MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

L'Algérie plaide pour une réforme du Conseil de sécurité et appelle à garantir au moins deux sièges permanents à l'Afrique P.13

L'Algérie se dirige vers une industrie automobile intégrée P.4



Hydraulique

Près de 700 milliards de DA consacrés au secteur au titre du budget 2027 P.3



PHARMEX

CENTRE DE CONVENTIONS ORAN

22 23 24 OCTOBRE 2026

sous le theme :

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

ORGANISÉ PAR : PHARMEX CONSULTING

EN PARTENARIAT AVEC :

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

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Samedi 24 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2383 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

L'ambassadeur du Botswana souligne l'engagement de son pays à œuvrer pour le renforcement des relations avec l'Algérie



L'ambassadeur de la République du Botswana, M. Tebelelo Alfred Boang, a souligné, mercredi, l'engagement de son pays à œuvrer pour le renforcement des bonnes relations qu'il entretient avec l'Algérie, au service des deux peuples et de l'Afrique.

Dans une déclaration à l'issue de la remise de ses lettres de créance au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'ambassadeur du Botswana a souligné sa détermination à "continuer d'œuvrer pour le renforcement des bonnes relations qu'entretiennent les deux pays", ajoutant que l'Algérie et le Botswana "entendent aujourd'hui développer leurs bonnes relations bilatérales au service du développement dans les deux pays dans divers domaines, notamment économique".

"Plusieurs questions seront examinées dans le but de traduire les relations entre les deux pays en résultats concrets profitant aux deux peuples et au reste du continent", a-t-il précisé.

Il a également fait part de l'engagement du Botswana à "œuvrer constamment pour la concrétisation de l'agenda africain, dans le cadre de la coopération bilatérale et au niveau continental".

Algérie-Biélorussie

Des relations fondées sur le respect et la confiance

Le nouvel ambassadeur de la République de Biélorussie en Algérie, M. Evgueni Sobolevski, a salué, mercredi, la qualité des relations unissant les deux pays, fondées sur "le respect et la confiance", qualifiant l'Algérie de "partenaire important" dans le continent africain.

Dans une déclaration à l'issue de la cérémonie de remise de ses lettres de créance au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'ambassadeur biélorusse a indiqué que son pays considère l'Algérie comme "un partenaire important dans le continent africain", ajoutant, dans ce contexte, que les relations bilatérales "reposent sur le respect, la confiance et la volonté de développer une coopération mutuellement bénéfique". Il a évoqué, par la même occasion, les domaines "prometteurs" de la coopération entre les deux pays, notamment "le développement de la coopération industrielle, l'échange de technologies et la formation spécialisée".

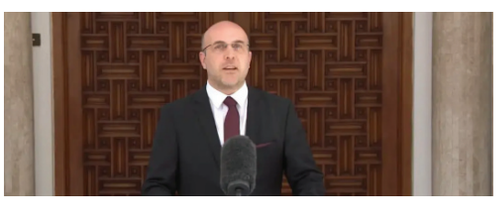
"Je suis convaincu que notre travail commun permettra de mettre en œuvre tous les accords conclus entre les Présidents de nos deux pays dans l'intérêt des peuples algérien et biélorusse", a-t-il souligné.

Le Luxembourg œuvre à approfondir ses relations de coopération avec l'Algérie

Le nouvel ambassadeur du Luxembourg en Algérie, Christian Muller, a déclaré, mercredi, que son pays œuvre à approfondir ses relations de coopération avec l'Algérie dans divers domaines, tout en continuant à encourager la mobilité et les échanges entre les deux peuples. "Les relations politiques entre nos deux pays sont excellentes, de même que leur liens humains", a déclaré le diplomate luxembourgeois à l'issue de la remise de ses lettres de créance au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune. Il a également relevé que le nombre des membres de la communauté algérienne établie au Luxembourg a connu une hausse au cours de ces dix dernières années.

Le nouvel ambassadeur du Luxembourg en Algérie a affiché, à ce titre, la volonté de son pays à "renforcer la coopération politique, économique et culturel avec l'Algérie, tout en continuant à encourager la mobilité et les échanges entre les deux peuples".

L'ambassadeur a, en outre, exprimé sa fierté d'être en Algérie, "ce qui représente, pour moi, un immense honneur et un privilège particulier", a-t-il dit, d'autant plus que c'est "pour la première fois qu'un ambassadeur du Luxembourg est accrédité en Algérie".



L'Algérie conforte sa position africaine à travers une action de solidarité concrète avec le Niger



Des médias nigériens se sont étalés sur le rôle de l'Algérie à l'échelle continentale, évoquant, notamment, la célérité avec laquelle Alger a mis à la disposition de Niamey l'expertise des techniciens de Sonatrach suite à l'incident survenu au niveau du puits pétrolier Goumeri W8, dans le périmètre d'Agadem, au nord-est du pays.

"Crise pétrolière au Niger: mission réussie pour la Sonatrach" a titré le média électronique "Le Journal du Niger" qui a détaillé les actions menées par les techniciens algériens pour sécuriser le puits stratégique Goumeri W8.

Le site a signalé que l'équipe technique algérienne, arrivée au niveau du périmètre concerné le 14 octobre courant, " a mis en œuvre un savoir-faire reconnu dans la maîtrise des infrastructures pétrolières complexes".

"Travaillant en étroite synergie avec les équipes locales, la délégation de Sonatrach est parvenue à neutraliser les risques opérationnels et à stabiliser la structure du puits Goumeri W8 dans des délais remarquablement courts", constate le média.

En plus de "la réponse technique immédiate, la mission algérienne a produit une analyse approfondie des causes de la défaillance ainsi que des protocoles de sécurité indispensables à mettre en œuvre", précise-t-il.

Les techniciens de Sonatrach ont, par ailleurs, transmis un rapport sur l'incident au ministre nigérien du pétrole et à celui de l'Environnement, indique la même source. L'article publié sur le site s'est attardé sur l'importance de l'audience accordée à l'équipe algérienne par chef de l'Etat nigérien, le général Abdourahamane Tiani, en présence des ministres concernés par les questions énergétiques et environnementales.

Une audience qui reflète, estime l'auteur de l'article, l'importance politique que revêt la solidarité régionale.

"En dépêchant ses meilleurs techniciens au chevet des installations de son voisin, l'Algérie réaffirme son statut de partenaire énergétique de premier plan", soutient encore le site.

"Cette coopération fructueuse démontre, par ailleurs, la capacité des acteurs régionaux à mutualiser leurs ressources techniques afin de résoudre des crises industrielles majeures, tout en consolidant leur souveraineté économique", ajoute-t-il.

Sur un autre plan, "cette intervention illustre la solidité des liens de coopération entre le Niger et l'Algérie. Elle démontre également que la mutualisation des expertises régionales constitue un levier essentiel pour faire face aux défis industriels, renforcer la sécurité énergétique et préserver durablement les intérêts stratégique des Etats", relève la même source.

De son côté, le site ActuNiger a attiré l'attention sur le fait que les autorités nigériennes aient fait appel à des experts algériens de la Sonatrach, du ministère de l'Energie et de l'Autorité de régulation des hydrocarbures (ARH) afin de profiter de leur expertise en matière d'évaluation et d'intervention techniques en vue de faire face aux risques opérationnels et environnementaux liés à l'incident.

"Les autorités nigériennes ont fait appel à leurs homologues algériennes dans le cadre des excellentes relations entre les deux pays et au regard de l'expérience de l'Algérie dans le domaine", poursuit le journal électronique. "La délégation algérienne a été reçue par le président de la République du Niger, le général Abdourahamane Tiani. Le chef de l'Etat a saisi l'occasion pour exprimer ses remerciements et sa reconnaissance au président algérien, Abdelmadjid Tebboune, pour la réponse rapide à la demande d'assistance du Niger et la mobilisation des compétences algériennes nécessaires", a-t-il conclu. APS

Les relations entre l'Algérie et la Géorgie connaissent une "évolution dynamique"

Le nouvel ambassadeur de la République de Géorgie en Algérie, M. Archil Kalandia, a mis en avant, mercredi, "l'évolution dynamique" que connaissent les relations entre l'Algérie et son pays, en ce que les deux pays disposent d'importantes potentialités afin de renforcer davantage leur coopération dans différents domaines.

Dans une déclaration à la presse, à l'issue de la remise de ses lettres de créance au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, en qualité de nouvel ambassadeur de Géorgie en Algérie, M. Kalandia a déclaré : "J'ai l'honneur de représenter la Géorgie auprès de la République algérienne démocratique et populaire et je tiens à souligner que nos relations bilatérales connaissent une évolution dynamique et que nous disposons encore d'importantes potentialités pour renforcer les liens de coopération entre nos deux pays dans différents domaines".



"Au cours des prochaines années, nous œuvrerons à intensifier notre coopération bilatérale au mieux des intérêts de nos deux pays et de nos deux peuples", a-t-il ajouté, soulignant que ses entretiens avec le président de la République étaient "fructueux".

Le nouvel ambassadeur de la République de Géorgie a saisi l'occasion pour réitérer ses vœux de "plein succès à ce merveilleux pays l'Algérie".

Il a également souligné que "les relations bilatérales, fondées sur le respect mutuel et la compréhension commune entre l'Algérie et la Géorgie, connaîtront davantage de renforcement et de développement au cours des prochaines années".

Elections locales

La hausse du nombre des nouveaux inscrits et des candidats bat en brèche les allégations sur l'abstention

Le président de l'Autorité nationale indépendante des élections (ANIE), M. Saad Arous, a indiqué, mercredi, que la hausse du nombre des nouveaux inscrits sur les listes électorales et celui des candidats aux élections locales, prévues le 28 novembre prochain, battait en brèche les allégations faisant état d'une abstention électorale, appelant à une participation large, consciente et responsable à ce rendez-vous.

