oui, ils sont généreux, de leur argent, mais aussi de leur temps.

Près du tiers de la population québécoise fait du bénévolat

Selon les données de l'Institut de la statistique du Québec, près du tiers des Québécois font du bénévolat. En effet, on apprend qu'en 2013, 32% de la population québécoise de 15 ans et plus aurait donné de son temps pour au moins une activité pour le compte d'un groupe ou d'un organisme sans but lucratif. Au total, ce sont 268 millions d'heures qui ont été consacrées à des activités bénévoles.

Plus vieux, plus de temps!

Les personnes âgées de 65 ans et plus sont moins susceptibles de faire du bénévolat que les plus jeunes. Par contre, lorsqu'elles choisissent de consacrer du temps au bénévolat, elles effectuent un plus grand nombre d'heures. Et leur champ d'intérêt sont variés. Toutefois, on remarque que ce sont les organismes des secteurs de la culture et des loisirs, des services sociaux ainsi que de l'éducation et de la recherche qui attirent les plus importantes proportions de bénévoles en 2013.

Du temps... mais aussi de l'argent!

En 2013, 81 % de la population québécoise de 15 ans et plus aurait fait un don en argent à un organisme de bienfaisance ou sans but lucratif. En moyenne, la valeur de leur don est de 265 \$. En tout, pour l'année complète, ce serait plus de 1,5 milliard de dollars qui aurait été «donné».

Qui donne à qui?

Les plus généreux, en 2013, seraient les Québécois de 55 ans et plus. Ils auraient versé 49 % de la valeur annuelle totale des dons, soit un montant de 704 millions de dollars. Chez les moins de 25 ans, la proportion des donateurs est moins grande de même que la valeur des dons faits. Finalement, on apprend que c'est pour des organismes ayant un lien avec la santé que 67 % des donateurs québécois ont choisi de donner leur argent.

Les meilleures astuces pour cultiver les tomates

Rien ne vaut la saveur d'une tomate fraîchement cueillie. Avec toutes les tailles, les formes et les couleurs désormais sur le marché, il y a des tomates pour tous les goûts... même pour les jardiniers de balcon! Découvrez nos meilleures astuces pour cultiver de grosses tomates.

Les meilleures astuces pour cultiver les tomates: les graines

La meilleure astuce pour cultiver de grosses tomates est de bien choisir les graines. Vous pouvez également produire vos propres graines, à condition qu'elles proviennent d'une variété de tomate traditionnelle et non d'une variété hybride.

La germination

Pour que les graines germent, il faut de la chaleur. Si la chaleur naturelle du printemps ne suffit pas, dû au climat plus froid de votre région, vous pouvez recourir à quelques astuces pour être en avance sur le printemps. À la fin de l'hiver, semez les graines dans de petits pots ou dans un bac à cellules. Gardez-les dans un endroit chaud, comme dans un diffuseur de chaleur, une boîte de polystyrène ou même sur le dessus de votre système d'eau chaude.

Les semis



Les semis peuvent être transplantés à deux conditions : dès qu'ils ont produit trois ou quatre feuilles, dès que toute menace de gel est écartée. Si la température printanière est imprévisible dans votre région, transplantez-les dans des pots individuels et maintenez-les à la chaleur quelques semaines de plus dans un endroit abrité.

Un essentiel: le tuteur

Il est essentiel de mettre un tuteur aux plants de tomates, car ils grimpent ou rampent naturellement. Grâce au tuteur, le plant croît en hauteur.

Le paillis pour conserver l'humidité

Le paillis permet d'éviter les mauvaises herbes et l'évapo-

ration de l'eau (c'est d'ailleurs l'un de nos trucs naturels pour éliminer les mauvaises herbes). Employez de la luzerne, la canne à sucre ou une couche d'écorce compostée allant jusqu'à 5 cm d'épaisseur. N'oubliez pas de mettre du paillis seulement sur un sol humide pour maintenir l'humidité existante. Autrement le paillis empêchera la pluie d'atteindre les racines.

L'arrosage

Arrosez tout ce qui est sec, jetez un rapide coup d'œil pour découvrir les signes de parasites ou de maladies, enlevez les feuilles mortes ou les pousses indésirables et cueillez les dès qu'elles sont prêtes. Tout comme le pincement des petites pousses, les plus grands

plants peuvent aussi être pincés pour maîtriser la hauteur totale.

Le mûrissement

Lorsqu'elles sont lentes à mûrir dehors à l'automne, laissez les tomates mûrir à l'intérieur pour éviter les dégâts du gel. Placez-les dans un endroit sec où il ne gèle pas, dans des sacs de papier brun, sur du journal ou dans un cageot à fruits. Vous verrez qu'elles mûriront en temps voulu. Si elles refusent de mûrir, vous pouvez toujours en faire un chutney de tomates vertes.

Conseils

supplémentaires pour cultiver vos tomates

Plantez des soucis autour des tomates pour réduire les infestations de mouches blanches: • Quelques jardiniers européens ont déjà déclaré que pour protéger leurs plants de la moisissure, ils transperçaient perpendiculairement la tige principale du plant avec des fils de cuivre en deux endroits.

Les petits surgeons:

Vous pourriez remarquer que les surgeons de la tomate, à l'instar des autres parties de la plante, ont une odeur très âcre.

Les pincements:

De petites pousses apparaissent entre la tige principale et les branches, surtout durant les premiers stades de leur développement.

Incendie à la maison: Des catastrophes pourtant faciles à éviter

Appareils défectueux, artères de fumée et décorations: découvrez les dix principales causes des incendies et les moyens de les prévenir.

Incendie à la maison: attention à la cuisinière! Lorsqu'une casserole ou une poêle chauffe trop ou laisse éclabousser de la graisse, elle peut s'enflammer en quelques secondes.

Restez toujours dans la cuisine quand vous cuisinez, particulièrement si vous utilisez de l'huile ou cuisez à haute température. La plupart des incendies qui se déclarent dans la cuisine sont dus à la distraction du cuisinier ou de la cuisinière, qui s'est éloigné pour faire autre chose. Gardez les objets inflammables (mitaines pour le four, torchons, serviettes de papier) à l'écart des

sources de chaleur.

Faites inspecter vos appareils de chauffage

Tous les ans, faites inspecter votre fournaise par un technicien qualifié, et faites inspecter et nettoyer votre cheminée. Gardez les radiateurs portatifs à l'écart de toute matière inflammable (notamment les rideaux, le mobilier, et vous-même), et ne vous en servez pas pour faire sécher des chaussures ou des vêtements. Vérifiez souvent le fonctionnement de votre avertisseur de fumée et installez un détecteur de monoxyde de carbone qui vous alertera s'il y a des émissions de ce gaz mortel dans la maison.

