MEDIA
EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

Dr Yassar Badour, *CEO & Directeur du salon PHARMEX*

L'IA centrée patient, au service du pharmacien Transformer l'innovation technologique en progrès pour le patient P.2



PHARMEX

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN - MERIDIEN

22 23 24 OCTOBRE 2026



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

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Jeudi 22 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2382 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

EDITORIAL



Docteur Yassar Badour
CEO & Directeur
du salon PHARMEX

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

Transformer l'innovation technologique en progrès pour le patient

L'intelligence artificielle s'impose progressivement comme l'une des grandes transformations du secteur de la santé. Dans le domaine pharmaceutique, elle ouvre des perspectives considérables : analyser plus rapidement l'information, anticiper certains risques, personnaliser l'accompagnement et optimiser les parcours de soins.

Mais derrière la technologie, une question essentielle demeure: **pour qui et pour quoi utilisons-nous l'intelligence artificielle ?**

La réponse doit être claire : **pour le patient, et au service du professionnel de santé.**

Le pharmacien augmenté par l'intelligence artificielle

Loin de remettre en question le rôle du pharmacien, l'IA peut contribuer à le renforcer.

Le pharmacien dispose d'une expertise scientifique, d'une connaissance du médicament et surtout d'une relation directe et régulière avec le patient. L'intelligence artificielle peut lui apporter une capacité supplémentaire : celle de traiter et de croiser rapidement un volume considérable de données afin de faire émerger des informations pertinentes.

Détection d'interactions médicamenteuses, analyse des traitements, aide à l'identification de situations à risque, suivi de l'observance ou encore personnalisation des conseils : les applications sont nombreuses et appelées à se développer.

L'IA peut analyser. Le pharmacien interprète. L'IA peut alerter. Le pharmacien accompagne. L'IA peut prédire. Le pharmacien décide dans le cadre de son expertise.

C'est dans cette complémentarité que réside la véritable valeur de la transformation numérique.

Replacer le patient au centre

Une pharmacie plus intelligente ne doit pas nécessairement être une pharmacie plus technologique. Elle doit avant tout être une pharmacie **plus proche des besoins du patient**.

L'IA permet d'envisager une approche davantage personnalisée, prenant mieux en compte l'historique thérapeutique, les facteurs de risque et les caractéristiques individuelles du patient.

Cette évolution pourrait contribuer à renforcer la prévention, améliorer l'observance et favoriser une prise en charge plus proactive, notamment pour les patients atteints de maladies chroniques.

L'objectif ultime reste donc simple : **améliorer la qualité, la sécurité et la pertinence de l'accompagnement du patient.**

L'éthique au cœur de l'innovation

Cette révolution technologique ne peut cependant être dissociée de la question de la confiance.

Les données de santé sont parmi les informations les plus sensibles. Leur utilisation par des systèmes d'intelligence artificielle doit donc s'inscrire dans un cadre garantissant confidentialité, sécurité, transparence et responsabilité.

L'innovation ne pourra être durable que si elle est accompagnée d'une véritable culture de l'éthique numérique et si le professionnel de santé conserve une place centrale dans la décision.

La technologie doit rester un moyen. Le patient doit rester la finalité.

Pharmex, plateforme de la pharmacie de demain

À l'occasion de sa **10ème édition**, Pharmex affirme une nouvelle fois sa vocation : accompagner les mutations du secteur pharmaceutique, favoriser les échanges entre professionnels et mettre en lumière les innovations qui façonneront la pharmacie de demain.

L'intelligence artificielle fait désormais partie de cette nouvelle réalité, elle ne constitue pas une fin en soi, mais une opportunité de repenser les pratiques, d'améliorer les services et de renforcer le rôle du pharmacien au cœur du parcours de santé.

La pharmacie de demain sera connectée, prédictive et personnalisée, mais elle devra surtout rester humaine.

Car la véritable réussite de l'intelligence artificielle en santé ne se mesurera pas à la puissance des algorithmes, mais à sa capacité à permettre au pharmacien de consacrer davantage de temps d'écoute et d'empathie à celui qui doit rester au centre de toutes les innovations : **le patient.**

Le Directeur du Salon Pharmex

Yassar Badour

PHARMEX

Salon professionnel de la pharmacie et de la parapharmacie

Date:
Du 22 au 24 Octobre 2026

Edition;
10ème edition

Thème:
"L'intelligence artificielle centrée sur le patient au service du pharmacien"

Lieu:
Centre des conventions d'Oran (CCO)

Nombre d'exposants:
100 Exposants

Secteurs exposants:
Laboratoires pharmaceutiques,
Pharmaciens d'officines
Industriels,
Distributeurs
Acteurs de la parapharmacie,
Professionnels de la santé,
Start-up
Fournisseurs de solutions Innovantes

Visitorat:
Professionnel de la santé

Organisateur:
Pharmex Consulting





Vers une médecine plus humaine, personnalisée et participative

L'essor rapide de l'intelligence artificielle (IA) en santé marque aujourd'hui une nouvelle étape de transformation des systèmes de soins : l'émergence d'une IA centrée sur le patient. Au-delà de la seule performance technologique, cette approche vise à replacer le patient au cœur des décisions et du parcours de soins, en mobilisant les capacités de l'IA pour améliorer la qualité des prises en charge, renforcer l'autonomie des personnes, personnaliser les traitements et optimiser les résultats cliniques.

L'IA centrée sur le patient s'inscrit dans la dynamique d'une médecine plus prédictive, préventive, personnalisée et participative. Grâce à l'analyse avancée des données de santé, aux outils d'aide à la décision clinique, à la télésurveillance, aux objets connectés et aux systèmes d'IA générative, elle ouvre la voie à une meilleure compréhension des besoins individuels, à une détection plus précoce des risques et à un accompagnement plus adapté tout au long du parcours de soins.

Cependant, la réussite de cette transformation ne repose pas uniquement sur les avancées technologiques. Elle exige une gouvernance responsable des données de santé, une attention constante aux enjeux éthiques, à la transparence des algorithmes, à la protection de la vie privée, à l'équité d'accès aux innovations et à l'implication active des patients dans la conception et l'évaluation des solutions numériques.

L'intelligence artificielle centrée sur le patient constitue ainsi une opportunité majeure pour construire une médecine plus humaine, plus efficiente et davantage fondée sur les besoins réels des individus. Elle ne vise pas à remplacer le professionnel de santé, mais à renforcer ses capacités, à améliorer la qualité de la relation thérapeutique et à permettre au patient de devenir un partenaire éclairé de sa propre santé. L'intelligence artificielle ne doit pas être seulement une révolution technologique ; elle doit devenir une révolution humaine.

Son succès ne se mesurera pas au nombre d'algorithmes déployés, mais à sa capacité à améliorer la vie des patients, à renforcer la confiance dans le système de santé, à hu

Pr AOUFFEN Nabil

PhD, MD, Chair of Anesthesia and Intensive Care Department Faculty of Medicine
- Ahmed Ben Bella University Oran 1 Former Director of The Thematic Research Agency in Health and Life cience. https://www.atrssv.dz/
President of the National Scientific Research Committee - Ministry of HealthFounding member of Algerian Society of Anesthesia, Intensive Care & Emergencies SAARSIU-http://www.saarsiu.com/

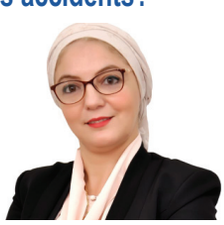
11:00 - 11:15 Jeudi 22 Octobre 2026

Polymédication chez les seniors
Comment l'IA peut aider le pharmacien à prévenir les accidents?

Chez les personnes âgées, la prise de plusieurs médicaments peut favoriser les erreurs, interactions et effets indésirables : chutes, malaises, hémorragies, troubles de la vigilance ou atteinte rénale.

Face à cette complexité, l'intelligence artificielle peut devenir un précieux outil d'aide au pharmacien. En croisant traitements, âge, pathologies, fonctions rénale et hépatique et automédication, elle peut repérer des interactions, doublons ou médicaments potentiellement inappropriés. Elle peut également faciliter les bilans médicamenteux, identifier les patients à risque, soutenir la surveillance de l'observance et signaler les situations nécessitant une réévaluation. Mais l'IA ne remplace ni l'expertise du pharmacien ni la décision du médecin.

L'enjeu est d'en faire un outil de vigilance et de prévention, capable d'analyser rapidement de nombreuses informations, tout en laissant au professionnel de santé la décision clinique et le dialogue avec le patient.



Dr SOUAD BRAHIMI

15:50 - 16:10 Jeudi 22 Octobre 2026

Phytothérapie et Conseils en Officine :
La Nature au Service de la Santé

Cette intervention mettra en lumière la place de la phytothérapie dans le conseil pharmaceutique, en abordant les fondements scientifiques des plantes médicinales, leur utilisation raisonnée et les bonnes pratiques pour accompagner les patients au comptoir. L'objectif est de promouvoir une approche intégrative, alliant savoirs traditionnels, données scientifiques et expertise du pharmacien, au service d'un conseil responsable et de qualité.



Dr WALID MESSAOUD

15:50 - 16:10 Vendredi 23 Octobre 2026

La grande épopée de la chirurgie, des origines à l'intelligence artificielle

Chirurgien de son temps, il cultive un double regard sur son métier : un profond respect pour l'héritage historique de la médecine, et un intérêt marqué pour les ruptures technologiques qui transforment le soin.



Dr TENNI Mohamed
Chirurgien libéral

Il explore aujourd'hui activement les applications de l'intelligence artificielle en médecine, qu'il s'agisse de l'automatisation des flux de travail, de la synthèse documentaire par l'IA ou de l'évolution algorithmique du bloc opératoire.

C'est cette vision transversale, reliant le geste chirurgical des pionniers de la discipline aux promesses du silicium et de l'intelligence artificielle, qu'il s'attache à partager lors de ses conférences, offrant à son auditoire une perspective unique sur le passé, le présent et l'avenir de la chirurgie.

11:30 - 11:45 Jeudi 22 Octobre 2026

Dr MANAL GUEN
« L'IA centrée patient : de l'outil technologique à l'avantage stratégique du pharmacien»

Comment transformer l'intelligence artificielle en levier de performance durable et de relation patient renforcée.



11:45 - 12:00 Jeudi 22 Octobre 2026

L'IA ,vers une pharmacie plus intelligente
Intelligence artificielle centrée patient du conseil augmenté à une pharmacie plus humaine

L'IA : de quoi parle-t-on réellement ?

Une distinction essentielle. L'IA n'est pas un moteur de recherche. Elle n'est pas une expertise médicale autonome.



Dr LARBI BENHORA MAHER

C'est un outil de traitement de l'information rapide, synthétique, personnalisable qui reste sous le contrôle du professionnel de santé.