Dans une déclaration à la presse, M. Arous a relevé que "la hausse du nombre des nouveaux inscrits sur les listes électorales et celui des candidats par rapport aux élections locales de 2021, montrent clairement que les allégations sur l'abstention électorale ne reposent pas sur les données enregistrées et ne sont étayés par aucun des chiffres disponibles". "Ces données confirment que ce rendez-vous électoral trouve un écho dans l'engagement des citoyens et la compétition entre les forces politiques pour les représenter sur le terrain", a-t-il ajouté.

Il a souligné, à cet égard, que "les faits sont plus éloquents que les prévisions et les chiffres plus fiables que les jugements préconçus", précisant que "l'enjeu ne se limite pas à l'inscription ou à la candidature, mais se concrétise le jour du scrutin, lorsque la volonté de participer se transforme en un acte démocratique et que la voix du citoyen devient l'expression libre de son choix".

M. Arous a appelé le peuple algérien à faire du 28 novembre prochain "une échéance marquée par une participation large, consciente et responsable, afin que le citoyen ne laisse pas d'autres décider à sa place et ne rende pas sa volonté tributaire des prévisions d'autrui".

Il a également souligné que ce rendez-vous électoral se déroule au moment où "le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, insiste sur la nécessité de respecter la Constitution et la loi et de préserver les droits et les libertés. L'ANIE est tenue d'assumer sa responsabilité en garantissant la neutralité, la transparence, l'égalité des chances et la protection de la liberté de choix".

Après avoir passé en revue les différents chiffres relatifs aux dossiers de candidature pour cette échéance, le président de l'ANIE a relevé que ces données font apparaître une hausse du nombre de candidats, par rapport aux élections locales de 2021, " ce qui dément les allégations relayées au sujet d'une désaffection pour se porter candidat".

S'agissant des dossiers de candidature rejetés, le responsable a précisé que "les décisions de rejet ont été motivées conformément aux dispositions légales applicables, dans le respect du droit des concernés d'introduire des recours devant les juridictions compétentes, en vue de garantir la préservation des droits et le règlement des litiges conformément aux procédures et aux délais légaux", rappelant que l'opération de remplacement des candidats se poursuit jusqu'au 28 octobre courant".

M. Arous a également rappelé que les préparatifs des élections locales ont débuté dès la convocation du corps électoral par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, précisant qu'elles se dérouleront "sur la base de notre conviction profonde selon laquelle la régularité des élections ne dépend pas du seul jour du scrutin", mais se construit par l'application de la loi tout au long d'un processus intégré, qui exige une préparation rigoureuse, la régularité des procédures, le respect des délais et la préservation des droits, depuis la révision exceptionnelle des listes électorales et l'examen des dossiers de candidature jusqu'à la campagne électorale, au jour du scrutin, au dépouillement des voix et à la proclamation des résultats".

L'Autorité nationale, a-t-il précisé, a "mobilisé ses structures centrales et locales et œuvré à coordonner leurs efforts et à assurer le suivi des différentes étapes du processus électoral, en veillant à unifier la méthodologie de travail et à traiter les questions juridiques et procédurales, afin de garantir la cohérence dans la bonne application de la loi".

"La loi est notre référence dans chaque procédure et notre critère dans chaque décision, et aucun critère autre que ceux prévus par ses dispositions et ses garanties n'est pris en considération", a-t-il souligné, ajoutant "partant de notre conviction que les élections constituent une responsabilité nationale partagée, nous avons fait du dialogue avec les acteurs politiques l'un des piliers des préparatifs. Nous avons ainsi tenu des rencontres avec les présidents et les représentants des partis politiques représentés au Parlement, et pris note de leurs préoccupations, leurs observations et leurs propositions, dans un climat d'ouverture, d'écoute et de respect du pluralisme, et ce, en tant que partenaires authentiques du processus électoral".

Les délais légaux pour l'examen des dossiers de candidature aux élections locales ont expiré dimanche dernier à minuit, a-t-on rappelé.

Malte salue le rôle constructif de l'Algérie dans la promotion de la paix et de la stabilité dans la région

Le nouvel ambassadeur de la République de Malte, M. Christian Zammit, a salué, mercredi, le rôle constructif de l'Algérie envers la communauté internationale ainsi que ses efforts en faveur de la promotion de la paix et de la stabilité dans la région.

Dans une déclaration à l'issue de la remise de ses lettres de créance au président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, M. Zammit a indiqué que Malte "accorde une grande importance à ses relations avec l'Algérie et est déterminée à approfondir la coopération et à renforcer la coordination sur les questions d'intérêt commun, aux niveaux bilatéral et multilatéral".

En sa qualité de membre de l'Union européenne (UE), Malte "soutient la poursuite du renforcement des relations entre l'UE et l'Algérie à travers un dialogue continu, le développement de la coopération, la consolidation des liens économiques ainsi que la promotion des échanges commerciaux et des investissements", a-t-il dit.

Il a affirmé, dans ce sens, que son pays "salue le rôle constructif que joue l'Algérie au sein de la communauté internationale et son attachement à la diplomatie et au dialogue dans le traitement des défis régionaux et internationaux", sans oublier "les efforts constants de l'Algérie visant à promouvoir la paix et la stabilité dans la région".



Sur le plan bilatéral, l'ambassadeur de Malte a souligné que les deux pays entretiennent des relations "amicales et séculaires", "reposant sur le patrimoine méditerranéen commun, les liens historiques et le respect mutuel", ajoutant que leur voisinage commun constitue "une base solide pour continuer à renforcer leur partenariat, au service de leurs objectifs communs en matière de paix, de stabilité et de prospérité".

"Le renforcement des relations économiques et commerciales revêt, en particulier, une importance prioritaire", notamment à travers "l'encouragement à l'établissement de nouveaux partenariats entre les deux pays", a-t-il relevé.

A ce propos, M. Zammit a exprimé sa volonté d'"œuvrer en étroite collaboration avec les autorités algériennes afin de consolider les fondements historiques des relations bilatérales, de renforcer les liens d'amitié entre les deux pays et de développer les perspectives de coopération, au mieux des intérêts mutuels des deux parties".

Chaib préside la cérémonie de lancement et d'oblitération premier jour de l'émission philatélique commune algéro-portugaise



Le secrétaire d'Etat auprès du ministre des Affaires étrangères, chargé de la Communauté nationale à l'étranger, Sofiane Chaib, a présidé mercredi, au siège du ministère des Affaires étrangères, la cérémonie de lancement et d'oblitération premier jour de l'émission philatélique commune algéro-portugaise, à l'occasion de la célébration du 50e anniversaire du rétablissement des relations diplomatiques entre les deux pays.

Dans son allocution prononcée à cette occasion, M. Chaib a souligné que la commémoration de cet anniversaire constituait une occasion de revenir sur cinq décennies de relations diplomatiques, marquées par le dialogue, la coordination et le rapprochement entre les deux parties, mettant en avant la profondeur des liens historiques unissant l'Algérie et le Portugal.

Cette cérémonie s'est déroulée en présence du secrétaire général du ministère de la Poste et des Télécommunications, de l'ambassadeur de la République du Portugal en Algérie, ainsi que de cadres des deux ministères.

Parallèlement, une cérémonie a été organisée à Lisbonne à l'occasion de cet anniversaire, avec la participation de l'ambassadeur d'Algérie au Portugal, M. Said Moussi, en présence de la secrétaire d'Etat portugaise chargée des Affaires étrangères et de la Coopération, ainsi que du PDG de l'entreprise postale portugaise.

Journée nationale de la presse

Le ministre de la Communication préside une cérémonie en l'honneur de la corporation médiatique

Le ministre de la Communication, M. Mohamed Bouslimani, a présidé, jeudi, au Centre international de conférences (CIC) "Abdelatif-Rahal" à Alger, une cérémonie organisée en l'honneur de la corporation médiatique, à l'occasion de la célébration de la Journée nationale de la presse, le 22 octobre de chaque année.

La cérémonie s'est déroulée en présence de membres du Gouvernement, du président de l'Autorité nationale indépendante de régulation de l'audiovisuel (ANIRA), M. Amar Bendjedda, ainsi que du président de l'Observatoire national de la communication (ONC) du Niger, M. Ibrahim Manzo Diallo, accompagné d'une délégation médiatique de son pays. Etaient également présents des directeurs d'organes de presse publics et privés, des responsables d'organismes nationaux, ainsi que des journalistes représentant différents médias nationaux.

En ouverture de la cérémonie, un film documentaire a été projeté, retraçant les principales évolutions qu'a connues le paysage médiatique en Algérie, depuis la parution du journal "La Résistance algérienne" jusqu'à l'indépendance, tout en mettant en lumière les principales réformes engagées dans ce secteur, en phase avec les évolutions rapides que connaît le domaine des médias.

Attaf reçoit le ministre d'Etat aux Affaires étrangères du Bangladesh

Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, Ahmed Attaf, a reçu, jeudi au siège du ministère, le ministre d'Etat aux Affaires étrangères de la République populaire du Bangladesh, pays frère, ministre des Affaires étrangères par intérim, M. Humayun Kabir, qui effectue une visite de travail en Algérie, accompagné du ministre bangladais de l'Energie, des Ressources minérales et de l'Electricité, indique un communiqué du ministère. Cette rencontre a permis de "passer en revue l'état des relations de coopération entre l'Algérie et le Bangladesh et les perspectives de leur renforcement et de leur développement dans divers domaines, notamment ceux prioritaires pour les deux parties, comme l'énergie, le commerce, l'industrie pharmaceutique et l'industrie textile", précise le communiqué.

