MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

STATION DE DÉMINÉRALISATION D'IN-SALAH

Projet stratégique pour améliorer l'approvisionnement en eau d'In-Salah et Tamanrasset

P. 5

COP17

Le président de la République met en avant le bond qualitatif réalisé par l'Algérie dans la préservation de la biodiversité

P. 2





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 :
CNOP · SNAPO · ANPHA · Wifi Netka · 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
Dimanche 18 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2378- Prix 30 DA
MEDIA EXPERT

COP17

Le président de la République met en avant le bond qualitatif réalisé par l'Algérie dans la préservation de la biodiversité



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a souligné que l'Algérie s'emploie activement à préserver sa richesse faunistique et floristique, mettant en avant le "bond qualitatif" réalisé dans le renforcement de la protection et de la préservation de la biodiversité.

Dans une allocution adressée aux participants au Sommet des dirigeants de la 17e Conférence des Parties à la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique (COP17), qui se tient dans la capitale arménienne, Erevan, lue par le président du Conseil de la nation, M. Azouz Nasri, le président de la République a indiqué que "l'Algérie s'emploie activement à préserver la richesse faunistique et floristique dont elle regorge, au vu des facteurs qui la menacent, tels que les activités humaines et les catastrophes naturelles comme la désertification, les incendies de forêt et le changement climatique".

Dans ce contexte, l'Algérie a "traduit ses engagements internationaux en une réalité concrète", à travers l'actualisation et le dépôt de sa Stratégie et de son Plan d'action nationaux en matière de diversité biologique pour la période 2025-2030, au titre d'une approche participative, qui a permis de définir "24 objectifs nationaux et 93 mesures de mise en œuvre, en cohérence avec le Cadre mondial de la biodiversité", a précisé le président de la République.

Il a, dans ce sens, mis en avant "le bond qualitatif réalisé dans le renforcement de la protection et de la préservation de la biodiversité", à travers l'élargissement du réseau des zones protégées, qui compte désormais "24 zones classées couvrant des écosystèmes marins, forestiers, montagneux, steppiques et sahariens", rappelant l'attachement de l'Algérie à "l'approfondissement de la connaissance du patrimoine biologique, à travers le recensement de plus de 27.000 espèces vivantes à ce jour, dont 8.500 espèces végétales et 18.000 espèces animales".

L'Algérie continue aussi de "prendre les mesures nécessaires pour la reconnaissance et la préservation des parcs culturels alliant biodiversité unique et patrimoine archéologique et historique de l'humanité", ce qui a permis d'"élargir le champ de la conservation nationale de près d'un (1) million de kilomètres carrés", a poursuivi le président de la République.

Et d'ajouter : "A travers la relance du Barrage vert sur une superficie de 4,7 millions d'hectares, en tant que rempart naturel contre l'avancée des sables, mon pays entend renforcer le couvert végétal et forestier et préserver et restaurer les écosystèmes, au titre d'une approche intégrée alliant durabilité environnementale et sociale et retombées économiques au profit des populations locales".

Entre autres démarches concrétisant la vision en faveur de la préservation des ressources génétiques et de la sauvegarde du patrimoine végétal, le président de la République a cité l'opérationnalisation de la Banque nationale des semences, qu'il a qualifiée de "nouveau jalon dans le processus de réalisation du développement agricole durable et de renforcement de la sécurité alimentaire", ainsi que le lancement du projet du Musée national environnemental de la biodiversité, qui, a-t-il dit, "vise à mettre en valeur et à valoriser le patrimoine naturel du pays".

Après avoir souligné l'importance de la tenue de cette Conférence au regard du contexte international, marqué par l'aggravation des crises environnementales et une prise de conscience croissante de la nécessité d'établir un équilibre entre les exigences du développement économique et la préservation de la biodiversité, à travers la réhabilitation des écosystèmes et l'exploitation rationnelle et durable des ressources, le président de la République a affirmé que l'Algérie est "pleinement consciente que la crédibilité du Cadre mondial de la biodiversité de Kunming-Montréal se mesure à l'aune des actions concrètement mises en œuvre sur le terrain, et non des engagements proclamés dans les fora internationaux".

L'Algérie est également "pleinement convaincue que la préservation de la biodiversité pour les générations actuelles et futures exige une solidarité internationale à la hauteur des défis à relever, notamment à travers la mise à disposition des moyens de mise en œuvre nécessaires au profit des pays en développement, notamment un financement suffisant, conformément aux engagements convenus, le renforcement des capacités, le transfert de technologie et la consolidation de la coopération internationale, en tenant compte des différentes spécificités et priorités nationales", a soutenu le président de la République.

Au terme de son allocution, le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a réaffirmé l'engagement de l'Algérie en faveur des objectifs de la Convention et de son Cadre mondial, souhaitant que les travaux de la Conférence débouchent sur "des résultats concrets, à même de renforcer la solidarité et la coopération internationales en faveur de la protection de la biodiversité et de la réalisation d'un développement durable pour tous". APS

Allocution du président de la République au Sommet des dirigeants de la COP17

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a adressé, une allocution aux participants au Sommet des dirigeants de la 17e Conférence des Parties à la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique (COP17), qui se tient dans la capitale arménienne, Erevan, lue par le président du Conseil de la nation, M. Azouz Nasri. En voici la traduction APS :

"Au nom de Dieu, Clément et Miséricordieux,

Prière et paix sur le plus noble des Messagers,

Monsieur le président,

Excellences, Mesdames et Messieurs les chefs d'Etat et de Gouvernement,

Mesdames et Messieurs,

En cette heureuse occasion, il m'est agréable d'adresser mes sincères remerciements à la République d'Arménie, Gouvernement et peuple, pour l'accueil chaleureux et la généreuse hospitalité. Je tiens également à saluer le Secrétariat exécutif de la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique pour ses efforts assidus en faveur de la promotion du multilatéralisme.

Notre conférence se tient, aujourd'hui, dans un contexte international marqué par l'aggravation des crises environnementales et une prise de conscience croissante de la nécessité d'établir un équilibre entre les exigences du développement économique et la préservation de la biodiversité, à travers la réhabilitation des écosystèmes et l'exploitation rationnelle et durable des ressources.

La 17e Conférence des Parties à la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique (COP17) revêt une importance capitale, dans la mesure où elle constitue la première étape d'évaluation des progrès accomplis dans la mise en œuvre du Cadre mondial de la biodiversité de Kunming-Montréal, notamment en ce qui concerne la réalisation des objectifs fixés à l'horizon 2030 et le redressement de la trajectoire, en passant de la phase des engagements à celle de leur mise en œuvre effective.

Monsieur le président,

Sous la conduite éclairée du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'Algérie s'emploie activement à préserver la richesse faunistique et floristique dont elle regorge, au vu des facteurs qui la menacent, tels que les activités humaines et les catastrophes naturelles comme la désertification, les incendies de forêt et le changement climatique.

Dans ce contexte, l'Algérie a traduit ses engagements internationaux en une réalité concrète, à travers l'actualisation et le dépôt de sa Stratégie et de son Plan d'action nationaux en matière de diversité biologique pour la période 2025-2030, au titre d'une approche participative, qui a permis de définir 24 objectifs nationaux et 93 mesures de mise en œuvre, en cohérence avec le Cadre mondial de la biodiversité.

Mon pays a également réalisé un bond qualitatif dans le renforcement de la protection et de la préservation de la biodiversité, à travers l'élargissement de notre réseau de zones protégées, qui compte désormais 24 zones classées couvrant des écosystèmes marins, forestiers, montagneux, steppiques et sahariens.

Mon pays s'est en outre attaché à approfondir la connaissance du patrimoine biologique, à travers le recensement de plus de 27.000 espèces vivantes à ce jour, dont 8.500 espèces végétales et 18.000 espèces animales.

L'Algérie continue aussi de prendre les mesures nécessaires pour la reconnaissance et la préservation des parcs culturels alliant biodiversité unique et patrimoine archéologique et historique de l'humanité, ce qui a permis d'élargir le champ de la conservation nationale de près d'un (1) million de kilomètres carrés.De plus, à travers la relance du Barrage vert sur une superficie de 4,7 millions d'hectares, en tant que rempart naturel contre l'avancée des sables, mon pays entend renforcer le couvert végétal et forestier et préserver et restaurer les écosystèmes, au titre d'une approche intégrée alliant durabilité environnementale et sociale et retombées économiques au profit des populations locales.

En concrétisation de notre vision en faveur de la préservation de nos ressources génétiques et de la sauvegarde du patrimoine végétal, nous avons opérationnalisé la Banque nationale des semences, qui constitue un nouveau jalon dans le processus de réalisation du développement agricole durable et de renforcement de la sécurité alimentaire. Nous avons également lancé le projet du Musée national environnemental de la biodiversité, qui vise à mettre en valeur et à valoriser le patrimoine naturel du pays.

Monsieur le président,

L'Algérie est pleinement consciente que la crédibilité du Cadre mondial de la biodiversité de Kunming-Montréal se mesure à l'aune des actions concrètement mises en œuvre sur le terrain, et non des engagements proclamés dans les fora internationaux. Elle est également pleinement convaincue que la préservation de la biodiversité au profit des générations actuelles et futures exige une solidarité internationale à la hauteur des défis à relever, notamment à travers la mise à disposition des moyens de mise en œuvre nécessaires au profit des pays en développement, notamment un financement suffisant, conformément aux engagements convenus, le renforcement des capacités, le transfert de technologie et la consolidation de la coopération internationale, en tenant compte des différentes spécificités et priorités nationales.

En conclusion, l'Algérie réaffirme son engagement en faveur des objectifs de la Convention et de son Cadre mondial. Nous espérons que les travaux de notre Conférence déboucheront sur des résultats concrets, à même de renforcer la solidarité et la coopération internationales en faveur de la protection de la biodiversité et de la réalisation d'un développement durable pour tous.

Je vous remercie de votre aimable attention".

Journée nationale de l'émigration

Le président de la République exprime sa fierté pour l'esprit de loyauté qui continue d'animer la conscience des membres de la communauté nationale

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a exprimé sa fierté pour l'esprit de loyauté et d'engagement national qui continue d'animer la conscience de tous les Algériens de la communauté nationale à travers le monde entier, réaffirmant l'engagement de l'Etat à veiller à leur protection et à préserver leurs intérêts.

Dans un message adressé à la veille de la célébration de la Journée nationale de l'émigration, commémorant le 65e anniversaire des manifestations du 17 octobre 1961, le président de la République a exprimé sa fierté "pour l'esprit de loyauté et d'engagement national qui continue d'animer la conscience de chaque Algérienne et de chaque Algérien de notre communauté à travers le monde entier", saluant l'ensemble des membres de la communauté, où qu'ils se trouvent.

Le président de la République a réaffirmé "l'engagement total de l'Etat à veiller à leur protection, à préserver leurs intérêts et à assurer à nos ressortissants et à leurs familles sérénité et facilités lors de leurs déplacements, afin de garantir leur lien permanent avec leur patrie et leur attachement à la terre de la fierté et de la dignité".

A cette occasion, il a rappelé les foules d'Algériennes et d'Algériens qui sont descendues dans les rues de la capitale française, Paris, pour dénoncer la décision raciste du couvre-feu que les autorités coloniales leur avaient imposée et qui restreignait leurs libertés, "une mesure qui exprimait la haine de la police française, sous le commandement du criminel Maurice Papon, envers l'Algérie rebelle et combattante".

Dans ce sillage, le président de la République a souligné que "les Algériens, étant alors le prolongement et le soutien de la glorieuse Révolution de libération, ne se sont pas résignés à cette mesure injuste et arbitraire par laquelle la police française s'était persuadée qu'elle pourrait isoler la Révolution de son prolongement au cœur même de son territoire. Les Algériens ont exercé leur droit de descendre dans les rues de Paris pour des manifestations pacifiques, affirmant leur cohésion et leur attachement à la patrie, ainsi qu'à la lutte armée qui battait son plein en cette fin de l'année 1961, alors que s'annonçaient les prémices de la victoire et de l'émancipation".

"En faisant face à la répression coloniale policière haineuse, en affrontant à mains nues les balles réelles et en perdant ainsi des dizaines de manifestants, noyés sauvagement dans la Seine, la communauté nationale, à cette période difficile de l'histoire moderne de l'Algérie, a ancré son appartenance à un peuple authentique, ancestral, fier et libre, ainsi qu'à une civilisation et à une histoire enracinées sur la terre de notre chère Algérie", a-t-il poursuivi.

Cette occasion intervient pour "commémorer les sacrifices des dirigeants de la lutte nationale en exil, ainsi que le patriotisme d'une génération de travailleurs qui, en dépit de leurs conditions éprouvantes à cette époque, ont fait preuve de leur attachement à la Révolution avec un esprit de défi face à toutes les formes d'arbitraire et une détermination de s'engager pleinement dans le combat acharné que menait l'Algérie, qui payait un lourd tribut en sang de martyrs pour recouvrer l'indépendance et la souveraineté nationale", ajoute le président de la République.