14:30 - 14:50 Jeudi 22 Octobre 2026

Le Management d'Équipe en Officine
Clés pour fédérer, motiver et optimiser la performance collective

Objectifs de la formation :
- Définition et enjeux du teamwork
-Communication interpersonnelle
- Leadership
- Dynamique de groupe
- Collaboration



Pr REZOUG Abdelkader

16:15 - 17:00 Jeudi 22 Octobre 2026

PHARMEX 10

PROGRAMME CONFÉRENCES

Le Salon Professionnel de la Pharmacie & de la Parapharmacie

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

Jeudi 22 Octobre 2026

09:00 - 10:00

ACCUEIL DES PARTICIPANTS & INSCRIPTION

10:00 - 11:00

INAUGURATION

10:00 - 11:00

Discours inauguraux de :

- **Dr Yassar BADOUR,** *PDG Pharmex Consulting & Directeur du Salon Pharmex*
- **Dr METTIOUI Noreddine,** *Conseil national de l'ordre des pharmaciens (CNOP)*
- **Représentant** *du Syndicat national des pharmaciens d'officines (SNAPO)*
- **Dr THABAINET Mouadh,** *Docteur en pharmacie, Président de l'association Nationale des Pharmaciens Algériens (ANPHA)*

*- «Nous sommes particulièrement honorés par la présence du **Dr Oussalah Redouane**, mandaté par la présidente de l'Assemblée Populaire Nationale, et du **Dr Djellat Abdelkrim**, président de la Commission de la santé à l'Assemblée Populaire Nationale.»*

11:00 - 11:15

Pr AOUFEN Nabil, *PhD, MD, Chair of Anesthesia and Intensive Care Department, Member of the National Scientific Research Committee , Founding member of Algerian Society of Anesthesia, Intensive Care & Emergencies SAARSIU*

L'intelligence artificielle centrée sur le patient : vers une médecine plus humaine, personnalisée et participative

11:15 - 11:30

Pr CHEKKAL Mohamed, *Professeur en hémobiologie moléculaire*

L'IA en transfusion sanguine

11:30 - 11:45

Dr TENNI Mohamed, *Chirurgien libéral*

Du silex au silicium: La grande épopée de la chirurgie, des origines à l'intelligence artificielle

11:45 - 12:00

Dr GUEN Manal, *Founder & CEO "BLUOCEAN CONSULTING" , Experte en Industrie Pharmaceutique; «Most Dynamic Entrepreneur From Algeria, inspiring with Spirits of Innovation in 2025»*

L'IA centrée patient: de l'outil technologique à l'avantage stratégique du pharmacien

12:00 - 12:15

CHEKKAL Majda , *Neurobiologiste, Formatrice et coach mental*

L'intelligence émotionnelle à l'ère de l'intelligence artificielle

Pourquoi les soft skills deviennent les hard skills de demain

PHARMEX 10

PROGRAMME CONFÉRENCES

Le Salon Professionnel de la Pharmacie & de la Parapharmacie

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

Jeudi 22 Octobre 2026

14:30 - 14:50

Dr LARBI BENHORA Maher, *Pharmaceutical Marketing & Digital Strategy Professional*

L'IA vers une pharmacie plus intelligente

Intelligence artificielle centrée patient, du conseil augmenté à une pharmacie plus humaine

14:50 - 15:10

Dr BENHOCINE Zineddine, *Hypnothérapeute, Coach professionnel*

L'officine augmentée à travert l'IA

15:10 - 15:30

BOUZADA Nadjat, *Maitre de conférences, PHD intelligence économique et management, université Oran2*

De la pharmacie digitale à la pharmacie intelligente : une approche théorique et conceptuelle fondée sur l'intelligence artificielle, l'économie comportementale et le Nudge

15:30 - 15:50

Dr Nizar Djalal Adnani, *Enseignat, consultant, formateur, cofondateur de l'incubateur de startups "Makers Lab"*

IA & Patient : vers une nouvelle expérience en santé

15:50 - 16:10

Dr BRAHIMI Souad, *Médecin spécialiste Nephrologue, CEO de la revue «Ma Santé Ma Vie»*

Polymédication chez les seniors : comment l'IA peut aider le pharmacien à prévenir les accidents?

16:15 - 17:00 **ATELIER**

Pr REZOUG Abdelkader, *Professeur hospitalo-universitaire, Formateur en management des hommes, Expert national en assurance qualité auprès du ministère de l'enseignement supérieur*

Le Management d'Équipe en Officine

Clés pour fédérer, motiver et optimiser la performance collective

17:00 - 18:30 **Talk Show**

TALK SHOW SAIDAL GROUP

Pr RAHOU Amine, *Chef de service de médecine interne à l'EHU d'Oran*

«Au-delà de la glycémie: l'impact cardio-rénal du Dapaflux au cœur de l'officine



PHARMEXPO

PROGRAMME CONFÉRENCES

Le Salon Professionnel de la Pharmacie & de la Parapharmacie

Vendredi 23 Octobre 2026

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

10:30 - 10:45

Mme Nassima Sarra Malfi, *CEO & Fondatrice de Malfi Consulting et Malfi Management&event| Autrice*

L'intelligence humaine à l'ère de l'intelligence artificielle : réinventer la relation pharmacien-patient

10:45 - 11:00

Dr BOUKHIAR Manel, *Médecin résidente en médecine du travail*

Intelligence artificielle au service du pharmacien : Optimiser le travail et prévenir les risques professionnels

11:00 - 11:15

FRADI Chaima, *Ingénieure en systèmes informatiques, doctorante chercheuse en intelligence artificielle et ses applications*

L'intelligence artificielle dans l'industrie pharmaceutique et parapharmaceutique : de la donnée à la décision

11:15 - 11:30

Dr DJELLOUL Zidane, *MCA en chimie pharmaceutique Laboratoire matériaux et catalyse, Faculté de médecine, Département de pharmacie, Université UDL de Sidi-Bel-Abbes*

Le Lean Startup comme approche d'innovation dans le domaine pharmaceutique : de la recherche à la valorisation

11:30- 11:45

Dr Nizar Djalal Adnani, *Enseignat, consultant, formateur, cofondateur de l'incubateur de startups "Makers Lab"*

Freeze & Replace : réinventer l'argumentaire pharmaceutique

11:30- 11:45

Dr Wael El Zerey, *Docteur en sciences de l'environnement, Expert en management intégré Manager de PHILISTIA CARE*

L'apport de l'intelligence artificielle à la production propre et à la consommation durable dans l'industrie pharmaceutique et parapharmaceutique

PHARMEXPO

PROGRAMME CONFÉRENCES

Le Salon Professionnel de la Pharmacie & de la Parapharmacie

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

Vendredi 23 Octobre 2026

15:00 - 15:15

CHEKKAL Majda, *Neurobiologiste, Formatrice et coach mental*

Le pharmacien 3.0 : de l'expert du médicament à l'expert de l'expérience patient IA, communication et nouvelle posture professionnelle

15:20 - 15:50

Dr HASNAOUI Sanae, *Pharmacienne responsable de l'information scientifique et vigilance chez vitalcare*

Dr MIHOUBI Mohamed Ikbal, *Head of regulatory affairs*

Made in Algeria, certifié CE: première bandelette de glycémie africaine à franchir le cap de l'IVDR selon le règlement (UE) 2017/746 relatifs aux dispositifs médicaux de diagnostic in vitro

15:50 - 16:10

Dr MESSAOUD Walid, *Directeur de PHYTEANCE Laboratoires, formateur et consultants en santé naturelle et marketing des produits de santé*

Phytothérapie et Conseils en Officine : La Nature au Service de la Santé

16:10 - 16:30

Symposuim Frater Razes

Dr Omar Seddiki,

Diaglar: De la bioéquivalence à l'efficacité clinique

16:30- 16:45

Dr ALHELAL Yasser, *Psychiatre libéral, Sidi Bel Abbes*

La relation psychiatre pharmacien est elle en danger? Enjeux et autopsie d'un dialogue qui se meurt

16:45- 17:00

Dr ZENAINI Fatima Zohra , Gynécologue

Santé féminine : Parlons du cancer du sein sans tabou



PHARMEX 10

PROGRAMME CONFÉRENCES

Le Salon Professionnel de la Pharmacie & de la Parapharmacie

Samedi 24 Octobre 2026

L'IA centrée patient, au service du pharmacien

10:30 - 10:50

BELHARIZI Amina, *Psychothérapeute et Experte formatrice en softskills, experte en audit santé mentale et sécurité au travail*

IA, empathie et relation patient : préserver l'humain dans la pharmacie de demain

10:50 - 11:10

Dr FANOUS Dalila, *Nutritionniste et psychotherapeute, enseignante à la faculté de médecine, département de pharmacie*

Psychologie et nutrition au service du pharmacien
De la prescription au comportement : pourquoi savoir mangé ne suffit pas toujours

11:10 - 11:30

ABROUS Malek,
Présentation de la solution IA dans le conseil pharmacie

11:30 - 11:50

BELHARIZI Amina, *Psychothérapeute et Experte formatrice en softskills, experte en audit santé mentale et sécurité au travail*

Audité l'humain à l'ère de l'IA: nouveaux risques, nouvelles compétences, nouvelles responsabilités en pharmacie

11:50 - 12:10

M. TENNI Mohamed El Habib, Auditeur et formateur HACCP TREOX Algérie

Le paradoxe de la désinfection : sécuriser l'environnement de travail sans l'intoxiquer grâce à l'acide hypochloreux

12:10 - 12:30 **ATELIER**

ATELIER CLUB ADJUVARE

LE CLUB SCIENTIFIQUE ET CULTUREL DU DÉPARTEMENT DE PHARMACIE D'ORAN

14:30 - 16:00

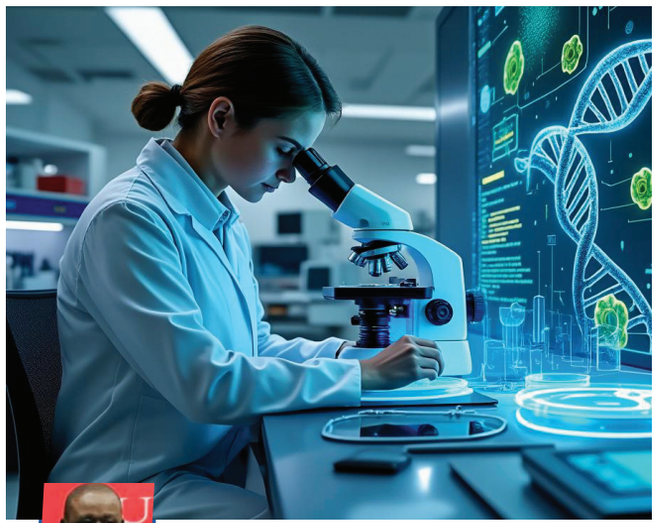
Open Innovation Pitch : les solutions pharma de demain, aujourd'hui

Animé par l'icubateur des startup MAKERS LAB

Des startups et porteurs de solutions innovantes disposent de 5 minutes pour présenter un projet déjà prototypé, suivies de 5 minutes d'échange avec des professionnels de l'industrie pharmaceutique.

Un format dynamique et interactif pour découvrir des innovations concrètes, challenger les solutions et favoriser les rencontres entre porteurs de projets et acteurs du secteur.







Dr Wael EL ZEREY

L'intelligence artificielle s'impose comme un levier majeur pour réduire l'impact environnemental de l'industrie pharmaceutique et parapharmaceutique.

L'apport de l'intelligence artificielle à la production propre et à la consommation durable dans l'industriepharmaceutique et parapharmaceutique

À l'échelle mondiale, l'industrie pharmaceutique contribue de manière importante aux émissions de gaz à effet de serre (GES). Les travaux de recherche indiquent que les produits pharmaceutiques représentent environ 20 à 25 % des émissions de gaz à effet de serre dans le secteur de la santé.

La majeure partie de l'empreinte environnementale se trouve en amont de l'entreprise. Cela comprend les matières premières, les principes actifs, la fabrication soustraitée, l'énergie et le transport. L'intelligence artificielle (IA) peut aider l'industrie pharmaceutique à réduire son impact sur l'environnement, dans une logique de production propre et de consommation durable.

Sur le plan des bénéfices, l'IA peut optimiser les stocks, prévoir la demande, limiter les ruptures et les surstocks, réduire les produits périmés et améliorer la gestion des ressources dans les pharmacies et la distribution pharmaceutique.

Dans l'industrie pharmaceutique, l'IA peut soutenir la découverte de médicaments, la sélection de molécules, la planification des essais, le contrôle qualité, la fabrication et la gestion de la chaîne d'approvisionnement. L'enjeu consiste à utiliser l'intelligence artificielle avec une logique d'analyse du cycle de vie.

Cette technologie permet de mesurer l'énergie, l'eau, les matières premières, les déchets, les solvants, les emballages et les émissions, avant et après déploiement. La même logique s'applique notamment à la distribution.

L'IA prévoit les ventes, gère les invendus, optimise les transports, réduit les emballages et choisit des produits ou fournisseurs moins impactants. Les algorithmes permettent de concevoir des produits, des procédés et des services de santé plus performants, plus légers et plus durables.

