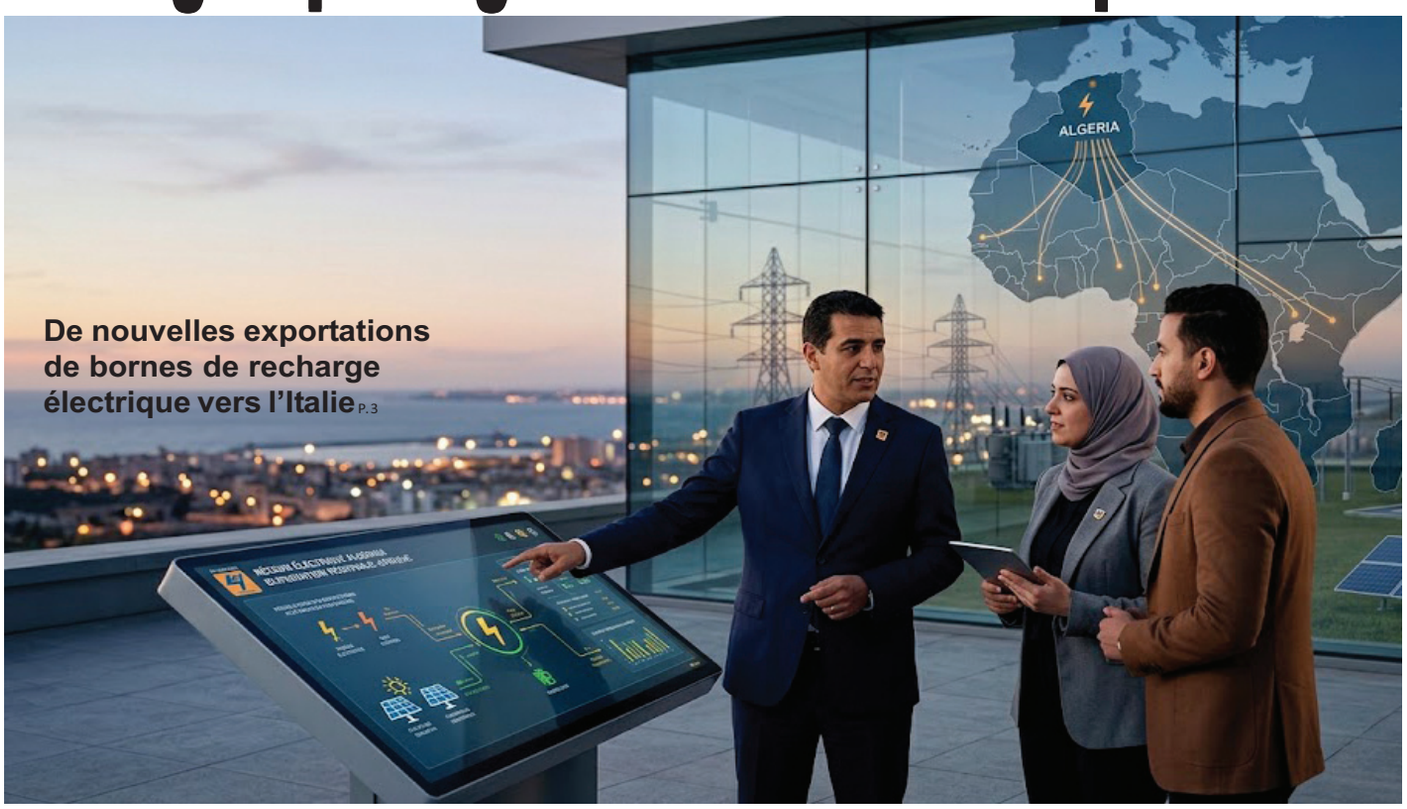
MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

Arhab préside le lancement du projet de mise en œuvre de la norme internationale "ISO 21001" au sein des établissements du secteur P.4

ÉNERGIE

Sonelgaz veut faire du savoir-faire énergétique algérien un levier d'exportation P.3



De nouvelles exportations de bornes de recharge électrique vers l'Italie P.3



PHARMEX
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 Wifi Nelka MEDIA EXPERT Pharm'Net

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D
SARL Media Expert PRO
Rédaction:23 Lot Issat Idir Local N°3 Bir El Djir Oran
Web: www.mediaexpert-dz.net
Mail: admin@mediaexpert-dz.net
Media Expert
Jeudi 15 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2376 - Prix 30 DA
MEDIA EXPERT

APN

La Commission des finances et du budget auditionne le DG de la prévision et des politiques dans le cadre du PLF 2027

La Commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN) a auditionné, le directeur général (DG) de la prévision et des politiques au ministère des Finances, Sid Ahmed Louahadj, qui a présenté un exposé sur l'encadrement économique et budgétaire, ainsi que sur les perspectives de croissance et des finances publiques pour la période 2027-2029, prévues dans le projet de loi de finances (PLF) 2027, indique un communiqué de la chambre basse du Parlement.

Lors de cette séance, présidée par le président de la Commission, Abdelhafid Brima, M. Louahadj a présenté les principaux indicateurs économiques et budgétaires pour l'année 2027. Concernant les perspectives de croissance, les prévisions tablent sur un taux de 4,2 %, sur la base d'hypothèses comprenant un prix de référence fiscal du pétrole fixé à 60 dollars le baril.

Le DG a également indiqué que les secteurs hors hydrocarbures devraient poursuivre leur croissance, avec des taux annuels moyens de 5,9 % pour l'industrie, de 5,3 % pour le bâtiment, de 5 % pour les services et de 4,6 % pour l'agriculture, conformément au projet de loi, précise la même source.

S'agissant des finances publiques, les recettes budgétaires devraient passer de 9.251,1 milliards de dinars en 2027 à 10.010,6 milliards de dinars en 2029, tandis que les dépenses sont estimées à 17.882,6 milliards de dinars en 2027, à 19.008,5 milliards de dinars en 2028 et à 18.978,2 milliards de dinars en 2029, avec la poursuite du financement des transferts sociaux, de l'investissement public et des projets structurants.

L'exposé a également porté sur les moyens de renforcer les ressources publiques, notamment à travers le développement des recettes hors hydrocarbures, la modernisation de l'administration fiscale, l'amélioration du recouvrement et l'élargissement de l'assiette fiscale, en sus de la lutte contre l'évasion et la fraude fiscales, et l'accélération de la numérisation.

De leur côté, les députés ont soulevé plusieurs interrogations et préoccupations, notamment sur les moyens de promouvoir les exportations hors hydrocarbures et la numérisation, ainsi que sur les mesures à même de contribuer à la lutte contre l'évasion fiscale, conclut le communiqué.

Séance de travail consacrée à l'évaluation de la performance du Holding ASC et les perspectives de développement de ses activités



Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a présidé au siège du ministère, une séance de travail avec le Président directeur général (PDG) du Holding Algeria Chemical specialities (ACS), en présence de cadres de l'administration centrale, indique un communiqué du ministère.

La séance a été l'occasion d'évaluer la situation du Holding et de ses filiales, ainsi que les perspectives de développement de ses activités, tout en mettant l'accent sur le renforcement de son activité de production et la valorisation des possibilités offertes, en vue de contribuer à l'amélioration du rendement et à la promotion de la performance des industries chimiques nationales.

Cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la poursuite des séances de travail consacrées au suivi et à l'évaluation des performances des groupes industriels publics.

Industrie pharmaceutique

Kouidri préside une réunion du Conseil scientifique du groupe Saidal

Le ministre de l'Industrie pharmaceutique, Ouacim Kouidri, a présidé une réunion du Conseil scientifique du groupe public Saidal, indique un communiqué du ministère.

Cette réunion, tenue au siège de l'Unité de production de Saidal à El-Harrach, a été consacrée à l'examen de l'état d'avancement des grands projets du groupe public, notamment dans la recherche scientifique, l'innovation et le développement des capacités de production de médicaments innovants, l'accent ayant été mis sur le développement de la production de médicaments essentiels à forte valeur ajoutée.

La rencontre a également été l'occasion de renforcer la coordination et la concertation entre les experts et les chercheurs de manière à soutenir l'innovation dans le domaine de l'industrie pharmaceutique afin de garantir la disponibilité des médicaments essentiels et de consolider la souveraineté sanitaire.

PLF 2027

Une nouvelle étape dans la croissance économique et l'amélioration des conditions de vie des citoyens



Des experts économiques ont souligné que le projet de loi de finances (PLF) pour 2027, présenté par le ministre des Finances, Mohammed Lamine Lebbou, devant la Commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), était de nature à ouvrir une nouvelle étape dans le processus de développement économique en Algérie, à renforcer l'investissement productif et à améliorer les conditions de vie des citoyens, saluant l'introduction des augmentations de salaires dans ce projet de loi. Dans ce cadre, l'expert économique Abdelkader Slimani a indiqué, dans une déclaration à l'APS, que les prévisions de croissance contenues dans le texte du projet traduisent l'ambition de préserver la dynamique de l'économie nationale, de manière à réduire son exposition aux fluctuations des marchés de l'énergie.

Il a souligné l'importance de passer du financement des dépenses au financement des résultats, dans laquelle la réussite de l'investissement public se mesure à sa capacité à créer de la richesse et des emplois et à accroître la productivité des entreprises.

Sur le plan social, il a salué l'importance de préserver le pouvoir d'achat dans le cadre d'une approche intégrée associant la subvention ciblée aux catégories qui en ont besoin, la promotion de la production nationale et la réduction des coûts d'intermédiation non nécessaires, ainsi que le développement des réseaux de distribution, le renforcement des contrôles et la numérisation des transactions, afin de lutter contre la spéculation.

Le même intervenant a indiqué que l'introduction des augmentations de salaires dans le projet de loi est de nature à soutenir le cycle économique intérieur, en stimulant la consommation et en dynamisant l'activité commerciale et les services, estimant que le maintien de leur effet positif sur le pouvoir d'achat des citoyens est tributaire de la stabilité des prix et du développement de la production nationale.

Ces augmentations s'inscrivent dans le cadre d'une approche économique et sociale susceptible de soutenir l'activité intérieure, notamment en stimulant la demande, avec des retombées sur les différentes branches de l'économie. Dans le même temps, le renforcement de la production nationale contribue à satisfaire la demande et à assurer un meilleur équilibre entre l'évolution des revenus et celle de l'offre, a-t-il ajouté.

S'agissant du règlement fiscal volontaire que le PLF propose de proroger jusqu'au 31 décembre 2027 après son introduction par la loi de finances 2026, l'expert y voit une opportunité pour intégrer l'économie parallèle, élargir l'assiette fiscale et faciliter l'accès des entreprises au financement bancaire.

Pour M. Slimani, le renforcement de l'attractivité du climat des affaires exige d'adosser les incitations fiscales à des objectifs mesurables, tels que le volume des investissements réalisés, les emplois créés, la valeur des exportations et le taux d'intégration nationale, tout en accélérant la numérisation de l'administration fiscale, la généralisation du paiement électronique et la facturation officielle.

Pour sa part, l'expert en développement économique, M. Abderrahmane Hadef, s'est félicité des indicateurs positifs prévus dans le texte, élaboré dans un contexte marqué par la poursuite de la croissance économique, insistant sur l'importance de la complémentarité entre les différents secteurs.

Concernant la création de plus de 125.000 emplois prévue par le projet de loi, l'expert a fait remarquer qu'il s'agissait d'une démarche à même de soutenir l'insertion professionnelle des jeunes et des diplômés universitaires, de consolider les revenus des ménages et de stimuler la consommation interne. Il a toutefois souligné la nécessité de faire converger ces créations d'emplois avec les opportunités générées par le secteur productif, à travers le soutien aux micro-entreprises et aux start-up, le renforcement de la formation professionnelle et le rapprochement de l'université de son environnement économique.

Il a également relevé que la décision d'inscrire des revalorisations salariales dans le projet de loi, tout en évitant d'imposer des charges fiscales supplémentaires aux catégories à revenus moyens et modestes, est de nature à soutenir le revenu réel du citoyen et à booster la consommation intérieure.

L'expert a, par ailleurs, mis en exergue l'importance des projets de raccordement énergétique, du SoutH2 Corridor ainsi que des projets miniers dans la diversification des sources de croissance, à la faveur d'un environnement d'investissement stable, d'un financement adéquat et de partenariats technologiques équilibrés.

Rencontre algéro-britannique

Des perspectives de partenariat dans le secteur minier



Les travaux d'une rencontre algéro-britannique consacrée au secteur des mines ont débuté avec la participation de responsables, d'experts et de représentants d'entreprises et d'organismes britanniques spécialisés.

Cette rencontre vise à identifier les opportunités d'investissement et de partenariat en Algérie, ainsi qu'à examiner les perspectives de coopération dans les domaines de l'exploration minière, des équipements, des services et des nouvelles technologies.

Organisé par le Conseil d'affaires algéro-britannique, l'événement s'est déroulé en présence de la secrétaire d'État auprès du ministre des Mines et des Industries minières, Karima Bakir Tafer, et de l'ambassadeur du Royaume-Uni en Algérie, James Downer. Il a notamment permis de mettre en lumière les opportunités d'investissement offertes par le marché minier algérien et les possibilités de renforcer la coopération entre les opérateurs des deux pays.

Le programme a été marqué par une présentation des priorités de l'Algérie dans le secteur minier, ainsi que des dispositions de la nouvelle loi n° 25-12. Des séances de débat ont également été consacrées à plusieurs domaines stratégiques, notamment la géologie, la collecte de données, la prospection minière, les équipements, les services, les capacités technologiques britanniques et l'innovation.

Des rencontres bilatérales entre les opérateurs algériens et les entreprises britanniques sont également prévues afin d'examiner des projets de coopération concrets et de favoriser la mise en place de partenariats opérationnels, susceptibles de contribuer au développement du secteur minier en Algérie. M.Gaouar

Energie

Sonelgaz veut faire du savoir-faire énergétique algérien un levier d'exportation



Le groupe Sonelgaz entend mettre son expertise technique et son expérience au service des entreprises algériennes afin de faciliter leur accès aux marchés énergétiques régionaux, notamment en Afrique, a affirmé le ministre de l'Énergie et des Énergies renouvelables, Mourad Adjal.

Dans une allocution prononcée à l'occasion de l'ouverture de la deuxième édition du Salon international de l'électricité et des énergies renouvelables « Kahraba Expo 2026 », organisée au Palais des expositions des Pins maritimes à Alger, et lue en son nom par le directeur général par intérim de Sonelgaz, Nabil Kafi, le ministre a souligné que les enjeux du secteur ne se limitent plus à la généralisation de l'accès à l'énergie. Ils portent également sur la continuité de l'approvisionnement, l'amélioration de la qualité du service public et le renforcement de la fiabilité du système électrique.

