

MEDIA
EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

KAHRABA EXPO 2026

Des solutions technologiques locales pour optimiser la consommation énergétique et développer le stockage

P.5

تحت الرعاية السامية السيد والي ولاية وهران

BATIWEST 23ème édition

الصالون الدولي للبناء والعقار والسيراميك

SALON INTERNATIONAL DU BÂTIMENT

DU 21 AU 25 OCTOBRE 2026

AMOUDA CIMENT
Sponsors GOLD
Salon Batiwest 2023 -2024 - 2026

LENSEIT PRODUCTION
Platinum Media

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN



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
Mercredi 21 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2381 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT





Oran accueille la 23e édition du salon international Batiwest 2026

Oran accueille la 23e édition du Salon international du bâtiment, de l'immobilier, de la construction et de l'industrie céramique, Batiwest'2026, prévue du 21 au 25 du mois en cours au Centre des conventions d'Oran (CCO).

Organisé par le groupe SB Events Com Company, cet événement professionnel entend offrir un espace de rencontre et d'échange aux différents acteurs du secteur du bâtiment et des travaux publics, tout en mettant en lumière les évolutions technologiques, les nouveaux produits et les tendances qui accompagnent la modernisation de la construction.

Inscrit dans la continuité des précédentes éditions, le salon s'affirme comme un rendez-vous destiné aux opérateurs économiques, aux promoteurs immobiliers, aux architectes, aux constructeurs, aux distributeurs, aux producteurs de matériaux de construction ainsi qu'aux professionnels de l'industrie céramique. Il s'adresse également aux visiteurs intéressés par les solutions et les innovations proposées dans les différents domaines représentés.

Durant cinq jours, les participants auront l'occasion de découvrir des collections, des produits et des technologies, mais aussi d'établir des contacts directs avec les entreprises et les spécialistes présents.

Cette nouvelle édition mettra notamment l'accent sur l'innovation, la créativité, l'élégance et le savoir-faire des entreprises qui contribuent à l'évolution du secteur.

Les matériaux de construction, les produits céramiques, les carreaux en porcelaine, les nouvelles technologies et les solutions destinées aux projets immobiliers figureront parmi les domaines mis en avant par les organisateurs.

L'objectif est de permettre aux visiteurs professionnels de prendre connaissance des nouveautés présentées par les exposants et de découvrir les possibilités offertes par les produits et les techniques de construction modernes.

Au-delà de l'exposition des produits et des collections, Batiwest'2026 entend favoriser les échanges entre les différents intervenants de la filière.

Des rencontres professionnelles de type B2B sont annoncées afin de rapprocher les opérateurs économiques, de faciliter les contacts entre les entreprises et les visiteurs professionnels et de créer des opportunités de collaboration. Ces échanges constituent l'un des aspects importants de ce type de manifestation, en permettant aux participants de présenter leurs activités, de faire connaître leurs offres et d'explorer de nouvelles perspectives de partenariat.

La diversité des professionnels concernés confère à cette manifestation une dimension transversale, à la croisée du bâtiment, de l'immobilier, des travaux publics, des matériaux de construction et de la céramique. Pour les promoteurs immobiliers, les architectes et les constructeurs, le salon représente une occasion de découvrir les produits et les solutions susceptibles de répondre aux besoins de leurs projets. Les distributeurs et les opérateurs économiques pourront, de leur côté, rencontrer les entreprises exposantes et s'informer sur les nouveautés présentées dans leurs domaines respectifs.

L'industrie céramique occupera également une place dans cette manifestation, avec la présentation annoncée de nouvelles collections et de tendances liées notamment aux carreaux en porcelaine.

La mise en valeur des produits, de leur qualité et de leur diversité permettra aux visiteurs de découvrir différentes propositions destinées au secteur de la construction et de l'aménagement.

Les innovations technologiques et les évolutions des matériaux constitueront ainsi des axes de découverte pour les professionnels attendus au Centre des conventions d'Oran.

La fidélité des exposants constitue par ailleurs un élément mis en avant par les organisateurs, qui ont notamment souhaité la bienvenue à GH LUMIERE et GICA et ADARA présenté comme des exposants fidèles au salon.

Les organisateurs adressent leurs remerciements à ces entreprises pour leurs participation renouvelée, dans un esprit de continuité et de valorisation des relations professionnelles établies au fil des éditions.

Le groupe SB Events Com Company invite les professionnels du bâtiment et des travaux publics, les promoteurs, les architectes, les constructeurs, les distributeurs ainsi que les autres acteurs concernés à prendre part à cette rencontre. Le salon se veut un espace de découverte des nouvelles tendances, de présentation des savoir-faire et de rencontres entre les différents métiers qui composent la filière. Batiwest'2026 ambitionne ainsi de réunir, dans un même espace, les entreprises et les professionnels autour des évolutions du secteur de la construction.

Cette nouvelle édition sera l'occasion pour les exposants de présenter leurs produits et leurs collections, tandis que les visiteurs pourront découvrir les nouveautés, échanger avec les spécialistes et nouer des contacts professionnels au sein d'un rendez-vous consacré au bâtiment, à l'immobilier et à l'industrie des matériaux de construction. **R L**

Protection du pouvoir d'achat des citoyens

Le président de la République prend des mesures concrètes globales et complémentaires



Les importantes décisions prises par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, lors de la dernière réunion du Conseil des ministres, témoignent d'une forte détermination à préserver le pouvoir d'achat des citoyens, à travers un ensemble de mesures concrètes globales et complémentaires.

Annoncées en Conseil des ministres, ces décisions, qui prévoient la mise en œuvre immédiate d'une série de mesures concrètes sur le terrain, traduisent une démarche visant à mobiliser tous les moyens disponibles pour endiguer tout facteur susceptible d'affecter le pouvoir d'achat des citoyens, dans le cadre d'une approche intégrée reposant sur l'anticipation, le travail de terrain et le recours aux meilleures méthodes de gestion des données, permettant ainsi aux services de l'Etat concernés d'assurer l'efficacité requise et d'atteindre les résultats escomptés. La complémentarité entre les différentes mesures annoncées et leur niveau de précision font des sept décisions prises par Monsieur le président un plan d'action cohérent pleinement adapté aux impératifs de protection du pouvoir d'achat des citoyens, que le président de la République a placé au cœur de la politique nationale de développement économique. Entre autres décisions, le président de la République a ordonné d'entamer, immédiatement, l'élaboration d'un projet de texte visant à réglementer de manière stricte l'activité des intermédiaires de vente entre les producteurs et les citoyens, ce qui a le mérite de mettre en avant un maillon particulièrement important de la chaîne de commercialisation des produits, dans la mesure où un tel texte constituera un instrument déterminant pour mieux maîtriser les circuits de distribution, notamment en matière de prix et de marges bénéficiaires, et mettre un terme aux dérives commerciales.

Dans le même contexte, le président de la République a ordonné au Premier ministre d'ouvrir immédiatement une enquête sur le rôle négatif de certains importateurs dans la monopolisation et la hausse des prix des viandes importées et auprès des boucheries qui les commercialisent au prix de la viande locale, et ce, à travers l'ensemble des wilayas et des quartiers.

Il a également ordonné de renforcer les brigades de contrôle des prix relevant du ministère du Commerce intérieur et d'assurer des sorties d'inspection quotidiennes sur le terrain tout au long de l'année.

Dans le même sillage, le président de la République a chargé le ministre de l'Intérieur, en coordination avec les walis de la République, de mettre en place un mécanisme permettant d'acheter les excédents de produits au niveau local, de les stocker, puis de les injecter sur le marché dès l'apparition des premiers signes de fluctuation des prix.

Il s'agit là d'une mesure concrète reposant sur une vision clairvoyante et une conception rigoureuse, qui vise à traiter la question sous tous ses angles, dans le cadre d'un dispositif intégré.

De plus, le président de la République a renforcé ces mesures par d'autres décisions tout aussi importantes : l'élaboration, par le ministère du Commerce intérieur, d'un dispositif de plafonnement des prix et de fixation des marges bénéficiaires des légumes, des légumineuses, des pâtes et des viandes, en tenant compte des chaînes de production et de commercialisation, la mise en place d'un système décentralisé permettant aux directeurs du commerce, sous la responsabilité des walis, d'assurer le suivi quotidien, au niveau local, des prix des produits de large consommation, et, en troisième lieu, la coordination des efforts du ministère de l'Intérieur, du ministère du Commerce intérieur et du Haut-commissariat à la numérisation pour la création d'une base de données numérique de contrôle rapide et efficace des prix, qui fera office de mécanisme d'alerte permettant aux services concernés d'intervenir pour rétablir l'équilibre des prix des produits en cas de hausse anormale. APS

L'ANCA salue les instructions du président de la République concernant le mécanisme de suivi des prix

L'Association nationale des commerçants et artisans (ANCA) a salué dans un communiqué, les instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, concernant le mécanisme proposé pour le suivi quotidien des prix et de la disponibilité des produits de consommation de base à travers le territoire national, une mesure à même de garantir la stabilité de l'approvisionnement en produits de consommation et des prix, ainsi que de préserver le pouvoir d'achat du citoyen. Ces instructions, données lors de la réunion du Conseil des ministres tenue dimanche, sont "à même d'organiser les réseaux de stockage et de distribution, de moderniser les dispositifs de contrôle et la transparence des activités commerciales, de manière à préserver les droits des opérateurs et des consommateurs, tout en éliminant les causes de la pénurie, notamment le monopole, la spéculation illicite et la fraude", précise l'ANCA dans son communiqué.

Après avoir exprimé sa satisfaction quant à ces décisions, l'ANCA a souligné qu'elle œuvrera à "contribuer à la concrétisation de leurs objectifs en soumettant les propositions des professionnels portant essentiellement sur la réhabilitation et la modernisation des réseaux de distribution, le plafonnement des prix et la fixation des marges de bénéfice", ainsi que sur "la garantie de l'approvisionnement et la stabilité des prix".

Par ailleurs, l'Association a annoncé l'organisation de campagnes de sensibilisation au profit des grossistes et des détaillants, quant à la nécessité de respecter les lois et de lutter contre toute forme de monopole, de fraude et de spéculation illicite.

Mesures immédiates pour préserver le pouvoir d'achat des citoyens

Des associations et des experts saluent les décisions du président de la République

Des associations nationales et des économistes ont salué, les mesures immédiates décidées par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, pour assurer le suivi des prix et de la disponibilité des produits de consommation de base, les qualifiant de "concrètes et déterminantes" pour préserver le pouvoir d'achat des Algériens et mettre un terme à toutes les formes de monopole et de spéculation sur le marché national. Dans ce cadre, le président de l'Organisation algérienne de défense du consommateur "Himayatec", Mohamed Aissaoui, a souligné, dans une déclaration à l'APS, l'importance de ces mesures visant à assurer un suivi quotidien des prix et de la disponibilité des produits de consommation de base à travers l'ensemble du territoire national, y voyant une "avancée positive" à même de répondre aux préoccupations des consommateurs et de mettre un terme aux pratiques illicites.

Ces mesures devraient contribuer à stabiliser les prix des produits de consommation de base, a-t-il dit, estimant que leur mise en œuvre, notamment l'organisation de l'activité des intermédiaires, la révision des marges bénéficiaires, le renforcement des contrôles sur le terrain et la mise en place d'un mécanisme d'absorption et de stockage des excédents de la production agricole, permettra de "passer du traitement de la hausse des prix à l'anticipation des déséquilibres et à une intervention précoce pour réguler le marché".

Atteindre cet objectif est "l'essence même de la réforme escomptée", laquelle permettra, d'une part, de protéger les producteurs contre les pertes et de préserver leurs équilibres commerciaux et, d'autre part, de préserver le pouvoir d'achat des citoyens, a-t-il ajouté, relevant l'importance d'impliquer les associations de protection des consommateurs dans le suivi et l'évaluation de la mise en œuvre de ces décisions sur le terrain, en leur qualité de "partenaire clé" dans la détection des anomalies sur le marché et la transmission des préoccupations des citoyens.

