

MEDIA EXPERT

AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION

Communiquons différemment

HYDROCARBURES

Renforcer l'exploration et la production, attirer les investissements et les partenariats P.3

M. ABDELMADJID TEBBOUNE, PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE

2027, une année charnière dans le processus de transformation de l'économie nationale P.2



P.2

L'Algérie a atteint l'autosuffisance dans la majorité des produits de l'industrie agroalimentaire P.4



PHARMEX

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

sous le theme :

"L'Intelligence Artificielle Centrée Patient Au Service Du Pharmacien"

ORGANISÉ PAR : PHARMEX CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :

C.N.O.P. SNAPO ANPHA Win Nelka MEDIA EXPERT Pharm'Net

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

SARL Media Expert PRO

Rédaction:23 Lot Issat Idir Local N°3 Bir El Djir Oran

Web: www.mediaexpert-dz.net

Mail: admin@mediaexpert-dz.net

Media Expert

Lundi19 Octobre 2026

Quotidien National Economique

N° 2379 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

FMI

Bourai insiste à Bangkok sur le rétablissement de la stabilité macroéconomique et financière

Le Gouverneur de la Banque d'Algérie (BA), Mohand Bourai a souligné à Bangkok, la nécessité de prendre les mesures pour rétablir la stabilité macroéconomique et de protéger l'investissement public, dans le contexte de la situation au Moyen-Orient, en continuant de s'appuyer sur des cadres crédibles favorisant une croissance durable et inclusive.

Dans une allocution lors de 54e réunion du Comité monétaire et financier du FMI au nom du groupe représenté par l'Algérie au sein du comité, et composé de sept pays dont l'Algérie, M. Bourai a mis en avant l'importance d'une coordination étroite entre le FMI, les institutions régionales et les partenaires au développement afin d'aider les pays membres à renforcer la mobilisation des ressources intérieures, dans le sillage des guerres au Moyen Orient et en Europe.

Les conseils de politique économique visant à rétablir la stabilité macro-financière, a-t-il encore souligné, "devraient être adaptés à la situation propre à chaque pays. Lorsque les conditions le permettent, les pays devraient reconstituer leurs volants de sécurité budgétaires en réduisant les déficits et en plaçant la dette publique sur une trajectoire viable".

Dans ce cadre, il a fait remarquer que les chocs sous-jacents accentuent les pressions inflationnistes et grèvent le budget des ménages en raison de la hausse du coût de l'alimentation, une situation qui a impacté les prévisions de croissance pour le Moyen Orient, relevées par l'édition d'octobre 2026 des Perspectives de l'économie mondiale qui prévoit une détérioration de l'activité économique cette année. Ce constat met en évidence le caractère inégal des perspectives de croissance entre les régions et au sein de celles-ci, indique M. Bourai.

"La dynamique des prix pourrait justifier des relèvements successifs des taux directeurs. Les marchés financiers sont restés globalement stables, soutenus par les anticipations selon lesquelles l'investissement dans les technologies fondées sur l'intelligence artificielle accroîtra la productivité à moyen terme", a-t-il indiqué.

Evoquant la situation économique de la région dans le contexte actuel, le gouverneur de la BA a noté que les pays directement impliqués dans la situation actuelle au Moyen Orient, tels que l'Iran, "sont confrontés à des pertes de production imputables aux dommages causés aux infrastructures civiles et aux capacités productives, ainsi qu'aux perturbations des voies d'exportation".

Il a précisé que la détérioration des termes de l'échange résultant de la hausse des prix de l'énergie et des produits alimentaires freine la croissance dans les économies importatrices d'énergie, et que cette situation pourrait accentuer les pressions inflationnistes et peser davantage sur les soldes budgétaires et extérieurs. En revanche, la hausse des prix de l'énergie pourrait améliorer les soldes budgétaires et extérieurs de l'Algérie et de la Libye, ce qui leur donnerait de la latitude pour reconstituer leurs volants de sécurité et faire progresser les réformes et l'investissement, souligne M. Bourai.

"Nous réitérons notre appel à une coordination plus étroite entre le FMI, les institutions régionales et les partenaires au développement, afin d'aider les pays membres à renforcer la mobilisation des recettes intérieures", a-t-il dit.

Il a indiqué que la politique monétaire devrait demeurer fermement attachée à la stabilité des prix et au maintien d'anticipations d'inflation bien ancrées, précisant que la flexibilité du taux de change, lorsqu'elle est compatible avec la situation propre à chaque pays et étayée par des cadres crédibles, devrait servir de principal amortisseur des chocs, en facilitant l'ajustement des prix relatifs et en préservant les réserves internationales. Abordant l'économie mondiale, M. Bourai a indiqué qu'elle est restée globalement résiliente, mais la confiance dans la pérennité de cette résilience s'effrite à mesure que les vulnérabilités s'accroissent, dans le contexte de tensions en cours au Moyen-Orient.

Il a appelé le Fonds à apporter davantage de clarté sur les besoins de financement et les modalités relatifs à la mise en œuvre des politiques d'ajustement proposées, en particulier dans les pays à faible revenu (PFR) confrontés à l'insuffisance des financements concessionnels sur fond de recul de l'aide publique au développement.

"Nous réaffirmons notre soutien à un FMI solide, fondé sur un système de quotes-parts et disposant de ressources adéquates, au cœur du dispositif mondial de sécurité financière", a-t-il affirmé.

M. Bourai a également indiqué qu'après les retards enregistrés précédemment, "nous attendons avec intérêt l'achèvement, dans les meilleurs délais, des procédures d'approbation nationales restantes pour l'augmentation des quotes-parts au titre de la 16e révision générale des quotes-parts".



Le président de la République déclare :

2027, une année charnière dans le processus de transformation de l'économie nationale



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a indiqué que 2027 sera une année charnière dans le processus de transformation que connaît l'économie nationale, à travers le renforcement de la production nationale et l'augmentation du volume des exportations hors hydrocarbures, tout en préservant le caractère social de l'Etat.

Lors de la Rencontre annuelle avec les opérateurs économiques, qu'il a présidée, le président de la République a souligné que 2027 sera une "année charnière" dans la transformation de l'économie nationale, à travers la poursuite du renforcement de la production nationale, l'augmentation des exportations et la réduction des importations grâce à leur substitution par la production nationale", des déclarations qui ont retenu l'attention des journalistes, des experts et des opérateurs économiques au niveau national et international. "Grâce à la conjugaison des efforts de tous, nous parviendrons, à l'horizon 2027, à une économie forte tenant compte de la dimension sociale de l'Etat", a dit le président de la République.

"L'économie nationale connaît un essor et nous allons continuer à avancer sur la même voie", a-t-il assuré, ajoutant que "grâce à la solidarité et à la cohésion de toutes les forces vives du pays, nous parachèverons, à la fin de l'année 2027, l'édification d'une économie forte".

Il a relevé que "l'économie nationale se trouve dans une phase de transformation globale d'une économie administrée vers une économie libre, d'autant que le secteur privé représente plus de 85 % de sa structure".

Faisant remarquer que de "nombreux pays ont connu de telles transitions, très difficiles et ayant entraîné des déséquilibres économiques", le président de la République a dit : "nous mettons tout en œuvre pour que cette transition se fasse en douceur, sans soubresauts susceptibles d'impacter la situation socioéconomique".

Dans ce contexte, le président de la République a rappelé qu'avant 2019, l'économie nationale était "à la traîne" et qu'il n'y avait alors "aucune interopérabilité sectorielle permettant une synergie, ni aucune industrie de transformation, avec une attention quasi exclusivement tournée vers l'importation". Passant en revue les "évolutions positives" qui caractérisent actuellement l'économie nationale, le président de la République a fait observer que "nous sommes la troisième économie africaine, et nous poursuivrons nos efforts pour faire encore mieux tout en continuant à remédier aux insuffisances", réitérant son engagement à préserver le rôle social de l'Etat. S'appuyant sur les chiffres, le président de la République a fait savoir que "les importations ont diminué à 40-42 milliards de dollars contre 62 milliards de dollars auparavant", ce qui montre que "l'économie nationale est désormais forte". "Nous importerons uniquement ce dont nous avons besoin", a-t-il dit, précisant que l'Algérie a "cessé, ces dernières années, d'importer de l'essence et du kérosène et elle cessera définitivement d'importer du gasoil dès la mise en service de la nouvelle raffinerie de Hassi Messaoud en 2027".

L'Algérie "produit désormais 84 % de ses besoins en médicaments, y compris des médicaments complexes destinés aux patients diabétiques et atteints de cancer, contre un taux de production de 9-10%" les années précédentes", a poursuivi le président de la République.

Concernant l'industrie, le président de la République a précisé que sa contribution au produit intérieur brut (PIB) a "augmenté de 10 % en 2026" après son faible taux durant les années précédentes en raison des importations, soulignant que l'Algérie "fabrique et exporte aujourd'hui de nombreux produits qu'elle importait auparavant".

Dans ce contexte, il a rappelé les usines mises en service, "la contribution du secteur agricole au PIB à hauteur de 15 %, les investissements relatifs à la production d'huile et de sucre et la réalisation de l'autosuffisance en céréales à la fin de l'année 2027", autant d'indicateurs qui reflètent, a-t-il dit, "le développement de l'économie nationale et la réduction du volume des importations".

Concernant le secteur de l'industrie automobile, il a indiqué que "si les choses se déroulent comme nous l'avons prévu avec les Allemands et les Italiens, nous aurons une voiture algérienne d'ici la fin de 2028, avec une boîte de vitesses algérienne et des pneus algériens, et non d'un simple gonflage de pneumatiques", en référence à la pratique qui prévalait avant 2019. "C'est un pari que nous relèverons", a-t-il dit.

Le président de la République a également salué "les étapes importantes franchies dans le domaine de l'investissement, à la faveur de la révision du cadre juridique et de la consécration de la souplesse nécessaire", faisant état de "13.000 projets d'investissement réels qui permettront de créer de nombreux emplois".

Après avoir rappelé l'importance de l'accompagnement des opérateurs économiques, le président de la République a souligné que le Guichet unique national de l'investissement constituait une "expérience pionnière", en tant qu'instance qui attire les investissements nationaux et étrangers, "jouissant de toutes les prérogatives en matière d'investissement", précisant que le dispositif de ce guichet unique "entrera en service à partir du 1er janvier prochain, avec l'entrée en vigueur de la loi de finances 2027".

Il a ajouté que cette réalisation "témoigne d'une volonté claire de continuer à faciliter l'investissement", soulignant la nécessité d'une mobilisation de l'ensemble des acteurs, afin d'"accroître les exportations hors hydrocarbures", notamment au regard de l'accompagnement et des facilités accordés par l'Etat aux investisseurs.

Evoquant les "fluctuations" récemment enregistrées dans les prix de certains produits de consommation, notamment les fruits et légumes, le président de la République a appelé à la nécessité de "bannir la cupidité", appelant à accélérer la création d'un organisme économique chargé de la régulation des opérations d'approvisionnement à travers le déstockage et l'achat des excédents de production des agriculteurs et des producteurs.

Il a, par ailleurs, évoqué les projets réalisés, avec l'existence d'investissements réels et d'une base industrielle solide, dans un contexte marqué par "le développement et la croissance de l'économie nationale".

Au sujet de la "conclusion pessimiste" de la Banque mondiale concernant ses prévisions relatives aux réserves de change de l'Algérie, le président de la République a rassuré en affirmant que l'Algérie dispose de capacités lui permettant de produire tout ce dont elle a besoin, dans un contexte de baisse de la valeur des importations et de hausse des exportations", évoquant l'objectif d'atteindre 30 milliards de dollars d'exportations hors hydrocarbures à l'horizon 2030, l'exportation du phosphate, des engrais et du zinc après l'achèvement des projets qui leur sont dédiés, ainsi que le parachèvement du raccordement à la route transsaharienne, qui créera une "dynamique économique entre l'Algérie et plusieurs pays voisins comme le Tchad, le Niger et le Mali".

Après avoir réaffirmé l'importance des résultats enregistrés et de la réalité économique concrète, reflétée par des chiffres fiables et des indicateurs précis, le président de la République a chargé le ministre des Finances de prendre attache avec la Banque mondiale et le Fonds monétaire international afin de réexaminer les données y afférentes. APS

Hydrocarbures

Renforcer l'exploration et la production, attirer les investissements et les partenariats



Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a présenté les détails du programme de développement et du programme financier du secteur des hydrocarbures, visant à renforcer l'exploration et la production et à attirer les investissements et les partenariats internationaux, au service du développement économique.

Présentant un exposé devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), dans le cadre de l'examen et du débat du projet de loi de finances (PLF) 2027, lors d'une séance présidée par le président de la commission, Abdelhafid Brima, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, M. Arkab a précisé que le programme sectoriel prévoit la poursuite des efforts visant à valoriser les ressources nationales, à développer les industries de transformation, à renforcer la sécurité hydrique, à réduire les émissions et à moderniser la gestion, en vue de contribuer au développement économique national et d'atteindre les objectifs fixés à l'horizon 2030.

M. Arkab a, dans ce cadre, fait savoir que l'appel d'offres international "Algeria Bid Round 2026", lancé par l'Agence nationale pour la valorisation des ressources en hydrocarbures (ALNAFT) et portant sur sept périmètres d'exploration répartis entre les wilayas de Ouargla, Illizi, Touggourt et El Bayadh, avait suscité l'intérêt d'une soixantaine de compagnies, dont 21 ont satisfait aux conditions d'accès aux dossiers de données techniques et aux salles de données virtuelles disponibles depuis juin 2026.

Sonatrach poursuit également le développement de ses partenariats internationaux à travers la signature de contrats avec plusieurs compagnies, notamment l'italienne Eni, l'indonésienne Pertamina, l'espagnole Repsol, la chinoise Sinopec et l'américaine Occidental Petroleum, a ajouté le ministre d'Etat, qui s'est félicité du contrat signé par l'Entreprise nationale de forage (Enafor) pour le forage de puits d'exploration au Niger, dans le cadre du renforcement de la présence internationale et des capacités opérationnelles du groupe.