M. Adjal a également insisté sur la nécessité d'accompagner la croissance continue de la demande énergétique, de préserver les acquis réalisés et de renforcer les capacités du secteur au service du développement national. Il a, dans ce contexte, mis en avant l'importance de l'ouverture des entreprises algériennes sur les marchés africains et régionaux, dans le but de diversifier l'économie nationale, de valoriser les compétences locales et de consolider la présence des opérateurs nationaux à l'international.

Cette orientation s'inscrit dans le cadre des efforts visant à renforcer la coopération Sud-Sud et à élargir les perspectives de partenariat avec les pays africains, conformément aux orientations des hautes autorités du pays, a-t-il précisé.

Le ministre a, par ailleurs, mis en avant les capacités techniques et d'ingénierie de Sonelgaz, qui permettent au groupe de contribuer à la réalisation de projets énergétiques à l'étranger et de proposer des solutions intégrées couvrant l'ingénierie, la construction, la maintenance, la formation et les services techniques.

Cette expertise se traduit notamment par la réalisation d'une centrale électrique de 40 mégawatts au Niger et d'un projet similaire de même capacité au Tchad. Ces réalisations illustrent la contribution des entreprises et des compétences algériennes au développement des infrastructures énergétiques en Afrique, tout en soutenant les efforts de développement des pays partenaires et en consolidant une coopération fondée sur l'échange d'expériences et les intérêts mutuels.

Dans cette dynamique, Sonelgaz-Internationale occupe une place importante dans la valorisation des capacités du groupe public et l'accompagnement de son expansion à l'étranger. Ses missions portent notamment sur l'identification de nouvelles opportunités d'affaires, le développement de partenariats et le renforcement des complémentarités entre les entreprises algériennes publiques et privées. L'objectif est de favoriser leur accès aux marchés extérieurs de manière coordonnée, tout en améliorant leur crédibilité et leur compétitivité.

Le groupe ambitionne ainsi de jouer un rôle de catalyseur pour les opérateurs nationaux, en mobilisant son expérience, son réseau de relations et ses partenariats afin d'ouvrir de nouveaux débouchés aux produits, aux services et aux compétences algériennes, particulièrement sur le continent africain.

Au-delà de l'expansion de la présence économique algérienne à l'étranger, cette démarche vise à faire de la coopération Sud-Sud un levier de transfert de connaissances, de développement des capacités locales et de croissance partagée. Elle tend également à positionner les entreprises algériennes comme des partenaires fiables, capables de contribuer à la réalisation de projets structurants et à l'établissement de relations économiques durables.

Le ministre a également souligné les défis liés à la transition énergétique, qui nécessitent une diversification des sources de production, un développement accru des énergies renouvelables et un renforcement des capacités industrielles et technologiques nationales.

La cérémonie d'ouverture du salon s'est déroulée en présence de plusieurs cadres et ambassadeurs accrédités en Algérie. Le directeur général par intérim de Sonelgaz, Nabil Kafi, représentant le ministre de l'Énergie et des Énergies renouvelables, et le président du Cluster industriel électrique d'Algérie (CIEL), Ahmed Tabache, ont procédé à l'ouverture officielle de cette manifestation, qui se poursuit jusqu'au 15 octobre. M.Gaouar

Emballage et conditionnement

112 exposants réunis à Alger pour la 2e édition d'Empack Algérie

La deuxième édition du Salon international de l'emballage et du conditionnement « Empack Algérie » a ouvert ses portes au Palais des expositions des Pins maritimes (Safex), à Alger, avec la participation de 112 exposants. Organisée du 13 au 15 octobre, cette manifestation professionnelle constitue un espace d'échange et de découverte des dernières innovations en matière de matériaux, de technologies et de solutions d'emballage.

Le programme prévoit des conférences et des ateliers portant notamment sur la réglementation européenne relative aux matériaux d'emballage en contact avec les produits alimentaires, pharmaceutiques et cosmétiques, ainsi que sur l'utilisation du plastique recyclé dans l'emballage alimentaire. Des thématiques particulièrement importantes pour les entreprises algériennes qui souhaitent renforcer leur compétitivité et accéder aux marchés européens.

Dans une déclaration à l'APS, le directeur marketing de la société organisatrice, Hichem Slim, a précisé que le salon réunit des entreprises algériennes et étrangères spécialisées dans l'emballage, le conditionnement et l'impression. Les participants représentent plusieurs filières, notamment la production de papier, de plastique et de métaux, ainsi que la fabrication et la fourniture de machines et d'équipements.

La majorité des exposants sont des entreprises algériennes qui produisent localement des matériaux d'emballage et ambitionnent de développer leurs activités, notamment à l'exportation. Selon M. Slim, des rencontres sont également prévues pour permettre aux opérateurs de mieux appréhender les évolutions réglementaires et les normes exigées sur les marchés extérieurs.

Le responsable a souligné le rôle stratégique de l'emballage dans la valorisation des produits, leur présentation commerciale et le respect des exigences sanitaires et de sécurité. Le salon offre ainsi l'occasion de découvrir une large gamme de solutions, allant des emballages traditionnels aux alternatives biodégradables. La présence d'entreprises étrangères permet, en outre, de découvrir des technologies et des équipements de pointe et d'explorer des possibilités de partenariat en vue de moderniser les lignes de production nationales. Les organisateurs prévoient d'accueillir plus de 7.000 visiteurs professionnels durant les trois jours de la manifestation.

De leur côté, plusieurs exposants ont mis en avant l'importance de ce rendez-vous pour promouvoir le savoir-faire national, consolider les relations commerciales et identifier de nouvelles opportunités de coopération.

Islam Oualid El Aïd, technico-commercial au sein d'une entreprise spécialisée dans l'impression professionnelle et l'emballage, a indiqué que sa société participe pour la deuxième fois à cet événement afin de faire connaître ses prestations, notamment l'impression spécialisée et les techniques de vernis 3D et de vernis sélectif, qui permettent d'obtenir différentes finitions, brillantes ou mates. L'entreprise ambitionne de renforcer sa présence sur les marchés internationaux et de nouer de nouveaux partenariats, en s'appuyant sur des matières premières disponibles localement et sur d'autres importées.

Pour sa part, Farih Benyoucef, représentant d'une entreprise de fabrication de carton ondulé, a expliqué que sa société entend consolider ses relations avec les opérateurs économiques et accompagner les start-up dans le choix de solutions d'emballage adaptées à la nature de leurs produits, à leurs exigences de qualité et à leurs contraintes budgétaires. Les équipements de l'entreprise permettent notamment de fabriquer des boîtes en carton avec une impression pouvant atteindre sept couleurs, destinées à plusieurs secteurs, dont l'industrie, l'agroalimentaire et l'agriculture.

Enfin, Amir Boughachiche, représentant d'une entreprise spécialisée dans les solutions d'emballage et de conditionnement, a souligné que sa participation à cette édition, une première pour sa société, vise à faire connaître ses activités et à élargir son portefeuille de clients. L'entreprise souhaite également augmenter ses capacités de production et développer des partenariats avec des investisseurs étrangers afin de répondre aux besoins des opérateurs économiques de différents secteurs. B.S.

Groupe Sonelgaz

De nouvelles exportations de bornes de recharge électrique vers l'Italie

La Société algérienne des industries électriques et gazières (SAIEG), filiale du groupe Sonelgaz, s'apprête à exporter 250 bornes de recharge pour véhicules électriques vers l'Italie, dans le cadre de sa stratégie de développement à l'international, a annoncé à Alger son président-directeur général (P-dg), Youcef Defdaf.

Dans une déclaration à l'APS, en marge de l'ouverture de la deuxième édition du Salon international de l'électricité et des énergies renouvelables « Kahraba Expo 2026 », organisé au Palais des expositions des Pins maritimes, M. Defdaf a précisé que cette opération devrait intervenir à la fin du mois d'octobre ou au début du mois de novembre. Elle s'inscrit dans le cadre de contrats portant sur l'exportation de 450 bornes de recharge, dont 200 ont déjà été expédiées récemment vers le Portugal. Le responsable a également fait état de nouvelles perspectives à l'exportation, notamment à travers la concrétisation prochaine de contrats portant sur des aubes de turbines à gaz. À cela s'ajoute un accord conclu avec une entreprise américaine pour l'exportation de 50 lots d'équipements électriques sur une période de cinq ans, à raison de 10 lots par an.

Parallèlement, la SAIEG poursuit ses efforts pour renforcer sa présence sur les marchés internationaux et décrocher de nouveaux contrats, notamment pour les bornes de recharge destinées aux véhicules électriques et divers équipements électriques. L'entreprise publique cible également de nouveaux débouchés, dont le marché sud-africain, confirmant ainsi ses ambitions de développement à l'export et de valorisation du savoir-faire industriel national.A.B.

L'Algérie prend part au Salon international de l'artisanat en Italie du 5 au 13 décembre

L'Algérie prendra part à la 31e édition du Salon international de l'artisanat "Artigiano in Fiera", prévue du 5 au 13 décembre 2026 à Milan (Italie), indique un communiqué du ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations. Ce salon figure parmi les manifestations internationales offrant aux artisans et aux entreprises la possibilité d'exposer leurs produits, d'en assurer la promotion et de les commercialiser directement auprès du public, tout en élargissant leur réseau de clients et en renforçant les opportunités de développement de leur activité commerciale tout au long de l'année, précise-t-on de même source. Le salon constitue également un espace de découverte du patrimoine artisanal et culturel des différents pays participants, à travers la valorisation des spécificités de leurs produits et du savoir-faire de leurs artisans, ainsi que de leurs atouts culturels et touristiques et de leurs traditions culinaires, ajoute le communiqué. Le ministère invite l'ensemble des artisans et des opérateurs économiques algériens souhaitant prendre part à cette manifestation.

Industrie

Kourtel examine avec l'ambassadrice d'Italie le renforcement du partenariat bilatéral

Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a reçu à Alger, l'ambassadrice d'Italie en Algérie, Alessandra Schiavo, avec laquelle il a examiné les moyens de renforcer la coopération et le partenariat industriel entre les deux pays, indique un communiqué du ministère.
Cette rencontre, qui s'est tenue au siège du ministère en présence de ses cadres, a été l'occasion d'évaluer et d'examiner les moyens de consolider la coopération et le partenariat industriel entre les deux pays, et de passer en revue les opportunités d'investissement et les projets d'intérêt commun, à la faveur de la solidité des relations entre l'Algérie et l'Italie, précise le communiqué. Dans ce contexte, le ministre a appelé à renforcer les investissements italiens en Algérie et à tirer profit des avantages et des facilités prévus par la loi sur l'investissement.
Il a souligné que le secteur de l'industrie poursuivait son accompagnement et son soutien aux projets d'investissement, tout en réunissant les conditions favorables à leur concrétisation, selon une approche fondée sur le principe gagnant-gagnant, conclut le communiqué.

Ouverture du 4e Salon international de l'investissement agricole et de la technologie

La 4e édition du Salon international de l'investissement agricole et de la technologie (Agritech Expo 2026) s'est ouverte à l'hôtel Sheraton d'Annaba, avec la participation de 117 exposants nationaux versés dans divers domaines liés à l'investissement agricole et aux technologies dédiées au développement de ce secteur, aux côtés d'opérateurs étrangers.
Les opérateurs étrangers prenant part à cette manifestation, qui se poursuivra jusqu'au 15 octobre courant, représentent la Tunisie, la Russie, la France, la Chine et l'Italie, la République du Tchad étant l'invitée d'honneur de cette édition, a précisé à cette occasion la commissaire du salon, Chanez Rabia, dans une déclaration à l'APS . Elle a ajouté que cette édition se distingue par l'organisation d'un " Challenge national " dédié aux porteurs de projets dans le domaine agricole, une initiative visant à " encourager les porteurs d'idées innovantes et à accompagner les initiatives entrepreneuriales prometteuses ".
La même responsable a indiqué que ce challenge se déroulera jeudi prochain, offrant aux porteurs de projets l'opportunité de présenter leurs initiatives, idées et propositions, à l'issue de quoi trois lauréats seront sélectionnés pour bénéficier de l'accompagnement et du soutien nécessaires à la concrétisation de leurs projets.
Ce challenge constitue, selon la commissaire du salon, "l'une des principales nouveautés de cette édition", soulignant que cette démarche "s'inscrit dans le cadre de l'incitation des porteurs de projets à passer du stade de l'idée à celui de la réalisation, à travers la mise à disposition d'opportunités d'accompagnement et de soutien ". Ce salon se veut également un espace de rencontre entre opérateurs économiques, professionnels et investisseurs des secteurs agricole et technologique, permettant l'échange d'expertises et d'expériences, la promotion des différentes activités liées à ce secteur, ainsi que l'exploration des opportunités de partenariat entre entreprises nationales et étrangères, a-t-on expliqué.
La même intervenante a en outre indiqué que cet événement offre aux participants la possibilité d'exposer leurs services et d'interagir avec les différents acteurs du secteur, renforçant ainsi le networking professionnel et ouvrant la voie à l'examen des opportunités de coopération et d'investissement dans les activités agricoles liées à la technologie.
De telles manifestations s'inscrivent dans le cadre des efforts visant à promouvoir l'investissement, à diversifier les initiatives économiques, à renforcer le rôle de l'innovation dans le développement de l'activité agricole et à améliorer les capacités des entreprises à s'adapter aux mutations technologiques, a-t-on souligné lors de la rencontre.

Formation professionnelle

Les centres d'excellence, une orientation vers un modèle de formation répondant aux besoins des entreprises

La ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Nacima Arhab, a affirmé que les centres d'excellence constituent une nouvelle orientation du secteur visant à mettre en place un modèle de formation fondé sur la qualité, la spécialisation et la réponse effective aux besoins des entreprises économiques.
Dans une allocution prononcée à l'issue de l'inauguration du Centre d'excellence spécialisé dans l'industrie automobile, baptisé du nom de la moudjahida Zaânane Yamina, la ministre a souligné que ces centres représentent une orientation stratégique du secteur vers un modèle de formation axé sur la qualité et la spécialisation, en adéquation avec les besoins réels des entreprises économiques.
Cette démarche repose notamment sur le renforcement des partenariats avec les opérateurs économiques et leur implication dans l'identification des compétences recherchées. Elle permettra ainsi de développer l'offre de formation, d'améliorer l'employabilité des diplômés, de renforcer la qualification des ressources humaines et d'accompagner la dynamique de développement que connaît le pays.