De son côté, le président de l'Association nationale des commerçants et artisans (ANCA), Hadj Tahar Boulenouar, a salué la teneur des orientations données par le président de la République lors de la réunion du Conseil des ministres, estimant qu'elles sont "importantes" et revêtent une "dimension stratégique" pour l'organisation des réseaux de distribution, la régulation du marché national et la préservation du pouvoir d'achat des citoyens, mais aussi pour la modernisation du système économique en général et du secteur commercial en particulier.

Ces mesures, qui interviennent à quelques mois du Ramadhan, constituent une "réponse concrète" aux dysfonctionnements relevés au niveau des chaînes de production, de stockage et de distribution, a-t-il relevé, soulignant que la décision de mettre en place un mécanisme d'achat et de stockage des excédents de production jouera un "rôle central" dans la garantie de la pérennité de l'approvisionnement et de la stabilité des prix à long terme.

L'Union générale des commerçants et artisans algériens (UGCAA) s'est, elle aussi, réjouie des conclusions de la réunion du Conseil des ministres, saluant les orientations "fermes" du président de la République visant à réguler le marché national et à lutter contre la spéculation et les dysfonctionnements affectant l'approvisionnement des citoyens en produits de consommation de première nécessité, notamment à travers la mise en place de mécanismes concrets de plafonnement des prix et de fixation des marges bénéficiaires, afin de préserver le pouvoir d'achat des citoyens et d'assurer un équilibre entre les intérêts des producteurs, des opérateurs économiques et des commerçants, d'une part, et les droits des consommateurs, d'autre part.

Ces décisions "marquent une étape essentielle vers l'instauration de règles plus strictes et plus transparentes à même de réglementer le marché et de mettre fin aux pratiques illicites qui exploitent les circuits de distribution des produits pour augmenter les prix et porter préjudice aux consommateurs", a souligné l'Union, assurant qu'elle mobilisera ses structures nationales et locales afin de contribuer à la mise en œuvre de ces orientations, de manière à "renforcer la discipline commerciale et à protéger aussi bien le commerçant respectueux de la réglementation que le consommateur".

Pour sa part, l'économiste Mourad Kouachi a déclaré, à l'APS, que les récentes orientations du président de la République consacrent la transition d'une approche traditionnelle à une nouvelle étape axée sur la numérisation et l'alerte précoce pour garantir la protection du pouvoir d'achat des citoyens.

Cette approche est de nature à renforcer la décentralisation dans le contrôle, à travers le renforcement des brigades de répression de la fraude au niveau local, en veillant à assurer la transparence dans les transactions tout au long des chaînes de valeur, a-t-il expliqué.

L'économiste Nasserddine Sari a estimé, quant à lui, que les mesures immédiates décidées par le président de la République reflètent "une orientation décisive vers le renforcement de la capacité de l'Etat à anticiper les dysfonctionnements du marché et à les traiter au moment opportun", notant que la stabilité des prix est liée à la régularité des opérations d'approvisionnement, à la transparence des transactions et à l'efficacité de la concurrence, d'où l'importance capitale d'organiser l'activité des intermédiaires, de renforcer le contrôle et de développer une base de données numérique unifiée.

A travers ces nouvelles mesures, l'Etat mise aujourd'hui sur "l'édification d'un système intégré alliant contrôle, données précises, gestion des stocks et coordination locale, appuyés par des indicateurs d'alerte précoce permettant d'intervenir au moment opportun".

Industrie automobile

Naftal et Stellantis Algérie examinent les opportunités de renforcement du partenariat



Le PDG de la société Naftal, Djamel Cherdoud, et le PDG de Stellantis Algérie, Raoui Beji ont examiné, les opportunités de coopération et de partenariat entre les deux parties, en vue de soutenir le développement de l'industrie automobile et de renforcer l'intégration locale.
Cette rencontre, qui s'est déroulée en présence des cadres dirigeants des deux entreprises, a porté sur une série de questions d'intérêt commun, ainsi que sur les moyens d'explorer de nouvelles perspectives de coopération, sur la base du principe gagnant-gagnant, selon un communiqué de Naftal.
A cette occasion, M. Cherdoud a souligné l'importance de renforcer la coordination et de conjuguer les efforts entre les deux parties, afin de contribuer au développement de l'industrie automobile en Algérie et d'ouvrir de nouvelles perspectives de coopération.
De son côté, M. Beji a salué la position de Naftal en tant que partenaire fiable et professionnel, ainsi que son expertise dans le domaine de la distribution et de la commercialisation des produits pétroliers, des atouts qu'il a qualifiés de facteurs de soutien pour l'exploration de nouvelles opportunités de coopération et l'établissement d'un partenariat fructueux.
Cette rencontre s'inscrit dans le cadre des efforts de Naftal visant à élargir ses partenariats avec les différents acteurs économiques, de manière à renforcer les capacités de production nationales, à accroître le taux d'intégration locale et à contribuer au développement de l'industrie nationale.

Habitat

La 3e édition du Salon algérien de l'immobilier "DZ IMMO" du 22 au 25 octobre à Alger



La société Algeria Exhibitions, filiale du groupe Safex, a annoncé dans un communiqué, l'organisation de la 3e édition du Salon algérien de l'immobilier "DZ IMMO", du 22 au 25 octobre au Palais des expositions à Alger, avec la participation de plus de 30 exposants.
Cette manifestation verra la participation de promoteurs immobiliers, de banques, de compagnies d'assurance, de bureaux d'études techniques et de start-up spécialisées dans le développement d'applications numériques et de services immobiliers. Le Salon algérien de l'immobilier constitue une opportunité pour découvrir les options d'achat, d'investissement et de promotion immobilière en Algérie. Selon les organisateurs, cette édition sera axée sur le renforcement de la confiance entre le client et le promoteur immobilier, à travers la mise en avant de l'importance de la transparence dans la présentation des offres, de la précision des informations relatives aux projets et du respect des engagements contractuels.
Outre des start-up spécialisées dans les aspects juridiques liés aux transactions immobilières, des entreprises ayant développé des applications numériques de services immobiliers seront présentes parmi les exposants, une démarche qui "reflète la présence croissante de la technologie et de l'innovation dans le secteur immobilier algérien, à même de contribuer à faciliter l'accès à l'information et aux services, d'améliorer l'expérience de l'utilisateur et de développer les canaux de communication entre opérateurs et clients", ajoute le communiqué.
Le programme du salon prévoit, par ailleurs, l'organisation de journées de formation destinées aux professionnels, axées sur les stratégies de vente immobilière et de publicité et la maîtrise de la finalisation des ventes, de la négociation jusqu'à la signature du contrat, dans le but de renforcer les compétences commerciales.
Les portes du salon seront ouvertes aux visiteurs tous les jours de 10h00 à 18h00 au Pavillon Ahaggar du Palais des expositions.

Projet Baladna-Algérie

Un modèle intégré alliant mise en valeur agricole, production et industrie de transformation



Le ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, Sid-Ali Khaldi, a affirmé dans la wilaya d'Adrar, que le projet intégré algéro-qatari ''Baladna'' pour la production de lait en poudre constitue un modèle intégré de chaînes de valeur, alliant la mise en valeur agricole, la production et l'industrie de transformation.
S'exprimant lors de sa visite d'inspection dans la wilaya pour évaluer l'avancement de cet important projet stratégique, le ministre a indiqué que cet investissement, qui combine l'élevage bovin, la production de fourrages et de maïs, la production de lait en poudre et la production de viande rouge, contribuera à réduire la facture des importations, en plus de générer des emplois directs et indirects.
Il a également souligné que son ministère assumait son rôle en matière d'accompagnement technique du projet, ainsi que le suivi et le contrôle sanitaire et vétérinaire du cheptel.
Et de poursuivre que l'enjeu stratégique du projet est de l'ordre de la souveraineté et ambitionne de faire du Sud de l'Algérie un pôle d'excellence en matière d'investissement agricole, pilier essentiel du renforcement de la souveraineté économique et de la sécurité alimentaire nationale.
Lors de cette visite d'une journée, le ministre, accompagné de cadres centraux du secteur ainsi que des autorités locales et des responsables du projet ''Baladna-Algérie'', a inspecté le chantier de construction de l'enclos d'isolement et de mise quarantaine des bovidés, situé à proximité de l'aérodrome d'Adrar, le chantier de construction de l'usine de production de lait en poudre, ainsi que le périmètre agricole consacrée à la maïsiculture sur le territoire des daïras d'Aoulef et de Fenoughil.
Le ministre a reçu d'amples explications sur les différents volets et étapes du projet, concernant le forage de puits, la construction d'étables, la culture fourragère et la réalisation de diverses installations. APS

Algérie-Tunisie

Ouverture à Annaba d'un atelier sur l'échange d'expertises en matière de pêche de la dorade coryphène

Un atelier réunissant des responsables, des professionnels et des spécialistes algériens et tunisiens, consacré à l'échange d'expertises sur la technique de pêche de la dorade coryphène sous dispositif de concentration de poissons (DCP), s'est ouvert à Annaba. Le DCP, a-t-on expliqué, est un dispositif flottant conçu pour rassembler les espèces de poissons vivant en pleine eau, comme la dorade coryphène, et ainsi permettre aux pêcheurs de les repérer plus facilement et d'optimiser leur capture.
Le Directeur général du Développement rural et de la Pêche, Miloud Tria, a souligné, dans une allocution prononcée à cette occasion, " l'importance de cet atelier pour le renforcement de la coopération algéro-tunisienne et l'échange d'expertises professionnelles et techniques dans le domaine de la pêche".
Les participants " s'attacheront à explorer les moyens d'élargir, à l'avenir, les domaines de coopération entre les deux pays voisins pour inclure les techniques de pêche modernes, la recherche scientifique et technique, la valorisation des produits maritimes, le développement de l'aquaculture et la promotion des investissements conjoints, contribuant ainsi à garantir la durabilité des ressources maritimes et à soutenir le développement économique des deux pays", selon le même responsable.
De son côté, Achraf Benslimane, chef de la délégation tunisienne et directeur général du Groupement interprofessionnel des produits de la pêche (GIPP), en Tunisie, a souligné " l'importance de cette rencontre pour renforcer les relations de coopération entre les professionnels du secteur des deux pays, et échanger des connaissances et des expériences de terrain dans le domaine de la pêche de la dorade coryphène". Il a également mis en avant " l'importance de renforcer les partenariats professionnels et d'explorer les opportunités de coopération dans les domaines de la formation, de l'investissement et du développement des techniques de pêche".
Le programme de cet atelier, organisé sur deux jours par le ministère de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, et la Chambre algérienne de la pêche et de l'aquaculture, comprend des axes liés à l'échange de connaissances et d'expériences de terrain, à l'exploration des perspectives de formation et d'investissement, ainsi qu'au renforcement des partenariats professionnels et économiques entre les acteurs du secteur de la pêche des deux pays.
Il est également prévu des rencontres bilatérales réunissant pêcheurs, armateurs et acteurs économiques afin d'examiner les opportunités de projets communs, selon les organisateurs.
Les travaux de la première journée de cet atelier ont donné lieu à l'ouverture d'un débat entre les participants qui ont échangé leurs expériences en matière d'utilisation des dispositifs de concentration de poissons pour la pêche de la dorade coryphène, et exploré les moyens de renforcer la coopération et de développer des initiatives communes entre les acteurs du secteur dans les deux pays.

Dessalement de l'eau de mer

Bouzegza préside une réunion de suivi des projets de raccordement en aval des nouvelles stations

Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a présidé une réunion de travail consacrée au suivi des projets de raccordement en aval des nouvelles stations de dessalement de l'eau de mer, notamment dans les wilayas de Chlef, Mostaganem et Tlemcen, en application des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune.
La réunion intervient dans le cadre de la mise en œuvre des recommandations de la réunion du Conseil des ministres, tenue dimanche, au cours de laquelle le président de la République a ordonné la nécessité de "prendre en charge, dans les plus brefs délais, l'approvisionnement des wilayas de Chlef, Mostaganem et Tlemcen en eau de mer dessalée, compte tenu de leur situation prioritaire", l'opération d'extension du raccordement à d'autres wilayas devant se faire après une étude technique au cas par cas, afin de déterminer, avec précision, leurs capacités locales en eaux de surface et souterraines, avant qu'elles ne bénéficient de la technique du dessalement de l'eau de mer".
Dans ce contexte, M. Bouzegza a affirmé l'impératif de parachever les procédures techniques et organisationnelles et de renforcer la coordination entre les différents intervenants pour procéder à la réalisation des projets dans le respect des priorités fixées.
Le ministre a également insisté sur l'importance d'accorder une grande importance à ce projet, au regard de son effet direct sur l'amélioration de l'approvisionnement des citoyens en eau potable, la promotion du service public et le renforcement de la sécurité hydrique nationale, précise le communiqué.