Gare aux cordons et appareils électriques

Assurez-vous que :
Les cordons ou les fiches de

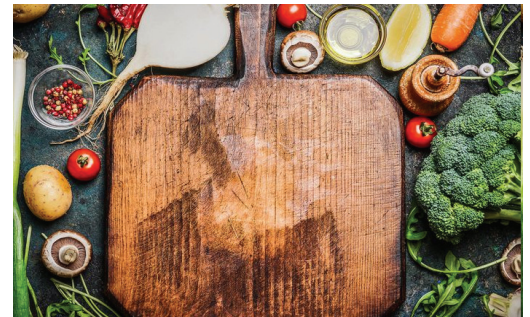
vos appareils électriques ne sont pas usés ou desserrés; Vos prises de courant ne sont pas surchargées de fiches; Aucun fil électrique ne passe sous les tapis ou les meubles lourds; Vous n'utilisez pas de façon inadéquate un fil de rallonge. Soyez également vigilants lorsque vous entreprenez des projets nécessitant du bricolage électrique.

Comme de nombreux incendies sont causés par une installation inadéquate, il est préférable de faire appel à un électricien accrédité.

Gare aux enfants jouant avec le feu

Les enfants peuvent jouer avec le feu par curiosité (par exemple pour savoir ce qui se passe quand un objet brûle) ou en raison de troubles de comportement. Il se peut que votre enfant joue avec le feu si: vous trouvez des allumettes ou un briquet dans sa chambre ou en sa possession; il y a une odeur de soufre dans la chambre à coucher; vous trouvez des jouets ou d'autres objets personnels qui semblent avoir partiellement fondu ou sont roussis.

6 choses que vous devez absolument nettoyer!



C'est le temps du grand ménage! Voici les choses que vous devez nettoyer absolument, pour débarrasser complètement la maison de la poussière.

Les dessus des cadres et des portraits

Au fil des années, la poussière peut s'accumuler sur vos précieux portraits. Quant aux cadres anciens dorés, n'utilisez pas de chiffons ou de plumeaux. Enlevez plutôt toute pièce du tuyau de votre aspirateur et placez un tissu en flanelle sur l'embout du tuyau que vous maintenez en place par un élastique. Ensuite, passez le tissu sur le pourtour des cadres. S'il reste un peu de poussière dans les coins, vous pouvez la souffler à l'aide d'un aspirateur portable.

Les planchers des garde-robes

Ces endroits « fourre-tout » deviennent vite encombrés de poussières et autres saletés. De plus, les coins sombres de garde-robes attirent les souris. Retirez tout du plancher de votre garde-robe et nettoyez-le à fond. Ensuite, plutôt que de tout remettre comme avant, utilisez des boîtes dans lesquelles vous mettrez les articles à ranger et placez-les sur une étagère ou encore servez-vous de sacs plastic pour ranger vos choses et suspendez-les.

L'entrée en asphalte

Pour faire durer votre entrée de garage et prévenir les fissures, nettoyez-la à fond chaque année. Voici comment procéder : enlevez d'abord les feuilles mortes et la poussière à l'aide d'un balai ou d'une souffleuse à feuilles; mélangez ensuite une petite pelletée de détergent à lessive et 4 litres d'eau dans un seau. Versez-en sur le pavé et nettoyez à l'aide d'un balai-brosse. Enfin, rincez le tout en utilisant un tuyau d'arrosage.

Le grenier

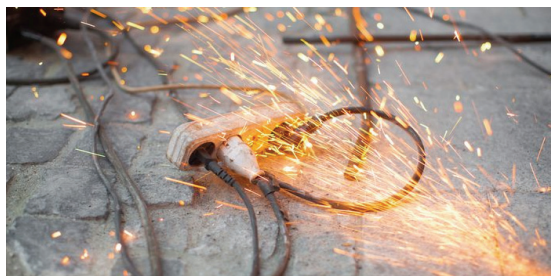
Si vous ne nettoyez pas votre grenier régulièrement, la poussière et la moisissure pourraient s'y accumuler en quantité industrielle et vous causer bien des ennuis. Vous pouvez éliminer le problème en faisant un grand ménage annuel. À l'aide d'un aspirateur, nettoyez le plafond, les poutres, les murs et le plancher, en procédant de haut en bas. Ne vous contentez pas de contourner les objets, déplacez-les et nettoyez toutes les surfaces. Important : portez un masque.

La grille du Barbecue

Les grilles de Barbecue encrassées peuvent présenter un danger, car en plus d'être inflammables, elles contiennent des substances cancérigènes qui se retrouvent dans les aliments cuits. Assurez-vous d'avoir un barbecue propre chaque année en nettoyant à fond (dessus comme dessous) toutes les grilles. Il vous suffit de diluer 1 volume de liquide vaisselle à haut pouvoir dégraissant dans 2 volumes d'eau chaude. Frottez à l'aide d'une brosse de fibre de nylon. Rincez ensuite avec de l'eau chaude et séchez avec une serviette. Procédez de la même façon pour la plaque de fonte, mais en vous servant d'une brosse métallique.

Les planches à découper

Les blocs de boucher, ou les surfaces en bois utilisées pour couper la viande doivent être nettoyés à fond à l'occasion, et pas juste essuyés avec une serviette humide après chaque repas. Assurez-vous de les intégrer votre grand ménage de printemps. Il vous suffit de mélanger du sel et du jus de citron en parts égales pour former une pâte que vous utiliserez pour frotter la surface du bloc à l'aide d'une éponge propre ou d'un chiffon, de rincer et d'essuyer le tout avec une serviette.



4 Erreurs de décoration

qui font paraître votre maison en désordre

Comment utiliser la règle de trois et permettre à vos œuvres d'art de se tenir la tête droite? Vous le saurez en lisant ceci!

L'art sur vos murs semble placé au hasard

Un cadre mal placé ou une affiche de mauvaise dimension suffit à donner une allure chaotique à la pièce entière. « Il est important de choisir une œuvre qui possède des dimensions qui s'accordent aux dimensions du mur sur laquelle vous l'installez », explique Marissa Sauer, décoratrice d'intérieur et fondatrice de Design MACS. « Une œuvre trop petite paraîtrait mise là au hasard, et un morceau trop

gros posé sur le mur peut donner l'impression de rapetisser et d'encombrer la pièce. » Sauer recommande que chaque œuvre d'art soit reliée à un autre objet dans la pièce.

Vous avez choisi des meubles et électroménagers difficiles à entretenir

Si vous n'aimez pas vaporiser, frotter et rincer constamment toutes les surfaces dans votre maison, restez loin des meubles qui demandent beaucoup d'entretien. La poussière sera plus apparente sur les meubles de bois aux teintes très foncées. Aussi, les empreintes de doigts paraîtront plus rapidement sur le verre et les miroirs.

Vos murs semblent démodés

Les tendances de couleurs actuelles sont des tons clairs et aérés. Les couleurs plus ternes, aux accents de brun, paraissent paraître démodées et sales. « Ce n'est pas de mauvaises couleurs », dit Sauer, « elles donnent seulement une impression « vieillotte ». Les gens associent souvent les choses plus vieilles aux choses en désordre. »

Vos cadres sont mal alignés et font paraître votre maison en désordre

Pour organiser plusieurs œuvres d'art en rangée ou dans un montage de type galerie d'art, Sauer recommande une planification détaillée.

Pour y arriver, elle déroule une grande feuille de papier de la dimension de la partie du mur à décorer.

Puis, sur cette feuille au sol, elle déplace les cadres jusqu'à ce qu'elle trouve un agencement qui lui plaît: suivez ces 5 trucs pour trouver l'emplacement idéal.



