


MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

## Commémoration du 64e anniversaire de l'élection de l'Assemblée nationale constituante P.2

ECONOMIE

# L'industrie algérienne de l'électroménager franchit de nouvelles frontières P.5







MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Samedi 26 Septembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2359 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

## Le président de la République opère un mouvement partiel dans le corps des walis, des walis délégués et des secrétaires généraux des wilayas

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a opéré un mouvement partiel dans le corps des walis, des walis délégués et des secrétaires généraux des wilayas, conformément aux dispositions de l'article 92 de la Constitution, indique mercredi un communiqué du ministère l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports.

***Ce mouvement a porté sur la nomination, en qualité de walis, des cadres dont les noms suivent :***

- M. Abdelwahab Bertima, dans la wilaya de Tiaret
- M. Nacer Zougari, dans la wilaya d'El Kantara
- M. Djamal Boudjeza, dans la wilaya de Bir El Ater
- M. Abdelkrim Ben Baba Ali, dans la wilaya d'El Aricha
- M. Toufik Daoudi, dans la wilaya de Ksar Chellala
- M. Amar Merzouki, dans la wilaya d'Aïn Oussara
- M. Brahim Ouadi, dans la wilaya de Messaad
- M. Hamid Khelfaoui, dans la wilaya de Ksar El Boukhari
- M. Amrani Attal, dans la wilaya de Bou Saâda
- M. Abdrebi Mouden dans la wilaya d'El Abiodh Sidi Cheikh

Il a également été procédé à la nomination de M. Nadir Beteïn en qualité de wali délégué de la circonscription administrative de Baraki, dans la wilaya d'Alger.

***Il a en outre été mis fin aux fonctions des walis délégués dont les noms suivent :***

- M. Saïd Boudhab, dans l'ancienne circonscription administrative de Barika
- M. Boualem Allouache, dans l'ancienne circonscription administrative d'Aïn Oussara
- M. Adel Daoudi, dans l'ancienne circonscription administrative de Messaad

***Concernant le corps des secrétaires généraux de wilayas, il a été procédé à la nomination des cadres dont les noms suivent :***

- M. Mohamed Saber, dans la wilaya de Sétif
- M. Mohamed El Amine Riah, dans la wilaya de Saïda
- M. Hamza Benzeghioua, dans la wilaya d'Annaba
- M. Abdelkader Smaoui, dans la wilaya d'Illizi
- M. Mohamed Enssari, dans la wilaya de Timimoun
- M. Yahia Hadjadj, dans la wilaya de Bordj Badji Mokhtar
- M. Abdeslem Mouhoubi, dans la wilaya d'Aflou
- M. Othmane Mahieddine, dans la wilaya de Barika
- M. Karim Amedjekouh, dans la wilaya de Bir El Ater
- M. Chakib Mhamdioua, dans la wilaya d'El Aricha
- M. Adel Rehail, dans la wilaya de Ksar Chellala
- M. Zitouni Boudjellal, dans la wilaya d'Aïn Oussara
- Mme Nacera Abderrahmane, dans la wilaya de Messaad
- Mme Hassina Kaci, dans la wilaya de Ksar El Boukhari
- M. Abdelhamid Smati, dans la wilaya de Bou Saâda

***Il a, par ailleurs, été mis fin aux fonctions des secrétaires généraux de wilayas dont les noms suivent :***

- M. Rachid Benyoucef, dans la wilaya de Béchar (admis à la retraite)
- M. Abdelkader Saadi, dans la wilaya de Saïda.

### En complément du mouvement partiel

## Le président de la République nomme nombre de walis, walis délégués et secrétaires généraux des wilayas

En complément du mouvement partiel opéré par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, dans le corps des walis, walis délégués et secrétaires généraux des wilayas, et conformément aux dispositions de l'article 92 de la Constitution, il a nommé, jeudi, nombre de walis, walis délégués et secrétaires généraux des wilayas, indique un communiqué du ministère de l'Intérieur, des Collectivités locales et des Transports.

***Il s'agit des walis :***

- M. Abdelkrim Bettioui, dans la wilaya de Biskra.
- M. Lakhdar Seddas, dans la wilaya de Naâma.

Il a également été procédé à la nomination de M. Rabah Mourad Yeza en qualité de wali délégué de la circonscription administrative de Bouzaréah, dans la wilaya d'Alger.

***Dans le corps des secrétaires généraux des wilayas, ont été nommés :***

- M. Ahmed Kameche, dans la wilaya de Laghouat.
- M. Mourad Haddada, dans la wilaya de Batna.
- M. Mohamed Mehdi, dans la wilaya de Béjaïa.
- M. Idir Iken, dans la wilaya de Tiaret.
- M. Djelloul Cheboui, dans la wilaya de Skikda.

***Il a, par ailleurs, été mis fin aux fonctions de dix (10) cadres en leur qualité de secrétaires généraux des wilayas en vue de leur admission à la retraite :***

- M. Mostefa Boussouar, dans la wilaya de Laghouat.
- M. Rachid Zouad, dans la wilaya de Batna.
- M. Saïd Yahiaoui, dans la wilaya de Béjaïa.
- M. Ahcene Meddouri, dans la wilaya de Tébessa.
- M. Miloud Fellahi, dans la wilaya de Tizi Ouzou.
- M. Bouabdellah Tahar Kouadri, dans la wilaya de Skikda.
- M. Ahmed Menasri, dans la wilaya de Mostaganem.
- M. Fodil Laidani, dans la wilaya d'Oran.
- M. Abdelaziz Djouadi, dans la wilaya de Khenchela.
- Mme Karima Masnoua, dans la wilaya de Tipasa.

# Commémoration du 64e anniversaire de l'élection de l'Assemblée nationale constituante




Une conférence a été organisée, mercredi à Alger, à l'occasion du 64e anniversaire de l'élection de l'Assemblée nationale constituante, au cours de laquelle sa contribution à l'édification des institutions de l'Etat algérien indépendant a été mise en avant.

Lors de cette conférence, organisée par l'association Machaâl Echahid au siège du quotidien El Moudjahid, le moudjahid Aïssa Kasmi est revenu sur les circonstances de la création de l'Assemblée nationale constituante, le 20 septembre 1962, soulignant que cette dernière a contribué à poser les fondements de l'Etat au lendemain de l'indépendance, à travers l'élaboration de la première Constitution du pays, en 1963, et la formation du Gouvernement dirigé par Ahmed Ben Bella.

L'élection d'une assemblée constituante après la proclamation du cessez-le-feu et le référendum d'autodétermination est venue balayer les allégations de la France coloniale, qui pensait que l'Algérie ne s'en sortirait pas après le départ des Français, a dit le moudjahid. Il a également évoqué le rôle joué par Ferhat Abbas, en sa qualité de premier président élu à la tête de l'Assemblée nationale constituante, ainsi qu'en tant que premier président du Gouvernement provisoire de la République algérienne (GPRA) durant la glorieuse Révolution de libération (19 septembre 1958).

Il a, par ailleurs, rappelé que l'Assemblée constituante avait pour mission d'élaborer la première Constitution de la République algérienne, précisant que le texte avait été adopté en août 1963 par 139 voix. APS

### Elections locales

# Annonce du bilan préliminaire de l'opération de retrait des dossiers de déclaration collective de candidature

L'Autorité nationale indépendante des élections (ANIE) a annoncé, mercredi, dans un communiqué, le bilan préliminaire de l'opération de retrait des dossiers de déclaration collective de candidature aux élections locales prévues le 28 novembre prochain.

A ce jour, le nombre de dossiers de déclaration collective de candidature retirés pour les Assemblées populaires communales (APC) s'élève à 12.881 dossiers, à travers 1.541 communes, dont 12.557 dossiers sous l'égide de 34 partis politiques, 20 dossiers sous l'égide d'alliances de partis politiques et 304 dossiers au titre de listes indépendantes réparties à travers 214 communes.

Quant au nombre total de formulaires de signatures individuelles retirés, il a atteint 2.973.261 formulaires, tandis que 5 dossiers ont été déposés sous l'égide d'un parti politique.

Pour les Assemblées populaires de wilayas (APW), le nombre de dossiers de déclaration collective de candidature retirés a atteint 672 dossiers à travers 69 wilayas, dont 644 dossiers sous l'égide de 31 partis politiques, 3 dossiers sous l'égide d'alliances de partis politiques et 25 dossiers au titre de listes indépendantes réparties à travers 21 wilayas.

Le bilan fait également état du "retrait à ce jour de 536.389 formulaires de signatures individuelles".

# Clôture à Doha des travaux de la 6e Conférence des Etats parties à la Convention arabe de lutte contre la corruption



Les travaux de la 6e session de la Conférence des Etats parties à la Convention arabe de lutte contre la corruption, organisée par le Secrétariat général de la Ligue arabe, ont pris fin mercredi à Doha (Qatar), indique un communiqué de la Haute autorité de transparence, de prévention et de lutte contre la corruption (HATPLC).

L'Algérie a participé à cette session avec une délégation composée de représentants du ministère de la Justice et de l'Office central de la répression de la corruption (OCRC), conduite par le président par intérim de la HATPLC, M'Hamed Djellaoui.

Lors des travaux, M. Djellaoui a mis en avant "l'ouverture de l'Algérie au renforcement de la coopération avec les Etats parties à la Convention arabe de lutte contre la corruption, à travers la conclusion d'accords de coopération, l'intensification des rencontres et des contacts bilatéraux et l'échange d'expériences et d'expertises".

Il a également souligné la disposition de la HATPLC à "s'engager dans des processus d'échange de connaissances et de bonnes pratiques, en tirant parti des développements technologiques et des moyens numériques, afin d'élargir les canaux de communication, de faciliter l'échange d'expertises et de renforcer l'efficacité de la coopération institutionnelle entre les pays et les instances concernées", ajoute le communiqué. Lors des débats, l'accent a été mis sur "le renforcement des mesures préventives contre la corruption, le développement des mécanismes d'examen de l'application de la Convention et la facilitation de la coopération et de l'entraide judiciaire".

### 31e édition de l'AIPA Roadshow en Algérie

# Une première historique en Afrique



La 31e édition de l'AIPA Roadshow, organisée pour la première fois sur le continent africain, se tient en Algérie sous le signe du renforcement de la diplomatie parlementaire et du rapprochement entre l'Algérie et les pays d'Asie du Sud-Est.
Qualifiant cette édition d'« événement historique », le secrétaire général de l'Assemblée interparlementaire de l'Association des nations de l'Asie du Sud-Est (AIPA), Chem Widhya, a salué, mercredi à Alger, les efforts déployés par l'Algérie pour assurer le succès de cette première africaine.
Intervenant à la Faculté des sciences de l'information et de la communication de l'Université d'Alger 3, dans le cadre de cette 31e édition placée sous le thème « De la représentation à la communication : la diplomatie parlementaire au service du renforcement des relations entre l'AIPA et l'Algérie », M. Widhya a souligné que l'organisation de ce Roadshow en Afrique constituait une étape importante dans le développement des relations entre les deux espaces parlementaires.
Il a notamment relevé que cette initiative intervient dans le prolongement de l'obtention par l'Assemblée populaire nationale (APN) du statut de membre observateur auprès de l'AIPA. Il a également rappelé les positions de l'Algérie en faveur des causes de liberté et de dignité en Afrique et dans le monde.
Lors de son intervention, le secrétaire général de l'AIPA a présenté les principales étapes de développement de cette organisation interparlementaire ainsi que ses objectifs, notamment celui de renforcer les mécanismes de dialogue et de concertation afin de favoriser une action commune face aux mutations et défis internationaux.
De son côté, le vice-président de l'APN, Ahmed Badr El Islem Belguet, a insisté sur la nécessité de donner un contenu concret et durable à la coopération parlementaire entre l'Algérie et les pays d'Asie du Sud-Est.
Il a cité, à ce titre, le développement de programmes de coopération entre les commissions parlementaires, l'échange d'expériences et d'expertises dans le domaine législatif, la mise en place de mécanismes de concertation régulière ainsi que le renforcement des échanges entre parlementaires. Selon lui, l'obtention par l'APN du statut d'observateur auprès de l'AIPA constitue une étape importante dans le développement de la diplomatie parlementaire algérienne et ouvre de nouvelles perspectives pour renforcer la présence de l'Algérie dans l'espace asiatique.
M. Belguet a également souligné que la diplomatie parlementaire constitue désormais un volet important des relations internationales, les échanges entre institutions législatives pouvant contribuer à créer de nouveaux espaces de dialogue et de coopération.
Pour sa part, le recteur de l'Université d'Alger 3, Khaled Rouaski, a salué la tenue de cette édition, la qualifiant d'« initiative pionnière ». Il a mis en avant le rôle de l'université comme espace de dialogue et d'échange, réunissant représentants de parlements, experts, étudiants et jeunes autour des enjeux de la coopération internationale.
Il a souhaité que les travaux de cette rencontre débouchent sur des propositions concrètes susceptibles de consolider davantage la coopération multidimensionnelle entre l'Algérie et les pays membres de l'AIPA.
La rencontre a également été marquée par un débat interactif consacré aux principaux développements de la scène internationale et aux défis actuels. Le débat a réuni le secrétaire général de l'AIPA, des parlementaires ainsi que des étudiants de la Faculté des sciences de l'information et de la communication de l'Université d'Alger 3. M. Gaouar

# La présidente du CNDH reçoit l'ambassadrice suisse en Algérie



La présidente du Conseil national des droits de l'Homme (CNDH), Maya Fadel Sahli, a reçu, jeudi à Alger, l'ambassadrice suisse en Algérie, Marion Weichlet, indique un communiqué du Conseil.
A cette occasion, Mme Fadel Sahli a passé en revue les missions et les prérogatives du CNDH, ainsi que les principales actions et initiatives engagées depuis l'installation de la nouvelle composition du Conseil.
Les échanges ont porté sur plusieurs questions d'intérêt commun "liées à la promotion et à la protection des droits de l'Homme, ainsi que sur les perspectives de renforcement du dialogue entre le CNDH et l'ambassade de Suisse en Algérie", précise la même source.
La rencontre a également permis d'"évoquer les possibilités de développer des initiatives, programmes et partenariats dans des domaines d'intérêt commun, au service de la promotion des droits de l'Homme".
Le CNDH a réaffirmé, à cette occasion, "son attachement au renforcement des échanges avec l'ambassade de Suisse en Algérie, ainsi qu'à la consolidation d'un dialogue constructif autour des enjeux actuels et émergents des droits de l'Homme".
"Cette rencontre témoigne de l'importance accordée au dialogue, à l'échange d'expériences et à la coopération internationale dans la consolidation des mécanismes nationaux de promotion et de protection des droits de l'Homme", conclut le communiqué.