Baddari

L'université algérienne, pilier stratégique pour la relance du secteur minier national



L'université algérienne s'impose comme un pilier stratégique de la nouvelle dynamique de l'économie nationale, notamment pour la relance du secteur minier, a affirmé le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, M. Kamel Baddari.

Dans une contribution publiée par le quotidien Le Soir d'Algérie, le ministre a souligné que "la valorisation des ressources minières, véritable levier d'industrialisation et de souveraineté, repose intrinsèquement sur la capacité de l'université algérienne à accompagner cette transition majeure".

Qualifiant cette dynamique de "retour en force", symbolisé par l'expédition en janvier 2026 du premier train de minerai de fer de Tindouf vers Oran, M. Baddari rappelle que le sous-sol algérien est resté longtemps sous-exploité.

Malgré l'existence de ressources considérables, "la contribution du secteur minier au PIB est restée limitée à environ 1%, tandis que seulement 10% des ressources auraient été utilisées", a-t-il relevé.

Le ministre a attribué la relance actuelle à "une volonté politique forte, impulsée par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune", estimant que "le second mandat présidentiel a procuré la stabilité et la maturité politique nécessaires pour consolider cette dynamique de valorisation des richesses minières", l'objectif étant de "renouer avec la vision originelle consistant à asseoir l'industrialisation du pays d'abord sur l'exploitation de ses propres matières premières".

Selon lui, cette nouvelle stratégie économique s'articule autour de trois mégaprojets structurants, à commencer par le gisement de fer de Gara Djebilet dans la wilaya de Tindouf, dont les réserves exploitables sont estimées à 1,5 milliard de tonnes. Relié au nouveau réseau ferroviaire, ce gisement est destiné à alimenter la sidérurgie nationale. Il s'agit également du gisement de phosphate de Bled El Hadba à Tébessa, qui vise une production de 10,5 millions de tonnes par an, constituant, quant à lui, "une véritable arme alimentaire et industrielle". La maîtrise du phosphate offre à l'Algérie un atout stratégique comparable, voire supérieur, à celui des hydrocarbures, estime le ministre.

Enfin, l'exploitation du zinc et du plomb à Tala Hamza-Oued Amizour à Béjaïa jettera les bases d'une filière métallique pourvoyeuse de milliers d'emplois.

Dans le même sillage, M. Baddari a mis en avant la nécessité de rompre définitivement avec l'ancien modèle d'exportation de matières brutes.

La transformation locale, via la construction d'usines de traitement adossées aux gisements, constitue "la nouvelle règle" du programme présidentiel, a-t-il mentionné, précisant que cette approche permet de capter la valeur ajoutée sur le territoire, de réduire les importations et de faire de ces projets des moteurs de développement régional capables de corriger les déséquilibres territoriaux.

La 2e édition du sommet "Global Africa Tech" du 12 au 14 avril prochain à Alger



La 2e édition du sommet "Global Africa Tech", organisé par le ministère de la Poste et des Télécommunications, sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, sera abritée à Alger du 12 au 14 avril prochain, indique un communiqué du ministère.

Organisée en partenariat avec Algérie Télécom au Centre international de conférences (CIC) Abdelatif-Rahal, cette manifestation aura pour thème "Investir dans les infrastructures de l'intelligence artificielle et examiner les voies de leur financement et de leur développement pour élargir l'utilisation de l'intelligence artificielle sur le continent", précise-t-on de même source.

Le sommet s'articulera autour de plusieurs axes "stratégiques", dont les centres de données et le calcul, l'énergie, la connectivité, le cloud computing, les données et la cybersécurité, ainsi que le développement des compétences et la recherche scientifique.

Le programme du sommet vise à "mettre en relation les projets africains avec les investisseurs et les partenaires technologiques et d'appuyer la concrétisation des idées et des opportunités en projets susceptibles d'être financés et mis en œuvre", indique le ministère.

Cette manifestation devrait accueillir plus de 10.000 participants, dont plus de 40 ministres et hauts responsables, ainsi que plus de 50 directeurs exécutifs et responsables du secteur des technologies représentant 50 pays, l'objectif étant d'attirer des institutions internationales représentant des actifs sous gestion de plus de 100 milliards de dollars.

Les inscriptions à cet événement sont ouvertes via le site web dédié au sommet.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
WILAYA D'ORAN
DIRECTION DE LA PROTECTION CIVILE
NIF : 40.800.200.203.10.58
AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE

En application des dispositions de l'article 65 du décret présidentiel n°15-247 du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, la Direction de la Protection Civile de la Wilaya d'Oran, informe l'ensemble des soumissionnaires ayant participé à lavis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacité minimales paru dans les quotidiens nationaux : Parution dans la presse National Version arabe الجزائر et version français MEDIA EXPERT le 27/09/2026, les journaux électronique et le BOMOP, relative au projet: entretien et réparation du parc automobile au profit de la protection civile de la wilaya d'Oran en lots séparés:

Qu'à l'issue de l'évaluation et l'analyse des offres techniques et financières, les marchés ont été attribués provisoirement aux établissements suivants :

Désignation Des Lots	Etablissement et NIF	Montant soumission DA/TTC	Montant après Correction DA/TTC	Note Technique Obtenu /70	Délai de livraison	Critères de choix
Lot n°1 : Fourniture Et Pose Des Pièces De Rechange Pour Véhicules Lourds	Mokhtari Abdelali 19444040214213204400	10 447 025,00	10 447 025,00	35.50	10jours	Qualifie techniquement et Moins disant
Lot n°2 : Fourniture Et Pose Des Pièces De Rechange Pour Véhicules Légers.	EURL RING WOOD 00231610521335800000	5 874 792,00	5 874 792,00	36.57	01 jours	Qualifie techniquement et Moins disant
Lot n°3 : Acquisition Des Pièces De Rechange Pour Divers Véhicules «Lourds, Légers »	BELABBES EL MEKKI 19229230010511513100	8 402 149,00	8 402 149,00	58	07 jours	Qualifie techniquement et Moins disant
Lot n°4 : Acquisition De Pneumatique.	SARL FOUARA 08 mai 1945 00021900844318231007	792 821,00	792 821,00	58	01 jours	Qualifie techniquement et Moins disant

Conformément à l'article 82 alinéa 03et 04 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2016 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, les soumissionnaires concernés peuvent se rapprocher de nos service au plus tard (03) trois jours à compter du premier jour de la publication du présent avis d'attribution provisoire, pour prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres. Les soumissionnaires qui contestent ce choix, peuvent introduire un recours dans un délai de (10) jours à compter de la première publication du présent avis d'attribution provisoire, dans les quotidiens nationaux, auprès de la commission des marchés publics de la wilaya d'Oran,

ANEP N°2631015128 21/10/2026 MEDIA EXPERT

Quelles sont les conséquences d'utiliser du shampoing périmé?

Nous avons tous ce flacon de shampoing qui est resté dans le coin de la douche pendant une éternité…

Combien de temps un shampoing dure-t-il?

La durée exacte d'une bouteille de shampoing varie d'une marque à l'autre.

Vous devriez normalement l'avoir terminée avant sa date de péremption, souligne Mme Thurman, qui précise qu'une bouteille de shampoing non ouverte peut se garder jusqu'à trois ans.

Après son ouverture, il est préférable de se fier au sigle PAO pour déterminer sa date de péremption.

La PAO peut aller de 6 à 24 mois.

Il est bon de savoir que tous les shampoings, qu'ils soient bon marché, en pain solide ou pour cheveux bouclés, finissent par être périmés.

Qu'arrive-t-il si l'on utilise un shampoing périmé?

Avant tout, voici une bonne nouvelle: il est peu probable qu'un shampoing périmé provoque une perte de cheveux ou les endommage de façon irrémédiable. Il n'est souvent question que d'une atténuation de sa puissance, précise M. Dell'Acqua.

Vous pourriez constater qu'il ne nettoie pas aussi bien qu'avant. S'il s'agit d'une formule qui annonce un résultat précis (comme pour les cheveux gras ou bouclés), vous pourriez ne pas obtenir l'effet escompté.

Il se peut également que votre shampoing présente une odeur ou une apparence inattendue. «Lorsque le produit atteint sa date de péremption, la conservation du shampoing n'est pas assurée, ce qui signifie que des micro-organismes peuvent croître et provoquer une variation d'odeur, de couleur et de viscosité», et dans certains cas, un risque d'irritation du cuir chevelu.



Comment éviter les frisottis dans les cheveux

Curieux de savoir comment se débarrasser des frisottis? Voici un guide simple, étape par étape, pour obtenir des cheveux sans frisottis à la maison.

Qu'est-ce qui cause les frisottis?

Les causes des frisottis sont multiples. Un climat humide par exemple, va les faire ressortir. Selon Mai Hernandez, coiffeuse de Los Angeles et éducatrice artistique à la boutique Joico, la sécheresse, les produits inappropriés et la chaleur peuvent également jouer un rôle. Mais elle croit que la déshydratation en est la cause majeure.

Comment se débarrasser des cheveux qui frisottent?

Avant d'essayer de nouveaux produits et toutes sortes de moyens, Mme Hernandez recommande de commencer par l'hydratation. Si vous n'avez pas de masque revitalisant dans vos soins capillaires, il serait temps d'y remédier. De plus, quelle que soit la texture de vos cheveux, un autre obstacle se dresse dans cette lutte contre les frisottis: les pointes fourchues. Elles témoignent d'un manque d'attention qui accélère les frisottis et les cassures.

Selon la propriétaire du salon HERcurls de Dallas, Haiya Eliza, une coupe de cheveux ne fait pas de miracle contre les frisottis, bien qu'elle permette un beau résultat final. «Une coupe, bouclée ou autre, ne traite pas les frisottis, mais supprime les pointes fourchues. C'est l'hydratation qui traite les frisottis; c'est pourquoi les deux soins simultanés donnent les meilleurs résultats.» On coupe les cheveux bouclés tous les trois à six mois.

Outils et fournitures requis

Shampooing hydratant



Sachant que la déshydratation est la cause principale des frisottis, l'hydratation des cheveux lors du lavage est aussi importante que le meilleur produit coiffant. Mais quels ingrédients doit-on rechercher dans un shampoing? La glycérine, l'acide hyaluronique et le miel. Ils sont tous humectants, ce qui implique qu'ils retiennent l'humidité. Les huiles d'avocat, de jojoba et d'argan sont également d'excellents hydratants en formule, selon le type de cheveux.

Revitalisant hydratant

Après le shampoing hydratant, quelle est l'étape suivante? Encore plus d'hydratation, bien entendu. Vous choisirez votre conditionneur selon votre type de cheveux. Par exemple, pour les cheveux fins et raides, un revitalisant à base d'acide hyaluronique ou de glycérine surpassera les produits à base d'huiles lourdes. Pour les cheveux épais ou bouclés, les produits infusés de beurre (karité ou jojoba) sont incroyablement hydratants, surtout pour les cheveux à faible porosité.

Masque capillaire

Cette étape, exécutée avec de la chaleur, stimule la pénétration dans la cuticule du cheveu, offrant une texture nourrie pour le coiffage. La surhydratation peut être nocive, et un soin profond hebdomadaire est suffisant pour la plupart des cheveux.

Les erreurs que vous devez arrêter de faire avec votre déodorant



Pour une meilleure hygiène, essayez d'éviter ces erreurs courantes avec votre déodorant, comme l'appliquer en couches ou simplement de ne pas l'appliquer au bon moment de la journée.

Les erreurs que vous devez arrêter de faire avec votre déodorant

C'est une routine d'hygiène quotidienne – les gens appliquent du déodorant sur leurs aisselles dans le but d'éloigner les odeurs corporelles. Toutefois, bien qu'il s'agisse d'une pratique courante, certaines personnes font encore de nombreuses erreurs quand il s'agit d'appliquer ce produit d'hygiène personnelle.