Message du président de la République à l'occasion de la Journée nationale de l'émigration

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a adressé, un message à l'occasion de la Journée nationale de l'émigration, commémorant le 65e anniversaire des manifestations du 17 octobre (1961-2026), dont voici la traduction APS:

"Au nom d'Allah, Clément et Miséricordieux,
Prière et paix sur Son Messager,
Chères concitoyennes, chers concitoyens,

En ce 17 octobre, nous commémorons le jour où des foules d'Algériennes et d'Algériens sont descendues dans les rues de la capitale française, Paris, pour dénoncer la décision raciste du couvre-feu que les autorités coloniales leur avaient imposée et qui restreignait leurs libertés. Cette mesure exprimait la haine de la police française, sous le commandement du criminel Maurice Papon, envers l'Algérie rebelle et combattante.

Etant alors le prolongement et le soutien de la glorieuse Révolution de libération, les Algériens ne se sont pas résignés à cette mesure injuste et arbitraire par laquelle la police française s'était persuadée qu'elle pourrait isoler la Révolution de son prolongement au cœur même de son territoire. Ils ont exercé leur droit de descendre dans les rues de Paris pour des manifestations pacifiques, affirmant leur cohésion et leur attachement à la patrie, ainsi qu'à la lutte armée qui battait son plein en cette fin de l'année 1961, alors que s'annonçaient les prémices de la victoire et de l'émancipation.

En faisant face à la répression coloniale policière haineuse, en affrontant à mains nues les balles réelles et en perdant ainsi des dizaines de manifestants, noyés sauvagement dans la Seine, notre communauté nationale a ancré son appartenance à un peuple authentique, ancestral, fier et libre, ainsi qu'à une civilisation et à une histoire enracinées sur la terre de notre chère Algérie.

A l'occasion de la Journée nationale de l'émigration, nous commémorons avec déférence, les sacrifices des dirigeants de la lutte nationale en exil, ainsi que le patriotisme d'une génération de travailleurs qui, en dépit de leurs conditions éprouvantes à cette époque, ont fait preuve de leur attachement à la Révolution avec un esprit de défi face à toutes les formes d'arbitraire et une détermination de s'engager pleinement dans le combat acharné que menait l'Algérie, qui payait un lourd tribut en sang de martyrs pour recouvrer l'indépendance et la souveraineté nationale..

En cette occasion, je tiens à exprimer notre fierté pour l'esprit de loyauté et d'engagement national qui continue d'animer la conscience de chaque Algérienne et de chaque Algérien de notre communauté à travers le monde entier. Je salue l'ensemble des membres de la communauté, où qu'ils se trouvent, et je réaffirme l'engagement total de l'Etat à veiller à leur protection, à préserver leurs intérêts et à assurer à nos ressortissants et à leurs familles sérénité et facilités lors de leurs déplacements, afin de garantir leur lien permanent avec leur patrie et leur attachement à la terre de la fierté et de la dignité.

Vive l'Algérie
Gloire et éternité à nos valeureux martyrs
Que la paix, la miséricorde et les bénédictions d'Allah soient sur vous".

Le ministre des Finances met en avant les indicateurs de l'accélération de la croissance de l'économie nationale



Le ministre des Finances, Mohamed Lamine Lebbou, a indiqué que l'économie nationale avait enregistré une évolution positive en 2025 et 2026, portée par l'accélération de la croissance dans plusieurs secteurs, ainsi que par la hausse des investissements et du financement bancaire de l'activité économique, renforçant ainsi sa résilience face aux crises extérieures et aux fluctuations de l'économie mondiale.

Intervenant lors de la rencontre nationale avec les opérateurs économiques, présidée par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, M. Lebbou a précisé que le produit intérieur brut (PIB) était passé de 36.103,5 milliards de dinars en 2024 à 37.792,6 milliards de dinars en 2025. Le taux de croissance économique devrait dépasser 4% en 2026, contre 3,8 % en 2025. Cette dynamique devrait se poursuivre durant l'année en cours, avec un PIB qui devrait dépasser 42.348,6 milliards de dinars à fin 2026, à la lumière de la poursuite de l'amélioration de l'activité économique et du renforcement des capacités de production nationales.

Dans ce contexte, M. Lebbou a mis en avant la contribution de plusieurs secteurs économiques à l'évolution du PIB, précisant que le secteur des services arrive en tête avec une contribution de 47,8 %, suivis de l'agriculture avec 14,1 %, tandis que les industries extractives liées aux hydrocarbures contribuent à hauteur de 9,3 %.

Il a également relevé la progression de la contribution du secteur industriel au PIB, qui a atteint 10,1 %, contre environ 3 % ou moins au début de l'année 2020.

S'agissant des indicateurs de l'investissement et du financement, le ministre a indiqué que l'investissement intérieur global avait enregistré une hausse d'environ 20 % en 2025, atteignant 17.803,19 milliards de dinars, contre 14.837,85 milliards de dinars en 2024.

Les crédits bancaires ont également progressé de 8,2 % en 2025, pour atteindre 12.181,7 milliards de dinars, avant de s'établir à 12.795,79 milliards de dinars à fin août 2026, ce qui confirme, selon lui, le rôle du financement bancaire dans le soutien à l'activité économique et l'accompagnement de l'investissement.

Concernant la situation des échanges extérieurs et les politiques monétaires, M. Lebbou a affirmé que l'économie algérienne faisait preuve de résilience face aux crises, lui permettant de faire face aux perturbations extérieures, un indicateur qui témoigne, a-t-il souligné, de la solidité de l'économie nationale et de sa capacité à faire face aux crises, par rapport à d'autres pays. Et d'ajouter que les échanges extérieurs de marchandises se poursuivaient normalement en Algérie, affirmant que les importations n'avaient jamais été suspendues. Il a également anticipé une amélioration des soldes extérieurs à la fin de l'année en cours.

Au terme de son intervention, le ministre des Finances a assuré que les perspectives économiques de l'Algérie pour 2026 demeuraient positives, grâce à l'accélération de la croissance, à la hausse de l'investissement et au renforcement du financement de l'économie, soulignant que la durabilité de cette dynamique exige de renforcer la production nationale, de développer les exportations hors hydrocarbures et d'améliorer la compétitivité des secteurs productifs.

Algérie-Afrique du Sud

Volonté d'élargir les échanges commerciaux bilatéraux dans différents secteurs

Le ministre des Relations internationales et de la Coopération de la République d'Afrique du Sud, M. Ronald Lamola, a souligné la volonté d'élargir les échanges commerciaux entre l'Algérie et son pays dans différents secteurs, tout en poursuivant le renforcement des relations bilatérales. Dans une déclaration à la presse à l'issue de l'audience que lui a accordée, ainsi qu'à la délégation l'accompagnant, le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, M. Lamola a indiqué avoir transmis au président de la République les salutations du président sud-africain, M. Cyril Ramaphosa, réaffirmant la volonté de l'Afrique du Sud de "poursuivre le renforcement des bonnes relations qu'entretiennent les deux pays frères".

Il a précisé que sa rencontre avec le président de la République, qui intervient au terme de la réunion de suivi de la mise en œuvre des conclusions de la 7e session de la Grande commission mixte algéro-sud-africaine, a constitué une opportunité pour passer en revue les progrès réalisés dans le processus de coopération bilatérale et œuvrer à "élargir l'éventail de cette coopération dans plusieurs secteurs économiques comme l'électricité et le gaz, l'industrie pharmaceutique, l'agriculture, la recherche scientifique, les technologies et l'intelligence artificielle".

M. Lamola a également indiqué que le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'a chargé de transmettre ses salutations au président Cyril Ramaphosa, ainsi que ses vœux de réussite dans les efforts visant à "renforcer les relations bilatérales entre les deux pays dans les domaines de la coopération économique et dans d'autres secteurs à même de permettre à ces deux puissances économiques de travailler ensemble de manière étroite et complémentaire".

S'agissant des perspectives de coopération entre les deux pays, le ministre sud-africain des Relations internationales et de la Coopération a souligné "la nécessité d'intensifier les efforts afin de développer les échanges commerciaux entre les deux pays et de les élargir dans plusieurs domaines".

L'Algérie et l'Afrique du Sud examinent les opportunités de réalisation de projets d'investissement conjoints

Le Directeur général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI), Omar Rekkache, a examiné avec la Directrice générale des relations économiques bilatérales avec l'Afrique au ministère du Commerce, de l'Industrie et de la Concurrence de la République d'Afrique du Sud, Zanele Sanni, les voies et moyens de renforcer la coopération économique et l'investissement entre les deux pays, notamment à travers le développement de partenariats et la réalisation de projets d'investissement conjoints.

Cette rencontre s'est tenue au siège de l'AAPI, à l'occasion de la visite de travail qu'effectue la responsable sud-africaine en Algérie, dans le cadre de la réunion ministérielle consacrée au suivi de la mise en œuvre des conclusions de la 7e session de la Grande commission mixte algéro-sud-africaine, indique un communiqué de l'AAPI.

La rencontre a permis d'échanger les vues sur les opportunités de développement des partenariats économiques entre les deux pays, d'explorer les perspectives de concrétisation de projets d'investissement conjoints dans plusieurs secteurs et d'échanger les expertises et les expériences en matière de promotion de l'investissement. A cette occasion, M. Rekkache a passé en revue les réformes engagées par l'Algérie ces dernières années en vue d'améliorer le climat des affaires et de développer son cadre institutionnel et réglementaire, mettant en avant le rôle du Guichet unique de l'investissement dans la simplification des procédures administratives et l'accompagnement des investisseurs. Au terme de la rencontre, M. Rekkache a réitéré la disposition de l'AAPI à accompagner les investisseurs sud-africains et à leur apporter l'assistance nécessaire pour la concrétisation de leurs projets en Algérie.

Algérie-Oman

Examen des moyens de renforcer le partenariat commercial et économique

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu, l'ambassadeur du Sultanat d'Oman en Algérie, Saif Bin Nasser Bin Rashid Al-Badai, ainsi que le président du conseil d'administration du groupe "Suhail Bahwan Holding", Saad Suhail Bahwan, afin d'examiner les moyens de renforcer la coopération commerciale et économique entre les deux pays, indique un communiqué du ministère. La rencontre a été consacrée à l'examen des perspectives d'élargissement des échanges commerciaux et à l'exploration des opportunités de partenariat, ainsi qu'au renforcement de la contribution des opérateurs économiques des deux pays au développement de la coopération bilatérale, conformément aux orientations des dirigeants des deux pays visant à consolider les liens de coopération et à ouvrir de nouvelles perspectives de partenariat au service des intérêts communs.

Ouverture de la 9e édition du Salon international "Bati-Est Expo 2026" avec la participation de 167 exposants

La 9e édition du Salon international du bâtiment, de l'urbanisme et des travaux publics de l'Est algérien "Bati Est Expo Constantine 2026" s'est ouverte à la Grande salle de spectacles "Ahmed Bey " de Constantine, avec la participation de 167 exposants représentant des entreprises nationales et étrangères, publiques et privées, activant dans les domaines du bâtiment et des travaux publics, dans le but de promouvoir le produit local et de renforcer les opportunités de partenariat et d'investissement.

Les participants à cet événement économique, abrité sous un chapiteau géant sur l'esplanade de la Grande salle de spectacles "Ahmed Bey", représentent des entreprises de réalisation ainsi que des opérateurs économiques nationaux et étrangers spécialisés dans les domaines du bâtiment et des travaux publics, à l'instar de producteurs de matériaux de construction, de fer à béton, d'équipements électriques, de matériel de plomberie et de peinture, de portes, de fenêtres et de mobilier, en plus de fabricants d'équipements de travaux publics, ainsi que de promoteurs immobiliers et d'institutions de financement et d'assurance.

L'inauguration de ce salon, dont les activités se poursuivront jusqu'au 17 octobre courant, a été présidée par le wali de Constantine, M. Kamel Eddine Kerbouche, en présence des autorités locales.

Cet événement constitue une opportunité d'offrir un espace d'échange économique entre les entreprises algériennes et étrangères spécialisées dans les différents domaines liés au bâtiment et aux travaux publics, permettant ainsi de conclure des accords de partenariat et de lancer des investissements producteurs de richesse et de valeur ajoutée, à la lumière des mesures incitatives décidées par l'Etat pour relancer la croissance économique, notamment dans les secteurs vitaux disposant de grands potentiels de développement et d'intégration technologique. De plus, et dans le cadre de l'encouragement des jeunes Algériens porteurs de projets innovants, des espaces d'exposition gratuits ont été réservés aux startups et aux étudiants spécialisés dans les domaines connexes, leur offrant l'opportunité d'entrer en contact avec les opérateurs économiques et de faire connaître leurs idées et leurs projets innovants susceptibles de contribuer au service de l'économie nationale.

Algérie / Etats-Unis=

Sonatrach participe à la 19e édition de "l'Algeria Energy Day" en Louisiane

Le PDG du groupe Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, accompagné d'une délégation de haut niveau, a pris part à la 19e édition de l'"Algeria Energy Day", organisée à l'Event Center Lake Charles, en Louisiane, du 12 au 16 octobre, dans le cadre de sa visite aux Etats-Unis, indique vendredi un communiqué du groupe.