### 81e session de l'AGNU

## Attaf s'entretient à New York avec nombre de ses homologues

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, Ahmed Attaf, s'est entretenu, jeudi à New York, avec ses homologues du Royaume d'Espagne, du Royaume de Suède et de la République tchèque, dans le cadre de la quatrième journée de sa participation aux travaux de la semaine de haut niveau de la 81e session de l'Assemblée générale des Nations unies (AGNU), indique un communiqué du ministère.
L'entretien avec le ministre espagnol des Affaires étrangères, José Manuel Albares, a permis de "passer en revue l'état et les perspectives d'approfondissement des relations bilatérales", précise le communiqué, ajoutant que "les deux parties se sont félicitées de la dynamique positive que connaît la coopération entre Alger et Madrid, notamment dans les domaines économiques, de l'énergie et des échanges commerciaux".
Les deux parties ont également "abordé les préparatifs en cours en prévision de la tenue, en octobre prochain, de la réunion algéro-espagnole de haut-niveau, qui sera ponctuée par l'organisation d'un forum d'affaires entre les deux pays".
Sur les plans régional et international, "les deux parties ont échangé les vues sur les développements de la situation au Sahel et les perspectives de renforcement du dialogue politique et de la coopération en matière de développement, en vue de contribuer à la consolidation de la sécurité et de la stabilité dans les pays de la région", ajoute la même source.
Les deux ministres ont également évoqué les derniers développements de la situation au Moyen-Orient et l'importance de poursuivre la coordination et la concertation sur toutes les questions d'intérêt commun.
M. Attaf a également rencontré la ministre des Affaires étrangères du Royaume de Suède, Maria Malmer Stenergard, avec laquelle il a "examiné l'état de la coopération économique entre les deux pays et les perspectives de son élargissement à des domaines plus vastes, notamment en matière d'investissement dans le secteur industriel".
Les deux parties ont en outre échangé les vues sur nombre de questions politiques et sécuritaires d'actualité sur les scènes régionale et internationale, notamment les derniers développements de la situation au Sahel.
Le ministre d'Etat a, par ailleurs, eu des entretiens avec le ministre des Affaires étrangères de la République tchèque, Petr Macinka, au cours desquels ils ont "passé en revue les domaines de la coopération bilatérale et échangé les vues sur les voies et moyens de la renforcer, notamment dans les secteurs de l'énergie, de l'enseignement supérieur et des échanges commerciaux, particulièrement dans le cadre de la préparation de la prochaine visite du Premier ministre de la République tchèque en Algérie", selon la même source.
La coopération entre l'Algérie et l'Union européenne (UE) a également été au centre de ces entretiens. A cette occasion, M. Attaf a soulevé les préoccupations liées aux obstacles entravant les exportations algériennes vers les marchés des pays de l'UE, soulignant la nécessité de les traiter dans le cadre des mécanismes prévus par l'Accord d'association, de manière à garantir l'équilibre des intérêts des deux parties. APS

## Attaf prend part à New York à une réunion marquant le 40e anniversaire de la Déclaration onusienne sur le droit au développement

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, Ahmed Attaf, a pris part, jeudi à New York, aux travaux de la réunion de haut niveau de l'Assemblée générale des Nations Unies marquant le 40e anniversaire de l'adoption de la Déclaration sur le droit au développement, indique un communiqué du ministère.
Dans une allocution prononcée à cette occasion, le ministre d'Etat a affirmé que le droit au développement, consacré par la Déclaration des Nations Unies, adoptée en 1986, en tant que droit fondamental de l'homme, revêt aujourd'hui une importance renouvelée face à la persistance de la pauvreté et des disparités, à l'alourdissement de la charge de la dette et à la multiplication des crises et des dysfonctionnements qui frappent l'ordre économique international.
Dans ce cadre, M. Attaf a insisté sur le fait que le développement économique, qui doit être inclusif et durable, doit placer l'être humain, sa dignité et son bien-être au cœur de l'action de développement, réaffirmant, par là même, la nécessité de respecter la souveraineté des Etats et leur droit à déterminer leurs priorités et choix de développement, ainsi que le droit des peuples à l'autodétermination, ajoute la même source.
Après avoir appelé à renforcer la solidarité et la coopération internationales et plaidé pour la réforme du système économique et financier international afin qu'il réponde de manière plus équitable aux besoins des pays en développement, le ministre d'Etat a réitéré l'engagement de l'Algérie en faveur de la solidarité avec les pays africains, ainsi que son soutien à leurs projets de développement.
M. Attaf a conclu son propos en réaffirmant le soutien de l'Algérie à l'adoption d'un instrument international juridiquement contraignant sur le droit au développement, à même de contribuer au renforcement du cadre juridique international et à la mise en œuvre pleine et effective de ce droit, conclut le communiqué.

## La santé scolaire au cœur d'une campagne de sensibilisation à Oran




À l'occasion de la Semaine nationale de la santé scolaire, organisée du 21 au 24 septembre 2026, et coïncidant avec la rentrée scolaire 2026-2027, les équipes médicales de santé scolaire relevant de l'Établissement public de santé de proximité (EPSP) Hai El Ghoualem ont poursuivi leurs actions d'information et de sensibilisation au profit des élèves, des parents et des citoyens.

Ces activités, organisées en exécution des instructions de la Direction de la santé et de la population de la wilaya d'Oran et sous la supervision du directeur de l'EPSP Hai El Ghoualem, visent à renforcer la prévention et à promouvoir les comportements favorables à la santé au sein de la communauté scolaire. Parmi les thèmes abordés figure la relation entre l'arbre et la santé humaine ainsi que l'importance de la protection de l'environnement.

Les équipes médicales ont ainsi sensibilisé les élèves à l'importance des arbres et des espaces verts dans la préservation de la santé, au rôle d'un environnement propre dans la prévention et la promotion de la santé publique, ainsi qu'à la nécessité de protéger les forêts et le couvert végétal. La relation entre l'environnement et la santé physique et psychologique a également été mise en avant, de même que l'importance d'adopter des comportements sains et respectueux de l'environnement, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'établissement scolaire.

Dans le cadre du même programme, une séance d'information et de sensibilisation a également été organisée au niveau de la salle d'accueil de la polyclinique Hai El Dhaya, au profit des parents d'élèves et des citoyens fréquentant la structure de santé. Cette rencontre a porté notamment sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée pour assurer une croissance adéquate, ainsi que sur le rôle d'un sommeil suffisant dans la santé et la concentration des enfants et des adolescents. La prévention des risques liés aux drogues et leurs conséquences sur la santé, la vie sociale et la scolarité a également été abordée.

L'importance du suivi régulier des élèves par les parents et du maintien d'une communication permanente avec les enseignants a, par ailleurs, été soulignée afin de contribuer à l'accompagnement des enfants et à la préservation de leur santé physique et psychologique. La séance a été animée par la psychologue du centre intermédiaire de santé mentale de la polyclinique Hai El Dhaya, qui a prodigué aux participants des conseils et des orientations portant notamment sur la prévention ainsi que sur l'accompagnement familial et psychologique. Parallèlement, les équipes médicales relevant des unités de santé scolaire de l'EPSP Hai El Ghoualem poursuivent leur programme de sensibilisation au sein des établissements éducatifs. Les actions portent notamment sur l'hygiène personnelle et collective, l'alimentation saine et équilibrée, la santé mentale, ainsi que les soins bucco-dentaires et la prévention des maladies de la bouche et des dents. Ces activités s'inscrivent dans les efforts des équipes médicales et paramédicales de santé scolaire visant à renforcer la prévention et à ancrer une culture sanitaire auprès des élèves. Différents moyens et équipements nécessaires ont été mobilisés afin d'assurer le bon déroulement de ces opérations et d'atteindre leurs objectifs de sensibilisation et de prévention. **RL**

## Lancement officiel des travaux de la commission de wilaya chargée des zones humides et des espaces protégés

Dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie nationale de protection de l'environnement et de valorisation des ressources naturelles, la wilaya d'Oran a abrité le lancement officiel des travaux de la « Commission de wilaya des zones humides, des espaces protégés et de la restauration des habitats naturels ».

La cérémonie s'est déroulée en présence d'un représentant du wali d'Oran, en présence aussi du Conservateur des forêts, de représentants de la Direction générale des forêts, ainsi que des autorités sécuritaires et locales et de l'ensemble des administrations exécutives concernées.

La mise en place de cette commission s'inscrit dans le cadre des efforts visant à renforcer la protection des zones humides et des espaces naturels protégés, ainsi qu'à contribuer à la restauration des habitats naturels dans la wilaya d'Oran. **RL**



### Boumerdès

# Plusieurs projets industriels inspectés et six contrats de concession attribués à El Arbatache



Le directeur général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) Omar Rekkache, a effectué une visite de travail dans la zone industrielle d'El Arbatache, dans la wilaya de Boumerdès, au cours de laquelle il a inspecté plusieurs projets d'investissement et supervisé l'attribution de six contrats de concession portant sur des assiettes foncières économiques.

Lors de cette visite, Omar Rekkache était accompagné du président du Conseil du renouveau économique algérien (CREA) Kamel Moula, du président du Conseil d'administration de l'AAPI Abderrazak Azzab, ainsi que des représentants des institutions et organismes concernés par l'acte d'investissement.

Au cours de cette visite, six contrats de concession ont été attribués au profit de projets relevant de plusieurs secteurs d'activité. Il s'agit de la société AURES GAZ, qui prévoit la réalisation d'un projet de production de gaz comprimé et liquéfié sur une superficie de 1,31 hectare, pour un investissement dépassant 3,33 milliards de dinars et la création de 380 emplois directs.

La société AMS TECH réalisera, pour sa part, un projet de fabrication d'équipements sensibles destinés à la vision sur une superficie de 3467 m², pour un investissement de 1,12 milliard de dinars et la création de 500 emplois directs. Un contrat de concession a également été attribué à la société ALGERIAN COMPANY FOR BIOTECHNOLOGY pour la réalisation d'un projet de fabrication de produits pharmaceutiques sur une superficie de 5574 m². Le montant de l'investissement dépasse 1,9 milliard de dinars, avec la création prévue de 105 emplois directs.

La société FIRST REMED est appelée à réaliser un projet de fabrication de produits cosmétiques et d'hygiène personnelle sur une superficie de 3 155 m², pour un investissement dépassant 1 milliard de dinars et la création de 141 emplois directs.

La société AHRAS INDUSTRIE réalisera un projet de fabrication d'équipements et de matériels de maintien de l'ordre sur une superficie de 5446 m², avec un investissement de 1,08 milliard de dinars et la création de 101 emplois directs.

La société MALAK B réalisera un projet de conditionnement de produits agricoles sur une superficie de 3018 m², pour un investissement dépassant 1 milliard de dinars et la création de 102 emplois directs. Dans une deuxième étape de sa visite de terrain dans la zone industrielle d'El Arbatache, le directeur général de l'AAPI a inspecté les travaux de réalisation d'une usine de production de lait destiné aux enfants et aux nourrissons, relevant de la société Baby Infant Nutrition.

L'entrée en exploitation de cette usine est prévue en juillet 2027, avec une capacité de production initiale estimée à 5000 tonnes de lait infantile par an. Cette capacité devrait progressivement atteindre environ 10000 tonnes par an au cours des années suivantes. Ce projet devrait contribuer à renforcer l'approvisionnement du marché national en lait destiné aux enfants et aux nourrissons et à soutenir la production locale dans ce domaine, tout en permettant la création de plus de 100 emplois directs.

Le projet illustre ainsi l'importance des investissements industriels productifs dans le soutien au marché national et le renforcement des capacités de production locales. Au cours de sa visite dans la zone industrielle d'El Arbatache, M. Omar Rekkache a également inspecté le projet d'investissement de la société BBGCA, spécialisé dans la fabrication d'emballages en aluminium destinés aux boissons non alcoolisées.

D'une valeur de 6 milliards de dinars, ce projet est réalisé sur une superficie de six hectares. Selon les explications présentées lors de la visite, le taux d'avancement des travaux a atteint environ 70 %.

L'entrée en production est prévue à la fin de l'année 2027, avec une capacité initiale estimée à 800 millions d'emballages par an, avant de passer à 1,6 milliard d'emballages annuellement dans une deuxième phase, grâce à l'utilisation d'une technologie de niveau technique avancé.

Présenté comme le premier projet de ce type en Algérie, le futur complexe devrait contribuer, une fois opérationnel, à couvrir environ 40 % des besoins du marché national en emballages en aluminium, dont la valeur est estimée à près de 120 millions de dollars par an. Le projet devrait également générer quelque 250 emplois directs, contribuant ainsi à soutenir l'emploi et à diversifier l'activité économique au niveau local.

Lors de l'inspection des différentes composantes du projet, le directeur général de l'AAPI a souligné que cette usine constitue un exemple d'investissement illustrant la diversification croissante du tissu productif national, à travers le développement d'une nouvelle activité industrielle répondant aux besoins du marché. Il a également relevé l'importance du projet au regard de son adéquation avec les orientations de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement visant à orienter les investissements vers des activités et des produits susceptibles de contribuer à la substitution aux importations et au renforcement de la production nationale.

Dans ce cadre, l'entrée en exploitation du projet BBGCA devrait contribuer à réduire la dépendance aux importations d'emballages en aluminium et à couvrir une partie des besoins du marché national, tout en générant une valeur ajoutée locale et de nouveaux emplois. RL

# Fermeture temporaire et alternée des tunnels de l'accès autoroutier au port d'Oran

L'Algérienne des Autoroutes (A.D.A) a informé les usagers de l'autoroute menant au port d'Oran de la fermeture partielle et alternée des deux tunnels de l'accès autoroutier d'Oran, du 28 septembre au 9 octobre 2026.

Cette mesure intervient dans le cadre de la réalisation d'essais sur les systèmes de gestion centralisée ainsi que d'opérations de maintenance des équipements. La circulation sera ainsi fermée alternativement sur les différents ouvrages, avec une déviation vers la voie parallèle permettant la circulation dans les deux sens.

Du 28 au 30 septembre 2026, la circulation sera fermée au niveau du premier tunnel de Canastel, dans le sens menant vers le port d'Oran. Le trafic sera dévié vers la partie parallèle au tunnel, dans les deux sens. Du 1er au 3 octobre 2026, la fermeture concernera le deuxième tunnel, dit « tranchée couverte », dans le sens du port d'Oran. Là encore, la circulation sera transférée vers la partie parallèle au tunnel, dans les deux sens.