A cette occasion, les deux parties ont souligné "l'importance d'activer les cadres et mécanismes de la coopération bilatérale en prévision des prochaines échéances entre les deux pays", ajoute la même source.

Les deux parties ont également échangé les vues sur "les principales questions régionales et internationales d'intérêt commun", en insistant sur "la nécessité de soutenir le multilatéralisme, dans le contexte de la présidence par le Bangladesh de la 81e session de l'Assemblée générale des Nations Unies", conclut le communiqué.

Algérie poste et la CACI signent une convention-cadre pour fournir des solutions financières et numériques au profit des opérateurs



Une convention-cadre de partenariat entre Algérie poste et la Chambre algérienne de commerce et d'industrie (CACI) a été signée, mercredi, dans le but de répondre aux préoccupations des opérateurs économiques, à travers la mise à disposition de solutions financières et numériques contribuant à faciliter leurs transactions quotidiennes et à développer leurs activités économiques, indique un communiqué conjoint des deux instances.

En vertu de cette convention, les deux parties aspirent à renforcer l'inclusion financière et à rapprocher les services postaux, financiers et numériques entre opérateurs économiques, en leur permettant d'accéder à un éventail de solutions et de services innovants, à l'instar du service "CCP Business Cashless", ce qui renforce la généralisation de l'utilisation des moyens de e-paiement et contribue à leur intégration au sein du système financier numérique, ajoute le communiqué conjoint.

Le partenariat prévoit aussi l'organisation de rencontres de sensibilisation et de formation, et à faire connaitre les différents services disponibles, en sus de lancer des initiatives conjointes pour accompagner les artisans et opérateurs économiques et à satisfaire leurs besoins, l'objectif étant de renforcer l'environnement d'affaires et d'appuyer la compétitivité des entreprises.

La CACI affirme, à travers ce partenariat, son engagement "à poursuivre le travail avec les différentes entreprises et instances nationales pour développer les services fournis aux opérateurs économiques, à encourager l'innovation et la transition numérique et à ancrer la culture de paiement électronique au service du développement économique national".

Ligne ferroviaire Laghouat-Tamanrasset

Un tronçon financé par le budget de l'Etat et un autre par la BAD et la BAII

Le ministère des Travaux publics et des Infrastructures de base a indiqué, jeudi dans un communiqué, que le financement du projet de la ligne ferroviaire Laghouat-Ghardaïa-El Meniaa-In Salah-Tamanrasset est réparti entre deux tronçons, précisant que le tronçon El Meniaa-In Salah-Tamanrasset est entièrement financé par le budget de l'Etat.

Le premier tronçon Laghouat-Ghardaïa-El Meniaa (495 km) bénéficie d'un financement de la Banque africaine de développement (BAD) et de la Banque asiatique d'investissement pour les infrastructures (BAII), tandis que le deuxième tronçon El Meniaa-In Salah-Tamanrasset (1.080 km), est entièrement financé par le budget de l'Etat, précise le communiqué.

Le ministère a en outre fait savoir que les concertations entre la Banque islamique de développement (BID) et la BAD se poursuivent au sujet du financement d'autres tronçons prioritaires des projets ferroviaires, ce qui confirme la poursuite de la coopération avec les institutions internationales de financement dans ce domaine.

Ces précisions viennent rectifier les informations relayées concernant le renoncement par l'Algérie au financement du projet par la Banque islamique de développement, a souligné le ministère, appelant les médias et les sites électroniques à veiller à l'exactitude des informations qu'ils relayent concernant les projets sectoriels en s'appuyant sur ses communiqués officiels.

APN

Le ministre de l'Habitat présente le budget prévisionnel du secteur pour 2027 devant la commission compétente

Le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, Mohamed Tarek Belaribi, a entamé jeudi la présentation des grandes lignes et des priorités du secteur pour l'année 2027 devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN).

La séance qui se tient dans le cadre de l'examen du projet de loi de finances pour l'année prochaine, est présidée par le vice-président de la commission Abdennour Belarbi, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, ainsi que des membres de la commission.

L'Algérie se dirige vers une industrie automobile intégrée



Le ministre de l'Industrie, Farid Kourtel, a déclaré, jeudi en marge d'une visite d'inspection et de travail dans la wilaya de Oum El Bouaghi, que l'Algérie "se dirige vers une industrie intégrée de production de véhicules".

Le ministre, accompagné du wali, Benabdallah Chaib Eddour, a indiqué, à ce propos, qu'"il existe aujourd'hui en Algérie 200 entreprises de production de pièces de rechange, d'accessoires de véhicules, d'huiles et autres composants", avant d'affirmer que les efforts se poursuivent pour "atteindre l'objectif d'une industrie automobile intégrée".

Après avoir insisté sur une production "conforme aux normes de qualité requises", le ministre a fait part de l'élaboration d'une base de données regroupant l'ensemble des entreprises de production dans le cadre de la sous-traitance, comportant toutes les informations devant être mises à la disposition des usines de véhicules.

M. Kourtel s'est rendu, au cours de cette visite, dans la zone d'activités du chef-lieu de wilaya où il a inauguré une unité de transformation plastique destinée aux industries pharmaceutiques, fruit d'un investissement privé de l'ordre de 720 millions de dinars, produisant annuellement 102 millions d'unités et employant 90 travailleurs.

Le ministre de l'Industrie avait auparavant inauguré, dans la commune d'Ain M'lila, une unité de fabrication de filtres pour véhicules légers, camions et machines industrielles, ainsi qu'une unité de production d'huiles moteur et de lubrifiants, avant de visiter une unité de production de pièces de rechange et d'accessoires automobiles en plastique et en caoutchouc, et une unité de fabrication de plaquettes de frein. APS

Energie

La Commission sectorielle de coordination suit les grands projets



Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a présidé, jeudi à Alger, une réunion de la Commission sectorielle de coordination, consacrée à l'examen de plusieurs dossiers liés au développement du secteur de l'énergie, à la disponibilité des systèmes électriques et gaziers et au suivi des grands projets, indique un communiqué du ministère.

Cette réunion, qui s'est tenue en présence de cadres du ministère, du groupe Sonelgaz ainsi que de la Commission de régulation de l'électricité et du gaz (CREG), a été consacrée à l'examen et au suivi de plusieurs dossiers stratégiques liés au développement du secteur, ainsi qu'aux projets et programmes prévus, notamment en ce qui concerne les perspectives de production d'électricité, la garantie de la continuité de l'approvisionnement énergétique, le suivi des grands projets et la protection des installations énergétiques.

Dans ce cadre, le plan d'action relatif à la production d'électricité pour la période 2027-2035 a été examiné, notamment en termes de programmes prévus pour répondre à la demande croissante en énergie électrique, en sus du plan d'action visant à garantir l'approvisionnement en électricité durant l'été 2027 au niveau du réseau des wilayas du Sud, afin d'anticiper la période des pics de consommation estivale et d'améliorer la continuité du service.

Par ailleurs, la Commission a suivi le dossier du raccordement énergétique du projet "Baladna", destiné à la production de lait en poudre dans la wilaya d'Adrar, faisant le point sur les dernières évolutions du projet ainsi que sur l'état d'avancement de sa réalisation, ajoute le communiqué.

Les mesures et dispositions visant à lutter contre le phénomène du vol de câbles et d'équipements électriques et gaziers, ainsi que contre les atteintes aux installations et infrastructures énergétiques ont également été abordées, outre la protection des installations et la continuité du service public.

A cet effet, M. Adjal a donné une série d'instructions et d'orientations, notamment la nécessité de fixer des échéances précises pour la réalisation des projets et des programmes prévus, de définir les différentes étapes de leur mise en œuvre, de mettre en place les mécanismes de travail et les modalités d'exécution, ainsi que de clarifier les responsabilités des différentes parties concernées, selon la même source.

Il a également insisté sur l'importance d'assurer un suivi régulier sur le terrain de l'état d'avancement des projets, de respecter les délais impartis et de s'employer à lever les contraintes susceptibles d'entraver leur réalisation, tout en renforçant la coordination entre les services du ministère et le groupe Sonelgaz, à même d'assurer l'efficacité de la mise en œuvre et d'atteindre les objectifs fixés.

Hydraulique

Près de 700 milliards de DA consacrés au secteur au titre du budget 2027

Le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, a révélé mardi, lors de la présentation du projet de loi de finances (PLF) 2027 devant la Commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), que le budget alloué au secteur pour l'année prochaine avoisinait les 700 milliards de DA en crédits de paiement, soit une hausse de plus de 30% par rapport à l'année précédente.



Lors de cette réunion, présidée par le vice-président de la commission, Abdenour Belarbi, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, et des membres de la commission, M. Bouzegza a précisé que le budget du secteur pour l'année prochaine dépassait 697,3 milliards de DA en crédits de paiement, (+31% par rapport à 2026), et avoisinait 895 milliards de DA en autorisations d'engagement (+141% par rapport à 2026).

Evoquant les programmes d'investissement liés à la mobilisation des ressources en eau et à la sécurité hydrique, le ministre a précisé qu'une enveloppe globale de 55,816 milliards de DA avait été consacrée au financement de 91 nouvelles opérations, auxquelles s'ajoute la réévaluation de 11 opérations, soulignant que parmi ces opérations, 56 concernent la réalisation, l'équipement et le raccordement de puits dans 49 wilayas, pour un montant global dépassant 24 milliards de DA, outre la réhabilitation et l'équipement des barrages et des transferts en exploitation.

S'agissant de l'alimentation en eau potable et en eau industrielle, M. Bouzegza a indiqué que le programme prévoyait l'inscription de 173 nouvelles opérations, ainsi que la réévaluation de 36 opérations en cours, pour un montant dépassant 560 milliards de DA, ajoutant que ces opérations concernent principalement les travaux de raccordement en aval des nouvelles stations de dessalement de l'eau de mer dans les wilayas de Chlef, Mostaganem et Tlemcen.