En évitant la consommation des ressources et en gérant les déchets issus de la fabrication et de la consommation, l'intelligence artificielle contribue à la protection de l'environnement.

Dans les processus de fabrication, l'IA aide à trouver des alternatives naturelles et biodégradables, remplaçant ainsi les microplastiques, les silicones et les filtres chimiques nocifs pour l'environnement.

De plus, l'intégration de l'intelligence artificielle optimise les tests. Le machine learning simule la stabilité, la tolérance cutanée et l'efficacité des formules, réduisant le besoin d'itérations physiques en laboratoire et le gaspillage de matières premières. Les algorithmes calculent la structure exacte des flacons et des pots, minimisant la quantité de plastique ou de verre utilisée sans nuire à la conservation du produit.

L'IA améliore la précision des prévisions de ventes et évite le sur-stockage ainsi que l'accumulation de produits périmés ou invendus, et optimise les flux de livraison vers les pharmacies et les parapharmacies, diminuant ainsi les émissions de carbone liées au transport.

Dans une industrie qui améliore la qualité des soins et l'espérance de vie, l'intégration de cet outil dans l'éco-conception transforme profondément le secteur de la santé à l'échelle mondiale.

Au final, l'intelligence artificielle s'impose comme un levier majeur pour réduire l'impact environnemental de l'industrie pharmaceutique et parapharmaceutique. Elle est essentielle pour concilier performance, innovation et durabilité, ouvrant la voie à une production plus propre et à une consommation plus durable.

Docteur en sciences de l'environnement Expert
en management intégré Manager de PHILISTIA CARE

11:45 - 12:00 **Vendredi 23 Octobre 2026**

8 étonnants bienfaits du froid sur la santé

L'hiver peut parfois être rude pour notre corps et notre bien-être général. Mais tout n'est pas mauvais: la preuve, ces étonnants bienfaits du froid sur la santé!



Stimulation cognitive

Parmi les bienfaits du froid, les températures plus froides aident à penser avec plus d'acuité. Des recherches démontrent que les personnes exécutent mieux leurs tâches lorsque la température de la pièce est plus fraîche. Et d'autres études révèlent que les gens sont moins enclins à résoudre des problèmes cognitifs durant l'été, puisque le cerveau exige alors plus de glucose pour des processus mentaux; ce n'est pas le cas en hiver.

Élimination de calories

Quand il fait froid, votre organisme fait plus d'efforts pour maintenir la température du corps. «Il emploie une quantité impressionnante d'énergie pour maintenir la chaleur et humidifier l'air respiré dans le froid», explique l'infirmière Stacy Tucker, spécialiste en produits de santé naturels et fondatrice de Almeda Labs.

Augmentation de la graisse brune

La plupart de la graisse est blanchâtre chez l'humain, mais c'est la graisse brune, composée de cellules graisseuses remplies de mitochondries, qui brûle des calories et réchauffe l'organisme.

Apaisement des allergies

Si vous êtes sensible aux allergènes extérieurs, voici la solution! Le taux de pollen est quasi nul par temps froid et neigeux. Cependant, les allergies intérieures à la moisissure et aux acariens peuvent s'accroître en hiver, surtout si vous passez plus de temps dans la maison, explique Stacy Tucker.

Atténuation de l'inflammation

Vous savez qu'un sac de glace peut atténuer les enflures et la douleur d'une blessure. Vous constaterez que les articulations sont moins enflées en hiver, en raison de l'air froid qui agit comme les glaçons en diminuant l'inflammation, précise Stacy Tucker.

Diminution du risque de maladies

Il est entendu qu'un rhume s'attrape plus facilement en hiver, mais vous êtes protégé de plusieurs maladies et de virus qui prévalent par temps chaud. En effet, les moustiques exaspérants hibernent, ce qui réduit le risque de maladies transmises par leurs piqûres comme le Zika, le virus du Nil occidental, la dengue et le paludisme, souligne Stacy Tucker.

Amélioration du sommeil

La température interne du corps chute naturellement au coucher. Cela peut prendre jusqu'à deux heures dans la chaleur estivale, mais beaucoup moins en hiver, précise Stacy Tucker. Et les matins sombres des journées plus courtes permettent de dormir plus longtemps, sans rideaux opaques.

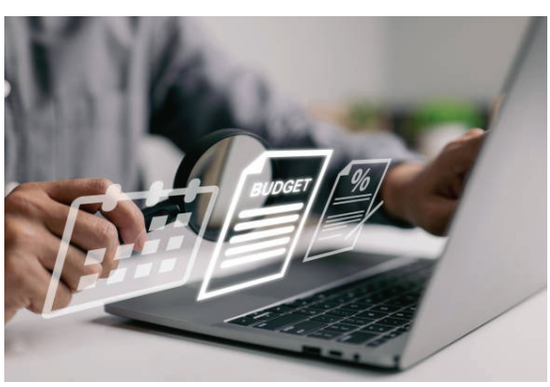
Combattre l'infection

Vous aurez peut-être plus souvent le rhume en hiver, mais votre système immunitaire se renforce et combat plus efficacement l'infection. Des études révèlent que le système immunitaire humain est relancé en présence du froid, ce qui augmente ses capacités à s'attaquer à l'infection, explique Stacy Tucker.

7 habitudes de dépenses que les experts en finances détestent

Nous avons demandé à des experts en finances de nous parler des habitudes de dépenses qui les dérangent le plus chez leurs clients.

Vous vous reconnaissez?



Que ceux qui ont gaspillé de l'argent cette semaine lève la main…

Si ça peut vous consoler: vous n'êtes pas seul.

Selon un sondage réalisé par The Motley Fool, 60% des répondants ont déclaré qu'ils avaient dépassé leur budget au cours des sept derniers jours, établissant le gaspillage mensuel moyen à environ 175$.

«Nous pensons souvent que, parce que nous sommes adultes, nous savons gérer notre argent, dit l'experte financière Tiffany Aliche.

Garder tout son argent sur son compte-chèques

«Répartir son argent sur différents comptes est la façon la plus simple d'établir un budget et de s'y tenir», dit Tiffany Aliche, qui conseille cette technique en trois étapes pour établir un budget.

Écumer les soldes

Cela va peut-être vous sembler illogique, mais courir les soldes peut parfois faire mal à votre budget, selon le sondage de The Motley Fool. Parmi les dix principales raisons citées pour expliquer des dépenses excessives, les soldes reviennent à deux reprises:

les articles à prix réduit ou les soldes «éclair» peuvent, ironiquement, faire exploser vos dépenses. (On parle du fameux syndrome du «je ne peux pas ne pas acheter ça». Nous sommes tous passés par là.)

Se sentir désespéré

Le bien-être financier n'est pas seulement une question d'argent. Votre attitude et votre comportement à l'égard de l'argent sont parfois les plus grands obstacles qui se dressent sur votre chemin pour y parvenir, dit Tiffany Aliche.

«Cinquante-sept pour cent des gens disent se sentir désespérés face à leur situation financière, et une fois qu'on emprunte ce chemin, il peut être difficile de s'en sortir», dit-elle, en faisant référence à un récent sondage de Prudential.

Ne rien mettre par écrit

Coucher sur papier vos objectifs peut augmenter vos chances de succès, promet Nathan Hamilton, analyste de l'industrie des finances personnelles. «Quand vous écrivez quelque chose, cela devient une réalité, et cela ne prend qu'un instant. Quinze minutes suffisent, mais c'est pourtant une étape que les gens négligent souvent».

Ne rien faire avec l'argent «trouvé»

Quelqu'un qui vous devançait dans la file d'attente a payé votre café? Vous avez trouvé un billet de 20$ dans la rue?

Vous venez de recevoir un rabais que vous avez envoyé il y a des mois et oublié depuis longtemps? «Je l'appelle de l'argent tombé du ciel, dit Tiffany Aliche. Et vous devez saisir l'occasion de le transférer immédiatement dans vos comptes – épargne ou factures.

Vous seriez surpris de voir tout ce que vous pouvez accumuler sans effort.»

S'abonner à tout et à n'importe quoi

Vous savez comment ça se passe: vous vous inscrivez pour un mois d'essai gratuit et avant même de vous en rendre compte, vous avez payé pendant des mois pour quelque chose que vous n'avez même pas utilisé – ou si peu. «Beaucoup d'entre nous paient chaque mois des abonnements que nous n'utilisons pas – ou que nous avons sans le savoir», déclare Leslie H. Tayne, avocate spécialisée dans le règlement de dettes à New York et auteure de Life & Debt.

Oublier ses clés dans la voiture: que faut-il faire?

Oublier ses clés dans la voiture… la belle affaire! La prochaine fois que vous verrouillerez accidentellement la voiture – avec les clés à l'intérieur – vous voudrez connaître ces astuces géniales.

Que faire si je verrouille mes clés dans la voiture?

«Rassurez-vous, il devient de plus en plus rare de vivre cette situation avec la plupart des clés à transpondeur», dit Mark Takahashi, rédacteur senior à la ressource en ligne Edmunds. Brian Moody, rédacteur en chef d'Autotrader, le confirme: «Enfermer ses clés dans l'auto appartient au passé.»

La police vous aidera-t-elle gratuitement?

Dans un cas d'urgence extrême, comme un enfant enfermé dans la voiture, composez immédiatement le 911, et donnez la marque, le modèle du véhicule et votre position. «Les services d'urgence, comme la police ou les pompiers, arriveront avant le serrurier ou l'assistance routière.

CAA déverrouillera-t-il votre véhicule?

En plus d'être disponibles 24 h sur 24, la CAA offre à ses membres un service de déverrouillage de portière, selon le type d'abonnement. Si vous vous trouvez dans cette situation, appelez CAA et donnez votre position, ainsi que la marque et le modèle de votre véhicule et votre numéro de membre.

Comment déverrouiller votre voiture avec les clés à l'intérieur?

Vous voulez éviter un appel coûteux à un serrurier, ou à un professionnel de l'assistance routière? Il existe heureusement plusieurs astuces moins onéreuses pour le faire, à condition d'être patient et de savoir utiliser des outils.

Comment déverrouiller une voiture avec un p cellulaire?

Le nombre croissant d'applications de voiture pour votre cellulaire permet de la déverrouiller sans fracasser votre compte de banque ni votre vitre.

Comment enlever la moisissure dans votre maison

Comment enlever la moisissure quand votre maison est touchée par ce fléau? Voici ce qu'en disent les spécialistes.

Espèces de moisissures

La moisissure met gravement en danger la santé de ceux qui y sont exposés, surtout s'ils souffrent déjà de problèmes respiratoires.

Voici comment attaquer ce problème et prévenir l'invasion des moisissures.

La Stachybotrys, ou infâme moisissure noire, l'Aspergillus et le Penicillium sont des champignons microscopiques qui appartiennent au même groupe d'organismes, tout comme d'autres champignons et les levures.

Pour qu'une moisissure se développe, elle doit avoir accès à deux ingrédients clés: humidité et nutriments.

Il est dans la nature des champignons de s'acclimater vite et sans effort à leur environnement et de croître rapidement en produisant des spores.

Ils produisent également du mycélium, réseau lâche de filaments délicats (les hyphes) qui forment le corps d'un champignon et se composent surtout d'hyphes nourricières et d'hyphes reproductrices.

Causes ordinaires de moisissures

Dans les nouvelles maisons, la moisissure est souvent est liée à des défauts de structure.

Par exemple, l'eau s'infiltre par les fenêtres, les planchers, la toiture ou les murs.

La moisissure peut aussi venir de matériaux contaminés, utilisés durant les travaux de construction.



L'eau ne peut entrer que là où il y a un point faible ou un défaut structurel: la maison n'est pas parfaitement étanche et la ventilation ne réussit pas à chasser l'humidité.

Des lacunes dans la main-d'œuvre permettent souvent à l'eau d'imbiber le bois des structures ou du cadre de la maison.