Du 4 au 6 octobre 2026, la circulation sera fermée au niveau du deuxième tunnel, la tranchée couverte, dans le sens de Canastel. Le trafic sera dévié vers la voie parallèle dans les deux sens. Du 7 au 9 octobre 2026, la fermeture concernera le premier tunnel de Canastel dans le sens de Canastel, avec une déviation de la circulation vers la partie parallèle au tunnel, dans les deux sens. L'Algérienne des Autoroutes appelle les usagers à faire preuve de la plus grande prudence et à respecter strictement la signalisation mise en place au niveau des zones de déviation. L'A.D.A présente ses excuses aux usagers de l'autoroute pour les désagréments occasionnés par ces opérations et les remercie pour leur compréhension. **RL**

# L'Algérie lance cinq nouvelles opérations d'exportation de produits électroniques et électroménagers vers six marchés



Cinq nouvelles opérations d'exportation de produits électroniques et électroménagers fabriqués en Algérie seront lancées à partir de jeudi 24 septembre 2026, depuis les wilayas de Sétif, Bordj Bou Arréridj et El Tarf, à destination de six marchés extérieurs, dont ceux du Mali, de la Mauritanie, de la Libye, de la Tunisie, de l'Égypte et de la Jordanie. Ces opérations seront réalisées par plusieurs entreprises algériennes, à savoir Condor, Sinova Samsung, Geant, Iris ainsi que Biolix, commercialisant la marque Maxwell. L'intégration du marché malien parmi les nouvelles destinations des produits électroménagers algériens revêt une importance particulière, puisqu'elle ouvre une nouvelle voie commerciale aux entreprises nationales vers les marchés du Sahel et contribue à renforcer la présence du produit algérien dans l'espace africain. Cette opération s'inscrit dans le cadre des efforts du ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations visant à accompagner les entreprises nationales dans leur accès à de nouveaux marchés, à diversifier les destinations d'exportation et à transformer les capacités de production nationales en opportunités commerciales concrètes sur les marchés extérieurs. Elle intervient également dans le prolongement de la dynamique que connaît l'exportation des produits électroménagers algériens durant l'année 2026, notamment à partir des wilayas de Sétif et de Bordj Bou Arréridj, qui constituent des pôles industriels importants dans ce domaine. **RL**

## Marché financier

# La Cosob met en garde contre l'exercice d'activités réglementées sans autorisation




La Commission d'organisation et de surveillance des opérations de bourse (Cosob) a mis en garde, jeudi dans un communiqué, contre l'exercice d'activités sur le marché financier sans l'obtention préalable des agréments et autorisations, appelant les entreprises ainsi que le public à faire preuve de vigilance. Cette mise en garde de l'Autorité de régulation du secteur intervient dans le cadre de sa mission de surveillance et de supervision des activités du marché financier, ainsi que de protection des investisseurs et de l'épargne investie en valeurs mobilières et produits financiers y afférents, a précisé la même source.
Dans ce cadre, la Cosob a indiqué que la société "Numival Capital", constituée le 9 décembre 2025, en inscrivant, dans son objet social les deux activités réglementées d'intermédiaire en opérations de Bourse (I0B) et de société de gestion de fonds d'investissement, n'a déposé aucune demande d'agréments ou d'autorisation en vue de l'exercice de ces activités réglementées auprès de ses services.
A cet effet, la Cosob a affirmé que la société Numival Capital "n'est pas autorisée à exercer ou à se présenter en qualité d'intermédiaire en opérations de bourse, ni à exercer l'activité de société de gestion de fonds d'investissement", rappelant que l'exercice de ces activités est subordonné à l'obtention préalable des agréments et/ou autorisations requis par la réglementation en vigueur.
Elle a ainsi mis en garde les investisseurs intervenant sur le marché financier, ainsi que les sociétés et autres personnes morales souhaitant recourir aux produits ou services relevant du marché financier, contre tout engagement avec cette société, en l'absence des agréments et autorisations requis.
La Cosob a appelé également les investisseurs intervenant sur le marché financier, les sociétés et autres personnes morales souhaitant recourir aux produits ou services proposés par les acteurs du marché financier, ainsi que le public en général, à "faire preuve de la plus grande vigilance et à vérifier, préalablement à tout engagement, que le prestataire auquel ils envisagent de recourir est dûment agréé ou autorisé pour l'exercice de l'activité concernée".
L'Autorité de régulation a expliqué, par ailleurs, que l'inscription d'une activité au registre du commerce ne saurait, à elle seule, conférer le droit d'exercer une activité réglementée soumise à agrément ou autorisation.

## AAPI

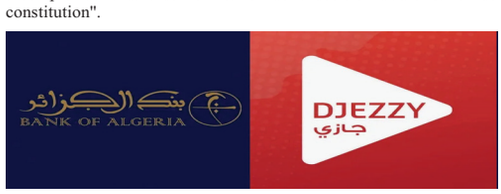
### Des hommes d'affaires tunisiens explorent les opportunités d'investissement en Algérie

Le Directeur général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI), Omar Rekkache, a reçu, jeudi au siège de l'agence, une délégation d'hommes d'affaires tunisiens, en visite de travail en Algérie pour explorer les opportunités d'investissement, indique un communiqué de l'Agence.
Le DG de l'AAPI a reçu la délégation de la Confédération des entreprises citoyennes de Tunisie "CONECT International", conduite par Tarak Cherif, dans le cadre d'une visite de travail en Algérie visant à explorer les opportunités d'investissement et de partenariat qu'offre le marché algérien, précise-t-on de même source.
Ont assisté à cette rencontre, le président de la Confédération algérienne du patronat citoyen (CAPC), Souheil Guessoum, ainsi que des cadres de l'Agence.
La rencontre a permis d'examiner les perspectives de renforcement de la coopération économique et de l'investissement entre l'Algérie et la Tunisie, et de passer en revue les opportunités d'investissement et de partenariat entre les entreprises algériennes et tunisiennes, notamment dans les secteurs à forte valeur ajoutée.
Les opportunités qui s'offrent aux entreprises tunisiennes pour la concrétisation de projets d'investissement en Algérie ont également été examinées lors de cette rencontre, au cours de laquelle les membres de la délégation ont passé en revue des projets d'investissement dans divers domaines et secteurs revêtant un caractère prioritaire pour l'économie nationale.
Dans ce contexte, M. Rekkache a souligné que les entreprises tunisiennes bénéficient des facilités et de l'accompagnement nécessaires pour la concrétisation de leurs projets d'investissement en Algérie, assurant que l'Algérie demeure ouverte aux investissements tunisiens, ce qui est de nature à contribuer au renforcement du partenariat et de l'intégration économique entre les deux pays voisins.
Il a également réitéré la disposition de l'AAPI à accompagner les investisseurs tunisiens, afin de faciliter la concrétisation de leurs projets et à tirer parti des opportunités d'investissement qu'offre l'Algérie.

## Paiement électronique

### Djezzy Payment Services autorisé à se constituer en prestataire de services de paiement

Le Conseil monétaire et bancaire de la Banque d'Algérie (BA), réuni en session ordinaire, sous la présidence du Gouverneur de la BA Mohand Bouraï, a décidé d'autoriser "Djezzy Payment Services", filiale d'Optimum Telecom Algérie, à se constituer en Prestataire de services de paiement (PSP), indique le Conseil dans communiqué.
Les PSP sont des intermédiaires financiers faisant partie des nouveaux acteurs créés dans le cadre de loi 23-09 portant loi monétaire et bancaire, visant à diversifier les moyens de paiement et contribuer au renforcement de l'inclusion financière, précise-t-on de même source.
Cette autorisation de constitution, ajoute l'organe de la BA, "est accordée conformément au règlement n° 25-02 fixant les conditions d'autorisation de constitution, d'agrément et d'exercice d'activités des Prestataires de Services de Paiement, elle sera suivie d'une demande d'agrément à soumettre à la Banque d'Algérie, au plus tard, douze (12) mois, à compter de la date de notification de la décision d'autorisation de constitution".




## Commerce

### Abdellatif préside une réunion de travail avec les importateurs de viandes rouges

La ministre du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, Amel Abdellatif, a présidé, jeudi à Alger, une réunion de travail avec les importateurs de viandes rouges, au cours de laquelle ont été examinées les dispositions à même d'accompagner la filière et de renforcer sa préparation, en vue de garantir un approvisionnement régulier du marché, indique un communiqué du ministère.
Lors de cette réunion, tenue au Palais des expositions, Mme Abdellatif a "écouté les préoccupations et les propositions des opérateurs activant dans l'importation des viandes rouges".
Les échanges ont également porté sur "les dispositions à même d'accompagner la filière et de renforcer sa préparation, notamment à travers la garantie de la régularité de l'approvisionnement et de la disponibilité de cette denrée essentielle, dans le cadre des préparatifs anticipés du mois de Ramadhan 2027".
La réunion a en outre permis de "faire le point sur différentes questions liées à l'approvisionnement du marché national".
Ont assisté à la réunion, les représentants des départements ministériels et des organismes concernés, le secrétaire général de l'Union générale des commerçants et artisans algériens (UGCAA), ainsi que des cadres du ministère, conclut la même source.

# Les nouveaux actifs haute performance : la promesse d'une jolie peau

Chaque jour, la peau est soumise à de multiples agressions, sans compter les marques dues au temps qui passe.
Mais grâce aux fabuleux progrès de la cosmétique, il est possible de garder malgré tout une jolie peau. Démonstration.

### LA VITAMINE E : LA STAR DE LA MULTIPROTECTION

Si l'oxydation est un phénomène naturel, elle n'en est pas moins un vecteur générateur de radicaux libres qui finissent par altérer l'épiderme et sa protection naturelle.
En cause, les U.V., les particules de pollution, ainsi que la lumière bleue, émise par tous les écrans (smartphone, ordinateur, tablette…).

### LA NIACINAMIDE : L'EXPERTE CONTRE LE RELÂCHEMENT

Appelée aussi vitamine B3 ou PP, la niacinamide est un actif très puissant, qui agit sur de nombreux marqueurs de l'âge, comme les rides, l'homogénéité du teint, l'affinement du grain de peau, la régénération cellulaire et le renforcement de la barrière cutanée.
Couplée à d'autres actifs, comme les fractions pures de lin, les extraits d'algues brunes et le silicium, elle complète son efficacité, grâce à une action tonifiante, , donnée par la restructuration du derme.

### L'ACIDE GLYCOLIQUE : UN PERFECTEUR DE PEAU HORS PAIR

Si le peeling, qu'il soit réalisé en cabinet dermatologique ou à la maison, est la solution idéale pour redonner au teint éclat et homogénéité, il est aussi parfois assez agressif, selon son dosage, notamment dans le cas d'une peau sensible.

### LES BOOSTERS CELLULAIRES ENCAPSULÉS : LES CHAMPIONS POUR LISSER LES RIDES

De plus en plus de cosmétiques s'inspirent, pour améliorer leurs performances anti-âge, des techniques réalisées dans les cabinets des médecins esthétiques, comme la toxine botulique, destinée à décrisper les traits, les injections de comblement, pour densifier le matelas cutané, les peelings, pour une action lissante, sans oublier les fils tenseurs, pour remodeler le visage./maxi-mag.fr/



# Crème pieds : quelle option choisir selon la sécheresse, les rugosités ou les callosités ?

Choisir une crème pieds dépend d'abord du niveau de sécheresse et de l'état de la peau : hydratation quotidienne, nutrition plus riche ou action ciblée sur les rugosités et callosités.
Akileïne fait partie des marques spécialisées à considérer quand le besoin porte sur le soin du pied plutôt que sur une crème corps classique, notamment pour les adultes qui cherchent une routine simple, un soin plus intensif pour les talons abîmés ou une réponse adaptée aux zones épaissies.

### Comment comparer une crème pieds selon le besoin réel de la peau

Une crème pieds ne répond pas toujours au même objectif. Certaines formules visent surtout l'hydratation quotidienne des pieds secs, d'autres apportent une nutrition plus soutenue quand la peau devient très sèche, abîmée ou inconfortable.
Il existe aussi des soins pensés pour les rugosités et les callosités, lorsque la peau s'épaissit et ne relève plus seulement d'un manque d'hydratation.

### Pour des pieds secs au quotidien, la logique la plus cohérente reste l'hydratation régulière

Quand les pieds tirent, manquent de souplesse ou deviennent rêches sans présenter de fortes callosités, le besoin principal reste l'hydratation quotidienne.
C'est le cas le plus fréquent chez les adultes qui marchent beaucoup, portent des chaussures ouvertes une partie de l'année ou constatent une sécheresse qui revient vite malgré des applications irrégulières.

### Pour des talons très secs, abîmés ou fendillés, une crème plus nourrissante devient plus pertinente

Lorsque la peau est plus sèche, plus épaisse par endroits et déjà marquée par des talons abîmés, une crème d'hydratation classique peut montrer ses limites.
Le besoin change alors de nature : il ne s'agit plus seulement d'assouplir, mais aussi d'apporter une nutrition plus soutenue et de soutenir le confort cutané sur la durée.

### Pour les callosités et les rugosités, il faut distinguer hydratation et action kérato-lissante

Une erreur fréquente consiste à traiter une callosité comme une simple zone sèche.
Or une peau épaissie ne relève pas uniquement d'un manque d'eau.
Les frottements, les troubles de l'appui et l'accumulation de corne peuvent créer des zones rugueuses qui demandent une approche spécifique, plus ciblée que l'hydratation quotidienne seule./beaute-test.com/



# Comment s'habiller avec style pour différentes professions ?



Autrefois, costume-cravate suffisaient au bureau. Aujourd'hui, soigner son style est un atout pour se démarquer et progresser. Voyons quelles tenues adopter selon vos métiers pour inspirer confiance et personnalité.

### Banquiers

Pour les banquiers, le costume reste incontournable. Même si le dress code à Dubaï est moins strict qu'à Londres, costume-cravate impeccables sont requis. Le "Dress down Friday" se répand cependant.
Ce jour-là, osez un style plus décontracté : blazer léger, chemise casual et accessoirisée, pantalon chino ou jean slim, mocassins ou derbies.
L'ensemble doit inspirer confiance et professionnalisme tout en étant stylé et confortable.

### Les indispensables :

Costume 3 pièces sur mesure
Chemises blanches et bleues
Cravate club traditionnelle
Souliers richelieu vernis.

### Pour une touche personnelle :

Accessoiriser avec des boutons de manchette et une montre élégante
Cravate à motifs ou de couleur vive
Chaussettes fantaisies, visibles lorsque vous êtes assis.

### Consultants

Le secteur du conseil autorise plus de libertés vestimentaires, notamment en marketing ou recrutement. Profitez-en pour affirmer votre personnalité au bureau ou en rendez-vous clients.
Quelques règles à respecter
Coupe ajustée et qualité des tissus impeccables. Sens de la mesure : restez elegant.

### Les intemporels :

Costume navy bien coupé
Chemise blanche
Cravate simple
Richelieus vernis.