La nouvelle loi minière offre un cadre incitatif à l'investissement et au partenariat international

La secrétaire d'Etat auprès du ministre des Mines et des Industries minières, Karima Bakir Tafer, a indiqué lors de la rencontre algéro-britannique sur le secteur minier, que la nouvelle loi minière offre un cadre législatif et réglementaire incitatif à l'investissement et au partenariat international, à travers la simplification des procédures d'investissement, le renforcement de la transparence et la valorisation des ressources. Dans une allocution prononcée lors de cette rencontre, organisée par le Conseil d'affaires algéro-britannique, en présence de l'ambassadeur du Royaume-Uni auprès de l'Algérie, James Robert Stephen Downer, et de représentants d'entreprises et d'organismes britanniques opérant dans le secteur, Mme Tafer a précisé que la nouvelle loi minière établit des bases "solides" et "sans précédent" répondant aux normes internationales les plus compétitives, notamment en termes de simplification des procédures d'investissement, d'instauration d'un partenariat équilibré, d'octroi d'une haute valeur juridique aux autorisations et aux titres miniers, et de valorisation du contenu.
La secrétaire d'Etat a également indiqué que ces "réformes substantielles" offrent un cadre législatif et réglementaire pour plusieurs grands projets structurants sur lesquels l'Algérie mise actuellement pour changer la carte économique de la région, notamment le projet d'exploitation du minerai de fer de Gara Djebilet, le projet de phosphate intégré et le projet d'exploitation du zinc et du plomb.
Après avoir mis en exergue les "énormes potentialités géologiques" dont regorge l'Algérie, la secrétaire d'Etat a rappelé l'importance de la création d'un ministère dédié aux mines et aux industries minières dans le cadre de la vision stratégique globale du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune. Dans le même contexte, Mme Tafer a souligné que la rencontre algéro-britannique constitue une occasion pour établir des partenariats stratégiques fructueux et mettre en place un modèle de coopération durable, fondé sur le principe gagnant-gagnant, à même de contribuer à "impulser le développement économique" et à "renforcer la nouvelle dynamique minière dans notre pays".
De son côté, l'ambassadeur britannique a affirmé que son pays entend s'ouvrir à de nouveaux secteurs d'investissement en Algérie, à leur tête celui des mines, dans le cadre d'une dynamique visant à renforcer les relations commerciales entre le Royaume-Uni et l'Algérie, précisant que les entreprises britanniques en activité cherchent à explorer les possibilités de coopération dans ce secteur "stratégique" et les opportunités de développement économique pour les deux pays.
Le président du Conseil d'affaires algéro-britannique, Martyn Roper, a, quant à lui, mis en avant l'importance des mesures incitatives prévues par la nouvelle loi minière, indiquant que le secteur minier algérien offre d'importantes opportunités pour le renforcement des relations commerciales entre les deux pays, d'autant plus que les entreprises britanniques jouissent d'une solide expertise dans le secteur minier et manifestent un réel intérêt pour l'investissement en Algérie.
Les représentants des entreprises et organismes britanniques participant à cette rencontre ont affiché leur intérêt pour les opportunités d'investissement qu'offre le secteur minier en Algérie, à travers les différentes chaînes de valeur, soulignant l'importance de la diversité dont dispose l'Algérie en matière de ressources minières.
Cet événement a également été marqué par l'organisation de rencontres B2B réunissant les partenaires et opérateurs algériens avec les entreprises britanniques, en vue d'explorer les opportunités d'investissement et de partenariat, ainsi que les perspectives de coopération dans les domaines de la recherche minière, des services, des équipements et de la technologie.APS

Salon Kahraba Expo 2026

Ouverture de la 2e édition avec la participation de 45 exposants

La deuxième édition du Salon international de l'électricité et des énergies renouvelables, "Kahraba Expo 2026", a ouvert ses portes au Palais des expositions à Alger, avec la participation de 45 exposants.
La cérémonie d'ouverture officielle de ce salon, qui se poursuivra jusqu'au 15 octobre courant, a été présidée par Nabil Kafi, directeur général par intérim du groupe Sonelgaz, représentant le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, et Ahmed Tebache, président du Cluster industriel électrique d'Algérie (CIEL), en présence de plusieurs responsables et cadres du secteur.
Dans une allocution lue en son nom par M. Kafi, le ministre a mis en exergue l'importance majeure accordée par l'Etat au secteur de l'électricité et du gaz, à travers des programmes publics dotés de moyens considérables, ayant contribué à l'amélioration du cadre de vie des citoyens et à l'accompagnement du développement économique et social du pays.
Après avoir insisté sur le rôle attendu de ce salon dans le renforcement des partenariats et la promotion des capacités locales en matière d'électricité et de gaz sur les marchés extérieurs, M. Adjal a mis en avant une série de projets visant à consolider l'interconnexion énergétique, notamment sur le continent africain.
Cette édition se veut une plateforme centrale pour mettre en lumière les capacités et les solutions innovantes des professionnels, ainsi que pour nouer des partenariats prometteurs à même de contribuer à la dynamique positive que connaît le secteur de l'énergie et des énergies renouvelables en Algérie ces dernières années, à la faveur des projets lancés ou à venir, selon les organisateurs.



La manifestation est marquée par l'exposition d'équipements et de matériels électriques, de systèmes et solutions d'énergie solaire, de technologies de stockage de l'énergie, d'énergies renouvelables et de solutions durables, outre des équipements et solutions destinés au secteur industriel, ainsi que des solutions d'efficacité énergétique et de rationalisation de la consommation.
De ce fait, ce Salon constitue une opportunité importante pour exposer et promouvoir les différentes réalisations, solutions innovantes, expertises et expériences, ainsi que pour signer des accords de partenariat et de coopération entre les différents acteurs du domaine, contribuant ainsi à accroitre la contribution de ce secteur au PIB.
En marge de cette manifestation, des conférences techniques spécialisées seront organisées, portant notamment sur les technologies de formation des réseaux électriques (Grid forming), leur rôle dans la garantie de leur stabilité et la facilitation de l'intégration des énergies renouvelables, ainsi que sur les micro-réseaux et les solutions d'intégration de ces énergies.
Les débats porteront également sur l'efficacité énergétique dans l'éclairage urbain, la transformation numérique dans le secteur de l'énergie, le développement des nouvelles énergies et des systèmes intelligents, ainsi que la synchronisation temporelle et fréquentielle des réseaux électriques en termes de besoins, de solutions et de meilleures pratiques.
A noter que la première édition de ce Salon, organisée en novembre 2025, avait enregistré la participation d'une quarantaine d'exposants représentant des bureaux d'études, des fabricants de câbles électriques, des ingénieurs et des techniciens en électrotechnique, ainsi que des entreprises œuvrant au développement du secteur.

Arhab préside le lancement du projet de mise en œuvre de la norme internationale "ISO 21001" au sein des établissements du secteur



La ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Mme Nassima Arhab, a présidé à Oran, le lancement officiel du projet de mise en œuvre de la norme internationale "ISO 21001", relative aux systèmes de management des structures pédagogiques, au sein des établissements relevant de son secteur.
L'annonce du lancement de ce projet a eu lieu au Centre d'excellence des métiers de l'automobile "Moudjahida Zâanane Yamina", en présence du wali d'Oran, M Brahim Ouchene, du Directeur général de l'Institut algérien de normalisation, M Djamel Hales, ainsi que des responsables d'entreprises et d'opérateurs économiques.
Dans une allocution prononcée à cette occasion, la ministre a expliqué que ce projet traduit "une orientation institutionnelle réfléchie en faveur de la modernisation des méthodes de gestion, de la consolidation des principes de gouvernance et de la promotion d'une culture de la qualité et de l'excellence", en phase avec les mutations accélérées et les exigences du développement national et des normes internationales.
Mme Arhab a souligné que la qualité de la formation et de l'enseignement professionnels constitue "un enjeu stratégique", dont dépend la capacité des établissements à accomplir leur mission et à renforcer leur position dans un environnement marqué par une concurrence croissante et des perspectives de coopération internationale de plus en plus larges.
Elle a ajouté que ce projet revêt une importance particulière pour le rayonnement des établissements à l'échelle internationale, le développement des partenariats avec leurs homologues étrangers et le renforcement de la crédibilité de la formation et des diplômes.
Il permettra ainsi d'ouvrir de nouvelles perspectives aux compétences algériennes en matière de reconnaissance professionnelle.
Dans ce contexte, la ministre a indiqué que son département ministériel a adopté une démarche progressive pour la concrétisation du projet, fondée sur l'expérimentation, l'évaluation et l'exploitation des résultats. Cette démarche repose sur la sélection de onze établissements pilotes, comprenant sept établissements de formation et quatre instituts nationaux spécialisés dans la formation professionnelle.
Cette approche vise à évaluer l'expérience et à définir une méthodologie de mise en œuvre, en vue d'une généralisation progressive à l'ensemble des établissements du secteur, a-t-elle souligné.
Mme Arhab a également salué l'accompagnement assuré par l'Institut algérien de normalisation, ainsi que l'expertise et l'encadrement technique qu'il met à la disposition des établissements concernés.
Elle a souligné que la véritable valeur de ce projet "se mesurera à la pérennité de ses résultats et à sa capacité à entraîner une transformation concrète des performances", contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de la formation dispensée aux apprenants, aux apprentis et aux stagiaires.
A l'issue de sa visite au centre, la ministre a présidé la cérémonie de signature d'une convention de coopération et de partenariat entre le Centre d'excellence des métiers de l'automobile "Moudjahida Zâanane Yamina", situé à Belgaïd, et l'Etablissement de développement et de fabrication de véhicules, relevant du ministère de la Défense nationale.

Arhab visite l'usine Fiat et s'informe des conditions de formation des apprentis

La ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Mme Nacima Arhab, a effectué une visite à l'usine Fiat de fabrication automobile, située dans la zone de Tafraoui, à Oran, où elle s'est enquise des conditions de formation des apprentis relevant de son secteur au sein de cette entreprise industrielle.
Accompagnée du wali d'Oran, Brahim Ouchene, et du président-directeur général de Stellantis Algérie, Raoui Beji, la ministre a parcouru les différents ateliers de l'usine.
Elle a également échangé avec les apprentis et leurs formateurs au sujet de leurs conditions de formation et du contenu de leurs programmes pédagogiques.
En marge de cette visite, qui s'inscrit dans le cadre de son déplacement dans la wilaya d'Oran, Mme Arhab a souligné l'importance d'une coopération étroite entre son secteur et Stellantis Algérie, qui exploite l'usine de la marque Fiat, notamment en matière de modernisation des programmes de formation dans les spécialités liées à la fabrication et à la maintenance automobiles. Elle a également insisté sur la nécessité d'introduire de nouveaux programmes répondant aux exigences du marché du travail et couvrant les différentes étapes de la production.
La ministre a expliqué que cette visite lui avait permis d'évaluer l'état d'avancement du programme de formation des apprentis de son secteur au sein de l'usine, ainsi que les conditions de formation des stagiaires originaires du Niger, qui y suivent également une formation pratique.
Au cours de sa visite, la ministre a assisté à une présentation du président-directeur général de Stellantis Algérie, Raoui Beji sur les activités de l'usine et sa coopération avec le secteur de la Formation et de l'Enseignement professionnels, notamment dans les domaines de la formation pratique et du recrutement des diplômés du secteur.
A ce propos, le PDG de Stellantis a indiqué que l'usine Fiat avait accueilli, au cours de la précédente année de formation, plus de 95 stagiaires issus de différents établissements de formation de la wilaya.
Lors de la rentrée de formation d'octobre, elle a accueilli 120 apprentis.
Le responsable a également rappelé que la capacité de production actuelle de l'usine est estimée à 90.000 véhicules par an et que celle-ci emploie 2.500 travailleurs. Il a précisé qu'un programme était prévu pour augmenter la capacité de production et agrandir l'usine, avec pour objectif d'atteindre une production annuelle de 135.000 véhicules en 2028.
Plus tôt dans la journée, dans le cadre de sa visite à Oran, Mme Nacima Arhab avait procédé à l'inauguration du centre d'excellence des métiers de l'industrie automobile "Moudjahida Zaânane Yamina", situé à Belgaïd, à l'est de la ville d'Oran.
Au sein de ce centre, elle avait également présidé le lancement officiel du projet de mise en œuvre de la norme internationale ISO 21001, relative aux systèmes de management des organismes d'éducation, au niveau des établissements relevant de son secteur.

Le ministre de l'Hydraulique suit les projets de valorisation des eaux épurées et de raccordement en aval des stations de dessalement de l'eau de mer

Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a présidé une réunion de coordination consacrée au suivi de l'état de réutilisation des eaux épurées et de l'avancement des préparatifs en prévision du lancement des projets de raccordement en aval des nouvelles stations de dessalement de l'eau de mer dans les wilayas de Tlemcen, Mostaganem et Chlef, en application des orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à renforcer la sécurité hydrique nationale et à valoriser les ressources en eau disponibles, indique un communiqué du ministère.
Concernant le dossier de la valorisation des eaux épurées, le ministre a insisté sur la nécessité de renforcer la coordination entre les différents intervenants, d'intensifier les efforts visant à augmenter les taux de récupération des eaux usées et d'élargir les domaines d'exploitation des eaux traitées, notamment dans l'irrigation agricole, en vue d'étendre les superficies irriguées, de soutenir le développement agricole et d'alléger la pression sur les ressources en eau conventionnelles.
Pour les projets de raccordement en aval des stations de dessalement de l'eau de mer, M. Bouzegza a appelé à accorder toute l'importance requise à ces projets stratégiques et à mobiliser les moyens matériels et humains nécessaires afin d'assurer leur lancement dans les délais impartis, eu égard à leur rôle dans la sécurisation de l'approvisionnement en eau potable au profit des citoyens de plusieurs wilayas et dans la garantie de la continuité du service public de l'eau.
Au terme de la réunion, le ministre a réaffirmé la nécessité d'assurer un suivi continu des deux dossiers et de renforcer la synergie entre les différentes instances concernées, pour atteindre les objectifs fixés et concrétiser les orientations visant à renforcer la sécurité hydrique nationale et à garantir la pérennité du service public de l'eau.

NESDA

Ouadah inaugure le nouveau siège de l'antenne Alger-Ouest



Le ministre de l'Economie de la connaissance, des Start-up et des Micro-entreprises, M. Noureddine Ouadah, a inauguré le nouveau siège de l'antenne Alger-Ouest de l'Agence nationale d'appui et de développement de l'entrepreneuriat (NESDA), situé dans la commune d'El Achour, dans le but de rapprocher les services de l'agence des porteurs de projets et d'améliorer leurs conditions d'accueil et d'accompagnement. A cette occasion, M. Ouadah a indiqué, dans une déclaration à la presse, que ce nouveau siège "permettra de rapprocher l'Agence des citoyens et des porteurs de projets, notamment dans les communes où l'activité entrepreneuriale est particulièrement dynamique", précisant que l'antenne, auparavant située à Zeralda, offre désormais un espace plus vaste et des conditions plus adaptées à l'accueil et à l'accompagnement des porteurs de projets. Et d'ajouter que l'amélioration des conditions de travail des employés de l'Agence chargés de l'étude des dossiers, du financement des projets et de leur accompagnement, figure également parmi les objectifs de cette démarche, soulignant la nécessité de doter les structures de l'Agence en moyens et technologies modernes permettant d'améliorer la qualité de l'accompagnement proposé aux porteurs de projets.
Dans ce contexte, le ministre a affirmé que "l'Agence œuvre à renforcer l'efficacité de la sélection des projets et de leur accompagnement, conformément à son orientation vers la consécration de l'approche économique, après être passée d'une approche sociale à une approche économique dans le soutien aux micro-entreprises".
M. Ouadah a également annoncé l'inauguration, au cours des prochaines semaines, de nouveaux sièges d'autres agences de wilaya et antennes locales, dans le cadre de la poursuite des efforts visant à améliorer les conditions de travail et d'accueil et à renforcer les performances des structures de l'Agence. "Ces efforts s'inscrivent dans le cadre des initiatives visant à promouvoir les micro-entreprises afin d'en faire un maillon économique important du nouveau modèle économique fondé sur la jeunesse, la connaissance et la technologie.
La cérémonie d'inauguration s'est déroulée en présence du directeur général de la NESDA, Bilal Achacha, ainsi que de plusieurs cadres et responsables.