Elles comprennent également 26 opérations d'investissement destinées à la réalisation de réservoirs à travers les wilayas, pour un montant global estimé à 12,2 milliards de DA.

Concernant l'irrigation agricole, le ministre a souligné que le programme prévoyait l'inscription de 23 nouvelles opérations, pour un montant dépassant 42 milliards de DA, soit 5,7% du montant des opérations d'investissement. Parmi celles-ci figurent 12 études relatives à l'aménagement et à la création de périmètres d'irrigation.

En matière d'assainissement et de protection de l'environnement, le programme prévoit l'inscription de 90 nouvelles opérations, ainsi que la réévaluation de 15 opérations, pour un montant avoisinant les 120 milliards de DA, selon les précisions du ministre, soulignant que les opérations inscrites comprennent notamment la réalisation de systèmes d'assainissement, pour un montant global estimé à 37,7 milliards de DA, ainsi que 19 opérations d'investissement destinées à la protection des villes et des zones urbaines.

L'Algérie à un niveau confortable d'approvisionnement en eau potable grâce aux orientations du président de la République

M. Bouzegza a affirmé que son secteur continuera à mettre en œuvre les orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, qui accorde une grande importance au secteur de l'hydraulique, en tant que secteur prioritaire, en veillant à assurer l'approvisionnement de tous les citoyens en eau potable.

Le ministre a ajouté que "grâce aux orientations du président de la République et à la vision prospective du secteur, notre pays est à un niveau confortable en termes d'approvisionnement en eau potable, notamment avec le recours à l'utilisation d'autres ressources, comme le dessalement de l'eau de mer et l'utilisation des eaux épurées dans les volets, agricole et industriel", a poursuivi le ministre.

A cet effet, il a passé en revue les principaux indicateurs reflétant le volume des infrastructures hydrauliques dont dispose l'Algérie et les réalisations accomplies pour leur développement, l'extension de leurs capacités et le renforcement de leur contribution à la sécurité hydrique nationale et à la satisfaction des besoins croissants des citoyens et des différents secteurs économiques.

Pour sa part, le vice-président de la Commission des finances et du budget, a salué le grand intérêt accordé par le secteur à l'approvisionnement en eau potable, notamment au regard des changements climatiques qui imposent la poursuite des efforts pour garantir la ressource hydrique, renforcer les capacités de stockage, assurer une bonne gestion de l'eau et garantir sa pérennité. Par ailleurs, le ministre a affirmé la poursuite de la réalisation des projets d'approvisionnement en eau potable, le développement des réseaux d'assainissement, le renforcement des capacités de dessalement de l'eau de mer, la réutilisation des eaux usées épurées, contribue efficacement à satisfaire les besoins des citoyens et à améliorer le service public, à travers les différentes régions du pays. APS

Le Premier ministre préside une réunion du Conseil interministériel consacrée au suivi du dossier de la commercialisation des viandes rouges

Dans le cadre de la mise en œuvre des instructions et orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, données lors de la dernière réunion du Conseil des ministres, relatives à la régulation des prix de différents produits de large consommation et à la préservation du pouvoir d'achat des citoyens, le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a présidé, jeudi, une réunion du Conseil interministériel, consacrée au suivi du dossier de la commercialisation des viandes rouges, indique un communiqué des services du Premier ministre.



Lors de cette réunion, tenue en présence des ministres concernés et avec la participation du secrétaire général de l'Union générale des commerçants et artisans algériens (UGCAA) et de représentants de la Fédération des viandes rouges, relevant de cette organisation, "les différentes préoccupations et propositions des représentants de cette filière ont été écoutées, notamment celles relatives à la disponibilité des viandes rouges en quantités suffisantes, de manière régulière et à des prix réglementés à la portée des consommateurs", précise la même source.

Célébration de la Journée nationale de la presse

Le rôle des médias dans l'accompagnement du développement mis en avant à Oran

La célébration de la Journée nationale de la presse, coïncidant chaque année avec le 22 octobre, a constitué jeudi à Oran une occasion de rendre hommage aux professionnels des médias et de mettre en avant leur rôle dans l'accompagnement des efforts de développement local.

A cette occasion, le wali d'Oran, Ibrahim Ouchene, a présidé une cérémonie en l'honneur des professionnels des médias de la wilaya, en reconnaissance de leurs efforts dans la transmission de l'information, la mise en lumière des préoccupations des citoyens et la défense de l'intérêt général. Il a souligné le rôle des médias en tant que trait d'union entre les autorités publiques et les citoyens. Le même responsable a insisté sur la nécessité de renforcer la communication et la coopération entre l'administration et la famille médiatique, afin de garantir la diffusion d'une information fiable en temps opportun, de faire connaître les différents programmes et projets de développement et de prendre en charge les préoccupations des citoyens avec responsabilité et efficacité.

Il a également salué le rôle des professionnels des médias de la wilaya d'Oran dans la couverture des activités locales et la valorisation des potentialités économiques, touristiques et culturelles de la wilaya.

De leur côté, les services de la wilaya d'Aïn Témouchent ont organisé une cérémonie en l'honneur de la famille médiatique locale. A cette occasion, la secrétaire générale de la wilaya, Zahra Bousbaa, a souligné le rôle important de la presse dans la société et sa contribution à l'accompagnement des efforts de développement.

Mme Bousbaa a réaffirmé la volonté des autorités locales de maintenir des canaux de communication permanents avec les professionnels des médias, afin de leur permettre d'obtenir des informations précises directement auprès de leurs sources. Dans le même contexte, le professeur en sciences de l'information et de la communication à l'université " Belhadj Bouchaïb " d'Aïn Témouchent, le Dr Saad Saad, a abordé, lors d'une intervention présentée à cette occasion, les principaux défis auxquels la presse nationale est confrontée à l'ère de l'intelligence artificielle. Il a souligné la nécessité de faire preuve de vigilance et de vérifier l'exactitude des informations. Il a également mis en avant l'importance de suivre l'évolution des nouvelles technologies numériques et d'utiliser les outils d'intelligence artificielle de manière appropriée.

Régulation de l'activité des intermédiaires de vente et plafonnement des marges de bénéfice

La ministre du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, Amel Abdellatif, a indiqué, jeudi à Alger, que son secteur s'attèle à l'élaboration des textes réglementaires nécessaires à la régulation de l'activité des intermédiaires de vente et au plafonnement des marges de bénéfice, en tenant compte des chaînes de production et de commercialisation, en application des orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, mettant en avant la poursuite de la mobilisation des moyens financiers indispensables à l'appui de la stabilité des prix des produits de base et à la sauvegarde du pouvoir d'achat du citoyen. Présentant le budget du secteur dans le cadre du projet de loi de finances (PLF) 2027 devant la Commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), la ministre a précisé que les récentes orientations du président de la République relatives au suivi quotidien des prix des produits de large consommation et de leur disponibilité revêtent une importance particulière dans le cadre de l'orientation de l'action sectorielle vers davantage d'anticipation et d'efficacité. Les mesures prévues dans le cadre de la mise en œuvre des orientations du président de la République comprennent le renforcement du suivi local quotidien des prix et de la disponibilité des produits, en coordination avec les walis et les services locaux du secteur, ainsi que l'intensification des contrôles sur le terrain, afin de relever les dysfonctionnements, d'en vérifier les causes et d'orienter les interventions selon les données enregistrées, ajoute Mme Abdellatif.

Parallèlement, des actions sont menées pour renforcer la coordination entre le ministère de l'Intérieur et le Haut-Commissariat à la numérisation, en vue de développer une base de données numérique commune permettant de centraliser et d'analyser les informations relatives à la disponibilité des produits et aux prix, et de mettre en place un mécanisme d'alerte précoce en cas de hausses anormales. Cette démarche englobe également la coordination concernant les mécanismes d'acquisition des surplus de production locale, leur stockage et leur déstockage en cas de besoin, outre le suivi des pratiques commerciales liées à la commercialisation des produits importés et à la vérification des écarts de prix constatés, précise la première responsable du secteur. La complémentarité entre le contrôle sur le terrain, l'information numérique et l'analyse économique, est à même de renforcer la capacité du secteur à intervenir en temps opportun, à appuyer la régularité de l'approvisionnement et à contribuer à la stabilité du marché, a-t-elle souligné.



Les erreurs de coiffure qui nous font paraître plus âgée

Vieillir fait partie de la vie et comporte de nombreux avantages.
Mais pas la peine de précipiter les choses avec ces erreurs de coiffure que l'on peut éviter.

À lire avant sa prochaine visite au salon

Les femmes sont bombardées de conseils pour avoir l'air plus jeunes.
Mais comment faire si l'on souhaite simplement avoir l'air magnifique pour son âge? L'un des moyens les plus simples, c'est d'accorder plus d'attention à ses cheveux. Réfléchissez à votre coupe de cheveux, à leur couleur et à votre coiffure de la même manière que vous le feriez pour votre maquillage ou pour ce chemisier que vous aimez et dans lequel vous vous sentez bien.

Avoir un coup de cœur pour les cheveux plats

En vieillissant, nos cheveux s'éclaircissent.
Même celles qui ont une chevelure d'une densité moyenne ou épaisse les verront s'éclaircir.



Certains styles peuvent mettre en évidence ce problème lié à l'âge. Par exemple, «si vous avez la cinquantaine, il n'est pas flatteur de porter ses cheveux séparés au milieu» explique Saviano.
Vous devez plutôt chercher à augmenter le volume de vos cheveux. Saviano suggère: soit une autre coupe de cheveux (généralement plus courte).