HAUSSE DE LA DEMANDE EUROPÉENNE EN GAZ ALGÉRIEN

M. Arkab a en outre rappelé la position de l'Algérie en tant fournisseur fiable de gaz naturel. Relevant la hausse de la demande européenne en gaz algérien, il a évoqué le renouvellement et la signature de contrats d'approvisionnement à long terme avec plusieurs partenaires, dont l'Italie, l'Espagne, la Slovénie, la Tchéquie et l'Allemagne.

Concernant le projet de gazoduc transsaharien reliant le Nigeria à l'Algérie via le Niger, le ministre d'Etat a rappelé la reprise des négociations conformément au calendrier établi et le lancement des travaux de réalisation du tronçon algérien dans la wilaya d'Adrar. Présentant le bilan de l'activité sectorielle pour 2026, il a indiqué que le secteur des hydrocarbures a enregistré 17 nouvelles découvertes depuis le début de l'année en cours, grâce aux efforts propres de Sonatrach, avec une hausse de la production primaire d'hydrocarbures avoisinant les 128 millions de tonnes équivalent pétrole (TEP).

Dans le même sillage, M. Arkab a fait savoir que les recettes d'exportation d'hydrocarbures de l'Algérie ont atteint 37,5 milliards de dollars entre janvier et fin septembre 2026, soutenues par la hausse de 37 % du prix moyen du pétrole brut algérien par rapport à la même période de 2025, celui-ci s'étant établi à près de 97 dollars le baril, tandis que le prix moyen du gaz algérien commercialisé a atteint près de 11,3 dollars par million d'unités thermiques britanniques. La fiscalité pétrolière a enregistré des recettes de l'ordre de 2.841 milliards de dinars, soit près de 105 % des prévisions retenues dans la loi de finances pour l'exercice 2026, estimées à 2.698 milliards de dinars, a ajouté le ministre d'Etat, rappelant que la consommation nationale des produits énergétiques a atteint près de 59 millions de TEP, portée principalement par la hausse de la demande de gaz et, dans une moindre mesure, de celle des produits pétroliers, notamment pendant la vague de chaleur et les incendies survenus dans le pays l'été dernier.

Les investissements de Sonatrach ont dépassé 6 milliards de dollars à fin septembre 2026, contre 5,3 milliards de dollars durant la même période de l'année précédente, soit une hausse de 21 %, tandis que le nombre de travailleurs dans le secteur des hydrocarbures s'élève à près de 193.000 à la fin du premier semestre de 2026.

Concernant les perspectives de développement, le ministre d'Etat a indiqué que le secteur vise à porter la production primaire d'hydrocarbures à près de 201 millions de TEP à l'horizon 2030 et à augmenter le taux de transformation et de valorisation des hydrocarbures à plus de 50 % de la production primaire, contre près de 30 % actuellement.

PLUS DE 71 MILLIARDS DE DOLLARS D'INVESTISSEMENTS À L'HORIZON 2030

A cet effet, "une enveloppe d'investissement de près de 71,6 milliards de dollars a été allouée au développement de l'activité des hydrocarbures, dont 52 milliards de dollars destinés à l'activité amont et près de 13 milliards de dollars aux projets de raffinage et de pétrochimie", a précisé M. Arkab.

Parmi les principaux projets, figurent la nouvelle raffinerie de Hassi Messaoud, une unité de production de Méthyl Tert-Butyl Ether (MTBE), un complexe de production de polypropylène à Arzew, un projet similaire en Turquie, ainsi qu'une unité de production d'Alkyl Benzène linéaire à Skikda.

M. Arkab a également évoqué l'avancement du projet de phosphate intégré, les efforts du secteur en matière de protection de l'environnement et de numérisation et le dessalement de l'eau de mer, précisant que la production totale des stations en exploitation avait progressé de 26% à fin septembre 2026 par rapport à la même période de l'année précédente, pour atteindre 804 millions m3.

Présentant les principaux indicateurs financiers du projet de budget sectoriel pour 2027, le ministre d'Etat a indiqué que les prévisions de recettes de la fiscalité pétrolière s'élevaient à 2.652 milliards de dinars, sur la base d'un prix de référence du pétrole fixé à 60 dollars le baril, précisant que le budget sectoriel était estimé à environ 63 milliards de dinars, destinés principalement au programme de soutien au prix de l'eau dessalée, outre les crédits affectés au fonctionnement de l'administration du secteur.

Il a souligné, dans ce sens, que l'élaboration du projet de budget sectoriel pour 2027 intervenait dans un contexte marqué par des mutations géopolitiques et économiques accélérées, qui ont eu des répercussions sur la croissance mondiale et les marchés pétroliers et gaziers, entraînant des fluctuations des prix et une accentuation des inquiétudes liées à la sécurité des approvisionnements.APS

Les recettes d'exportation d'hydrocarbures de l'Algérie atteignent 37,5 milliards de dollars entre janvier et septembre 2026

Les recettes d'exportation d'hydrocarbures de l'Algérie ont atteint 37,5 milliards de dollars entre janvier et fin septembre 2026, a indiqué à Alger le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab. Présentant un exposé devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), dans le cadre de l'examen et du débat du projet de loi de finances (PLF) 2027, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, M. Arkab a précisé que ces recettes étaient principalement portées par la hausse de 37 % du prix moyen du pétrole brut algérien, par rapport à la même période de 2025. Le prix moyen du pétrole brut algérien a atteint près de 97 dollars le baril, tandis que le prix moyen du gaz algérien commercialisé a atteint près de 11,3 dollars par million d'unités thermiques britanniques, a ajouté le ministre d'Etat. La fiscalité pétrolière a enregistré des recettes de l'ordre de 2.841 milliards de dinars, soit près de 105 % des prévisions retenues dans la loi de finances pour l'exercice 2026, estimées à 2.698 milliards de dinars, a-t-il fait savoir.

Sonatrach réalise 17 nouvelles découvertes depuis le début de l'année

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a indiqué que le secteur des hydrocarbures a enregistré 17 nouvelles découvertes depuis le début de l'année en cours, grâce aux efforts propres de Sonatrach.

Lors d'une présentation devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), dans le cadre de l'examen et du débat du projet de loi de finances (PLF) 2027, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, M. Arkab a précisé que les investissements du groupe Sonatrach avaient dépassé 6 milliards de dollars en 2026, contre 5,3 milliards de dollars en 2025.

Toutes les dispositions prises pour lancer l'assemblage de camions au complexe "SOKON Algérie"



Le directeur-général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI), Omar Rekkache, a affirmé à Batna que toutes les dispositions ont été prises pour lancer l'assemblage de camions au complexe "SOKON Algérie", situé dans la zone des activités de la commune de Zana El Beida dans la wilaya de Batna.

Dans une déclaration à la presse après l'inspection de l'usine d'assemblage de camions, une des trois unités de ce complexe, en compagnie du wali, Riadh Benahmed, M. Rekkache a précisé que "toutes les dispositions pour lancer l'assemblage des camions dans cette usine ont été prises dont le recrutement de 450 travailleurs ayant suivi une qualification en coordination avec le ministère de la Formation et de l'Enseignement professionnels" soulignant que le premier camion du complexe devrait sortir en "janvier prochain".

Le même responsable a relevé l'importance du projet qui " s'inscrit dans le cadre de la politique de l'Etat de renforcement et soutien aux projets d'investissement dans ce domaine", d'autant que ce projet qui représente un investissement de 9,8 milliards DA générera 1.800 emplois directs et 4.200 autres emplois indirects et "suscitera la dynamique dans le domaine de la sous-traitance dans la région".

Le directeur général de l'AAPI a ajouté que sa visite vient "accompagner l'investisseur qui a concrétisé son projet dans un court délai à la faveur de la volonté et de l'accompagnement de l'Etat".

M. Rekkache a salué l'accompagnement des pouvoirs publics au projet depuis son lancement, soulignant que "le travail est mené en coordination avec le wali de Batna pour assurer des assiettes foncières pour la domiciliation de projets de sous-traitance en vue d'augmenter le taux d'intégration parallèlement à la préparation d'autres assiettes foncières pour les mettre à la disposition des opérateurs économiques dans six zones des activités dans la wilaya".

Le complexe comprend trois unités d'assemblage de bus et de camions de la marque chinoise SOKON au côté du développement de la marque HANOU, selon les explications données par son gérant, Younès Merazka à M. Rekkache au cours cette visite. Il a également précisé que la première ligne de l'usine d'assemblage des camions est prête à 100 % tandis que les deux autres lignes sont à 55 % prêtes, estimant à 60.000 véhicules la capacité annuelle de production des trois lignes.

La même source a rappelé que le projet avec ces trois unités occupe un terrain de 13,6 hectares obtenus via la plateforme numérique de l'investisseur en janvier 2025 avec la possibilité future d'extension du projet.

Rezig supervise l'ouverture de la Foire des produits agroalimentaire "Made in Algeria"

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, M. Kamel Rezig, a supervisé à Blida, l'ouverture de la Foire des produits agroalimentaires "Made in Algeria", qui réunit une centaine d'entreprises du secteur. A cette occasion, M. Rezig, accompagné du wali M. Djamel Eddine Hashas, et de membres du corps diplomatique accrédités en Algérie, a visité les différents stands de cette manifestation économique nationale, organisée au complexe sportif "Mustapha Tchaker", où il a reçu des explications sur les produits exposés et a échangé avec les opérateurs économiques au sujet de leurs activités et de leurs capacités de production. Ce rendez-vous économique, organisé par le ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, se poursuit jusqu'au 20 octobre. Il réunit une centaine d'entreprises publiques et privées évoluant dans diverses filières de l'industrie agroalimentaire et présentant une gamme variée de produits nationaux.

L'Algérie a atteint l'autosuffisance dans la majorité des produits de l'industrie agroalimentaire



Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, M. Kamel Rezig, a souligné à Blida que l'Algérie avait réussi à "atteindre l'autosuffisance dans la majorité des produits de l'industrie agroalimentaire, dont elle importait auparavant une quantité considérable".

En marge de l'inauguration de la Foire des produits de l'industrie agroalimentaire "Made in Algeria", en présence du wali de Blida, M. Djamel Eddine Hashas, ainsi que de plusieurs membres du corps diplomatique accrédité en Algérie, M. Rezig a déclaré à la presse que "l'Algérie est parvenue à atteindre l'autosuffisance dans la majorité des produits de l'industrie agroalimentaire".

Il a ajouté que l'Algérie avait réalisé " un bond en avant considérable dans le domaine de l'industrie agroalimentaire depuis 2020, alors qu'elle importait auparavant un grand nombre de ces produits, qui sont désormais fabriqués par des mains algériennes, grâce à la politique judicieuse adoptée par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune".

Le ministre a indiqué en outre que de nombreuses entreprises industrielles s'orientent actuellement vers l'exportation et la conquête de marchés étrangers, soulignant la volonté de son département, en coordination avec le Gouvernement, d'accompagner et de suivre les opérateurs économiques afin qu'ils puissent accéder au plus grand nombre possible de marchés étrangers.

M. Rezig a salué dans la foulée la qualité des produits algériens, relevant la présence de nombreux d'entre eux sur les marchés européens, africains et arabes, "grâce au respect des normes de qualité par les entreprises nationales".

La cérémonie d'ouverture de cet événement, qui se tient au complexe sportif "Mustapha Tchaker" sous le slogan "Qualité locale et perspectives prometteuses pour l'exportation", a vu la présence d'un certain nombre de membres du corps diplomatique accrédité en Algérie, parmi lesquels des ambassadeurs, des chargés d'affaires et des cadres diplomatiques et économiques représentant une vingtaine de pays, tels que l'Arabie saoudite, la Jordanie, l'Egypte, le Yémen, l'Italie, la Bulgarie, la Norvège, le Mali, le Brésil et la Chine.

Cette présence offre l'occasion de renforcer les échanges entre les producteurs algériens et les représentants diplomatiques et économiques des pays concernés, ce qui contribue à explorer les opportunités de partenariats commerciaux, à faire connaître les produits nationaux auprès d'importateurs potentiels et à ouvrir de nouveaux débouchés pour leur commercialisation et leur exportation, selon les informations fournies par les organisateurs. Ce rendez-vous économique, organisé par le ministère du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations et se poursuivant jusqu'au 20 octobre, réunit une centaine d'entreprises publiques et privées évoluant dans diverses filières de l'industrie agroalimentaire et présentant une gamme variée de produits nationaux.

Ces produits illustrent ainsi les capacités de production locales et leur diversité, notamment dans les domaines de la production de lait et dérivés, de boissons gazeuses, de pâtes alimentaires, de confiserie, de l'industrie de transformation et de l'huile de table, entre autres. Des dispositifs de soutien de l'Etat, des banques et des compagnies d'assurance participent également à cette manifestation.

L'Algérie participe au sommet et à l'exposition américains consacrés au GNL en Louisiane



Le secrétaire général du ministère des Hydrocarbures, Miloud Medjelled, a pris part, à la tête d'une délégation algérienne de haut niveau, aux travaux du sommet et de l'exposition américains consacrés au gaz naturel liquéfié (GNL), organisés à Lake Charles, dans l'Etat américain de Louisiane, ainsi qu'à la 19e édition de la manifestation "Algeria Energy Day", tenue jeudi en marge de cet événement international, indique un communiqué du ministère.

La délégation algérienne ayant participé au sommet et à l'exposition, était composée de l'ambassadeur d'Algérie aux Etats-Unis, Sabri Boukadoum, du PDG du groupe Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, ainsi que de responsables et de cadres du ministère des Hydrocarbures, du président de l'Agence nationale pour la valorisation des ressources en hydrocarbures (Alnaft), Abdelkader Cherfaoui, et du président de l'Autorité de régulation des hydrocarbures, Amine Remini.

Cette participation s'inscrit dans le cadre de la visite de travail qu'effectue la délégation algérienne aux Etats-Unis, visant à renforcer les relations de coopération et de partenariat entre l'Algérie et les Etats-Unis dans le domaine des hydrocarbures, à élargir les perspectives d'investissement et à favoriser les échanges d'expertises et de technologies, notamment dans les secteurs du pétrole, du gaz naturel et du GNL, ainsi que dans les domaines de l'innovation et du développement de l'industrie énergétique, précise la même source.