Les constructeurs se sont imaginés que si le bois demeure sec, il ne favorisera pas la croissance de champignons, c'est-à-dire de moisissures, de mildiou et de pourriture du bois.

Prévention

Le combat contre la moisissure commence lors de la construction de la maison.

Vérifiez les points suivants:

Conserver les matériaux de construction à l'abri de l'eau pour mieux les protéger. La moisissure provient de matériaux mal protégés.

Ils sont parfois entreposés sur le sol du chantier ou dans la cour à bois du constructeur.

Tous les matériaux en bois – poutres, solives, matériaux de charpente et revêtements en bois – doivent être couverts et conservés dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.

4 choses qu'il faut ranger à l'envers dans la maison

Saviez-vous que lorsque vous rangez la maison, mieux vaut placer certains objets à l'envers plutôt qu'à l'endroit? Suivez le guide…

Boîtes de peinture presque pleines

Les restes de peinture sont pratiques pour rafraîchir une pièce, finaliser un projet, faire des retouches ou corriger des éraflures, surtout si la couleur est difficile à trouver. Selon apartmenttherapy.com, pour bien conserver la peinture, placez le pot tête en bas. Entreposez également les pots dans une pièce sèche où la température reste assez constante. Quand vous avez fini d'utiliser la peinture, recouvrez le dessus du pot d'une pellicule plastique pour augmenter sa durée de vie. Puis, refermez très bien le couvercle pour empêcher les fuites.

Après ces deux étapes, prenez une grande respiration et retournez le pot. En effectuant cette mesure de précaution, le pot restera étanche et vous ne risquerez pas de perdre la peinture.

Rangement de la maison: placer les beurres de noix naturels à l'envers

Qu'il s'agisse du beurre de tournesol, du beurre d'amandes ou du bon vieux beurre d'arachide, évitez l'accumulation d'une couche d'huile sur le dessus en rangeant toujours le pot à l'envers.

L'huile va se diriger vers le fond du pot. Et vous aurez une consistance parfaitement crémeuse sur votre prochaine rôtie.



Crayons-feutres et marqueurs doivent être rangés à l'envers

Cassez votre habitude de mettre vos crayons la pointe en haut. Les surligneurs, marqueurs et crayons-feutres doivent être mis tête en bas pour ne pas sécher. En effet, l'encre reste alors en contact avec les fibres de la pointe de feutre et votre crayon vous permettra d'écrire sans doute plus longtemps.

Pêches

Si l'on en croit Cooking Light, les fruits qui s'abîment facilement, comme les pêches, doivent si possible être conservés à l'envers. Si vous les gardez la queue en haut, les pêches ont tendance à rouler et à se tacher. Placez-les sur leur queue. Le fruit roulera moins et aura moins tendance à se tacher.

6 signes qu'il est temps de faire le ménage dans vos affaires



Ne gardez pas des choses «juste au cas où…». Voici comment déterminer s'il est temps de faire du ménage dans vos armoires.

Vous ne portez qu'un vêtement sur trois

Bien que votre garde-robe soit pleine, vous ne portez probablement jamais tout et n'avez pas assez de journées dans l'année pour y parvenir. Pour faire un bilan précis de ce que vous mettez vraiment, accrochez vos cintres à l'envers (de sorte que l'ouverture de leur crochet soit tournée vers vous). Vous les raccrocherez dans le bon sens seulement après avoir porté le vêtement. À la fin de la saison, repérez les cintres qui sont encore à l'envers et songez à vous départir de ces vêtements.

Vous accumulez les souvenirs de vacances

Le rôle d'un souvenir est de vous rappeler de façon concrète les bons moments passés durant les vacances, mais le bibelot en lui-même ne contient pas de souvenirs. À moins que vous ne leur ayez trouvé un rôle décoratif ou vestimentaire courant, mieux vaut oublier ces objets que de les entasser au fond d'une armoire. Pourquoi garder les tickets des matchs de hockey auxquels vous avez assisté? En fait, ce qui compte, c'est ce qui reste dans votre mémoire.

Vous utilisez rarement tous vos produits de maquillage

Soyez réaliste au sujet de vos soins de beauté. Si vous ne portez qu'un mascara et un fond de teint durant la journée, c'est que cela vous suffit. Regroupez ce que vous utilisez au quotidien dans un endroit précis. Et faites le tri parmi les produits qui restent. S'il vous arrive rarement de mettre du fard à paupières, gardez par exemple une palette de couleurs naturelles et quelques nuances plus foncées pour les jours où vous voulez vous créer un beau regard charbonneux. Et débarrassez-vous sans regret des fards que vous utilisez presque jamais.

Vous ne rachèteriez pas ces vêtements

Les friperies sont souvent très strictes dans leur sélection et vous devriez en faire autant. Vous n'achèteriez pas de chemises tachées ni trouées, alors pour quoi en garder dans votre placard? Il en va de même pour le style. Si un vêtement ne vous attire plus sur le cintre, il n'y a pas de raison de le conserver simplement parce qu'il vous appartient. Réservez l'espace de votre garde-robe à vos vêtements préférés et dans lesquels vous vous sentez bien.

Vos objets ne reflètent pas votre style de vie

Chaque fois que vous allez sur Pinterest, vous sentez l'inspiration du bricolage maison vous gagner. Vous avez déjà une collection d'objets prêts à monter et plein de pots à conserves en attente. Vous avez même acheté un robot culinaire et un coupe-légumes destinés à réaliser des plats maison, mais dans les faits, tous vos repas sont livrés ou faits à la mijoteuse. Et si vous n'avez pas touché depuis des semaines ou des mois à votre matériel de bricolage, il semble peu probable que la situation change de sitôt.

Vous êtes accros à Netflix et aux DVD

Les services de diffusion sur demande offrent un choix illimité de films qui n'exigent aucun espace de rangement, ce qui vous permettra de faire le ménage dans vos DVD. Ne gardez que les DVD (et les VHS) qui vous semblent incontournables.

Ce féculent est deux fois moins calorique que les pâtes

Le saviez-vous ? Selon une diététicienne, vous pouvez remplacer les pâtes par ce féculent qui en plus d'être deux fois moins calorique, il stimule le métabolisme et aide à perdre du poids. Découvrez lequel et ses bienfaits. Avec l'âge, le métabolisme ralentit et il est plus compliqué de perdre du poids. Ainsi, vous souhaitez garder la ligne après 40 ans, mieux vaut rééquilibrer votre alimentation et miser sur des aliments moins caloriques, mais tout aussi savoureux. C'est notamment le cas de la patate douce, un féculent délicieux et beaucoup plus intéressant du point de vue nutritionnel que les pâtes. On vous en dit plus, avec les conseils d'une experte.

La patate douce pour perdre du poids après 40 ans

La patate douce est quasiment deux fois moins calorique que les pâtes. Elle représente donc une super alternative si vous souhaitez consommer des féculents lors de votre repas. C'est d'ailleurs un aliment que recommande la diététicienne-nutrtionniste Vashra Khatri, dans les colonnes du média américain She Finds. "Les patates douces contiennent suffisamment de fibres, de vitamines et de minéraux tels que le bêta-carotène. Ces deux glucides complexes permettent une libération d'énergie durable et un soutien de la fonction métabolique", explique-t-elle. Elles aident ainsi à booster le métabolisme, et donc, à brûler plus de calories dans la journée. Après 40 ans, il est important de miser sur des aliments qui accélèrent le métabolisme, car celui-ci tend à ralentir naturellement avec l'âge.

Comment consommer la patate douce pour perdre du poids ?

La patate douce dispose d'un bon goût légèrement sucré, qui est excellent dans de nombreuses recettes. On l'adore cuite à la vapeur puis dégustée en salade. Ou alors cuite au four avec un poisson. Vous pouvez aussi réaliser des potatoes ou des frites de patate douce au four, avec seulement une cuillère d'huile d'olive. Encore une fois, tout dépend de ce que vous consommez à côté et des sauces que vous ajoutez.



Perte de poids : 8 fruits qui aident à brûler des graisses

Pomme, framboise, citron... certains fruits sont réputés pour favoriser la perte de poids. Quels sont les fruits qui font maigrir ? Quelle portion de fruits consommer lors d'un régime ? On fait le point.

Pourquoi miser sur des fruits pour maigrir ?

Les fruits sont d' excellents alliés minceurs. Ils contiennent en effet de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, tout en ayant un apport calorique modéré.

Ils sont notamment riches en :
Fibres : elles favorisent un bon transit intestinal et donnent une sensation de satiété
Fructose, ce qui permet de limiter la quantité de sucre dans les plats et donc, les calories
Vitamines et minéraux, pour donner de l'énergie à notre corps
Antioxydants : ils sont idéals pour booster le système immunitaire et le renouvellement cellulaire, ainsi que de brûler les graisses.

La pomme, le coupe-faim naturel



La pomme est un fruit souvent conseillé dans un régime minceur. Pourquoi ? Parce qu'elle est dotée de fibres alimentaires appelées pectines. Ces dernières procurent un sentiment de satiété : on se sent rassasié et donc, on mange moins.

La framboise pour maigrir

La framboise est l'un des fruits les plus faibles en calories : comptez environ 50 Kcal pour 100 grammes. On lui prête des vertus amincissantes et drainantes, notamment grâce à la cétone qu'elle contient. Elle permettrait aussi de rassasier plus rapidement.

L'ananas pour déstocker les graisses

Tout comme la framboise, l'ananas n'a pas un lourd apport calorique : environ 50 kcal pour 100 g. Il est souvent perçu comme le fruit idéal pour déstocker les graisses, car il est majoritairement composé d'eau et de fibres.

Ce fruit d'été est plus riche en calcium que le lait, aide à perdre du poids



L'été est le moment de consommer des fruits délicieux et ultra-bénéfiques pour la santé. L'un d'entre eux en particulier est très intéressant pour vous aider à garder la ligne, améliorer le transit intestinal et lutter contre le mauvais cholestérol. Focus. La rhubarbe fait partie des fruits d'été dont on ne peut pas se passer, notamment grâce à son goût à la fois acidulé et légèrement sucré. Et ça tombe bien, puisqu'elle regorge de bénéfices pour la santé. Découvrez tous ses bienfaits souvent méconnus et surtout, comment la consommer pour en tirer le meilleur.

Les bienfaits santé de la rhubarbe

La rhubarbe est une excellente source de vitamines (notamment la vitamine K, vitamine B et vitamine B9), de minéraux (comme le calcium et le potassium) et de fibres alimentaires.
Elle est aussi riche antioxydants tels que les flavonoïdes et les anthocyanines, qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. C'est donc un fruit très intéressant à inclure dans son alimentation. Voici les bienfaits qu'on lui prête :
Elle aide à ralentir le vieillissement cutané grâce à sa richesse en antioxydants.
Elle favorise un bon transit intestinal grâce aux fibres dont elle dispose.
Elle aide à perdre du poids ainsi qu'à garder la ligne, car elle ne contient que 21 calories pour 100 grammes et 1,5g de glucides uniquement.
Elle renforce la santé des os grâce au calcium et à la vitamine K qu'elle contient. Elle est d'ailleurs davantage source en calcium que le lait (145 mg de calcium pour 100g contre 120 mg de calcium pour 100g pour le lait).
Elle aide à lutter contre le mauvais cholestérol grâce aux fibres insolubles et solubles.
Elle soutient la santé du coeur grâce au potassium.
Elle a des propriétés anti-inflammatoires, ce qui peut être bénéfique pour la santé globale et la prévention des maladies chroniques liées à l'inflammation.
Bref, la rhubarbe a tout bon, à condition de bien la cuisiner.

Comment consommer la rhubarbe pour bénéficier de ses bienfaits ?