Des experts en santé de la peau révèlent les erreurs les plus courantes et qui peuvent réduire l'efficacité du déodorant, et offrent leurs conseils pour corriger ces erreurs.

Ne pas faire la différence entre déodorant et antisudorifique

Les antisudorifiques réduisent la transpiration, tandis que les déodorants réduisent les mauvaises odeurs. Selon Fayne Frey, dermatologue, la plupart des antisudorifiques contiennent des sels d'aluminium, parfois mélangés à un sel de zirconium, qui se lient à une protéine dans les canaux des glandes sudoripares. Cela crée un bouchon des canaux sudoripares qui ralentit temporairement la production de sueur. N'hésitez pas à essayer ces astuces pour moins transpirer.

Appliquer le déodorant en couches

Appliquer une nouvelle couche de déodorant sur les mauvaises odeurs de la veille n'aura certainement pas les résultats escomptés.

Vous devez appliquer le produit sur une peau propre et sèche, afin qu'il puisse adhérer directement aux aisselles. S'il est superposé à un produit plus ancien (en particulier une crème pour le corps), il est susceptible d'être moins efficace, explique Alisha Plotner.

Appliquer le déodorant le matin

Contrairement à la croyance populaire, vous devriez appliquer le déodorant le soir, avant de vous coucher. Les déodorants et les antisudorifiques sont plus efficaces sur la peau lorsque les canaux sudoripares sont moins actifs et que l'humidité est minimale.

«Parce que le déodorant doit toujours être appliqué sur une peau propre et sèche, il est préférable de prendre une douche le soir, de sécher ses aisselles avec une serviette, puis d'appliquer le déodorant», explique le dermatologue Joel Schlessinger.

«Si le parfum du déodorant s'est estompé, vous pouvez en réappliquer dans la matinée. Ce sera toutefois davantage pour votre confort personnel qu'une mesure d'hygiène supplémentaire.

Ne pas appliquer de déodorant tous les jours

«Selon votre corps et le type de déodorant/antisudorifique que vous utilisez, vous n'aurez peut-être pas besoin d'en appliquer tous les jours», souligne la dermatologue de Dove, Alicia Barba.

Certains antisudorifiques sont conçus pour durer 48 heures, ce qui signifie qu'une application quotidienne n'est pas indispensable. En cas de doute, lisez l'étiquette ou nettoyez simplement votre aisselle avant de réappliquer un peu de produit.

L'impact du stress sur votre santé physique

Voici 8 raisons pour lesquel les votre corps réclame une réduction du stress que vous lui infligez.



L'impact du stress sur le cerveau

D'abord, définissons le stress. «C'est un état d'inquiétude induit par un facteur externe, dit Krystal Lewis, psychologue clinicienne à l'Institut national de la santé mentale du Maryland. Il peut être aigu, mais passager (vous foncez pour être à l'heure au travail) ou encore, chronique (en raison d'une carrière bien remplie, point final). Dans le meilleur des cas, il est aigu, mais vous en revenez rapidement. En réalité, comme les trois Américains sur quatre qui s'en plaignent, le vôtre est sans doute chronique.

L'impact du stress sur la tête, la mâchoire et les épaules

C'est souvent dans ce «triangle» que le stress se manifeste au départ.

«Quand vous êtes stressé, que votre corps se prépare à combattre ou à fuir, vos muscles se tendent afin d'être prêts à vous défendre», explique Krystal Lewis.

Si vous restez dans cet état, vous allez ressentir de la fatigue et de la tension musculaire, comme si vous faisiez longtemps la planche au gymnase. Serrer les dents inconsciemment peut déclencher ou aggraver des troubles comme le bruxisme (grincement des dents), le dysfonctionnement temporo-mandibulaire ou le globe hystérique (nom effrayant donné à la sensation d'avoir une boule dans la gorge qui gêne la déglutition).

L'impact du stress sur l'intestin

Le stress vous «retourne l'estomac» ou vous «tord les boyaux» parce que le cerveau et l'intestin sont si intimement liés que les chercheurs qualifient cette connexion d'«axe cerveau-intestin», soulignant ainsi l'activité des millions de nerfs et de neurones qui communiquent par l'entremise du nerf vague (un «câble épais» reliant ces deux organes). «Toutes les émotions que vous éprouvez, l'intestin les perçoit et les ressent, affirme le Dr Emeran Mayer, gastro-entérologue et auteur de The Mind-Gut Connection. L'intestin est un habitat microbien, et ce qui modifie cet habitat force les microbes à s'adapter.» L'activité et, même, la composition du microbiote intestinal changent en conséquence.

L'impact du stress sur le cœur

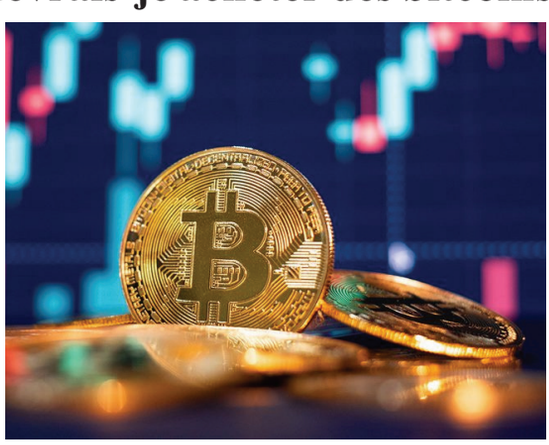
S'agissant du cœur, c'est le stress passager qui monopolise l'attention. Les crises cardiaques sont causées par un blocage de la circulation sanguine dans une artère coronarienne.

Et en termes dramatiques dignes du film Les pages de notre amour, le «syndrome du cœur brisé» (plus prosaïquement appelé «cardiomyopathie de stress» par la médecine) réduit la circulation sanguine dans ces artères et peut même être mortel dans de rares cas.

«Vous aurez des palpitations, ferez de l'hyperventilation, perdrez connaissance si vous êtes en trop grand manque d'oxygène», précise Patrice Lindsay, directeur de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

Cryptomonnaie: devrais-je acheter des bitcoins?

Pleins feux sur la cryptomonnaie et ses complexités, avec le spécialiste de l'université de York, Henry M. Kim.



D'abord, qu'est-ce que le Bitcoin et pourquoi tout le monde en parle?

Le Bitcoin est une cryptomonnaie, c'est-à-dire une monnaie fonctionnant en dehors des systèmes bancaires et financiers qui, dans le cas de l'argent traditionnel, servent d'intermédiaires en vérifiant les transactions. Dans le cas de la cryptomonnaie, cette fonction est assurée par un registre numérique crypté, pratiquement impossible à pirater, rendu possible par une technologie de stockage d'informations nommée chaîne de blocs.

Qui a inventé le Bitcoin et pourquoi?

L'inventeur est un individu (ou peut-être un groupe) opérant sous le pseudonyme de Satoshi Nakamoto. Il a créé le premier Bitcoin en 2009, peu après la crise économique de 2008 qui avait exposé les lacunes du système bancaire américain. L'idée était alors de créer une organisation financière plus démocratique, qui ne serait pas assujettie à ces puissants intermédiaires.

Pourquoi est-il beaucoup plus volatil que la monnaie courante?

La valeur de la monnaie traditionnelle est influencée par des interventions gouvernementales, comme la hausse ou la baisse des taux d'intérêt. En contraste, la cryptomonnaie est libre et non réglementée – elle l'était du moins, à l'origine.

Pensez-vous que la cryptomonnaie est la monnaie du futur?

Je pense qu'il est mieux de ne pas trop se fier à l'emballement médiatique. D'abord, la majorité des cryptomonnaies (il y en a plus de 10?000!) sont de la camelote, et plusieurs, carrément des arnaques créées pour plumer des investisseurs spéculatifs qui espèrent s'enrichir rapidement et qui n'examinent pas très attentivement où ils placent leur argent. La «bulle internet» de la fin des années 1990 offre une bonne comparaison: l'enthousiasme et l'investissement étaient énormes, mais la bulle a éclaté et presque toutes les compagnies impliquées ont fait faillite.

Tout cela pourrait donc s'effondrer?

Le Bitcoin et quelques autres cryptomonnaies comme l'Ethereum pourraient persister, voire influer sur l'avenir des systèmes bancaires en les incitant à réduire leurs coûts et à s'ouvrir à l'innovation technologique. Mais, dans l'ensemble, les devises courantes soutenues par des banques centrales demeurent stables et ne risquent pas de disparaître.

Que puis-je présentement acheter avec la cryptomonnaie?

De plus en plus de détaillants acceptent les Bitcoins, et je pense que certaines marques désirent montrer qu'elles sont à la page. Mais ce n'est pas très avantageux pour le vendeur.

Si on ne peut presque rien acheter avec le Bitcoin, à quoi cela sert-il d'en avoir?

La grande majorité des personnes qui possèdent de la cryptomonnaie considèrent cela comme un investissement qui pourrait prendre de la valeur avec le temps.

Au début de 2017, un Bitcoin valait un peu plus de 1000$. L'automne dernier, le Bitcoin a atteint un sommet record de 68?000$.

Parler d'argent avec le sourire

Selon Pierre-Yves McSween, il ne faut pas attendre une pandémie ou une inflation galopante pour changer sa façon de gérer ses finances personnelles.

Comment décririez-vous notre rapport avec nos finances personnelles depuis deux ans?

Tout cela a pris une drôle de tangente. Ce fut d'abord la panique, se demandant ce qui arriverait de nos vies, de nos emplois. Après le choc, on a assisté à une remontée des indices boursiers, et beaucoup d'argent de l'État a été injecté dans l'économie, d'où un sentiment, paradoxal, d'abondance pour ensuite revenir à la réalité, à la prudence. Parce que les gens se sont mis à rénover leur maison, à acheter un chalet, un véhicule récréatif, mais tout à coup les taux hypothécaires ont augmenté: voilà le problème.

Certains croyaient que nous allions assister à une petite révolution dans nos comportements de consommateurs. Vous n'étiez pas de ceux-là?

L'être humain est drôlement fait: il va modifier ses habitudes seulement lorsqu'il n'aura pas le choix. En fait, la population change quand le porte-monnaie est poussé dans ses derniers retranchements. C'est rarement lié à un désir profond de mener une nouvelle existence, à moins d'avoir pris de bonnes habitudes étant jeune.

D'ailleurs, comment expliquez-vous le succès de votre livre, vendu à 200.000 exemplaires depuis sa parution en 2016?

Je parlais d'argent avec le sourire?! Ensuite, il y a le contexte. Les réseaux sociaux s'émancipaient et les gens semblaient croire que tout le monde avait les moyens de tout acheter. Les rues étaient pleines de voitures de luxe, les achats de maisons et de chalets augmentaient sans cesse, mais je regardais les statistiques et les données en me disant?: quelque chose ne fonctionne pas.

5 conseils de planificateurs financiers

Un bon planificateur financier peut vous aider à redresser vos finances et à vivre selon vos moyens. Peu importe votre mode de vie.

Qu'est-ce qu'un planificateur financier?

Alors qu'ailleurs au Canada le titre de planificateur financier n'est pas réglementé, au Québec, il est réservé à ceux qui ont reçu une formation et sont agréés par l'Autorité des marchés financiers. Cette dernière tient d'ailleurs un registre des individus autorisés à exercer, qu'il est judicieux de consulter avant de confier ses finances.

À qui s'adresse la planification financière?

La planification financière n'est pas réservée aux riches. Elle s'adresse aussi aux gens endettés ou qui ont à leur charge enfants et parents âgés. «La gestion de vos finances, c'est comme les assurances, dit Sheila Walkington, planificatrice à Vancouver. Voyez-y avant d'en avoir besoin.»

Demandez des références

Parce que c'est plus simple, vous vous contentez de consulter le conseiller financier de votre succursale bancaire? Même si la gamme de produits qu'on y propose semble vous convenir, elle demeure limitée. Demandez plutôt des références à vos parents et amis, et n'hésitez pas à rencontrer plusieurs candidats.