10 recettes incontournables pour le barbecue

Beau temps rime souvent avec grillades! Du plat principal au dessert, ces recettes à préparer au barbecue vont ravir petits et grands!

Plat de légumes grillés

Le meilleur de l'été en un plat! Vous présenterez ce beau plat de légumes grillés à des invités. La cuisson au barbecue et la marinade font ressortir la saveur naturelle des légumes.

Aubergines grillées épicées

Ce légume accompagne bien toutes les viandes cuites sur le gril. Grâce à ses épices cajuns, cette aubergine piquante se fait remarquer.

Pilons de poulet jalapeño et lime

Les sauces piquantes embouteillées peuvent laisser à dési-

rer et inciter à préparer soi-même une sauce au piment frais pour poulet grillé. Ces pilons s'envolent en quelques secondes.

Maïs grillé épicé

Ce superbe mélange d'épices n'accentue pas le piquant, mais augmente la saveur. Cela pourrait être le meilleur maïs que vous ayez jamais goûté!

Courgettes grillées aux oignons verts

Vous ne savez que faire de toutes les courgettes de votre jardin durant l'été? Donnez-leur du goût et du piquant avec cette recette santé. Elle peut se faire en double ou en triple pour vos barbecues estivaux.

Pommes de terre grelots grillées

Cette recette de pommes de

terre grelots accompagne très bien les plats de grillades comme le poisson, le bœuf et le porc. Sa simplicité risque de vous charmer.

Poulet rôti aux pêches et au thym

Ces brochettes de poulet rôti aux pêches à faire griller au barbecue sont un parfait mélange sucré-salé pour l'été! Régalez-vous!

Bouchées de bacon aux champignons

C'est l'amuse-gueule parfait en toute occasion. Ces bouchées savoureuses s'assemblent et se badigeonnent facilement avec de la sauce barbecue préparée. Toujours populaires au cours des grands barbecues et comme ajouts au dîner familial.

Filet de porc farci et enroulé de bacon, sauce crème infusée au romarin

Bob le chef présente sa recette de filet de porc farci et enroulé de bacon, sauce crème infusée au romarin.

Brochettes de bœuf aux légumes

Voici un plat de résistance pour faire honneur bœuf Angus, délicieux au barbecue il fait toujours des heureux.



Les régimes faibles en glucides sont-ils efficaces pour la perte de poids ?

Apprenez les avantages et les désavantages des régimes faibles en glucides ainsi que la meilleure solution pour une perte de poids durable.

Est-ce qu'éliminer les glucides de son alimentation est la solution la plus efficace pour perdre du poids ?

Comme ce sont les glucides qui élèvent la glycémie, ne devrions-nous pas éliminer tout simplement de notre alimentation le pain, les pâtes, le riz et les céréales ? Eh non, ce n'est pas si simple. Si les régimes faibles en glucides ont perdu la cote, c'est que, à long terme,

ils ne sont pas bons pour la santé.

Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas couper dans les glucides, simplement qu'il ne faut pas tomber dans l'excès contraire.

Les régimes faibles en glucides, une nouvelle mode comme les autres

Quand les diètes pauvres en glucides sont devenues populaires, elles semblaient apporter un vent d'air frais après la mode des régimes pauvres en gras (et riches en glucides) où le mot « allégé » figurait sur à peu près tous les emballages des aliments.

Les désavantages des régimes faibles en glucides

Le régime Atkins, de même que ceux qui l'ont suivi, s'est finalement avéré moins efficace et moins bon pour la santé que ce qui en avait été dit. Bien souvent, les personnes reprenaient du poids et les problèmes d'hypertension et d'hypercholestérolémie revenaient.

Suivez un régime faible en glucides et vous vous sentirez mal

Dans la première phase de ce type de diète, presque tous les glucides sont bannis. Vous n'en consommerez que l'équivalent de 20 g par jour, soit moins de 100 calories.

Votre santé peut souffrir des régimes faibles en glucides

Si vous êtes en surpoids ou obèse et souffrez d'insulinorésistance (surtout si vous êtes prédiabétique ou diabétique), une diminution importante de votre consommation de glucides peut vous apporter des bienfaits immédiats.



Viande et maladies chroniques: les acides aminés responsables



D'après une étude, consommer trop de protéines animales accroît les risques de développer un large éventail de maladies chroniques en raison des acides aminés contenus dans la viande. Les régimes alimentaires à base de plantes sont populaires dans les médias, mais les recherches montrent que devenir végétarien ou végétalien n'est pas seulement bon pour l'environnement, mais aussi pour notre santé. Les régimes riches en viande sont liés à une série de problèmes de santé, allant des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux au diabète de type 2 et à certains cancers.

De bons acides... mais à consommer avec modération

Il est important de noter que cette étude est la première à étudier les effets sur notre santé des régimes alimentaires riches en acides aminés soufrés. On les trouve dans de nombreux aliments, mais ils sont généralement présents en grande quantité dans les œufs, le poisson, la viande rouge et le poulet. Lorsqu'ils sont consommés aux niveaux recommandés, les acides aminés soufrés jouent un rôle crucial dans notre corps. Ils aident notre métabolisme, protègent les cellules contre les dommages, construisent des protéines, régulent les hormones et les neurotransmetteurs, et aident également à maintenir notre foie en bonne santé. Mais manger trop d'aliments riches en acides aminés sou-

frés peut avoir des effets négatifs sur la santé. Ils sont liés à un risque plus élevé de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de maladie hépatique grasse.

Protéines et santé cardiaque

En général, il est recommandé aux adultes de ne consommer que 15 mg d'acides aminés soufrés par kilogramme de poids corporel par jour. Mais il est démontré que la plupart des adultes âgés ont un régime alimentaire qui dépasse ces recommandations. Les chercheurs de l'étude américaine ont examiné un large échantillon de 11 576 adultes sur une période de six ans. Pour obtenir la meilleure image possible de l'effet des acides aminés soufrés, les auteurs ont exclu toute personne qui en consommait de faibles quantités, et ceux qui auraient pu réduire leur consommation de viande ou d'œufs en raison de complications de santé. Les chercheurs ont mesuré le régime alimentaire des participants, ainsi que leur taux de cholestérol, d'insuline et de glucose sanguin.

Il est à noter que les participants ont été recrutés de 1988 à 1994. Les habitudes alimentaires ont probablement changé depuis. Mais la raison pour laquelle les chercheurs se sont penchés spécifiquement sur cette période est que les enquêtes nutritionnelles dont ils ont tiré leurs données ont cessé de recueillir des informations sur la consommation d'acides aminés soufrés après 1994.

Ubud à Bali : Que faire et que voir ?

Ubud à Bali est le centre culturel de l'île, on s'y rend pour découvrir les rizières en terrasses, les temples creusés dans la roche, les paysages balinais colorés, la forêt de singes, mais aussi des villas somptueuses. Située sur les hauts plateaux de Bali, Ubud est une ville enchantée au cœur de la forêt tropicale indonésienne. La ville réputée pour son artisanat est entourée de sanctuaires hindous impressionnants et possède des paysages agricoles époustouffants.