L'argan, de précieux effets anti-âge

L'huile d'argan est un élixir surpuissant pour lutter contre les signes du temps et restaurer notre capital beauté. Voici comment en profiter facilement.

La petite histoire…

Tout commence avec le développement des arganiers, voici plusieurs millions d'années à l'ère tertiaire, dans l'actuelle région du Maroc, des îles Canaries à l'ouest de l'Algérie. Ils poussent, aujourd'hui, essentiellement dans la forêt d'arganiers dans l'Ouest marocain, classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. L'arbre est très résistant, il produit des fleurs blanches et des fruits contenant une noix que l'on presse pour obtenir la précieuse huile d'argan « aux 100 vertus ». Depuis, longtemps, les populations de l'Atlas l'utilisent dans la gastronomie locale et les cosmétiques traditionnels berbères.

Les botanistes de toute l'Europe n'ont pas tardé à la mentionner dans leurs traités pour la faire connaître.

Des pouvoirs anti-âge exceptionnels

L'huile d'argan a décidément plus d'un secret de beauté. Elle est très riche en acides gras pour la souplesse de la peau, en tocophérols (ou vitamine E) antioxydants, en oméga-9 et 6, en stérols renforçant la barrière cutanée et caroténoïdes pour l'éclat notamment. On l'utilise pure, depuis la nuit des temps, afin de préserver la jeunesse du visage et du corps. Mais elle s'invite également dans de nombreux cosmétiques et se marie bien avec d'autres composants pour la beauté d'un visage plus jeune, d'un corps plus ferme, et des cheveux brillants.



2 masques maison à l'huile d'argan

Spécial anti-âge pour le visage: diluez de l'argile blanche (2 c. à soupe) avec un filet d'eau de rose et un peu d'huile d'argan (1 c. à soupe) jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Appliquez-la sur le visage et laissez agir 15 minutes. Un bel effet lifting équilibrant pour les peaux matures, mixtes à grasses. Spécial éclat pour les cheveux : sur cheveux secs, appliquez l'huile d'argan, à distance des racines.

Notre sélection

Sérum Précieux Argan So'Bio étic de Léa Nature, hydratant et régénérant, également riche en gelée royale bio pour peaux matures. 15,90 • les 30 ml en GMS. Baume Corps bio à l'argan, généreux et nourrissant, de Fleurance Nature. 18,30 • les 150 ml sur le site de la marque et magasins bio./maxi-mag.fr/

"Mon vernis ne s'écaille plus au bout de deux jours" : ce top coat ultra-brillant fixe la couleur et prolonge la tenue de la manucure

Les gestes du quotidien suffisent à abîmer rapidement un vernis fraîchement posé, surtout au bout des ongles. Ce top coat transparent protège la couleur de l'écaillement tout en conservant une finition très brillante. Une manucure impeccable peut commencer à montrer ses premiers éclats quelques jours seulement après la pose. Les frottements et les petits chocs répétés touchent particulièrement le bord des ongles, tandis que la surface brillante du vernis perd progressivement son aspect uniforme.

Une couche de finition peut faire toute la différence sur la tenue du vernis

Une fois posé et sec, le vernis coloré reste directement exposé à tout ce que les mains rencontrent au cours de la journée. Les frottements contre des objets et les petits chocs répétés usent d'abord les zones les plus sollicitées, notamment le bord des ongles. La couleur peut alors commencer à s'écailler par endroits, même lorsque le reste de la manucure est encore intact. C'est pour protéger le vernis de l'écaillement et prolonger sa tenue que Mavala a développé Colorfix. Ce top coat incolore se pose au-dessus de la couleur et forme un film brillant, résistant et flexible.



Colorfix : le film acrylique ultra-brillant signé Mavala

Colorfix associe une résine protectrice, un agent qui forme la pellicule du vernis et un agent assouplissant pour créer sa couche de finition. La résine est responsable du film à la fois résistant et flexible annoncé par la marque : posée au-dessus du vernis coloré, elle absorbe les petits chocs du quotidien et limite ainsi l'apparition d'éclats.

L'agent filmogène est la matière qui, en séchant, forme la pellicule continue et brillante propre à tous les vernis : c'est lui qui donne au top coat son aspect lisse et son fini brillant.

"Mon vernis tient enfin une semaine" : le verdict des utilisatrices sur Beauté Test

Noté 4/5 pour plus de 91 avis sur Beauté Test, le Mavala Colorfix top coat séduit d'abord par sa capacité à prolonger visiblement la tenue. Une testeuse parle d'un "Bon top coat qui fait tenir le vernis très longtemps. Extra.". Une autre résume : "Belle brillance et le vernis tient longtemps". Plusieurs évoquent "Un des top coat que je trouve le plus efficace : 5 voire 6 jours de tenue de vernis". Pour certaines, le déclic est net : "C'est la première fois que je garde un vernis pendant 1 semaine et qu'il ne s'écaille pas, alors que j'ai un travail manuel où je mets les mains dans l'eau."/beaute-test.com/

Les bottes à imprimé animalier seront la grande tendance des prochains mois: 3 looks pour les adopter sans se tromper



Pour l'automne-hiver, les bottes animalières s'imposent comme l'ultime détail mode. Python, léopard ou zèbre : voici comment adopter la tendance sans faux pas. Pour la fin de l'année 2026, une tendance mode semble définitivement se confirmer : les bottes les plus désirables de la saison se parent d'imprimés animaliers. Le zèbre s'impose en tête, aux côtés de l'incontournable python, mais aussi du léopard, de l'imprimé vache ou encore du deer print. Qu'ils évoquent le pelage des animaux de la savane ou celui de la ferme, ces motifs continuent de dynamiser notre garde-robe, particulièrement lorsqu'ils se déclinent sur nos bottes. Déjà aperçue l'hiver dernier, la tendance gagne encore du terrain sur les podiums de l'automne-hiver 2026-2027.

Chez Nina Ricci, les bottes léopard donnent le ton, tandis que Dries Van Noten joue la carte du mix & match en associant motifs floraux et imprimé python.

Chez Isabel Marant, les bottes python et zèbre s'imposent comme les alliées parfaites d'un jean droit. Le constat est sans appel : cet hiver, les bottes à imprimé animalier seront partout. Leur force ? Apporter instantanément du caractère à une silhouette, même lorsque le reste de la tenue se veut minimaliste. Reste à savoir comment les porter sans faux pas. Voici quelques idées pour adopter la tendance avec style.

Avec un blouson en cuir et une jupe longue

Et si le secret pour adopter les bottes à imprimé animalier était justement de jouer les contrastes ? Parce qu'elles attirent naturellement tous les regards, elles aiment les associations inattendues. On les imagine volontiers avec un blouson en cuir oversize et une longue jupe droite. D'un côté, le cuir et son allure rock décontractée ; de l'autre, la jupe longue, plus élégante et sophistiquée. Un clash de styles particulièrement réussi avec une paire de bottes à imprimé python.

Avec un manteau long et un jean slim

Pour adopter les bottes animalières avec une longueur d'avance, on mise sur le boot tuck. Cette astuce stylistique, qui consiste à rentrer son jean dans ses bottes, avait déjà fait sensation l'hiver dernier et continue de s'imposer cette saison. La bonne formule ? Un long manteau en laine noir, un jean slim délavé glissé dans des bottes léopard et, surtout, une attitude assurée. Une silhouette à la fois effortless et pointue, qui coche toutes les cases du parfait look automne-hiver 2026-2027.

Avec une veste de survêtement et un pantalon ample

L'imprimé animalier n'est pas réservé aux silhouettes sophistiquées. Bien au contraire. Associées à des pièces sportswear, les bottes sauvages prennent une allure résolument contemporaine. On les glisse sous un pantalon ample et on les associe à une veste de survêtement oversize pour créer un savant mélange entre décontraction et sophistication. Pour parfaire le look, un sac statement et une paire de lunettes de soleil suffisent./elle.fr/

Stress chez le cheval : causes, symptômes et solutions

Phénomène courant pour le cheval, le stress modifie profondément le bien-être de l'équidé. De nombreux facteurs comme l'environnement, le manque de relations sociales ou l'entraînement demeurent les causes majeures de stress pour l'animal. Comment déterminer les symptômes de votre cheval ? Existe-t-il des solutions et des stratégies pour atténuer et gérer le stress chez l'équidé ? Suivez-nous pour mieux comprendre et trouver les solutions pour apaiser votre animal.



Quels sont les facteurs de stress chez le cheval ?

Le stress est normalement une réaction positive de l'organisme qui met le corps en alerte pour assurer la survie de l'animal. Lorsqu'il se répète et que les stimuli se prolongent, l'état de stress fatigue l'organisme et entraîne des effets négatifs sur le comportement et la santé de l'animal.

Choisir la fuite ou le combat est généralement la conséquence logique face à un événement qui met en alerte l'instinct du cheval. En liberté, dans la nature, la survie de la " plus belle conquête de l'homme " réside justement dans sa capacité à réagir face au danger.

L'environnement, premier facteur de stress pour le cheval

Le cheval est un animal naturellement anxieux, car sa survie en dépend. L'environnement est une source majeure de stress que l'on oublie parfois. Le mode de vie du cheval domestique ne lui permet pas de prendre la fuite comme il le ferait naturellement face à un stimulus inhabituel. Si votre compagnon de randonnées ou de compétitions présente des signes de stress, l'environnement est la première chose à vérifier.

L'équidé est un animal grégaire

Les causes sociales génèrent du stress chez de nombreux chevaux. L'absence de relation avec des congénères présente des effets tout autant délétères pour sa santé et son bien-être qu'une mésentente évidente entre plusieurs individus. La hiérarchie sociale est cruciale pour la survie du groupe.

Entraînements et compétitions peuvent aussi susciter des situations de stress

La pression de la performance crée une pression mentale pour l'animal autant que physique. Les entraîneurs et cavaliers ont tout intérêt pour empêcher la survenue d'un stress chronique ou aigu de trouve un équilibre dans les exigences portées sur le cheval. Celui-ci, tout comme un sportif de haut niveau peut se blesser et même faire un burnout. Surentraînement ou fatigue excessive conduisent à la production de cortisol en trop grande quantité, il faut donc faire attention à ne pas surmener son cheval.

Quels signes alertent que le cheval est en situation de stress ?

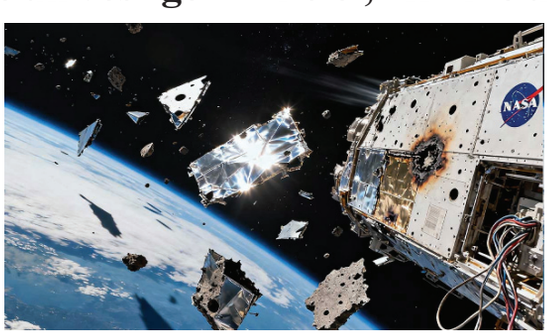
Physiologiques, psychologiques ou comportementaux, les indices du stress chez les chevaux sont une première étape pour rétablir un environnement apaisant autour de l'animal et réduire son état d'anxiété générale.

Quels sont les symptômes physiologiques de l'équidé anxieux ?

De nombreux signes physiologiques traduisent le mal-être du cheval. Une transpiration excessive ou des sueurs froides abondantes signalent une réaction négative à un stimulus et témoignent aussi d'un stress chronique. Le rythme cardiaque et la respiration du cheval augmentent. Palpitation ou respiration rapide et superficielle sont des signes temporaires de la peur ou d'un stress chronique./ lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Cet objet gravitant autour de la Terre pourrait être un vestige artificiel, affirme un astronome

Selon l'astronome Avi Loeb, 2025 PN7, le dernier-né des quasi-lunes terrestres, serait un vestige de la mission Zond 1, lancée le 2 avril 1964… 2025 PN7 serait-il un quasi-satellite naturel ou un vestige artificiel ? Tout comme pour le voyageur interstellaire 3I/ATLAS, les avis sont partagés sur cet astéroïde. Qui, notons-le, semble être en orbite autour de la Terre alors qu'il orbite autour du Soleil comme tous les autres corps célestes importants, d'après une étude publiée par l'American Astronomical Society. Alors que la NASA le considère comme un quasi-satellite (ou quasi-lune), d'autres astronomes tels que le célèbre Avi Loeb estiment que c'est un objet d'origine technologique terrestre. Notamment, un vestige d'une mission interplanétaire effectuée dans les années 1960, une période marquée par des avancées majeures des programmes spatiaux soviétiques et américains.



2025 PN7 : une quasi-lune ou une mini-lune ?

2025 PN7 aurait été repéré pour la première fois par des astronomes de l'Université d'Hawaï, lors d'une observation nocturne de routine. Ils ont remarqué un point persistant se déplaçant par rapport aux étoiles, au rythme de l'orbite terrestre, et ont continué à l'observer pendant une période prolongée. Après quoi, ils ont décidé de demander une confirmation officielle auprès de la NASA, qui a répertorié 2025 PN7 dans sa base de données officielle.

Un petit corps céleste inoffensif ?

La NASA estime que ce petit corps céleste est totalement inoffensif et que la probabilité qu'il s'approche de notre planète est quasi-nulle. D'après l'agence gouvernementale américaine, bien qu'il soit « proche » au sens astronomique du terme, sa position réelle par rapport à la Terre se situe entre 4 et 17 millions de kilomètres. Par ailleurs, sa taille réelle est seulement de 18 à 36 mètres de diamètre. Fait intéressant, il semblerait que 2025 PN7 serait présent dans notre orbite depuis près de 60 ans et y restera encore quelques décennies. D'après Avi Loeb, cet objet fait partie de la ceinture des Arjunas et « possède une période orbitale proche d'un an, malgré une excentricité non nulle autour du Soleil d'environ 0,1075. Ce qui explique sa présence prolongée à proximité de la Terre ».