Le sommet et l'exposition américains consacrés au GNL ont été inaugurés par Kyle Haustveit, sous-secrétaire à l'Energie des Etats-Unis, avec la participation de responsables gouvernementaux, de représentants de compagnies énergétiques internationales, d'investisseurs, d'experts et de spécialistes. Les discussions ont porté sur les évolutions des marchés du GNL, les perspectives de croissance de l'industrie gazière, la sécurité des approvisionnements ainsi que les défis liés au développement des infrastructures et aux investissements dans ce domaine.

Dans ce cadre, M. Medjelled a tenu une série de rencontres bilatérales avec des responsables du département américain de l'Energie et des représentants de la compagnie "ExxonMobil", afin de poursuivre les consultations et les discussions déjà engagées entre les deux parties, notamment par le groupe Sonatrach, à même de renforcer la coopération algéro-américaine dans le domaine des hydrocarbures, à consolider le dialogue avec les principaux acteurs de l'industrie énergétique américaine et à explorer de nouvelles perspectives de partenariat et d'investissement en Algérie, ajoute le communiqué.

Par ailleurs, la délégation algérienne a participé à la 19e édition de la manifestation "Algeria Energy Day", organisée par le 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 rencontre constitue un espace d'échange de points de vue et d'expertises entre les responsables du secteur des deux pays, ainsi que d'examen des perspectives de coopération, de partenariat et d'investissement.

Les discussions ont notamment porté sur les possibilités de renforcer les partenariats entre les entreprises algériennes et américaines, de développer des projets dans le domaine des hydrocarbures et de tirer parti des expertises et des technologies modernes, afin de valoriser les ressources nationales et d'accroître les investissements dans le secteur.

Dans le cadre de la promotion des opportunités d'investissement offertes par le secteur algérien des hydrocarbures, "Algeria Bid Round 2026", lancé par l'ALNAFT, a fait l'objet d'un intérêt particulier, étant un mécanisme destiné à attirer les investissements étrangers, à renforcer les partenariats avec les compagnies internationales et à valoriser le potentiel national en hydrocarbures à travers le développement des activités d'exploration et de production.

Cette rencontre a également permis de mettre en avant le rôle de l'ARH dans l'accompagnement des activités du secteur, notamment en matière de respect des normes internationales relatives à l'exploitation, au développement et à la sécurité industrielle, contribuant ainsi à renforcer l'attractivité des investissements et à créer un environnement favorable au développement des projets énergétiques.

Cette manifestation a permis, en outre, de mettre en lumière "les atouts dont dispose le secteur national des hydrocarbures, les capacités de l'Algérie dans les domaines de la production et de la commercialisation du pétrole, du gaz naturel et du GNL, ainsi que les opportunités d'investissement qu'elle offre aux compagnies internationales, dans un contexte marqué par la volonté de développer l'industrie énergétique, de promouvoir l'innovation et les technologies et de réduire l'empreinte carbone des activités pétrolières et gazières". APS

Sonatrach et Oxy examinent à Houston les perspectives de leur partenariat

Le Président-directeur général (P-dg) du groupe Sonatrach, Nour Eddine Daoudi, et le P-dg de la compagnie américaine Occidental Petroleum (Oxy), Richard Jackson, ont examiné les relations de partenariat entre les deux groupes et les perspectives de leur développement, lors d'une rencontre tenue à Houston (Etats-Unis), indique Sonatrach dans un communiqué. Cette rencontre s'est déroulée vendredi dans le cadre de la visite de travail effectuée par M. Daoudi aux Etats-Unis du 12 au 16 octobre, en présence de dirigeants des deux groupes, précise la même source.

Les discussions ont notamment porté sur les activités d'Oxy dans le bassin de Berkine, les perspectives de coopération et les opportunités de développement à court, moyen et long termes. Les deux parties ont également abordé l'expertise d'Oxy dans le développement des ressources non conventionnelles aux Etats-Unis, les techniques innovantes de récupération assistée des hydrocarbures (EOR), ainsi que l'utilisation de canalisations en matériaux non métalliques, ajoute le communiqué.

Cette rencontre s'inscrit dans la continuité des relations historiques entre Sonatrach et Oxy, particulièrement dans le bassin de Berkine.

En 2022, les deux groupes ont signé, en partenariat avec Eni et TotalEnergies, un contrat d'hydrocarbures portant sur les périmètres 404 et 208, rappelle la même source.

En octobre 2024, ils ont conclu un protocole d'accord relatif aux activités d'exploration et d'évaluation sur le périmètre de Berkine-Centre.

En avril 2025, les deux compagnies ont également signé deux accords de coopération technologique portant sur l'étude des réservoirs carbonatés complexes et le développement des techniques de récupération assistée du pétrole.

A travers cette rencontre, Sonatrach et Oxy ont réaffirmé leur volonté de poursuivre le développement de leur partenariat, de renforcer leur coopération et de soutenir la valorisation du potentiel en hydrocarbures de l'Algérie, conclut le communiqué.

Ouverture de la 4e édition du Forum du mouvement associatif et de la citoyenneté



La 4e édition du Forum du mouvement associatif et de la citoyenneté s'est ouverte sous le slogan "Une jeunesse consciente, une société sans drogues", avec un accent mis sur la dangerosité des drogues et sur le rôle actif du mouvement associatif, en coordination avec les différents acteurs, dans le renforcement de la prévention contre ce fléau.

Cette rencontre de deux jours constitue un espace de dialogue, de concertation et d'échange d'expertises réunissant des représentants des secteurs concernés et du mouvement associatif, ainsi que des experts et des universitaires, avec pour objectif de renforcer la coordination entre les différents intervenants et de développer des mécanismes pratiques et efficaces de prévention contre les drogues et de protection des jeunes.

Le programme de ce forum prévoit des séances et des ateliers interactifs abordant plusieurs thématiques relatives aux mesures prises pour lutter contre les stupéfiants et prévenir leur consommation, ainsi que la formulation de propositions concrètes dans ce domaine.

300 personnes issues de 40 wilayas prennent part à ce forum, organisé sous le patronage du ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, Mustapha Hidaoui, et du ministre, wali de la wilaya d'Alger, Mohamed Abdenour Rabehi.

Dans son allocution, le directeur de la jeunesse, des sports et des loisirs de la wilaya d'Alger, Adel Tedjar, a précisé que l'organisation de cette édition avait pour objectif de "mettre l'accent sur la dangerosité des drogues et des psychotropes, étant une menace qui cible les capacités de notre jeunesse et la résilience de notre société", d'où la nécessité pour nous tous "d'intensifier les efforts, d'assurer la complémentarité des rôles et de mobiliser l'ensemble des acteurs, afin de faire face à ce phénomène avec toute la fermeté, la conscience et la responsabilité requises".

Ce forum vise à "consacrer le rôle central et actif" du mouvement associatif de jeunesse et sportif, en tant que "partenaire essentiel sur le terrain en matière de prévention et de lutte ", a-t-il assuré, ajoutant que, pour le secteur de la jeunesse, la prévention se concrétise en premier lieu par "la dynamisation et l'animation des différents espaces dédiés aux jeunes et des espaces de proximité", pour en faire des "espaces accueillant les créations des jeunes ainsi que les activités sportives, culturelles et de volontariat".

Dans le même contexte, le même responsable a souligné que ce Forum vise, à travers des séances et des ateliers interactifs, à élaborer des mécanismes d'action sur le terrain et à établir des partenariats durables, érigeant le mouvement associatif en "force de proposition" et faisant des jeunes des "acteurs dans l'élaboration des solutions et la protection de leur société".

De son côté, le wali délégué de la circonscription administrative de Bouzaréah, Mourad Rabah Yezza, représentant le ministre, wali d'Alger, a indiqué que ce Forum constituait un "espace de dialogue, d'échange d'expériences et d'unification des efforts entre les différents acteurs", précisant que ce type d'initiatives contribue à la sensibilisation, au renforcement de la culture citoyenne, à l'ancrage des valeurs de responsabilité et à l'encouragement des jeunes à adhérer aux activités culturelles et sportives.

La wilaya d'Alger accorde une grande importance à ce type d'initiatives, partant de sa conviction que "la protection des jeunes contre le fléau de la drogue est une responsabilité collective qui exige une action de terrain continue et une coordination permanente entre les différents secteurs, les collectivités locales et les associations actives, a-t-il ajouté.

Lors de cette rencontre, une minute de silence a été observée à la mémoire des martyrs, à l'occasion de la Journée nationale de l'émigration, commémorant les manifestations du 17 octobre 1961.

Hamzaoui supervise le lancement de la saison scoute 2026-2027



Le commandant général des Scouts musulmans algériens (SMA), Abderrahmane Hamzaoui, a présidé à Sétif la cérémonie de lancement de la nouvelle saison scoute 2026-2027, sous le slogan "Excellence dans la performance et pérennité de l'impact".

A l'occasion de cette cérémonie, organisée en présence du secrétaire général du ministère de la Jeunesse, Dahmane Adimi, du wali de Sétif, Mustapha Limani, et des pionniers du mouvement scout, M. Hamzaoui a souligné "l'importance du travail scout qui constitue une responsabilité nationale et un devoir éducatif et moral du fait de son rôle dans l'accompagnement de la famille et de l'école et sa contribution à l'éducation des enfants et des jeunes". Il a ajouté que le mouvement scout "vise à atteindre un million de scouts en Algérie et à les encadrer aux différents stades de leur évolution au sein des SMA", et "continuera au cours de la nouvelle saison à élargir ses programmes et à améliorer ses performances afin de renforcer sa capacité à offrir des programmes de qualité".

De son côté, le secrétaire général du ministère de la Jeunesse a déclaré que les scouts musulmans algériens ont "prouvé, au cours de leur parcours, qu'il demeurent une école nationale authentique qui a contribué à la conscientisation de la société, au façonnement de la personnalité et à la formation de générations portant en elles les valeurs de sacrifice, de loyauté et de fidélité à l'Algérie".

Le mouvement scout a également "joué un rôle majeur dans l'éveil de la conscience nationale, en formant une élite porteuse des valeurs patriotiques et militantes, qui a contribué à ancrer ces idéaux dans la conscience des générations successives", a-t-il souligné.

M. Admini a ajouté que la jeunesse "occupe une place essentielle dans les orientations nationales sous la direction du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, qui accorde une attention particulière à l'élargissement de ses domaines de participation au processus de développement national", avant de souligner que "le soutien du mouvement scout s'inscrit dans cette vision, au regard du rôle de cette organisation nationale dans l'encadrement des jeunes, le développement de l'esprit de citoyenneté et la formation des jeunes à la discipline, au leadership, au travail d'équipe et au volontariat".

Au cours de la cérémonie d'ouverture de la nouvelle saison scoute, organisée dans la salle de conférences Mouloud Kacem Naït Belkacem de l'université Ferhat- Abbas (Sétif 1), et coïncidant avec le 65e anniversaire de la Journée nationale de l'émigration, a été marquée par des chants scouts, une projection vidéo retraçant les activités des SMA lors de la saison écoulée, et un hommage au commandant scout de la wilaya d'Adrar, le défunt Maatallah Haïdour (1974 - 2026).

Air Algérie réceptionne son sixième "Airbus A330neo"



Le Groupe Air Algérie a annoncé la réception de son sixième avion de type Airbus A330neo, dans le cadre de son programme de renouvellement et d'extension de sa flotte.

Il s'agit d'un appareil baptisé "Ras El Afia", en référence au phare maritime de Ras El Afia, situé dans la wilaya de Jijel, a précisé la compagnie, ajoutant que le choix de cette appellation traduit "la fidélité à la mémoire nationale et la reconnaissance envers des âmes qui resteront présentes dans les esprits", ainsi qu'un hommage aux habitants de la région qui "ont incarné, par leur résilience, la force de l'espoir".

Cet appareil est le sixième avion de ce type à intégrer la flotte du transporteur national, après les appareils baptisés "Novembre 54", "Gara Djebilet", "Yennayer", "Diaspora" et "Fennec". Les Airbus A330neo sont destinés aux vols long-courriers. Ils peuvent accueillir plus de 300 passagers, toutes classes confondues, et se distinguent par une consommation de carburant réduite pouvant atteindre 25 % par rapport aux générations précédentes. Ils permettent également de réduire les émissions de dioxyde de carbone et sont équipés de systèmes de divertissement modernes, dont un service d'accès à Internet via le Wi-Fi. Cette opération s'inscrit dans le cadre du programme de renouvellement et d'extension de la flotte d'Air Algérie, lancé en 2023, qui prévoit l'acquisition de dix avions "Boeing 737 MAX 9" et de dix "Airbus A330neo", ainsi que de 16 appareils "ATR 72-600", afin de renforcer le réseau de transport aérien intérieur. Cette acquisition s'inscrit également dans le cadre du plan d'action de la compagnie à l'horizon 2035, qui prévoit des acquisitions supplémentaires d'avions pour répondre à la demande croissante de transport aérien aux niveaux national et international.

Des élèves algériens remportent une médaille d'or à un concours international de robotique en Corée du Sud



Une équipe composée de cinq élèves du cycle secondaire a remporté une médaille d'or lors d'un concours international de robotique, organisé récemment à Incheon, en Corée du Sud.

L'équipe algérienne, qui a participé au concours "FIRST Global Challenge 2026", a réalisé "une performance internationale remarquable dans le domaine de la robotique et de l'innovation technologique", reflétant "le potentiel prometteur des jeunes talents dont regorge l'école algérienne, ainsi que les capacités de nos élèves à faire preuve de créativité et à rivaliser dans les fora internationaux, dès lors qu'ils bénéficient d'opportunités de formation, d'accompagnement et d'expérimentation", a indiqué, samedi, un communiqué du ministère de l'Education nationale. Cette performance met également en évidence "l'importance d'investir dans l'enseignement des sciences et des technologies, mais aussi de développer les compétences en programmation, en robotique, en pensée critique et en travail collaboratif, permettant aux élèves d'élargir leurs perspectives de contribution à la construction de l'économie du savoir et de s'adapter aux mutations technologiques mondiales", selon le communiqué.