Selon la même source, cette 19e édition de l'"Algeria Energy Day" a été consacrée à l'examen des relations de coopération historiques entre l'Algérie et les Etats-Unis dans le domaine de l'énergie, des opportunités d'investissement dans les secteurs pétrolier et gazier, ainsi que des perspectives de développement des énergies renouvelables.

Les discussions ont également porté sur le rôle de l'Algérie en tant que fournisseur du marché énergétique européen, aussi bien en matière d'énergies conventionnelles que d'énergies vertes, mettant en lumière de nouvelles perspectives de partenariat entre les entreprises algériennes et américaines.

A cette occasion, M. Daoudi a prononcé une allocution en qualité de conférencier principal, aux côtés de l'ambassadeur d'Algérie aux Etats-Unis, Sabri Boukadoum, et du secrétaire général du ministère des Hydrocarbures, Miloud Medjelled.

La participation de Sonatrach s'est également illustrée à travers l'intervention de Farid Djettou, vice-président chargé de l'activité Exploration-Production, lors d'un panel consacré au secteur pétrolier et gazier, sous le thème "L'avenir des investissements énergétiques américains en Algérie".

Cette session s'est déroulée avec la participation de représentants des sociétés américaines Baker Hughes, ExxonMobil et Occidental Petroleum.

Elle a permis d'aborder les perspectives d'investissement et les opportunités de développement du secteur des hydrocarbures en Algérie.

De son côté, Ferhat Ounoughi, vice-président chargé du développement des affaires et du marketing au sein du groupe Sonatrach, a participé à un panel consacré aux énergies renouvelables, aux côtés de responsables de la société HGR et du professeur Mehdi Zeidouni, de l'Université de Louisiane. Les discussions ont porté sur l'engagement de l'Algérie en faveur de la réduction des émissions de carbone, le développement de la chaîne de valeur de l'hydrogène vert et le projet SoutH2 Corridor reliant l'Algérie au marché européen.

Organisée périodiquement dans le cadre du Forum énergétique algéro-américain, à l'initiative du Conseil d'affaires algéro-américain, avec le soutien de l'ambassade d'Algérie aux Etats-Unis et de l'ambassade des Etats-Unis en Algérie, cette manifestation constitue un espace d'échange d'idées et d'expertises entre les responsables du secteur énergétique des deux pays autour des enjeux du secteur et des perspectives de coopération et de partenariat entre les deux parties.

A travers sa participation à cet événement, Sonatrach réaffirme son engagement à renforcer ses relations avec les grandes compagnies américaines et à promouvoir de nouvelles opportunités de partenariat, tant dans le domaine des hydrocarbures que dans celui des énergies renouvelables, contribuant ainsi au renforcement de la coopération énergétique entre les deux pays, explique le communiqué. APS

Le PDG du groupe Sonatrach s'entretient avec des responsables des sociétés Baker Hughes et KBR



Le Président-directeur général du groupe Sonatrach, Noureddine Daoudi, a tenu à Houston aux Etats-Unis, deux réunions de travail avec des responsables des compagnies américaines Baker Hughes et KBR, consacrées aux perspectives de coopération dans les domaines des technologies énergétiques, de l'ingénierie, de l'innovation et du développement de projets industriels, indique un communiqué du groupe.

Ces rencontres tenues dans le cadre de la poursuite de la visite de travail effectuée aux Etats-Unis du 12 au 16 octobre par le PDG de Sonatrach, à la tête d'une délégation de haut niveau.

Lors de la réunion avec Baker Hughes, les discussions ont porté notamment sur les solutions technologiques innovantes dans les domaines du forage, de la réalisation de puits, de la production et de l'optimisation des installations.

Les échanges ont également abordé les applications de l'intelligence artificielle et de la transformation numérique dans l'industrie des hydrocarbures, ainsi que l'amélioration des performances des installations, le renforcement du partenariat industriel et la localisation des activités.

A ce titre, Sonatrach a rappelé que sa coopération avec Baker Hughes se concrétise notamment à travers le projet de renforcement de la pression du gaz, phase III, étape 2, au niveau du champ de Hassi R'Mel.

Ce projet a été confié à un consortium regroupant Baker Hughes, Nuovo Pignone International S.R.L et Tecnimont S.P.A, dans le cadre d'un contrat d'ingénierie, d'approvisionnement et de construction (EPC), signé en mai 2024.

Ce partenariat s'étend également aux deux filiales conjointes ALGESCO et APAC, spécialisées dans les services et les solutions technologiques destinés à l'industrie énergétique.

La rencontre avec KBR a permis, quant à elle, d'examiner les opportunités de coopération dans la réalisation de projets industriels, notamment dans les activités en amont du secteur pétrolier et gazier.

La société américaine a également présenté son expertise dans les technologies propres, la production d'ammoniac, l'intégration de l'intelligence artificielle dans la gestion des installations et l'amélioration de l'excellence opérationnelle.

Présente dans le secteur énergétique algérien depuis le début des années 1980, KBR a contribué à la réalisation de plusieurs projets industriels majeurs, notamment dans les domaines du Gaz naturel liquéfié (GNL), du traitement des hydrocarbures et de la production d'ammoniac.

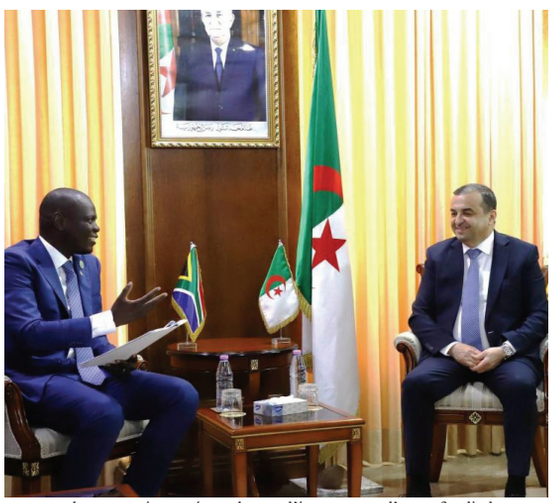
A travers ces rencontres, Sonatrach entend consolider ses relations de partenariat avec des acteurs internationaux de référence dans le secteur énergétique, afin de mobiliser les expertises et les technologies nécessaires au développement de ses activités et au renforcement des performances de l'industrie énergétique nationale, ajoute le communiqué. APS

Algérie-Afrique du Sud

Examen du renforcement du partenariat dans le domaine des hydrocarbures

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a reçu le ministre sud-africain des Relations internationales et de la Coopération, Ronald Lamola, en visite de travail en Algérie, avec lequel il a examiné les moyens de renforcer la coopération bilatérale dans le domaine des hydrocarbures et d'élargir les perspectives d'investissement et de partenariat entre les deux pays.

Cette rencontre, tenue en présence des ambassadeurs des deux pays et d'un nombre de cadres des deux parties, a été l'occasion de passer en revue l'état et les perspectives de la coopération dans le secteur des hydrocarbures, ainsi que d'examiner les moyens de développer le partenariat économique et technique, en concrétisation des résultats de la visite d'Etat, effectuée par le président de la République d'Afrique du Sud, Cyril Ramaphosa, en Algérie en décembre 2024, à l'invitation du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune.



Les discussions ont porté sur les opportunités de coopération dans les différentes étapes de la chaîne de valeur de l'industrie pétrolière et gazière, notamment la recherche, l'exploration, le développement des gisements, la production, le raffinage, la pétrochimie, ainsi que la commercialisation du gaz naturel liquéfié (GNL) et du gaz de pétrole liquéfié (GPL). Elles ont également abordé le développement des infrastructures, l'échange d'expertises et le transfert de technologies, de manière à renforcer l'investissement conjoint et l'intégration industrielle entre les deux pays.

Les deux parties ont, en outre, examiné les moyens d'élargir le partenariat entre le groupe Sonatrach et la compagnie pétrolière nationale sud-africaine (SANPC), et d'intensifier les échanges entre les entreprises opérant dans le secteur, en sus de renforcer la coopération institutionnelle et technique entre l'Agence nationale pour la valorisation des ressources en hydrocarbures (ALNAFT), l'Autorité de régulation des hydrocarbures (ARH) et l'Agence sud-africaine du pétrole (PASA).

Dans ce contexte, l'accent a été mis sur l'importance de faire connaître les opportunités d'investissement et les facilités disponibles en Algérie, d'encourager les entreprises sud-africaines à participer à l'appel à concurrence Algeria Bid Round 2026, ainsi que de renforcer la coopération en matière de formation, de développement des compétences et d'échange de connaissances et d'expertises, en tirant parti de l'expertise de l'Institut algérien du pétrole (IAP).

A cette occasion, M. Arkab a souligné l'importance d'approfondir le partenariat stratégique entre les deux pays et de renforcer la coopération Sud-Sud, réaffirmant la disponibilité du secteur des hydrocarbures à accompagner les sociétés et les entreprises sud-africaines souhaitant investir en Algérie et à leur accorder les facilités nécessaires à la concrétisation de projets conjoints à forte valeur ajoutée.

De son côté, M. Lamola a salué la place qu'occupe l'Algérie dans le domaine des hydrocarbures, ainsi que son rôle aux niveaux africain et international, affichant l'intérêt de son pays pour le renforcement de la coopération avec l'Algérie et l'élargissement des partenariats bilatéraux dans les secteurs du pétrole et du gaz, à même de consolider les relations économiques et d'ouvrir de nouvelles perspectives d'investissement et de coopération entre les deux pays. APS

Clôture de la 2e édition du Salon "Kahraba Expo 2026" à Alger

La deuxième édition du Salon international de l'électricité et des énergies renouvelables "Kahraba Expo 2026" a pris fin après trois jours d'activité au Palais des expositions des Pins maritimes (Alger), avec la participation de plus de 75 exposants.

Cette manifestation a permis de mettre en valeur les capacités de production nationale dans ce secteur, tout en favorisant les échanges et en jetant les bases de futurs partenariat.

Ce salon a constitué un espace d'échange d'expériences et de points de vue entre les différents acteurs du secteur, notamment les professionnels, les entreprises, les centres de recherche et les start-up, qui ont présenté les équipements et les technologies les plus récentes dans les domaines de l'électricité, des systèmes et solutions d'énergie solaire, des technologies de stockage de l'énergie, des énergies renouvelables et des solutions durables.

Les exposants ont également présenté des équipements destinés au secteur industriel, ainsi que des solutions axées sur l'efficacité énergétique et la rationalisation de la consommation d'énergie.

La manifestation a été marquée par une participation notable des start-up et des centres de recherche scientifique, qui ont mis en avant l'importance du développement de solutions locales couvrant les différentes étapes de la production et de la distribution de l'énergie, ainsi que la mise au point d'applications intelligentes visant à rationaliser la consommation énergétique dans les foyers, les administrations et les usines.

Parmi les projets présentés figure un modèle de batteries au lithium entièrement conçues et fabriquées localement, exposé par le Centre de recherche en technologies des semi-conducteurs pour l'énergétique (CRTSE), relevant du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique.

Ce modèle, destiné au stockage de l'énergie électrique produite, favorise la localisation de cette industrie au niveau national.

Le Centre de développement des énergies renouvelables (CDER) a, pour sa part, présenté un projet portant sur le développement de catalyseurs destinés à la production d'hydrogène vert, faisant appel aux techniques de photocatalyse et d'électrolyse de l'eau.

Cette participation reflète le rôle et l'importance de la valorisation des résultats de la recherche scientifique dans divers domaines d'activité, notamment celui de l'énergie et des énergies renouvelables, leur contribution au développement du tissu industriel et à l'augmentation du taux d'intégration, ainsi que l'amélioration de la compétitivité des entreprises algériennes pour accéder aux marchés étrangers.

Le salon a également permis de mettre en valeur et de promouvoir les capacités de production des entreprises et des centres de recherche, tout en ouvrant de nouvelles perspectives pour établir des passerelles avec le secteur économique et nouer des partenariats selon le principe "gagnant-gagnant".

Dans ce cadre, le vice-président du Cluster industriel électrique d'Algérie (Ciel), chargé des équipements électriques, Nacereddine Bouguessa, a indiqué que le cluster œuvrait au renforcement de cette coopération à travers la conclusion d'accords visant à accompagner les porteurs de projets sur les plans technique et financier.

Par ailleurs, ce salon a été l'occasion pour la Société algérienne des industries électriques et gazières (SAIG), filiale du groupe public Sonelgaz, d'annoncer l'exportation de 250 bornes de recharge pour véhicules électriques vers l'Italie, une opération prévue pour fin octobre ou début novembre. Elle s'inscrit dans le cadre de contrats portant sur l'exportation totale de 450 bornes, dont 200 ont déjà été expédiées vers le Portugal en juillet dernier. APS

Sonatrach renforce son partenariat avec les acteurs énergétiques américains

Le Président-directeur général (PDG) du groupe Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, a tenu une série de rencontres aux Etats-Unis, avec les dirigeants des compagnies énergétiques américaines ExxonMobil, Halliburton et Devon Energy, durant lesquelles le renforcement du partenariat a été examiné, selon un communiqué du groupe. Ces rencontres, tenues dans le cadre de la visite de travail aux Etats-Unis, du 12 au 16 octobre en cours, menée par M. Daoudi à la tête d'une délégation de haut niveau, visent à "consolider les partenariats existants, à explorer de nouvelles opportunités de coopération et à examiner les perspectives de développement des activités de Sonatrach dans le domaine de l'amont pétrolier et gazier", précise le communiqué.