Plan d'Ubud

Ci-dessous la carte des environs d'Ubud qui vous localise les sites à visiter ainsi que le temps de trajet pour les atteindre en voiture.

dre en voiture.

Que faire et que voir à Ubud, Bali ?

Ubud est une ville ensorcelante où les rizières verdoyantes côtoient les temples majestueux. A moins d'une heure de route, vous découvrirez des cultures en terrasse à perte de vue, des temples eaux sacrées, des grottes mystiques et des danses envoûtantes.

Voici les lieux

à ne pas manquer aux alentours d'Ubud

1. Les rizières de Jatiluwih Il s'agit là du must des choses à voir dans les alentours et du plus beau site de Bali de manière générale. Il vous faudra prévoir une demi-journée en-

tière au minimum pour vous y perdre, car les rizières de Jatiluwih nécessitent 1 h 30 de route en voiture depuis le centre d'Ubud.

2. Le Gunung Kawi Temple Ce temple merveilleux est dans mon top 3 des choses à voir à Bali. Situé à 30 minutes de route du centre ville d'Ubud, cet endroit m'a littéralement ébloui ! Le Gunung Kawi est à proximité de la rivière Pakrisan, on y accède en traversant de superbes rizières en terrasse après avoir descendu un escalier d'une centaine de marches. En bas, la jungle, des lianes, des cascades d'eau, et un temple construit il y a 1000 ans, mais qui est toujours en activité.



Le parc des lacs de Plitvice en Croatie

À mi-chemin entre les villes de Zagreb et Zadar en Croatie, se trouve le plus vieux des parcs nationaux du sud de l'Europe, le Parc des Lacs de Plitvice et ses nombreuses cascades d'eau. Ce lieu fait la réputation du Pays, considéré comme le joyau de la Croatie. Au cœur d'une forêt profonde et verdoyante, les lacs de Plitvice sont nichés dans un écrin de verdure. De grandes étendues d'eau douce se succèdent par une enfilade de chutes majestueuses en gradins. Une œuvre d'art naturel qui vous promet une randonnée enchantée.

Présentation du parc des Lacs de Plitvice

Le Parc national des Lacs de Plitvice est doté de seize lacs reliés entre eux par 92 casca-

des et rivières tourmentées. Chaque lac se déverse dans le lac suivant par une ou plusieurs cascades, créant ainsi une formation en escalier. Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, sa superficie est de près de 300 km². Le nom croate du lac est "Plitvicka jezera" et se prononce "Plitvitsè ièzèra".

La faune des lacs de Plitvice

Le Parc des Lacs de Plitvice abrite une diversité de paysages et d'habitats, composés de forêts, de pelouses, de champs de bruyères, de tourbières et d'habitats rocheux et souterrains. La faune du parc national est diversifiée et riche et n'a pas encore été entièrement explorée. Hormis les chemins touristiques balisés et les quelques aménagements pour les visi-

teurs, la nature est laissée à l'état sauvage, car aucune intervention humaine n'étant autorisée sur la majeure partie de la réserve. La forêt primitive de hêtres et de pins qui occupe le parc abrite des ours bruns, des loups, des lynx et des loutres, et d'autres espèces animales et végétales rares. Le parc possède une faune ornithologique riche et diverse. Jusqu'à présent, 168 espèces d'oiseaux ont été enregistrées.

Les parcours dans le Parc des Lacs de Plitvice

Pour parcourir le parc des lacs de Plitvice, plusieurs chemins s'offrent à vous. Des chemins en ronds de bois font le tour du parc pour vos randonnées pédestres. Il est aussi possible d'utiliser un train panoramique (qui est en réalité un bus avec des wagons) ou encore de traverser les plus grands lacs en bateau électrique.

À quelle heure se rendre au parc de Plitvice

Le Parc national des Lacs de Plitvice nécessite au minimum 4 heures de promenade, mais le mieux est de prévoir d'y passer la journée entière en emportant un pique-nique (ou en déjeunant dans un restaurant du site)..



A vivre en Allemagne et nulle part ailleurs



Berlin bien sûr, les châteaux de Bavière... mais pas que ! Notre grand voisin offre de nombreuses surprises à qui veut le visiter. 5 expériences à vivre lors de son voyage en Allemagne. Willkommen in Deutschland.

Les châteaux

de Louis II de Bavière

Louis II de Bavière, être roi, ce n'était pas trop son truc. Les affaires du Royaume, quel ennui : Ce qui l'intéressait, lui, c'était la musique. Wagner, ça c'était quelque chose. Il fut son indéfectible mécène, et c'est un peu grâce à lui que le maestro produisit son œuvre. La musique et l'architecture : il fit construire 3 châteaux, de plus en plus grands, de plus en plus dingues. Neuschwanstein – celui dont Walt Disney s'est inspiré pour le château de la Belle au Bois Dormant, Linderhof – où le roi aimait rester seul et pour éviter les contacts avec les domestiques, avait fait équiper sa salle à manger, située à l'étage, d'un système mécanique qui hissait sa table depuis la cuisine qui se trouvait au rez-de-chaussée du château. et Herrenchiemsee, une réplique du château de Versailles. Il ne passa que 24h dans le dernier, avant d'être interné au château de Berg, où il fut retrouvé mort dès le lendemain.

L'ambiance du port de Hambourg

L'atmosphère est résolument portuaire. L'eau est là, partout, dans les centaines de canaux qui sillonnent la ville. Au nord de la vieille ville, le lac d'Alster comprend deux bassins, le Binnenalster et l'Aussenalster, le plus vaste, sillonné de bateaux de loisir, voiliers, canoës. Faire un tour en bateau pour observer la ville depuis l'eau, puis pendre un pot dans l'un des in-

nombrables cafés qui bordent les bassins – car c'est cela aussi, la vie des ports, la prolifération des petits bars, des lieux pour faire la fête. Puis les choses sérieuses : le port en soi, les chantiers de construction navale, les grues, les containers, l'animation perpétuelle qui règne sur l'Elbe au rythme de l'arrivée et des départs des grands bateaux.

Mémoire, art et fête à Berlin

La capitale allemande a un statut à part. Les stigmates du mur s'effacent peu à peu, et quelques éléments iconiques restent : la plus grande galerie d'art en plein air du monde le long des 1300 mètres de fresques qui décorent la Berlin East Side Gallery, portion du mur entièrement recouvertes d'œuvres créées par des artistes du monde entier ; l'architecture soviétique des façades de quelques rues de la partie est ; le Check Point Charlie devenu attraction touristique. La mémoire, ce sont aussi les poignants et beaux mémoriaux des génocides et le musée de Berlin.

Le Parc National de la Suisse Saxonne

C'est une mer de rochers à pic : plus de mille formations gréseuses, merveilles naturelles vieilles de 100 millions d'années, qui sculptent le paysage de ce grand parc national situé non loin de la frontière tchèque. Pour le découvrir, il y en a pour tous les goûts : certains itinéraires sont accessibles aux voitures, la piste cyclable de l'Elbe, qui longe le parc de bout en bout, permet aux cyclistes d'admirer les panoramas époustouffants des structures rocheuses, le randonneurs pourront suivre tout ou partie du "sentier des peintres" qui chemine sur 112 kilomètres.