2025 PN7 : un objet d'origine technologique terrestre ?

Avi Loeb, pour sa part, estime que 2025 PN7 pourrait être l'étage supérieur Blok-L de Zond 1, une sonde spatiale soviétique lancée le 2 avril 1964. Il indique toutefois que cette hypothèse reste à confirmer par une analyse spectroscopique de l'objet. Ce serait, selon lui, un excellent moyen de connaître la composition de sa surface et de déterminer si son origine est technologique. D'ailleurs, ce serait cette méthode qui aurait permis d'identifier l'objet spatial 2020 SO (découvert par le télescope Pan-STARRS à Hawaï le 17 septembre 2020) comme étant l'étage supérieur Centaur de la sonde Surveyor 2, lancée par la NASA le 20 septembre 1966. Des observations spectroscopiques réalisées par le télescope infrarouge de l'agence gouvernementale américaine en décembre 2020 ont révélé que le spectre de sa surface est similaire à celui de l'acier inoxydable, confirmant son origine technologique. Est-ce que celui de 2025 PN7 est pareil ? L'avenir nous le dira. En tout cas, selon l'étude publiée par l'American Astronomical Society, il continuera probablement de suivre notre orbite autour du Soleil jusqu'en 2083 environ./ neozone.org/

Göbleki Tepe : vieux de 12 000 ans, « le plus vieux sanctuaire connu de l'humanité » continue de livrer ses secrets

Ce temple de pierre mystique aurait été construit par des groupes de chasseurs-cueilleurs du Néolithique précéramique. Ces mégalithes auraient vraisemblablement été utilisés pour des rituels et des évènements collectifs.

Une série de menhirs imposants et ornés de bas-reliefs

Bâti au sommet d'une crête de montagne calcaire, le sanctuaire Göbekli Tepe (colline ventrue) occupe un site de 9 ha et de 300 m de diamètre. Par ailleurs, il aurait été utilisé par une « amphictyonie », une sorte de ligue regroupant quelques communautés locales. Il est composé de structures monolithiques en forme de T, disposées en cercles.

Bien d'autres éléments architecturaux et artistiques surprenants

Sur le sanctuaire Göbleki Tepe, on trouve aussi des murs d'enceinte en pierre, interrompus à intervalles réguliers par des piliers moins hauts que ceux installés au centre du site. Plusieurs statues et figurines en pierre, ainsi que des œuvres parées de divers symboles et représentations artistiques y ont été fouillées. Ces découvertes démontrent que des artistes existent bel et bien dès la Préhistoire.

L'utilisation des matériaux présents dans la nature

Les anciens bâtisseurs avaient exploité des ressources naturelles présentes dans l'environnement lors de la construction de ce site complexe. En effet, les pierres calcaires utilisées sur place étaient certainement puisées dans les montagnes environnantes. Sur sa page LinkedIn, Maxime Blondeau, cosmographe et entrepreneur, a notamment donné son avis sur cet ancien complexe architectural, en disant que la méthode employée à cette époque lointaine pourrait être à l'origine des dérèglements écologiques./neozone.org/

Sous-estimée, l'isolation des conduites d'eau peut vous faire économiser beaucoup cet hiver

Isoler les conduites d'eau est indispensable en hiver. Cela vous permet de réaliser des économies d'énergie, mais aussi d'améliorer la durée de vie de votre chauffe-eau et de vos tuyaux.

Les différentes étapes pour isoler les conduites

Pour commencer, mesurez les tuyaux à isoler en utilisant un mètre ruban. Durant cette étape, focalisez-vous, entre autres, sur la section la plus proche de votre cumulus pour pouvoir conserver plus efficacement la chaleur de l'eau. Ensuite, découpez l'isolant en fonction de la longueur des tuyaux avec des ciseaux ou un cutter. L'idéal est d'opter pour des gaines isolantes pour faciliter la pose. Une fois la découpe terminée, il vous suffit d'insérer les manchons à l'aide de leur partie ouverte et de les fixer avec des colliers de serrage ou, tout simplement, d'un ruban adhésif. Pour que l'isolant reste bien ajusté aux tuyaux, n'hésitez pas à installer des éléments de fixation tous les 30 cm (approximativement).

Des économies d'énergie et d'eau

Si les cumulus sont conçus pour maintenir l'eau chaude à une certaine température avant son utilisation, les conduites ne bénéficient d'aucune isolation. Lors de l'acheminement de l'eau vers un robinet ou un appareil électroménager, tel qu'un lave-vaisselle, d'importantes déperditions de chaleur peuvent donc se produire. En calorifugeant vos tuyaux, vous limitez grandement les pertes et il n'est pas nécessaire de régler votre chauffe-eau à sa température maximale, même lors des grosses vagues de froid. Ce qui vous permet de réduire la consommation d'énergie de votre logement.



Une solution pour éviter l'usure prématurée des tuyaux et du chauffe-eau

Outre les économies d'énergie et d'eau, la mise en place d'isolant vous permet d'éviter le gel de l'eau et donc les blocages qui peuvent entraîner des fuites, voire des ruptures au niveau de vos tuyaux. Concernant votre chauffe-eau, l'isolation des conduites diminue sa charge de travail, les risques de panne ou d'accumulation rapide de sédiments dans le ballon. Pour information, l'installation de gaines isolantes sur les tuyaux de votre logement ne vous permet pas de vous dégager des travaux réguliers d'entretien. Vos conduites doivent être nettoyées avec du bicarbonate de soude et du vinaigre à une certaine fréquence pour assurer le bon fonctionnement de votre système de plomberie. Votre ballon d'eau chaude, quant à lui, doit être rincé fréquemment pour éliminer les dépôts de sédiments qui peuvent impacter négativement sur ses performances et sa durée de vie./neozone.org/

Quand faut-il mettre de la chaux (chaulage) sur les arbres fruitiers ?

Au cœur de l'hiver, pendant que le jardin semble encore endormi, les professionnels badigeonnent déjà leurs fruitiers de blanc… et ils ont de très bonnes raisons.

Une pratique ancestrale, indispensable pour préserver les arbres ?

Autrefois, il n'était pas rare de voir les troncs blanchis en hiver. Ce geste, appelé chaulage, revient doucement sur le devant de la scène. Nous vous en parlions déjà dans cet article complet. Le principe est simple : la chaux agit comme une barrière naturelle. Elle repousse certains insectes et parasites qui hivernent dans les fissures de l'écorce. Elle limite aussi les maladies cryptogamiques, ces champignons discrets qui attendent le printemps pour se réveiller. Enfin, la couleur blanche réfléchit la lumière du soleil et évite les chocs thermiques responsables de fissures. Un tronc qui chauffe trop vite en journée et gèle brutalement la nuit souffre énormément. La chaux agit donc comme un bouclier… et mes pommiers me remercient chaque printemps.

Février et mars, le moment stratégique



Février et mars sont sont des périodes charnières. La nature sort doucement de sa dormance, mais les parasites ne sont pas encore pleinement actifs. C'est précisément cette fenêtre qu'exploitent les jardiniers professionnels. En intervenant avant le redémarrage végétatif, ils prennent une longueur d'avance. Au regard des dernières semaines, très pluvieuses, le chaulage pourrait se faire un peu plus tard cette année car il faut un tronc bien sec…

Les avantages concrets du chaulage

Appliquer de la chaux en hiver présente plusieurs bénéfices très concrets que je vous dévoile dans une petite liste « pense-bête » : Protection contre les insectes hivernants ;
Limitation des maladies fongiques ;
Réduction des fissures liées aux écarts thermiques ;
Renforcement mécanique de l'écorce ;
Action préventive naturelle et peu coûteuse./neozone.org/

Petite salle de bains : 8 plans malins pour optimiser l'espace



Aménager une petite salle de bains demande de jouer avec chaque centimètre. De 1,4 à 5 m², ces 28 plans gratuits imaginés par l'architecte Nicolas Sallavuard montrent comment installer douche, vasque, baignoire ou WC sans sacrifier le confort. Des solutions astucieuses pour gagner de la place.

Plan d'une salle d'eau de 1,40 m2 avec douche, WC et espace lave-linge

L'objectif de ce plan : dessiner une vraie salle d'eau, quitte à rogner sur la chambre. Nous partons donc de la largeur de la fenêtre pour installer en enfilade une grande douche de 130 x 80 cm, un WC suspendu et une vasque. Le lave linge trouve sa place dans un recoin à droite de la porte. La pièce s'ouvre sur le séjour de ce 2 pièces par une grande verrière (type atelier) qui se prolonge jusqu'à la chambre.

Plan salle de bains : 1,50 m2 pour un espace douche avec lavabo

"Pas une salle d'eau, mais juste un coin douche" ont souhaité les propriétaires pour leur chambre. Moins de 1,50 m2 a suffi pour installer une douche de 90 x 110 cm et une vasque étroite. L'espace initialement fermé par une porte coulissante à galandage sera finalement laissé ouvert sur la chambre.

Plan d'une petite salle d'eau ouverte sur la chambre par une porte coulissante

Sur le plan de cette petite salle d'eau, la douche de 90 x 120 cm et la vasque de 50 cm s'évacuent grâce à une pompe jusqu'à une colonne d'évacuation située de l'autre côté du couloir. Il s'agissait de la seule solution technique pour permettre l'implantation d'une pièce d'eau de ce côté de l'appartement. Cette petite salle d'eau s'ouvre par une paroi vitrée dans une grande chambre parentale.

Surface de 2 m2 : le plan d'une petite salle de bains avec douche et WC

Dans cette toute petite salle de bains de 2 m2, on réussit à aménager un wc, une douche, un lavabo d'angle. A noter l'ouverture de la porte sur l'extérieur pour gagner de la place dans cette micro salle de bains.

Surface de 2,2 m2 : le plan d'une petite salle de bains avec douche + lavabo

Ici, le lavabo est de plus grande taille et la porte s'ouvre à l'intérieur. En face de la porte, un radiateur.

Surface de 2,25 m2 : le plan d'une petite salle de bains avec super douche

Une salle de bains carrée avec une douche XL (1,5 mètre de largeur), un lavabo et un radiateur derrière la porte.

Plan d'une salle d'eau de 2,50 m2 sans wc

Avant, on accédait à la salle de bains et au wc par la chambre. Ce qui n'est pas pratique pour les invités ! Pour cette rénovation, la cliente souhaitait une douche et des wc indépendants. Nous avons donc dessiné une petite salle d'eau de 2,50 m2 puis séparer les toilettes qui s'ouvre maintenant sur l'entrée (loin des pièces à vivre). La douche de 70 x 140 cm bénéficie d'une niche de rangement prise au-dessus du mécanisme de chasse d'eau sur les WC.

Plan d'une salle de bains tarabiscotée de 2,6 m2 avec douche, lavabo et wc

Ce deux pièces tarabiscotés disposait d'une micro salle d'eau et d'un wc séparé par la... cuisine. Pour donner une impression d'espace, nous avons réuni les fonctions, ouvert la cuisine sur l'entrée et rassemblé les WC et la salle d'eau du côté de la fenêtre. Dans cette nouvelle salle d'eau de 4,6 m2, a douche de tout juste 80x100 offre tout de même un bel espace, le reste est optimisé au millimètre./cotemaison.fr/

Vitamines et sels minéraux

L'essentiel de notre alimentation se compose de protéines, de glucides (sucres simples et complexes) et de lipides (graisses). Mais d'autres nutriments sont indispensables à l'organisme, en quantités plus faibles : les vitamines et les sels minéraux. Le respect des apports nutritionnels conseillés permet de préserver la santé et de limiter la survenue de certains troubles.

Des nutriments essentiels

Quantitativement, la grande majorité des apports alimentaires est constituée à partir des protéines, des glucides et des lipides. Mais les aliments renferment en plus faibles quantités des nutriments essentiels pour l'organisme :

Les vitamines sont des substances organiques, nécessaires en faibles quantités pour le fonctionnement de l'organisme, mais que l'organisme n'est pas capable de synthétiser en quantités suffisantes.

Les sels minéraux sont des substances minérales (issues des roches) présentes dans l'alimentation végétale et animale. Ils se présentent sous la forme d'ions.

Parmi ces sels minéraux, les oligoéléments constituent une classe de nutriments nécessaires en quantités très faibles au fonctionnement de l'organisme. Chaque aliment, qu'il soit d'origine végétal ou animal, contient différents nutriments, des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des sels minéraux.

Les vitamines

Les vitamines sont des substances impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques très diverses : la croissance, le développement osseux, la digestion, la fourniture d'énergie aux cellules, la vision, la coagulation du sang, la contraction musculaire, le fonctionnement du système nerveux ou immunitaire, la synthèse d'ADN, etc.

La vitamine A et ses dérivés

La vitamine A n'est présente que dans les aliments d'origine animale, les sources les plus riches étant les huiles de foies de poisson et les foies d'animaux. Dans les aliments végétaux, se trouve le béta-carotène, qui est un précurseur de la vitamine A (provitamine), et d'autres pigments caroténoïdes, qui peuvent être convertis en vitamine A par l'organisme.

Les vitamines du groupe B

La vitamine B1 (ou thiamine)

La vitamine B1, encore appelée la thiamine, se retrouve principalement dans les céréales complètes, les viandes, les légumes, les légumes secs, les fruits, la levure de bière et les fruits de mer.Elle participe à plusieurs fonctions importantes de l'organisme : La transformation du glucose en énergie pour les cellules ; La transformation des acides aminés constitutifs des protéines La transmission de l'influx nerveux La mémorisation et les facultés intellectuelles ;

Elle aurait également un effet positif sur l'humeur. Il est conseillé de cuire modérément les aliments riches en vitamine B1 (sensible aux hautes températures) et de les consommer rapidement après cuisson./sante-sur-le-net.com/



5 atouts santé du brocoli

Cancer, arthrose, glycémie… Le brocoli présente de nombreux atouts santé notamment grâce à une molécule, le sulforaphane.

1. Un atout contre le cancer (prostate, côlon, sein et foie)

Les études épidémiologiques montrent que la consommation régulière de légumes crucifères, comme le brocoli (3 à 5 fois par semaine) est associée à une réduction du risque d'un certain nombre de cancers notamment du sein, de la prostate et du côlon. En fait, les propriétés anticancer des légumes semblent en large partie dues à la famille des crucifères.

2. Glycémie : un antidiabétique dans le brocoli

Des chercheurs de l'université de Göteborg ont identifié le sulforaphane présent dans le brocoli comme un agent antidiabétique dans le diabète de type 2. Une étude menée auprès de patients en 2017 a démontré une baisse significative de la glycémie chez des personnes diabétiques après qu'elles aient pris de fortes doses de sulforaphane extraites de germes de brocoli

3. Un espoir dans l'autisme

Une étude parue dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences montre que chez des jeunes présentant un trouble du spectre de l'autisme, le sulforaphane permet d'améliorer certains troubles du comportement liés à la maladie, comme l'interaction sociale et la communication verbale.

4. Pour se détoxifier

Les polluants que nous inhalons ou que nous ingérons ont des effets néfastes sur notre santé, avec un risque accru de cancer du poumon et de maladies cardiopulmonaires.