Bien choisir

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Ceux d'un couple de la classe moyenne qui élève des enfants sont bien différents de ceux d'une personne fortunée qui vit seule. Retenez les services d'un planificateur dont les clients vivent les mêmes choses que vous sur le plan financier et personnel.

Ne soyez pas gêné

Quatre Canadiens sur dix disent avoir du mal à discuter de leur situation financière, et un sur trois ne veut pas consulter un planificateur faute de savoir quelles questions lui poser. «Parler d'argent est très gênant, reconnaît la planificatrice de Toronto, Robyn Thompson, mais nous ne nous attendons pas à rencontrer des experts ni des gens qui savent tout de la gestion financière.»

Pensez à votre retraite

Selon une enquête du Conseil des normes en planification financière du Canada, planifier vos finances multiplie par deux vos chances d'avoir assez d'argent à la retraite. Grosso modo, vous aurez besoin chaque année de 70% de ce que vous gagniez avant de prendre votre retraite.

Taches de sueur: les meilleurs trucs et astuces pour les enlever

Enlevez les taches de sueur en essayant ces astuces faciles et efficaces.

Et la bonne nouvelle, c'est que vous avez probablement déjà à la maison tout ce dont vous aurez besoin.

Comment enlever les taches de sueur: les meilleurs trucs et astuces

Enlever les taches de sueur est indispensable pour que votre garde-robe dure.

La transpiration peut laisser des traces particulièrement tenaces sous les aisselles et à d'autres endroits où la sueur a tendance à s'accumuler. Alors, si vous vous sentez impuissant au moment de faire disparaître ces taches, essayez nos solutions maison. Elles sont vraiment efficaces et font appel à des produits que vous avez déjà probablement à la maison. Pour les tissus délicats, nous recommandons de faire un essai dans sur un petit coin d'abord.

Faites disparaître les taches de sueur avec un attendrisseur à viande

Attendrissez les taches de sueur coriace.

Avant de laver un chandail endommagé, humectez les taches aux aisselles et vaporisez-les d'attendrisseur à viande en poudre. Puis lavez comme d'habitude.



Enlevez les taches de sueur avec de l'aspirine

Avant de perdre tout espoir de faire partir un jour cette tache de sueur jaunâtre qui souille votre belle chemise blanche, essayez ceci: écrasez deux cachets d'aspirine et mélangez la poudre obtenue à 125 ml (1/2 tasse) d'eau tiède.

Laissez tremper les parties tachées dans cette solution pendant deux ou trois heures.

Liquide à vaisselle

Vous êtes devant une tache coriace qui refuse de passer du jaune au blanc? Mélangez une partie de liquide à vaisselle à deux parties de peroxyde d'hydrogène. Frottez-en la tache et laissez agir pendant une heure.

Contrez les cernes de sueur sur vos vêtements avec du sel

Le sel, c'est le secret pour se débarrasser de ces vilaines taches jaunes qui se produisent quand votre chemise rencontre vos aisselles. Dissolvez 60 ml (4 c. à soupe) de sel dans 1 litre (4 tasses) d'eau chaude. Puis nettoyez le vêtement avec une éponge imbibée de cette solution jusqu'à ce que les taches disparaissent.

8 trucs de grand-mères pour nettoyer la maison



Votre grand-mère a en réserve les meilleurs trucs pour nettoyer la maison tout en économisant du temps, de l'argent et des efforts. À condition de faire provision de vinaigre et de jus de citron!

Un frais parfum de menthe

Avec la chaleur de l'été, nos poubelles se mettent à dégager une odeur peu appétissante. Michael Sienkowski, du Connecticut, a une astuce 100% naturelle: «Si vous faites pousser de la menthe, cueillez-en un brin tous les jours et placez-le dans la poubelle. Celle-ci gardera une odeur fraîche tout l'été.»

Chasse-mites

Éloignez les mites de vos vêtements avec la solution naturelle de l'une de nos lectrices: «Fabriquez vos propres boules à mites en mélangeant de l'huile de clou de girofle et de l'huile de cannelle, puis en trempant des boules de coton ouaté dans cette mixture. Placez-les dans des sachets en mousseline que vous suspendrez dans vos armoires.»

Liquidez la poussière

Les couvercles des conduits d'aération sont des nids à poussière dissimulés dans votre maison. Marge Grandy, de l'Arkansas, a un truc simple: «Chaque printemps et chaque automne, je mets tous les couvercles métalliques des systèmes de chauffage et de climatisation au lave-vaisselle. Cela me fait gagner du temps et c'est mieux fait qu'à la main.»

Humidificateur maison

Si vous utilisez un poêle à bois, vous pouvez bricoler votre propre humidificateur. Therese DeVlieger, de Davis Junction, dans l'Illinois, a un truc simplissime: «Remplissez aux deux tiers d'eau une vieille boîte à café. Ajoutez des bâtons de cannelle, des clous de girofle et de l'écorce d'orange et placez le tout sur le poêle. Quand l'eau va chauffer, le mélange répandra un parfum délicat tout en humidifiant la maison.»

Gardez propres vos livres de recettes

Fatiguée d'éclabousser et de tacher d'ingrédients variés vos livres de recettes? Voici l'astuce de Rosa Graber, d'Odon en Indiana: «Ouvrez le livre à la page voulue, puis glissez-le dans un sac en plastique transparent pour protéger les pages.»

Étiquettes qui décollent

Exaspéré de gratter les étiquettes récalcitrantes sur vos nouveaux articles? Herman Ensey, du Nebraska, a la solution: «Pour enlever les étiquettes collées sur le verre, vaporisez-les au WD-40. Ça marche bien.»

Argenterie qui reluit

Votre argenterie ne sera plus jamais terne grâce à ce truc tout simple de Lois Kreider, en Pennsylvanie. «Placez votre argenterie dans un plat en aluminium ou dans votre évier de cuisine tapissé de feuilles d'aluminium.

Saupoudrez de trois cuillerées à soupe de bicarbonate de soude et couvrez d'eau bouillante. Laissez agir de 10 à 12 minutes.»

Bain pour pomme de douche

Pour débarrasser votre pomme de douche des dépôts de calcaire, adoptez l'astuce de notre lectrice Jenny Krell: «Versez du vinaigre blanc distillé dans un sac en plastique et glissez la pomme de douche à l'intérieur en l'immergeant complètement.

Attachez le sac autour du tuyau et laissez agir toute une nuit.

Le lendemain, le jet de votre pomme de douche aura retrouvé toute sa vigueur!»

Les surprenants bienfaits de l'ail sur la santé

Découvrez les plus surprenants bienfaits de l'ail pour la santé et la beauté, à connaître absolument pour mieux en profiter.

Parmi les bienfaits surprenant de l'ail: il aide à faire pousser les cheveux

L'ail pourrait bien vous permettre d'en finir avec la chute de vos cheveux parce qu'il contient des taux élevés d'allicine, un composé soufré semblable à celui que l'on trouve dans les oignons et dont on se sert pour traiter efficacement la chute des cheveux.

Frottez des tranches de gousses d'ail sur votre cuir chevelu en les écrasant pour en tirer le maximum de bienfaits. Vous pouvez aussi faire infuser l'ail dans l'huile et masser votre cuir chevelu avec cette huile.

Les bienfaits de l'ail pour nettoyer l'acné

Ce n'est peut-être pas l'ingrédient principal parmi les produits que vous utilisez contre l'acné, mais sachez que l'ail est un grand remède naturel pour effacer les marques cutanées inélégantes.

Les antioxydants qu'il contient tuent les bactéries; frottez donc une tranche de gousse d'ail sur vos boutons d'acné pour un traitement topique efficace.

L'ail pour prévenir et traiter le rhume

Les antioxydants qu'il contient font de l'ail un ingrédient puissant pour aider votre système immunitaire à combattre le rhume. Mettez-en dans vos plats tous les jours.

Si le rhume vous menace, essayez de boire du thé d'ail: faites infuser de l'ail écrasé ou émincé dans de l'eau chaude pendant plusieurs minutes, faites couler dans une passoire et buvez.

Soulager le psoriasis avec les bienfaits de l'ail

L'ail ayant des propriétés anti-inflammatoires prouvées, il pourrait être utile pour soulager l'inconfort des poussées de psoriasis.

Faites l'essai de masser un peu d'huile à l'ail sur les régions affectées éliminer les démangeaisons.



Tout sur les cornichons

Que de bonnes choses dans ces aliments qui titillent les papilles. Aujourd'hui, les cornichons sont partout. Parmi un vaste choix de nourriture proposé dans différentes foires au pays, notamment à l'Exposition nationale canadienne à Toronto, à l'Exposition nationale du Pacifique à Vancouver et au célèbre Stampede de Calgary, nous avons eu droit aux barbes à papa, frites, pizzas et limonades à saveur de cornichon. Et savez-vous quelle était la requête préférée pour les commandes de livraison de repas dans 8 villes canadiennes, selon une enquête menée par Uber Eats en 2021? «Une double portion de cornichons, s'il vous plaît!».

L'origine des cornichons en Amérique

Christophe Colomb emportait toujours des concombres dans la saumure pour ses longues expéditions, et son voyage vers les Amériques à la fin du XVe siècle n'a pas fait exception. Non seulement les concombres ont-ils tenu le coup pendant des mois sous le pont du navire, mais comme ils constituaient une excellente source de vitamine C, leur consommation a permis de prévenir le scorbut. L'explorateur s'était procuré ses concombres chez nul autre qu'Amerigo Vespucci, un magouilleur de première qui, entre autres activités, vendait des fournitures aux navigateurs – et à qui les États-Unis d'Amérique doivent leur nom. (Vespucci n'a pas plus «découvert» l'Amérique que Christophe Colomb, mais les premiers cartographes en furent à tort convaincus, si bien que l'Amérique doit son nom à un vendeur de cornichons.)



De nos jours, les cornichons à l'ancienne sont l'une des deux variétés de concombres populaires en Amérique du Nord. Conservés dans une saumure relevée à l'ail et à l'aneth, ils nous viennent directement des immigrants débarqués à New York aux XIXe et XXe siècles. Il y a aussi les cornichons sucrés tranchés qui trempent dans une saumure à laquelle on a ajouté de la cassonade ou du sirop.

Les meilleures collations coupe-faim et santé



Nous avons recensé pour vous les meilleures collations santé et coupe-faim qui sont délicieuses, nutritives et qui calmeront vos fringales pour de bon!

Essayez ces collations santé pour couper la faim

« Il y a de nombreux déclencheurs de fringales, nous dit Susan Watson, nutritionniste à Winnipeg : le stress, les émotions, la faim; souvent les gens ont des fringales quand ils s'ennuient ou qu'ils font plusieurs choses à la fois ou en mangeant, ce qui les empêche de reconnaître qu'ils sont rassasiés.

Collation santé coupe-faim: du maïs soufflé

« Quand j'en fais, je ne fais pas du maïs soufflé à l'air, parce que les arômes ajoutés ne tiennent pas, dit Gina Sunderland, nutritionniste à Winnipeg. Je le fais éclater dans un pot avec un peu d'huile, ce qui permet d'aromatiser le popcorn facilement. »

Collation santé coupe-faim: des pois chiches

Facile! Prenez une boîte de pois chiches, égouttez et rincez, puis mettez un peu d'huile et d'assaisonnement (curry, épices italiennes), puis passez au four à 200 ºC (400 ºF) pendant 30 à 40 minutes. « Ils rassasient et sont pleins de protéines et de fibres, qui comblent la satiété », dit Gina Sunderland.

Collation santé coupe-faim: des croustilles de chou frisé (kale)

Cela fait quelque temps que ces croustilles sont devenues la collation du jour. Elles sont simples à faire et bien meilleur marché que celles du commerce.

Collation santé coupe-faim: les edamames

Ne choisissez pas les edamames salés, note Susan Watson. Faites bouillir un sac d'edamames congelés – ils sont pleins de protéines – , parsemez-les de parmesan et vous aurez une collation italo-asiatique.