### Pour un style affirmé :

Blazer de couleur
Chemise à motif
Accessoires : pochette, boutons de manchette…

### Avocats

Pour les avocats, le costume est obligatoire avec robe, rabat et chemise blanche. Une touche personnelle est cependant possible :
Une cravate colorée ou à motifs. Des chaussettes vives, visibles lorsque vous êtes assis
Des accessoires marquants boutons de manchette, montre…

### La tenue parfaite en audience :

Costume 3 pièces sur mesure navy ou gris
Chemise blanche, col bien amidonné
Cravate unie ou rayée
Chaussures richelieu vernies.

### Créatifs

Dans le marketing, les médias ou l'IT, vous pouvez oser des tenues plus originales. Couleurs, motifs, associations surprenantes : lâchez-vous avec style ! Votre look doit refléter votre créativité.

### Pour un style affirmé :

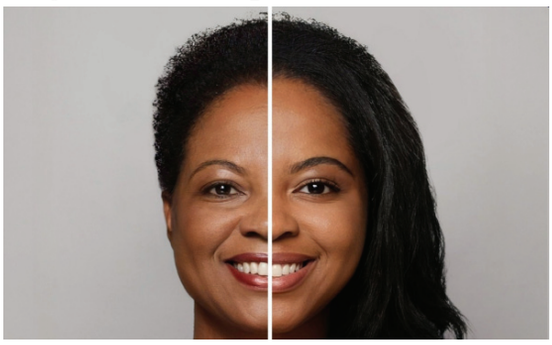
T-shirts imprimés ou colorés
Blazer ou veste en jean déstructurée
Jeans troués ou pantalons cargo
Baskets tendance.

### Startups

Dans les jeunes pousses de la tech, le dress code est flexible. Mais ne négligez pas votre style ! Évitez shorts et tongs. Privilégiez :
Polos ou t-shirts stylés
Jeans slim ou pantalons de costume
Pull en laine ou blazer décontracté
Baskets tendance ou richelieus./nrmagazine.com/

# Un chercheur de Harvard aurait découvert un « cocktail de jouvence » capable d'inverser le vieillissement

Un traitement anti-âge à base de produits chimiques pourrait inverser le vieillissement cellulaire en seulement quatre jours, affirme cette étude. Utopie ou réalité ?



### Le rajeunissement des cellules par des moyens chimiques

En 2012, Shinya Yamanaka et Sir John B. Gurdon ont découvert un moyen de transformer les cellules adultes en cellules souches pluripotentes induites (iPS). Ils ont même obtenu un prix Nobel de médecine en 2012 pour leurs études. Pour arriver à leurs fins, ils ont eu l'idée d'activer les facteurs de transcription, baptisés « Yamanaka », chez les mammifères.

Plus tard, un autre groupe de recherche a prouvé que l'activation temporaire des facteurs OCT4, SOX2 et KLF4 chez les souris n'avait aucun impact sur leur santé. Après cette découverte majeure, plusieurs équipes se sont fixées un objectif d'appliquer ce procédé chez les humains, tout en évitant que les cellules ne deviennent cancéreuses.

### Des résultats encourageants

Le groupe dirigé par le professeur David Sinclair déclare avoir déjà obtenu des résultats préalables encourageants en activant ces facteurs Yamanaka. Cette méthode serait en mesure de rétablir les nerfs optiques endommagés des souris et des singes souffrants d'un trouble de la vision. Ce travail est ambitieux et prometteur, mais son utilisation généralisée est impossible. En effet, recourir à la thérapie génique est extrêmement couteux et présente de sérieux risques de complications. (NDLR : la thérapie génique consiste à introduire des gènes du facteur Yamanaka dans les cellules à l'aide d'un virus).

Ces scientifiques ont poursuivi leur recherche afin de contourner cette contrainte. Ils se sont tournés vers des produits chimiques qui aboutissent, selon eux, à des résultats aussi intéressants et similaires que la méthode génétique.

### La méthode employée par cette équipe de recherche

Les chercheurs ont mis au point un système qui permet de comprendre les différences entre les cellules jeunes et les cellules sénescentes. Ils ont analysé simultanément les facteurs génétiques liés au vieillissement et les taux en temps réel de compartimentation des protéines nucléocytoplasmiques (NCC). Ils ont ainsi appris que les membranes nucléaires des cellules sénescentes fuient, contrairement à celles des jeunes cellules qui conservent parfaitement les protéines. Après cette phase de dépistage, l'équipe a testé ses différents cocktails chimiques sur des cellules humaines sénescentes.

### Inverser le vieillissement cellulaire humain

Le professeur David Sinclair et dix-sept autres chercheurs affirment avoir identifié au total six cocktails chimiques différents capables de restaurer un profil de transcription à l'échelle du génome jeune et d'inverser l'âge biologique.

Et cerise sur le gâteau, en seulement quelques jours, et ce, sans affecter l'identité cellulaire. Selon eux, ces formules (toujours tenues secrètes) pourraient être proposées sous forme de médicament ou de thérapie. Ce n'est qu'une supposition, car la réalité est tout autre. Les résultats publiés par ces scientifiques ne sont obtenus que dans un contexte cellulaire. Aucun essai n'a été effectué ni sur des modèles animaux et encore moins sur des humains./neozone.org/

# Cerf élaphe, le plus grand cervidé d'Europe

Le cerf élaphe compte parmi les plus grands mammifères d'Europe, où il vit dans les vastes forêts et massifs montagneux. Actif de jour comme de nuit, le cervidé aux bois majestueux se nourrit de végétaux et se montre exigeant dans son menu. Jadis fortement chassé, le cerf élaphe avait quasiment disparu dans plusieurs régions françaises où il a été réintroduit avec succès.



### Quel genre d'animal est le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe (Cervus Elaphus), aussi appelé cerf d'Europe ou cerf rouge, est un grand mammifère ongulé herbivore de la famille des cervidés. Son nom est ce qu'on nomme un pléonasme car élaphe en grec signifie déjà cerf. L'animal constitue la seule espèce de cerf indigène en France et la plus représentée. Le cerf sika (Cervus nippon) est également présent mais en faible effectif. Originaire de l'est de l'Asie, il est une espèce invasive du fait notamment des risques de pollution génétique du cerf élaphe par hybridation.

### Quels sont les autres noms du cerf élaphe ?

Le cervidé européen connaît plusieurs appellations. La femelle de l'espèce est appelée biche et le nom du cerf élaphe change en fonction de son âge De 0 à 6 mois, il se nomme faon ; De 6 mois à 1 an, on l'appelle hère ; De 1 an à 2 ans, le jeune mâle est appelé daguet De 1 an à 2 ans, la femelle se nomme bichette.

### Comment reconnaître le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe est un mammifère massif et élancé pourvu de pattes longues et fines. Il possède des sabots et les mâles portent des bois caducs qui tombent chaque année et repoussent. La tête du cervidé est allongée, ses yeux sont noirs et ses oreilles ovales. Sa queue est courte. La robe du cerf élaphe revêt une couleur variable selon l'âge et le sexe de l'individu, et en fonction de la saison : souvent brune, la teinte devient plus grise en hiver. Le pelage peut présenter une tâche jaune, nommée cimier, qui se situe sur la croupe de l'animal.

### Combien mesure le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe est un grand cervidé. Son gabarit varie énormément en fonction des sous-espèces. Ainsi, sa longueur est comprise entre 160 cm et 260 cm. Au garrot, la hauteur du cervidé oscille entre 110 cm et 150 cm. Ses bois peuvent atteindre 71 cm et poussent de 2 cm chaque jour ! Le poids de l'animal dépend lui aussi de la sous-espèce, allant de 67 kg à 300 kg. À noter que les femelles sont moins massives, et pèsent en moyenne 80 kg contre 150 kg pour les mâles.

### Où vit le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe est un mammifère qui apprécie les zones tempérées. On le retrouve aussi bien dans les régions montagneuses, que dans les forêts ou les prairies. Si l'animal est réparti dans les grands massifs forestiers d'Europe, on le rencontre aussi en Amérique du nord, dans le nord de l'Asie et dans l'Atlas d'Afrique du Nord. Certaines sous-espèces du cerf élaphe sont implantées en Australie et en Nouvelle Zélande.

### Que mange le cerf élaphe ?

Le cerf élaphe est un mammifère herbivore ruminant. Exigeant, il choisit ses aliments avec attention et s'adapte à son environnement et aux saisons. Le cervidé se nourrit de jeunes branches et pousses tendres (sapins, épicéas), de feuilles, d'arbustes, de lierre, de ronce (feuilles), de bourgeons, de graminées, de fougères, d'écorces et de certaines productions agricoles, comme le maïs ou le colza./lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

# « Tout sauf écologique », pourquoi ne faut-il pas jeter ses pelures de fruits et de légumes dans la nature ?

L'été est la saison propice à la consommation de fruits et légumes frais, mais jeter les restes de nos repas en pleine nature n'est pas aussi écologique qu'on le croit. Démystification !

### Une décomposition si lente qu'elle devient dangereuse !

Lorsque vous jetez des morceaux de tomate, ou des épluchures de pomme, vous vous dites sûrement qu'ils vont rapidement se décomposer, et nourrir la terre… Erreur, redoutable erreur, car ces déchets alimentaires sont très longs à se décomposer. Par exemple, pour un simple trognon de pommes, c'est cinq mois au minimum. Quant aux peaux de bananes ou d'agrumes, il faudra huit à dix mois pour qu'elles soient invisibles.

### Des déchets que les animaux ne mangeront pas !

Une autre idée reçue consiste à dire que nos déchets alimentaires nourriront la faune sauvage. Avez-vous déjà vu un écureuil manger une peau de banane ? Probablement pas, ou alors parce qu'il n'était pas dans son état normal. Les animaux sauvages, habitués à se nourrir de leur environnement naturel, ne digèrent pas correctement ces déchets alimentaires. De plus, jeter vos déchets près des routes attire les animaux et met leur vie en danger.

### Un verger extraordinaire gratuit

Concrètement, certaines informations relayées sur les réseaux sociaux disent qu'en jetant vos noyaux d'abricots, dans quelques années, vous pourrez manger des abricots en vous promenant dans cette forêt. Avez-vous déjà vu des abricotiers ou des pêchers en forêt de Fontainebleau ? Non, et pourtant il doit en avoir des noyaux jetés dans l'espoir de créer un verger extraordinaire ! En réalité, la grande majorité de ces pépins et noyaux n'ont que très peu de chance de germer et de donner naissance à de nouvelles plantes./neozone.org/

# Elle partage une astuce simple et redoutablement efficace pour nettoyer les airfryers

Les airfryers ont envahi nos cuisines… mais leurs paniers bien gras sont devenus le cauchemar numéro un de nombreux utilisateurs.

### *Quand le succès des airfryers rime avec contraintes d'entretien*

On ne va pas se mentir, si l'airfryer cartonne autant, ce n'est pas par hasard. Il permet de cuire rapidement, sans (ou avec très peu) de matière grasse, et il s'intègre parfaitement dans nos cuisines déjà bien chargées. Mais plus on l'utilise, plus un problème revient sans cesse : les paniers s'encrassent vite. Graisse, jus de cuisson, résidus collés… même en utilisant du papier sulfurisé ou des accessoires de protection, les paniers finissent toujours par devenir collants et difficiles à nettoyer. Et c'est là que beaucoup font n'importe quoi.

### *Le nettoyage des paniers, la vraie galère du quotidien*

Dans mon cas, c'est simple : les paniers ne vont pas au lave-vaisselle. Résultat, malgré toutes les recommandations du fabricant, ils passent quand même au lave-vaisselle… mais une fois par mois seulement, quand vraiment, je n'ai plus le courage. Entre deux nettoyages « en profondeur », je fais comme beaucoup : un coup d'essuie-tout à chaud après cuisson, parfois un peu de liquide vaisselle si j'ai cuisiné quelque chose de bien gras.



### *L'astuce virale qui promet des paniers impeccables sans frotter*

Sur TikTok, une utilisatrice nommée Ida (@cleaningwithida) a partagé une méthode ultra-simple pour nettoyer les paniers d'airfryer. Le principe repose sur trois ingrédients seulement
Du liquide vaisselle
Du bicarbonate de soude
De l'eau chaude.

### *Pourquoi le bicarbonate fonctionne si bien sur les paniers ?*

Le secret de cette méthode, c'est le bicarbonate de soude. Peu cher, facile à trouver, et déjà bien connu pour le ménage, il agit comme un abrasif doux, capable de décoller la graisse sans rayer les surfaces. Il neutralise aussi les odeurs, ce qui est loin d'être un détail quand on enchaine frites, nuggets et légumes rôtis. Pour donner un ordre d'idée, une boîte de bicarbonate coûte approximativement 3 •, et peut servir pendant des mois pour le ménage. Autant dire que le rapport efficacité prix est imbattable./ neozone.org/

# Ces astuces pour économiser du carburant ne sont pas « magiques », mais elles fonctionnent

Le prix du carburant grimpe, redescend, puis remonte encore… mais votre budget, lui, n'a pas signé pour ce grand huit.

### *Astuce 1 : alléger sa voiture (et son esprit)*

On n'y pense pas toujours, mais une voiture peut vite se transformer en débarras roulant. Vieilles bouteilles d'eau, sacs oubliés, objets « au cas où » … tout ce poids supplémentaire a un impact direct sur la consommation. Le coffre de la voiture de ma fille est un débarras perpétuel ! Imaginez 100 kg inutiles dans le coffre ! Concrètement, ils peuvent augmenter la consommation d'environ 5 %.

### *Astuce 2 : surveiller la pression des pneus*

Des pneus sous-gonflés, c'est un peu comme marcher avec des chaussures trop petites : ça force inutilement. Résultat, le moteur compense, et la consommation grimpe. Un simple contrôle une fois par mois, à froid, permet d'éviter 2 à 3 % de carburant en plus. Et si vous partez chargé ou en vacances, adaptez la pression. Votre portefeuille vous dira merci, vos pneus aussi.

### *Astuce 3 : choisir intelligemment ses stations*

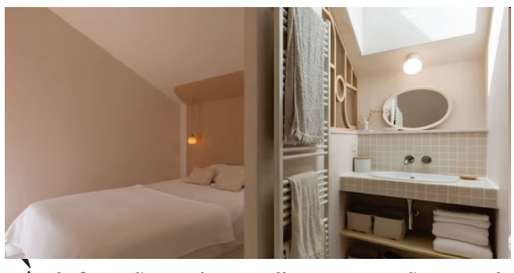
Toutes les stations ne se valent pas, loin de là. Entre une station d'autoroute et un supermarché, l'écart peut dépasser 20 centimes par litre. Les stations de grande distribution sont souvent moins chères, tout comme certains jours de la semaine, notamment en début de semaine. Grâce aux données publiques et aux comparateurs, il devient presque dommage de payer plein pot sans vérifier avant.