Le programme de cette visite a débuté lundi par une rencontre avec les hauts responsables d'ExxonMobil, consacrée aux perspectives de coopération dans le domaine de l'exploration, ainsi qu'aux opportunités de développement et de valorisation du potentiel des ressources en hydrocarbures, s'inscrivant dans la dynamique des relations entre les deux compagnies.

Ces relations sont marquées notamment par la signature, en mai 2024, d'un protocole d'accord portant sur l'examen des opportunités de développement des ressources en hydrocarbures dans les bassins de l'Ahnet et de Gourara.

La délégation de Sonatrach a poursuivi mardi son programme de rencontres par une réunion de travail avec les dirigeants d'Halliburton, au siège de cette dernière.

Les discussions ont notamment porté sur les solutions technologiques et numériques, l'innovation et les possibilités de collaboration autour de futures initiatives.

Une visite des installations et des présentations des technologies développées par Halliburton ont également été inscrites au programme.

Sonatrach et Halliburton partagent un partenariat historique dans le secteur des hydrocarbures, qui s'est étendu, dès avril 2021, au développement des compétences locales grâce à la fourniture de logiciels spécialisés à trois universités algériennes.

En septembre 2025, les deux partenaires ont réaffirmé leur volonté de renforcer cette coopération autour de l'exploration, des services pétroliers, de la formation et de la numérisation. La même année, de nouveaux axes stratégiques ont été définis, intégrant l'intelligence artificielle et le déploiement de technologies orientées vers la réduction de l'empreinte carbone.

Le même jour, la délégation de Sonatrach a poursuivi ses échanges à Houston avec Devon Energy. Les perspectives de coopération dans l'exploration et la production, de développement des activités amont ainsi que l'identification de nouvelles opportunités d'investissement ont été au menu de cette rencontre.

Station de déminéralisation d'In-Salah

Projet stratégique pour améliorer l'approvisionnement en eau d'In-Salah et Tamanrasset

Les travaux du projet de la nouvelle usine de déminéralisation d'eau d'In Salah connaissent une avancée significative avec l'atteinte d'un taux de réalisation d'environ 40%, a-t-on appris auprès de la direction locale sectorielle. Il s'agit d'un projet hydraulique stratégique visant l'amélioration de l'approvisionnement et l'amélioration de la qualité de l'eau potable au profit des habitants des wilayas d'In-Salah et Tamanrasset. La construction de cet ouvrage hydraulique, implanté au niveau de l'unité de production et des grands transferts d'eau potable In-Salah-Tamanrasset, au point kilométrique 70 au Nord d'In-Salah, poursuit son cours à un rythme accéléré, mettant à contribution des compétences et expertises algériennes, avec pour objectif de finaliser le projet et de le mettre en service dans les délais impartis.

Ainsi, les équipes techniques et d'ingénierie œuvrent au suivi des différentes phases des travaux et veillent au respect des normes de qualité, ainsi qu'à la conformité des matériaux et équipements aux spécifications en vigueur.

Dans ce contexte, les superviseurs du projet ont indiqué que les plans d'ingénierie ont d'ores et déjà été approuvés, tandis que ceux des équipements sont actuellement à l'étude, simultanément à la poursuite des travaux au niveau des différents compartiments de la station.

Le projet vise à éliminer les sels et minéraux des eaux souterraines et en améliorer la qualité, permettant ainsi la fourniture d'une eau potable conforme aux normes requises, en plus de renforcer la durabilité de l'approvisionnement en eau au bénéfice des habitants d'In-Salah et Tamanrasset.

Le projet comprend, dans son volet hydraulique, la réalisation de plusieurs forages d'eau par l'entreprise nationale Eforhyd relevant du groupement Gerhyd, sans compter les installations et équipements associés au processus de traitement et de déminéralisation.

L'ouvrage, considéré comme un acquis majeur pour la région, suscite de grands espoirs dans la perspective d'amélioration de la qualité des eaux, en réponse aux besoins des habitants, en plus de renforcer le système d'approvisionnement en eau potable dans les deux wilayas.

L'avancement des travaux reflète, quant à lui, les efforts consentis par l'Etat pour développer les installations hydrauliques et renforcer la sécurité hydrique dans les régions du Sud, en valorisant, traitant et transformant les ressources en eaux souterraines en une ressource durable répondant aux besoins de la population.

Façons de traiter les vergetures, selon les dermatologues

Des massages aux crèmes hydratantes, voici les différentes façons utilisées par les dermatologues pour traiter les vergetures.

Les vergetures en quelques mots

Nous n'avons pas de chiffres précis pour le Canada, mais chez nos voisins du Sud c'est quelque 40 à 90% d'Américains qui développent des vergetures – principalement.

Principalement au niveau des aisselles et sur les cuisses, l'abdomen, la poitrine et l'aine, selon une analyse publiée «On pense que les vergetures apparaissent quand la peau s'étend rapidement, par exemple lors d'une prise de poids durant la grossesse ou à la puberté, ou parce que le tissu conjonctif et le collagène se fracturent dans les profondeurs du derme», explique la dermatologue Rachel Nazarian de l'hôpital Mount Sinai.

S'hydrater, s'hydrater et s'hydrater encore

La bonne nouvelle: les vergetures ne sont pas inévitables.

La mauvaise nouvelle?

Selon le Dr Nazarian, certaines personnes y sont génétiquement prédisposées.

Mais un bon moyen pour diminuer les risques de vergetures est d'hydrater généreusement sa peau, surtout en période de grossesse et lors d'une prise ou d'une perte de poids rapide. Une peau bien hydratée est plus souple et résiste mieux aux étirements.

Se faire masser

Le massage est un autre moyen de garder une peau saine et moins susceptible de développer des vergetures, selon le Dr Nazarian. «J'encourage les massages avec des émollients qui favorisent la circulation et réduisent potentiellement les risques de vergetures», explique le Dr Nazarian.



Les meilleures habitudes pour une belle peau, selon une dermatologue

Adoptez les meilleures habitudes beauté des gens ayant une belle peau et sans rides et affichez un visage plus sain et plus radieux! Découvrez les conseils d'une dermatologue pour sublimer votre peau.

Les gens avec une belle peau ont pris l'habitude de se laver le visage avec un nettoyant doux

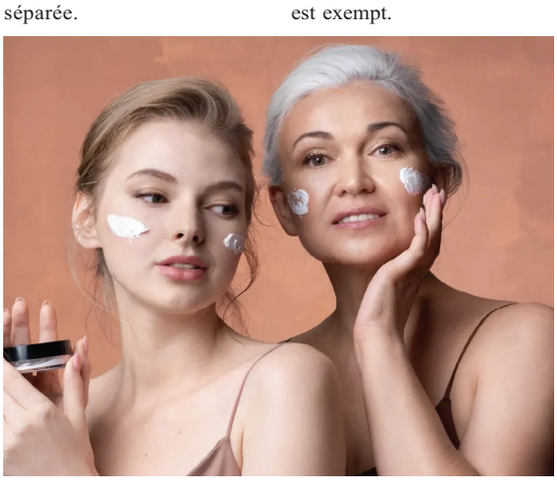
«Je recommande d'utiliser un nettoyant doux pour le visage le matin pour éliminer les huiles qui se sont accumulées durant la nuit et pour nettoyer votre peau de tout produit que vous auriez mis pour la nuit», dit Christine Choi Kim, médecin et dermatologue spécialisée en cosmétique en Californie. Commencez la journée avec un visage propre.

De la crème solaire avec un FPS supérieur à 30

Patientez quelques minutes, le temps que l'antioxydant pénètre votre peau, puis appliquez une crème solaire avec un FPS d'au moins 30. La Dre Kim recommande un FPS de 30 ou plus parce que, quand la Food and Drug Administration (FDA) américaine mesure l'efficacité du FPS, elle le fait avec 28 grammes (1 once) de lotion, mais la plupart des gens n'en mettent pas autant. Ainsi, si vous appliquez du FPS 30 comme le font la majorité des gens, vous obtenez probablement une protection équivalente à un FPS de 15. Si votre baume anti-imperfections (BB Cream) ou votre base contient une lotion solaire, choisissez-le avec un FPS d'au moins 30. Ou appliquez votre maquillage comme d'habitude quelques minutes après avoir enduit votre peau d'une lotion solaire séparée.

Se couvrir les mains, le cou et la poitrine

N'oubliez pas d'appliquer un antioxydant et une lotion solaire sur votre cou, le haut de votre poitrine et le dos de vos mains, qui sont exposés aux ravages des rayons UV quand vous conduisez. Il y a des zones que les gens oublient souvent de protéger, ajoute la Dre Kim, alors qu'elles sont aussi exposées aux éléments que votre visage – et elles montreront des signes de vieillissement dus au soleil même si votre visage en est exempt.



Soins de la peau: ingrédients à ne jamais mélanger



De nombreux ingrédients présents dans les sérums, les crèmes, les hydratants et les nettoyants pour le visage offrent des bienfaits cutanés.

Par contre, mélanger certains produits – en particulier à des ingrédients chimiques – pourrait avoir des conséquences néfastes pour votre peau. Voici les substances pour les soins de la peau à ne jamais combiner – ainsi que celles que vous pouvez éventuellement agencer.

Ne pas mélanger: rétinol et acides alpha-hydroxylé

Le rétinol est le topique miraculeux anti-âge et les acides alpha-hydroxylés sont salués pour adoucir les rides et les ridules. Parce qu'ils atteignent des objectifs similaires d'accélération du renouvellement des cellules de la peau, il semble logique de les combiner. Cependant, comme le souligne Joshua Zeichner, directeur de la recherche cosmétique et clinique en dermatologie à l'hôpital Mount Sinai de New York, ces produits peuvent également déclencher des effets secondaires potentiellement irritants, surtout lorsqu'ils sont combinés. «Ils sont tous les deux durs pour la peau individuellement, donc ils causent encore plus de dommages lorsqu'ils sont utilisés ensemble.»

Mélanger: rétinol et acide hyaluronique

La plupart des dermatologues sont prêts à vanter les avantages apparemment infinis du rétinol, qui est essentiellement une forme de vitamine A et presque tous vous avertiront de ses effets secondaires asséchant.

«Le rétinol est connu pour provoquer une irritation de la peau, surtout quand un régime hydratant approprié n'est pas mis en place», prévient le docteur Zeichner.

Ne pas mélanger: rétinol et peroxyde de benzoyle

Quel que soit votre type de peau, un combo à éviter est le rétinol combiné au peroxyde de benzoyle.

Ce dernier est un traitement courant contre l'acné qui est assez fort pour la peau à lui seul. Panarello estime que lorsque les deux sont mélangés, la plupart des gens auront la peau sèche, squameuse et desquamée. De plus, certaines recherches suggèrent que le peroxyde de benzoyle annule les effets du rétinol, ce qui enlève tout intérêt d'utiliser ces produits.

Mélanger: vitamine C et vitamine E

Il y a quelques bonnes raisons pour lesquelles ces nutriments – qui combattent le système immunitaire et rajeunissent la peau – travaillent de pair pour votre teint. «La vitamine C lutte contre les dommages des radicaux libres et la vitamine E est excellente pour stimuler l'hydratation. Ces vitamines, consommées avec le puissant antioxydant qu'est l'acide férulique, sont définitivement une combinaison gagnante!», lance Panarello.

Kate et William ont réservé une étonnante surprise à George après un match de rugby

Le prince George a assisté à un match de rugby à Marseille opposant le Pays de Galles à l'Argentine. A cette occasion, le prince William et Kate Middleton lui ont réservé une petite surprise...

George a accompagné William et Kate à Marseille

Le couple s'est envolé pour Marseille à l'occasion des quarts de finale de la Coupe du Monde de rugby 2023. Ils ont pu voir s'affronter, sur le terrain, le Pays de Galles et l'Argentine. A cette occasion, le prince George était très investi, dans les tribunes, on a pu le voir être à fond dans les compétitions mais également être très déçu lorsque l'équipe qu'il soutenait s'est inclinée. Du propre aveu de ses parents, le jeune George serait un grand fan de rugby et il adore regarder des matchs avec son père. Le prince William et Kate Middleton sont également des grands amateurs de sport : la princesse de Galles est même marraine de la Rugby Football Union et de la Rugby Football League depuis 2022.



La surprise de William à George

Pour remonter le moral de son fils, visiblement très déçu par le résultat de ce match, le prince William lui a réservé une petite surprise. Kate Middleton, son époux et leur fils se sont rendus dans les vestiaires pour rendre visite à l'équipe du Pays de Galles. Dans une série de photos, on peut même voir le jeune George discuter avec des sportifs, soutenu par le prince William qui lui a passé un bras protecteur autour du cou.

les rares confidences de Thomas Pesquet sur sa compagne

Le célèbre astronaute Thomas Pesquet a accordé un entretien à l'émission Sept à Huit ce dimanche 15 octobre 2023. Il y a fait de rares confidences sur sa vie conjugale.