5 signes inquiétants d'un anévrisme cérébral à connaître

Les signes inquiétants d'un anévrisme vont de la céphalée à l'engourdissement. Savoir les reconnaître peut vous sauver la vie.

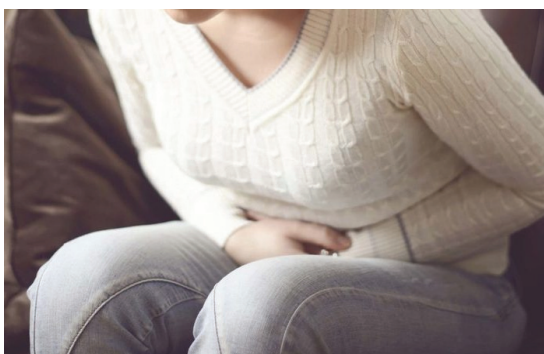
L'anévrisme cérébral expliqué

En voici la définition par la clinique Mayo: l'anévrisme cérébral est le gonflement d'un vaisseau sanguin dans le cerveau. Il ressemble à un petit fruit pendu à une branche.

La plupart des anévrismes ne se rompent pas et n'entraînent pas de problèmes de santé. Mais quand il y a rupture de l'anévrisme, le sang se répand dans le cerveau: c'est l'AVC hémorragique.

Assurez-vous de connaître ces 7 signes d'un AVC qu'il est facile d'ignorer.

Les AVC sont graves et peuvent être fatals. Si vous avez l'un des symptômes suivants, appelez immédiatement une ambulance ou faites-vous amener à l'urgence – ne conduisez surtout pas.



Maux de tête violents et soudains

Des céphalées peuvent signaler quelque chose de sérieux. Lors d'un anévrisme, la douleur est insoutenable: «les patients la décrivent comme la céphalée la pire de leur vie», dit le neurochirurgien Mark McLaughlin, qui pratique à Princeton Brain and Spine. Il explique: «L'écoulement de sang est irritant pour les méninges, ce qui cause la douleur.» C'est un mal de tête qui ne ressemble pas aux autres:

il est soudain, intense et sévère. Vision double ou paupière tombante

«Ça peut être causé par un gros anévrisme qui fait pression sur le nerf qui permet à vos yeux de bouger», explique le Dr McLaughlin. Si vous avez soudain des problèmes oculaires – vision double, paupières qui tombent – appelez immédiatement les secours.

«Ce n'est en aucun cas une situation d'attentisme.»

Faiblesse ou engourdissement d'un côté du

corps ou du visage

L'engourdissement de la moitié du visage ou du corps est aussi un signe d'anévrisme. «De minuscules caillots venus de l'anévrisme obstruent de petits vaisseaux qui irriguent des zones importantes du cerveau», dit le Dr McLaughlin.

Il ajoute que l'anévrisme est comme une ampoule à la paroi si mince qu'elle peut éclater. La libération du sang fait d'énormes dégâts.

Problèmes gastro-intestinaux

Des symptômes au niveau du ventre peuvent être révélateurs. «Un anévrisme cérébral peut s'accompagner de nausées et de vomissements», explique le neurochirurgien endovasculaire Ronald Benitez, du Atlantic Health System (Summit, NJ). «Ce sont les saignements et la céphalée qui les causent.» Vous commencez par avoir mal à la tête, puis vous avez la nausée ou la diarrhée, vous vomissez.»

7 choses à ne pas faire si vous avez la grippe

Contrairement au rhume – qui est dérangeant, mais généralement pas dangereux – il faut prendre la grippe au sérieux.

Ce qu'il faut faire quand on a la grippe... (et que vous savez déjà)

Il faut boire beaucoup de liquides, se reposer et manger de façon saine, nous le savons. Mais nous avons des habitudes qui peuvent prolonger la maladie et ses misères. Pour guérir plus vite d'une grippe et ne pas avoir de complications, voici ce que les médecins vous recommandent de ne pas faire.

Ne vous bourrez pas de médicaments

On ne peut jamais prévoir comment la grippe frappera cette année, selon la Dre Nesochi Okeke-Igbokwe, spécialiste en santé et mieux-être à New York. Mais une chose est sûre: «Le virus de l'influenza est extrêmement contagieux et se propage très vite. Essayer de masquer vos symptômes pour aller au travail ou à l'école quand vous combattez une infection virale n'est jamais bon. Vous ne faites qu'exposer plus de personnes à la maladie.»

Même si certains employeurs froncent les sourcils quand on prend des congés de maladie, si vous avez la grippe, restez chez vous, c'est vraiment mieux



pour tout le monde.

Ne courez pas à l'urgence

La grippe peut vraiment être grave et même dangereuse pour certains groupes de personnes, selon les centres américains de prévention et de contrôle des maladies (Centers for Disease Control and Prevention [CDC]):

enfants de moins de 5 ans; personnes de plus de 65 ans; femmes enceintes; patients des centres de santé pour maladies chroniques; immunodéprimés; asthmatiques; cardiaques et diabétiques.

À moins d'appartenir à l'un de ces groupes, votre organisme devrait être capable de combattre la maladie. «La grippe ne vous garantit pas une admission à l'hôpital et vous ne serez pas nécessairement très malade».

N'économisez pas sur le lavage des mains

Vous pouvez facilement contaminer ceux qui vous entourent en allumant une lampe. «La plupart des gens ne se rendent pas compte que le virus de la grippe peut survivre jusqu'à 24 heures sur les surfaces dures. Le lavage des mains est donc primordial.»

Ne veillez pas tard devant la télévision

C'est tellement agréable de regarder un bon film, bien emmitoufflé, quand on se sent malade. Mais regardez la télé durant la journée et allez vous mettre au lit tôt. Une étude publiée en 2019 dans le Journal of Experimental Medicine démontre qu'une bonne nuit de sommeil stimule l'efficacité de certaines cellules immunitaires, les cellules T. «Votre système immunitaire a besoin de temps pour monter ses défenses»,

explique le Dr Ian Tong, directeur médical de Doctor on Demand à Palo Alto (Californie). «Le repos et un bon sommeil renforceront votre système immunitaire. Dormez le plus possible pour donner à votre corps la chance de récupérer.»

Ne tentez pas de faire baisser la fièvre sous une douche froide

Vous tenez d'un parent que de la glace fondante ou une douche froide est un bon moyen de faire tomber la fièvre. «Mais, en fait, l'eau froide va plutôt faire remonter votre température encore davantage», dit la Dre Patricia Whitley-Williams, professeure et chef du département de pédiatrie à la faculté de médecine Rutgers Robert Wood Johnson, au New Jersey. «C'est de l'eau tiède qu'il faut pour faire baisser la fièvre.»

N'assumez pas qu'il est trop tard pour prendre du Tamiflu

Inutile de prendre des antibiotiques quand on a la grippe, mais les médicaments antiviraux sur ordonnance comme le Tamiflu (oseltamivir) peuvent être utiles, selon une analyse de recherches publiée en 2015 dans The Lancet.

Les antiviraux seront plus efficaces si vous commencez à les prendre dans les deux premiers jours de la maladie.