Se faire rarement couper les cheveux

Les cheveux longs sont souvent associés à la jeunesse. Mais selon Mme Saviano, c'est l'effet inverse qui se produit avec l'âge: les cheveux longs paraissent plus fins, et les cheveux plus fins donnent l'air plus vieux. Son look préféré? «La coupe lob (contraction des mots « long » et « bob ».le carré long aux épaules, c'est chic», dit-il.

Réparer des cheveux abimés avec des produits maison

Mèches cassantes, endommagées et sèches: voici des astuces peu coûteuses pour réparer des cheveux abimés, avec des produits que vous avez à la maison.

L'avocat pour des cheveux abimés

Voici comment réparer des cheveux abimés avec un fruit que l'on a souvent sous la main.
Mélanger un avocat mûr écrasé et dénoyauté avec un œuf, puis appliquer ce produit maison sur des cheveux mouillés.
Les avocats sont riches en vitamines, en acides gras essentiels et en minéraux qui ravivent les cheveux secs, explique Stephen Sanna, expert-coloriste du salon Pierre Michel à New York. Laissez agir pendant 20 minutes, puis rincez plusieurs fois. À répéter une fois par semaine sur des cheveux abimés, et une fois par mois sur des cheveux en santé.

Le massage au beurre

Essayez ce baume maison pour soigner vos cheveux endommagés.
Nourrir les cheveux secs et cassants avec un peu de beurre, puis masser les cheveux déshydratés.
Recouvrir les cheveux d'un bonnet de bain et laisser agir pendant une demi-heure.
Laver ensuite les cheveux avec le shampooing habituel et rincer à fond.
Doug Macintosh, coloriste du salon Kieran McKenna à New York, conseille de prendre du beurre fondu refroidi et de le clarifier en retirant le gras.

Le revitalisant à l'huile d'olive

Vous pouvez vous préparer un traitement à l'huile chaude maison avec de l'huile d'olive, explique Doug Macintosh.
Faire tiédir une demi-tasse d'huile d'olive (ne pas bouillir).
Appliquer l'huile tiède sur les cheveux, puis masser.
Couvrir d'un sac de plastique, puis enrouler une serviette autour de votre tête.
Laisser agir pendant 45 minutes, puis faire un shampooing et bien rincer.



L'après-shampooing au thé

Vous associez peut-être le thé aux maux de gorge, mais voici comme il peut soigner vos cheveux abimés et leur rendre leur éclat naturel. Utilisez un litre de thé infusé refroidi en rinçage après votre shampooing habituel, conseille Doug Macintosh.
Le thé peut raviver la couleur de vos cheveux à condition de correspondre à celle-ci. Les cheveux blonds requièrent la camomille, les foncés le thé noir. Les brunettes utiliseront aussi le thé noir, afin d'augmenter le lustre et d'enrichir leur couleur.

Le vinaigre de cidre pour un nouvel éclat

Une brumisation de vinaigre de cidre peut redonner de l'éclat, suggère Doug Macintosh. «Ce vinaigre neutralise le pH du cheveu et referme les cuticules. Ça donne un fini brillant.»
Il conseille de vaporiser une fois par semaine un mélange de 1 part de vinaigre de cidre avec 10 parts d'eau sur des cheveux propres et humides. Il faut y aller en douceur (= très peu), car le vinaigre est acide.

6 secrets d'experts pour avoir une belle peau



Des dermatologues nous dévoilent les habitudes à adopter pour avoir une belle peau, jeune et resplendissante toute l'année.

Nettoyer son visage quotidiennement

Pour une peau jeune et en santé, «toujours, toujours, toujours, nettoyez à fond les restes de maquillage, de lotion solaire et de sébum avant d'aller vous coucher», conseille la Dre Christine Choi Kim, dermatologue à Santa Monica, en Californie. Ne pas le faire vous laisserait sujette aux éruptions, à un teint sans éclat, et pourrait même causer une détérioration des cils à cause des restants de mascara. Vous n'avez pas envie de vous retrouver coincée devant votre lavabo avant d'aller vous coucher? Laissez toujours sur votre table de nuit une boîte de lingettes sans rinçage afin de pouvoir vous nettoyer avant de dormir.

Exfolier avec précaution

L'exfoliation élimine les cellules mortes, donne un teint éclatant, ôte l'excès de sébum et débouche les pores, ce qui diminue les taches et l'acné.. Mais exfolier tous les jours finit par l'irriter au point de la rendre à la longue plus sèche, squameuse et sujette aux démangeaisons. Si vous n'exfoliez votre peau qu'une fois par semaine et que vous prévenez l'irritation en la lavant avec un savon hydratant crémeux avant de frotter, votre peau restera douce à long terme, observe le Dr Zeichner. Ne faites pas l'erreur d'exfoliation qui consiste à utiliser des gommages avec des microbilles qui irritent ou créent des cicatrices.

Choisir un mégahydratant de nuit pour une peau éclatante de santé

Le masque de nuit, dernière tendance beauté, vaut la peine d'être utilisé si vous voulez vous réveiller le teint plus éclatant, dit la Dre Kim. Conçus pour être appliqués au coucher, ces produits (vendus moins de 20$ en pharmacie) sont super concentrés, mais bien plus légers que les crèmes de nuit traditionnelles, aussi pouvez-vous en mettre sans craindre de ravager votre chevelure et vos taies d'oreiller. Pour optimiser les effets de votre masque de nuit, portez-le pardessus votre crème anti-âge afin qu'il pénètre plus en profondeur.

Prendre soin de sa peau soir et matin

Si vous avez dormi plus longtemps le matin et que vous êtes rentré tard le soir, vous risquez de raccourcir le temps passé au soin de votre peau.
La Dre Loretta Ciraldo insiste sur la constance de nos habitudes. «Je compare souvent les produits de la peau aux médicaments: s'il est recommandé d'appliquer la crème deux fois par jour et que vous n'en mettez qu'une fois, c'est comme prendre la moitié de la dose nécessaire pour obtenir les résultats désirés. Si je fais une injection d'antibiotique et que j'en jette la moitié avant de faire la piqûre, je diminue son efficacité. C'est la même chose pour les soins de peau!»

Ne pas négliger les remèdes maison

La Dre Nazarian nous prévient cependant qu'aucun traitement maison n'a fait ses preuves dans des essais cliniques. Cela dit, elle ajoute que l'huile d'olive et l'huile de noix de coco sont anti-inflammatoires, ce qui en fait des huiles de choix pour traiter les vergetures.

9 petits plaisirs à couper pour réduire ses dépenses



Nous savons tous à quelle vitesse un café latte à 6$ peut devenir une habitude. Réduire ses dépenses, c'est déjà connaître toutes ces «petites» raisons pour lesquelles votre compte bancaire fond à vue d'œil. Voici 18 petits plaisirs qui coûtent bien plus cher que vous le pensez.

Utilisation des seules cartes de débit et de crédit

Le plastique ne donne pas la même sensation que l'argent. «On fait glisser sa carte allègrement! explique Harris Jr. Il est probable que vous dépenserez plus que prévu sans même vous en rendre compte.» Établir un budget facilite beaucoup le suivi de vos transactions.

Toilettage pour animal de compagnie

S'il y a beaucoup de choses que votre animal de compagnie aimerait vous dire, «j'ai besoin d'une journée au spa» n'en fait certainement pas partie. Les traitements de luxe pour les toutous gâtés s'additionnent rapidement et peuvent devenir un véritable gouffre d'argent.

Manucure et pédicure hebdomadaire

Ce petit luxe s'additionne aux autres petites dépenses. Un salon de manucure (pas un spa ou un centre de villégiature) facture entre 15$ et 20$ pour une simple manucure. Si vous additionnez ces frais sur 10 ans, cela vous coûtera entre 7800$ et 10 400$ et on parle ici seulement de la manucure.

Toujours acheter du neuf

Il est entendu que le neuf est plus séduisant, mais le marché de seconde main est difficile à battre pour le portefeuille et l'environnement. Les friperies proposent souvent des vêtements presque neufs. Et vous pouvez revendre – sur les sites de revente en ligne – les vôtres qui sont usagés, mais en bon état.

Les services de télévision

Les câblodistributeurs, comme DirecTV et Comcast, peuvent coûter cher. «Cela peut dépasser les 140$ par mois, selon le forfait, ou 1680$ par année», souligne David Reiling, PDG de Sunrise Banks. «Netflix est plus accessible et coûte environ 10$ par mois, ou 120$ par année.»

Les plats à emporter

Cette pizza extra fromage affecte beaucoup plus que votre tour de taille. «Une pizza Domino's hebdomadaire peut coûter 30$, soit 1560$ par année, souligne David Reiling. «Par contre, une épicerie pour un repas maison pour quatre peut coûter moins de 10$, soit 520$ par an.»

Achats intégrés aux applications (In-App)

C'est un cas classique de leurre par petit montant. «Ces petits achats sur l'App Store commencent par 1$ ou 2$ qui ne font que s'accumuler, prévient Harris Jr. Un seul petit achat quotidien peut dépasser les 400$ à la fin de l'année.»

Livraison express

La facilité incroyable des achats en ligne s'accompagne souvent d'une urgence à récupérer ses biens, ce qui se concrétise par un supplément qui est un vrai gaspillage. «Les commerces en ligne le savent et offrent une option d'expédition express coûtant souvent plus de 15$, rappelle Harris Jr. Choisissez l'option rapide gratuite.

Eau en bouteille

On sait qu'il faut s'hydrater et que l'eau chaude peut avoir des effets surprenants. Mais cela ne justifie pas l'achat de caisses de bouteilles d'eau.

Comment mieux dormir: 9 trucs et conseils anti-stress



La difficulté à dormir est souvent reliée à des sources de stress découlant de divers domaines (travail, famille, amour, amitié ou argent).