Attention, tout n'est pas à consommer sur la rhubarbe. Certaines parties de ce fruit, notamment les feuilles, contiennent des niveaux élevés d'oxalates, qui peuvent être toxiques en grande quantité. Ainsi, il est recommandé par les experts en santé et nutrition de ne manger que les tiges. Elle sera excellente cuite dans des desserts, à condition de ne pas ajouter trop de sucre. Ainsi qu'en salade ou en smoothie.
Sachez que vous pouvez aussi réaliser des infusions de rhubarbe pour favoriser une bonne digestion.

Confessions de pilotes d'avion: 4 vérités qu'ils ont avoué!

Voler en avion est-il vraiment sécuritaire? Faut-il s'inquiéter si votre avion est frappé par la foudre?

Des pilotes d'avions nous ont confié 10 vérités sur leur métier et sur les vols en avions.

Si le pilote allume l'insigne «Attachez votre ceinture»…

C'est déjà un indice que l'avion risque de bientôt traverser des turbulences.

Mais lorsqu'il demande en plus au personnel de bord de regagner leur siège, soyez attentifs. Cela laisse présager de fortes turbulences à venir.

Est-il sécuritaire de voyager avec un bébé posé sur soi?

Non, c'est extrêmement dangereux. En cas d'impact ou de décélération soudaine, il y a de fortes chances que vous échappiez votre enfant qui deviendra un projectile.

Mais la logique de la réglementation gouvernementale n'oblige pas les parents à acheter un siège pour leur enfant.

Avant d'incliner votre dossier, s'il-vous-plaît, prenez la peine de vérifier derrière vous

Vous seriez surpris de connaître le nombre d'ordinateurs portables abîmés chaque année par des rustres qui rabattent leur siège en se foutant royalement de ce qui se passe derrière eux.

N'utilisez pas votre téléphone cellulaire à bord…

Qu'arriverait-il si 12 personnes utilisaient leur téléphone cellulaire à bord de l'avion et que j'obtenais une mauvaise lecture de mes instruments, ceux-ci indiquant que l'avion est plus élevé qu'en réalité?

Selon Transports Canada, il est conseillé d'activer le mode avion sur votre cellulaire avant de monter l'embarquement et de ne le désactiver qu'une fois de retour au Canada.



7 petits pays dont vous ignorez sans doute l'existence

De ces petits paradis insulaires aux minuscules bouts de terre cachés au fin fond de l'Europe, voici des nations qui brillent pourtant par leur beauté et leur culture.

São Tomé-et-Príncipe

Les deux îles de São Tomé-et-Príncipe, au large de la côte ouest de l'Afrique, dans le golfe de Guinée, ne couvrent que 963 kilomètres carrés, mais compensent cette exiguïté en nous offrant une nature somptueuse et quasiment vierge, en particulier sur l'île lointaine de Principe.

Saint-Marin

Avec ses 60 kilomètres carrés et ses 30 000 habitants, Saint-Marin, micro-État enclavé dans le centre-nord de l'Italie, est le cinquième plus petit pays du monde. Dominé par le mont Titano et ses trois forteresses médiévales – site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO –, Saint-Marin serait la plus ancienne république du monde.

Dominique

La Dominique, surnommée «l'île nature», est souvent confondue avec la très populaire destination touristique de la République dominicaine.

Mais ce petit pays montagneux de seulement 751 kilomètres carrés est une nation à part entière offrant certaines des plus belles randonnées et plongées des Caraïbes.

Kiribati

Cette nation insulaire du Pacifique est un archipel de 33 atolls, ou îles coralliennes, couvrant à peu près la même superficie que la Dominique – seulement 810 kilomètres carrés. Mais les atolls sont si éparpillés que Kiribati est le seul pays du monde à chevaucher les hémisphères nord-sud, et est-ouest de la Terre.



Andorre

Comme la Genovia de Princesse malgré elle (qui n'existe malheureusement pas), Andorre est située dans les Pyrénées, coincée entre la France et l'Espagne. Fait intéressant : c'est le président français (actuellement Emmanuel Macron) qui devient prince de ce micro-pays, lorsqu'il est élu.

Saint-Christophe-et-Niévès

Ce pays constitué de deux îles en possédait autrefois trois, mais Anguilla a acquis son indépendance en 1971. Niévès plus petite, grande à peine de 93 kilomètres carrés, a également tenté de faire sécession, mais n'a pas réussi.

Liechtenstein

Le Liechtenstein, pays de conte de fées, est le seul pays entièrement situé dans les Alpes. Avec ses 134 kilomètres carrés.

10 trésors cachés à découvrir au Canada



Voici, si la COVID le permet, le guide essentiel pour découvrir le Canada: des plats les plus savoureux, des vues les plus originales et des plus belles merveilles naturelles qu'offre notre beau pays.

Monter dans un téléphérique

Le funiculaire du Vieux-Québec transporte des passagers entre la Haute-Ville et la Basse-Ville depuis 1879. Le trajet est très divertissant, tout comme la vue au départ et à l'arrivée. Au sommet se dressent le majestueux Château Frontenac, les remparts de pierre qui ceignent la ville et d'innombrables rangées de pittoresques maisons aux toits de cuivre.

Siroter un thé au sommet

Le seul moyen d'atteindre le paisible Lake Agnes Tea House est une randonnée à pied ou à cheval le long des 3,5 kilomètres de sentier menant au sommet de la falaise sur laquelle il est perché.

Écouter la sérénade des bélugas

Chaque été, quelque 60000 bélugas à grosse tête migrent vers le sud depuis l'Arctique jusque dans la baie d'Hudson, et 3000 d'entre eux viennent nager dans le bassin de la rivière Churchill.

Revivre la ruée vers l'or

En 1862, un chercheur d'or anglais appelé Billy Barker a trouvé la richesse en bordure de la chaîne Cariboo, d'où il a extrait 1700 grammes du précieux métal. Barkerville est désormais un vestige interactif de la ruée vers l'or au XIXe siècle en Colombie-Britannique et de la conquête de l'Ouest.

Pique-niquer au pied du moulin

Un moulin à vent à galerie de style néerlandais tourne à Island Park, sur les rives du lac Crescent, le plus beau site de pique-nique de Portage la Prairie.

Ce petit coin d'Amsterdam dans les Prairies a été construit dans les années 1950 par la riche population néerlandaise du Manitoba.

Rencontrer des chèvres de toit

En matière de charme rustique, on fait difficilement mieux que le Old Country Market, renommé pour sa crème glacée fraîchement préparée, son marché et sa taquéria intérieure.

Rêver dans les arbres

Levez les yeux vers la canopée de l'île de Vancouver pour découvrir les chambres d'hôtel les plus singulières du pays.

Les trois bulles de Free Spirit Spheres sont conçues pour ressembler à des noix et graines suspendues jusqu'à 5,5 mètres de hauteur.

Prendre le train

Il n'y a pas plus chic pour admirer les Rocheuses que de monter à bord du Rocky Mountaineer, avec les nappes blanches de son service de restauration et une vue à couper le souffle à travers un dôme de verre.

Se régaler de baies

Sur les berges de la rivière Saskatchewan, le restaurant The Berry Barn concocte à partir des juteuses baies de Saskatoon des ailes de poulet aux baies, des pierogis, des laits frappés et du mousseux sans alcool, entre autres.

Remonter aux origines d'Emily Carr

Célèbre pour ses paysages de la Colombie-Britannique aux couleurs vives et aux formes géométriques, Emily Carr, décédée en 1945, a grandi dans cette demeure victorienne ensoleillée ornée de motifs.

Comment arrêter le hoquet: 8 trucs faciles et efficaces

Vous avez le hoquet et ne savez plus comment vous en débarrasser? Essayez sans tarder ces trucs faciles et efficaces pour arrêter le hoquet.

Un premier truc efficace pour arrêter le hoquet: appuyer les mains sur ses oreilles

Les fibres nerveuses du nerf vague se rendent jusqu'au système auditif. Selon la Mayo Clinic, les hoquets peuvent être causés par quelque chose d'aussi simple qu'un cheveu égaré dans votre oreille qui touche votre tympan. Le simple fait de calmer les terminaisons nerveuses peut être suffisant pour arrêter le hoquet.

Le vinaigre de cidre pour arrêter le hoquet

Prenez 1 c. à café de vinaigre de cidre. Son goût amer pourrait aider à arrêter le hoquet dans son élan.

Pouvoir arrêter le hoquet n'est pas la seule vertu du vinaigre de cidre pour la santé!



Respirer dans un sac à papier

Ce procédé augmente le niveau de dioxyde de carbone dans le sang et amène le diaphragme à se contracter plus profondément pour vous apporter plus d'oxygène, ce qui peut arrêter les spasmes du hoquet. Arrêtez si vous vous sentez étourdi. Ce n'est pas pour rien que cet exercice de respiration est considéré comme un traitement contre le hoquet.

Avaler d'un trait un verre d'eau chaude

En buvant rapidement une tasse d'eau chaude, la chaleur apaiserait et détendrait le diaphragme.

Avaler une cuillerée de miel

Consommez une cuillère à café de miel. Cet aliment sucré et collant peut changer le rythme de votre respiration, ce qui calme le nerf vague et aide à arrêter le hoquet.

Manger du beurre d'arachide pour arrêter le hoquet

Ce remède classique du hoquet consiste à manger une grosse cuillerée de beurre d'arachide. Pour en débarrasser votre langue et vos dents, vous vous trouvez à interrompre votre rythme de déglutition et de respiration.

Avaler un peu de sauce piquante pour combattre le hoquet

Cela fonctionne sans doute parce que la chaleur et la brûlure créent une distraction suffisante pour concentrer votre organisme sur la sensation plutôt que sur le hoquet.

Mâcher de l'aneth

Voici une astuce simple et agréable au goût: mâchez lentement 1 c. à café de graines d'aneth. Ce remède traditionnel peut fonctionner, car avaler les graines stimule le nerf vague, ce qui stoppe le hoquet.

6 signes de déshydratation à connaître

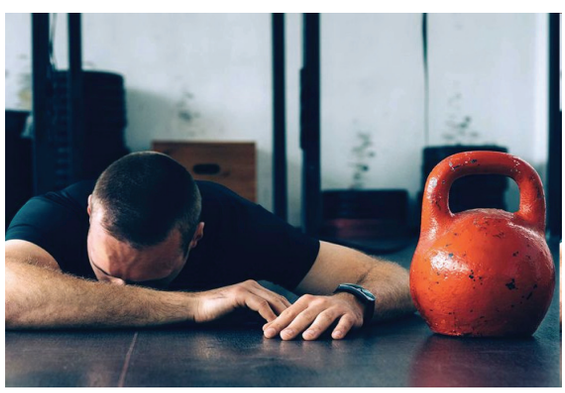
La soif, dites-vous? Outre la couleur de votre urine, votre haleine, votre humeur et vos fringales peuvent aussi indiquer que vous souffrez de déshydratation.

La mauvaise haleine peut être un signe de déshydratation

La salive travaille nuit et jour pour débarrasser votre langue, vos dents et vos gencives des particules de nourriture. Si avez la bouche sèche, les bactéries prolifèreront sur ces particules alimentaires et vous aurez mauvaise haleine. Buvez de l'eau tout au long de la journée pour éviter la déshydratation et garder la bouche humide. Vous avez besoin d'un coup de pouce fraîcheur? De la gomme à mâcher ou une pastille activeront vos glandes salivaires. Autant que possible, privilégiez les gommes et les pastilles sans sucre.

La déshydratation pour aussi avoir un impact sur l'humeur

Des chercheurs du laboratoire sur la performance humaine de l'Université du Connecticut se sont penchés sur les capacités de concentration et l'humeur de 25 femmes qui buvaient suffisamment d'eau un jour, puis pas assez les deux jours suivants. Légèrement déshydratées, ces femmes montraient des signes de fatigue, d'irritabilité, souffraient de maux de tête et avaient de la difficulté à se concentrer. Dans un autre test, les



hommes un peu déshydratés étaient fatigués et moins à l'affût pour effectuer des exercices mentaux. En matière d'humeur, les femmes étaient plus sensibles à la déshydratation que les hommes, du moins selon cette étude. Les scientifiques essaient encore de comprendre pourquoi – bonne chance!