4 choses que votre orthodontiste ne vous dira pas

Vous pensez que vous pouvez «oublier» les directives de votre orthodontiste et qu'il ne s'en rendra pas compte? Vous avez tout faux!

Protéger vos perles de nacre

Votre sourire est l'une des premières choses que l'on remarque chez vous. Consulter un orthodontiste vous assure pratiquement d'avoir toujours des dents bien nacrées et droites. Du moins, c'est le but recherché. Et comme tout bon médecin, votre orthodontiste aimerait que vous sachiez un tas de choses, mais n'osera probablement jamais vous les dire.

Nous savons quand vous n'avez pas porté votre gouttière

Vous aurez beau jurer à votre orthodontiste que vous avez vraiment porté votre gouttière, il saura tout de suite si vous mentez. «Nous savons si vous n'avez pas porté votre gouttière grâce à un dispositif très pratique», dit Matthew LoPresti, dentiste à Stamford. Il y a à l'arrière de votre appareil de petites marques bleues qui devraient s'effacer lorsque vous les portez. Si ces marques bleues sont intactes, on sait que vous n'avez pas porté les gouttières.»

Votre traitement pourrait durer plus longtemps que prévu

Votre orthodontiste vous dira peut-être que votre traitement durera entre 18 mois et deux ans, mais c'est une estimation approximative. Beaucoup de traitements prennent beaucoup plus de temps que prévu. «Même si les simulations informatiques de gouttière utilisées pour le plan de traitement sont assez précises, notre corps n'est pas un ordinateur. Vous devez comprendre qu'il faudra peut-être modifier le calendrier en cours de route.»

Votre traitement pourrait s'éterniser si vous fumez

Au cas où vous auriez encore besoin d'une bonne raison de cesser de fumer, sachez que cela pourrait faire grimper votre nombre de visites chez l'orthodontiste.

Ju-Jitsu / Championnats d'Afrique 2026 (3e journée)

Large domination algérienne

La sélection algérienne de Ju Jitsu messieurs a outrageusement dominé la troisième journée des championnats d'Afrique 2026 actuellement en cours à la Coupole du Complexe Olympique Mohamed Boudiaf (Alger), avec une moisson de 13 médailles (4 or, 6 argent et 3 bronze), dans les épreuves de Fighting des catégories cadets, juniors, espoirs et seniors.

Le podium des épreuves masculines a été complété par la Tunisie (3 or, 1 argent et 2 bronze), au moment où le Mali et Maurice se partagent la troisième place, avec une médaille de bronze chacun.

Chez les dames, c'est la Tunisie qui caracole en tête du classement, avec un total de six médailles : 2 or, 2 argent et 2 bronze, devant le Mali, avec une médaille d'or, au moment où la sélection algérienne est 3e avec une en argent et une en bronze.

Mais au tableau général (toutes catégories), la sélection algérienne reste largement en tête, avec un total de 135 médailles : 46 or, 45 argent et 44 bronze, au grand bonheur du sélectionneur national, Anis Laidi.

"Nous sommes très satisfaits de ces résultats, et surtout par leur régularité, car nous avons été constants à chacune de ces trois premières journées de compétition. Aux championnats d'Afrique de 2019, nous avions terminé à la troisième place, puis nous avons décroché deux fois la deuxième place, en 2023 et en 2025, et sur notre lancée, on voulait atteindre la première place pendant l'édition actuelle, surtout qu'elle se déroulait chez-nous. Pour le moment, et comme en témoignent les résultats, tout va pour le mieux" a-t-il indiqué à l'APS.

"La sélection nationale occupe actuellement la première place sur le plan continental et elle est considérée également comme la première nation arabe. Nous avons également l'athlète Mountacer Boutouta (-62 kg), médaillé d'or dans ces championnats d'Afrique et qui caracole actuellement en tête du classement mondial" s'est-il encore réjoui.

"C'est une très grande fierté pour moi de décrocher cette médaille d'or chez moi, et devant ma famille. C'est d'ailleurs ce qui m'a boosté et permis d'aller chercher le titre. Nous avons travaillé très dur pour être à la hauteur de l'événement et Dieu merci, nos



efforts n'ont pas été vains" a déclaré Boutouta à l'APS.

"Le sacre n'a pas été facile, car j'ai croisé de redoutables concurrents, particulièrement le tunisien et le sénégalais. Il y avait également une grosse pression sur mes épaules, mais Dieu merci, j'ai pu garder ma concentration et tracer mon parcours jusqu'à la victoire finale" a-t-il encore expliqué.

En marge de cette troisième journée de compétition, des responsables de la Fédération algérienne de Ju Jitsu se sont réunis avec leurs homologues de la Fédération internationale et de la Confédération africaine de la discipline et ces derniers se sont dits "satisfaits des conditions d'organisation" de l'événement, en laissant entendre qu'ils pourraient attribuer prochainement à l'Algérie l'organisation d'une édition des championnats du monde de Ju Jitsu. Ce qui a été confirmé par

le SG de la Fédération, Slimane Mesdoui.

Plus de 250 athlètes (messieurs et dames), de différentes catégories d'âge, représentant neuf pays africains sont engagés dans cette compétition continentale, entamée jeudi, et qui doit prendre fin ce dimanche 20 septembre.

Outre les seniors et leurs aînés de la catégories "Masters", ces championnats d'Afrique sont également ouverts aux jeunes des catégories U16, U18 et U21.

Ils concourront dans différentes spécialités individuelles, comme le Show, le Fighting, le Contact-Jiu, le Jitsu HIF, et le Jiu Jitsu No-Gi.

Le Ju-Jitsu est un art martial très ancien, ayant vu le jour en 644 avant JC au Japon. Il est plus ancien que le Judo, le Karaté et le Taekwondo, considérés d'ailleurs comme des dérivés du Ju-Jitsu. APS

12e édition des Jeux africains universitaires Egypte

L'Algérie s'illustre avec 115 médailles



L'Algérie a réalisé des résultats remarquables lors de la 12e édition des Jeux africains universitaires, organisée en Egypte, en décrochant 115 médailles, dont 41 en or, indique vendredi un communiqué du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique.

"L'Algérie a remporté 115 médailles lors de la 12e édition des Jeux africains universitaires, dont 41 en or, 38 en argent et 36 en bronze, se classant ainsi à la deuxième place au classement général, derrière l'Egypte, leader avec 277 médailles", a précisé la même source.

Cette performance confirme "l'évolution remarquable que connaît le sport universitaire algérien ces trois dernières années", dans le cadre d'une démarche visant à "renforcer la pratique sportive en milieu universitaire, à détecter les jeunes talents, à les accompagner et à réunir les conditions nécessaires au développement de leurs capacités", ajoute le communiqué.

Les médailles d'or remportées constituent "un indicateur de la capacité des étudiants algériens à rivaliser et à décrocher les premières places à l'échelle continentale, tout en reflétant les potentialités dont dispose l'université algérienne en tant qu'espace de détection des talents et des compétences dans différents domaines".