C'est pourquoi les personnes stressées cherchent comment mieux dormir, car elles sont plus susceptibles de souffrir d'insomnie chronique.

Adopter ces trucs anti-stress pour relaxer et mieux dormir

Les résultats d'une étude menée au Finnish Institute of Occupational Health ayant révélé que les événements stressants de l'existence sont deux fois plus susceptibles de déclencher de l'insomnie chez les personnes anxieuses.

Ainsi, ces dernières ont tout intérêt à adopter des trucs anti-stress au quotidien, ce qui leur permettra de relaxer et de mieux dormir.

Les tisanes

Les plantes ont des fonctions salutaires multiples et, heureusement, le corps est sensible, à divers degrés, à leurs bienfaits. Parfois, la dose administrée doit être plus forte pour une personne qu'une autre.

Les huiles essentielles

L'aromathérapie est une autre technique à laquelle plusieurs ont recours pour relaxer. Le sens olfactif a des effets indéniables sur le cerveau et peut susciter des émotions bénéfiques pour adhérer à un état de calme.

Prendre un bain relaxant

Une fois l'ordinateur éteint et la séance d'introspection terminée, non seulement un bain chaud vous détendra-t-il, mais il changera la température de votre corps de manière à signaler à votre cerveau qu'il est temps d'aller au lit.

Boire du lait chaud avec du miel

Le lait renferme du tryptophane, substance qui favorise le sommeil, mais il ne peut être acheminé au cerveau que si l'on prend des glucides en même temps.

Mary Susan Esther recommande d'ajouter un peu de miel à votre laid chaud.

Sons relaxants et binauraux

Le cerveau est très sensible aux sons environnants. Certaines musiques ont le pouvoir d'expédier notre énergie au plafond. D'autres, de par leurs mélodies mélancoliques, nous laissent à plat.

Ces exemples sont deux états extrêmes que l'on veut éviter au coucher. Les réactions que nous avons face à une musique peuvent aussi être reliées à notre histoire personnelle.

Dédramatiser le stress

Comme le stress est un agent influent dans la qualité de notre sommeil, PS a cru bon de se pencher un peu sur la question. Selon la psychologue, Kelly McGonigal, le réflexe de percevoir le stress comme quelque chose d'extrêmement mauvais, voire comme un ennemi, empire notre santé.

S'adonner à des petits jeux intellectuels

Opter pour une petite séance de mots croisés, de sudoku ou autres jeux intellectuels peut faciliter l'endormissement.

Le soir venu, alors que nous avons presque épuisé l'ensemble de nos réserves d'énergie, déployer des efforts intellectuels supplémentaires vient à fatiguer davantage notre mental.

Écrire dans un journal

Écrire est une forme d'expression qui représente un excellent exutoire des émotions refoulées. L'écriture automatique est une forme d'écriture qui consiste à écrire tout ce qui nous traverse l'esprit, sans s'arrêter, pendant une dizaine de minutes.

Rien n'est trop banal ni ridicule. Il est pertinent de tout déposer sur le papier, et ce, sans jugement.

Trucs maison pour l'entretien de la voiture

Certains pépins relatifs à l'entretien de la voiture peuvent être résolus, sans avoir besoin de se rendre chez un mécanicien. Voici une liste de problèmes courants qui peuvent être réglés facilement.

Les fissures et les éclats de verre

Vous roulez à vive allure sur l'autoroute lorsqu'un caillou, projeté d'un camion, frappe le pare-brise de plein fouet. Voilà de quoi rendre votre journée désastreuse. Pas forcément. Les fissures ou les éclats de verre sont faciles à réparer.

Les égratignures

Passez votre doigt sur l'égratignure. Si la rayure vous semble peu profonde, vous êtes chanceux, car seulement le revêtement clair a été endommagé, la couche de peinture est restée intacte. Il n'y a qu'à passer chez un détaillant de pièces de voiture et procurez-vous de la pâte à polir, puis suivez le mode d'emploi indiqué.

Les bosses

Si la bosse est sur le passage de roue ou près de ce dernier, vous pourrez la réparer en utilisant un marteau, mais seulement après avoir enlevé le protecteur en plastique sous le passage de roue. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir actionné le frein à main de la voiture.

La cire sur le pare-chocs

En attendant le jour où l'on concevra des cires pour voitures qui s'enlèvent aisément, il y a toujours la bonne vieille huile WD-40. Vaporisez-en sur la cire et nettoyez le tout avec un chiffon ou une vieille brosse à dents.

La batterie est à plat

Vous êtes tombé sur une âme charitable pour vous donner un coup de pouce, mais rien n'y fait, la voiture ne redémarre pas. Tout n'est pas perdu. La bonne nouvelle, c'est qu'une batterie n'est jamais totalement à plat.

Les taches tenaces de résine

L'eau et le savon ne viendront pas à bout de la résine collée sur la finition extérieure de votre voiture.

Vivre dans une mini-maison, c'est bon pour la santé!

Vous croyez que vivre dans un endroit minuscule (25 m2/250 pi2, par exemple) est étouffant et donne l'impression d'être en cage? En fait, c'est très bon pour la santé…

Mini-maison mais grande vie

Dans nos vies où gros semble toujours vouloir dire mieux, il est bon de se faire rappeler les bienfaits d'une vie modeste. Et Pomp Outpost at The Grange, cette minuscule maison, créée par l'agence de relations publiques Pomp & Circumstance à Toronto, et aménagée par Deanne Moser, est la façon la plus charmante de le réaliser.

Dans ses quelque 25 mètres carrés (250 pieds carrés) – la taille d'une unité de rangement ou d'un garage –, il n'y a pas d'endroit où se cacher. Il ne peut y avoir de désordre, et s'il y a un problème avec l'espace ou avec votre chéri, il faut le résoudre rapidement. C'est tout un avantage. Des chercheurs de l'université du Kansas se sont penchés sur les bienfaits santé de vivre petit.

Un espace chaleureux

Les Scandinaves savent rendre une maison douillette. Le design est minimaliste et l'accent est sur l'aspect intime. Ils ont un mot pour parler de cette atmosphère relaxante et confortable: hygge.

Un tout petit espace salon n'est-il pas merveilleusement agréable? Alors oui, mais c'est quoi, au juste, le hygge? Intégrez cette philosophie danoise à votre vie!



Une alimentation de plus grande qualité

Dans un espace de vie dégagé et sans encombrement, vous êtes plus susceptible de préparer vos repas vous-même avec des aliments frais, selon les experts. Assurez-vous de savoir quels aliments frais sont à conserver séparément.

Un meilleur sommeil

La chambre a juste assez de place pour le lit? Peut-être avec une table et une lampe de chevet… et un bon livre? C'est petit et c'est exactement ce que recommandent les spécialistes du sommeil: une pièce sans sources de stimulation, comme la télévision, la lumière et le cellulaire (si vous êtes capable de le laisser à la porte).

Davantage de farniente

Dans une petite maison, on a le temps de s'asseoir et de ne rien faire: un bon moyen de déstresser, même pour 10 minutes seulement.

Passer du temps dehors

Ce qu'il y a de bien avec une petite maison, c'est que lorsque vous vous sentez cloîtrés, vous sortez dehors. Aller dans un parc permet de respirer de l'air frais et même de pratiquer une activité physique.

Bouquet de roses rouges ou blanches?

Devriez-vous offrir des roses rouges, blanches ou jaunes à votre amie? Découvrez le sens et la signification de chacune des couleurs des roses, ainsi que les différents types de fleurs que vous souhaitez offrir à vos proches.

Roses lavande pour le coup de foudre

Particulièrement rare, la rose de couleur lavande évoque le raffinement, la grâce et l'élégance.

On associe cette couleur de rose à la royauté ainsi qu'à la romance. La rose de couleur lavande peut être utilisée pour signifier un coup de foudre à celui ou à celle qui a volé votre coeur, ou encore pour faire savoir à votre douce moitié qu'elle a votre profonde admiration.

La signification de la rose de couleur lavande est tout indiquée pour :

– Témoigner d'un coup de foudre
– Offrir à un nouvel amoureux
– Faire part de vos intentions amoureuses à un être unique

Roses blanches : pureté, innocence et sympathie

Jadis, les roses blanches étaient considérées comme le symbole de l'amour véritable. Alors que la rose rouge peut révéler un amour passionnel, la rose blanche représente plutôt l'unité, l'innocence, la vertu et la pureté de l'union amoureuse.

Ces couleurs de rose sont également associées à l'honneur et à la révérence. En ce sens, ces fleurs peuvent ainsi servir à souligner la mémoire d'un être cher, ou encore témoigner de tout l'amour et le respect que vous avez pour un proche.



Les roses de couleur blanche sont parfaites pour :

– Offrir à votre femme le jour de votre anniversaire de mariage
– Offrir à vos parents le jour de leur anniversaire de mariage
– Offrir à votre mère pour lui signifier votre admiration
– Rendre hommage à un être cher qui vous a quitté

Roses jaunes pour l'amitié et la joie

Historiquement associées à la jalousie, les roses jaunes véhiculent désormais l'appréciation, la joie de vivre et l'amour platonique. En ce sens, offrir des roses jaunes est tout à fait approprié dans le cadre d'une relation d'amitié.

Synonymes de succès, de bienveillance et d'affection, les roses de couleur jaune peuvent aussi être offertes afin de célébrer les naissances et les anniversaires.

9 façons d'utiliser le citron au quotidien



Avoir un citron sous la main pourrait bien vous sauver la vie… enfin, presque! Découvrez comment cet agrume au goût très acide peut blanchir un vêtement, rafraîchir votre haleine et vous aider dans certains dilemmes ménagers.