Des rages de sucre fréquentes peut signifier qu'il faut boire plus d'eau

Vous pourriez confondre votre besoin de boire avec votre envie de vous jeter sur une collation à base de sucre, surtout après avoir fait de l'exercice. «Après une séance épuisante, nous sommes non seulement déshydratés, mais nos réserves de glycogènes sont au plus bas», explique le nutritionniste sportif Kim Larson. Les glycogènes sont des sucres que notre corps stocke et utilise comme carburant.

Nos fringales, c'est le langage de notre corps pour nous dire qu'il lui en faut davantage. «Tout le monde n'a pas envie de sucre après l'exercice, précise Kim Larson, mais quand vous êtes fatigué, il est tentant de céder.» Les fruits et les produits laitiers sont à la fois les plus rapides et les plus complets pour vous recharger en glucides quand vos réserves de glycogènes sont au plus bas. En plus, la plupart des fruits et des yogourts contiennent beaucoup d'eau et contribuent donc à la réhydratation.

La peau fait des plis bizarres

Pincez le dos de votre main pendant quelques secondes. Quand vous la relâchez, elle devrait regagner sa position initiale assez vite. Si elle prend du temps pour revenir à la normale, c'est probablement que vous êtes déshydraté. «La turgescence de la peau – qui mesure son élasticité – commence à décroître avec une perte de fluide de 5%, soit une déshydratation légère», explique Chris G. Adigun, MD, dermatologue à Chapel Hill en Caroline du Nord. Avec une déshydratation modérée à forte, le pli dans la peau ne disparaîtra pas.

Savez-vous pour quelle autre raison vous devriez rester hydraté? Pour paraître plus jeune. «Une très bonne hydratation améliore considérablement l'apparence de la peau du visage, surtout quand nous prenons de l'âge», ajoute Chris G. Adigun.

Manquer d'énergie lors des séances d'entraînement

La déshydratation fait baisser la pression sanguine et monter votre rythme cardiaque, ce qui a un impact évident sur votre capacité à vous dépasser, observe Kim Larson. «Même une perte de 2 ou 3% de fluides peut nuire à votre capacité de mener à bien votre séance d'entraînement, dit-il, et au-delà de 5%, votre capacité physique décroît de 30%.» Voici pourquoi vous avez toujours soif!

Se sentir étourdit en conduisant

Vous avez uriné avant de prendre la route et avez négligé de boire de l'eau en chemin, histoire d'éviter les nombreux arrêts. conduire déshydraté pourrait être aussi dangereux que prendre la route ivre.

Dorloter ses enfants: trop ou pas assez?

Les parents donneraient tout pour l'ainé de la famille, pour les benjamins, c'est une autre histoire.

Dans les familles, selon un récent rapport, le benjamin est souvent plus mince et plus en forme que l'aîné. Bien qu'en matière de réchauffement climatique, de vaccination et d'hygiène dentaire, je me range du côté des scientifiques, dans la circonstance, je dois changer de camp.

J'ai eu des enfants et j'ai observé ceux des autres. Cela me mène à l'indiscutable conclusion que les principes parentaux s'avachissent avec chaque nouvelle naissance.

Avec le premier, tout doit être parfait. On le nourrit de légumes frais et de viande biologique. Le personnel, c'est-à-dire les parents, est aux cuisines nuit et jour et ne les quitte, brièvement, que pour lire des textes de belle qualité littéraire et pour exécuter diverses danses folkloriques, pour la plus grande joie du bambin.

On prend des photos sans compter pour immortaliser le premier rot, la première contorsion, ou ce qu'on prend pour le premier sourire, qui finalement n'était qu'une grimace de coliques.

L'enfant grandit à l'ombre d'un système protecteur, généreux en affection et riche en éducation, qui l'autorise tout de même à regarder la télévision une heure par semaine, pourvu que ce soit un documentaire sur la nature.

On achète des chaussons de danse. Un violoncelle – un violoncelle! – n'est pas considéré une dépense excessive. Au premier match de foot assistent non pas un parent, mais les deux, ainsi que les quatre grands-parents et un oncle venu de très loin. Il y a des pop stars moins bien entourées.

Il va de soi que l'enfant est qualifié de «doué». Mais voilà que le deuxième arrive et c'est alors que les idéaux tendent à perdre de la hauteur.

Le hachoir manuel, au moyen duquel les aliments pour bébé étaient fraîchement préparés par le personnel de cuisine.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
WILAYA DE MOSTAGANEM
DIRECTION DE L'ADMINISTRATION LOCALE
SERVICE DE PLANIFICATION ET SUIVI DES PROGRAMMES DE DEVELOPPEMENT
BUREAU DES MARCHES PUPLICS

NIF : 096527019000141

AVIS D'APPEL D'OFFRE NATIONAL OUVERT N° : 24 /2026

La direction de l'administration locale de la Wilaya de Mostaganem, lance un avis d'appel d'offre national ouvert pour : **ACQUISITION DES VEHICULES ADMINISTRATIFS AU PROFIT DE LA WILAYA DE MOSTAGANEM.**

Avis d'appel d'offre national ouvert conformément aux dispositions de l'article 36 , 37, 38 et 39 alinéa 1 de la loi n°23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et aux dispositions de l'article 39 ;40 ; 42 et 43 du décret présidentiel n°15/247 du16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, concerne les soumissionnaires agissant seul, où un groupement de concessionnaires conjoints et solidaires ; L'appel d'offre objet du cahier des charges s'adresse aux soumissionnaires : fabricants ; importateurs ou concessionnaires : justifiant leur activité par l'agrément délivré par l'autorité algérienne compétente ; et le registre de commerce dans le domaine y afférent a l'objet de l'opération du cahier des charges.

Les soumissionnaires ou leur représentant légal et intéressés par le présent avis peuvent retirer le cahier des charges, auprès de la direction de l'administration locales service de planification et de suivi des programmes de développement « bureau des marches publics au niveau du siège de wilaya», contre le paiement de la somme de 2000.00 DA non remboursable au niveau du trésor public de la Wilaya ».

Les offres doivent obligatoirement être accompagnées des pièces réglementaires conformément à l'article 47 de la loi n°23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et aux dispositions de l'article 67 du décret présidentiel n°15/247 du16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

1-1- **Dossier de candidature doit contenir :**

1) La Déclaration de Candidature, dument renseignée, datée, signée et cachetée par le soumissionnaire selon le modèle joint au cahier des charges; le candidat ou soumissionnaire déclare qu'il n'est pas exclu ou interdit de participer aux marchés publics conformément aux dispositions de l'article 67 du décret 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marches publics et délégation de service publics.
2) La déclaration de probité selon modèle joint en annexe remplie, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire.
3) Copie de l'Extrait de rôle en cours de validité apuré ou avec échéancier moins de 03 mois visé par les services des impôts compétant.
4) Copie du Registre de commerce porter le code électronique.
5) Copie de Numéro d'identification fiscal (NIF) ;
6) Copie de Numéro d'Identification Bancaire (RIB);
7) Attestations de mise à jour : CASNOS-CNAS en cours de validité ;
8) Attestation de dépôt des comptes sociaux de l'exercice 2024 ou 2025 délivrée par l'antenne locale du centre national du registre de commerce (pour les SARL, EURL, SNC, SCS, SPA);
9) Copie du Statut du soumissionnaire lorsqu'il s'agit d'une personne physique, et du gérant ou du Directeur Général de l'entreprise lorsqu'il s'agit d'une société (EURL-SARL-SNC);
10) Délégation de pouvoirs en cours de validité, selon le modèle ci- joint au cahier des charges, dans le cas de groupement le protocole d'accord de constitution du groupement Indiquant le chef de file ainsi que la responsabilité solidaire et conjointe des sociétés en faisant partie, avec la part que détient chaque membre du groupement (en pourcentage).

NB / Les copies des documents à fournir doivent être en cours de validité a la date d'ouverture des plis.

1-2 **Offre Technique doit contenir :**

1) La déclaration à souscrire selon modèle joint en annexe remplie, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire.
2) Le présent Cahier des charges remplie, signé, cacheté et daté portant à la dernière page, « la mention manuscrite lu et accepté ».
3) Mémoire technique justificatif remplie, signée, cachetée par le soumissionnaire selon le modèle ci-joint au cahier des charges.
4) Lettre d'engagement de délai de livraison, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire.
5) Lettre de l'engagement de délai de Garantie, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire.
6) Planning de livraison y compris le délai.

1.3-**Offre financière doit contenir :**

1) La lettre de soumission conforme au modèle annexé au présent cahier des charges datée et signée et remplie ;
2) Le bordereau des prix unitaires, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire.
3) Le devis quantitatif et estimatif, signée, cachetée et Datée par le soumissionnaire,

Les offres doivent comporter un dossier de candidature, une offre technique, une offre financière comme suite :

Les dossiers de candidatures, offres Techniques et offres financières doivent parvenir sous trois (03) enveloppes séparés, comportant dénomination du soumissionnaire ainsi que les mentions suivantes : enveloppe n° 01 : dossier de candidature en un exemplaire ;- enveloppe n°02 : offre technique en un exemplaire ; -enveloppe n°03 : offre financière en un exemplaire.

Les trois offres doivent être introduites dans une enveloppe extérieure cacheté et anonyme, avec mention suivante :

DIRECTION DE L'ADMINISTRATION LOCALE DE LA WILAYA DE MOSTAGANEM

AVIS D'APPEL D'OFFRE NATIONAL OUVERT N° : ..... /2026

Opération : ACQUISITION DES VEHICULES ADMINISTRATIFS AU PROFIT DE LA WILAYA DE MOSTAGANEM.

« Soumission à ne pas ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres »

- Les soumissionnaires resteront engagés par leurs offres pendant (100) jours à compter de l'ouverture des plis.
- la durée de préparation des offres est fixée à Dix (10) jours à partir de la première parution dans l'opération publique (BOMOP) ou la presse nationale ou la presse électronique.
-Le délai de dépôt des offres est fixé au dernier jour de la durée de préparation des offres a 13h00, si ce jour coïncide avec un jour de férie ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.
-Les soumissionnaires sont informés que l'ouverture des plis (Technique et financière) aura lieu en séance publique le jour de la date limite de dépôt des offres au niveau de la salle de réunion de la direction de l'administration locale (siège de la Wilaya de Mostaganem) à 13H30.

Fait à Mostaganem ; le 18 OCT 2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la ville et de l'Aménagement du Territoire
Office de Promotion et de Gestion Immobilière de Sidi Bel Abbes

وزارة السكن والعمران والمدينة والتهيئة العمرانية
ديوان الترقية والتسيير العقاري بسيدي بلعباس

BON DE COMMANDE N° : 79/OPGI/DG/2026 SIDI BEL ABBES LE : 14 OCT 2026

AVIS D'INFRUCTUOSITE

- Conformément a la loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux publics.
- Conformément au décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public(suivant l'article 112 de la loi n° 23-12 du 05/08/2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics).

L'office de promotion et de gestion immobilière de sidi bel abbés, déclare que l'avis d'appel d'offre national ouvert avec exigence des capacités minimales, publié dans les quotidiens nationaux **MEDIA EXPERT** et **الجمهورية** en date du **29/09/2026** concernant l' **achèvement de la réalisation du lot N° 01 relatif au 60 logements promotionnels aides (LPA 02) a la commune de SIDI BEL ABBES- wilaya de SIDI BEL ABBES –site 02 (route de TENIRA) -TCE+VRD, est déclaré infructueux.**

MOTIF D'INFRUCTUOSITE : OFFRE FINANCIERE EXCESSIVE.