Collation santé coupe-faim: le granola maison

« Pour préparer mon granola maison, je diminue généralement le sucre et le miel et fais le plein de noix hachées, de flocons d'avoine, de graines de lin et de fruits séchés, confie Gina Sunderland. Nous le prenons en collation avec du lait ou du yogourt grec, ou encore j'en emporte un petit sac et j'y pige, comme cela je ne suis pas tentée de manger des biscuits. »

Collation santé coupe-faim: l'eau pétillante

« Les friandises glacées sont tentantes lors d'une fringale. Je prends plutôt de l'eau pétillante que j'aromatise d'un peu de jus de fruits, dit Susan Watson. Les bulles chatouillent agréablement la bouche et le jus apporte la touche sucrée. »

Collation santé coupe-faim: de la crème glacée maison

« J'écarte la crème glacée, et je mets dans le mélangeur une banane et des fraises surgelées avec du yogourt grec », dit Suzan Watson. Les raisins surgelés sont une autre option, ils deviennent plus sucrés en gelant. Ou prenez la direction opposée en faisant des croustilles de banane et de pomme… douces et délicieuses.

Collation santé coupe-faim: une pomme et du beurre d'arachide

La satiété est due aux fibres et aux glucides qu'apporte la pomme, avec les protéines du beurre d'arachide. Essayez des minis sandwichs de pomme et de beurre d'arachide.

Les plus beaux endroits où faire un pique-nique au Québec

L'été est finalement arrivé, mais vous manquez d'inspirations pour de nouvelles destinations détentes dans la province? Voyez notre liste des plus beaux endroits ou faire un pique-nique; vous trouverez définitivement votre prochaine destination favorite où passer un après-midi au soleil.

Acropole-des-Draveurs – Capitale-Nationale

Pour les plus ambitieux, l'Acropole-des-Draveurs est sans aucun doute une destination qui en vaut la peine.

Figurant parmi les sentiers pédestres les plus difficiles du réseau de la Sépaq, ce parcours de 11,2 km aller-retour promet une vue incroyable sur la vallée de la rivière Malbaie. Une fois arrivé au sommet, vous pourrez faire un pique-nique bien mérité.

Pain de sucre du Mont-Saint-Hilaire Montérégie

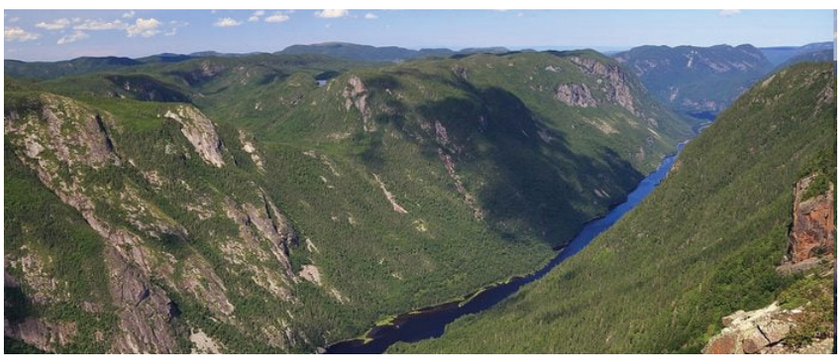
Mont-Saint-Hilaire, ville pittoresque, mais bien connue, est à une quarantaine de minutes de Montréal.

Le trajet pour se rendre au Pain de sucre, le sommet le plus haut de la montagne, se trouve parmi les 25 km de sentiers pédestres en forêt de la Réserve naturelle Gault. Rendez-vous au sommet pour profiter de la vue sur la rivière Richelieu et ses alentours; le tout est à couper le souffle.

Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac – Estrie

En plein cœur des Cantons-de-l'Est, cette abbaye est reconnue comme étant un endroit de ressourcement spirituel et de repos.

Vous pourrez même vous procurer des produits artisanaux faits sur place comme du fromage et du cidre pour agrémenter votre pique-nique.



Les 10 déjeuners inspirants à découvrir en voyage

Que mange-t-on le matin aux quatre coins du globe? Découvrez 10 petits-déjeuner traditionnels parfois étonnants, mais toujours savoureux à essayer en voyage!

Déjeuner traditionnel à Cuba: fruits tropicaux, bananes plantain frites et omelette

« À Cuba, les petits-déjeuners sont extraordinaires, avec beaucoup de fruits tropicaux, des jus fraîchement pressés, des bananes plantain frites, de l'omelette, du pain et du fromage, affirme Aaron Sobeski, un Canadien qui a sillonné l'île en tant que journaliste sportif.

Déjeuner traditionnel en Chine: dumplings, nouilles frites et congee

Allez vous promener un dimanche matin dans n'importe quel quartier chinois d'Amérique du Nord et vous verrez de nombreuses familles converger vers les « dim sum ». Le dim sum, c'est une procession de petits plats, comme des dumplings frits ou à la vapeur, des nouilles frites à la poêle, du congee (un gruau de riz, nommé jook en cantonais) et des pâtisseries.

Déjeuner traditionnel en Iran: sangak, fromage et thé sucré

En Iran, le petit-déjeuner consiste généralement en « une fine galette de pain (lavash, babary ou sangak) avec un fromage ressemblant à de la feta, du beurre et du thé sucré », dit Goli Rassouli, une Canadienne descendant d'immigrants iraniens. On peut faire des variations en ajoutant des œufs, des féveroles bouillies ou cuisinées, de la crème fraîche, de la confiture ou du miel.

Déjeuner traditionnel en Argentine: dulce de leche, crêpes et pâtisseries

En Argentine, le petit-déjeuner se prend à l'européenne, « mais avec une touche de douceur en plus, dit M. Sobeski, qui a également travaillé dans ce pays d'Amérique latine comme professeur d'anglais. Les Argentins adorent le dulce de leche, un lait caramélisé encore plus doux que du caramel. Dans une chaîne de restauration rapide bien connue, on met du dulce de leche sur les crêpes au lieu de sirop.

Déjeuner traditionnel en Australie: pain, céréales et lait

Le petit-déjeuner traditionnel comprend désormais du pain, des céréales et du lait, selon une étude de l'Université de Wollongong. Ce petit-déjeuner à l'américaine s'est imposé dans la deuxième moitié du XXe siècle mais, avant, le petit-déjeuner cuisiné à l'anglaise avait la préférence des Australiens.



10 des plus belles épaves à voir dans le monde



L'histoire d'une épave est parfois tragique, mais ce qu'elle nous laisse en héritage peut être absolument stupéfiant. Découvrez les plus belles épaves au monde.

SS Maheno

En 1935, le SS Maheno faisait route vers le Japon lorsqu'un cyclone l'a envoyé par le fond. Ce qui reste de la coque se trouve maintenant sur l'île Fraser, dans le Queensland, en Australie.

Peter Iredale

Poussé par des vents violents, le Peter Iredale s'est échoué le long de la côte de l'Oregon. Sa carcasse rouillée repose toujours dans le sable et les amateurs peuvent s'y rendre à pied à marée basse.

MV Panagiotis

Ce navire, qui a fait naufrage en 1980 en raison d'une tempête, se trouve maintenant sur la côte de Zakynthos, en Grèce, sur une plage de sable blanc appelée Navagio Beach, ou « Plage de l'épave ».

Salem Express

Ce navire a coulé après avoir heurté un récif corallien lors d'une énorme tempête, naufrage qui a coûté la vie à 470 personnes. L'épave se trouve maintenant au fond de la mer Rouge.

Eduard Bohlen

L'Eduard Bohlen est un cargo allemand qui s'est échoué en 1909 sur la côte des Squelettes, en Namibie. On peut en voir les restes sur une plage de sable, à quelques centaines de mètres de l'océan.

SS Ayerfield

Le SS Ayerfield n'a pas fait naufrage. Il a plutôt été abandonné dans la baie de Homebush, en Australie, après avoir été contaminé par des déchets toxiques. Son ossature rouillée, maintenant envahie par un bosquet de palétuviers, offre un spectacle à couper le souffle.

Sweepstakes

Cette goélette de 36 mètres (119 pieds) a coulé après avoir heurté un rocher en eau peu profonde. Elle gît maintenant sous trois mètres d'eau dans le port de Tobermory, en Ontario, où plongeurs et plaisanciers peuvent l'explorer et l'admirer.

Pesuta

L'épave du Pesuta se trouve sur les rives de l'archipel Haida Gwaii, en Colombie-Britannique, au Canada. On ne peut la découvrir qu'au terme d'une marche de quatre heures à travers les forêts et les plages.

SS Francisco Morazan

Parti de Chicago, ce navire qui devait rallier la Hollande n'a pas survécu à sa dernière tempête hivernale et s'est échoué au large de l'île South Manitou, au Michigan.

USS Arizona

L'USS Arizona a été envoyé par le fond lors de l'attaque japonaise contre Pearl Harbor, en 1941. Un mémorial a été construit au-dessus du pont pour que les touristes puissent visiter le site de l'épave. Si vous regardez dans l'eau autour du navire, vous pouvez encore voir des fuites d'hydrocarbures qui s'échappent de la coque.

Des Signes que vous souffrez d'une carence en calcium

Une carence en calcium pourrait entraîner d'autres problèmes que seulement de l'ostéoporose. Si l'un de ces signes suivants vous semble familier, c'est peut-être que votre corps manque de calcium.



Densité minérale osseuse

Il est facile de souffrir d'une carence en calcium, mais c'est un bien mauvais service à rendre à votre squelette. Selon les experts de l'école de santé publique T.H. Chan de Harvard, le pic de la densité osseuse est atteint dans la vingtaine, mais après cela, elle commence à diminuer.

Assurez-vous de consommer suffisamment de calcium, de la vitamine D (qui aide votre corps à utiliser le minéral), la vitamine K (idem), car ils contribuent à empêcher vos os de devenir poreux et cassants – qui est en soi la définition de l'ostéoporose.

L'Académie nationale des sciences – qui fixe les apports nutritionnels recommandés – conseille de viser 1 000 milligrammes par jour si vous avez entre 19 et 50 ans, et 1 200 mg si vous avez plus de 50 ans. Et restez attentif aux signes de carence en calcium.

Vous n'aimez pas le tofu

Si vous êtes amateur de viande, vous n'avez peut-être jamais goûté au tofu.

Il est peut-être temps de repenser tout cela.

Non seulement le tofu est un aliment de base asiatique riche en protéines, mais il contient plus de 40% de la valeur quotidienne en calcium.

Et des études ont montré une corrélation entre la consommation de produits à base de soya et des os plus solides, en particulier chez les femmes asiatiques, selon la Fondation internationale contre l'ostéoporose.

Si vous ne mangez pas (ou ne pouvez pas manger) beaucoup de produits laitiers, le tofu est un excellent moyen d'augmenter votre apport en calcium.

Vous vous êtes cassé un os dans un accident apparemment mineur

Si vous vous cassez le poignet après une chute mineure, cela peut être le signe qu'une carence en calcium a rendu vos os fragiles.

Vous atteignez votre masse osseuse maximale à l'âge de 30 ans – après quoi, vos os commencent à perdre lentement du calcium.

«Il est important d'avoir suffisamment de calcium dans le sang pour que le corps utilise ce réservoir de minéraux au lieu d'inciter les os à le libérer», explique Shira Sussi , diététicienne à New York. «Consommer davantage de calcium ou prendre un supplément peut aider».

Vous ne mangez que du poisson frais

Le poisson en conserve a quelque chose que la plupart des poissons frais n'ont pas: des arêtes comestibles.

5 avantages fiables du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent est bien plus qu'un simple moyen de perdre du poids – diminuer la période accordée à la nourriture dans une journée peut aider à ralentir le vieillissement...

Qu'est-ce que le jeûne intermittent?

Le jeûne intermittent est une période d'abstinence volontaire de nourriture et de breuvage. Ce type de régime a suscité beaucoup d'attention au cours des dernières années et de nombreux livres ont été publiés à ce sujet. C'est toutefois un terme assez général qui peut être appliqué à différentes pratiques.

L'approche la plus populaire du jeûne intermittent est l'approche 16/8, qui implique un jeûne de 16 heures par jour. De ce fait, vous mangeriez par exemple entre 11h30 et 19h30.

Une seconde version du jeûne intermittent alterne des périodes de quasi-jeûne de 24 heures (qui sont en fait des régimes très restreints de 500 calories) avec des journées de consommation libre. L'approche 5/2, pour sa part, limite le jeûne à deux jours par semaine. Certains préfèreront pratiquer le jeûne le weekend, puisque les tentations y sont parfois plus fortes. Enfin, le régime du guerrier suit un jeûne de 20 heures par jour, avec un gros repas consommé en soirée.