Avec qui l'astronaute Thomas Pesquet est-il en couple ?

Cela fait plusieurs années que Thomas Pesquet partage sa vie avec Anne Mottet. Le couple se connaît depuis leurs années au lycée et, depuis, ils ne se sont plus quittés.

D'une formation d'ingénieure, Anne Mottet est chargée de politiques d'élevage à l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture en Italie. Alors, forcément, avec leurs obligations respectives, Thomas Pesquet et Anne Mottet vivent une relation à distance. Lui vit en Allemagne quand il n'est pas en mission dans l'espace et elle vit en Italie. Evidemment, ces emplois du temps et ces rythmes de vie différents ont un impact sur leur quotidien et leur couple.

Les confidences de Thomas Pesquet sur sa femme Anne Mottet

D'ailleurs, Thomas Pesquet a évoqué ces difficultés dans l'émission Sept à Huit, ce dimanche 15 octobre 2023. Par exemple, il affirme qu'il doit établir un testament et donner ses codes bancaires à Anne Mottet à chaque fois qu'il part en mission.

"Il faut penser à tout. Dans la plupart des cas ça se passe bien, mais il y a quand même des gens qui ne sont pas rentrés de mission. Il faut mettre en ordre sa vie.

C'est un peu un abandon de partir pour 6 mois. C'est difficile à vivre pour elle, pour nous", a-t-il expliqué. Et si Thomas Pesquet vit souvent loin de sa compagne, il confie garder en permanence une étoile en argent au bout d'une chaîne. "C'est une étoile pour Anne.

On avait ce petit symbole, que j'allais lui ramener une étoile. J'aurai bien aimé avoir le bénéfice de ce romantisme-là mais c'est Anne", a-t-il confié. Nul doute qu'une telle vie de couple connaît ses bas, mais Thomas Pesquet l'assure, malgré la distance ils restent très proches.



Hilarie Burton sur son choix de laisser ses cheveux blancs



Connue pour son rôle inoubliable de Peyton Sawyer dans Les Frères Scott, l'actrice Hilarie Burton désormais âgée de 41 ans n'a aucun mal à laisser apparaître ses cheveux blancs. Et tant mieux. Hilarie Burton, Sophia Bush et Bethany Joy Lenz, les stars de la série culte Les frères Scott, sont des plus inspirantes. Récemment, Hilarie Burton s'est confiée sur son rapport à la vieillesse dans l'émission américaine The View.

Pour Hilarie Burton, sa couleur de cheveux ne devrait pas être un sujet

C'est donc dans l'émission The View que l'actrice Hilarie Burton a évoqué ses cheveux blancs, très souvent commentés. D'ailleurs, l'ex-star des Frères Scott s'étonne encore qu'on fasse un débat sur l'apparence de ses cheveux grisonnants. "Je pense que les gens mettent tellement l'accent sur le fait de rester jeunes pour toujours.

J'ai trouvé tellement plus d'épanouissement, de respect, de succès et de bonheur à la seconde où je me suis dit : 'je ne vais plus respecter ces règles.'

Cela fait du bien de se moquer de cela", a-t-elle expliqué. Finalement, Hilarie Burton se questionne aussi sur l'âgisme et le sexisme qui englobe les conversations autour de ses cheveux grisonnants. "Mon mari a aussi les cheveux gris. Personne n'en a jamais parlé. Alors, j'en ris chaque fois que je vois quelqu'un en faire toute une histoire", a-t-elle déclaré.

Niels Schneider fait de rares confidences sur Virginie Efira



Niels Schneider et Virginie Efira forment un couple aussi amoureux que discret. Pour une fois, l'acteur a accepté de faire quelques confidences sur sa compagne en interview.

Le coup de foudre de Virginie Efira et Niels Schneider

Dans le long-métrage de Catherine Corsini, le personnage de Virginie Efira tombe fou amoureux de celui de Niels Schneider. Ils commencent une relation et ont même une fille ensemble que le jeune homme refuse de reconnaître. S'en suivent des années difficiles, entre amour et haine. Le tournage a été particulier à vivre pour les deux acteurs.

En interview dans l'émission Je t'aime etc... Niels Schneider a fait quelques confidences sur sa rencontre avec Virginie Efira. Il a ainsi expliqué :

"Dès que j'étais à côté d'elle, c'était la panique. On ne se disait pas un mot (...) Toute l'équipe pensait qu'on se détestait". Pour autant, l'acteur l'a affirmé : "J'avais la certitude qu'on allait vivre une histoire". Et c'est ce qui s'est passé. Aujourd'hui, ils sont même parents d'un petit garçon né en août 2023.

Trucs pour éliminer les mauvaises odeurs

L'odeur de votre animal domestique ou de la peinture fraîche agresse votre odorat? Vous avez tout ce qu'il faut dans votre cuisine pour éliminer les mauvaises odeurs: citron, bicarbonate de soude et vinaigre blanc font vraiment des miracles.

Du citron pour contrer les mauvaises odeurs de poisson sur les mains

Si vous vous apprêtez à cuisiner du poisson, mais redoutez les mauvaises odeurs qui vous resteront sur les mains, coupez un citron en deux et frottez-en vos mains avant de manipuler le poisson. Si l'odeur persiste une fois la préparation terminée, et que vous voulez éliminer les mauvaises odeurs, frottez-vous les mains avec du bicarbonate de soude et rincez-les à l'eau chaude.

Le bicarbonate de soude pour combattre les mauvaises odeurs de poubelle

Pour que votre poubelle sente bon, saupoudrez-en le fond de bicarbonate de soude chaque fois que vous changez le sac. Le bicarbonate de soude est l'un des désodorisants naturels les plus efficaces, et il empêchera votre poubelle de sentir mauvais.

Comment se débarrasser des mauvaises odeurs de friture de poisson

Pour que la mauvaise odeur du poisson frit ne colle pas à votre cuisine pendant des jours, ajoutez une bonne cuillerée de beurre d'arachide à l'huile avant de commencer la friture.

Comment éliminer les odeurs de peinture fraîche?

Il est bien sûr toujours très excitant de redonner des couleurs à votre maison, mais l'odeur qui accompagne ces travaux peut en refroidir plus d'un. Mélangez 15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille dans un gallon de peinture aidera à adoucir cette odeur plutôt agressive.



Façons d'utiliser le bicarbonate de sodium

Le bicarbonate de sodium est un produit étonnant: naturel, écologique et économique, il fait des merveilles dans la maison! Voici façons ingénieuses de l'utiliser!

Nettoyer les aliments

On n'est jamais trop prudent en matière d'hygiène alimentaire. Lavez fruits et légumes à l'eau froide additionnée de 2 à 3 cuillerées à soupe de bicarbonate de sodium. Le bicarbonate élimine les impuretés de l'eau du robinet.

Ou bien versez un peu de bicarbonate sur une brosse ou une éponge humide et frottez-en les aliments puis rincez-les soigneusement.

Réduire l'acidité des plats

Si vous craignez l'acidité de la sauce tomate et du café, ajoutez 1 pincée de bicarbonate de sodium au cours de la cuisson de la sauce ou dans le filtre à café. Le bicarbonate peut aussi adoucir une vinaigrette si vous avez eu la main trop lourde sur le vinaigre.

Attention toutefois, ayez là aussi la main légère, car le mélange vinaigre-bicarbonate se mettrait alors à mousser !

Éliminer les pellicules

N'utilisez pas de shampooing: mouillez-vous les cheveux puis frottez-les avec 1 poignée de bicarbonate. Rincez et laissez sécher. Répétez l'opération tous les 4 ou 5 jours, toujours sans shampooing.

Ce traitement rend les cheveux un peu secs mais, au bout de quelques semaines, le cuir chevelu se met à produire des graisses naturelles qui adoucissent les cheveux, et plus aucune trace de pellicules !

Désodoriser un réfrigérateur

Pour vous débarrasser des mauvaises odeurs, videz le réfrigérateur puis versez du bicarbonate de sodium sur une éponge humide et frottez les parois, les étagères et les compartiments. Rincez soigneusement. À titre préventif, vous pouvez laisser un récipient de bicarbonate à l'intérieur du frigo.

Remplacer la levure de boulanger

La vitamine C (ou acide citrique) en poudre et le bicarbonate de sodium peuvent remplacer la levure de boulanger si vous n'en avez pas sous la main. Mélangez-les à parts égales (la quantité totale doit être équivalente à la quantité de levure requise). Avantage non négligeable, vous n'aurez pas besoin de faire lever la pâte avant de la cuire.



Nettoyage au vinaigre: trucs méconnus à essayer



Ah, le nettoyage au vinaigre! Ce super produit peut tout faire (ou presque). Il mérite une place d'honneur dans la maison: la preuve, ces nombreux trucs méconnus à essayer dès maintenant avec du vinaigre.

Nettoyez votre ordinateur avec du vinaigre

Votre ordinateur, imprimante, fax et autre périphérique de bureau fonctionneront bien mieux si vous les nettoyez de toute leur poussière. Avant de commencer, assurez-vous que tous vos appareils sont débranchés.

Mélangez à parts égales du vinaigre blanc et de l'eau dans un seau. Trempez un chiffon dans cette solution – ne jamais utiliser un vaporisateur, vous risqueriez d'introduire de l'eau dans les circuits -, essorez-le aussi fort que vous pouvez, et commencez à nettoyer. Servez-vous d'un coton-tige pour désencrasser les petits espaces (entre les touches du clavier par exemple).

Nettoyez votre souris d'ordinateur avec du vinaigre

Si votre souris est dotée d'une boule de commande amovible, utilisez une solution moitié-moitié d'eau et de vinaigre pour la nettoyer.

Commencez par retirer la boule de sous la souris en tournant le couvercle qui l'emprisonne.

Prenez un chiffon trempé dans la solution de vinaigre et bien essoré pour nettoyer la boule et enlever les empreintes de doigt et la poussière de la souris. Puis nettoyez bien le compartiment où se niche la souris à l'aide d'un coton-tige humecté dans la solution (laisser sécher quelques heures avant de réinsérer la boule).

Effacez les marques de stylo avec du vinaigre

L'artiste en herbe qui vit sous votre toit vient-il de décorer le mur ou la tapisserie avec un stylo-bille?? Ou de consteller de gribouillis le dessus de votre table de travail en «jouant au bureau»?? Ne perdez pas votre sans-froid?! Passez plutôt un chiffon (ou une éponge) imbibé de vinaigre pur sur le «chef-d'œuvre». Recommencez jusqu'à ce que les marques aient disparu. Puis allez acheter à votre petit Picasso un grand bloc de papier croquis.

Polissez vos ciseaux avec du vinaigre

Quand vos lames de ciseaux deviennent poisseuses et crasseuses, ne les lavez pas à l'eau – vous ne réussiriez qu'à faire rouiller le pivot qui tient les deux lames, ou les lames elles-mêmes. Au lieu de cela, essuyez les lames avec un linge trempé dans du vinaigre pur, puis séchez-les avec un chiffon ou un torchon à vaisselle.

Rafraîchissez vos vêtements

Le vinaigre possède de nombreux avantages pour la lessive. Notamment, de vous aider à déloger les produits chimiques, les poussières, les odeurs et tout ce qui s'est incrusté dans vos vêtements neufs ou achetés dans une friperie. Pour ce faire, versez 250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc dans la machine lorsque vous les laverez la première fois.

Erreurs courantes de géographie (qu'il ne faut pas croire)

Qui regarde encore un atlas? Tout le monde se fie à Internet. Mais il y a des choses complètement fausses sur des notions de géographie de base qui y circulent. Voici les erreurs de géographie qui font soupirer les professeurs.

L'Antarctique n'a pas de fuseau horaire

Fausse idée commune que de croire que l'Antarctique n'a pas de fuseau horaire. En fait, grâce aux stations scientifiques sur place, on sait qu'il y a plutôt neuf différentes zones horaires.



La route 66 est la plus longue autoroute aux États-Unis

Bien sûr, Nat King Cole a rendu la route 66 célèbre avec sa chanson The highway that's the best. Mais c'est que son nom était plus facile de rimer avec «get your kicks on Route 66». La Route 66, ou son équivalent moderne I-40, ne fait pas le poids à côté de la route 20, qui s'étend d'un océan à l'autre sur 5 415 km de Boston (Massachaussets) à Newport (Oregon).

La Russie et la Turquie sont les deux seuls pays présents sur deux continents

Vous pourriez croire que la Russie et la Turquie sont les seuls deux pays qui se trouvent sur deux continents. Mais selon les géologues, la frontière Asie-Europe est le bassin hydrographique du Caucase, ce qui signifie que cette frontière coupe également la Géorgie, l'Azerbaïdjan et le Kazakhstan.