Le ministère a exprimé sa fierté de cet exploit, tout en réaffirmant son engagement à encourager les initiatives scientifiques et technologiques en milieu scolaire et à valoriser les efforts des élèves, des enseignants, des encadrants et de l'ensemble des partenaires contribuant à la découverte et à l'accompagnement des jeunes talents.

Cette manifestation internationale, organisée du 7 au 10 octobre courant, a réuni des équipes de jeunes représentant près de 190 pays, dans le cadre de la promotion des sciences, des technologies, de l'ingénierie et des mathématiques, ainsi que de l'encouragement de l'innovation et du travail d'équipe chez les jeunes générations.

Comment lutter contre la chute des cheveux?

Beaucoup de personnes redoutent de perdre leurs cheveux avec l'âge et cette chute peut même faire l'objet d'un complexe pour certaines d'entre elles. Découvrez nos différents conseils pour retrouver une chevelure épaisse et en pleine santé.

Espacer vos shampoings

Le premier conseil à respecter pour lutter contre la perte de cheveux est de ne pas réaliser des shampoings tous les jours. En effet, même si les shampoings sont importants pour entretenir son cuir chevelu et le nettoyer en profondeur, ils ne doivent pas pour autant être quotidiens. En effet, se laver les cheveux tous les jours va agresser en profondeur vos follicules pileux, diminuer leur capacité de résistance et donc fragiliser vos cheveux.

Utiliser les bons produits pour vos cheveux

Il est également essentiel de prendre soin de vos cheveux avec les bons produits pour éviter au maximum leur casse ou leur chute.

Ainsi, hydratez-les en profondeur avec des bains d'huile par exemple pour leur redonner de la vigueur et les renforcer. N'utilisez pas les brosses à cheveux traditionnelles agressives mais plutôt un peigne en bois ou en poil de sanglier pour répartir le produit uniformément et les préserver.

Au niveau des produits coiffants, il est essentiel d'utiliser des produits naturels comme l'argile coiffante par exemple et de limiter les gels chimiques qui vont étouffer vos cheveux.

Prendre des compléments alimentaires adaptés

Une autre solution pour aider à stopper la chute de cheveux est de faire une cure de compléments alimentaires spécialisés. Afin d'être le plus efficaces possibles, ces compléments doivent être choisis en fonction de la cause de votre chute de cheveux (stress, manque de fer, manque de zinc, fluctuations hormonales…). Les comprimés pourront ainsi contenir différents ingrédients comme le zinc, qui aide à lutter contre le manque d'éclat, le vieillissement et l'affinement du cheveu, ou encore la vitamine B8 qui favorisera la brillance du cheveu et la régulation du sébum./maxi-mag.fr/



Rides du front
cette crème pour le visage au collagène végétal et au rétinol raffermit la peau et lisse rides et ridules

Rides qui s'installent, peau moins ferme, teint en manque d'éclat… Les Petits Prödiges proposent une crème à 29,90 euros qui mise sur trois actifs d'origine végétale. Et sa formule à 99 % d'origine naturelle réserve quelques arguments intéressants. Tu as beau connaître ton visage par cœur, il suffit parfois d'une lumière un peu trop franche pour remarquer une ridule ou une peau qui semble moins rebondie. Et forcément, l'envie de trouver le bon soin revient vite.

Cette crème Les Petits Prödiges réunit 3 actifs

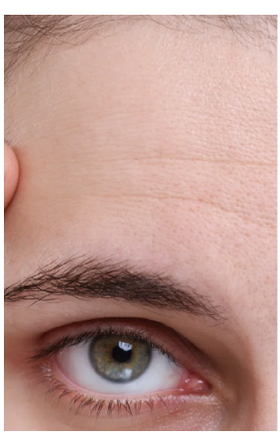
Son intérêt se cache surtout dans les concentrations annoncées. La formule associe 2 % de PhytoCollagen, 3 % de rétinol-like végétal et 3 % d'extrait de citrus. Le PhytoCollagen est une alternative végétale au collagène issue de gomme d'acacia. Il vise l'hydratation, la fermeté et le lissage de la peau. Le rétinol-like provient, lui, de chou kale cultivé en France. Cette alternative végétale au rétinol aide à renouveler la peau, à lisser les rides et à raviver l'éclat du teint. Dernier ingrédient du trio, l'extrait de citrus provient de pelures d'orange et de mandarine upcyclées. Dosé à 3 %, il est utilisé pour stimuler le collagène et illuminer le teint.

Peaux sensibles, rides... à qui s'adresse cette crème au collagène végétal ?

Voilà un détail qui peut faire la différence si ta peau tolère mal certains soins anti-âge. Le rétinol-like utilisé par Les Petits Prödiges est présenté comme non irritant et non photosensibilisant. La crème convient donc aux peaux sensibles, mais aussi aux peaux normales à sèches et à celles concernées par les signes de l'âge.

Comment utiliser la Crème Repulpante Fermeté matin et soir ?

Pas besoin de bouleverser toute ta routine. Sur une peau propre, tu appliques une noisette de crème sur le visage, le cou et le contour des yeux. L'opération peut être répétée matin et soir puisque son actif rétinol-like est annoncé comme non photosensibilisant. Pour 29,90 euros, ce pot de 40 ml réunit donc dans une seule formule trois actifs aux fonctions complémentaires. Une proposition qui vise celles qui cherchent à agir sur les rides, la fermeté et l'éclat sans accumuler plusieurs soins différents dans la salle de bains./beaute-test.com/





Cette astuce simple permet de réussir un eye-liner flou sans aucun pinceau



Parfait pour adopter l'une des tendances maquillage de l'automne-hiver, l'eye-liner flouté se réalise désormais avec un accessoire que l'on possède toutes dans sa salle de bains : un simple coton-tige. Décidément, le coton-tige n'a pas fini de nous surprendre. On vous a déjà expliqué comment cet accessoire du quotidien pouvait faciliter l'application du contour des lèvres. Cette fois, il s'attaque à une autre étape parfois redoutée de notre mise en beauté : l'eye-liner.

Et pas n'importe lequel ! Alors que les traits graphiques et parfaitement dessinés laissent volontiers place à des maquillages plus flous (dans le style du " makeup du lendemain" en vogue en ce moment), une astuce toute simple permet de reproduire cet effet fumé sans pinceau ni technique particulière. Le secret ? Quelques touches de fard à paupières judicieusement placées et un simple coton-tige pour les estomper. De quoi obtenir un regard intense et étiré, sans passer des heures devant son miroir ou se planter la mine de l'eye liner dans l'œil.

UN COTON-TIGE POUR UN REGARD PARFAITEMENT FLOUTÉ

Contrairement à l'eye-liner classique (qui exige généralement un minimum de précision), cette technique mise tout sur l'estompage. L'idée ? Créer un regard étiré et intense, à mi-chemin entre le cat eye et le smoky eye, sans avoir à dessiner une ligne impeccable. Pour reproduire le geste, rien de plus simple. On commence par prélever un peu de fard à paupières foncé avec un coton-tige. On dépose ensuite la matière par petites touches à des endroits stratégiques : au ras des cils supérieurs, au coin externe de l'œil et légèrement sous les cils inférieurs. Inutile de chercher à être parfaitement symétrique à ce stade, puisque tout l'intérêt de la technique réside dans l'étape suivante. À l'aide du coton-tige, on vient estomper délicatement les pigments en les étirant vers les tempes. La matière se diffuse progressivement pour créer une jolie virgule fumée qui allonge visuellement le regard. Le résultat ? Un cat eye intense, aux contours volontairement flous, qui donne de la profondeur aux yeux sans durcir les traits.

UNE TECHNIQUE FACILE À ADAPTER À TOUTES SES ENVIES

Ce qui fait le charme de cette astuce, c'est aussi sa simplicité. Pas besoin d'investir dans une multitude de pinceaux ni de multiplier les étapes pour obtenir un résultat travaillé. Un fard à paupières, un coton-tige et quelques mouvements suffisent à transformer le regard. Pour un maquillage de journée, on privilégie des nuances de brun, de taupe ou de chocolat, plus douces que le noir. À l'inverse, les teintes prune, bordeaux ou cerise noire, particulièrement séduisantes en automne, permettent de créer un regard plus chic.

Les plus audacieuses pourront également intensifier le coin externe avec une seconde couche de fard pour accentuer l'effet étiré.

Petite précaution tout de même, mieux vaut utiliser un coton-tige propre, travailler sans frotter et éviter de déposer des fibres ou du fard à l'intérieur de l'œil. Et si le résultat manque de netteté, un second coton-tige propre, permet de corriger les contours./elle.fr/

Découverte d'un artefact en bois façonné par l'homme, vieux d'un demi-million d'années et antérieur à notre espèce

Les scientifiques ont trouvé ce qui est considéré comme la plus ancienne structure artificielle en bois jamais découverte. Vieux de près de 500 milles ans, l'artefact laisse penser que nos ancêtres étaient peut-être plus avancés qu'on ne le pensait ! Une équipe d'archéologues constituée de chercheurs des universités britanniques de Liverpool et d'Aberystwyth ont fait une découverte majeure. Celle-ci remet en question la considération selon laquelle les humains de l'âge de pierre étaient nomades et technologiquement peu avancés. Comme le rapporte notre source, la découverte a été faite sur le site archéologique des chutes de Kalambo, en Zambie, où le groupe de recherche a trouvé deux rondins réunis en forme de croix.

Mieux encore, la structure en bois exceptionnellement bien conservée comporte ce qui semble être des traces de coupe faites avec des outils en pierre.





Vieux de près d'un demi-million d'années

L'artefact faisait peut-être partie d'une plate-forme, d'une passerelle ou d'une habitation surélevée. Selon les chercheurs, son état de conservation exceptionnelle est dû au fait que le site archéologique où il a été trouvé permet de préserver plus longtemps les matières organiques comme le bois grâce à ses niveaux d'eau élevés. Pour déterminer l'âge des rondins, le professeur Larry Barham et ses collaborateurs ont utilisé la technique de la datation par luminescence.

Il s'agit d'une méthode qui permet de connaître l'âge d'un objet en déterminant le moment où il a été exposé pour la dernière fois à la lumière solaire. Grâce à cette approche, les archéologues ont découvert que les bois dataient d'au moins 476 000 ans avant notre ère, bien avant l'évolution de l'Homo sapiens.

Une découverte importante

L'utilisation du bois par l'homme remonte déjà à l'âge de pierre, mais à cette époque, nos ancêtres s'en servaient principalement pour la chasse et pour faire du feu. Jamais auparavant il n'y a eu de preuves suggérant que ce matériau était utilisé pour la construction.

Pour le professeur Larry Barham de l'université de Liverpool, cette découverte est tout simplement stupéfiante : « cette découverte a changé mon opinion sur nos premiers ancêtres », a-t-il déclaré dans un communiqué de presse. Effectivement, la plus ancienne structure en bois façonnée par l'homme répertoriée à ce jour est vieille de moins de 10 000 ans.

L'œuvre de l'Homo heidelbergensis ?

Pour l'heure, les archéologues ne savent pas exactement quelle lignée humaine était à l'origine des rondins trouvés près des chutes de Kalambo. Ils pensent toutefois qu'il pourrait s'agir de l'Homo heidelbergensis, une espèce ayant évolué il y a plus de 650 000 avant notre ère.

Il convient de noter que cette découverte a été réalisée dans le cadre du projet Deep Roots of Humanity, dirigé par le professeur Barham. Soutenue financièrement par l'agence britannique Arts and Humanities Research Council (AHRC), l'initiative vise à évaluer le développement des technologies de nos ancêtres au cours de l'âge de pierre./ neozone.org/

Hérisson, allié indispensable de nos jardins

Stop aux pesticides qui polluent les sols et déciment les espèces animales ! Bienvenue aux amis du jardinier parmi lesquels le hérisson occupe une place de choix. Couvert de pics, cet auxiliaire apporte une aide précieuse à toutes les mains vertes, qu'elles soient amateures ou professionnelles. Mais qui est ce mammifère insectivore aux poils piquants ? Quel rôle joue-t-il au potager qui le rend si indispensable ? Et comment attirer son petit museau dans notre coin de verdure?



Qui est le hérisson ?

Hérisson est le terme employé pour désigner différentes espèces animales, certaines possédant des poils piquants et d'autres pas (c'est par exemple le cas des gymnures qui vivent en Asie). Dans cet article, nous nous intéresserons au hérisson commun (Erinaceus europaeus) qui appartient à la famille des érinacéidés, que l'on appelle aussi hérisson d'Europe ou tout simplement hérisson. Cette espèce mesure entre 22 et 32 cm, de la tête à la queue, et entre 12 et 15 cm de hauteur. Au niveau du poids, le petit mammifère affiche une différence sensible entre l'hiver et l'été (2,2 kg contre 700 g environ). La hérissonne est plus menue.

Comment reconnaître le hérisson d'Europe ?

Notre hérisson arbore un masque assez sombre autour de ses yeux ronds et de son museau pointu. Il est le seul mammifère d'Europe à posséder des piquants sur le dos. À l'âge adulte, il peut en compter jusqu'à 7 500 qui sont en réalité des poils incassables, bruns à la base et gris-beige à la pointe. Creux et légers, ils mesurent entre 2 et 3 cm de longueur. Ces pics constituent une arme de défense que l'animal peut déployer et replier à sa guise grâce à des muscles dorsaux. Chaque épine a une durée de vie de 18 mois, après quoi elle tombe pour laisser place à une nouvelle aiguille. Sur le reste de son corps, le hérisson possède une faible densité de poils non piquants, raides et relativement doux, dont la couleur tire sur le brun. Le mammifère possède 36 dents et 2 oreilles courtes, en partie cachées par les poils, et une petite queue conique de 2 à 3 cm.

Où trouve-t-on des hérissons ?