Raffermir une laitue flétrie

Laissez tremper la salade au réfrigérateur, dans un grand récipient d'eau froide additionnée du jus de 1/2 citron pendant environ 1 heure. Essorez bien les feuilles.

Éliminer les auréoles de transpiration

Ôtez les auréoles sous les manches de vos chemisiers et chemises en les brossant avec un mélange à parts égales de jus de citron (ou de vinaigre blanc) et d'eau.

Éloigner les insectes

Le citron remplace très bien l'insecticide ou les pièges à fourmis.

Versez-en quelques gouttes sur le seuil des portes et le rebord des fenêtre. Aspergez de jus de citron tous les trous ou fissures par lesquels les fourmis entrent. Enfin, placez des petits bouts d'écorce de citron tout autour de la porte d'entrée.

Le citron est également efficace contre les cafards et les puces, qui détestent son odeur : rincez vos sols avec un mélange composé du jus de 4 citrons (et de leurs écorces) et de 2 litres d'eau.

Blanchir des vêtements

Pour un blanchissage doux et sans taches, faites tremper votre linge dans un mélange de jus de citron et de bicarbonate de sodium pendant au moins 1/2 heure avant de le laver.

Le jus de citron, dilué ou pur, est un agent blanchissant efficace que vous pouvez ajouter sans crainte de décolorer le linge à l'eau de votre machine à laver.

Ôtez les auréoles sous les manches de vos chemisiers et chemises en les brossant avec un mélange à parts égales de jus de citron (ou de vinaigre blanc) et d'eau.

Se rafraîchir l'haleine

Du jus de citron pur (en bouteille) est un bain de bouche efficace pour se rafraîchir l'haleine. Avalez-le pour garder une haleine fraîche plus longtemps. L'acide citrique du jus modifie le pH de la bouche, tuant les bactéries responsables de la mauvaise haleine.

Rincez au bout de quelques minutes car une exposition prolongée à l'acide du jus de citron pourrait éroder l'émail de vos dents.

Empêcher pommes de terre et chou-fleur de noircir

Ajoutez 1 cuillerée à thé de jus de citron frais à l'eau de cuisson.

Vos légumes garderont leur belle couleur et n'en seront que plus appétissants.

Faire briller l'aluminium terni

Astiquez vos casseroles en aluminium avec le côté coupé de 1/2 citron.

Polissez-les avec un chiffon doux ; rincez et essuyez.

Parfumer et humidifier une pièce

Pour parfumer votre maison l'hiver, préparez un pot-pourri tout simple.

Si vous avez un poêle à bois, posez un bol ou un pot en fonte émaillée rempli d'eau dessus et ajoutez des écorces de citron et/ou d'orange, des bâtons de cannelle, des clous de girofle et des pelures de pomme. Si vous n'avez pas de poêle, faites chauffer le mélange sur la cuisinière en remuant régulièrement.

Polir les chromes

Frottez les robinets et les chromes avec une écorce de citron, rincez soigneusement et séchez avec un chiffon doux.

5 entraînements pour les gens qui détestent l'exercice

Allergique aux salles de sport et à l'entraînement?
Pas de souci, choisissez l'une de ces activités amusantes et vous verrez votre forme physique décoller.

Pourquoi vous avez besoin de bouger

Que vous méprisiez l'exercice ou que vous n'ayez jamais éprouvé le plaisir que procurent les substances chimiques du bien-être affluant dans votre cerveau après l'exercice, une chose est sûre : vous n'avez peut-être tout simplement pas trouvé le bon exercice.
La meilleure chose à faire, c'est de ne pas voir cela comme de l'exercice, mais comme une activité.

Trouver une activité que vous aimez

Rester assis trop longtemps ne veut pas dire que vous devez courir vous inscrire à un gymnase.
Essayez une ou plusieurs des options suivantes.
Vous en trouverez certainement une qui vous plaira, d'autant plus qu'aucune de ces activités ne vous donnera l'impression de faire de l'exercice.

Jouez à des jeux vidéo

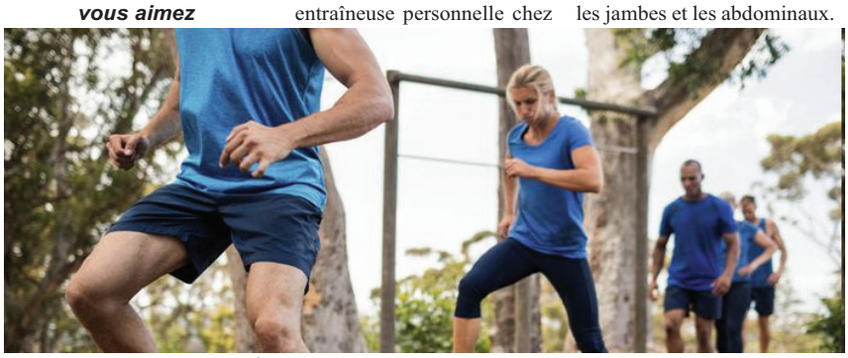
Si vous êtes un joueur, vous avez déjà tout ce qu'il vous faut sous la main pour stimuler votre pompe cardiaque le tout dans le confort de votre salon.
«Presque toutes les plates-formes de jeux vidéo populaires ont un jeu de forme physique basé sur le "suivi de mouvement"», explique Kami Price, entraîneuse personnelle chez IdealShape.

Montez une course à obstacles

Certaines des meilleures activités combinent plaisir, plein air et dépassement de soi.
«Créez votre propre course à obstacles», conseille DeAnn Teixeira, qui dirige un service de conditionnement physique en Californie.
Lequel dispose d'un parcours d'obstacles de près d'un kilomètre perché sur la canopée d'une forêt de séquoias luxuriants.

Élancez-vous dans la cage des frappeurs

Emmenez-vous dans la cage des frappeurs : «S'élancer au bâton est un excellent entraînement pour le haut du corps, les jambes et les abdominaux.



Nos meilleures recettes pour la friteuse à air chaud

Vous cherchez une alternative plus saine à la friture? Essayez nos délicieuses recettes pour friteuse à air chaud: du poulet croustillant aux asperges, en passant par le pain à l'ail ou la pizza (oui, oui!).

Frites d'aubergine à la friteuse à air chaud

Les saveurs d'épices italiennes, de parmesan et de sel d'ail font de ces frites d'aubergine à la friteuse à air chaud un délice à savourer sans culpabilité.

Saumon à la friteuse à air chaud

La friteuse à air chaud est sans conteste l'un des moyens les plus faciles pour préparer le saumon. Il reste délicieux et est légèrement doré. La recette simple qui suit peut vous servir de référence pour tous les apprêts du saumon. Les possibilités sont infinies!

Mini-beignets au Nutella

Ces mini-beignets à la friteuse peuvent être faits à l'avance, puis réfrigérés. Conservez la pâte à température ambiante avant de la faire frire.

Haricots verts rôtis

Ceux qui adorent les haricots verts rôtis trouvent que la cuisson au four est parfois trop lente. L'essai de cette recette à la friteuse à air chaud sera un succès!



Boulettes de viande épicées au miel

Ces boulettes de viande à la friteuse à air chaud sont faciles à préparer, et peuvent être servies sur du riz ou des nouilles au beurre.

Mini-chimichangas

Ces chimichangas à la friteuse à air chaud sont un régal. Avec leur petit goût de piment vert, ces collations substantielles sont toujours le clou de la fête!

Pommes de terre rouges

L'arôme particulier du romarin, frais ou séché, donne à ces pommes de terre rouges à la friteuse à air chaud un goût distinctif et subtil.

Beignets de pois chiches à la sauce aigre-douce

On retrouve très souvent des pois chiches dans les plats pakistanais. Avec ces beignets à la friteuse à air chaud, j'ai combiné les douces épices du Pakistan à de délicieuses bouchées frites.

Graines de lin: 10 bienfaits pour la santé



Les graines de lin comptent de nombreux bienfaits santé. Elles sont riches en fibres, en protéines et fournissent une foule de minéraux et nutriments!

Graines de lin: que du bon pour la santé

Les graines de lin sont bonnes pour votre glycémie et votre cœur et compte une foule de vertus et bienfaits santé. Mieux encore, elles ont une agréable saveur de noisette! Voici pourquoi vous devriez les intégrer dans votre alimentation.

Une source de magnésium

Riches en protéines, les graines de lin sont également une bonne source de magnésium. Rappelons que le magnésium joue un rôle important dans la maîtrise de la glycémie du fait qu'elle facilite l'utilisation de l'insuline par les cellules. Des études de grande envergure ont montré que le risque de diabète du type 2 était très élevé lorsque les apports en magnésium étaient faibles. Et même si vous êtes déjà diabétique, le magnésium peut vous aider.

Des graines de lin pour remplacer le poisson

Si votre consommation de poisson est plutôt faible, mangez des graines de lin: elles sont riches en acide alphalinolénique (ALA), que l'organisme utilise pour élaborer les acides gras oméga-3 que l'on trouve normalement dans le poisson. Tout comme le poisson, les graines de lin gardent votre cœur en santé en abaissant le taux de cholestérol, en régulant le rythme cardiaque et en prévenant la formation de caillots sanguins.

Des graines de lin pour remplacer le poisson

Si votre consommation de poisson est plutôt faible, mangez des graines de lin: elles sont riches en acide alphalinolénique (ALA), que l'organisme utilise pour élaborer les acides gras oméga-3 que l'on trouve normalement dans le poisson. Tout comme le poisson, les graines de lin gardent votre cœur en santé en abaissant le taux de cholestérol, en régulant le rythme cardiaque et en prévenant la formation de caillots sanguins.