La statue de la Liberté est à New York

Si vous voulez commencer un débat entre les gens de New York et ceux du New Jersey, lancez cette affirmation. Place aux contestations! Même si la US Geological Survey a placé l'île Liberty Island dans le 8e district de New York,

Lieux historiques au Québec à découvrir

Le Québec est le premier territoire découvert en Amérique du Nord. Au fil du temps, son patrimoine s'est enrichi et de nombreux monuments et sites sont devenus des lieux historiques du Québec.

Maison Le Ber-Le Moyne Montréal

Fondée vers 1670, la maison Le Ber-Le Moyne est le premier établissement complet de Montréal. À l'époque, elle servait surtout pour la traite et l'entreposage des fourrures. Au fil des décennies suivantes, l'établissement est devenu une maison de ferme familiale.

Poste de traite Chauvin Tadoussac

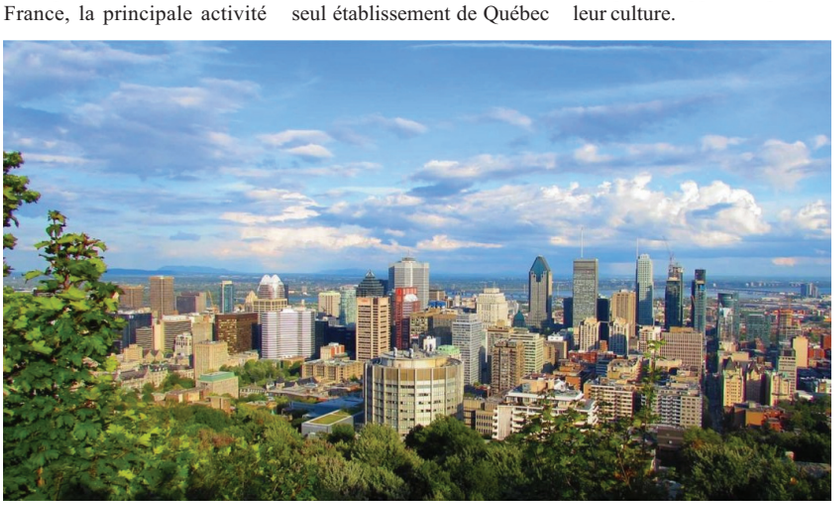
À l'époque de la Nouvelle-France, la principale activité économique était la traite de fourrures. Le poste de traite Chauvin fut le tout premier de l'histoire. Au cœur de la région de Tadoussac, il fut construit en 1600. Il s'agit d'un lieu où se produisaient les rencontres entre les Premières Nations et les Européens.

Hôtel-Dieu de Québec Québec

L'Hôtel-Dieu de Québec s'agit du premier hôpital fondé en Amérique du Nord, en 1639. Fondé par trois religieuses augustines, qui avaient pour mission de soigner les gens. Les religieuses augustines ont participé à la fondation de 12 hôpitaux en tout. Pendant des décennies, l'Hôtel-Dieu était le seul établissement de Québec qui soignait des patients. L'hôpital reste toujours en fonction aujourd'hui. Bien que sa vocation ne sert pas au tourisme, il est possible d'observer de l'extérieur la belle infrastructure qui date du 17e siècle.

Site traditionnel Huron Onhoüa Chetek8e Wendake

Le site traditionnel Huron Onhoüa Chetek8e, dans la région de Québec, est l'un des plus anciens site Huron de la province. Visiter ce lieu nous plonge dans la réalité des autochtones de l'époque. Des visites guidées sur leurs anciens campements ainsi que des ateliers d'artisanat sont offerts pour en apprendre plus sur leur culture.



Les plus belles chutes du Canada



Les Canadiens sont chanceux de profiter d'un pays avec une abondance de lacs, de montagnes et des rivières. Il faudrait une vie entière pour tout explorer! Mais, nous avons aussi les chutes les plus impressionnantes au monde: en voici à voir absolument.

Chutes de Niagara, Niagara – Ontario

Les chutes de Niagara sont les plus célèbres. Elles sont formées de trois chutes dont la chute d'Horseshoe, la seule située du côté canadien. Facilement accessible et impressionnante, c'est la plus puissante en Amérique du Nord. On peut l'observer à partir de plusieurs points de vue, notamment à partir la croisière en bateau Maid of the Mist, qui existe depuis 1846 et qui est le plus vieil attrait touristique en Amérique du Nord.

Chutes d'Athabasca, parc National de Jasper – Alberta

Parmi les chutes du Canada, celles d'Athabasca sont superbes, mais elles ne sont pas le seul attrait du parc National de Jasper. Elles traversent les roches et se perdent dans les montagnes. Plusieurs routes et ponts permettent de les observer à partir de différents points de vue. Avant d'arriver aux chutes, vous marcherez sur le bord de la gorge en calcaire où l'eau tourbillonnante a créé des fissures. Au cours de l'année, la couleur de l'eau est toujours magnifique, passant d'un blanc laiteux à un bleu turquoise.

Chutes d'Helmcken, Parc provincial de Wells Gray Colombie-Britannique

Les chutes d'Helmcken sont situées dans le magnifique Parc provincial de Wells Gray, créé en partie pour protéger les chutes. Les cascades d'eau ont formé un canyon à la base des chutes. L'hiver, les pics givrés transforment les chutes en un paradis glacé. Facilement accessible par la route, une plateforme permet de prendre la photo parfaite des chutes. Si vous voulez les admirer d'encore plus près, il est possible de faire plusieurs randonnées dans le secteur. Le parc a été nommé en l'honneur du physicien John Sebastian Helmcken de Colombie-Britannique, mais celui-ci est décédé avant d'avoir vu cette merveille de la nature.

Chutes de Pissing Mare, parc national du Gros-Morne Terre-Neuve

Les chutes de Pissing Mare sont l'une des plus hautes en Amérique du Nord, avec 343 mètres de hauteur. Situées dans le parc national du Gros-Morne, elles ne sont qu'accessibles par bateau dans un secteur peu visité. Ces chutes du Canada tombent dans le Western Brook Pond, un fjord d'eau douce créé par les glaciers il y a de nombreuses années. Ces chutes sont impressionnantes et les falaises sont d'une belle couleur vert émeraude.

Super-aliments d'automne à mettre au menu

Ces super-aliments d'automne ne font peut-être pas encore partie de votre alimentation, mais ils débordent de nutriments qui dynamisent l'organisme en prévision de l'hiver.

Saveurs d'automne

L'arrivée de l'automne marque la fin des fruits rouges remplis d'antioxydants, des melons hydratants et des légumes frais du marché. Mais nous ne sommes pas pour autant limités aux seuls lattés à saveur de citrouille ou aux bonbons d'Halloween. C'est l'époque des moissons et d'un large éventail de super-aliments d'automne qu'on met souvent de côté. Durant cette époque plus froide et plus sombre, il est essentiel de choisir des aliments nutritifs qui ressourcent le système immunitaire et procurent de l'énergie. Des nutritionnistes partagent avec nous leurs choix privilégiés pour la saison.

Pomme

On néglige souvent ce super-aliment automnal. Pourtant, une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours! Il s'agit d'une source formidable de fibres et d'antioxydants. «La pomme contient de la quercétine qui améliore la mémoire et la faculté d'apprentissage, en plus de combattre la démence et autres maladies liées au vieillissement».



Betterave

Ce légume racine possède un taux élevé de nitrate qui stimule la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles durant les activités sportives. Une étude publiée dans le Journal of Human Hypertension démontre l'effet positif sur l'hypertension et l'inflammation de la consommation de 250 grammes de betteraves cuites ou de 250ml de leur jus pendant deux semaines consécutives.

Chou de Bruxelles

La plupart des crucifères, comme le brocoli, le chou frisé et le chou-fleur, se classent parmi les super-aliments; le chou de Bruxelles, qui appartient à la même famille, contient comme eux du sulforaphane aux propriétés anti-cancérigènes. Les choux de Bruxelles sont riches en fibre, et une tasse procure plus de 100% de la vitamine C quotidienne requise, précise Jessica Crandall.

Fruits et légumes qui sont tellement meilleurs en automne

Même si l'été est terminé, cela ne signifie pas que vous ne pouvez plus acheter des produits frais. Voici fruits et légumes qui sont à leur meilleur en automne.

Pommes grenades

Cet automne, faites également des réserves de ce fruit merveilleux, riches en antioxydants. Essayez de les utiliser en jus pour profiter pleinement de leurs bénéfices pour votre santé cardiaque. Le fruit et leurs graines peuvent également être ajoutés sur les salades comme une garniture colorée et comestible.

Brocoli

Que vous le préfériez dans les salades, les casseroles ou comme accompagnement, le brocoli est certainement plus nutritif que vous ne le pensez. Alors, assurez-vous d'en faire une provision. L'automne est le moment de remplir votre panier avec le meilleur brocoli de l'année.

Épinards

Saisissez cette opportunité pour déguster les épinards à leur meilleur. Étant donné que ce légume vert feuillu est rempli de fer, de fibres et de nitrates qui empêchent les artères de se boucher, vous alimenterez votre corps avec les nutriments parfaits pour les températures froides qui viennent.

Chou-fleur

Profitez de ce délicieux légume qu'il soit cru ou cuit.

Vous pouvez même écraser votre chou-fleur, pour une alternative aux purées de pommes de terre ou le transformer en une délicieuse croûte de pizza. Essayez les variétés pourpres pour un peu de nouveauté!

Champignons

L'automne est le moment idéal pour savourer vos champignons préférés, qu'ils soient blancs, de Paris ou Portobello. Votre marché public aura la meilleure variété de champignons à cette période de l'année.



Aliments que vous devriez manger crus



Ce n'est pas tous les aliments que nous pouvons manger crus: le poulet ou les œufs crus, par exemple, sont à bannir de votre alimentation. Par contre, manger les aliments suivants crus permet de bénéficier de tous leurs bienfaits nutritionnels.

Des aliments qui sont «meilleurs» crus

Il s'avère que les aliments peuvent être plus sains lorsqu'ils sont consommés crus – ou du moins lorsqu'il s'agit de ces huit fruits et légumes. Continuez à lire pour voir comment.

Brocoli

Il y a gros à parier que votre mère vous disait déjà de manger votre brocoli quand vous étiez enfant (quelle mère ne l'a pas fait?), mais elle ne vous a peut-être pas dit qu'il est préférable de le manger cru que cuit. Le brocoli contient de grandes quantités de sulforaphane, un composé phytochimique qui aide à prévenir le cancer, les maladies cardiaques, l'inflammation, la dépression et bien d'autres graves problèmes de santé. Une étude publiée en 2008 dans le Journal of Agricultural Food and Chemistry a en effet montré que notre corps absorbait le sulforaphane plus rapidement lorsque nous mangeons notre brocoli cru plutôt que cuit. Une autre étude de 2009 a également révélé que la cuisson du brocoli, que ce soit au micro-ondes, à l'eau bouillante ou en sauté, diminuait les taux de vitamine C du légume. Si vous n'aimez pas le brocoli cru, essayez de le faire cuire à la vapeur. Cette méthode de cuisson est celle qui en préserve le mieux les nutriments.

Oignons

Les oignons apportent de nombreux bienfaits à la santé, y compris pour la lutte contre le cancer grâce à leur concentration élevée en quercétine, un flavonoïde. «En consommant vos oignons crus, vous maximisez leurs propriétés anticancer, dit la nutritionniste Ashley Walter. Le faire cuire réduit les bienfaits de ses agents phytochimiques qui combattent le cancer.» De plus, l'oignon fait partie de la famille des alliacées, ce qui signifie qu'il contient des agents antiplaquettaires capables de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Ail

Comme l'oignon, l'ail est un alliacée et contient lui aussi des agents antiplaquettaires, ce qui veut dire que ses propriétés anti maladies cardiovasculaires sont également affectées par la chaleur. Une étude de 2007 a établi que chauffer de l'ail à 392°F pendant six minutes anéantissait complètement les vertus antiplaquettaires de l'ail en gousse et réduisait considérablement celles de l'ail écrasé.

Bleuets

Vous savez sans doute que les bleuets sont bons pour la santé, mais savez-vous à quel point? Ils regorgent de puissants antioxydants appelés flavonoïdes. Les manger crus vous garantit tous ces avantages.

Cancer du sein: symptômes et signaux à ne jamais ignorer

D'un pays à l'autre, près d'une femme sur 8 risque de développer un cancer du sein au cours de sa vie. Trouver une masse peut être un indice d'un cancer du sein, mais plusieurs autres symptômes et signaux d'alarme demeurent encore trop souvent méconnus. Sachez déceler les symptômes du cancer du sein afin de pouvoir agir rapidement.



Symptômes du cancer du sein: présence d'une masse dans un sein

La présence d'une masse dans un sein est l'un des symptômes les plus répandus du cancer du sein. Parmi les caractéristiques de cette masse, mentionnons notamment:

Cette masse garde la même forme et dimension au cours du cycle menstruel et il semble impossible de la déplacer

Cette masse peut être sensible, mais elle est habituellement non douloureuse

Cette masse peut sembler dure, avec une forme différente du restant du tissu mammaire.

Qu'est-ce que le cancer du sein?