### *Astuce 4 : couper le moteur quand c'est inutile*

Contrairement à une idée reçue, laisser tourner le moteur à l'arrêt coûte plus cher que de le couper, dès 30 secondes d'immobilisation. Feu rouge long, attente devant l'école, bouchon à l'arrêt couper le moteur permet d'économiser du carburant sans abîmer la mécanique, surtout sur un moteur chaud. Et non, redémarrer ne consomme pas plus qu'un moteur qui tourne dans le vide. Utiliser le start and stop si vous êtes amenés à vous arrêter souvent! Ce n'est pas un gadget mais un véritable allié contre la surconsommation de carburants./ neozone.org/

# 7 projets inspirants pour ouvrir la salle de bains sur la chambre



À la façon d'une suite parentale, la salle de bains s'ouvre sur la chambre pour créer un espace confortable. En s'inspirant des plus belles suites d'hôtels, les déclinaisons s'adaptent aux envies. Baignoire en îlot au coeur de la chambre ou vaste douche à l'italienne derrière une tête de lit, chacun opte pour l'option qui lui convient le mieux. En effaçant la frontière entre les deux pièces, l'aménagement simplifie aussi le quotidien.

### *La salle de bains fait partie de la chambre avec un style en continuité de l'espace nuit*

Dans cette chambre d'hôtes, ouvrir la salle de bains sur le coin nuit est une évidence. Cela permet un confort idéal pour les voyageurs et apporte un bien-être.
Grâce à de beaux volumes, la chambre abrite la salle de bains dans un angle avec une baignoire et un point d'eau. Le tout à mi-chemin entre authenticité et modernité.

### *La salle de bains ouverte sur la chambre s'amuse avec un univers contrasté pour une double pièce de caractère*

Avec une maîtrise parfaite des matériaux et des couleurs, cette chambre mise sur un aménagement façon suite parentale.
La salle de bains à la décoration travaillée se montre avec plaisir : sol en carreaux de ciment, meuble en bois et détails en laiton.
L'intimité du couple est ainsi optimisée et l'aménagement pensé pour fluidifier le reste de l'appartement.

### *Une suite parentale avec une douche et deux espaces distincts*

Même si la salle de bains perd sa baignoire et quelques mètres carrés après travaux, elle gagne en praticité au quotidien.
Juste derrière la chambre, elle se compose d'une grande douche, plus facile à l'usage tous les jours. Malgré un état d'esprit similaire entre les deux espaces, le sol distinct délimite la salle d'eau.

### *Avec simplicité et élégance, la salle de bains s'intègre parfaitement à la chambre*

À la façon d'une suite d'hôtel, cette chambre offre une bulle de bien-être sans avoir pour autant une grande superficie.
L'espace est donc optimisé par l'architecte d'intérieur Lara Grand qui imagine une étagère en guise de table de chevet et qui sépare les deux espaces par une armoire contemporaine et minimaliste.

### *Une salle de bains s'immisce dans la chambre avec un air de vacances*

Ultra-pratique au quotidien tout en dégageant une atmosphère d'ailleurs, la chambre parentale abrite une salle d'eau. Grâce à de nombreuses ouvertures vitrées, celle-ci bénéficie d'une belle lumière naturelle.

### *Une palette de couleurs nude pour une salle de bains ouverte sur la chambre*

Avec l'envie d'avoir une chambre lumineuse et cosy à la fois, la palette de teinte est douce et les matières chaleureuses.
Juste derrière une petite cloison et un claustra contemporain, une salle de bains offre une certaine intimité au couple. Elle suit l'atmosphère de la chambre avec des couleurs claires.

### *La salle de bains se dissimule derrière une verrière mais conserve tout le charme de la chambre*

Utilisée de façon ponctuelle, la salle de bains ouverte sur la chambre mais aussi sur un salon boudoir est pensée comme un écrin./ cotemaison.fr/

# Alimentation : le régime MIND, une piste pour ralentir le vieillissement du cerveau

Des scientifiques mettent en évidence dans une étude que l' alimentation méditerranéenne pourrait préserver la matière grise et limiter l'atrophie cérébrale.

Regardez plus attentivement votre assiette. Son contenu influencerait directement la vitesse à laquelle votre cerveau vieillit.

C'est ce que suppose une étude publiée le 17 mars dans le Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry. Selon les scientifiques le régime MIND, une combinaison du régime méditerranéen et d'un régime hypotenseur, déjà reconnu pour ses effets sur la santé cardiovasculaire pourrait aussi préserver la structure même du cerveau.




### *Baies, volaille, huile d'olive : les alliés du cerveau*

Pour parvenir à leurs résultats, les chercheurs ont suivi 1 647 adultes, âgés en moyenne de 60 ans, pendant plus de dix ans. Tous ont passé des IRM cérébrales régulières et renseigné leurs habitudes alimentaires.

Verdict : le cerveau vieillit chez chacun mais plus lentement chez ceux qui adhèrent le plus au régime MIND.

Concrètement, une meilleure alimentation est associée à une perte moins rapide de matière grise et à une dilatation plus lente des ventricules, ces cavités remplies de liquide céphalo-rachidien dont l'élargissement reflète l'atrophie cérébrale.

Chaque progression de trois points dans le score MIND correspond à 20 % de déclin en moins, soit un vieillissement cérébral retardé de 2,5 ans. Un écart loin d'être anodin.

### *Dites adieu aux sucreries*

Sans grande surprise, les aliments ultra-transformés apparaissent comme de véritables accélérateurs du vieillissement cérébral.

Une consommation élevée de sucreries est associée à une atrophie plus rapide de l'hippocampe, une région clé pour la mémoire. Même constat pour les fritures. « Les aliments frits de la restauration rapide pourraient contribuer à l'inflammation et aux lésions vasculaires », soulignent les auteurs.

Plus surprenant, les céréales complètes, pourtant souvent recommandées, sont ici associées à des évolutions moins favorables.

À l'inverse, le fromage semble lié à un ralentissement de la perte de volume cérébral. Des résultats inattendus, qui invitent à la prudence et à de nouvelles recherches./sante-sur-le-net.com/

# Cancer : risque plus élevé avec une alimentation acidifiante

Une alimentation acidifiante, riche en protéines animales, augmente le risque de développer un cancer.

### *Cancer et alimentation*

Le cancer est l'une des principales causes de décès en France, avec 157 400 décès enregistrés en 2018, d'après l'Institut national du Cancer. La même année, 382 000 nouveaux cas de cancer ont été signalés. Les causes du cancer sont probablement multiples. De nombreuses études suggèrent que des facteurs environnementaux, comme l'alimentation, l'exposition à des produits chimiques dangereux, jouent un rôle.

### *L'équilibre acido-basique de l'organisme*

Le pH du sang est légèrement basique, puisqu'il est généralement compris entre 7,35 et 7,45. Le maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme est important pour la santé. Si le pH se rapproche de 7,35, le corps connaît une acidose. L'alimentation apporte des éléments :

acidifiants : protéines animales (viandes, poissons, œufs, fromages...), sel, produits céréaliers ;

alcalinisants : fruits et légumes.

### *Une alimentation acidifiante favorise le cancer*



En mai 2022, des chercheurs de l'université de sciences médicales de Teheran ont publié dans la revue European Journal of Cancer Prevention une méta-analyse sur le lien entre l'acidité de l'alimentation et le cancer.

### *Cancer, alimentation et métabolisme*

Comment expliquer le lien entre l'alimentation acidifiante et le cancer ? Un régime alimentaire acidifiant peut induire une acidose métabolique qui, si elle se prolonge, peut favoriser inflammation et résistance à l'insuline, deux mécanismes susceptibles de favoriser les cancers.

### *Comment avoir une alimentation alcalinisante*

Dans son Guide de l'équilibre acide-base, Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste, conseille une alimentation « composée de 80 % d'aliments alcalinisants et de 20 % d'aliments acidifiants (comme celle de nos ancêtres d'avant l'ère du Néolithique). »/lanutrition.fr/

# Combien de jours peut-on garder ses restes au frigo ?

## Les conseils de la diététicienne



Vous avez préparé trop de pâtes pour le dîner ? Vous avez encore une part de gratin au réfrigérateur ? Les restes sont pratiques lors des soirs pressés, mais jusqu'à quand peut-on vraiment les manger ? Une diététicienne-nutritionniste nous aide à y voir plus clair. Un reste de gratin le lundi, les mêmes pâtes le mardi, puis une dernière portion le mercredi... Pour éviter le gaspillage, il est tentant de garder un plat plusieurs jours au réfrigérateur. Mais cette habitude n'est pas sans risque. Le temps de conservation, la température du frigo ou encore la façon dont les aliments ont été manipulés comptent pour beaucoup.Claire Trommenschlager, diététicienne-nutritionniste, rappelle les règles essentielles à respecter lorsque l'on souhaite conserver et consommer des restes.

### *Combien de jours peut-on garder des restes au frigo ?*

Premier bon réflexe : regarder depuis combien de temps le plat est au réfrigérateur. Pour les restes, la durée de conservation se compte en effet en jours. "L'Anses indique que la durée de conservation maximale des plats préparés est de trois jours. Et s'il n'y a pas de consensus total sur ce point, globalement, on se situe dans les deux à trois jours maximum", souligne la nutritionniste.

Ensuite, gardez également à l'esprit qu'un plat qui paraît sain ne l'est pas forcément : il peut tout de même vous rendre très malade, même si son aspect et son odeur sont "normaux".

### *Frigo, récipients, température : les autres bons réflexes à respecter*

Vous venez de terminer votre repas et il reste une portion dans le plat ? C'est aussi à ce moment-là que les bons réflexes comptent. Un reste doit être conservé correctement, dans un réfrigérateur suffisamment froid et dans un récipient adapté. "Il faut penser à bien régler la température de son réfrigérateur et à conserver les restes dans des récipients hermétiques afin qu'ils ne soient pas au contact de bactéries, qui peuvent accélérer l'altération des aliments", rappelle Claire Trommenschlager. Autre repère à ne pas oublier : le temps passé à température ambiante. Un plat ne doit pas rester des heures sur la table avant d'être rangé au frais.

### *Et si l'on veut conserver les restes plus longtemps ?*

Si vous savez déjà que vous ne mangerez pas ce plat rapidement, la congélation peut permettre de le conserver plus longtemps. Mais là encore, le moment où elle intervient est important. "Si l'on veut conserver un plat plus de deux jours, il faut le congeler tout de suite après sa préparation. Il ne faut pas le laisser deux jours au réfrigérateur, puis le congeler, puis le décongeler à nouveau. On ne recongèle pas non plus un produit qui a été décongelé", explique Claire Trommenschlager. Bien entendu, être à cheval sur l'hygiène est aussi primordial, car les planches à découper, le plan de travail et les mains peuvent être en contact avec différents aliments... et bactéries. "Il faut donc veiller à bien laver son plan de travail et ses planches à découper. Entre les découpes de différents aliments, par exemple entre la découpe des légumes et celle de la viande, pensez à bien nettoyer votre planche. Sans oublier de vous laver correctement les mains !", conclut la nutritionniste./doctissimo.fr/

# Sud Lipez : traverser le désert et passer la frontière Bolivie Chili

Traverser le Sud Lípez en Bolivie est une expérience à part dans un voyage en Amérique du Sud. Pendant plusieurs jours, vous roulez à travers des déserts minéraux, des volcans enneigés et des lagunes peuplées de flamants roses. Les distances sont immenses, les villages rares et les paysages changent sans cesse.

### *À quoi s'attendre lors d'une traversée du Sud Lípez*

Avant de partir, il faut comprendre le rythme réel du voyage. Les journées commencent tôt, souvent vers 6h du matin, et les distances parcourues peuvent dépasser 200 km par jour sur des pistes parfois chaotiques.

### *Itinéraire du Sud Lípez : d'Uyuni en Bolivie à San Pedro de Atacama au Chili*

Le circuit que je vous présente traverse le Sud Lípez entre Uyuni en Bolivie et San Pedro de Atacama au Chili. C'est l'un des itinéraires les plus choisis par les voyageurs qui réalisent un road trip Bolivie Chili, car il permet à la fois d'explorer les paysages spectaculaires du sud bolivien et de franchir la frontière entre la Bolivie et le Chili.

### *Jour 1 : le Salar d'Uyuni et le cimetière des trains*

Le départ se fait depuis Uyuni, petite ville poussiéreuse de l'Altiplano qui sert de base à toutes les excursions. La ville n'a pas beaucoup de charme mais elle est pleine d'agences proposant des circuits dans le salar et le Sud Lípez.



### *Jour 2 : les lagunes du Sud Lípez*

Le deuxième jour est sans doute celui qui m'a le plus impressionnée. La route traverse une succession de plateaux désertiques entourés de volcans. Les paysages deviennent de plus en plus spectaculaires à mesure que l'on monte en altitude.

### *Jour 3 : geysers, sources chaudes et frontière chilienne*

Le troisième jour commence très tôt. Notre chauffeur nous a réveillés avant l'aube pour rejoindre les geyser Sol de Mañana. À près de 4 900 mètres d'altitude, la température était glaciale.

Les geysers forment un paysage impressionnant de bassins de boue bouillonnante et de colonnes de vapeur qui s'échappent du sol. L'odeur de soufre est très forte mais le spectacle vaut largement le réveil matinal./globe-trotting.com/

# Histoire, terroir et bains de mer Krk et l'Istrie, la Croatie préservée

L'Istrie commence dans la baie de Trieste. Ainsi donc, elle est en partie italienne. Elle le fut même plus largement au cours de l'Histoire, ce qui explique les vestiges romains, l'épouvantable genèse que la mythologie attribue à l'île de Cres, et autres menus détails. Pour le reste, il s'agit de reprendre à César ce qui n'est pas à César. Car si la grande voisine a fortement influencé les rythmes de la péninsule, la majorité du territoire et ses principaux traits – douceur de vivre, terroir – sont résolument croates. Les (très) fiers habitants se feront d'ailleurs un plaisir de vous le rappeler. À peine le pied posé dans la capitale du pays, Zagreb, que l'Adriatique attire irrésistiblement vers la baie. Le véhicule file donc droit vers la côte pour se jeter, via un mythique pont, sur la plus grande de ses paillettes de terre : Krk. "L'île dorée" est une grande dame, et pas seulement par ses proportions : son littoral léché d'eaux transparentes est une invitation, ses monuments – religieux notamment – ajoutant la touche culturelle au voyage. Un bref passage sur la voisine Cres permet de confirmer qu'elle est aussi harmonieuse, festonnée et embaumée de l'odeur des pins que sa grande sœur.