Le jeûne intermittent est plus facile à respecter que les régimes traditionnels



Certaines études suggèrent que surveiller constamment son apport en calories cause un certain stress et augmente la production de cortisol. Cela a ensuite pour effet de conduire à des sentiments de privation, à des envies incontrôlées, à l'abandon du régime alimentaire et peut-être même à une prise de poids.

«L'adaptation au jeûne intermittent prend du temps!», déclare William Yancy Jr., directeur d'un programme de gestion du poids. «Les gens ne veulent pas penser à suivre un régime tous les jours de la semaine [et] ils perdent leur motivation après une certaine période de réduction des calories.» Elisabetta Politi, directrice de la nutrition pour le même programme de gestion du poids, explique que le jeûne intermittent fonctionne pour les personnes qui aiment suivre les règles. «Plutôt que de suggérer de moins manger, nous leur disons de ne pas manger après 18 heures et pour ceux qui ont la discipline, cela fonctionne très bien», termine-t-elle.

Le jeûne intermittent vous aide à garder un poids stable

Suivre un jeûne intermittent peut faciliter le maintien de perte de poids à long terme. Une étude, publiée dans Frontiers in Physiology, a été menée en 2016 sur 40 adultes obèses. Elle comparait les effets combinés d'un régime alimentaire riche en protéines, d'un régime faible en calories et d'un régime de jeûne intermittent, avec un régime alimentaire traditionnel réputé sain pour le cœur. Les résultats ont montré qu'ils se sont avérés également efficaces pour réduire l'indice de masse corporelle (IMC) et les lipides sanguins (acides gras et cholestérol). Or, les adultes qui suivaient un jeûne intermittent ont montré un certain bénéfice quant à la reprise de poids après un an.

Le jeûne intermittent, bon pour les personnes à risque de développer un diabète

Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) des États-Unis, 84,1 millions d'Américains souffrent de prédiabète, qui, sans traitement, conduit souvent au diabète de type 2 dans une période de cinq ans.

Diabète Québec estime qu'environ 1 Québécois sur 5 est prédiabétique. Perdre du poids, bouger plus et avoir une alimentation saine peuvent aider à lutter contre le développement du diabète de type 2. «Lorsque vous perdez du poids, vous devenez plus sensible à l'insuline, ce qui fait baisser la glycémie», déclare Elisabetta Politi.

Le jeûne intermittent ralentit le processus de vieillissement

Des études montrent que les bienfaits du jeûne intermittent peuvent imiter les effets des régimes hypocaloriques, bénéfiques pour ralentir le processus de vieillissement, dit Robin Foroutan.

Une étude publiée dans la revue Cell Metabolism en 2014 a révélé que le jeûne peut retarder le processus de vieillissement et aider à prévenir les maladies.

Comment stimuler le système immunitaire

Voici des solutions pour stimuler le système immunitaire et être au sommet de sa forme.

Se faire vacciner

Le vaccin, la plus importante découverte de l'histoire humaine, renforce le système immunitaire. La vaccination des enfants a été un facteur déterminant dans l'augmentation de l'espérance de vie.

«La polio a presque disparu et les enfants ont cessé de mourir de diphtérie grâce à elle», explique Donald Vinh. Même avant la pandémie de COVID-19, la vaccination contre des maladies comme la grippe et la rougeole épargnait de quatre à cinq millions de vies annuellement, selon l'Organisation mondiale de la santé. «Les vaccins ne règlent pas tous les problèmes, mais ils sont extrêmement efficaces»

Surveiller son alimentation

L'inflammation, cette réaction chimique essentielle de notre réponse immunitaire, n'a pas que de bons côtés. Quand elle aide, elle piège les virus et les bactéries en libérant des fluides et en provoquant une enflure. Elle favorise la cicatrisation des tissus en sollicitant son équipe de nettoyage, des globules blancs spécialisés appelés phagocytes. Mais le glucose et les matières grasses peuvent également déclencher une inflammation susceptible de faire des ravages dans l'organisme si elle est constante.

Exploiter sa force mentale

Quand on a une poussée de peur ou d'anxiété, l'organisme est inondé d'hormones qui aident à combattre ou à fuir le danger – en élevant le rythme cardiaque et la pression sanguine pour faire circuler l'oxygène, entre autres. C'est la réponse du système nerveux sympathique. Le système nerveux parasympathique prend ensuite le relais pour ralentir le rythme cardiaque et détendre l'organisme.

Avec le stress chronique – imputable aux soucis financiers, aux problèmes de santé d'un proche –, ces hormones continuent à s'accumuler et à circuler, ce qui est malsain.

Agression sioniste

Au moins 2.000 enfants palestiniens emprisonnés depuis 2023



Au moins 2.000 enfants palestiniens ont été emprisonnés ces trois dernières années dans les geôles de l'occupation sioniste, dont une grande partie n'a pas eu droit à un procès, et beaucoup ont été placés à l'isolement dans des conditions indignes, alertent deux rapports publiés dernièrement par des organisations de défense des droits des prisonniers palestiniens.

Ces deux rapports, parus la semaine dernière, pointent la brutalité du système carcéral sioniste à l'égard des enfants palestiniens, en particulier depuis octobre 2023 et le début de l'agression génocidaire perpétrée par l'occupation sioniste à Ghaza.

Le premier, publié par la Société des prisonniers palestiniens, affirme que l'occupation sioniste a emprisonné au moins 2.000 enfants palestiniens au cours des trois années écoulées.

Le second, issu d'une demande d'accès à l'information déposée par l'association Parents contre la détention des enfants, dévoile une pratique préoccupante de mise à l'isolement des enfants incarcérés.

Alors que 350 enfants se trouvent encore actuellement dans les geôles sionistes, le directeur exécutif du Centre palestinien pour les droits de l'enfant Khaled Quzmar mettait en garde contre la détérioration des conditions de vie des enfants palestiniens détenus dans les prisons de l'entité sioniste, pointant de nombreux rapports faisant état de cas de torture, de privation de nourriture et de négligence médicale, et rappelant que les organisations de défense des droits de l'homme rencontrent des difficultés pour accéder aux prisons et évaluer la situation sur place.

De même qu'une grande partie des enfants emprisonnés le sont au titre de la détention administrative, soit sans charge ni procès, ce que la Société des prisonniers palestiniens dénonce comme "une violation et un crime supplémentaires qui plongent les enfants dans l'incertitude et les privent de stabilité familiale et scolaire".

En outre, l'organisation dénonce dans son rapport les pratiques sionistes qui vont de "l'intimidation et l'arrestation" à "la torture, la privation de nourriture et le refus de soins médicaux".

Le Comité des droits de l'enfant des Nations unies interdit de placer des enfants en isolement cellulaire, stipulant que "toute séparation de l'enfant des autres doit être de la durée la plus courte possible et ne doit être utilisée qu'en dernier recours pour la protection de l'enfant ou d'autrui".

Pourtant, l'entité sioniste n'établit aucune distinction entre les adultes et les mineurs concernant les mesures disciplinaires, et notamment l'isolement.

De nombreux enfants palestiniens ont été placés en isolement cellulaire au moins une fois.

La majorité des mineurs placés à l'isolement n'avaient pas été condamnés, souligne l'association Parents contre la détention des enfants.

La Société des prisonniers palestiniens appelle à une "véritable action internationale" pour garantir la libération des enfants détenus arbitrairement, faire en sorte que des enquêtes soient menées et mettre fin à la torture, à la privation de nourriture et au refus de soins dans les prisons sioniste.

Elle souligne également la nécessité d'aller au-delà de la simple documentation et de la condamnation pour adopter des mesures concrètes visant à mettre fin aux violations et à l'impunité, affirmant que "la protection des enfants palestiniens nécessite une intervention internationale ferme afin de garantir le respect de leurs droits, de leur vie et de leur dignité".

ONU

Le Front Polisario réfute à nouveau les mensonges du représentant de l'occupant marocain concernant la question sahraouie

Le représentant du Front Polisario auprès des Nations unies et coordinateur avec la MINURSO, Sidi Mohamed Omar, a réfuté, dans une lettre adressée au Conseil de sécurité, les allégations mensongères et trompeuses avancées par le représentant de l'Etat occupant marocain lors des travaux de la Commission des questions politiques spéciales et de la décolonisation (Quatrième Commission) de l'Assemblée générale des Nations unies.

S'appuyant sur des arguments et des preuves documentées, Sidi Mohamed Omar a démonté et balayé d'un revers de la main, dans une lettre adressée lundi à Aglaia Balta, représentante permanente de la Grèce auprès des Nations unies et présidente en exercice du Conseil de sécurité, les allégations infondées du représentant marocain, qui "a renoué, dans sa dernière déclaration devant la Commission des questions politiques spéciales et de la décolonisation (Quatrième Commission), avec sa méthode habituelle consistant à falsifier les faits et à vouloir désespérément induire les Etats membres en erreur au sujet de la question du Sahara occidental", rapporte l'Agence de presse sahraouie (SPS).

"Comment le représentant de l'Etat occupant peut-il continuer à prétendre que le dossier de la décolonisation du Sahara occidental est définitivement clos, alors que les résolutions et décisions onusiennes répétées confirment que le territoire figure toujours parmi les dossiers de décolonisation inachevée et que le peuple sahraoui a le droit à l'autodétermination ?", s'est-il interrogé.

Il a, à cet égard, rappelé que l'AG des Nations unies et ses organes subsidiaires traitent la question du Sahara occidental comme une question de décolonisation, tandis que le Conseil de sécurité l'aborde comme une "question liée à la paix et à la sécurité", s'étonnant par ailleurs, du vote de l'Etat occupant marocain en faveur d'un projet de résolution demandant au Comité spécial de la décolonisation (Comité des 24) de continuer à traiter le Sahara occidental comme une question de décolonisation.

Pour Sidi Mohamed Omar, l'incapacité du représentant marocain à répondre à ces questions directes révèle le caractère fallacieux de l'argument par lequel l'Etat occupant marocain tente de justifier son occupation militaire illégale du Sahara occidental depuis 1975, en violation flagrante de la Charte des Nations unies et de l'Acte constitutif de l'Union africaine.

Espagne

Une enquête judiciaire accable le Makhzen et révèle son implication dans les événements de Ceuta

A mesure que l'enquête judiciaire menée en Espagne sur les événements de Ceuta progresse, l'étau se resserre sur le Makhzen, suite à des renseignements mettant en évidence le fait que les autorités marocaines étaient informées bien avant l'entrée de milliers de migrants illégaux dans le territoire espagnol l'été dernier.

Le journal espagnol El Pais a indiqué, dans son édition de ce lundi, que Maria Tardon, la juge de l'Audiencia National (la Cour nationale espagnole) a élargi le champ de son enquête en demandant à l'armée espagnole de lui fournir l'ensemble des rapports faits par les services de renseignements entre le 15 juillet et le 7 août derniers.

Elle a également convoqué trois responsables du gouvernement de Ceuta et trois membres de la police présents au niveau de la zone frontalière lors de l'entrée des migrants illégaux.

Les nouvelles procédures englobent, selon le journal, l'ensemble des enregistrements effectués par les caméras de surveillance, les drones, les systèmes de surveillance de l'armée et des services de sécurité en plus des procès-verbaux des réunions officielles ayant précédé les événements de Ceuta.

Ces démarches interviennent dans la foulée de l'enquête visant à clarifier les circonstances de l'entrée de milliers de migrants illégaux marocains à Ceuta les 30 et 31 juillet écoulé, et identifier les parties ayant coordonné les mouvements de foule et fourni le soutien logistique et financier afin d'assurer le passage du plus grand nombre de migrants possible.

Le journal informe, dans ce contexte, que la juge a demandé l'identification d'un informateur marocain ayant fourni des renseignements au sujet des événements avant qu'ils ne se produisent et des rapports des services de renseignements dont un en particulier ayant averti sur l'imminence d'une entrée en masse de migrants illégaux mais qui a été reçu de manière tardive.