La dynamique que connaît ce domaine s'inscrit également dans une vision faisant de l'université "un espace intégré de formation de l'étudiant, réunissant l'acquisition des connaissances, la recherche, l'innovation et le sport, contribuant ainsi à construire une personnalité équilibrée et à renforcer les valeurs de discipline, de travail collectif et d'excellence".

Cette réalisation met également en évidence l'importance du sport universitaire en tant que "vivier du sport national", à travers la détection et le développement des talents et l'ouverture de perspectives aux étudiants sportifs afin de leur permettre d'atteindre des niveaux supérieurs de compétition, a souligné la même source.

Le bilan réalisé lors de ces Jeux constitue ainsi "une nouvelle étape dans le processus de développement du sport universitaire, alors que l'enjeu demeure de poursuivre cette dynamique, de consacrer la pratique sportive au sein des universités et de transformer les performances actuelles en une démarche durable d'excellence et de consécration".

Cyclisme / Championnats du monde 2026 sur route

L'Algérienne Nesrine Houili parmi la sélection de l'UCI

L'Algérienne Nesrine Houili a été sélectionnée par l'Union cycliste internationale (UCI), pour prendre part aux championnats du monde de cyclisme sur route, prévus du 20 au 27 septembre courant à Montréal (Canada), a indiqué vendredi la Fédération algérienne de la discipline (FAC).

"Outre les épreuves individuelles des catégories U23 et Elite (dames), Houili sera engagée dans le relais-mixte de ces Mondiaux-2026 au Canada" a-t-on détaillé de même source. D'après les organisateurs, ces championnats du monde sur route (World Cycling Championships) devraient drainer la participation d'environ 1000 cyclistes (garçons et filles), représentant une centaine de nationalités.



Football

Organisation à Tlemcen du stage du quatrième module de la formation "CAF A"



La direction technique nationale (DTN) de la Fédération algérienne de football (FAF), à travers son Département de la formation, organise le quatrième module de la formation pour

l'obtention de la licence "CAF A" au profit des candidats des deuxième et quatrième groupes, du 4 au 8 octobre 2026 au Centre technique régional de Tlemcen, a indiqué l'instance fédérale

sur son site officiel.

Cette formation concerne les candidats inscrits sur la plateforme de la Confédération africaine de football (CAF), enregistrés et confirmés via le système CMS en 2026, ajoute la même source.

La FAF a invité les candidats concernés à s'acquitter des frais de participation, fixés à 70 000 DA, et à transmettre le bordereau de versement avant le 30 septembre 2026 à l'adresse électronique dédiée à la formation.

La Direction technique nationale a également insisté sur la nécessité de présenter les originaux des bordereaux de versement à leur arrivée sur le lieu du stage, précisant qu'aucune inscription ne sera validée sans la présentation de ces documents.

Dans le monde un 21 Septembre

- 2013 : Kenya carnage dans un centre commercial chic de Nairobi, une attaque terroriste sanglante fait au moins 68 morts et 190 blessés.
- 2007 : Un chasseur alpin tué dans un attentat suicide à Kaboul. L'action terroriste a été revendiquée par un porte parole des talibans.
- 2001 : Explosion de l'usine AZF à Toulouse (31 morts plus de 2 000 blessés).
- 2000 : Marie José Pérec et son compagnon agressent un cameraman dans l'aéroport de Singapour.
- 2000 : Affaire des HLM de Paris, publication d'un document posthume dans lequel M. Méry met en cause Jacques Chirac dans un circuit de financement occulte du RPR, entraîne la réouverture du dossier.
- 1993 : Boris Eltsine, président de la Russie prononce la dissolution du Parlement.
- 1985 : Un séisme à Mexico fait au moins 2 000 morts.
- 1980 : Gérard d'Aboville traverse l'Atlantique à la rame. Parti de Cape Cod aux Etats-Unis le 10 juillet, il arrive à Brest 71 jours et 23 heures plus tard après avoir parcouru 5 200 km.
- 1979 : Destitution de l'empereur Bokassa.
- 1972 : Suicide de l'écrivain Henry de Montherlant à son domicile du 25 quai Voltaire à Paris.
- 1970 : Destitution de Bokassa.
- 1966 : décès de Jean Paul Reynaud, dit Paul Reynaud, à Neuilly sur Seine, homme politique français.
- 1964 : Indépendance de Malte.
- 1964 : De Gaulle part pour l'Amérique latine.
- 1948 : Le boxeur Marcel Cerdan devient champion du monde des poids moyens en battant l'américain Tony Zale par KO au 12e round.
- 1938 : Un ouragan tue 600 personnes dans les villes côtières de la Nouvelle-Angleterre.
- 1933 : Début du procès sur l'incendie du Parlement allemand "le Reichstag".
- 1916 : naissance de Françoise Giroud de son vrai nom Lea France Gourdj à Genève (Suisse) journaliste, écrivain et ancienne ministre française.
- 1792 : La République est proclamée.
- 1422 : décès de Charles VI, dit Charles le bien-aimé ou encore Charles le fou à Paris. Roi de France de 1380 à 1422.

Le Nobel de médecine pour la découverte d'un mécanisme de désactivation des gènes

Les Américains Craig Mello et Andrew Fire ont mis en lumière un phénomène porteur d'espoirs thérapeutiques. Le prix Nobel 2006 de médecine et de physiologie rompt avec la tradition qui veut que cette prestigieuse distinction ne soit accordée qu'à des chercheurs en fin de carrière, chercheurs dont les travaux ont été depuis longtemps reconnus par la communauté scientifique comme source de progrès dans la compréhension du vivant, normal ou pathologique. En décernant, lundi 2 octobre, ce prix de 1,1 million d'euros à Andrew Z. Fire et Craig C. Mello, respectivement âgés de 47 et 45 ans, les jurés de l'institution suédoise ont à la fois couronné deux jeunes chercheurs et un secteur naissant et très prometteur - quoique méconnu - de la génétique. "Je suis vraiment surpris, surtout parce que je suis relativement

jeune et que je pensais qu'il y avait bien d'autres découvertes méritant un prix Nobel", a ainsi confié Craig Mello à la radio publique suédoise peu après avoir appris qu'il était l'un des lauréats. C'est que les travaux des deux Américains, qui les ont menés à la découverte des bases moléculaires de l'interférence de l'ARN, datent de moins de dix ans. Les recherches en cours laissent espérer une série d'applications thérapeutiques résultant de modifications dans la lecture et la traduction moléculaire du code génétique humain. Ce qui est perçu comme une révolution a commencé en 1990 grâce à un biologiste amoureux des changements de couleur des fleurs de pétunias. Le professeur Richard Jorgensen, de l'université de Tucson (Arizona), intervenait alors sur les mécanismes moléculaires de coloration en intégrant dans le patrimoine héréditaire de



ces plantes des gènes capables de modifier la lecture des gènes naturellement impliqués dans la coloration. Parvenu à transformer ses pétunias blancs, le professeur Jorgensen avait bâti une autre expérience, visant à introduire plusieurs copies du "gène mauve" pour obtenir des fleurs d'un mauve encore plus intense. Il obtint à l'inverse des fleurs d'une totale blancheur. OUTIL EXPÉRIMENTAL: La déception passée, restait à comprendre comment les gènes introduits étaient devenus muets tout en rendant silencieux les propres gènes de la plante.