### *Votre voyage*

Le vol direct aller-retour permet de transiter dans de grandes conditions de confort. La voiture de location qui attend à l'aéroport d'arrivée – et se restitue directement à l'hôtel de départ – aussi. Les routes régionales se sont améliorées et garantissent des conditions de conduite satisfaisantes ; comme, justement, ce sont des routes secondaires, elles ne permettent pas de vitesses excessives. Du coup, chaussée unie, allure modérée et paysages inspirants, les étapes se font aisément. Chaque soir, une adresse bien pensée vous attend : si la localisation a été prise en compte, c'est surtout le charme qui a guidé les choix. Emplacement central et piscine à Krk, charme des vieilles pierres et terrasse à Bale, ancienne demeure aristocratique à deux pas de la mer vers Opatija et palais XXe au cœur à Zagreb : il n'y a plus qu'à poser vos malles. Afin que vous ne manquiez rien d'essentiel, nous avons pris le soin d'inscrire deux rendez-vous à votre agenda : une virée sur l'archipel de Brijuni pour visiter son parc national et une journée à aborder le terroir istrien (truffe blanche, huile d'olive) avec un guide privé./voyageursdumonde.fr/



# 8 choses inoubliables à faire à Amorgos



Amorgos, l'île la plus orientale des Cyclades, est surtout célèbre pour avoir servi de décor aux premières scènes mythiques du film Le Grand Bleu. Avec son relief spectaculaire ourlé d'eaux cristallines, elle est aussi, depuis quelques années, un lieu de retraite incontournable de yogis et autres adeptes de disciplines holistiques.

### *1. Prendre de la hauteur et s'imprégner de spiritualité*

Gravir le sentier de 3 00 marches à pic au-dessus de la mer et voir se rapprocher le monastère de Panaghia Hozoviotissa. Silhouette éblouissante incrustée dans la roche - blanc de la chaux dans le brun du schiste sur bleu profond de l'Égée...

### *2. S'adonner au yoga à Aegiali*

Aegiali, charmant petit port au nord d'Amorgos, condensé d'architecture cycladique. C'est ici que la yoga vibe de l'île atteint son apogée. Karin est l'une des premières à y avoir développé la discipline. Il y a 20 ans, cette placide brune d'origine suédoise a ouvert, face à la plage, Iris studio. Hatha yoga, méditation et autres pratiques bienveillantes y sont enseignées, au doux roulement des vagues. Depuis, subtilement, sans poudre aux yeux, la ferveur yogique s'est emparée du village.

### *3. Oublier le temps dans les villages immaculés*

Chora, à l'intérieur des terres, cachée des pirates ; Langada, blottie sur les hauteurs d'Aegiali ; Tholaria, qui lui fait face... Avec ses petits villages traditionnels, Amorgos comble toutes les attentes de charme cycladique.

### *4. Dénouer ses tensions à coup de soins ciblés*

Pour parfaire la détente du corps et de l'esprit, rien de tel qu'un massage. Là encore, dans le village d'Aegiali, les options ne manquent pas. En récupération post yoga, l'hôtel Aegialis offre, en plus d'une palette de soins au palper tonique, un espace bien-être avec hammam, sauna, jacuzzi, et accès à sa divine piscine d'eau de mer.

### *5. Savourer les bienfaits de la nature*

Si « manger sainement » est une redondance sur les Cyclades, Amorgos ne fait pas exception. Au creux de ses paysages lunaires, l'île est constellée de petits rectangles verts, fruits et légumes de la Méditerranée gorgés de soleil. De fait, ses villages foisonnent de restaurants spontanément bios et locavores.

### *6. Robinsonner sur la plage*

Faire le vide, contempler la mer et savourer le silence... Derrière les plants de vigne, l'Égée, cristalline, et un morceau de plage quasi privée. Autorisant ce spectacle, Almyra, une maison de style cycladique traditionnel, à l'espace intérieur épuré et au confort moderne.

### *7. Goûter la quiétude des petites Cyclades*

Quelques heures seulement séparent, en ferry, Amorgos des Petites Cyclades, ce collier d'îles et d'îlots au Sud de Naxos, pour certaines, habitées.

Encore préservées des compulsions touristiques, réputées pour leur douceur de vivre, elles possèdent chacune leur personnalité : Iraklia, la verte Schinossa, la rurale ; Koufonissi, la plus petite et la plus animée ; Donoussa, la sereine...

### *8. Flotter dans des eaux cristallines*

Plonger son corps dans l'eau diaphane, tellement fraîche et claire que l'on en oublierait presque qu'elle est salée. Nager, faire l'étoile de mer, rejoindre le rivage. Se faire sécher sur le sable brûlant, lécher sa peau iodée, somnoler un peu, retourner s'immerger de plus belle…/ lonelyplanet.fr/

# Crampe ou artère bouchée ? Pourquoi une douleur au mollet après la marche doit vous alerter

Les crampes sont souvent bénignes, mais une douleur du mollet qui revient à la marche chez une personne fumeuse mérite un avis. Jimmy Mohamed explique pourquoi et quel bilan peut être proposé. Vous avez mal au mollet quand vous marchez longtemps ? Dans l'émission « Ça va beaucoup mieux » sur RTL, le Dr Jimmy Mohamed, médecin et présentateur, rappelle qu'une crampe est souvent banale. Mais une douleur du mollet qui apparaît à l'effort, surtout chez une personne qui fume, mérite une consultation.



### *Une vraie crampe peut survenir sans cacher une maladie*

Le Dr Jimmy Mohamed commence par une définition simple : une crampe est une contraction involontaire, soudaine et douloureuse d'un muscle ou d'un groupe de muscles. C'est ce que ressentent beaucoup de personnes au mollet, au pied ou à la cuisse, avec une douleur brève mais parfois très intense. Pour mieux comprendre les crampes musculaires, le contexte de survenue compte autant que la douleur elle-même.

Dans sa chronique, le médecin cite plusieurs situations où des crampes peuvent apparaître sans que cela signifie automatiquement une maladie des artères : Pendant ou après un effort très intense, comme chez certains footballeurs en fin de match Au cours de la grossesse, période où les crampes sont plus fréquentes ;

La nuit, parfois sans cause clairement identifiée. Elles ne traduisent donc pas toujours une maladie. En revanche, si les crampes sont fréquentes, persistantes, très douloureuses ou inhabituelles pendant la grossesse, mieux vaut demander conseil à un professionnel de santé, sans recourir seul à un complément ou à un traitement.

### *Le signal à ne pas banaliser : une douleur du mollet qui revient à la marche*

Le point d'alerte soulevé par Jimmy Mohamed est plus précis qu'une crampe isolée. Il concerne une douleur du mollet qui apparaît à la marche ou à l'effort, revient de façon répétée et s'améliore au repos. Cette présentation peut être ressentie comme une crampe, mais il ne s'agit pas toujours d'une vraie contraction musculaire : dans certains cas, c'est une douleur d'effort liée à une circulation sanguine insuffisante. Le médecin insiste surtout sur le contexte du tabac. Chez une personne qui fume ou qui a fumé, cette douleur peut faire évoquer un problème artériel, comme l'artériopathie obstructive des membres inférieurs.

### *Le médecin peut vérifier la circulation dans les jambes*

Si vous décrivez une douleur au mollet à l'effort, le médecin généraliste pourra préciser les circonstances : distance de marche, côté atteint, disparition ou non au repos, antécédents, tabac, autres facteurs de risque. L'examen commence par l'interrogatoire et l'examen clinique. Selon le contexte, il peut aussi comporter une mesure de l'index de pression systolique, qui compare la pression au niveau de la cheville et du bras./ doctissimo.fr/

# Fatigue et stress de la rentrée : voici comment échapper au syndrome « back to reality » qui guette les parents

Après les vacances, la charge mentale refait surface, surtout pour les parents. Découvrez nos conseils pour gérer cette période sans stress. Vous avez bien profité de la plage, des amis et des vacances en général ? Tant mieux. Car ce qui suit n'est pas toujours de tout repos. Au retour des vacances et juste avant la rentrée, la charge mentale revient souvent au galop, notamment chez les mères ou les parents solo. Mieux vaut s'y préparer pour éviter le coup de massue.



### *La charge mentale, cette invitée qui ne tarde pas à revenir*

En effet, si personne n'est complètement épargné par les choses à faire pour la rentrée, selon un sondage, les femmes sont deux fois plus épuisées que leurs conjoints après les congés (qu'elles ont en partie organisés). Quant aux parents célibataires, ils doivent enfiler la casquette de super gestionnaires pour s'en sortir.

### *De réels risques au quotidien*

La charge mentale n'a rien d'un concept. Elle fait même concrètement du tort. Dans le couple, elle est responsable de ce qu'on appelle le syndrome "back to reality" (des disputes sur fond de choses à faire), parfois dès votre retour. Mais c'est aussi sur la santé mentale qu'elle joue le plus.

### *Nos conseils pour rester plus zen*

Mais alors que faire, quand la liste des impératifs est là (vous ne pouvez tout simplement pas zapper la rentrée scolaire, par exemple), mais que vous vous sentez déjà fébrile à l'idée de tout faire dans le temps imparti. La psychologue Johanna Rozenblum, nous donnait récemment des conseils pour éviter la surchauffe.

"La première étape est d'accepter qu'on n'est pas un super-héros (ou une super-héroïne). On ne peut pas tout réussir ni tout faire en même temps. C'est seulement en acceptant ses limites qu'on parvient à lâcher prise". Et si ce n'est pas toujours simple, d'autres pistes pratiques peuvent alléger la charge mentale : Acceptez l'imperfection Vous ne pouvez pas être à la fois une professionnelle irréprochable, une mère toujours disponible, une organisatrice d'activité pour la fin des vacances, et une cuisinière chevronnée le soir. Abaissez un peu vos exigences : personne ne coche toutes les cases en même temps ; Évitez les to-do lists interminables : Des listes trop chargées ne mènent qu'à la frustration. Mieux vaut choisir deux tâches vraiment importantes dans la journée, à programmer sur les jours qu'il vous reste que d'empiler des dizaines de points impossibles à réaliser ; Apprenez à prioriser : Distinguez ce qui est urgent de ce qui peut attendre. "Cela vaut au travail, à la maison et même pour vos loisirs. Vous gagnerez en sérénité." Par exemple, oui, il est urgent de régler les modalités scolaires. En revanche, il n'y a rien de grave à opter pour des repas simplissimes ces jours-ci pour éviter de vous prendre la tête ; Déléguez : Inutile de vouloir tout gérer seul. Les tâches ménagères peuvent (et doivent) être partagées.

Si vous êtes deux, partagez donc la liste des impératifs.Les enfants, selon leur âge, peuvent aussi participer et ainsi soulager les parents Osez dire non : Refuser une tâche supplémentaire ou un service à un ami n'est pas une faute. Poser ses limites permet de préserver son équilibre ; Demandez de l'aide : Il n'y a aucune honte à solliciter un proche, un collègue ou son conjoint quand la charge devient trop lourde./ doctissimo.fr/

# Paupière qui saute : causes, traitement

C'est un phénomène ô combien agaçant, avec cette désagréable sensation que tout le monde le remarque. Pourquoi nos paupières tremblent-elles ? Pourquoi certains sont-ils plus touchés que d'autres ? Et comment limiter la survenue de ces tremblements intempestifs ? Explications et recommandations.

### *Définition de la fasciculation : pourquoi a-t-on l'oeil qui tremble, qui tressaute ?*

La paupière qui "tremble", ou "saute", ou "sursaute"… Nous en avons presque toutes et tous déjà fait l'expérience ! Qu'il s'agisse de la paupière supérieure ou inférieure, ces épisodes ne durent généralement que quelques secondes, voire quelques minutes. Ils ne sont certes pas douloureux mais peuvent s'avérer particulièrement dérangeants, d'autant plus lorsqu'ils reviennent fréquemment. Scientifiquement, ces épisodes de "tremblements" portent un nom : des fasciculations.

### *Quand l'œil droit ou gauche tremble, quelle signification ?*

Le tressautement des paupières demeure peu étudié par la littérature scientifique. Toutefois, les spécialistes s'accordent sur un certain nombre de facteurs de risques susceptibles de favoriser la survenue de ces spasmes musculaires involontaires.

### *Une carence en oligoéléments*

Fasciculations au niveau de la paupière et des membres, crampes… Les personnes présentant une carence en magnésium seraient davantage sujettes à ces problématiques.

### *Solution*

Dans votre alimentation, faites la part belle aux aliments riches en magnésium : légumes verts, céréales complètes, fruits oléagineux, gruau d'avoine, légumineuses, certaines eauxminérales…Consommez également des aliments riches en vitamines du groupe B : levure de bière, graines de tournesol, germe de blé. / doctissimo.fr/

## CNR

### "Assistant virtuel", un nouveau service numérique pour prendre en charge les préoccupations des retraités




La Caisse Nationale des Retraites (CNR) a annoncé, jeudi, dans un communiqué, le lancement du nouveau service numérique "Assistant virtuel", dans le cadre de la poursuite de son programme de développement des services à distance, de renforcement de la transformation numérique et de prise en charge optimale des préoccupations des retraités.

"En application des orientations du ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale visant à accompagner les citoyens et à répondre à leurs préoccupations, un nouveau service numérique a été lancé, un "Assistant virtuel" (Chatbot), accessible via le site officiel de la CNR : www.cnr.dz, et ce, dans le cadre de la poursuite de son programme ambitieux de développement des services à distance et de renforcement de la transformation numérique", précise la même source.

Cette initiative s'inscrit dans la continuité des efforts de la Caisse visant à "rapprocher l'information fiable des retraités, des ayants droit et des différents usagers, et à améliorer la qualité du service public, contribuant à réduire les déplacements vers les agences locales et permettant un gain de temps et d'effort aux citoyens".

Cet outil intelligent, ajoute le communiqué, "offre la possibilité de s'informer sur les différentes informations liées au système national de retraite 24H/24 et 7J/7". Il comprend également "une base de données exhaustive contenant des réponses préétablies aux principales questions courantes et prévisibles", permettant ainsi à l'utilisateur d'accéder à l'information recherchée rapidement et facilement, sans complication ni attente".

A travers cette démarche, la Caisse entend "ouvrir un canal de communication supplémentaire permettant aux usagers d'obtenir des réponses à leurs demandes de renseignement à tout moment et en tout lieu, sans avoir à se déplacer vers les sièges des agences locales".

La Caisse réaffirme, à travers le lancement de ce service, son engagement à "poursuivre sa démarche visant à développer des services numériques plus fluides et plus flexibles, à renforcer les mécanismes de communication à distance et à mettre l'information à la portée du retraité où qu'il se trouve, au service de ses usagers et pour un service public de qualité", conclut le communiqué.