Le hérisson vit en Europe occidentale et septentrionale, de la Finlande au nord, jusqu'aux côtes méditerranéennes au sud. On le rencontre aussi en Russie. Le mammifère a besoin d'un milieu varié avec une couverture végétale pour se cacher et se protéger des prédateurs, ainsi que des sources alimentaires abondantes. Ses habitats idéaux sont :

Les lisières de forêt, de feuillus ou de conifères, où il s'abrite sous des buissons, des arbres tombés à terre ou des tas de feuilles mortes ;

Des prés bordés de haies ;

Des zones broussailleuses ou buissonnantes ;

Les parcs ou les jardins.

Comment hiberne le hérisson ?

À l'automne, le hérisson se livre à une alimentation intensive pour accumuler des réserves de graisse qui lui permettront de survivre pendant la période où il sera inactif et ne mangera pas. Parallèlement, il recherche un abri sûr et isolé pour hiberner. Cela peut être un tapis de feuilles mortes, un tas de bois, un terrier abandonné ou tout autre endroit protégé des intempéries et des prédateurs. Une fois qu'il a trouvé sa tanière, le mammifère réduit progressivement son métabolisme. Sa température corporelle diminue, ainsi que sa fréquence cardiaque et sa respiration dans le but de conserver son énergie. Puis il se recroqueville et entre dans un état de sommeil profond, pendant des semaines, voire des mois, selon les conditions météorologiques et la disponibilité alimentaire./ lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

« Des conséquences désastreuses », l'astéroïde 2024 YR4 a 4 % de chance de percuter la Lune

L'astéroïde 2024 YR4, découvert récemment, soulève de sérieuses préoccupations. Bien qu'il ne menace plus directement la Terre, les astronomes estiment qu'il existe une probabilité de 4 % qu'il entre en collision avec la Lune.

Plusieurs options pour éviter un impact lunaire

Ces micrométéorites, difficilement détectables, pourraient représenter un danger pour les satellites, les engins spatiaux et même les astronautes à bord de l'ISS. Pour prévenir un tel désastre, les astronomes envisagent plusieurs options, allant de la déviation à la destruction de l'objet massif. À noter qu'une étude consacrée à ce sujet a été publiée dans le Journal of the Astronautical Sciences. La déviation est généralement la méthode privilégiée pour gérer les menaces présentées par les astéroïdes.

Un défi majeur

Cependant, appliquer la technique de l'impacteur cinétique à 2024 YR4 s'avère complexe. Pour réussir une telle manœuvre, il faut connaître précisément la masse de l'astéroïde afin de calculer l'énergie nécessaire pour dévier sa trajectoire. Or, bien que son diamètre soit plus ou moins connu grâce notamment au télescope spatial James Webb, sa densité reste un mystère. Les estimations de masse varient considérablement, allant de 33 millions à plus de 930 millions de kilogrammes.

Vers une mission de destruction ?

Lancer une mission de reconnaissance pour mieux connaitre les caractéristiques de 2024 YR4 serait idéal, mais le délai est court. Face à cette contrainte, les chercheurs envisagent de détruire l'objet. Deux approches différentes sont envisagées. La première consiste en une mission de disruption cinétique. Celle-ci consisterait à fragmenter 2024 YR4 en plusieurs morceaux, réduisant ainsi son niveau de dangerosité./ neozone.org/

La manière dont vous fermez vos robinets impacte votre consommation d'énergie

On pense tous bien fermer nos robinets, pourtant une simple erreur de position peut alourdir votre facture d'énergie sans que vous ne vous en rendiez compte !

Quand Loïc le plombier explique le « vrai » sens de fermeture

Lors de sa dernière visite, celle où j'ai encore oublié de purger mon radiateur avant l'hiver, Loïc m'a lancé un regard amusé : « tu sais Nathalie, ton robinet, tu le fermes à l'envers ! » Et là, révélation : fermer un robinet en position « chaude », c'est comme laisser une bouilloire branchée en permanence. Le système déclenche automatiquement le chauffe-eau dès que vous le rouvrez, même si vous ne voulez que de l'eau froide.

Résultat : énergie gaspillée, facture qui gonfle, et chaudière qui travaille pour rien. Nous vous en avions déjà parlé sur NeozOne avec le même sentiment de la part d'Alexandre Lafey, autre plombier, qui confirme cette erreur généralisée.

Les bons réflexes à adopter selon les pros de la plomberie

Voici ce que m'a résumé Loïc, avec sa patience habituelle et un café à la main : Fermez toujours votre mitigeur côté froid après utilisation.

Privilégiez l'eau froide pour les gestes rapides (rinçage, lavage de mains). Installez un mitigeur à retour automatique, qui se replace seul sur la position froide.

Vérifiez l'entretien de votre chauffe-eau, un appareil bien réglé consomme moins.

Ne laissez pas couler inutilement l'eau, même quelques secondes comptent.

Et, il ajoute avec humour « Ton chauffe-eau, c'est comme un voisin grincheux : si tu le déranges trop souvent, il te le fera payer. »



Un petit geste pour votre facture, un grand pas pour la planète

Apprendre à bien fermer ses robinets, c'est une forme de discipline écologique et économique. D'après Loïc, ce réflexe permettrait d'économiser plusieurs dizaines d'euros par an, tout en réduisant les émissions liées à la production d'eau chaude. Et, soyons honnêtes : ça ne demande aucun effort particulier./neozone.org/

Comment désherber facilement et rapidement et éviter que ça repousse ?

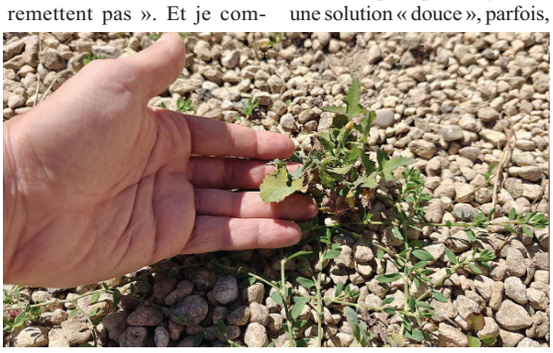
Purin d'ortie, eau bouillante, carton, herbes folles ou fausses bonnes idées vues sur les réseaux : j'ai tout testé pour désherber naturellement, et je vous raconte ce qui fonctionne vraiment… et ce qu'il vaut mieux oublier.

Le purin d'ortie, mon désherbant naturel préféré quand je veux du résultat

Le purin d'ortie, ce n'est pas juste une recette de grand-mère qui sent mauvais et fait rire les voisins. C'est un vrai outil de jardinage, et mon paysagiste me l'a confirmé avec un sourire presque trop confiant : « un arrosage de purin d'ortie sur les mauvaises herbes, normalement, elles ne s'en remettent pas ». Et je comprends pourquoi. Utilisé pur sur les adventices, il provoque une phytotoxicité, les feuilles brûlent, la plante s'affaiblit et la repousse ralentit nettement. J'aime cette idée d'un geste radical, mais qui respecte le sol et la biodiversité. En pratique, je reste disciplinée : je réserve ça aux allées gravillonnées, jamais près des plantes que je veux garder, parce que le purin ne trie pas.

Acide acétique, purin ou eau bouillante, le match de mes trois styles de désherbage

Je me suis rendu compte d'un truc tout bête : on ne désherbe pas toujours pour les mêmes raisons. Parfois, je veux une solution rapide, parfois, je veux une solution « douce », parfois, je veux juste arrêter de voir ce pissenlit me narguer entre deux dalles. L'acide acétique, c'est clairement l'option « effet visible », avec une action plus profonde que le vinaigre classique quand il est bien dosé. Dans mon petit comparatif maison, je lui mets volontiers une bonne note en efficacité racinaire, mais je garde un œil critique sur l'impact et les usages. Et surtout, je me rappelle que « naturel » ne veut pas dire « sans conséquence ».



Le sel, l'astuce « miracle » que je bannis sans hésiter de mon jardin

Sur les réseaux, on voit souvent passer l'idée de saupoudrer du sel sur les mauvaises herbes. Et je comprends la tentation, parce que c'est simple, économique et présenté comme naturel. Mais, justement, il est beaucoup trop destructeur pour en faire un désherbant sans danger ! En effet, le sel déshydrate les racines, perturbe la pression osmotique, bloque l'absorption des minéraux et finit par tuer la plante. Le problème, c'est qu'il ne s'arrête pas là./ neozone.org/

Salles de bains hyper petites mais hyper déco : vive le carrelage !



Vous n'osez pas le carrelage coloré ou imprimé dans votre petite salle de bains. Mais pourquoi donc ? Ce revêtement, en bleu, en noir, aux imprimés graphiques, imitation carreaux de ciment, ou autre, habillera une salle d'eau, même minuscule, avec style ! La preuve avec ces 15 petites salles de bains que le carrelage a relookées.

Une salle d'eau très carrelée

Pour délimiter et mettre en valeur la mini salle de bains de ce 18 m2, Stephan Bidoux a opté pour un revêtement nid d'abeille en noir et blanc. La porte de douche (industrielle), le mobilier (classique) et les accessoires (contemporains) révèlent le carrelage sol et mur.

L'ambiance de cette salle de bains est à l'image de la déco du studio : à la fois sobre et élégante.

Le carrelage graphique bouleverse les perspectives

Malgré la petitesse de la salle d'eau et de ses murs biscornus, l'architecte d'intérieur Cécile Gorce opte pour un carrelage façon carreaux de ciment, de la douche au plan vasque. Sur ce fond, le meuble sous vasque en bois clair gagne encore bien plus en relief.

Du noir et du blanc pour une salle de bains petite mais raffinée

Les architectes de l'agence Texier-Soulas ont donné leur préférence au contraste blanc-noir. La combinaison est ici magnifiée par quelques détails : losanges, lignes et clarté du mobilier...

Des carrelages différents pour une impression de "plus grand"

Pour donner un air rétro à cette mini salle de bains, l'architecte d'intérieur de l'agence Sandra Neyrat Intérieurs a choisi un carrelage "brique de métro" au mur et imitation carreaux de ciment au sol jusque dans la douche (et même dans les toilettes). Elle crée alors une impression de "plus grand", sentiment qu'accentue la ligne noire qui s'étend côté douche.

Un carrelage scandinave pour une petite salle de bains graphique

Pour mener à bien ce projet, l'architecte d'intérieur de l'agence Batiik Studio est resté fidèle au style scandinave, jusque dans la salle de bains. Côté douche, le carrelage rythmé mi-blanc, mi-bois donne pep et style à ce petit cocon, d'autant plus qu'il se reflète dans le miroir.

Du carrelage dans la douche pour la touche rétro

Dans cette étroite salle de bains aux teintes neutres (blanc et bois), le carrelage clair au calepinage graphique accentue l'impression de profondeur.

Les carrelages donnent du caractère à cette petite salle de bains

Dans cette salle d'eau, les architectes d'intérieur de l'Atelier daaa ont privilégié un carrelage orangé sur le mur de la douche face à la porte, pour donner de la profondeur. Au sol, ils ont utilisé le même revêtement que celui du couloir, comme pour prolonger l'espace et favoriser la sensation de grandeur.

Une petite salle de bains aux carrelages mix & match

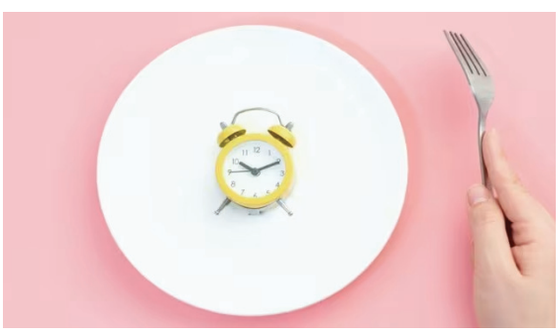
Dans cette petite salle de bains, les pro de Transition Interior Design ont misé sur le contraste des teintes et des matériaux : murs noirs, carrelage de faïence blanc, carreaux de ciment. Résultat, cette petite pièce reste lumineuse et intimiste, même avec des teintes sombres./ cotemaison.fr/

Le jeûne intermittent chez la femme : bénéfices, risques et limites selon l'âge

Le jeûne intermittent s'est largement popularisé ces dernières années. Il est souvent présenté comme une méthode simple pour améliorer la santé, prévenir certaines maladies ou encore ralentir le vieillissement. Pourtant, derrière cet engouement médiatique, les données scientifiques sont plus nuancées, en particulier chez les femmes. Les réponses de l'organisme au jeûne varient selon le genre, l'âge et le contexte hormonal. Quels bénéfices sont réellement étayés par la recherche ? Quels risques spécifiques concernent les femmes ? Et dans quelles situations cette pratique doit-elle être évitée ? Voici ce qu'il faut savoir.

Quels sont les bénéfices potentiels du jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent correspond à une alternance de périodes d'alimentation et périodes de jeûne, sans nécessairement réduire la qualité des aliments consommés. Les formats les plus connus sont :
Le 16/8 : jeûne d'environ 16 heures avec une fenêtre alimentaire de 8 heures ;
Le 14/10 : version plus souple, parfois mieux tolérée ;
Les schémas plus restrictifs (5:2, jeûne de 24 heures), qui exposent à davantage de risques et sont déconseillés sans encadrement médical.
Le jeûne intermittent est souvent présenté comme bénéfique pour la santé. Certains effets positifs sont effectivement suggérés, mais leur niveau de preuve reste variable, et les résultats doivent être interprétés avec prudence, en particulier chez la femme.



Effets sur le poids et le métabolisme

Plusieurs études suggèrent que le jeûne intermittent peut, chez certaines personnes :
Contribuer à une perte de poids modérée, principalement liée à une diminution de l'apport calorique global ;
Améliorer certains paramètres métaboliques, comme la sensibilité à l'insuline ou la régulation de la glycémie.
Ces effets ne sont toutefois ni constants ni spécifiques du jeûne intermittent. Ils varient fortement selon le profil individuel, le type de jeûne pratiqué et la qualité globale de l'alimentation. Chez la femme, les réponses sont souvent plus hétérogènes, en lien avec l'âge, le statut hormonal et l'équilibre nutritionnel.