République Algérienne Démocratique Et Populaire
Wilaya de Ain-Tempuchent
Direction De L'éducation

Avis D'attribution Provisoire Du Marché

NIF 098446019047218

Conformément aux dispositions de l'article 46et 56 de la loi n°23-12 du 05 aout 2023 fixant les règles générales relatives aux marchés publics et en application des 65 et 82 du décret présidentiel n°15-247du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, la direction de l'éducation de la wilaya d'Ain-Temouchent informe l'ensemble des soumissionnaires de résultats ayant participé à deuxième avis d'appel d'offre national ouvert avec exigence de capacité minimales **N° 11/2026** paru sur le quotidien en langue nationale en arabe « **المجتمع** » **06/07/2026** et en langue étrangère **"Media Expert "06/07/2026 et sur la presse électronique en langue arabe "المرجع" le 12/07/2026 et en langue étrangère "Al Masdar "le 12/07/2026** relatif au projet : **Equipement d'une école primaire (Type 2, commune de Sidi Ouriache**

Repartie en six (06) lots :

Lot N°01 : Equipement scolaire
Lot N°02 : Equipement bureautique
Lot N°03 : Equipement informatique
Lot N°04 : Equipement matériel d'incendie
Lot N°05 : Equipement de sport
Lot N°06 : Equipement cantine

A l'issue de la procédure d'évaluation des offres techniques et financières effectuée par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres, qui s'est tenu en date du :**06/10/2026** le marché a été attribué provisoirement selon le tableau ci-dessous :

N°	Lots	Libelle de projet	Soumissionnaire retenue	Note Tech	Montant Soumissionnaire	Montant en ttc après correction	Délai	Observations
01	01	Equipement scolaire	Nasroune Tahar Nif :159161400653147000000	84 pts	3 805 025,00		09 j	Offre moins disant
02	02	Equipement bureautique	Eurl nabi mobilier Nif : 001946084303821	80 pts	1 068 620,00		09 j	Offre moins disant
03	03	Equipement informatique	Kebir Abdallah Nif : 174220105728168	99 pts	1 520 820,00		10 j	Offre moins disant
04	04	Equipement matériel d'incendie	Ets Orapi Nif : 196622010214741	92 pts	82 348,00		10 j	Offre moins disant
05	05	Equipement de sport	Ets Orapi Nif : 196622010214741	90 pts	735 800,80		10 j	Offre moins disant
06	06	Equipement cantine	Bouchikhi Ahmed Iamine Nif : 178310111101154	96 pts	2 679 761,00		09 j	Offre moins disant

Les soumissionnaires intéressés de prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres techniques et financières sont invités à se rapprocher la direction de l'éducation de la wilaya d'Ain-Temouchent, Service de Programmation Et De Suivi, sise à l'adresse citée ci-dessous, au plus tard trois (03) jours à compter du premier jour de publication de l'attribution provisoire du marché.

Tout soumissionnaire contestant le choix opéré par le service contractant peut introduire un recours auprès du président de la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres a la direction de l'éducation de la wilaya d'Ain-Temouchent, dans un délai de Dix (10) jours à compter de la première publication du présent avis dans l'un des quotidiens nationaux ou dans le BOMOP et sur la presse électronique. Si le dixième jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la date limite pour introduire le recours est prorogée au jour ouvrable suivant.

Le Directeur de l'Education

Le CPS de l'UA et le Conseil de sécurité de l'ONU examinent jeudi le renforcement des opérations de paix et la lutte contre le terrorisme en Afrique



Le Conseil de paix et de sécurité (CPS) de l'Union africaine (UA) et le Conseil de sécurité des Nations unies tiendront, jeudi à New York, leur 11e séminaire informel conjoint, en préparation de leur 20e réunion consultative annuelle, prévue vendredi prochain, pour examiner les principaux défis sécuritaires en Afrique, la lutte contre le terrorisme et les moyens de renforcer la coordination entre les deux organisations.
Les travaux porteront sur cinq axes principaux, notamment l'examen des opérations africaines de soutien à la paix et des opérations onusiennes de maintien de la paix, y compris la mise en œuvre de la résolution 2719 du Conseil de sécurité, la jeunesse, la paix et la sécurité, ainsi que les efforts conjoints de l'UA et de l'ONU dans la lutte contre le terrorisme en Afrique, en particulier dans la région du Sahel.
La protection des enfants dans les conflits armés et l'exploitation illégale des ressources naturelles, considérée comme un facteur d'exacerbation des conflits sur le continent, figureront également à l'ordre du jour.
Dans ce cadre, les deux Conseils devraient examiner les progrès réalisés dans la mise en œuvre de la résolution 2719 du Conseil de sécurité, adoptée le 21 décembre 2023, qui établit un cadre de financement des opérations de soutien à la paix dirigées par l'UA au moyen des contributions statutaires de l'ONU. Sa mise en œuvre fera l'objet d'un examen du Conseil de sécurité prévu en décembre 2026.
La lutte contre le terrorisme en Afrique, notamment dans la région du Sahel, constituera également un axe majeur des discussions, dans un contexte marqué par les difficultés de la coopération régionale, le recul du outien technique et financier international aux opérations africaines de soutien à la paix, ainsi que par la nécessité de coordonner les efforts sécuritaires et de s'attaquer aux causes politiques et sociales alimentant l'extrémisme violent.
Les participants devraient également examiner les moyens de renforcer la participation des jeunes à la prévention et au règlement des conflits ainsi qu'à la consolidation de la paix, et d'intensifier les efforts visant à protéger les enfants contre les violations graves liées aux conflits armés.
L'amélioration des mécanismes de lutte contre le trafic illicite des ressources naturelles, le renforcement de la gouvernance et la consolidation de la coordination transfrontalière seront également abordés.
Cette rencontre sera coprésidée par le représentant permanent du Cameroun auprès de l'UA, Churchill Ewumbue-Monono, qui assure la présidence du Conseil de paix et de sécurité de l'UA pour le mois d'octobre, et par la représentante permanente de la Grèce auprès des Nations unies, Aglaia Balta, qui préside le Conseil de sécurité de l'ONU durant le même mois.

France

La hausse du coût de la dette sur fond de graves difficultés financières

Le taux d'emprunt de la France a atteint, mercredi, un niveau inédit depuis 2002, une évolution qui confirme encore la dégradation de la situation économique et financière du pays, confronté actuellement à de fortes tensions sociales et politiques.
Le taux d'intérêt exigé par les marchés pour prêter à l'Etat français à échéance dix ans a dépassé la barre de 5%, reflétant les inquiétudes croissantes des investisseurs quant à la capacité des autorités françaises à redresser les finances publiques.
Selon des experts, il y a une défiance assez nette des investisseurs envers la France, expliquant que la hausse de cet indicateur obligera le pays à payer plus cher pour se financer.
Cette pression sur le financement intervient dans un contexte marqué par une fronde sociale d'une grande ampleur nationale en raison de la dégradation du pouvoir d'achat et des services publics, ainsi que par des violences et des pillages enregistrés ces derniers jours, accentuant les incertitudes politiques et budgétaires à l'approche de l'élection présidentielle de 2027. En l'absence de visibilité politique et budgétaire, des experts estiment qu'il n'y a pas de raisons apparentes pour que la flambée de taux se calme.
Ils considèrent également qu'il existe peu de chances de réaliser un assainissement budgétaire avant l'élection présidentielle de mai 2027.
Pour tenter de redresser les comptes publics, le gouvernement français prévoit, dans son projet de budget pour 2027, quelque 43 milliards d'euros de coupes supplémentaires, avec pour objectif de ramener le déficit public à 5% du produit intérieur brut (PIB).
Toutefois, l'adoption de ce texte s'annonce difficile en raison de fortes divisions au sein du Parlement.
Par ailleurs, l'agence de notation Moody's doit réexaminer vendredi la note souveraine de la France, actuellement classée "Aa3" avec une perspective négative.
Une éventuelle dégradation de cette note pourrait renchérir davantage le coût du financement de la dette française, selon des spécialistes du marché.

Agression sioniste contre Ghaza
Le bilan s'alourdit à 74.494 martyrs et 175.604 blessés



L'agression génocidaire sioniste contre la bande de Ghaza a fait 74.494 martyrs et 175.604 blessés, en majorité des femmes et des enfants, depuis le 7 octobre 2023, selon un nouveau bilan communiqué mercredi par les autorités sanitaires palestiniennes.
Les corps de 7 martyrs ainsi que 24 blessés ont été transférés vers les hôpitaux de Ghaza au cours des dernières 24 heures, a indiqué la même source.
Depuis l'entrée en vigueur du cessez-le-feu, le 10 octobre 2025, au moins 1.534 Palestiniens sont tombés en martyrs et 5.486 autres ont été blessés, tandis que les corps de 841 martyrs ont été récupérés, selon les autorités sanitaires.

Bendjama appelle à renforcer le financement du développement durable et à accélérer le traitement du fardeau de la dette



Le président du Conseil économique et social des Nations unies (ECOSOC), Amar Bendjama, a appelé à renforcer la mobilisation des ressources financières nécessaires à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD), relevant la nécessité de traiter le fardeau de la dette qui pèse sur les pays en développement et limite leur capacité à investir dans le développement.
Intervenant lors d'une réunion conjointe de la 2e Commission de l'Assemblée générale des Nations unies et de l'ECOSOC, tenue lundi, M. Bendjama a précisé que le monde était désormais à moins de quatre ans de l'échéance fixée pour la réalisation des ODD à l'horizon 2030, indiquant que "le déficit de financement des ODD dans les pays en développement est estimé à près de 4000 milliards USD par an, ce qui exige la mobilisation de ressources supplémentaires et une meilleure adéquation des financements publics et privés avec les exigences de réalisation de ces objectifs".
Le fardeau de la dette affecte considérablement les investissements dans le développement au sein de nombreux Etats membres, notamment les plus vulnérables, a-t-il souligné, estimant que cette question "ne représente pas seulement un défi financier, mais constitue également un défi de développement qui exige des solutions plus rapides, plus équitables et axées sur les besoins de développement".
Dans ce cadre, le président de l'ECOSOC a affirmé la nécessité de compléter ces efforts par "des mesures efficaces d'allégement de la dette, afin de permettre aux pays en difficultés financières d'obtenir des bénéfices tangibles et d'orienter davantage de ressources vers leurs priorités de développement". Il a, en outre, indiqué que "l'Engagement de Séville" fournit une feuille de route pour renforcer les efforts internationaux en matière de financement du développement, soulignant les progrès réalisés, notamment le lancement de "la Plateforme des pays emprunteurs", l'intérêt croissant pour les clauses de suspension du service de la dette et la finalisation de la révision du cadre de viabilité de la dette pour les pays à faible revenu, élaboré conjointement par le Fonds monétaire international (FMI) et la Banque mondiale (BM).
Le Conseil économique et social, ajoute-t-il, joue un rôle central dans le suivi des efforts internationaux visant à renforcer le financement du développement, à travers le Forum de l'ECOSOC sur le suivi du financement du développement et le Forum sur la coopération pour le développement, favorisant ainsi la coopération internationale et contribuant à répondre aux défis financiers auxquels sont confrontés les pays en développement. "Les ressources nécessaires pour parvenir au développement durable n'atteignent pas les pays et les communautés à la hauteur, à la vitesse et au coût requis", a ajouté M. Bendjama, appelant à traduire les engagements issus de "l'Engagement de Séville" en "actions concrètes contribuant à combler le déficit de financement, à accélérer la mise en œuvre des ODD et à bâtir un avenir plus résilient, inclusif et durable pour tous".