## Ministère de la Solidarité

### Lancement de la plateforme "Morafikokoum" destinée aux parents d'élèves aux besoins spécifiques

Le ministère de la Solidarité nationale, de la Famille et de la Condition de la femme a mis en service la plateforme "Morafikokoum", destinée aux parents d'élèves aux besoins spécifiques, scolarisés dans des établissements d'enseignement spécialisés (déficience auditive et visuelle).

Cet espace numérique vise, selon une vidéo explicative publiée par le ministère sur sa page officielle sur les réseaux sociaux, à faciliter les démarches administratives et pédagogiques, à renforcer la communication entre les familles et les établissements spécialisés, et à permettre aux parents de suivre la scolarité de leurs enfants de manière plus simple et régulière.

A travers cette plateforme, le parent peut accéder à un ensemble de services numériques regroupant ses différents besoins dans un seul espace.

Il peut notamment obtenir les documents et certificats scolaires disponibles, en particulier le certificat de scolarité, avec la possibilité de les télécharger ou de les imprimer en cas de besoin.

La plateforme permet également de suivre le parcours scolaire de l'élève de manière plus claire et régulière, à travers la consultation des notes, des observations pédagogiques et des résultats au cours du trimestre, ainsi que le téléchargement et la conservation des relevés de notes.

Afin d'assurer un meilleur suivi de la vie scolaire, la plateforme "Morafikokoum" permet également de consulter régulièrement les présences et les absences, ce qui aide la famille à rester constamment informée de la scolarité de ses enfants.

En ce qui concerne les démarches administratives, le parent peut introduire des demandes de transfert de l'élève entre établissements spécialisés et suivre en ligne l'état de la demande, ainsi que les différentes étapes de son traitement.

Les services proposés comprennent également la réintégration, l'orientation, la réorientation et les recours, ainsi que la consultation des annonces et des actualités pédagogiques liées à la scolarité des enfants.

Pour bénéficier des services de la plateforme, le parent doit créer un compte et y introduire les informations relatives à son enfant afin d'accéder aux documents, aux résultats et aux différents services disponibles.

# Conférence historique à Alger à l'occasion du 70e anniversaire de la mort en martyr du héros Zighoud Youcef



Le Musée national du moudjahid a organisé, jeudi à Alger, une conférence historique à l'occasion du 70e anniversaire de la mort en martyr du héros Zighoud Youcef, lors de laquelle ses qualités morales et son rôle éminent durant la glorieuse Révolution de libération ont été mis en exergue.

Lors de cette conférence placée sous le thème "Sur les pas de Zighoud Youcef... Mémoire d'un martyr et parcours d'une nation", le ministre des Moudjahidine et des Ayants-droit, Abdelmalek Tacherift, a adressé une allocution lue en son nom par son chef de cabinet, Karim Belhaddad, dans laquelle il a évoqué le parcours du Chef martyr qui "a marqué un tournant dans l'histoire de la Révolution et incarné un symbole de la volonté du peuple".

Le ministre a également mis en relief le rôle du chahid qui "croyait fermement que la lutte pour l'indépendance était le combat de tout un peuple et que la force de la Révolution résidait dans le ralliement de la population à ce combat. Une conviction qu'il a concrétisée sur le terrain, léguant ainsi aux générations futures une leçon éternelle sur le véritable sens de l'appartenance à la patrie". A ce propos, il a rappelé "l'intérêt particulier qu'accorde le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à la question de la mémoire nationale et son attachement à maintenir vivants les sacrifices des martyrs auprès des jeunes générations".

Il a, en outre, réaffirmé l'engagement du ministère des Moudjahidine et des Ayants-droit à poursuivre "l'accomplissement de sa mission de protection de la mémoire nationale, à rendre hommage aux symboles de la résistance et de la Révolution, et à ancrer les valeurs du 1er novembre 1954".

La conférence a été ponctuée par des interventions de moudjahidine et de chercheurs en histoire de la Révolution, dont le moudjahid Aissa Kasmi, qui a abordé le parcours du martyr "ayant réussi, grâce à sa grande expérience et à sa sagesse, à organiser et à jeter les bases solides de la Wilaya II historique". Cette conférence a vu la participation du président de la Fondation Zighoud Youcef et scénariste du film Zighoud Youcef, Ahcène Tlilani, qui a passé en revue plusieurs étapes du parcours du chahid, notamment sa participation au Congrès de la Soummam (20 août 1956), ses relations avec le martyr Didouche Mourad, ainsi que les circonstances de sa mort en martyr le 23 septembre 1956. Au terme de la conférence, des moudjahidine ont été honorés, aux côtés de représentants de la Protection civile en reconnaissance de leurs efforts héroïques lors des opérations d'extinction des incendies ayant touché certaines wilayas du pays. APS

## Ministère de la Jeunesse

# Cinq rencontres régionales pour le lancement du 2e parcours du programme de qualification des jeunes leaders



Le deuxième parcours du programme de qualification des jeunes leaders "DZ Young Leaders" débute jeudi, à travers l'organisation de cinq (5) rencontres régionales auxquelles prendront part 1000 jeunes, filles et garçons, issus des différentes régions du pays, indique un communiqué du ministère de la Jeunesse.

Le programme "DZ Young Leaders" poursuit la mise en œuvre de ses cycles de formation et de qualification destinées aux jeunes, dans le cadre de la concrétisation de la stratégie de l'Etat et de la vision du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à autonomiser les jeunes et à leur assurer tous les moyens matériels et humains nécessaires à leur formation, leur qualification et leur prise en charge, précise la même source.

Le programme se poursuit "à l'issue de l'achèvement du premier parcours consacré à la découverte de soi, au développement des compétences et des aptitudes à diriger, ainsi qu'à l'ancrage du système de valeurs et du sens des responsabilités, renforçant ainsi les capacités des jeunes et leur ouvrant de plus larges perspectives de participation et d'initiative".

Ainsi, "le deuxième parcours du programme se déroulera entre le 24 septembre et le 17 octobre prochain, sous la forme de rencontres régionales organisées dans les wilayas de Constantine, Alger, Oran, Ouargla et Adrar, avec la participation de 1000 jeunes filles et garçons, issus des différentes régions du pays".

Ces rencontres s'inscrivent dans une approche visant à "poursuivre l'investissement dans les capacités des jeunes et à promouvoir ce parcours afin de leur permettre d'assumer des responsabilités de leadership, de gérer le travail collectif dans un esprit d'équipe et de relever de manière constructive les défis sociétaux, à travers un programme de formation et de qualification s'étalant sur quatre (4) mois, alliant apprentissage en présentiel et formation virtuelle".

"Outre des ateliers spécialisés dans le leadership, le développement des compétences et de la pensée critique", le programme comprend "des modules cognitifs et interactifs abordant une série de questions liées à la protection et à la prévention des jeunes, tout en renforçant leur prise de conscience et leur sens des responsabilités au sein de leur environnement social".

Ces rencontres régionales constituent "un espace dynamique et interactif d'échange d'expériences, et de découverte des initiatives et compétences des jeunes à l'échelle locale, en vue de connecter les différentes énergies et expertises, tout en élargissant les domaines de coopération et d'action commune entre les jeunes à travers les différentes régions du pays", conclut le communiqué.

# Bendouda prend part au 12e Forum international des cultures unies de Saint-Pétersbourg



La ministre de la Culture et des Arts, Malika Bendouda, prend part, du 23 au 27 septembre aux travaux de la 12e session du Forum international des cultures unies de Saint-Pétersbourg (Russie), indique mercredi un communiqué du ministère.

Tenue cette année sous le slogan "Cultures unies, valeurs communes", cette session, qui réunit des ministres, de hauts responsables, des décideurs, des représentants d'institutions et d'organisations internationales, ainsi que des experts et des acteurs dans les domaines de la culture et des arts, se veut un espace de dialogue et d'échange de vues et d'expertises autour des questions d'actualité sur la scène culturelle internationale, précise-t-on de même source.

Le Forum "revêt une importance particulière, compte tenu de sa tenue sous l'égide du président de la Fédération de Russie, Vladimir Poutine, ce qui reflète la place qu'occupe ce rendez-vous dans l'agenda du dialogue culturel international", lit-on dans le communiqué.

A cette occasion, la ministre prononcera une allocution dans laquelle elle passera en revue "l'expérience algérienne et sa vision concernant des questions culturelles d'actualité".

La participation de l'Algérie à ce Forum "s'inscrit dans le cadre du renforcement de sa présence dans les fora culturels internationaux et de la mise en valeur de son legs culturel, patrimonial et artistique diversifié, ainsi que de sa contribution aux débats internationaux sur la protection du patrimoine, en vue d'approfondir les relations de coopération culturelle algéro-russe et d'élargir les perspectives d'échange entre les institutions, les organismes et les acteurs des différents domaines de la culture et des arts des deux pays".

En marge des travaux du Forum, Mme Bendouda aura des rencontres bilatérales avec nombre de ministres et de responsables pour discuter des "moyens permettant de développer la coopération culturelle, d'échanger les expertises, de renforcer les partenariats dans les domaines de la culture, des arts et du patrimoine, et d'ouvrir de nouvelles perspectives à la coopération internationale", conclut le communiqué. APS

## Bejaia

# Ouverture de la 3e édition du Salon national du livre amazigh



La 3e édition du Salon national du livre amazigh s'est ouverte, mercredi, à la Maison de la culture Taous-Amrouche de Bejaia, avec la participation de 14 maisons d'édition et plus de 80 auteurs en langue amazighe.

Plusieurs institutions prennent part au Salon dont le Haut commissariat à l'Amazighité (HCA), le Centre national de recherches préhistoriques, anthropologiques et historiques (CNRPAH), le Centre national pédagogique et linguistique pour l'enseignement de Tamazight (CNPLT), et autres départements universitaires de langue et culture amazighes.

Organisé par le Centre de recherche en langue et culture amazighe (CRLCA), le Salon se poursuivra jusqu'à samedi prochain. Plusieurs rencontres thématiques et des concours de dictée et d'écriture destinés aux enfants, seront au menu.

S'exprimant à l'ouverture de cet évènement culturel, le directeur du CRLCA, Mustapha Tidjet a réaffirmé l'engagement du Centre à aider les auteurs et les éditeurs dans leur travail de promotion du livre en tamazight.

Pour sa part, le représentant du HCA, Boualili Si Aissa a mis en exergue l'engagement de cette institution en faveur de la promotion de la langue amazighe et toutes ses variantes, ainsi que la valorisation de la recherche académique en langue amazighe, soulignant que le livre était "le vecteur privilégié de transmission du savoir, de la mémoire et des valeurs sociétales".

En marge du Salon, une convention a été signée, entre l'Office des publications universitaires (OPU) et le CRLCA, portant sur l'édition et la distribution d'ouvrages scientifiques et pédagogiques en langue amazighe.

Le directeur général de l'OPU, Zine Laabidine Boumelit, a indiqué que cette convention visait à "renforcer la publication d'ouvrages en langue amazighe, en vue d'enrichir la bibliothèque universitaire, ainsi que la bibliothèque électronique".

De son côté, M. Tidjet a souligné que l'OPU, en tant qu'éditeur public, "dispose des moyens nécessaires pour éditer des ouvrages scientifiques en langue amazighe et en assurer la distribution à l'échelle nationale, à des prix accessibles".

# Ouverture de la nouvelle saison théâtrale 2026/2027

La nouvelle saison théâtrale 2026/2027 a été officiellement ouverte jeudi soir, au théâtre régional de Bejaia (TRB) "Abdelmalek Bouguermouh", en présence d'artistes et de passionnés du 4e art.

La cérémonie d'ouverture s'est déroulée dans la grande salle de spectacles "Nouria Kasdarli" du Théâtre régional, et a réuni plusieurs artistes et comédiens, ainsi qu'un public d'amateurs et d'amoureux des planches venus de la région et des régions limitrophes.

La direction du TRB a placé l'ouverture de la nouvelle saison théâtrale sous le signe d'hommage aux victimes des incendies de forêt ayant touché fin août dernier, plusieurs wilayas du pays, et aux éléments de la Protection civile, en reconnaissance de leurs efforts, de leurs sacrifices et de leur courage pour sauver les vies et les biens des citoyens.

La soirée a été marquée par la représentation de la nouvelle comédie musicale "Akin I lebhar" (au-delà de la mer), mise en scène par Yousfi Abdelaziz, qui retrace l'histoire de l'immigration algérienne et les conditions difficiles de l'exil vécues par des milliers d'Algériens en France, durant la colonisation.

Le spectacle se compose de plusieurs chansons puisées dans le répertoire algérien, ainsi que de chants et poèmes consacrés à l'exil, évoquant le quotidien, la solitude, l'espérance et les déchirements de celles et ceux qui ont dû quitter leur pays.

La cérémonie d'ouverture a été marquée également par une exposition d'arts plastiques au niveau de la galerie d'art "Tahar Khelfaoui", suivi d'un hommage à plusieurs artistes locaux.

A noter, un programme théâtral "riche et varié" a été élaboré pour la saison 2026/2027, avec plusieurs projets de production de nouvelles pièces de théâtre, selon la direction du TRB.

## Festival international du court-métrage de Timimoun

# Six projets sélectionnés pour participer au "Laboratoire créatif Anis-Djaâd"

Le 2e Festival international du court-métrage de Timimoun, prévu du 5 au 10 novembre prochain, a annoncé la sélection de six projets cinématographiques pour participer à la première édition du "Laboratoire créatif Anis-Djaâd" dédié au développement des courts-métrages de fiction (le Gourara Lab.).

Selon un communiqué du commissariat du festival, six projets sur 48 propositions soumises ont été retenus, à l'issue d'une opération de lecture et d'évaluation menée par le comité de sélection, en vue de participer à la première édition du "Laboratoire créatif Anis-Djaâd".

La liste des six projets retenus comprend, selon la même source, "La rue des rêves brisés" de Sarah Nacer, "Le banquet cherche ses invités" de Fatma Bakhouche, "Match 7ouma" d'Aymen Tighiouart, "Touffah" d'Ahmed Reggad, "Siyaha" de Sofiane Iheb Maâmri et "Ali-Lbahri" de Mouayed Tiliouine.

Les projets sélectionnés bénéficieront d'un parcours d'accompagnement intégré combinant développement de l'écriture, élaboration de la vision cinématographique, formation, mentorat et accompagnement professionnel, avant leur présentation aux professionnels du secteur à Timimoun.

Au terme du laboratoire, un seul projet bénéficiera de la "Bourse Anis-Djaâd" de développement, qui comprend "un soutien financier" ainsi qu'un "accompagnement artistique et professionnel", précise le communiqué.

Le "Laboratoire créatif Anis-Djaâd" est organisé en hommage au parcours du réalisateur et scénariste algérien disparu Anis Djaâd. Il vise à consacrer l'"importance du développement de l'idée et du scénario en tant que deux étapes fondamentales dans la réalisation d'un film".