Or la consommation quotidienne de boisson à base de brocoli permet d'augmenter les taux d'excrétion dans l'urine de deux produits chimiques nocifs : l'acroléine et le benzène, deux polluants omniprésents dans notre environnement.

5. Contre l'arthrose

L'arthrose est une maladie rhumatismale causée par la dégradation du cartilage des articulations ; de plus en plus fréquente avec l'âge, elle conduit à des douleurs chroniques invalidantes.

L'arthrose concerne des millions de français. Des chercheurs britanniques ont montré que le sulforaphane qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes pourrait aider à lutter contre l'arthrose./lanutrition.fr/



Comment manger du sucre sans danger : ses conseils pour le diabète et la santé



Le Dr Jean-Michel Cohen, médecin nutritionniste, rappelle que miel, sirop d'érable, fruits, édulcorants ou polyols ne se valent pas. Voici comment garder du sucre dans son alimentation sans banaliser les excès. Dans une vidéo publiée sur Instagram, le Dr Jean-Michel Cohen revient sur une question fréquente : comment consommer du sucre au quotidien, avec ou sans diabète ? La réponse la plus juste tient en une phrase : le sucre n'est pas forcément interdit, mais sa quantité, sa forme et le moment où on le consomme comptent beaucoup.

Sans diabète : surveiller surtout les sucres libres

Premier point utile de la vidéo : le miel et le sirop d'érable ne doivent pas être vus comme des options "innocentes". Même s'ils paraissent plus naturels que le sucre blanc, ils restent des sources de sucres libres. Autrement dit, ils sont à limiter au même titre que le sucre ajouté, les sirops ou les jus. Le repère chiffré évoqué dans la vidéo mérite toutefois d'être précisé. Les recommandations internationales ne donnent pas une règle unique applicable à tout le monde. L'Organisation mondiale de la santé conseille de réduire les sucres libres à moins de 10 % de l'apport énergétique total, soit environ 50 g par jour pour une alimentation à 2 000 kcal. Un bénéfice supplémentaire est attendu lorsque l'on descend vers 5 %, soit environ 25 g par jour. Ce sont des repères de santé publique, pas une prescription individuelle. La distinction importante est donc celle-ci : les sucres ajoutés et les sucres libres ne se gèrent pas comme les sucres naturellement présents dans un fruit entier. Un fruit apporte aussi de l'eau, des fibres, des vitamines et une mastication. Cela ne veut pas dire qu'il faut en manger sans limite, mais qu'il n'a pas le même effet alimentaire qu'une boisson sucrée ou qu'un produit très sucré consommé seul.

En cas de diabète : répartir, adapter, ne pas tout interdire

L'expert insiste aussi sur l'intérêt de consommer les produits sucrés pendant ou à proximité d'un repas. Cette idée est cohérente avec les recommandations : un aliment sucré pris au sein d'un repas contenant des fibres, des protéines ou des lipides provoque généralement une réponse glycémique moins brutale que le même aliment pris isolément. En cas de diabète, l'objectif n'est pas de supprimer tous les glucides. Les recommandations de l'Assurance Maladie insistent sur une alimentation équilibrée, adaptée au traitement, à l'activité physique, aux glycémies et aux habitudes de vie. Les glucides doivent être répartis dans la journée, avec une place privilégiée pour les aliments riches en fibres et, lorsque c'est pertinent, pour privilégier les aliments à index glycémique bas. Concrètement, plusieurs réflexes sont utiles : Eviter les boissons sucrées, qui apportent du sucre rapidement absorbé et rassasient peu ; Garder les produits sucrés pour des moments précis, plutôt que de les grignoter seuls dans la journée ; Associer, quand c'est possible, une petite portion sucrée à un repas contenant des fibres ; Adapter les quantités avec son médecin, son diabétologue ou un diététicien, surtout en cas de traitement pouvant modifier la glycémie./doctissimo.fr/

Kratie au Cambodge : que faire et pourquoi y faire étape

Entre les 4 000 îles du Laos et les temples d'Angkor, Kratie au Cambodge est une étape discrète mais précieuse. Cette petite ville traversée par le Mékong, à 250 km au nord-est de Phnom Penh, ne cherche pas à impressionner. Ici, pas de foule ni de grands monuments. On vient pour pédaler le long du fleuve, observer les dauphins d'Irrawaddy et goûter à la générosité cambodgienne. Nous y avons passé deux jours lors de notre itinéraire Laos – Cambodge, en pensant n'y faire qu'une simple pause logistique. Et puis Kratie nous a happés.

Où se situe Kratie au Cambodge ?

Kratie (ou Kratié) se trouve au nord-est du Cambodge, sur les rives du Mékong, à environ 250 km de Phnom Penh. C'est le chef-lieu de la province du même nom, et une vraie ville-carrefour sur l'axe qui relie la frontière du sud du Laos (frontière / Stung Treng) au centre du Cambodge ou à Siem Reap / Angkor.



Que faire à Kratie ? Explorer les rives du Mékong à vélo

Le vélo, c'est la clé de Kratie. La ville est plate, les distances sont faciles, et surtout : tout devient prétexte à s'arrêter.

Le lendemain de notre arrivée, après une soirée à découvrir la cuisine cambodgienne (on a vraiment très bien mangé), on loue des vélos et on file vers le fleuve. Et là… on a compris : à Kratie, vous ne pédalez jamais "seul" et surtout, les arrêts sont très fréquents donc ne pensez pas faire une sortie sportive.

Observer les dauphins d'Irrawaddy en kayak

C'est l'activité la plus connue autour de Kratie : voir les dauphins d'Irrawaddy, des dauphins d'eau douce rares et menacés, dans un tronçon du Mékong au nord de la ville.

Se détendre et se baigner à Kampi

À Kampi, après la sortie en bateau, vous pourrez profiter des plateformes de hamacs au bord du Mékong. On y vient pour passer l'après-midi à la cambodgienne : s'installer à l'ombre, commander une bière ou un plat local, et regarder le fleuve couler tranquillement en contrebas.

Flâner au marché de Kratie

Le marché, c'est le meilleur endroit pour sentir une ville. Nous, on y est allés "juste pour regarder"… et on est ressortis avec les mains collantes de coco, de mangoustans et d'autres fruits qu'on ne savait même pas nommer./globe-trotting.com/

Nuances de vert et jeux de lumière D'île en île, à la rencontre des Féroé

Que sait-on des îles Féroé ? Bien souvent peu de choses. Mais il émane indiscutablement de ces petites terres une sensation d'isolement qui attire, qui appelle. À laquelle on cède pour s'offrir un bout du monde pas si isolé que ça, à quelques heures de vol de chez soi. Comme figé dans dans le temps, l'archipel se révèle incroyablement préservé. La nature y est sauvage, indomptable, les ciels tourmentés, lumineux, les habitants rares – ils sont à peine 50 000 – et les histoires du passé bien présentes.

Elles se racontent au bout d'un comptoir, derrière une façade rouge. Elles se vivent à bord d'un ferry qui, l'espace d'un instant, prend des airs de drakkar. Elles se transmettent d'une île à l'autre : Streymoy, Suduroy, Sandoy, Bordoy, Vágar, sur lesquelles on loge. Et les autres, encore plus sauvages, que l'on explore à la journée : Nólsoy, Skúvoy, Kalsoy. Sans oublier la ribambelle d'îlôts flottant vers le nord, comme prêts à s'échapper. La nature y est encore plus brute, encore plus verte, les falaises plus escarpées, les cascades plus puissantes. On se sent devenir si petit sur ce bout de Scandinavie qui, tel un électron libre, donne des envies de liberté comme peu d'autres endroits au monde.



Votre voyage

Le vol est rapide et direct, le ton annoncé : ce voyage sera fluide ou ne sera pas. Pour cela, vous pouvez comptez sur une voiture de location tout le long du parcours, avec appli mobile et GPS personnalisé à l'appui. L'hébergement – un sujet plus compliqué qu'il n'y paraît dans ce type de contexte – a été prévu de A à Z, privilégiant emplacement, confort et contact. Avec la nature, avec les habitants. Ici et là, ce sont des petits hôtels perdus, des cabanes les pieds dans l'eau, des maisons d'hôtes familiales qui vous accueillent. Si votre programme quotidien se dessine de lui-même tant il y a sur cet archipel de merveilles à voir et à fouler du pied, nous avons ponctué le voyage de quelques jolis temps forts : une journée autour de Kalsoy en compagnie d'un guide francophone, l'exploration aquatique de Sandoy grâce à des kayaks vous permettant de voguer à votre rythme sur les eaux paisibles du lac Sandsvatn. Sans oublier, à Suduroy, l'expérience unique du heimablídni (dîner chez l'habitant), où s'exprime tout l'art de recevoir féroïen, tradition ancestrale se pratiquant dans le plus pur respect des saisons. Pour tout le reste, petits contretemps ou soudaines envies, vous disposez à tout moment du voyage des coordonnées de notre concierge francophone sur place./voyageursdumonde.fr/

7 choses à savoir avant de voyager au Vietnam



Escalade, plongée sous-marine, immersion dans la culture, détente à la plage, repas délicieux, etc., mille plaisirs vous attendent au Vietnam. Mais il y a certaines choses à savoir avant de partir, afin que le paradis ne se transforme pas en enfer. Voici nos principaux conseils.

1. Prévoyez des affaires adaptées au climat

Le climat est sans doute le facteur le plus important à prendre en compte lors de l'organisation d'un voyage au Vietnam. Le sud du pays se trouve en zone tropicale humide, mais le climat devient de plus en plus tempéré au fur et à mesure que l'on se dirige vers le nord, et il peut faire franchement froid en hiver dans les montagnes autour de Sapa.

2. Préparez-vous à la pluie

Les pluies amenées par la mousson du sud-ouest s'abattent sur le Vietnam de mai à septembre et celles de la mousson du nord-est d'octobre à avril ; vérifiez donc le temps qu'il fait dans les régions que vous prévoyez de visiter.

Les randonnées dans le nord-ouest et les excursions en bateau dans la baie d'Halong, par exemple, peuvent se révéler très humides en juillet et en août, mais cette dernière période est idéale pour aller se prélasser sur les plages du centre du pays.

3. Étudiez la question du visa

Il existe de nombreuses façons de gérer les formalités d'entrée au Vietnam, certaines étant moins chères et plus rapides que d'autres. Il se peut que vous n'ayez pas besoin de visa du tout pour un court séjour, et les visas électroniques et les visas à l'arrivée sont accessibles à de nombreuses nationalités – ce qui est beaucoup plus simple que de se rendre à l'ambassade.

4. Faites-vous vacciner

Comme partout sous les tropiques, il existe au Vietnam des maladies dont il faut se méfier. Consultez votre médecin au moins un mois avant votre départ pour mettre à jour vos vaccins et prévoir un traitement antipaludéen si vous envisagez de vous rendre dans des zones rurales.

5. Réservez bien à l'avance pour le Têt et la période des vacances

Il n'est pas indispensable de réserver le transport, l'hébergement et les excursions, mais c'est un bon moyen d'éviter les mauvaises surprises si vous venez durant une période de forte affluence, comme en juillet et en août sur la côte dans le centre du pays. Si vous prévoyez d'être au Vietnam pendant les fêtes du Têt (Nouvel An vietnamien selon le calendrier lunaire), fin janvier ou début février, régler à l'avance la question du transport et de l'hébergement est une sage précaution.

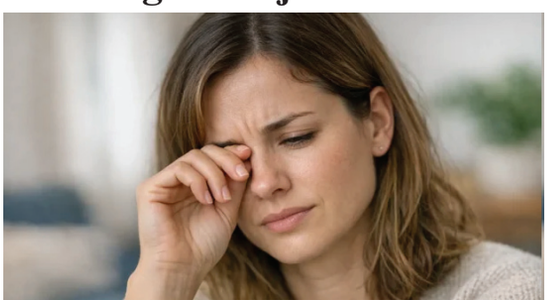
6. Voyagez en bus et en train de nuit

Les vols intérieurs au Vietnam sont peu coûteux, mais il existe des solutions moins polluantes. Lorsque vous planifiez un long voyage, ne négligez pas les trains et les bus de nuit : vous économiserez une nuit d'hôtel et couvrirez de grandes distances, sans empiéter sur votre temps de visite. Réservez une vraie couchette pour une nuit de sommeil plus confortable – et les bus et les trains en sont équipés.

7. Accordez au Vietnam le temps qu'il mérite

Le Vietnam s'étend sur 1 650 km, de la frontière chinoise au nord au delta du Mékong au sud. Les déplacements demandent donc beaucoup de temps. Les transports routier et ferroviaire peuvent être lents, et beaucoup d'endroits, sur le chemin entre deux centres touristiques, vous donneront envie de vous arrêter./lonelyplanet.fr/

Pourquoi vous ne devriez jamais vous frotter les yeux : l'alerte du Dr Ygal Boujnah sur le kératocône



Le kératocône, une maladie de la cornée, peut être aggravé par un geste anodin : se frotter les yeux. Le Dr Ygal Boujnah, ophtalmologue, met en garde contre cette habitude qui, bien que courante, peut avoir des conséquences sur la santé oculaire. Dans une vidéo publiée sur Instagram, Le Dr Ygal Boujnah (@dr.boujnah.ophtalmo) alerte sur un réflexe fréquent : se frotter les yeux. Le message à retenir est simple : en cas de kératocône, ce geste est à éviter, car il peut participer à l'aggravation de la déformation de la cornée.

Pourquoi se frotter les yeux pose problème

Le kératocône est une maladie de la cornée, cette surface transparente située à l'avant de l'œil. Elle se déforme progressivement, ce qui peut modifier la vision. Dans ce contexte, éviter les frottements oculaires fait partie des recommandations importantes. La nuance est essentielle : il ne faut pas comprendre que se frotter les yeux suffit, à lui seul, à provoquer un kératocône chez n'importe qui. Les données disponibles montrent surtout une association forte, pas une causalité simple. Les frottements répétés sont considérés comme un facteur majeur de progression chez les personnes atteintes, et ils sont donc à limiter autant que possible. Dans sa vidéo, le Dr Ygal Boujnah insiste justement sur les gestes à ne pas faire : frotter directement l'œil, appuyer fort, multiplier les mouvements sur la cornée. Ce sont surtout les frottements répétés, appuyés et directement sur le globe qui posent problème. L'ophtalmologue propose aussi d'appuyer plutôt près du coin interne de l'œil, ou de tirer légèrement sur les côtés, en évitant de toucher l'œil. Ces gestes peuvent aider certaines personnes à ne pas frotter directement, mais ils ne doivent pas être présentés comme une méthode officiellement validée pour prévenir le kératocône. Le point solide reste celui-ci : moins on comprime et frotte la cornée, mieux c'est, surtout si un kératocône est connu ou suspecté.