Le cancer débute lorsque des cellules anormales se développent et en viennent à former une petite bosse (ou tumeur) dans le sein. Dans environ 90% des cas, la tumeur se forme dans les canaux galactophores (carcinome canalaire) ou dans la glande mammaire (carcinome lobulaire).

Lorsque les cellules cancéreuses restent sur la paroi canalaire sans l'infiltrer, on parle de carcinome canalaire in situ, ou CCIS. Il est très rare qu'une tumeur se développe dans les tissus conjonctifs ou la graisse dont est composé le reste du sein.

Lors du diagnostic, la tumeur du sein est classée selon son stade de développement, soit du 0 (stade le moins avancé) au IV (stade le plus avancé). Ces indications portent sur la grosseur de la tumeur et sur la prolifération ou non des cellules malignes ailleurs dans l'organisme.

La présence d'une masse aux aisselles

Si vous trouvez une ou plusieurs masses fermes qui ne bougent pas, ou si le tissu est vraiment dense par rapport à celui de votre autre aisselle, cela pourrait être un signe de cancer du sein. Ces masses sont souvent indolores, mais elles peuvent parfois être sensibles. La présence de petites masses dures aux aisselles pourrait indiquer que le cancer du sein s'est propagé dans les ganglions lymphatiques.

Changements dans la texture de la peau des seins

Un capitonnage (peau d'orange), un épaississement ou un plissement de la peau des seins peut constituer un symptôme d'un cancer du sein.

Changement de la taille ou de la forme du sein

Un changement au niveau de la taille ou de la forme des seins peut également constituer un symptôme du cancer du sein.

Stades du cancer du sein



La stadification décrit ou classe un cancer en fonction de la quantité de cancer présente dans le corps et de son emplacement lors du diagnostic initial. C'est ce qu'on appelle souvent l'étendue du cancer. L'équipe de soins se sert de l'information révélée par les examens pour savoir quelle est la taille de la tumeur, quelles parties de l'organe sont atteintes par le cancer, si le cancer s'est propagé à partir de son lieu d'origine et où il s'est propagé. Les médecins ont recours au stade pour planifier le traitement et prévoir l'issue (pronostic).

Stade 0 (carcinome in situ)

Les cellules cancéreuses se trouvent seulement dans le revêtement d'un canal mammaire. C'est un carcinome canalaire in situ (CCIS). On peut aussi observer la maladie de Paget du sein sans carcinome infiltrant ou CCIS.

Stade 1A

La tumeur mesure 20 mm ou moins et la maladie ne s'est pas propagée aux ganglions lymphatiques.

Stade 1B

La tumeur mesure 20 mm ou moins ou bien on ne détecte aucune tumeur dans le sein. On observe un petit nombre de cellules cancéreuses dans les ganglions lymphatiques (micrométastases). L'amas de cellules cancéreuses dans les ganglions lymphatiques ne mesure pas plus de 2 mm.

Stade 2A

La tumeur mesure 20 mm ou moins ou bien on ne détecte aucune tumeur dans le sein. On observe des cellules cancéreuses dans 1 à 3 ganglions lymphatiques de l'aisselle (ganglions axillaires) ou dans des ganglions lymphatiques du thorax, autour du sternum (ganglions mammaires internes) ou dans ces deux régions. La tumeur peut aussi mesurer plus de 20 mm, mais pas plus de 50 mm, et la maladie ne pas s'être propagée aux ganglions lymphatiques.

Stade 2B

La tumeur mesure plus de 20 mm mais pas plus de 50 mm. Le cancer s'est également propagé à 1 à 3 ganglions axillaires ou aux ganglions mammaires internes ou à ces deux régions. La tumeur peut aussi mesurer plus de 50 mm et la maladie ne pas s'être propagée aux ganglions lymphatiques.

Stade 3A

La tumeur est de n'importe quelle taille ou bien on ne détecte pas de tumeur dans le sein. On observe des cellules cancéreuses dans 4 à 9 ganglions axillaires ou dans les ganglions mammaires internes, mais il n'y a pas de propagation à d'autres parties du corps. La tumeur peut aussi mesurer plus de 50 mm et s'être propagée à 1 à 3 ganglions axillaires ou aux ganglions mammaires internes. Mais elle ne s'est pas propagée à d'autres parties du corps.

Mythes sur le cancer qui ont la vie dure

On a parfois l'impression que tout peut causer le cancer. Heureusement, ce n'est pas vrai. Et tous ces mythes fort répandus sur la terrible maladie sont aussi erronés.

Mythe: le cancer est un «combat» à «gagner»

«Beaucoup de gens pensent que le cancer est une bataille que le patient peut gagner s'il est déterminé. Malheureusement, ce n'est pas le cas.

Même les patients qui suivent à la lettre les instructions de leur oncologiste peuvent succomber à la maladie.

On n'écrase pas facilement cet ennemi. Parfois, le but le plus réaliste est d'améliorer la qualité de vie.

Le progrès, ça peut être d'atteindre de petits objectifs pour votre état de santé général. Et célébrez les réussites si petites soient-elles, c'est important.»

Mythe: le cancer est une seule et même maladie

«En réalité, il y a des centaines de types de cancers. Chacun d'entre eux a une signature moléculaire unique et des manifestations cliniques différentes.

Dans ma sous-spécialité de neuro-oncologie, nous avons identifié pas moins de 120 sous-types de cancers du cerveau et de la moelle épinière.

Devant un ennemi aussi diversifié, nous devons élargir nos approches diagnostiques et thérapeutiques.»

Mythe: un diagnostic de cancer est une sentence de mort

«Beaucoup de gens croient que le cancer est incurable en dépit de tout l'argent investi dans la recherche depuis des années. Bien sûr, le cancer peut être un diagnostic épouvantable, mais les nouvelles recherches en immunothérapie nous permettent de redonner l'espoir à un nombre plus grand de patients. Ils peuvent désormais mieux gérer leur maladie et ont de meilleures chances de survie.»

Béjaïa

Ouverture de la 15e édition du Festival international du théâtre



La 15e édition du Festival international du théâtre de Béjaïa (FITB), prévue du 15 au 23 octobre, s'est ouverte jeudi soir au Théâtre régional Abdelmalek-Bouguermouh, avec la participation de 7 troupes théâtrales venues de plusieurs pays.

Placée sous le slogan "Festival de la ville", la cérémonie d'ouverture de cette édition qui s'est déroulée en présence de Salima Gaoua, directrice centrale au ministère de la Culture et des Arts, représentant la ministre du secteur, du secrétaire général de la wilaya, chargé de la gestion des affaires de la wilaya, Mohamed Mehdi, et de personnalités artistiques, a été marquée par la présentation d'un spectacle artistique chorégraphique intitulé "Jawhara" qui évoque l'histoire de la ville de Béjaïa, réalisé par Youcefi Abdelaziz.

A cette occasion, un hommage a été rendu à plusieurs artistes ayant marqué la scène culturelle nationale et internationale, dont l'humoriste Mohamed Fellag, Slimane Benaissa, Ibrahim Nouel et feu Abdelmalek Bouguermouh.

Intervenant lors de la cérémonie d'ouverture, Mme Gaoua a souligné que le Festival international du théâtre "constitue un rendez-vous culturel et artistique renouvelé, consacrant la place du théâtre en tant que langage humain universel et un moyen de rapprochement entre les peuples et les cultures".

Elle a précisé que cette manifestation représente aussi "un espace de dialogue artistique et intellectuel, ainsi qu'une plate-forme de valorisation des expériences théâtrales et d'échanges d'expertises entre les artistes, contribuant ainsi au développement de la pratique théâtrale".

Mme Gaoua a également mis en avant la stratégie du ministère de la Culture et des Arts visant à promouvoir le théâtre, fondée sur une vision globale et intégrée axée sur la formation, l'accompagnement des artistes, le soutien aux troupes théâtrales, ainsi que l'encouragement de la production et de la création.

De son côté, le commissaire du festival, Ali Aissaoui, a insisté sur l'importance de la réussite de cette manifestation afin de renforcer les liens entre le théâtre et la ville, se félicitant, à cette occasion, du retour du public dans les salles de spectacle.

La cérémonie d'ouverture a également été marquée par l'organisation d'une parade dans les rues de la ville de Béjaïa, jusqu'au Théâtre régional Abdelmalek-Bouguermouh, avec la participation des autorités locales et de l'ensemble des troupes théâtrales prenant part au festival, ainsi que d'autres troupes ayant présenté des spectacles de théâtre de rue.

Mascara

Lancement des festivités populaires et patrimoniales "Ouled Sidi Othmane"

Les festivités populaires et patrimoniales "Ouled Sidi Othmane" ont débuté, vendredi dans la commune d'Oued El Abtal, dans la wilaya de Mascara, en célébration de l'arrivée de l'automne et le début de la saison labours-semailles.

La première journée de cette manifestation, organisée, comme chaque année, par les notables et les représentants de la région de " Sidi Othmane", en collaboration avec plusieurs associations locales activant dans la commune d'Oued El Abtal, a été marquée par des spectacles folkloriques animés par des troupes locales. Des jeux de fantasia ont également été organisés, ainsi qu'un concours visant à élire le plus beau cheval de chaque famille de la région. A cette occasion, une grande tente a été dressée pour accueillir une exposition de produits artisanaux traditionnels, notamment des objets fabriqués à partir d'alfa et de doum, des poteries, des tapis, des vêtements traditionnels et d'autres articles.

La première journée de ce rendez-vous populaire et patrimonial a attiré une foule nombreuse de citoyens venus de différentes localités de la wilaya, ainsi que des wilayas voisines, notamment Tiaret, Relizane et Sidi Bel-Abbes.

Le programme de cette manifestation, qui s'étale sur deux jours, prévoit également un tournoi de jeux traditionnels auquel participeront plusieurs équipes locales de la commune d'Oued El Abtal. Des séances de récitation collective du Saint Coran, ainsi que des invocations et des chants religieux, sont également programmées avec la participation des étudiants de la zaouïa "Cheikh Moulay Taye ", située dans la région de "Sidi Othmane", selon les organisateurs.

Cette manifestation patrimoniale constitue également une occasion pour les habitants de la région de "Sidi Othmane" de faire découvrir aux visiteurs leurs plats traditionnels, notamment le couscous, préparé en l'honneur des invités venus de différentes régions de la wilaya et des wilayas voisines.

Dans une déclaration à l'APS, le représentant de la région de "Sidi Othmane" et l'un de ses notables, Rezine Baghdadi, a indiqué que cette manifestation constitue une occasion privilégiée de faire connaître la région aux visiteurs et de leur faire découvrir les coutumes et les traditions de ses habitants. Elle permet également de redynamiser les activités artisanales qui ont fait la renommée de la région, notamment la fabrication d'objets en alfa et en doum, ainsi que la poterie.

3 courts-métrages en avant-première à la Cinémathèque d'Alger

Des courts-métrages de fiction, traitant de thèmes sociaux, ont été projetés, jeudi dernier en fin de journée, à la Cinémathèque d'Alger.

Ces avant-premières ont eu lieu devant un public nombreux composé de comédiens, d'équipes techniques et de professionnels du cinéma. Organisée par le Centre algérien de développement du cinéma (CADC), sous l'égide du ministère de la Culture et des Arts et sous le patronage de la ministre de la Culture et des Arts, la soirée s'est déroulée en présence du directeur général du CADC, Zinedine Arkab, et du directeur du Centre algérien de la cinématographie (CAC), Adel Mekhalfia. Cet événement inaugure le programme dédié aux avant-premières de films algériens arrêté par la tutelle pour les trois derniers mois de l'année en cours, programme qui se tiendra aussi à l'Opéra d'Alger Boualem Bessaïh.

"LA VICTIME ZÉRO" : UN THRILLER PSYCHOLOGIQUE

Ouvrant le bal de ces projections inaugurales, le court-métrage "La Victime zéro" (El Dahia Sifr, 18 minutes), produit par la société Revollart, a plongé l'assistance dans l'univers sombre d'un thriller psychologique maîtrisé. Porté à l'écran, entre autres, par le journaliste, écrivain et comédien Chawki Amari, le film retrace le parcours tragique d'un jeune homme souffrant d'addiction qui, sous l'emprise de son psychiatre, se retrouve pris au piège d'un réseau criminel.

Lors du débat ayant suivi la projection, le réalisateur Amine Bentamer est revenu sur la genèse du scénario, écrit initialement par Seif Heddar, avant de faire l'objet d'une année de réécriture. "J'ai traité une triple problématique dans ce court-métrage : le fléau de la drogue, le rapt d'enfants et la souffrance de la mère au sein de notre société", a-t-il déclaré, expliquant avoir opté pour un dénouement ouvert permettant plusieurs lectures.

Évoquant les choix esthétiques opérés avec le directeur de la photographie, le cinéaste a mis en avant le soin apporté à la psychologie de l'image. "Tout le film a été construit autour de l'atmosphère car il s'agit d'un drame social. Il repose techniquement sur toutes les composantes de la mise en scène, depuis le cadre, le décor et la lumière jusqu'aux choix de cadrage, afin d'offrir cette ambiance aux comédiens", a-t-il précisé. Le film, détenteur du Grand Prix du jury technique au Festival d'Alger après une première à Timimoun fin 2025, "poursuit son parcours international et sera présenté prochainement au Québec, aux Pays-Bas ainsi qu'aux États-Unis, après des passages au Short Film Corner de Cannes et à Bruxelles", s'est félicité le réalisateur.