Dans le monde un 22 Octobre

- 2020 : En Birmanie plus de 160 mineurs ont été tués dans un gigantesque glissement de terrain dans des mines de Jade du nord.
- 2015 : La BBC supprime 1 000 postes sur les 16 000 que compte l'entreprise.
- 2011 : Mariage religieux d'Albert II de Monaco et de Charlène Wittstock.
- 2008 : Libération de la franco-colombienne Ingrid Betancourt, trois américains et 11 soldats et policiers. Ingrid Betancourt, ex-candidate présidentielle en Colombie, enlevée par la guérilla des FARC le 23 février 2002.
- 2006 : La France bat le Brésil en quart de finale de la coupe du monde de football (1-0).
- 2000 : La France devient championne d'Europe de football en battant l'Italie (2-1).
- 1999 : Bernard Bonnet, ex-préfet de Corse est remis en liberté, sous contrôle judiciaire.
- 1992 : La France est désignée pour organiser la Coupe du Monde de football en 1998.
- 1990 : En Arabie Saoudite, 1 426 pèlerins meurent piétinés ou asphyxiés, après un mouvement de panique dans un tunnel reliant la Mecque à Mira.
- 1976 : Réunification du Vietnam après plus de 20 ans de guerre.
- 1966 : Premier essai nucléaire français à Mururoa dans le Pacifique.
- 1961 : Suicide de l'écrivain américain Ernest Hemingway.
- 1959 : Mariage du prince Albert de Belgique avec Donna Paola Ruffo di Calabria, issue d'une famille princière italienne.
- 1934 : Lazaro Cardenas devient président du Mexique.
- 1926 : décès de Emile Coué de La Châtaigneraie à Nancy, psychologue et pharmacien français. Auteur de (la méthode Coué) fondée sur l'autosuggestion.
- 1921 : Titre mondial des poids lourds en jeu, le Françaix Georges Carpentier s'incline à Jersey City (USA) face à l'Américain Jack Dempsey.
- 1903 : naissance de Olav V Alexandre Edouard Christian Frédéric, roi de Norvège du 21 septembre 1957 au 17 janvier 1991.
- 1900 : Envol du premier dirigeable le Z-1, fabriqué par le comte Zeppelin.
- 1900 : Ouverture à Paris des 2e Jeux Olympiques.
- 1778 : décès de Jean Jacques Rousseau à Ermenonville, écrivain, philosophe et musicien genevois francophone.

ANDRÉ COURNAND ancien interne des hôpitaux de Paris citoyen américain, prix Nobel de médecine

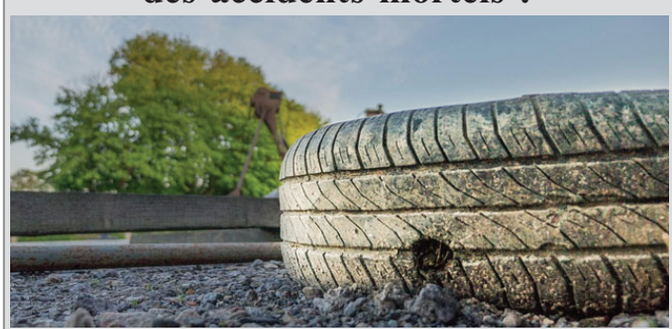
Aucun prix Nobel de médecine n'a été décerné depuis plus de vingt ans à un Français ayant travaillé en France ", souligne dans son exposé des motifs le projet de réforme de l'enseignement médical. Le 10 décembre 1956 un médecin diplômé français, ancien interne des hôpitaux de Paris, se voyait pourtant attribuer la plus haute récompense scientifique de notre époque. L'honneur qui lui était échu ne rejaillissait point sur l'université de Paris, qui l'avait formé, mais sur celle de Columbia. Ce n'étaient pas les trois couleurs de la France, mais la bannière étoilée de son pays d'adoption qui flottait ce jour-là à l'académie de Stockholm… André Cournand partageait le prix Nobel de médecine avec son collègue américain le docteur Richards, et avec un médecin de campagne allemand, le docteur Forssmann, qui se sentait, déclara-t-il, " comme un curé de village que l'on aurait soudain fait cardinal ". La sonde cardiaque ou les temps héroïques



Forssmann avait vingt-cinq ans lorsque l'idée lui vint que l'introduction directe d'un tube dans les cavités cardiaques donnerait sur les affections du cœur de précieux renseignements. Aucun de ses collègues ne désirant se prêter à sa démonstration, ou même l'aider, et son chef lui ayant interdit une expérience qu'il tenait pour dangereuse, Forssmann choisit une nuit de garde tranquille pour s'introduire dans la veine du bras un tube de 60 centimètres de long dont il suivait le cheminement au fluoroscope à l'aide du miroir que brandissait une infirmière. Le tube en place, Forssmann grimpa deux étages pour atteindre le service de radiologie, réveilla le technicien et lui fit prendre des clichés prouvant que l'extrémité de la sonde se trouvait bien dans les cavités droites du cœur. En 1929, il publiait sa technique (considérée à l'époque par ses confrères comme un " numéro de cirque ") et commentait les perspectives d'étude de la physiologie cardiaque qu'elle devait, selon lui, présenter. Le scepticisme général devait l'écarter de la recherche scientifique, et il ne sut peut-être pas que son travail avait été lu et sa méthode essayée de façon sporadique au Portugal, en Amérique du Sud et en France.

Le saviez-vous?

Les pneus en mauvais état sont directement responsables de 15% des accidents mortels !



Et si vos pneus vous coûtaient la vie ? Non ceci n'est pas sorti d'un scenario comme celui de Rubber, film de Quentin Dupieux mettant en scène un pneu tueur et télépathe, mais cette nouvelle est tout de même alarmante. En effet, 6% des accidents mortels sur route et 9 % de ceux sur autoroute sont provoqués par un mauvais entretien des pneumatiques, souvent trop usés ou dégonflés. Ce chiffre monte même à 15 % en plein été ! Comme nous l'explique ce site web, même si tous les conducteurs connaissent les dangers encourus avec des pneus usés, de nombreux français se retrouvent pourtant dans une situation délicate par manque d'entretien. Pourtant celui-ci peut être fait rapidement.

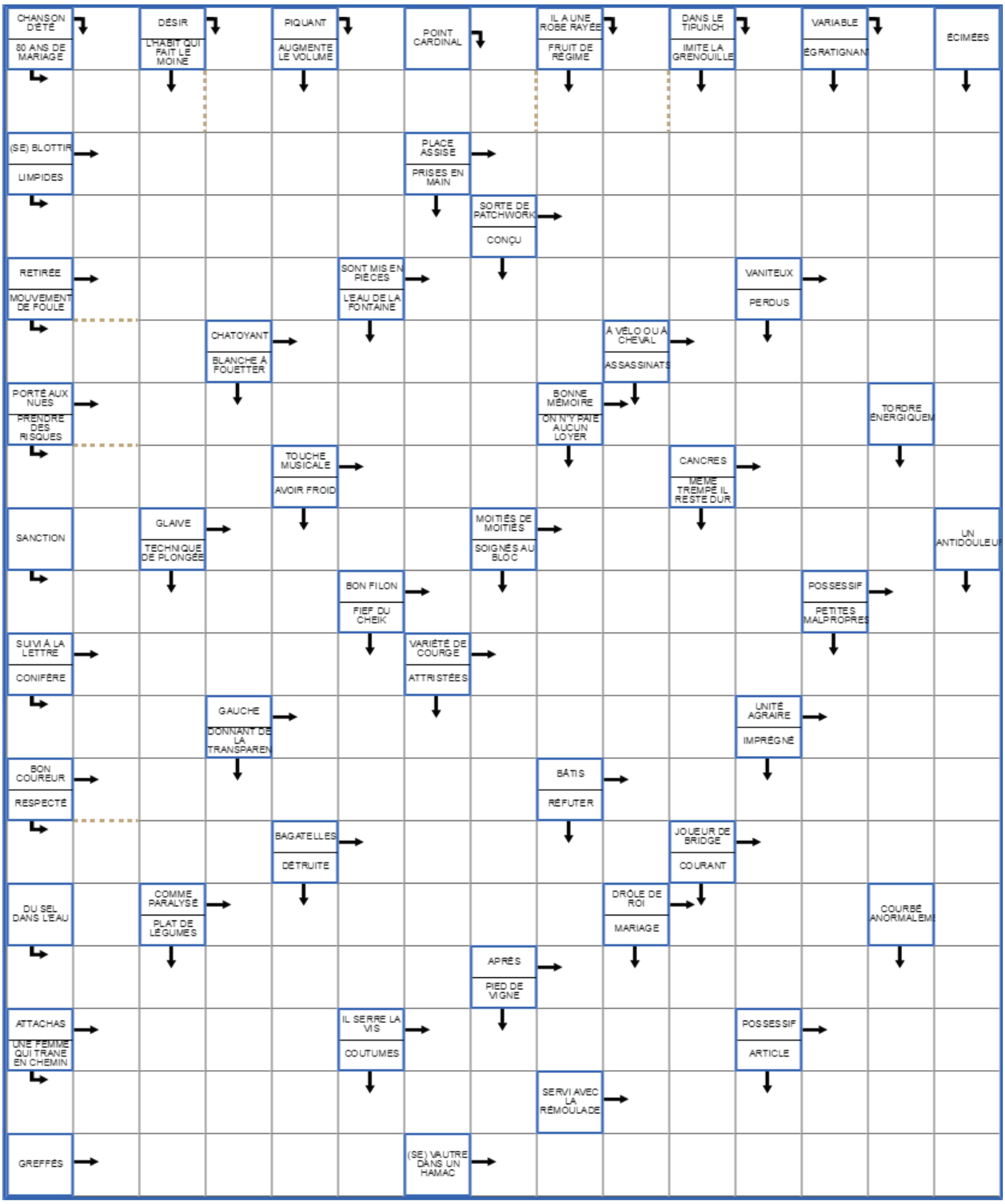
Un entretien régulier pour votre sécurité: En adoptant quelques gestes simples et rapides, il est possible de s'assurer que tout va bien et ainsi pouvoir rouler sereinement. Premièrement, pensez à vérifier leur pression de manière régulière. Sachez qu'un pneu perd de la pression naturellement et c'est à cause de ce facteur que bon nombre de conducteurs roulent avec des pneus sous-gonflés.

Journée mondiale des OVNI



Faute d'avoir été identifiée à temps, cette journée (volante) n'est apparue dans notre site qu'en 2015... et pourtant elle existe, au moins outre-Atlantique, depuis 2001.

Déclassification: Mais alors, à quoi sert-elle ? D'après le distingué ufologue qui nous a transmis ces informations, sa raison d'être est principalement de mieux faire connaitre l'existence indubitable (sic) des OVNIs et des êtres intelligents de l'espace (pas moins). Elle est aussi une opportunité pour encourager les gouvernements à déclassifier leurs connaissances au sujet des observations tout au long de l'histoire, car d'après les mêmes ufologues, on ne nous dit pas tout…Comment reconnaît-on un ufologue célébrant la journée mondiale des OVNI ? Les participants sont connus pour regarder le ciel ensemble au cours de cette journée...World UFO day: Pour conclure dans la bonne humeur, rappelons que c'est la WUFODO (Organisation Mondiale de la Journée des OVNIs) qui a déclaré le 2 juillet comme jour officiel de la Journée des OVNIs. Cela a été fait afin d'éviter toute confusion (on ne sait jamais avec les incrédules).



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

Sous le haut parrainage du Ministère du Tourisme et de l'Artisanat

AMTEx 6th EDITION

ALGERIA HEALTHCARE INVESTMENT & TRAVEL FORUM

www.amtex-dz.com

MERCURE HÖTEL ALGER Bab Ezzouar

1er & 02 AVRIL 2027



L'ALGERIE :

Le rendez-vous africain & méditerranéen du Thermalisme, de la Thalassothérapie, du Tourisme Médical, de la Santé et du Bien-être

IN PARTNERSHIP WITH

Syedra Policlinic
BookingsMed
EVERYOUNG medical tourism
HEALTH TOURISM DEVELOPMENT CENTER OF ISLAMIC COUNTRIES
SMEDI GROUP
PHARMEX HEALTHCARE
INNOVATION WAY CONSULTING
Win Nelka
MEDIA EXPERT AGENCE DE COMMUNICATION Communiquons différemment
maSanté maVie
BLUOCEAN CONSULTING

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