Si les yeux grattent, il faut chercher pourquoi

Autre message utile de la vidéo : si l'envie de frotter revient souvent, c'est qu'une irritation mérite d'être comprise. Le Dr Ygal Boujnah évoque notamment la sécheresse oculaire et les allergies. Ces situations peuvent entretenir les démangeaisons et donc le réflexe de frottement. L'objectif n'est pas de culpabiliser. Beaucoup de personnes se frottent les yeux sans y penser, surtout en cas de fatigue, de poussière, d'allergie ou de sensation d'œil sec. Mais si ce réflexe devient fréquent, il est préférable d'en parler à un professionnel de santé, en particulier lorsqu'un kératocône existe déjà, lorsqu'il y a des antécédents familiaux ou lorsque la vision change. Quelques repères simples peuvent aider à casser l'automatisme : Eviter de frotter directement la cornée, même si la démangeaison est brève ; Se demander si l'envie de frotter revient dans des contextes précis, par exemple période allergique, écran, air sec ou fatigue ; Ne pas banaliser des démangeaisons répétées : une allergie oculaire ou une sécheresse oculaire peut nécessiter une prise en charge adaptée Si un collyre a été conseillé, respecter les consignes d'utilisation plutôt que d'ajouter ou de modifier un traitement seul./ doctissimo.fr/

Les 4 règles alimentaires adoptées par un médecin pour mieux vieillir



Un simple test a poussé le Dr Felix Bertram, dermatologue suisse réputé, à revoir son assiette. Parmi ses changements : moins de sucre, de farine blanche, d'alcool et de produits ultra-transformés. À 49 ans, le Dr Felix Bertram a découvert que son corps présentait un âge biologique de 74 ans. Ce résultat l'a incité à revoir son alimentation et certaines de ses habitudes. Le dermatologue explique les quatre règles alimentaires qu'il suit désormais.

Les 4 règles alimentaires du Dr Bertram pour agir sur son âge

Première règle : réduire fortement le sucre ajouté. Boissons sucrées, desserts industriels, biscuits ou encore en-cas font partie des produits qu'il cherche à limiter. Une consommation excessive de sucre peut notamment favoriser les variations importantes de la glycémie et participer à un contexte inflammatoire. Deux paramètres qui peuvent être pris en compte dans certains tests d'âge biologique.

Deuxième règle : limiter la farine blanche. Pain blanc, pâtes classiques ou viennoiseries sont ainsi remplacés autant que possible par des aliments complets ou des légumineuses. Ces derniers apportent davantage de fibres et contribuent à une sensation de satiété plus durable.

Troisième règle : réduire l'alcool au minimum. L'objectif est notamment de limiter la charge imposée au foie, qui joue un rôle essentiel dans le métabolisme de nombreuses substances, dont certains médicaments.

Enfin, le Dr Felix Bertram évite autant que possible les aliments ultra-transformés. Plats préparés, produits de grignotage ou certaines charcuteries industrielles peuvent notamment être riches en sucres, en sel, en graisses et en additifs. Leur consommation fréquente est associée à une moins bonne qualité globale de l'alimentation.

Ce qu'il mange à la place: fibres, protéines et microbiote

Pour éviter la frustration, le médecin mise davantage sur les aliments riches en fibres et en protéines. Il indique viser environ 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel et répartir ses apports au cours de la journée. Dans son assiette, on retrouve notamment des légumes variés, des légumineuses, des noix, des graines, du poisson ou encore des œufs, en fonction des repas et des préférences. Les légumes fermentés et les aliments complets occupent également une place importante. Riches en fibres ou issus de la fermentation, ils peuvent contribuer à la diversité du microbiote intestinal et à une alimentation plus équilibrée. Le médecin défend par ailleurs une approche fondée sur la régularité plutôt que sur la recherche de la perfection. Il s'autorise ainsi occasionnellement un dessert ou un verre lors d'une soirée, grâce à une sorte de "règle joker", sans considérer que cela remet en cause l'ensemble de ses habitudes.

Que penser des compléments alimentaires et des tests d'âge biologique ?

Le Dr Felix Bertram admet utiliser certains compléments alimentaires, notamment de la créatine, à raison de 5 g par jour, des oméga-3, autour de 3 g, ou encore de l'ubiquinol. Il indique également utiliser parfois de la glycine pour favoriser son sommeil. Ces produits ne remplacent toutefois ni une alimentation équilibrée, ni un sommeil suffisant, ni une activité physique régulière. Leur intérêt dépend par ailleurs des besoins de chacun et, dans certains cas, une prise sans avis médical peut être inadaptée. Le Dr Felix Bertram souligne enfin les limites des tests d'âge biologique. Leurs méthodes de calcul peuvent varier d'un laboratoire à l'autre et leur interprétation reste délicate. Le médecin canadien Peter Attia, également cité sur ce sujet, appelle lui aussi à la prudence face à ces indicateurs. Un âge biologique estimé à partir d'un test ne constitue donc pas un diagnostic médical./doctissimo.fr/

Alzheimer ou simple trou de mémoire ? Voici les signes qui doivent vraiment vous alerter chez vos proches

Un oubli qui se répète. Une tâche autrefois familière qui devient soudain compliquée. Une réaction inhabituelle, un mot qui ne vient plus. Pour les proches, ces changements peuvent faire naître une question difficile : est-ce simplement l'âge, ou le début d'une maladie neurocognitive ? La Fondation Alzheimer rappelle les signes qui doivent pousser à consulter, sans pour autant tirer de conclusion trop vite.

Un oubli ne signifie pas forcément Alzheimer

C'est parfois une scène presque banale. Un prénom oublié. Un rendez-vous qui échappe. Une conversation dans laquelle un mot manque. Avec l'âge, ces petits trous de mémoire peuvent survenir sans qu'ils traduisent nécessairement une maladie. C'est justement ce qui rend les premiers signes si difficiles à interpréter. Les maladies neurocognitives ne commencent pas toutes de la même façon et tous les troubles de mémoire ne sont pas liés à la maladie d'Alzheimer.

"Tu t'inquiètes pour rien" : quand le dialogue devient difficile

Voir un proche changer est une chose. Trouver les mots pour lui en parler en est une autre. La personne peut minimiser ses difficultés, leur trouver une autre explication ou tout simplement refuser d'en discuter. De son côté, l'entourage peut hésiter : faut-il insister ? Se taire ?

Déni ou anosognosie: deux situations très différentes

"Je vais très bien", "Tu t'inquiètes pour rien"... Lorsque l'entourage observe des changements qui lui semblent évidents, entendre ces phrases peut être particulièrement déstabilisant. Pourtant, déni et anosognosie ne recouvrent pas la même réalité./ doctissimo.fr/

La dette mondiale en 2026

Quand emprunter pour rembourser les dettes

La dette mondiale entre dans une nouvelle phase : celle où l'emprunt devient le financement des dettes existantes.
La question fondamentale dans la crise de la dette mondiale n'est plus : combien les gouvernements et les entreprises empruntent-ils ?
La question la plus importante est devenue : pourquoi empruntons-nous, à quel coût et comment allons-nous refinancer ce que nous avons emprunté précédemment?



La dette mondiale entre dans une nouvelle phase : celle où l'emprunt devient le financement des dettes existantes.
La question fondamentale dans la crise de la dette mondiale n'est plus : combien les gouvernements et les entreprises empruntent-ils ? La question la plus importante est devenue : pourquoi empruntons-nous, à quel coût et comment allons-nous refinancer ce que nous avons emprunté précédemment?
Cette question revêt une importance exceptionnelle en 2026, l'OCDE ayant projeté que les emprunts des États et des entreprises sur les marchés obligataires atteindraient environ 29 000 milliards de dollars, soit une hausse de 17 % par rapport à 2024 et près du double du niveau enregistré dix ans auparavant. Plus significativement encore, près de 78 % des emprunts des États membres de l'OCDE serviront à refinancer la dette existante.
C'est là que réside l'une des transformations les plus dangereuses de l'économie mondiale.

Du financement de la croissance au refinancement de la dette

Durant les années de taux d'intérêt bas, les gouvernements ont pu emprunter à moindre coût et émettre des quantités massives d'obligations. Mais une grande partie de cette dette arrive aujourd'hui à échéance, alors que les taux d'intérêt et les rendements à long terme sont nettement supérieurs à ce qu'ils étaient avant 2022.
L'OCDE prévoit que les besoins de refinancement de ses États membres atteindront environ 14 000 milliards de dollars en 2026, tandis que l'endettement public total s'élèvera à environ 18 000 milliards de dollars. La dette souveraine en circulation dans les pays de l'OCDE atteignait environ 61 000 milliards de dollars en 2025 et son ratio par rapport au PIB devrait atteindre 85 % en 2026.
Le problème n'est donc pas simplement que les gouvernements empruntent pour financer de nouveaux projets, mais qu'une part importante de ces nouveaux emprunts sert à rembourser et à réémettre le principal de la dette existante. Or, cette nouvelle dette n'a plus nécessairement le même coût que l'ancienne.
Si un pays a émis des obligations il y a des années, lorsque les taux d'intérêt étaient bas, et qu'à l'échéance il a dû émettre de nouvelles obligations à rendement plus élevé, le service de la dette augmente progressivement, même si le gouvernement n'a pas emprunté un dollar supplémentaire pour financer de nouvelles dépenses.
Ainsi, la hausse des taux d'intérêt devient un problème financier qui s'accumule avec le temps.
La Réserve fédérale doit préserver sa crédibilité dans la lutte contre l'inflation, mais dans le même temps, la hausse des taux d'intérêt augmente les coûts d'emprunt et de refinancement pour le gouvernement américain, les entreprises et les ménages.

29 000 milliards de dollars : un chiffre impressionnant, mais c'est ce qui se cache derrière qui compte le plus.

Il ne faut pas considérer le chiffre de 29 000 milliards de dollars comme une preuve automatique d'une crise imminente ; l'emprunt n'est pas un problème en soi.
L'endettement peut être un moteur de croissance s'il finance les investissements dans les infrastructures, l'énergie, les technologies, l'éducation et la productivité. Le problème survient lorsque l'emprunt devient un moyen continu de financer les déficits courants et de rembourser les dettes antérieures, sans croissance économique concomitante capable de supporter ce fardeau.
L'OCDE indique que le marché mondial des obligations d'État et d'entreprises représente environ 109 000 milliards de dollars, soit près de 93 % du PIB mondial. Elle met également en garde contre le risque que l'évolution des profils d'investisseurs, avec le rôle croissant d'investisseurs plus sensibles aux prix et de certains acteurs ayant recours à l'effet de levier, ne rende les marchés plus vulnérables aux chocs.
La véritable question n'est donc pas : le monde peut-il emprunter ? Les marchés ont jusqu'à présent prouvé leur capacité à absorber des volumes d'émissions records.
La question est la suivante : l'économie mondiale peut-elle atteindre une croissance suffisante pour faire face au coût du service de cette dette ?

Le dilemme de la Réserve fédérale américaine

Cette équation est clairement évidente aux États-Unis.
La Réserve fédérale doit préserver sa crédibilité dans la lutte contre l'inflation, et parallèlement, la hausse des taux d'intérêt augmente le coût des emprunts et des refinancements pour le gouvernement américain, les entreprises et les ménages.
Il convient ici de distinguer la politique monétaire de la politique budgétaire. La Réserve fédérale ne peut fixer les taux d'intérêt en se basant uniquement sur le niveau de la dette publique ; son mandat de politique monétaire exige qu'elle prenne en compte l'inflation, la situation du marché du travail et la stabilité économique.
Le 22 septembre 2026, le président de la Réserve fédérale de New York, John Williams, a évoqué l'évolution de la structure des marchés financiers et l'importance du maintien de l'efficacité des outils de politique monétaire, soulignant que les opinions exprimées étaient personnelles et ne représentaient pas nécessairement la position du Comité fédéral de l'open market.
Mais le problème plus vaste se situe ailleurs : plus le coût du financement reste élevé, plus il devient important de gérer les finances publiques, de restructurer les échéances de la dette et d'améliorer la croissance et la productivité.
L'Europe a besoin d'une restructuration qualitative de ses dépenses, d'une productivité accrue, d'une base économique plus large et d'une gestion de la dette qui réduise les risques de refinancement.

L'Europe est confrontée à une équation difficile

Le continent européen est confronté à des défis simultanés : le vieillissement de la population, les besoins énergétiques, les investissements dans les infrastructures, la transformation industrielle et technologique, sans oublier l'augmentation des dépenses de défense.
Parallèlement, les gouvernements ne peuvent pas augmenter les impôts ou réduire les dépenses sans limites.
Les prévisions de la Banque centrale européenne publiées en septembre 2026 indiquent que le déficit de la zone euro atteindra environ 3,6 % du PIB en 2026, tandis que le ratio dette publique/PIB devrait passer de 87,1 % en 2025 à 88,2 % en 2026, puis continuer d'augmenter les années suivantes.
Cela place les gouvernements face à un dilemme délicat : comment financer la défense, l'énergie, les infrastructures et la protection sociale sans perdre le contrôle de la dette et des déficits ?
La solution ne peut se limiter à une réduction des dépenses, car certaines dépenses représentent un investissement dans la croissance économique et la sécurité. Elle ne peut pas non plus se résumer à une simple hausse des impôts, car une augmentation des impôts risque de freiner la consommation et l'investissement.
L'Europe a donc besoin d'une restructuration qualitative de ses dépenses, d'une productivité accrue, d'un élargissement de sa base économique et d'une gestion de la dette permettant de réduire les risques de refinancement.

Japon : Une épreuve pour l'ère des taux d'intérêt élevés

Le Japon, en revanche, présente un cas différent. Pendant des décennies, il a géré une dette publique colossale dans un contexte de taux d'intérêt extrêmement bas.
Mais la hausse des rendements des obligations japonaises modifie progressivement cette donne.
L'importance du Japon tient au fait que les investisseurs japonais figurent parmi les plus importants détenteurs d'actifs étrangers au monde. Par conséquent, les variations de l'attractivité des obligations japonaises par rapport aux obligations américaines et européennes peuvent influencer la répartition mondiale des capitaux.
Mais cela ne signifie pas automatiquement que les capitaux japonais vont rentrer au pays en masse ; la décision d'investissement dépend des taux d'intérêt, des taux de change, des couvertures, des risques et des conditions d'investissement.
L'important est que la hausse des rendements japonais ajoute un nouvel élément à la réévaluation de la dette mondiale.
Le véritable danger réside dans le fait qu'une part croissante des nouveaux emprunts servira à refinancer les anciens emprunts, à un moment où le coût du financement augmente et où la croissance est moins à même d'absorber la dette.

Quelle est la solution ?

Il n'existe pas de solution unique pour résoudre ce problème.
La viabilité budgétaire exige une combinaison de réformes des dépenses, d'amélioration du système fiscal, d'augmentation de la productivité, de promotion des investissements, de gestion des échéances de la dette et de maintien de la crédibilité de la politique monétaire.
L'essentiel est de faire la distinction entre la dette qui finance la consommation et la dette qui finance l'investissement.
Si un pays emprunte pour accroître sa productivité, la dette peut contribuer à créer les ressources nécessaires à son remboursement. En revanche, s'il emprunte uniquement pour couvrir des déficits récurrents et assurer le service de la dette existante, il entre dans un cercle vicieux où les nouveaux emprunts aggravent encore le problème de la dette.