## Tlemcen

# Meddahi insiste sur le respect des spécificités architecturales de la ville lors de la rénovation des hôtels

La ministre du Tourisme et de l'Artisanat, Houria Meddahi, a souligné, jeudi à Tlemcen, la nécessité de tenir compte des spécificités architecturales de la ville dans les opérations de rénovation des établissements hôteliers.

S'exprimant au niveau de l'hôtel "Les Zianides", situé au centre-ville et actuellement en cours de rénovation, dans le cadre de sa visite de travail et d'inspection dans la wilaya, la ministre a relevé que Tlemcen se distingue par un patrimoine architectural particulier, reflet de la richesse de sa civilisation et de sa culture.

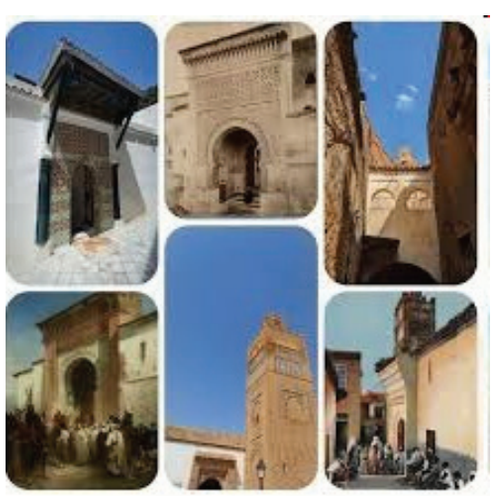
Elle a, à ce titre, insisté sur la nécessité d'intégrer ces caractéristiques dans les cahiers des charges relatifs aux travaux de rénovation des établissements hôteliers, afin de préserver l'identité architecturale de la ville.

Mme Meddahi a également indiqué que les architectes et les bureaux d'études chargés de ces opérations sont conscients de l'importance de ce patrimoine et de ses spécificités, appelant dans ce contexte à accorder une attention particulière à l'utilisation du zellige, en tant qu'élément caractéristique du patrimoine architectural algérien, dans les travaux de rénovation des établissements hôteliers.

La visite de la ministre à Tlemcen comprend également l'inspection de plusieurs structures relevant de son secteur, notamment le palais du Mechouar, situé au centre-ville, ainsi que la station thermale de Hammam Boughrara.

Mme Meddahi doit également superviser la cérémonie de lancement officiel de la nouvelle marque hôtelière algérienne, prévue à l'hôtel "Alcazar Tlemcen", situé sur le plateau de Lalla Setti.

Cette visite s'inscrit dans le cadre du suivi des projets et des structures relevant du secteur du tourisme dans la wilaya, ainsi que des efforts visant à valoriser le patrimoine architectural et touristique local.

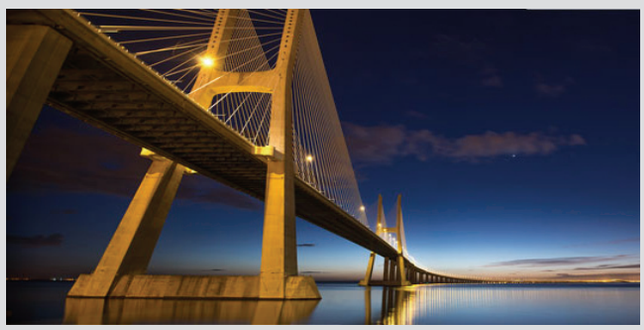


## Dans le monde un 26 Septembre

- 2012 : Amandine, le premier bébé par fécondation in vitro, fête ses 30 ans. Grâce à l'assistance médicalisée à la procréation, 20 000 enfants voient le jour chaque année en France.
- 2008 : Raul Castro succède à son frère Fidel à la présidence de Cuba.
- 2007 : Angleterre, un train à grande vitesse déraille et fait qu' une seule victime.
- 2006 : La présence d'une souche de grippe aviaire a été confirmée dans un élevage en France.
- 2003 : Un séisme de 6,5, secoue l'Ouest de la Chine (300 morts).
- 2002 : Ingrid Betancourt, candidate à la prochaine élection présidentielle en Colombie, est enlevée par des rebelles de la Forces Armées Révolutionnaires de Colombie "FARC".
- 1999 : Sortie en France du film "Astérix et Obélix contre César".
- 1998 : Fidel Castro est réélu à Cuba pour 5 ans par le Parlement.
- 1998 : Elton John est anobli par la reine Elisabeth II.
- 1991 : Guerre du Golfe, début de l'offensive terrestre alliée contre l'Irak.
- 1989 : Funérailles de l'empereur du Japon Hirohito.
- 1987 : Mme Michèle Barzach, ministre de la Santé, présente un programme de lutte contre le Sida, qui a été déclaré "grande cause nationale".
- 1983 : Le dernier roi d'Italie, Umberto II, qui vient de décéder est inhumé à l'abbaye de Hautecombe, en Savoie.
- 1982 : Naissance du premier bébé éprouvette français à l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart.
- 1981 : Fiançailles du Prince Charles de Grande Bretagne, avec Lady Diana Spencer.
- 1962 : Michel Jazy amène le record du monde du 1 000m à 2'21"6.
- 1961 : Inauguration de la nouvelle aérogare d'Orly.
- 1960 : Guy Périllat est champion du monde du combiné en ski.
- 1946 : Juan Peron est élu Président d'Argentine.
- 1938 : Commercialisation aux USA du premier produit fabriqué en nylon, il s'agit d'une brosse à dents.
- 1922 : Henri Désiré Landru, condamné à mort pour l'assassinat de dix femmes et d'un jeune garçon est guillotiné à Versailles.
- 1918 : Indépendance de l'Estonie.
- 1909 : Première présentation au public de films en couleurs à Brighton.
- 1766 : Rattachement de la Lorraine à la France./isere-annuaire.com/

## Le saviez-vous?

### Le pont Vasco da Gama, à Lisbonne, est le plus long d'Europe !



Le Portugal étant l'une des plus anciennes nations d'Europe est un endroit idéal pour les amoureux de l'histoire, mais aussi pour les amateurs des beaux paysages, des plages de sable fin, de bons vins, grâce à ses caractéristiques géographiques diverses et à son climat doux. Le Portugal se situe à l'extrême sud-ouest du continent européen, à l'ouest de la péninsule Ibérique entre l'océan Atlantique et l'Espagne. L'une des villes qui fait le charme de ce pays est bien-sur Lisbonne. En effet, la capital du Portugal est actuellement l'une des destinations touristiques les plus préférées en Europe, une ville superbe où vous pouvez apprécier les restaurants locaux et traditionnels à des prix adorables, les musées et les monastères, une population chaleureuse, et profiter des plages telles que celles de Cascais et Estoril situées à quelques kilomètres de la ville. L'une des attractions les plus populaires à Lisbonne est le pont Vasco da Gama, un viaduc qui traverse le fleuve du Tage sur une distance de 17,2 km, faisant de ce pont le plus long d'Europe. Son objectif est d'atténuer le flux de circulation sur l'autre pont de Lisbonne (le pont du 25 Avril)./ lesaviezvous.net/

## PRIX NOBEL de littérature

Le prix Nobel de litté rature pour 1957 a été attribué aujourd'hui à M. Albert Camus. L'Académie suédoise a voulu récompenser ainsi une œuvre littéraire française " qui éclaire avec un sérieux pénétrant les problèmes posés de nos jours aux consciences humaines ".Le 10 décembre, au cours d'une cérémonie solennelle qui se déroulera dans la Maison des concerts de Stockholm, M. Albert Camus recevra des mains du roi Gustave VI-Adolphe la valeur du prix qui vient de lui être attribué : 208 500 couronnes suédoises, soit environ 16 millions de francs.M. Albert Camus, qui est aujourd'hui âgé de quarante-quatre ans, est un des plus jeunes lauréats du prix Nobel. Seul Rudyard Kipling, âgé de quarante-deux ans lorsque les mêmes honneurs lui furent décernés, était plus jeune que lui. C'est un grand honneur que les académiciens de Stockholm font à notre pays, en ce moment affaibli, discuté, critiqué, admiré et aimé quand même, en attribuant le prix Nobel à Albert Camus. Il est un des hommes dont la pensée et le talent honorent la France, et c'est beau que ce titre lui soit reconnu avec un tel éclat à l'étranger. Les hautes qualités littéraires de son œuvre lui ont, avec cinq ou six livres importants, mérité sans conteste la place qu'il occupe au premier rang de nos écrivains, et du Mythe de Sisyphe à la Peste, à la Chute, à l'Homme révolté, ses écrits nous ont assez donné l'occasion de dire l'affectueuse admiration où nous tenons ce sobre et ce pur artiste pour n'avoir pas à revenir, en ce jour heureux, sur La vigueur, la précision et le ramassé de son style, dont les vertus ont évidemment fait apprécier hors frontières ce bon écrivain de chez nous. Mais nous ne pouvons pas douter que ce ne soit surtout pour son message spirituel et l'intransigeante fermeté de ce directeur de conscience publique qu'il

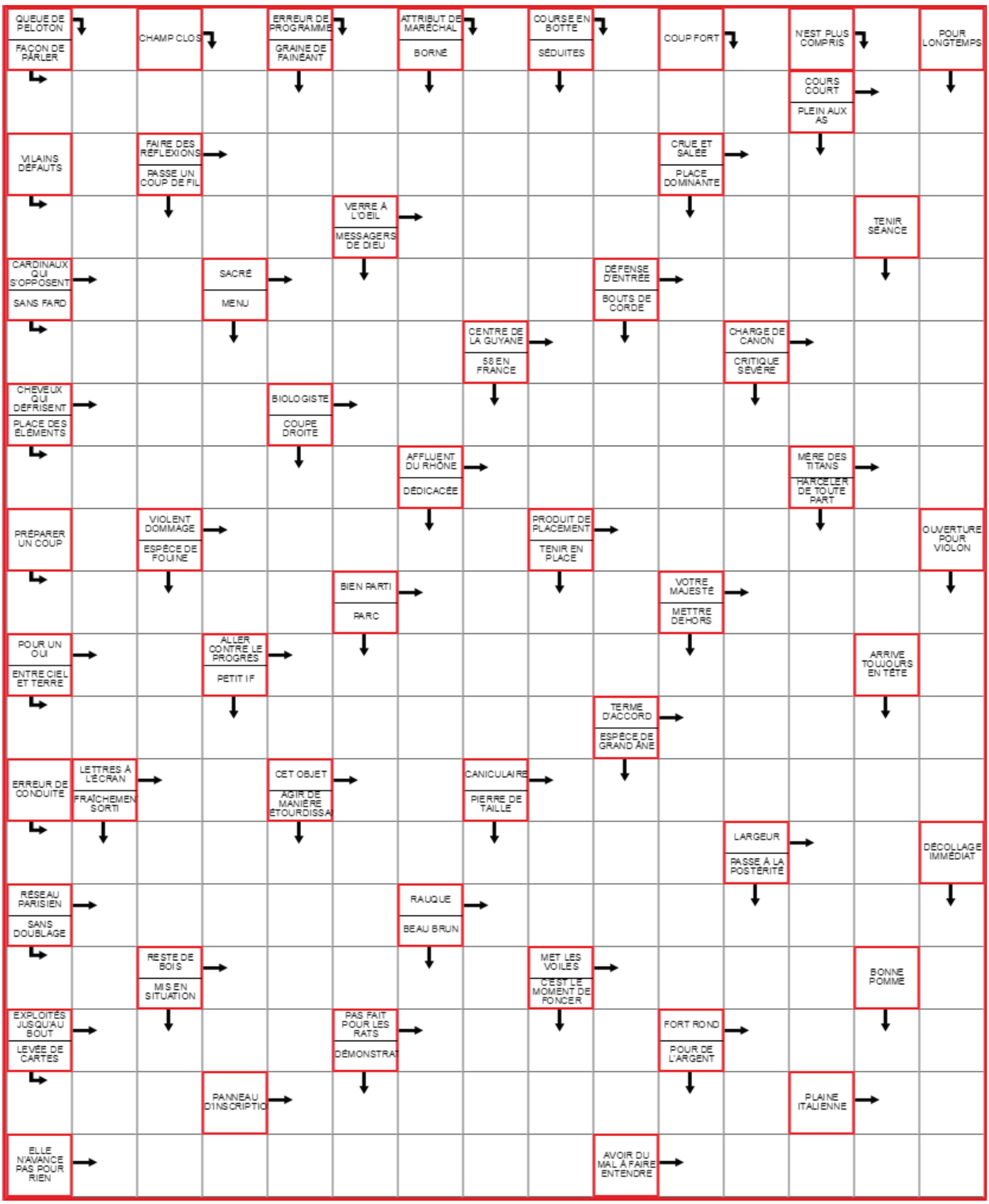


aura été retenu et finalement choisi entre plusieurs. C'est en effet le moraliste que les juges suédois ont choisi pour le proposer en exemple, à travers leur flatteuse récompense. Le moraliste, chez Camus, est représentatif d'une façon de penser moderne, qui n'existait encore que virtuellement avant la guerre, et que les confusions qui l'ont suivie ont avérée neuve et nécessaire. En même temps il reste de la grande lignée des moralistes de notre tradition, toujours aptes à repenser en nouveaux termes l'éternelle morale, quand la morale du jour s'est effritée et décomposée, ou seulement quand elle est devenue inopérante en face des nouveaux constats d'une réalité modifiée./ fr.wikipedia.org/

## Journée internationale de l'ours polaire



Les journées internationales consacrées aux espèces menacées sont déjà nombreuses et ce site vous parle par ailleurs de la journée mondiale consacrée aux élephants, celle consacrée au tigre, sans oublier le rhinocéros, les animaux de laboratoire, j'en passe et des meilleures...
Et l'ours dans tout cela ? Dans ces conditions, fallait-il aussi parler de la journée consacrée à l'ours polaire ? La réponse est oui, d'une part parce qu'elle existe (merci à nos amis anglo-saxons) d'autre part parce qu'en ces temps de réchauffement climatique, les ours polaires sont extrêmement menacés: fonte des glaces, ouverture de nouvelles routes commerciales, ...Les effets de la COP21 se font attendre.../journee-mondiale.com/




**MEDIA EXPERT**
Edité 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'Edition 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

POLAGRA
food • horeca • foodtech
40
Poznań | Poland
23-25.09.2026



PHARMEX 10
CENTRE DE CONVENTIONS ORAN
22 23 24 OCTOBRE 2026
sous le theme :
"L'Intelligence Artificielle
Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"
ORGANISÉ PAR : PHARMEX CONSULTING
EN PARTENARIAT AVEC :
C.N.O.P. SNAPO ANPHA Win Netka MEDIA EXPERT Pharm'Net