Le saviez-vous?

Le marketing vert, fléau du mouvement zéro déchet?



Alors que les produits encourageant le mode de vie « zéro déchet » sont de plus en plus populaires, certains affirment que les pièges du marketing vert se font nombreux et poussent les consommateurs qui cherchent à réduire leur impact environnemental vers des choix qui peuvent plutôt avoir l'effet contraire. Broses à cheveux en bambou, emballages en tissu japonais (furoshiki), sacs en coton... L'offre de produits dits plus verts se multiplie dans les boutiques comme en ligne, mais sont-ils réellement de bonnes options pour l'environnement? Aujourd'hui, contrairement à quand j'ai commencé, il y a une énorme mouvance marketing autour du thème zéro déchet. En seulement quatre ans, la blogueuse et conférencière pour un mode de vie zéro déchet Cindy Trotter a constaté que l'expression zéro déchet était de plus en plus récupérée et affichée à tort dans l'industrie, sans prendre en compte les coûts environnementaux derrière la production de certains articles, dit-elle. On parle de 64 % des entreprises qui utilisent des arguments qui sont sociaux ou environnementaux pour vendre leurs produits.

Journée Internationale du patrimoine canadien



La Fête du patrimoine canadien a été créée en 1973 par la Fondation Héritage Canada. Cette journée internationale a lieu chaque troisième lundi du mois de février. Son objectif principal est la promotion du patrimoine historique, architectural et naturel du Canada qui revêt une importance particulière à l'échelle nationale. Un "morceau" de territoire canadien dans le Pas-de-Calais (oui, en France !)... Ce monument représente l'hommage le plus impressionnant que le Canada a rendu à ceux de ses citoyens qui ont combattu et donné leur vie au cours de la Première Guerre mondiale. Points culminants stratégiques, offrant des vues imprenables sur le bassin minier, les collines de l'Artois qui furent à plusieurs reprises le cadre de violents et sanglants combats. Le Mémorial canadien de Vimy est le plus prestigieux des monuments canadiens d'Europe, devenu terre canadienne "un don de la nation

française au peuple canadien " et symbole de l'histoire internationale, sur lequel sont gravés les noms des victimes des combats. Il a été élevé à la mémoire des 66000 jeunes canadiens ayant laissé leur vie ici et en France et commémore la bataille du 9 avril 1917. Le Monument fait plus qu'indiquer l'emplacement des combats dont les Canadiens tirent plus de fierté que de toute autre opération de la Première Guerre mondiale. Il représente un hommage à tous ceux qui ont combattu pour leur pays durant ces quatre années de guerre et, en particulier, à ceux qui ont donné leur vie. Sur le socle du Monument, sont gravés dans la pierre, en français et en anglais, les mots suivants A la vaillance de ses fils pendant la grande guerre, et en mémoire de ses soixante mille morts, le peuple canadien a élevé ce monument.

HOMME D'AFFAIRES RETENIR DE FORCE	TRANQUILLE FORMATION MUSICALE	POINT DU JOUR MALADE COMME UN CHIEN	TRAINE LES RUES ÉPROUVE	PARTIE DE SELLE	VÊTEMENT DE MAILLES PRINCESSE INDIENNE ÉCRIRE EN MARGE	ARCHIVES EN IMAGES FAIRE VENIR	PAYS DE CASTES
S'ÉCOULER LENTEMENT CANAL DE MARAIS				REPTILE AQUATIQUE MOUVEMENT DE MER			
		RÉPRIMANDE INHUMAIN				METTRE À L'ACTIF	
MÊME PAS TOUCHÉ ARGENT DU PARTI			COMMUNIQUÉ ASCENDANT MENTAL				
	ÉQUIPER UN BATEAU COUVERTE			PRÉLEVER DÉVIDOIR À COCONS			DOMAINE ÉPINEUX
PROCHE PARENT PILIER D'ANGLE			CAVITÉ ANATOMIQUE FRAPPE DE STUPEUR		TRANSPORT FRANCIEN GOUVERNER		
		AMIDONNER PARTICIPÉ À LA FOIRE				DANS LA GAMME OISEAU EN CAGE	
METTRE EN JOUG DE BONNE FOI				DÉTAILLÉ CRAINT			
		FORMULER TRÈS ENDETTE			TENTE DE COMBLER BONNE À RETENIR		
DIPLOME SUPÉRIEUR	DONNE SON NOM LIVRAISON QUOTIDIENNE			CARGO DE LIGNE CHAUSURE FINE			
		HANTÉE UNITÉ INFORMATIQUE			OISEAU DE ZOO CORPS CÉLESTE		
CREVASSE DÉPÔT D'HUMIDITÉ ÉDIFIER			PRIX D'AMÉRIQUE UN GRAND NOMBRE			SONNER	
			ENCOMBRE LES BRONCHES PETIT PIED				
MEUBLE GRAINES DE ROIS		CHOQUETTE BOIS ROUGE				NÉ (DE)	EMBARRAS
			RICELER PEAU ÉPAISSE		DANS LES CORDES AIDE AUX DÉMUNIS		
RÉSIDENT PARLE RÉGION DÉSERTIQUE				PROMPT ET AGILE			
	DÉCONCERTÉ				MENUE MONNAIE DU JAPON		
MOUVEMENT SÉDITIEUX				SANS RIEN AJOUTER			

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.D) ORAN - ALGERIE

23^{ème} ÉDITION

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

EXPOSEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE DÉVELOPPEZ VOS OPPORTUNITÉS

RENCONTREZ - ÉCHANGEZ - PROSPÉREZ

LES MEILLEURS EMPLACEMENTS SONT LIMITÉS !

RÉSERVEZ

VOTRE STAND DÈS MAINTENANT

NE MANQUEZ PAS LA PLUS GRANDE VITRINE DU SECTEUR !

UN SEUL SALON, TOUTE VOTRE INDUSTRIE

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

DES MILLIERS DE PROFESSIONNELS ATTENDUS DES EXPOSANTS NATIONAUX & INTERNATIONAUX DES PARTENAIRES QUI CONTRIBUENT À L'AVENIR

SPONSOR GOLD AMOUDA CIMENT Partenaire du Salon Batiwest 2026

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI, DOMINEZ DEMAIN !

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

BIENVENUE À BATIWEST 2026

الصالون الدولي للشوكولاتة والقهوة

Salon International DU Chocolat ET DU Café

8^{ème} الطبعة édition

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

www.chocaf.dz

SALON DES VOYAGES RESPONSABLES

SlowTravel

17-18.04.2027 / TARGI KIELCE POLOGNE

17-18.04.2027 Targi Kielce / Pologne

Expo2Bee. Salon international de l'apiculture

Expo2Bee

برعاية

AGRI TECH EXPO

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

4^{ème} édition

13/14/15 OCTOBRE 2026 SHERATON ANNABA

تشاد ضيفة الشرف

AL 24 NEWS الشريك الإعلامي قناة الجزائر الدولية

Beur FM

incop

CREA المجلس التنفيذي الاقتصادي الجزائري

MEDIA EXPERT Agri & Agri

Event

CCI

Seybouse

CCP

UNEP