Le monde est confronté à une transition économique

Ce qui se passe aujourd'hui pourrait être plus qu'un simple cycle de taux d'intérêt normal.
Ces dernières décennies, l'économie mondiale a profité d'un environnement caractérisé par des taux d'intérêt bas, une liquidité abondante et une capacité d'emprunt importante.
La nouvelle phase exige une approche différente : une véritable croissance de la productivité, une plus grande rigueur budgétaire, des investissements plus efficaces et une gestion de la dette plus prudente.
Le danger ne réside pas seulement dans le fait que le monde soit endetté ; le monde a été endetté et le restera.
Le véritable danger réside dans le fait qu'une part croissante des nouveaux emprunts servira à refinancer les anciens emprunts, à un moment où le coût du financement augmente et où la croissance est moins à même d'absorber la dette.
Par conséquent, la crise de la dette mondiale n'est pas nécessairement une crise d'effondrement imminent, mais elle constitue assurément une mise à l'épreuve du modèle économique sur lequel le monde s'est appuyé pour financer la croissance au cours des dernières décennies.
La question qui déterminera la prochaine étape n'est pas : Combien le monde peut-il emprunter ?
Mais : cette croissance peut-elle être suffisamment rapide pour que la dette ne se transforme pas d'un outil de financement de la croissance en un fardeau qui la consume ?

Dans le monde un 15 Octobre

- 2018 : Des pluies violentes sur l'Aude provoquent de graves inondations qui font 14 morts et 75 blessés.
- 2013 : Un séisme de magnitude 7,2 cause 155 victimes, dans l'archipel des Visayas aux Philippines.
- 2003 : La Chine envoie avec succès un homme dans l'espace.
- 1999 : Médecins sans frontières, organisation humanitaire française reçoit le prix Nobel de la paix.
- 1990 : Prix Nobel de la Paix est décerné à Mikhaïl Gorbatchev.
- 1987 : Violente tempête sur la Bretagne et la Basse Normandie faisant d'importants dégâts.
- 1984 : Création de SOS Racisme, association antiraciste française.
- 1983 : Automobile, Nelson Piquet est champion du monde de Formule1.
- 1983 : Lech Walesa obtient le Prix Nobel de la Paix pour son action au sein du syndicat Solidarnosc.
- 1978 : Premier drapeau français sur le "Toit du Monde", la cordée Mazeaud réussit à vaincre l'Everest.
- 1970 : Anouar al-Sadate, devient président de l'Egypte. il est assassiné le 6 octobre 1981.
  (né en 1848).
- 1959 : Attentat de l'Observatoire contre François Mitterrand.
- 1947 : Création du BEPC, le Brevet d'Etudes du Premier Cycle.
- 1946 : Hermann Goering, criminel de guerre nazi, se donne la mort dans sa prison à Nuremberg.
- 1946 : Cinq aviateurs trouvent la mort dans le crash de leur bimoteur dans le massif de l'Epine, près du Bourget-du-Lac (Savoie).
- 1946 : décès de Hermann Goering (suicide), maréchal allemand sous le régime de Hitler.
- 1945 : Pierre Laval, ancien chef du gouvernement de Vichy, est fusillé pour trahison.
- 1940 : Sorties aux Etats-Unis du film réalisé et interprété par Charlie Chaplin, "Le Dictateurs".
- 1934 : décès de Raymond Poincaré à Paris, homme d'Etat français, 10e président de la République Française de 1913 à 1920.
- 1917 : L'espionne hollandaise Mata Hari est fusillée au fort de Vincennes.
- 1894 : Arrestation du capitaine Dreyfus, accusée de trahison au profil de l'Allemagne./isere-annuaire.com/

Le saviez-vous?

Se brosser les dents avant le petit déjeuner est plus sain pour vos dents !



Suite à un sondage, la Fondation Britannique de santé dentaire a constaté que plus des trois quarts des personnes (81%) ne savent pas que se brosser les dents après avoir mangé des aliments et des boissons acides peut endommager les dents et ce de façon permanente. En effet, les aliments et les boissons acides, comme l'orange, la pamplemousse et les jus de fruits qui sont souvent consommés au petit déjeuner, adoucissent l'émail de vos dents, cette partie externe de la couronne des dents peut donc être abimée par un brossage immédiat après le petit déjeuner causant ainsi l'érosion dentaire qui peut entraîner des douleurs et une extrême sensibilité dans les dents, et aussi conduire à des problèmes esthétiques. La salive neutralise l'acidité dans la bouche et restaure son équilibre naturel. Les recherches ont cependant montré que cela peut prendre jusqu'à une heure./ lesaviezvous.net/

Mort de François Jacob, pionnier du génie génétique

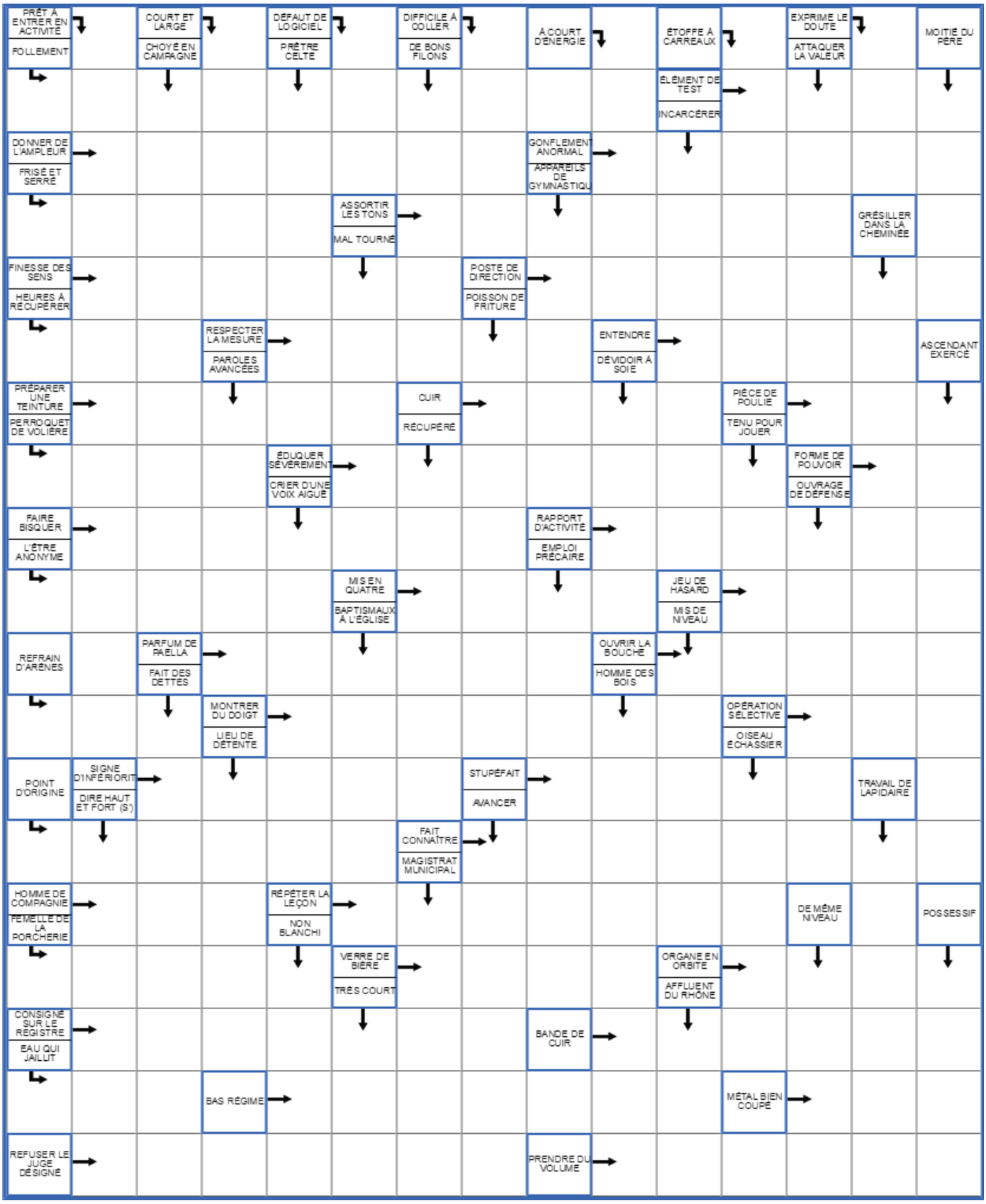


Le biologiste François Jacob, compagnon de la Libération et prix Nobel de médecine en 1965, est mort vendredi 19 avril à l'âge de 92 ans. "Nous sommes faits d'un étrange mélange d'acides nucléiques et de souvenirs, de rêves et de protéines, de cellules et de mots. Votre Compagnie s'intéresse avant tout aux souvenirs, aux rêves et aux mots. Vous montrez aujourd'hui que, parfois, elle ne dédaigne pas d'accueillir aussi un confrère, plus préoccupé, lui, d'acides nucléiques et de cellules". Ces phrases qui mêlent lettres et sciences, les premières de son discours de réception, en 1997, à l'Académie française, résument à merveille la complexité et la richesse intellectuelle de François Jacob, prix Nobel de médecine et de physiologie 1965, qui vient de s'éteindre à l'âge de 92 ans. Les lettres, il les aimait depuis l'enfance. Né à Nancy en juin 1920 dans une famille de la bourgeoisie juive, il dit -"peut-être parce que j'étais fils unique"- avoir toujours joué avec les mots. Les sciences vinrent bien plus tard. Et par un chemin détourné. Une fois sa scolarité effectuée dans la capitale, au lycée Carnot, le jeune homme s'inscrit à la Faculté de médecine de Paris. Sa vocation?
Devenir chirurgien. Mais la guerre en décide autrement, qui interrompt brutalement sa deuxième année d'études.Dans ses livres, ses discours et ses entretiens, François Jacob a souvent évoqué la manière dont il avait quitté la France pour rejoindre les Forces Françaises Libres. Le 14 juin 1940, il part vers le sud avec trois camarades, en voiture. "Les Allemands entraient par une porte, je suis parti par l'autre.
Le 17, alors que nous nous étions arrêtés pour manger un sandwich, nous avons entendu le discours du Maréchal, qui nous a mis hors de nous ". Le 21 juin, le voici à Saint-Jean-de-Luz, où quelques Français tentent de se mêler aux hommes de l'armée polonaise qui, par centaines, s'embarquent vers Londres. Devant lui, un petit homme (il apprendra plus tard qu'il s'agit d'un jockey) : "Où vas-tu, toi ?", lui demande un gendarme en lui barrant le chemin.

Journée mondiale du bandeau blanc contre la pauvreté



Il y a des journées mondiales qu'on aimerait ne plus célébrer... celle-ci en fait partie. Elle tire son origine de l'opération "2005 : plus d'excuses !" dont la première édition remonte à... 2005 ! Mais chaque 1er juillet, la journée revient, les bonnes intentions sont affichées, et bien peu de progrés concrets sont enregistrés. Le port du bracelet blanc à votre poignet est un signe de soutien à l'action mondiale contre la pauvreté.
De nombreuses associations sont partie prenante dans de nombreux pays. Réduire la pauvreté de moitié d'ici... 2015. Vous n'avez pas révé, nous sommes bien en 2023, le site a bien été mis à jour ! La coalition à l'origine de cette journée a pour objectif d'interpeller les Etats, qui ont signé les Objectifs du Millénaire en 2000, pour qu'ils respectent leurs engagements et prennent dès maintenant des mesures concrètes pour réduire de moitié la pauvreté dans le monde. Le Secours Catholique / Caritas France est fortement engagé dans cette campagne. Il est une des 6 organisations du comité de pilotage, avec Agir Ici, le CCFD, le CRID, Coordination Sud et la CFDT. En France, ce sont plus de soixante organisations et syndicats réunis au sein de "2005 : plus d'excuses !" qui portent la campagne. Le bandeau blanc est le symbole de l'Action Mondiale contre la pauvreté qui regroupe des centaines d'organisations et de citoyens à travers le monde./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


تحت الرعاية السامية لرئيس الجمهورية
السيد عبد المجيد تبون
anep
الجائزة الكبرى
آسيا جبار
للرواية
في الذاكرة
جذور الغد
الراعي الشرقي
Cevital
DJEZZY
جازي
ASSIA DJEBAR NOVEL GRAND PRIZE
الطبعة الثامنة
8th edition
17 أكتوبر October 2026
المركز الدولي للمؤتمرات عبد اللطيف رحال
saa
TECHNO
AIR ALGÉRIE


SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT & DE L'ARCHITECTURE
BATIWEST 2026
23e ÉDITION
21 > 25 OCTOBRE
CENTRE DES CONVENTIONS (C.C.O) ORAN - ALGÉRIE
LE RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE TOUS LES PROFESSIONNELS DU BÂTIMENT & DE L'IMMOBILIER
EXPOSEZ VOTRE SAVOIR-FAIRE
DÉVELOPPEZ VOS OPPORTUNITÉS
RENCONTREZ - ÉCHANGEZ - PROSPÉREZ
LES MEILLEURS EMPLACEMENTS SONT LIMITÉS !
RÉSERVEZ
VOTRE STAND DÈS MAINTENANT
NE MANQUEZ PAS LA PLUS GRANDE VITRINE DU SECTEUR !
VISIBILITÉ MAXIMALE
RÉSEAU QUALIFIÉ
NOUVEAUX MARCHÉS
CROISSANCE DURABLE
UN SEUL SALON, TOUTE VOTRE INDUSTRIE
CONSTRUCTION & BÂTIMENT
IMMOBILIER & LOGEMENT
TRAVAUX PUBLICS & INFRASTRUCTURES
MATÉRIAUX & CÉRAMIQUE
ARCHITECTURE & DESIGN
ÉQUIPEMENTS & SOLUTIONS
DES MILLIERS DE PROFESSIONNELS ATTENDUS
DES EXPOSANTS NATIONAUX & INTERNATIONAUX
DES PARTENARIATS QUI CONSTRUISENT L'AVENIR
SPONSOR GOLD
AMOUDA CIMENT
Partenaire du Salon Batiwest' 2026
RÉSERVEZ AUJOURD'HUI, DOMINEZ DEMAIN !
0664 46 03 38
0558 19 40 31
SB EVENTS COM COMPANY
E-mail :
batiwest.oran25@gmail.com
contact@batiwest.net
BIENVENUE À BATIWEST 2026


SALON DES VOYAGES RESPONSABLES
SlowTravel
17-18.04.2027 / TARGI KIELCE
POLOGNE


17-18.04.2027
Targi Kielce / Pologne
Expo2Bee.
Salon international de l'apiculture
Expo2Bee
bee with us