Autre fait accablant pour Rabat : le journal espagnol révèle qu'un rapport du Centre national espagnol du renseignement soumis à la justice, indique que les autorités du Makhzen étaient au courant des préparatifs pour une entrée massive de migrants marocains en territoire espagnol en plus des appels diffusés dans ce sens sur les réseaux sociaux.

Selon le même rapport, un courrier adressé, le 29 juillet, aux services de renseignements marocains chargés de la sécurité intérieure et extérieure donnait des informations sur l'ampleur de ce mouvement en préparation. Selon El Pais, le rapport des services de renseignements espagnols indique, en outre, que c'était aux autorités marocaines que revenait la charge de contenir le flux de migrants car elles étaient informées à l'avance de ce qui allait se produire.

Le document note que les mesures les plus strictes prises par les autorités marocaines n'ont été constatées qu'au moment où le passage des migrants avait atteint son summum.

Des mesures qui incluaient l'arrestation de groupes de migrants et le transfert d'autres loin de la zone frontalière. Par ailleurs, la juge Tardon a assuré, rappelle le journal, que le passage des migrants illégaux vers Ceuta avait été "orchestré de manière claire et sans équivoque à partir du territoire marocain".

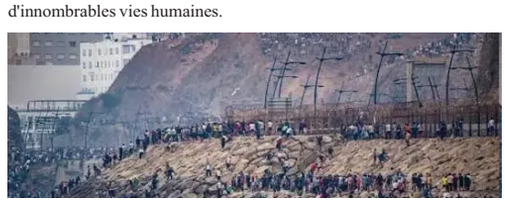
La juge s'est appuyée sur un rapport de la police espagnole qui a pointé un relâchement de la part des services de sécurité marocains dont des membres ont même montré aux migrants les meilleures voies de passage vers le territoire espagnol.

La juge a estimé qu'il était impossible de réunir autant de migrants pour passer en territoire espagnol sans l'existence de soutien financier et de parties ayant participé à son organisation. Parallèlement à ces événements, des navires de la marine marocaine sont entrés dans les eaux territoriales espagnoles.

El Pais note que le rapport des services de renseignements espagnol n'évoque pas ces mouvements en dépit du fait qu'ils aient eu lieu en même temps que l'entrée des migrants à Ceuta.

Des parties exerçant l'action populaire en Espagne, ont exigé l'élargissement de l'enquête à l'entrée de ces navires dans les eaux espagnoles ainsi que les échanges sur les plans militaires et diplomatiques qui ont suivi. Le Premier ministre espagnol, Pedro Sanchez a confirmé que ces manœuvres militaires marocaines ont bien eu lieu. Ces événements mettent en évidence l'écart existant entre l'image de partenaire sécuritaire fiable que le Maroc veut vendre à l'Europe et la réalité du terrain qui a donné lieu à une enquête judiciaire sur les agissements des services de sécurité marocains au niveau des frontières. Pour le Maroc, il n'est pas uniquement question de l'efficacité de la surveillance des frontières mais de la crédibilité de l'Etat lui-même : le Maroc ne peut espérer obtenir la confiance de l'Europe au moment où les rapports officiels démontrent que le Makhzen savait à l'avance qu'une entrée de masse de migrants illégaux dans le territoire espagnol allait se produire.

Les autorités marocaines, comme l'indiquent les différents rapports, ne sont pas intervenues mais ont facilité et ont même été complices du passage de milliers de migrants illégaux vers Ceuta, mettant en danger d'innombrables vies humaines.



Dans le monde un 21 Octobre

- 2022 : Départ du 109e Tour de France avec un chrono de 13 bornes à Copenhague au Danemark.
- 2020 : Au Mexique, un massacre dans un centre de désintoxication d'Irapuato fait 28 morts et 3 blessés.
- 2018 : La vitesse maximale autorisée sur les routes secondaires passe de 90 km/h à 80 hm/h.
- 2018 : Simone Veil , fait son entrée au Panthéon avec son époux, Antoine Veil. Grande figure de la vie publique francaise, rescapée des camps de la mort. Première femme secrétaire générale du Conseil supérieur de la magistrature, ministre de la santé défendant la loi sur la légalisation de l'IVG en 1974, première présidente du Parlement européen.
- 2017 : Cérémonie Européenne à Strasbourg en hommage au Chancelier fédéral allemand Helmut Kohl.
- 2013 : La Croatie devient le 28e membre de l'Union européenne..
- 2012 : Football final de l'Euro 2012 victoire de l'Espagne (4-0) contre l'Italie.
- 2009 : Baisse de la TVA dans la restauration, elle passe de 19,5% à 5,5%.
- 2008 : Début Nicolas Sarkozy à la présidence française de l'Union Européenne.
- 2002 : Affaite Pinochet, La cour suprême chilienne classe l'affaire, évoquant une "démence légère" du général. (voir le 13 décembre 2004).
- 2000 : Début de la Gay Pride Mondiale à Rome.
- 1999 : A 7h10 la cabine du téléphérique qui mène à l'observatoire astronomique tombe dans le vide. Les 20 personnes à bord sont tuées sur le coup.
- 1992 : Instauration du permis à points en France.
- 1997 : Rétrocession de Hong-Kong à la Chine par la colonie britannique.
- 1994 : Yasser Arafat en visite à Gaza où il s'installera le 12 juillet.
- 1991 : Dissolution du Pacte de Varsovie, alliance politique militaire des pays du bloc socialiste.
- 1982 : La T.V.A. passe de 17,6 % à 18,6% en France.
- 1977 : Libération de Pierre Claustre et de son épouse Françoise Claustre, et hnologue et archéologue, est enlevée lors d'un raid mené par des rebelles de tribus nomades tchadiens le 21 avril 1974, son mari et à son tour fait prisonnier le 26 août 1975 - (elle décèdera le 3 septembre 2006 à l'âge de 69 ans).

Le saviez-vous?

La montre la plus chère jamais vendue !



Les trois montres les plus chères au monde sont des montres pour femme: Le monde de l'horlogerie de luxe nous a habitués à ses prouesses technologiques de même que par ses prix ! Des centaines, des milliers et parfois des millions d'euros sont mis en jeu dans une simple montre. Simple ? Pas si sûr. Voici le top 3 des montres les plus chères de l'Histoire :

1. L'Hallucination de chez Graff Diamonds

Dévoilée lors de l'édition de 2014 de la Baselworlds, la montre Hallucination ne dénombre pas moins de 110 carats de diamants. D'après les dires de la maison Graff Diamonds à l'origine de ce bijou, les diamants exploités sont d'une extrême rareté ce qui explique son prix avoisinant les 55 millions de dollars.

2. La Fascination de la même maison

Autre édition de la Baselworld, autre bijou : en 2015 la même maison Graff Diamonds nous a dévoilé sa montre nommée Fascination.

3. La 201 carats de la maison Chopard

Sur la troisième marche du podium des montres les plus chères du monde, on retrouve un bijou de la maison Chopard.

PRIX NOBEL de littérature M. Albert Camus

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



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

Journée mondiale des astéroïdes



Offrir des services aux personnes à faibles revenus

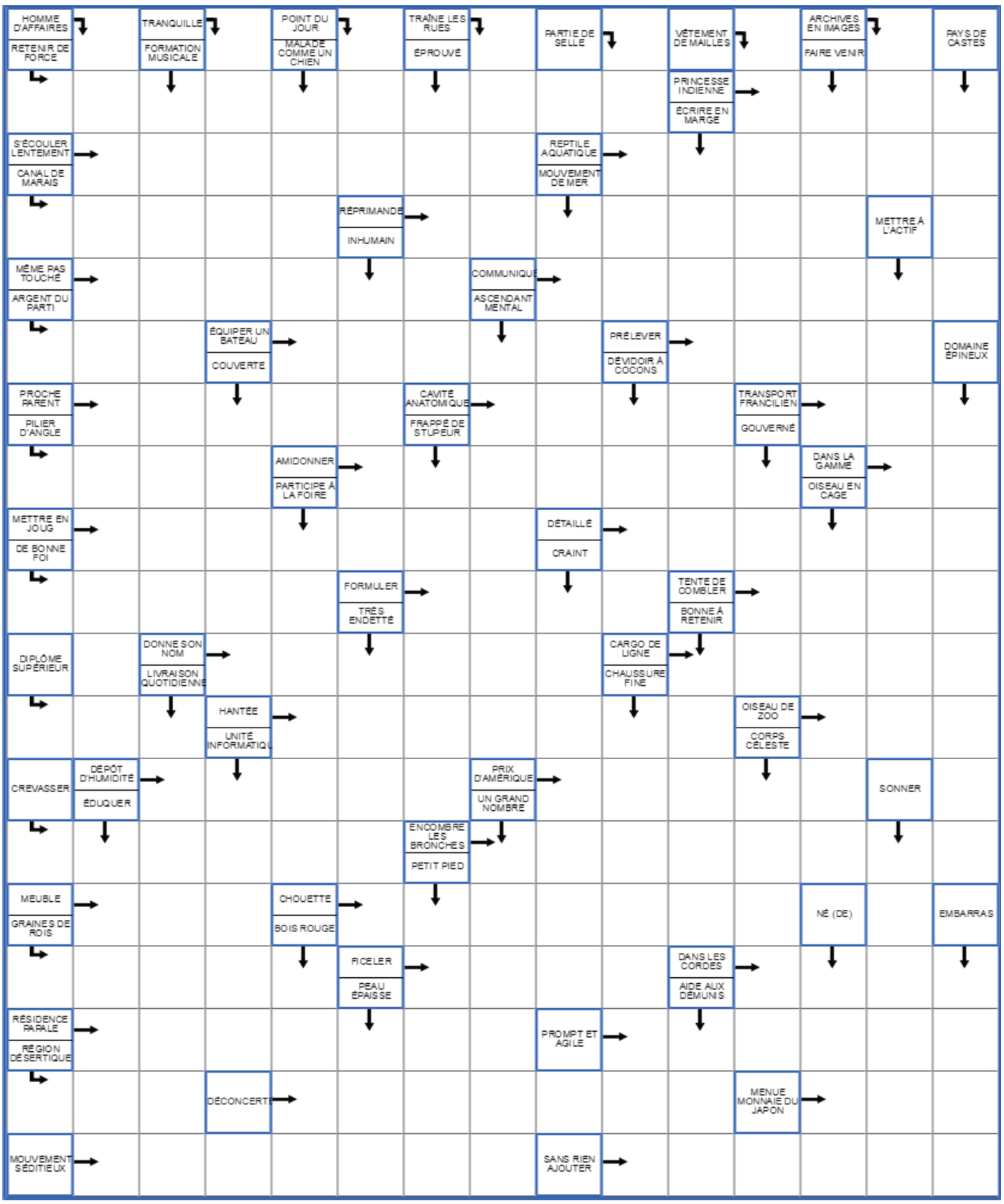
Les coopératives offrent depuis longtemps déjà des services financiers aux pauvres et aux personnes à faible revenu. Les caisses populaires et les mutuelles de crédit ont été créées pour atténuer la pauvreté et réduire l'endettement élevé des petits exploitants agricoles et des artisans dans les villes et les campagnes. Les coopératives poursuivent sur cette voie aujourd'hui, en particulier en offrant des services de microfinancement abordables et équitables.

Les études de l'Organisation des Nations Unies montrent qu'en facilitant aux pauvres l'accès au crédit et à des produits d'épargne et d'assurance à faible risque, les services de microfinancement les aident à augmenter leurs revenus, protéger leurs biens et faire face aux crises.

En marge des circuits commerciaux traditionnels

Les coopératives sont bien placées pour aider les pauvres, notamment dans les régions délaissées par les banques commerciales. À l'inverse des établissements financiers qui cherchent à dégager un profit, les coopératives financières s'attachent avant tout à proposer des services qui bénéficient à leurs membres. Elles appartiennent en propre à leurs membres, qui sont aussi leurs clients et qui les gèrent démocratiquement.

Elles sont proches des collectivités qu'elles servent et sont bien placées pour exécuter des politiques et des programmes adaptés aux conditions locales et aux intérêts et besoins de leurs membres. Elles peuvent ainsi renforcer la participation des pauvres aux mécanismes de prise de décision et de gestion. Dans le même temps, elles favorisent l'instauration de conditions sociales favorables au remboursement de la grande majorité des prêts.



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.