Santé cardiovasculaire et prévention métabolique

Certaines études observationnelles rapportent :
Une amélioration de paramètres associés au risque cardiovasculaire (taux de lipides sanguins, pression artérielle) ;
Une possible réduction du risque de diabète de type 2./ sante-sur-le-net.com/

Confirmation des liens entre alimentation à IG élevé et risque cardiovasculaire

Une large étude menée sur des personnes provenant de 5 continents, avec des habitudes alimentaires variées, confirme l'impact négatif d'une alimentation à index glycémique élevé sur le risque cardiovasculaire et la mortalité.

Pourquoi c'est important

En matière de santé cardiovasculaire, les preuves de l'importance de l'alimentation ne manquent pas : faire la part belle aux fruits et légumes, privilégier les bonnes graisses, penser aux légumineuses et aux oléagineux, limiter la viande rouge et surtout éviter les produits et les boissons sucrés sont des habitudes à adopter pour préserver sa santé. Ce qui revient à se rapprocher fortement du régime méditerranéen connu pour ses effets protecteurs contre l'infarctus et les AVC.



L'étude

Cette étude a été menée sur 137 851 personnes âgées de 35 à 70 ans et issues de 20 pays sur 5 continents avec des habitudes alimentaires différentes, liées à leur culture et leur situation économique. Les chercheurs ont évalué l'index et la charge glycémiques de leur alimentation grâce à des questionnaires alimentaires spécifiques au pays d'origine des participants.

En pratique

Cette nouvelle étude confirme l'impact négatif d'une alimentation à un index glycémique élevé même pour des régimes alimentaires très variés, liés à la diversité culturelle et socioéconomique présente dans cette étude. Pour préserver la santé cardiovasculaire, il est primordial de limiter les aliments à index glycémique élevé tels que les produits sucrés, les aliments ultra-transformés, les céréales raffinées. D'ailleurs, pour certains experts en nutrition, diminuer l'index et la charge glycémiques de notre alimentation serait même une "priorité de santé publique". Au contraire les aliments contenant des céréales complètes et riches en fibres avec un IG bas permettent de prévenir un certain nombre de maladies (diabète, maladies cardiovasculaires...)./ lanutrition.fr/

Magnésium
Que se passe-t-il dans votre corps si vous en prenez tous les jours ?



Pris chaque jour, le magnésium intervient dans plus de 300 réactions de l'organisme, du système nerveux au fonctionnement du cœur. Mais quelle dose choisir, à quel moment le prendre et quelles précautions respecter avec certains médicaments ? Voici ce qu'il faut savoir. On le retrouve partout dans les rayons de compléments alimentaires. Mais faut-il vraiment prendre du magnésium tous les jours ? À quel moment de la journée et à quelle dose ? Indispensable à de nombreuses fonctions de l'organisme, ce minéral mérite aussi quelques précautions, notamment en cas de traitement médicamenteux.

Que se passe-t-il si l'on prend du magnésium tous les jours ?

Pour le NIH Office of Dietary Supplements, le magnésium sert de cofacteur à de nombreuses enzymes qui produisent de l'énergie, contrôlent la contraction musculaire et la transmission des signaux nerveux. Un apport quotidien suffisant soutient aussi l'immunité, aide à garder un rythme cardiaque régulier et participe au maintien d'une glycémie stable, ce qui limite le risque d'hypomagnésémie. Les besoins varient avec l'âge et le sexe, mais le NIH situe les apports recommandés des adultes autour de 310 à 320 mg par jour pour les femmes et 400 à 420 mg pour les hommes. Quand l'alimentation apporte peu de légumineuses, de noix ou de céréales complètes, un complément peut rétablir ce niveau.

Quand prendre le magnésium : matin, soir, avant ou pendant le repas ?

Ni le NIH Office of Dietary Supplements ni MedlinePlus ne fixent d'heure idéale : l'effet dépend surtout de la régularité et de la tolérance digestive. Beaucoup préfèrent le prendre avec un repas, ce qui limite les troubles digestifs rapportés par MedlinePlus, en particulier avec des formes comme l'oxyde de magnésium. D'autres le réservent au soir, lié à leur routine de coucher, pour ancrer le geste et profiter de son effet apaisant sur le système nerveux. L'article d'ABC Bienestar relaie l'avis du spécialiste Frank Suárez, qui déconseille une prise après 18 heures en évoquant une production plus faible d'acide chlorhydrique le soir. Cet avis ne figure pas dans les documents du NIH ou de MedlinePlus. Pour une personne en bonne santé, l'important reste de choisir une heure tenable au quotidien, de commencer avec le repas principal, puis d'ajuster selon le confort digestif ou l'effet sur le sommeil.

Prendre du magnésium tous les jours : précautions, médicaments et aliments

Les compléments ne conviennent pas à tout le monde. Le NIH Office of Dietary Supplements recommande la prudence en cas d'insuffisance rénale, car un excès peut mener à une hypermagnésémie.
Le NIH et la Mayo Clinic conseillent aussi d'espacer de plusieurs heures la prise de magnésium avec les bisphosphonates et avec la lévothyroxine. Le NIH signale une interaction avec plusieurs antibiotiques de la famille des tétracyclines et des fluoroquinolones, qui doivent être pris à distance de quelques heures du magnésium. Quand c'est possible, mieux vaut couvrir l'essentiel des besoins via les aliments : légumineuses, noix, légumes verts, graines, céréales complètes, lait, yaourt, chocolat noir, sardines ou crevettes./ doctissimo.fr/

4000 îles du Laos (Si Phan Don) Que faire à Don Det, Don Khon et Don Khong

Vous cherchez que faire aux 4 000 îles du Laos et comment organiser votre séjour à Si Phan Don ? Situé au sud du Laos, sur le Mékong, cet archipel entre Pakse et le Cambodge regroupe des dizaines d'îlots paisibles où l'on circule à vélo entre rizières, cascades et villages de pêcheurs. Lors de mon voyage de plusieurs semaines dans le sud du Laos, j'ai exploré Don Khong, Don Det et Don Khon pour tester les hébergements, les trajets depuis Pakse et les activités incontournables. Voici mon guide pratique, mis à jour, avec carte détaillée, itinéraire et conseils concrets pour préparer votre séjour.

La carte des 4000 îles au Laos

Avant d'entrer dans le détail île par île, voici la carte de l'archipel de Si Phan Don dans la province de Champasak, pour mieux comprendre la géographie des 4 000 îles du Laos.
On distingue clairement les principales îles où séjourner : Don Khong au nord, puis plus au sud Don Det, Don Khon et la sauvage Don Som.

Comment se rendre aux 4000 îles au Laos ?



Les 4000 îles depuis Pakse

C'est l'itinéraire le plus simple et le plus fiable. Des minibus partent toute la journée vers Nakasong, le petit port d'embarquement. Comptez 2 h 30 à 3 h de route, puis 15 minutes de bateau pour rejoindre Don Det ou Don Khon.

Se déplacer d'île en île

Les déplacements sont simples. Don Det et Don Khon sont reliées par un pont, que l'on traverse à vélo ou à pied en quelques minutes. Les bateaux servent surtout à rejoindre les îles depuis Nakasong ou pour les excursions sur le Mékong. Pour rejoindre Don Khong, il faut passer par le ferry de Hat Xai Khun vers Muang Khong. Enfin, Don Som se rejoint en petite navette bateau depuis Don Det.

4000 îles : lesquelles visiter ?

Parmi les centaines d'îlots de Si Phan Don, seules quelques îles disposent d'hébergements et d'infrastructures pour les voyageurs./globe-trotting.com/

Hébrides & Highlands Aux confins de l'Écosse, l'appel du large

Go West ! Vous pouvez atteindre pendant ce voyage le point le plus occidental de l'île de Grande-Bretagne, Ardnamurchan Point, et même son archipel le plus westward, St Kilda. En attendant d'en être là-bas, on débarque à Edimbourg.
Pour filer sur Luss et le Loch Lomond. L'Ecosse incomparable d'emblée. Le temps de se livrer à la beauté un peu gondolée d'Argyll, dans le Strathclyde, vous voilà sur l'île de Mull, dans les Hébrides intérieures. De là, vous embarquez pour une journée dans une autre île de l'archipel : Staffa. Un saut à Mallaig et dans la péninsule d'Ardnamurchan, puis vous rembarquez pour les Inner Hebrides. Deux journée sur Skye ne sont pas un luxe. C'est avant de passer sur l'île double Lewis et Harris, dans les Hébrides extérieures cette fois. Auxquelles appartient aussi St Kilda, l'archipel perdu. Tout ça vaut son pesant de mouton Blackface. Le moment est alors venu de tourner bride vers l'est. Achiltibuie, Inverness, le Loch Ness, Forres et le Moray, beau parcours !
Enfin, Edimbourg à nouveau car, quand même, il faut consacrer un peu de temps à cette capitale si attachante et vivante.



Votre voyage

N'est-il pas paradoxal d'aller visiter des îles en voiture ? Pas avec le réseau de ferries écossais. Vous bénéficiez donc de la souplesse et de la liberté que procure l'automobile et de traversées en bateau régulières et confortables. Au volant, vous vous faites rapidement à la conduite à gauche (c'est généralement bon passé le premier carrefour). Les chaussées sont bonnes pour la plupart et les fameuses routes à voie unique pas si fréquentes et, somme toute, initiatiques.
Le rythme d'ensemble du voyage est soutenu sans être trépidant : on a le temps de réaliser les étapes, les visites et de se laisser vivre. Vos hôtels invitent d'ailleurs à ce genre d'inactivité heureuse.
Le confort, le charme, la chaleur de l'accueil, la table, tout y porte. Nous avons inscrit quelques rendez-vous à votre feuille de route : la croisière vers les orgues basaltiques de Staffa, une journée de découverte de la péninsule du Knoydart, la visite d'un autre Edimbourg. Prolongements naturels des lieux où l'on atteint. Cela n'empêchant nullement de pousser ses propres reconnaissances. Peut-être voudriez-vous randonner à Skye ? Ou toucher à l'extrême-occidental archipel St Kilda ? Il suffit de nous en parler./voyageursdumonde.fr/

La région des Lacs en Finlande, l'échappée nature par excellence



Avec les canicules de l'été 2026, on redécouvre les joies des destinations nordiques, aux températures estivales clémentes. En Finlande, la région des Lacs, au centre du pays, coche toutes les cases pour des vacances à la fois chill, actives, culturelles et gourmandes.

Tahko : sensations fortes et activités outdoor au cœur de la Finlande

Tahko, c'est une jolie station de vacances tournée vers l'outdoor, au cœur de la région des Lacs, à 50 minutes au nord de Kuopio. Son emplacement, au bord d'un lac environné d'un moutonnement de collines boisées, en fait un paradis pour les activités nature. De décembre à mars, place aux sports d'hiver.

Randonnée et e-fatbike au cœur des forêts

On goûte aux joies de la randonnée ou du e-fatbike, qui permet d'explorer les forêts environnantes en suivant des pistes forestières et des sentiers rocheux. Tahko Rent et Tahko Safarit proposent des circuits guidés d'environ 3 heures sur les crêtes, d'où l'on bénéficie d'un panorama spectaculaire sur le lac Syväri. Le parcours est jalonné de laavu (abri en bois), où l'on peut pique-niquer.

Tester la plus longue tyrolienne de Finlande

Pour prendre de la hauteur, direction la Tahko Zipline. Longue d'environ un kilomètre, cette tyrolienne relie le sommet de la station aux rives du lac. Suspendu à un câble, on peut atteindre près de 70 km/h tout en profitant d'une vue spectaculaire sur le paysage. Inoubliable !
Les bonnes adresses pour manger et dormir à Tahko
Pour les épicuriens, on conseille le restaurant Pehkubaari, avec un intérieur chaleureux tout en bois, sur une crête, où l'on est accueilli par un personnel en tenue traditionnelle, et le Hillside Grill, au sein du Break Sokos Hotel Tahko, réputé pour ses grillades au feu de bois, sa truite fumée et ses options végétariennes.

Kuopio, une ville où il fait bon vivre

Cette ville de 125 000 habitants bâtie sur les rives du magnifique lac Kallavesi est une perle. On apprécie sa qualité de vie, son rythme agréable et sa décontraction.

Le marché couvert de Kuopio et les spécialités locales

Au marché couvert, qui croule sous les étals de poisson frais et fumé, repérez le stand d'Irene Partanen, une figure emblématique de la gastronomie de Kuopio, fondatrice d'une boulangerie artisanale. Goûtez à son délicieux muikkukukko, un pâté de poisson en croûte de pain de seigle, l'une des spécialités culinaires de la région.

La tour de Puijo et ses panoramas spectaculaires

Marchez ensuite jusqu'à la tour de Puijo, une plate-forme d'observation haute de 75 mètres, d'où l'on découvre un panorama saisissant sur la ville, les forêts d'épicéas et les lacs. Au même endroit se trouvent les tremplins de saut à ski de Puijo, qui accueillent régulièrement des compétitions internationales.

Une croisière sur le lac Kallavesi

Autre expérience à ne pas manquer : une croisière d'une heure trente sur le lac Kallavesi à bord du M/S Queen R. Le navire se faufile au milieu des îles et îlots, et l'on admire les cottages et les villas d'été sur les berges./lonelyplanet.fr/

Les voitures électriques causent-elles plus de mal des transports ?



Des témoignages rapportés par la BBC évoquent davantage de nausées chez certains passagers en voiture électrique. Sans preuve de causalité, le mal des transports s'explique surtout par un conflit entre vision et équilibre.

À l'arrière d'une voiture électrique, tout semble plus feutré : moins de bruit de moteur, des reprises parfois très nettes, un freinage qui peut surprendre. Puis, au bout de quelques virages, l'estomac se serre.

Depuis un sujet publié par la BBC le 3 octobre 2026, la question circule chez certains automobilistes : ces trajets changent-ils assez les sensations pour favoriser le mal des transports ?

Pourquoi se sent-on malade en voiture ?

Le mal des transports, ou cinétose, peut survenir en voiture, mais aussi en bateau, en avion, en train ou dans d'autres moyens de transport.