"LA MALÉDICTION DU SANG" : L'ALGÉRIE DES ANNÉES 1990

Le public a été convié, par la suite, à un voyage dans l'Algérie des années 1990 à travers "La Malédiction du sang" (Laânat Ed-Dam, 24 minutes) de Djaber Diab, produit par Emeraude Vission. Ce drame familial sonde, par le langage de l'image et du silence, le destin tragique du jeune Omar, vivant dans la précarité avec sa mère divorcée. Enfant, il a subi la tyrannie de son oncle maternel, Ayoub, et de son épouse, avant de perdre la vue à la suite d'une violente explosion.

À l'issue de la projection, le scénariste a souligné la nécessité d'aborder cette décennie avec justesse et responsabilité. "Le scénario raconte une période que nous avons vécue enfants où les événements s'enchaînent à un rythme soutenu pour condenser une matière dense en un laps de temps très court", a-t-il affirmé. "Il nous faut encore écrire sur cette période des années 1990, et avec précaution, car elle recèle un véritable réservoir d'histoires : dans chaque famille, dans chaque village et dans chaque ville, il y a des récits, des douleurs et des blessures", a-t-il estimé. Pour lui, "si très peu d'œuvres ont été écrites sur cette époque, les histoires, elles, demeurent immenses".

"SANS VOUS" : LE DÉRACINEMENT

La séance s'est clôturée par la projection de "Sans vous" (Bla bikoum, 27 minutes), produit par Cinereve et réalisé par Nadjib Oulebsir. Interprété par Abderrahmane Ikariouane, Hayat Tadjer, Meriem Medjkane et Amir Nedjache, ce drame intimiste aborde la question du déracinement à travers le quotidien d'un couple de retraités qui a regagné son village natal en Algérie.

Sa quiétude est toutefois ternie par le refus de leurs deux enfants, nés et établis en France, de visiter la terre de leurs ancêtres.

Béjaia

Lancement de la première édition du concours "Théâtre du village"

La première édition du concours "Théâtre du village" a été lancée à la maison de la culture de Béjaia, dans le cadre de la 15e édition du Festival international du théâtre de Béjaia (FITB). Le commissaire du FITB, Ali Aissaoui, a souligné, lors de la cérémonie de lancement organisée à la salle Mourad-Zidiri de la maison de la culture, que la réussite de la première édition du concours "Théâtre du village", qui se tient du 16 au 22 octobre, est "l'affaire de tous".

Il a précisé, à ce titre, que les pièces théâtrales lauréates de ce concours seront programmées au niveau des différentes salles de spectacles à travers le pays. Les trois pièces lauréates du concours se classant aux premières places se verront décerner le prix Tahar-Khelfaoui, du nom du scénographe et musicien, en plus du prix du jury, composé de Mohand Ait Ighil, Djamel Abdelli et Fadhila Touati.

Dans le monde un 18 Octobre

- 2017 : Ouverture du dix-neuvième congrès national du Parti communiste chinois.
- 2015 : L'équipe de France de handball sacrée championne d'Europe en Pologne, face à la Slovénie en trois sets (25-19 - 29-27 - 29-27).

- 2007 : Pakistan attentat à la voiture piégée perpétré par des kamikazes près du convoi transportant à Karachi Bernazir Bhutto, ex premier ministre rentrée hier au Pakistan bilan de cet attentat 119 morts et au moins 150 blessés.
- 2000 : Martine Aubry remplacée par Elisabeth Guigou au poste de ministère de l'Emploi et de la Solidarité.
- 2000 : Cyclisme Anna Wilson porte le record du monde de l'heure à 43,5km parcourus.
- 1993 : Margareth Tatcher ancienne première ministre anglaise publie ses mémoires.
- 1998 : Attentat en Colombie sur un oléoduc (30 morts).
- 1996 : Changement de numérotation de téléphone, il passe de 8 à 10 chiffres.
- 1993 : Lech Walesa président de la Pologne nomme Waldemar Pawlak premier ministre.
- 1989 : Crash d'un Ilyushin 76 de la SovietAir Force Aerioflot en mer Caspienne (57 morts).
- 1988 : Attribution du prix Nobel d'économie au français Maurice Allais pour ses travaux sur la théorie des marchés.
- 1982 : Décès de Pierre Mendès France, naît à Paris en 1907, maire de Louviers en 1935, député en 1946, en 1954 il devient président du conseil durant 7 mois et 17 jours, en 1962 il publie "La République moderne", en 1971 il épouse Marie Claire de Fleurieu.
- 1981 : Le général Jaruzelski succède à Stanislas Kania à la tête du PC polonais.
- 1979 : Khomeiny ordonne l'arrêt des exécutions capitales en Iran.
- 1978 : Les travailleurs iraniens du pétrole se mettent en grève pour protester contre le régime du Shah.
- 1977 : Suicide collectif des membres de la bande à Baader dans leurs cellules de la prison de Stuttgart.
- 1974 : Le Caire et Moscou se déclarent d'accord pour soutenir la création d'un Etat palestinien.

Le prix Nobel de médecine décerné aux Américains David Julius et Ardem Patapoutian

Les deux chercheurs ont été récompensés, lundi, pour leurs découvertes sur les récepteurs de température et le toucher. Le prix Nobel de médecine ouvre, lundi 4 octobre, la saison 2021 des célèbres récompenses. Pour le 120e anniversaire des prix, les Américains David Julius et Ardem Patapoutian ont été récompensés pour leurs découvertes sur la façon dont le système nerveux ressent la température et le toucher. Leurs « découvertes révolutionnaires » ont « permis de comprendre comment la chaleur, le froid et la force mécanique peuvent être à l'origine des impulsions nerveuses qui nous permettent de percevoir et de nous adapter au monde », a commenté le jury Nobel à Stockholm. David Julius, 65 ans, professeur à l'université de Californie à Los Angeles (UCLA), a utilisé la capsaïcine, un composant actif du piment qui provoque une sensation de brûlure, pour identifier un capteur dans les terminaisons nerveuses de la peau qui réagit à la chaleur. Ardem Patapoutian, 54 ans, professeur à l'institut de recherche Scripps en Californie, a, lui, utilisé des cellules sensibles à la pression pour découvrir une nouvelle classe de capteurs qui répondent aux stimuli mécaniques dans la peau et les organes internes. « En science, souvent, on prend pour acquises des choses qui sont très intéressantes », a affirmé le plus jeune des deux lauréats à la Fondation Nobel. Ces capteurs, « on savait qu'ils existaient, on savait qu'ils faisaient quelque chose de très différent de la plupart des autres cellules qui communiquent entre elles chimiquement. Mais la réponse était difficile à donner », selon Ardem



Patapoutian.

« J'ai cru que c'était un canular »

« Ce sont tous les deux des chercheurs incroyables qui ont ouvert les portes de la sensation sensorielle d'une manière totalement unique », a loué Thomas Perlmann, chef du comité Nobel pour la médecine, devant les journalistes. Au cours de la nuit sur la côte ouest des Etats-Unis, la Fondation Nobel est parvenue avec difficulté à joindre les deux lauréats par téléphone, a-t-il expliqué. Elle a diffusé une photo familiale d'Ardem Patapoutian dans son lit, félicité par son fils.

Le saviez-vous?

La durée de gestation d'un éléphant est de 22 mois !



Les éléphants ont la plus longue période de gestation de tous les mammifères. Une gestation qui dure près de deux ans (entre 20 et 22 mois) avant de mettre bas leur progéniture. Cela est dû à leur taille et à leur poids, en effet, l'éléphant est le plus grand animal terrestre vivant, d'où tout ce temps pour que l'embryon puisse se développer d'une manière normale dans l'utérus.

Journée Mondiale de la ménopause

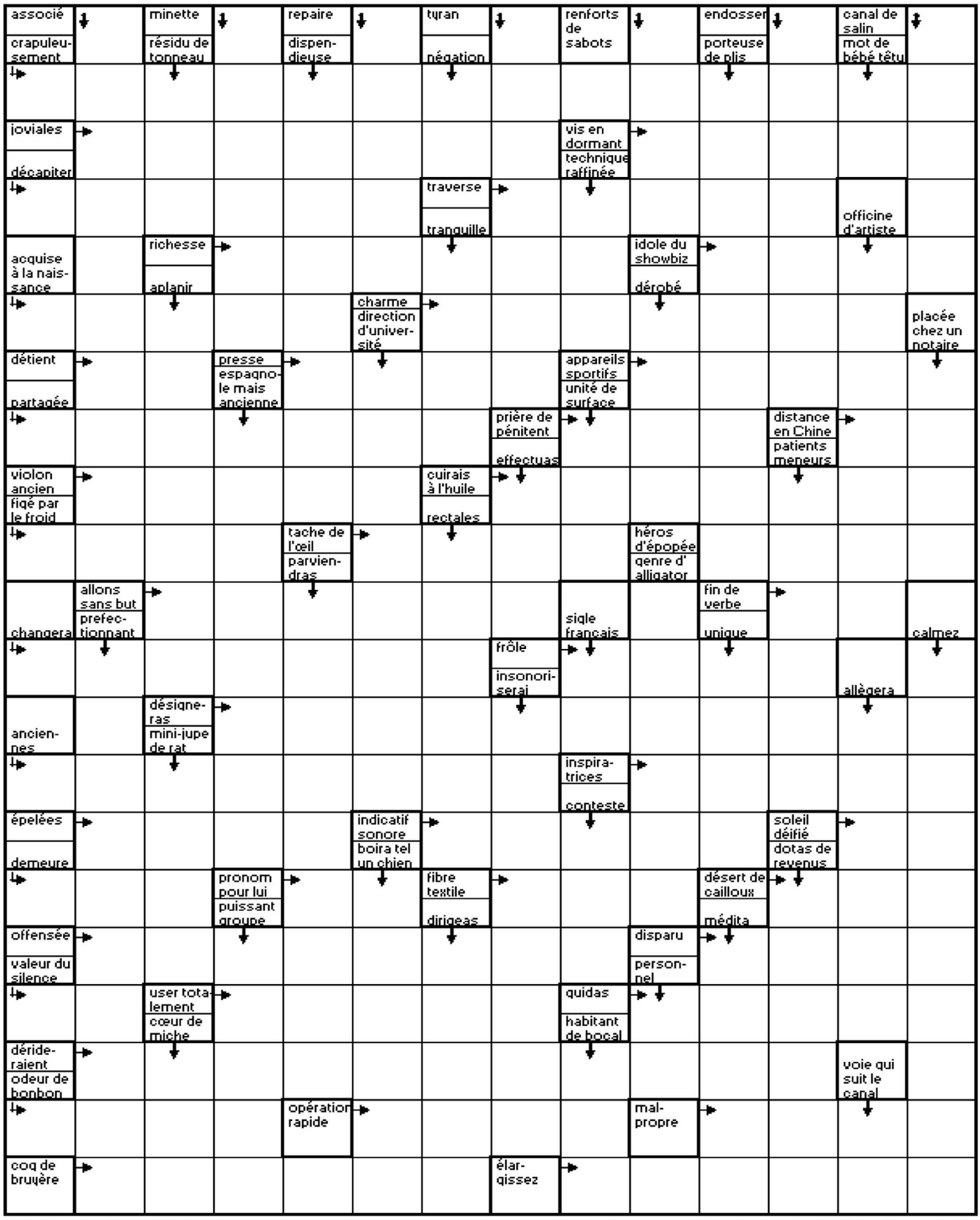


L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'en 2030, 1,2 milliard de femmes seront âgées de 50 ans ou plus et qu'un nombre croissant de ces femmes peut s'attendre à vivre plusieurs décennies après la ménopause.

Malheureusement, une durée de vie plus longue entraîne aussi une augmentation spectaculaire de l'incidence des maladies et des affections qui peuvent être associées à la perte d'œstrogènes au milieu de la vie. Ce jour, qui est la Journée Mondiale de la Ménopause, l'International Menopause Society (IMS) presse les nations de prendre des mesures actives pour éduquer les femmes concernant les implications de la ménopause pour la santé.

Honorer les femmes. La Journée Mondiale de la Ménopause a pour objectif d'honorer toutes les femmes. Elle vise les millions de femmes qui, partout dans le monde, arrivent chaque jour à ce stade vital de leur vie, même si bon nombre d'entre elles ne comprennent pas bien ce qu'est la ménopause et quels sont ses impacts sur leur santé. Favoriser la recherche

Le défi que lance la Journée Mondiale de la Ménopause appelle toutes les nations à donner à la santé après la ménopause une place primordiale dans la recherche et la santé publique, afin d'aider les femmes à éviter les symptômes désagréables susceptibles d'affecter la productivité et la qualité de vie, et afin de réduire les taux d'ostéoporose, de maladies cardiaques, de cancer du côlon et autres maladies du vieillissement liées aux œstrogènes.



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









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