L'Assurance maladie l'explique par une discordance entre les informations transmises par la vision et celles envoyées par le système vestibulaire, situé dans l'oreille interne, qui participe à l'équilibre.

Concrètement, le corps ressent des mouvements, des virages, des accélérations ou des freinages, tandis que les yeux peuvent fixer un habitacle stable, un livre ou un écran.

Le cerveau reçoit alors des signaux qui ne concordent pas. C'est ce décalage qui peut déclencher l'inconfort.

La voiture électrique change-t-elle les sensations ?

Dans le sujet rapporté par la BBC, plusieurs passagers disent se sentir plus nauséeux en voiture électrique.

Des hypothèses sont avancées : le silence du moteur, l'absence de certains repères sonores ou vibratoires, des accélérations ressenties comme plus marquées, ou encore des freinages perçus différemment, notamment avec le freinage régénératif.

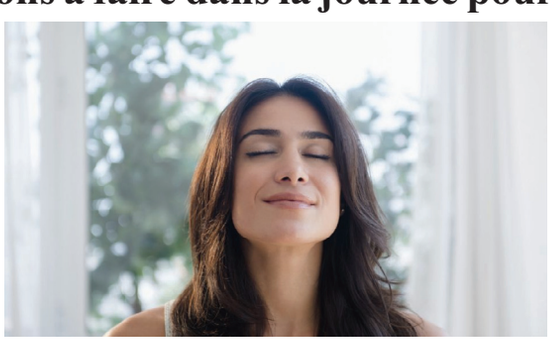
Mais il faut garder une limite claire : à ce stade, les données disponibles ne permettent pas d'affirmer que les voitures électriques provoquent davantage le mal des transports. Les témoignages existent, mais ils ne suffisent pas à établir une causalité.

La sensibilité individuelle, la place dans le véhicule, les virages, les écrans, la lecture et le style de conduite peuvent aussi jouer un rôle important.

Que faire si les nausées apparaissent pendant le trajet ?

Un réflexe recommandé par l'Assurance maladie est simple poser son regard sur l'horizon, à l'extérieur du véhicule. Si les premiers symptômes apparaissent, elle conseille aussi, selon la situation, d'ouvrir la fenêtre, de descendre de voiture pour marcher quelques pas ou de s'allonger quelques minutes. Garder la tête aussi fixe que possible peut également aider. Autre conseil important : éviter de lire, de jouer ou de regarder un écran pendant le trajet. C'est souvent tentant, surtout pour occuper un enfant ou passer le temps, mais cela accentue le conflit sensoriel. Si les symptômes commencent, mieux vaut lever les yeux, regarder au loin, respirer calmement et, si possible, aérer l'habitacle./ doctissimo.fr/

Anti-stress : 4 respirations à faire dans la journée pour s'apaiser



Comment booster sa vitalité et réduire le stress sans accessoire aucun ? Quatre exercices de respiration réalisés à des moments clés de la journée, peuvent suffire. Inspirer, expirer, la clé de la forme avec le docteur en physiologie Florence Villien. Dans nos sociétés où le mental domine, nous avons pris l'habitude de respirer court, saccadé, quand ce n'est pas petit et tout en retenu. En plus, nous respirons avec la cage thoracique, ce qui fait que l'air rentre dans le haut des poumons et ressort précipitamment. L'apport en oxygène est insuffisant, conséquence : le gaz carbonique et moult toxines restent stockés dans les tissus pulmonaires.

La respiration, ça sert à quoi ?

Hormis le fait que respirer est la seule fonction du corps dont nous ne pouvons pas nous passer plus de 10 mn (record de Stéphane MIFSUD, apnétiste français), la respiration remplit quantité de fonctions : elle enrichit le sang en oxygène et le débarrasse des déchets gazeux. Son action s'exerce également sur la combustion des graisses inutiles et l'équilibre des centres nerveux. On devine alors aisément que lorsque l'on respire mal, c'est tout l'organisme qui s'encrasse, entraînant de la fatigue et un moral en berne.

La respiration au réveil

Face à son miroir, au moment de se laver les dents, on se prépare pour une journée resplendissante. Fléchissez les genoux et posez les deux mains sur les cuisses. Commencez par expirer très fort par la bouche, en rentrant le ventre, comme si vous vouliez le rapprocher de votre colonne. Puis, inspirez par le nez en relâchant les abdominaux et en laissant le ventre revenir à sa position initiale. Répétez 3 à 5 fois.

Pour finir, redressez-vous, inspirez à nouveau en gonflant le ventre puis bloquez en apnée 5 à 10 secondes pour réguler le corps. Les bienfaits : Vous faites un véritable nettoyage des poumons, vous replacez le diaphragme, tout le corps se revitalise. Vous devez ressentir comme une sensation de fraîcheur.

La respiration dans les transports

L'exaspération vous guette ! Stop, ruminez négatif crame votre belle énergie printanière. Alors, on respire ! Assis(e) ou debout, peu importe. L'essentiel est de pratiquer une respiration lente, en maîtrisant son rythme. Commencez par poser votre main sur le ventre, pour observer votre respiration naturelle, pendant 2 à 3 secondes. C'est parti : inspirez par le nez sur 4 secondes, faites une pause sur 2 secondes, puis expirez (toujours par le nez) sur 6 secondes. Le ventre se gonfle à l'inspire, se relâche à l'expire. Répétez le mouvement 3 à 5 fois ou plus, si c'est agréable.

Les bienfaits : Vous devez ressentir une sensation de détente et d'apaisement. L'esprit reste vif. Se concentrer sur sa respiration et la ralentir agit comme un véritable anti-stress naturel.

La respiration au travail

Dans l'après-midi, en cas de coup de pompe ou de chute de concentration, respirez ! Assis(e), le dos bien droit contre le dossier du fauteuil si possible. Sinon, mettez-vous à l'avant le dos bien droit. Placez vos mains contre la tranche du plateau. C'est parti : Expirez par la bouche sur 4 secondes, en poussant les mains vers l'avant et en rentrant le ventre. Enroulez le dos, en opérant une bascule du bassin de sorte à placer votre regard vers le nombril. Et inspirez sur 4 secondes. Remontez. Répétez le mouvement 4 ou 5 fois.

La respiration le soir

Allongé(e) sur le dos, avant de vous endormir, préparez-vous à plonger dans le sommeil. C'est parti : Expirez d'abord à fond, par le nez. Le ventre rentré, les lombaires restent collées au sol. Puis, inspirez en relâchant le ventre. Sans décoller le bas du dos. Sans forcer, laissez le mouvement couler naturellement./ doctissimo.fr/

Marcher plus vite pour rester jeune ? L'étude de Northwestern University qui bouscule les habitudes des seniors

Une étude récente explore comment une marche plus rapide, encadrée et progressive, peut améliorer la mobilité des seniors fragiles. Les résultats montrent que l'allure de marche pourrait être un facteur clé pour certains, à condition d'être bien encadrée.

Marcher plus vite peut-il aider des seniors fragiles ?

Chez les personnes âgées, la vitesse de marche n'est pas seulement une impression. Elle est souvent utilisée comme un indicateur simple de santé fonctionnelle, car elle reflète une partie des capacités physiques au quotidien. Doctissimo l'a déjà évoqué dans un article sur la vitesse de marche et l'espérance de vie en bonne santé.

Ce que cela change dans le conseil de marche

Le résultat est intéressant parce qu'il déplace un peu le regard. Quand on conseille de marcher, on parle souvent de durée, de régularité ou de nombre de pas. Ici, l'étude suggère que l'allure pourrait aussi compter, au moins chez certains seniors fragiles ou préfragiles, lorsque l'effort est adapté et surveillé.

Pourquoi ne faut-il pas accélérer sans précaution ?

La principale limite tient aux participants manquants. Sur 165 personnes recrutées, seules 105 figurent dans la cohorte analytique finale. Et lorsque les chercheurs tiennent compte de ces données manquantes dans leurs analyses, l'avantage observé sur la catégorie de fragilité n'est plus statistiquement assuré. Autrement dit, l'étude ouvre une piste encourageante, mais elle ne démontre pas qu'augmenter l'allure suffit à inverser la fragilité./ doctissimo.fr/

MEDIA EXPERT
Lundi 19 Octobre 2026

Palestine

Plus de 260 journalistes tombés en martyrs et plus de 240 arrêtés depuis octobre 2023



Plus de 260 journalistes sont tombés en martyrs et plus de 240 ont été arrêtés, dont 38 toujours détenus dans des conditions inhumaines depuis le 7 octobre 2023, a annoncé le Syndicat des journalistes palestiniens, qui a mis en garde contre une vaste campagne menée par l'occupation sioniste contre les journalistes en Cisjordanie occupée, y compris à El Qods-Est.
Dans un communiqué publié mercredi, le Syndicat a alerté sur l'intensification des attaques visant les journalistes palestiniens, révélant que 260 journalistes sont tombés en martyrs et plus de 240 ont été arrêtés, dont 38 sont toujours détenus dans des conditions inhumaines, et plus de 150 institutions médiatiques détruites totalement ou partiellement depuis le 7 octobre 2023.
Il a précisé que cette campagne vise à étouffer la vérité et d'empêcher la couverture des crimes commis par les forces d'occupation et les colons et s'inscrivait dans le prolongement de la destruction systématique du paysage médiatique dans la bande de Ghaza.
Le syndicat palestinien a mis en garde la communauté internationale, l'ONU et les organisations internationales de défense des droits humains contre les risques liés aux tentatives de l'occupation sioniste et des colons de reproduire le scénario d'extermination médiatique en Cisjordanie occupée, y compris El Qods Est.
Il a souligné que l'intensification des attaques directes contre les journalistes, notamment par balles réelles, des agressions physiques, des passages à tabac violents, des arrestations et des décisions judiciaires arbitraires visant les équipes journalistiques, témoigne d'une tentative de de l'occupation sioniste d'intimider les témoins de la vérité et de fermer la fenêtre qui permet au monde de connaître les crimes commis par les forces d'occupation et les colons.
Le représentant des journalistes a, par ailleurs, appelé, à l'approche de la Journée internationale de la fin de l'impunité pour les crimes commis contre les journalistes, célébrée le 2 novembre de chaque année, à une mobilisation internationale urgente pour faire face à ces menaces, assurer une protection immédiate et globale aux journalistes palestiniens sur le terrain et poursuivre les dirigeants de l'occupation et les colon afin qu'ils ne puissent échapper à la justice. Il a renouvelé son appel aux organisations internationales et de défense des droits humains, à la Fédération internationale des journalistes et aux Nations unies pour qu'elles interviennent sans délai afin de protéger les équipes journalistiques.

France

Nouvelle vague de protestations et tensions sociales dans plusieurs villes



Plusieurs villes françaises ont connu, ce samedi, une nouvelle vague de protestations, marquée par une expansion des tensions sociales pour dénoncer la cherté de la vie et la situation difficile dans laquelle vivent des millions de Français.
A Paris, Lyon, Marseille, Rennes, Bordeaux, Grenoble, Toulouse et bien d'autres villes, les manifestants sont sortis par milliers pour dénoncer la cherté de la vie dans le cadre de ce qui a été convenu d'appeler "la mobilisation nationale contre la vie chère". Les participants représentent des catégories très variées de la société française, incluant les lycéens, les étudiants mais aussi les "Gilets jaunes", des militants du climat ou encore des "antifascistes".
Selon la presse française, la police a eu recours, à plusieurs reprises, au gaz lacrymogène contre des manifestants, dès le début de la manifestation à Paris, signalant que les forces de l'ordre ont fait usage de l'engin lanceur d'eau et de gaz lacrymogène.
A Bordeaux, des échauffourées ont opposé manifestants et forces de l'ordre. Selon les mêmes sources, la manifestation organisée dans cette ville a rapidement dégénéré en affrontements violents.
A Grenoble et à Marseille, des actes de violences ont été également signalés, indiquent les médias français qui notent que la situation restait tendue dans plusieurs villes, notamment en raison de la forte présence policière le long des parcours empruntés par les marcheurs.
Malgré la pression imposée par les autorités, les manifestants ont tenu à poursuivre leur marche pour exiger des mesures concrètes contre la cherté de la vie. Un problème qui a unit, manifestement, toutes les catégories de la société française.
La mobilisation nationale contre la vie chère a été précédée par une série d'actions menées par les lycéens au cours des semaines écoulées.
La colère des citoyens se cristallise autour du pouvoir d'achat avec un consensus sur l'incapacité des autorités du pays à répondre aux revendications soulevées par les manifestants.

Agression sioniste contre Ghaza

Le bilan s'alourdit à 74.469 martyrs



L'agression génocidaire sioniste contre la bande de Ghaza a fait 74.469 martyrs et 175.492 blessés, en majorité des femmes et des enfants, depuis le 7 octobre 2023, selon un nouveau bilan communiqué samedi par les autorités sanitaires palestiniennes.
Les corps de six martyrs ainsi que 43 blessés ont été transférés vers les hôpitaux de Ghaza au cours des dernières 48 heures, a indiqué la même source.
Les autorités sanitaires ont, par ailleurs, tenu à préciser que 67 martyrs ont été ajoutés au bilan cumulé après la finalisation de leurs dossiers et leur validation par le comité chargé de l'homologation des martyrs.
Depuis l'entrée en vigueur du cessez-le-feu, le 10 octobre 2025, pas moins de 1.511 Palestiniens sont tombés en martyrs et 5.375 autres ont été blessés, tandis que les corps de 838 martyrs ont été récupérés, selon la même source.

La Ligue arabe condamne l'ouverture par la Colombie d'une ambassade à El-Qods occupée

La Ligue des Etats arabes a vivement condamné l'ouverture par la Colombie d'une ambassade dans la ville sainte d'El-Qods occupée, estimant que cette démarche constitue une violation des résolutions pertinentes de la légalité internationale et un mépris du statut juridique et politique d'El-Qods, qui fait partie des territoires palestiniens occupés depuis 1967 et constitue la capitale de l'Etat de Palestine. Dans un communiqué publié mercredi soir, la Ligue arabe a mis en garde contre les graves conséquences d'une telle décision, prise malgré les mises en garde et les démarches répétées auprès de la partie colombienne. Elle a souligné que cette initiative va à l'encontre du consensus international sur El-Qods et porte atteinte aux droits nationaux légitimes du peuple palestinien.
Le communiqué a insisté sur le fait que le statut juridique d'El-Qods ne saurait être modifié par des mesures unilatérales ou des décisions diplomatiques contraires au droit international. Il a rappelé, à cet égard, la résolution 478 du Conseil de sécurité des Nations unies, adoptée en 1980, qui rejette la reconnaissance des mesures visant à modifier le caractère et le statut d'El-Qods, et appelle les Etats à retirer leurs missions diplomatiques de la ville.
La Ligue arabe a également rappelé la résolution 2334 du Conseil de sécurité, adoptée en 2016, qui souligne que le Conseil ne reconnaîtra aucune modification des lignes du 4 juin 1967, y compris celles concernant El-Qods.
Le communiqué a précisé que les résolutions internationales pertinentes, notamment celles de l'Assemblée générale des Nations unies, constituent un fondement contraignant pour le traitement de la question d'El-Qods. "Toute mesure unilatérale portant atteinte à son statut juridique ou politique compromet les efforts de paix et réduit les chances de parvenir à un règlement juste et durable fondé sur la solution à deux Etats", souligne encore la même source.
Et de réaffirmer qu'El-Qods-Est est la capitale de l'Etat de Palestine et qu'un règlement juste et global exige l'établissement d'un Etat palestinien indépendant et souverain dans les frontières du 4 juin 1967, conformément aux résolutions de la légalité internationale et à l'Initiative de paix arabe.
La Ligue arabe a, à cet effet, appelé dans son communiqué la République de Colombie à "reconsidérer sa décision, ainsi qu'à respecter les principes de la Charte des Nations unies, les règles du droit international et les résolutions de la légalité internationale".

La réaffirmation par l'ONU que le Sahara occidental est une question de décolonisation, une victoire diplomatique et politique pour la légalité internationale

Le représentant permanent adjoint de la République arabe sahraouie démocratique (RASD) auprès de l'Union africaine, Malainin Lakhal, a souligné que l'adoption à la majorité écrasante du projet de résolution de la quatrième Commission de l'Assemblée générale des Nations unies (AG-ONU) constituait "une victoire diplomatique et politique éclatante pour la légalité internationale et pour le droit imprescriptible du peuple sahraoui à l'autodétermination et à l'indépendance".
Dans une déclaration à l'APS, M. Malainin Lakhal a indiqué que cette décision "réaffirme sans équivoque que la question du Sahara occidental était et demeure une question de décolonisation inscrite sur la liste des 17 territoires non autonomes répertoriés par les Nations unies".

Dans le monde un 19 Octobre

- 2019 : Au Chili, de violentes manifestations ont lieu en réaction à des mesures d'augmentation des prix de services publics, depuis le 7 octobre 2019. Bien que relativement faibles, ces augmentations déclenchent l'expression d'un profond ressenti de la population à l'encontre des importantes inégalités sociales que connait le pays et le bilan humain est de 15 morts et 270 blessés.
- 2013 : En Belgique, un avion de parachutistes s'écrase près de Namur, tuant ses 11 occupants.
- 2007 : Rugby pour la troisième place de la Coupe du monde de rugby la France s'incline contre l'Argentine 34/10.
- 2007 : Pakistan au moins 139 morts dans un attentat visant Benazir Bhutto.
- 2005 : Ouverture du procès de Saddam Hussein à Bagdad pour le massacre de Doujaïl.
- 2003 : Le pape Jean Paul II Béatifie Mère Teresa.
- 1999 : Jacques Crozemarie, ancien président de l'ARC est condamné à 4 ans de prison ferme pour détournements de fonts.
- 1998 : Mike Tyson reprend sa licence de boxeur professionnel
- 1987 : "Crash" boursier de Wall Street le Dow Jones perd 508 points, soit 22,6% de sa valeur c'est la panique chez les investisseurs.
- 1986 : Samora Machel, chef de l'Etat depuis l'indépendance du Mozambique, meurt dans un accident d'avion.
- 1984 : Assassinat du père Popieluszko en Pologne.
- 1976 : Ali Hassan Salameh, organisateur présumé de l'attentat de Munich, est retrouvé mort à Beyrouth.
- 1961 : Sortie en salle du film "West Side Story" de Robert Wise.
- 1960 : Les Etats-Unis décrètent un embargo sur les exportations vers Cuba.
- 1959 : Première diffusion sur Europe 1 de l'émission de "Salut les Copains".
- 1956 : Accord à Moscou, mettant fin à l'Etat de guerre entre l'URSS et le Japon.
- 1939 : Décret créant le Conseil National de Recherche Scientifique (CNRS).
- 1833 : naissance de Paul Bert à Auxerre (Yonne), médecin, physiologiste et homme politique français.
- 1897 : décès de George Pullman, industriel inventeur du wagon-lit de chemin de fer.
- 1833 : naissance de Paul Bert à Auxerre (Yonne), médecin, physiologiste et homme politique français./isere-annuaire.com/

Le saviez-vous ?

Il y a des chutes d'eau qui peuvent couler à l'envers !



Il existe dans notre planète des milliers de cascades spectaculaires et sous différentes formes, des cascades cachées, cristallines, sous-marines, des cascades gelées et même des chutes de lave. Mais avez-vous déjà vu des chutes d'eau qui montent au lieu de descendre ? Ces cascades qui paraissent défier la graviter existent bel et bien, en effet, ce phénomène très rare survient quand de fortes rafales de vent soufflent contre l'écoulement d'une chute d'eau, forçant ainsi le flux d'eau à monter vers le haut, ce qui donne un spectacle surréaliste !/lesaviezvous.net/

Le Nobel de littérature décerné au Français Jean-Marie Le Clézio

L'académie a fait le choix d'un "écrivain de la rupture, de l'aventure poétique et de l'extase sensuelle, l'explorateur d'une humanité au-delà et en dessous de la civilisation régnante". Le prix Nobel de littérature 2008 a été attribué à l'écrivain français Jean-Marie Gustave Le Clézio pour son œuvre "de la rupture", a annoncé, jeudi 9 octobre, l'académie suédoise. L'académie a fait ce choix d'un "écrivain de la rupture, de l'aventure poétique et de l'extase sensuelle, l'explorateur d'une humanité au-delà et en dessous de la civilisation régnante", selon les termes de l'académie. Il recevra un chèque de 10 millions de couronnes suédoises (1,02 million d'euros), le 10 décembre à Stockholm. En quarante-cinq ans d'écriture, Jean Marie Gustave Le Clézio, âgé de 68 ans, grand voyageur fasciné par les mondes premiers, est l'auteur d'une cinquantaine de livres, portés par une grande humanité. Le Clézio est né le 13 avril 1940 à Nice d'une famille bretonne (son nom signifie "les enclos" en breton) émigrée à l'île Maurice au XVIIIe siècle. Son père était un médecin de brousse anglais et sa mère, française. Après sa licence de lettres, il travaille à l'université de Bristol et de Londres, consacrant un diplôme d'études supérieures à Henri Michaux. A l'âge de 23 ans, il obtient le prix Renaudot pour Le Procès-Verbal. En 1967, il fait son service militaire en Thaïlande en tant que coopérant, mais est expulsé pour avoir dénoncé la prostitution enfantine. Il achève son service au Mexique. Pendant quatre ans, de 1970 à 1974, employé par l'Institut d'Amérique latine, il partage la vie d'Indiens au Panama : une expérience qui aura beaucoup d'influence sur son œuvre. Il enseigne ensuite à Albuquerque (Nouveau-Mexique).



Dans une interview à la radio publique suédoise après l'attribution du prix, Jean-Marie Gustave Le Clézio s'est déclaré "très ému et très touché" par la récompense. "C'est un grand honneur pour moi", a-t-il ajouté, précisant qu'il remerciait "avec beaucoup de sincérité l'Académie Nobel". A la question de savoir s'il se considérait comme un écrivain français ou francophone, il a répondu : "Je ne crois pas que l'on puisse faire la distinction. Je suis né en France, mon père était britannique, je suis issu d'un mélange, comme beaucoup de gens en Europe." L'écrivain était, jeudi matin, l'invité de France-inter, avant l'attribution du prix Nobel./fr.wikipedia.org/

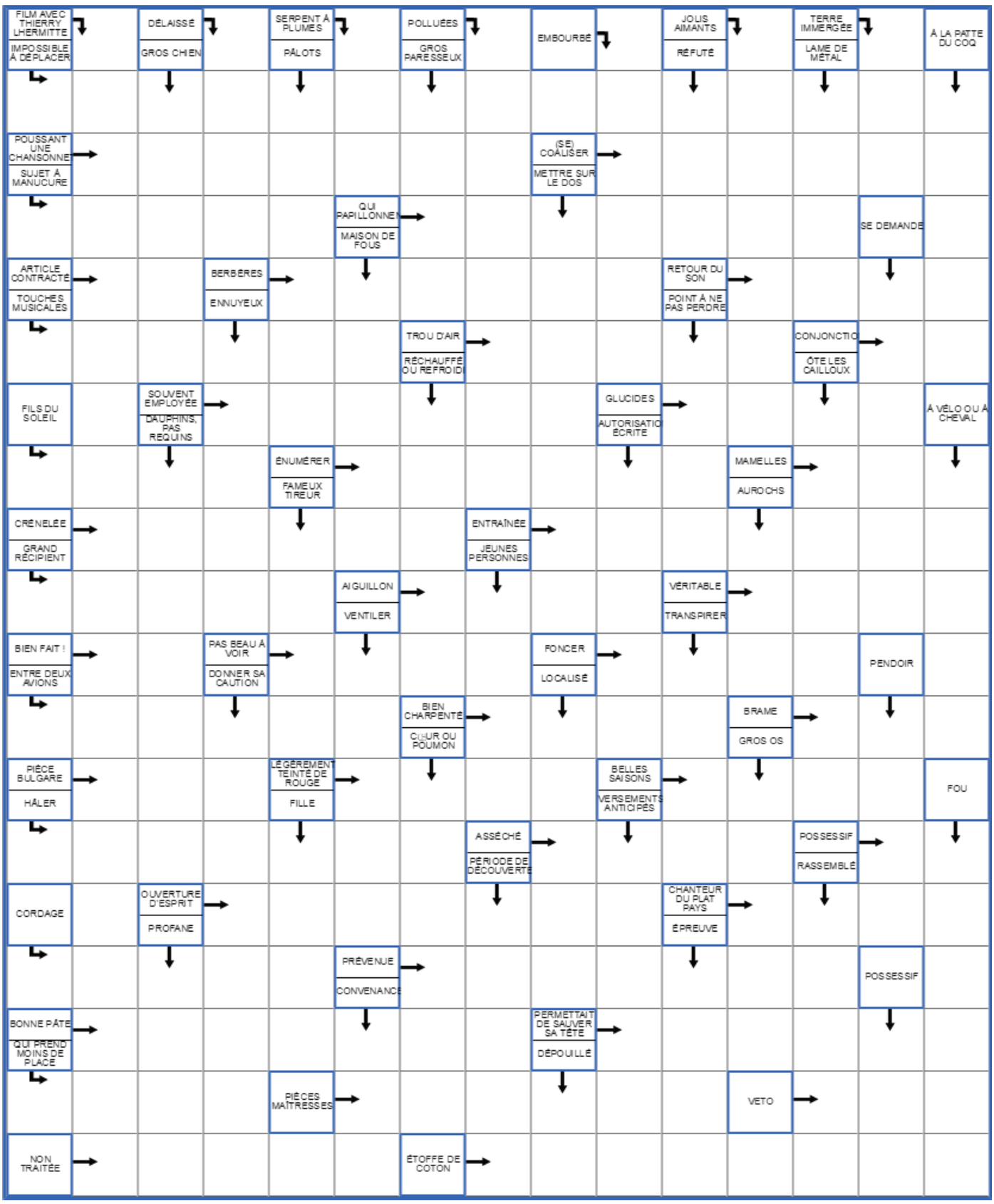
Journée nationale de l'audition



En 2023, nous célébrons la 26ème Journée Mondiale de l'audition. Elle vise à sensibiliser le grand public à un vaste sujet de santé publique. Elle est traditionnellement célébrée le 2ème jeudi du mois de mars.

Hein ?

Nous reproduisons ci-dessous un témoignage tiré du site de l'association JNA (adresse du site en bas de page).
"Je vais commencer mon histoire par la fin pour me rassurer encore une fois moi-même: aujourd'hui je mène une vie normale, soulagé et heureux...
Heureux car il y a un an, je croyais ma vie gâchée. Gâchée tout simplement à cause d'un maudit sifflement dans mon crâne, qui m'empêchait totalement de dormir, avec les complications que cela entraîne : fatigue, dépression, peur de l'avenir, etc. Ce sifflement, (j'apprendrai quelques jours après qu'il portait un nom :"acouphène") est apparu suite à une soirée au bal de l'Elysée Montmartre à Paris. La musique n'y était pas forcément très forte (du moins c'est ce qu'on pense sur le moment !), toujours est-il que le lendemain j'avais des acouphènes. À partir de là commençait une quête vaine : médecins, ORL, médicaments en tous genres... Après 3 mois de grosse déprime, j'ai réussi à me passer de somnifère, et tout doucement, je retrouvais le chemin du sommeil malgré mes acouphènes toujours présents. J'arrivais à dormir 2 heures puis 3, puis 4, etc.
Avec le temps, ma perception de mes acouphènes avait changé ; ont-ils un peu diminué ou bien est-ce ma simple perception ?
Je n'en sais rien, en tout cas, ils me gênaient de moins en moins. Jusqu'à aujourd'hui où je n'y fais quasiment plus attention. Mes acouphènes sont de faible intensité comparés à d'autres, c'est sûrement pour cela que je m'y suis habitué. Je me considère comme un petit miraculé car si ça se trouve, quelques petites minutes de plus dans cet enfer musical et..."
Témoignage de Sébastien - 17 ans./journee-mondiale.com/



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

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

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

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









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