Une richesse en fibres

Les graines de lin comportent une grande variété d'éléments qui peuvent jouer un rôle important dans le régime alimentaire. Le lin est une bonne source de fibres solubles, qui contribuent à réduire le taux de «mauvais» cholestérol (LDL) et à diminuer le risque coronarien.

Un aliment anti-cancer

Des études indiquent par ailleurs que le lin pourrait aider à mieux prévenir certains cancers. Il renferme des lignanes qui se convertissent en éléments semblables aux œstrogènes, mais dotés d'une activité réduite.

Des graines de lin pour lutter contre le cancer du sein

Des études sur les animaux ont ainsi révélé que le lin peut réduire la taille des tumeurs et même modifier leur incidence. Les études sur les humains sont limitées, mais l'une d'entre elles semble indiquer que la croissance des tumeurs chez les patientes souffrant d'un cancer du sein a été freinée par l'ingestion quotidienne de muffins contenant 25g de lin moulu.

Un aliment sans gluten

Le lin ne renferme pas de gluten, est peu coûteux et a un agréable goût de noix. Plusieurs études recommandent de prendre 1 à 2 cuillerées à soupe de graines de lin moulues par jour. On peut manger les graines de lin entières.

3 conseils santé pour un voyage sans souci

Même avec une excellente planification, chaque voyage comporte son lot d'imprévus : météo, hébergement, vol… mais le comble demeure probablement la maladie. Il n'y a rien de pire que de rester clouer au lit lorsque part à l'étranger! Pour profiter au maximum de vos prochaines vacances, suivez ces 3 conseils santé pour un voyage réussi.

Conseils santé pour un voyage sans souci

Selon les estimations de Statistique Canada, plus de 5 millions de voyages sont effectués chaque année par des Canadiens dans des régions à risque. Les maladies les plus communes sont généralement causées par la consommation d'aliments ou de boissons contaminés par des bactéries, tel que la diarrhée du voyageur. Dans les faits, un voyageur canadien sur trois a souffert de ce désagrément causé par la bactérie E. coli entérotoxigénique. Pour ne pas gâcher un voyage en famille ou un voyage d'affaires, voici donc trois conseils santé et précautions à prendre en voyage :

1. Ne buvez pas l'eau directement du robinet

Ne l'utilisez pas non plus pour laver vos dents. Privilégiez l'eau et les boissons en bouteilles. Si vous n'avez pas cette option, utilisez un filtre pour purifier l'eau et la rendre potable.



2. Évitez d'acheter des aliments provenant des kiosques de rue

Et faites attention aux fruits et légumes ne pouvant pas être pelés. Ne mangez pas d'aliments crus, en particulier les mollusques, la viande et les salades. Le meilleur truc est de consommer les aliments froids seulement s'ils sont froids et les aliments chauds seulement s'ils sont chauds.

3. Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse avant de manger ou après avoir utilisé la toilette.

Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon. Évitez d'avalez de l'eau en en participant à des activités dans l'eau douce, comme la piscine ou le spa, car elle risque de ne pas être traitée correctement.

7 aéroports qui pensent aux petits

Quand on voyage avec de jeunes enfants, chaque correspondance ou retard semble durer une éternité. Conscients du problème, les principaux aéroports canadiens ont tous prévu des zones de détente pour les gamins impatients et leurs parents harassés.

Montréal

L'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau (YUL) a créé une aire de jeux dans la zone publique du premier étage et installé des jeux pour les tout-petits.

Toronto

Le terminal 1 de YYZ héberge quelques maisonnettes et répliques de dinosaures; son terminal 3 offre un toboggan et des voitures miniatures.

Halifax

YHZ propose un parc équipé d'appareils muraux et de jeux vidéo interactifs, plus deux maisonnettes, une arcade et cinq centres d'activité.

Winnipeg

YWG offre un ensemble conçu spécialement pour les petits et composé d'un toboggan en spirale, d'un pont et d'un ours blanc de trois mètres de haut.

Calgary

YYC possède un petit bijou appelé SpacePort, pour les fous de techno et les apprentis astronautes; l'accès y est gratuit. Trois autres aires de jeux offrent des appareils d'escalade, des maisonnettes et des vidéos.

Edmonton

YEG met deux parcs à la disposition des petits.

Le plus grand, équipé de toboggans, de tunnels et d'appareils d'escalade, est situé dans la zone réservée; l'autre se trouve dans la grande salle des arrivées. S'y ajoutent des jeux d'arcade et des cahiers à colorier et des livrets d'activités distribués par des bénévoles.

Vancouver

YVR a installé plusieurs petites aires de jeux en zone réservée ainsi qu'une pouponnière et des jeux vidéo.



Pistes cyclables urbaines à découvrir à Montréal et à Québec



Non seulement nous assistons à une explosion de projets d'aménagements de pistes cyclables à Montréal et ailleurs au Québec, mais la hausse marquée des ventes de vélo fait craindre une pénurie. Nous vous avons donc préparé un palmarès des plus belles pistes cyclables urbaines où aller pédaler dans les régions de Montréal et de Québec!

La piste cyclable des Berges

La piste cyclable des Berges, parc linéaire de plus de 21 kilomètres, longe le fleuve et relie directement le dynamisme de la ville de Montréal à la sérénité des banlieues environnantes.

Elle permet de découvrir des paysages méconnus de l'île de Montréal, de l'arrondissement de Verdun jusqu'à la cité de Dorval, en traversant par les quartiers Lasalle et Lachine.

Le parcours Gouin

Au nord du centre-ville et du Plateau, le parcours Gouin longe la rivière des Prairies notamment dans Ahuntsic. Il s'agit d'une des plus longues pistes en ville, un véritable parcours enchanteur.

Vous pourrez contempler plusieurs sites historiques et faire une petite pause dans un des multiples parcs à proximité de la piste dont le superbe parc-nature de l'I^le-de-la-Visitation.$

Vision vélo: la piste cyclable de la rue Bellechasse

De l'avenue de Gaspé à la rue Chatelain à Montréal, la piste cyclable de la rue Bellechasse, Vision vélo, est d'une longueur de 6 kilomètres. Située dans l'arrondissement de Rosemont-La-Petite-Patrie, elle relie de nombreux parcs (Parc de la Louisiane, Parc Étienne-Desmarteau, Parc Sainte-Berrnadette, Parc Léon-Provancher, Parc du Père-Marquette), plusieurs bibliothèques (Marc-Favreau, de La Petite-Patrie, de Rosemont) et quelques hôpitaux (Maisonneuve-Rosemont, Santa Cabrini, Institut de Cardiologie de Montréal) – on ne sait jamais!

La piste polyvalente du canal de Lachine

Classée parmi les plus belles pistes cyclables urbaines au monde, la piste du canal de Lachine a été inaugurée en 1977, ce qui fait également d'elle une des plus anciennes pistes cyclables de la région de Montréal!

La piste cyclable Berri / Lajeunesse / Saint-Denis

Cette piste cyclable de neuf kilomètres s'étend du coin Berri/Gouin jusqu'au coin Saint-Denis/Des Pins. Vous pouvez traverser l'île de Montréal du nord au sud et passer par 4 arrondissements en suivant les rues Berri, Lajeunesse et Saint-Denis. Vous croiserez sur votre route la gare intermodale Sauvé, le marché Jean-Talon, les bibliothèques Marc-Favreau et du Plateau et pourrez même faire un petit détour au Parc La Fontaine.

Le Circuit patrimonial à vélo

Le Circuit patrimonial à vélo est un parcours de 70 kilomètres qui permet de découvrir le patrimoine architectural, historique et naturel de l'Ouest de l'Île de Montréal. Le circuit est un prolongement de la piste cyclable du Pôle des Rapides de Lachine.

La piste cyclable du boulevard Lévesque Est à Laval

Débutez votre parcours au bord de la rivière des Prairies à Montréal, plus particulièrement à l'entrée du pont Pie-IX, qui surplombe la rivière.

Les signes d'une carence en fer à ne pas négliger

Une carence en fer est souvent sous-diagnostiquée – et méconnue. Surveillez ces signes qui indiquent que vous souffrez d'anémie ferriprive.



Pourquoi les niveaux de fer peuvent-ils baisser?

Les carences en fer sont heureusement relativement peu communes, mais certaines personnes sont plus à risque, avertissent les experts du National Heart, Lung, and Blood Institute. Les nourrissons, les adolescents et les personnes âgées peuvent tous avoir des problèmes spécifiques de croissance ou de santé pouvant mener à une carence en fer.

Les femmes qui ont des menstruations abondantes ou qui sont enceintes peuvent également avoir besoin d'une plus grande quantité de fer. Les végétaliens et les végétariens, pour leur part, peuvent souffrir d'une carence s'ils ne sont pas assez attentifs à leurs choix alimentaires (mieux vaut opter pour ces aliments riches en fer à privilégier quand on est végétarien).

Se sentir fatigué et faible

La fatigue est probablement le symptôme le plus souvent associé à une carence en fer. La raison de cet épuisement? Un manque d'oxygène circulant dans votre corps. «Lorsque vous faites de l'anémie, vous avez moins de cellules sanguines pour transporter l'oxygène aux organes vitaux».

«Ce déficit en oxygène est général et peut causer des symptômes vagues comme la fatigue, des maux de tête et la faiblesse.»

Être essoufflé pendant l'exercice

Si vous souffrez d'une carence en fer, c'est difficile pour votre corps d'aller chercher l'oxygène dont il a besoin lorsqu'il est actif. C'est pourquoi l'un des signes les plus courants d'une carence en fer (et de l'anémie, sa forme la plus grave) est la capacité réduite à faire de l'exercice.Alors, si vous êtes essoufflé pendant une marche rapide que vous arriviez à faire sans difficulté il y a quelques mois, consultez votre médecin.

Souffrir du syndrome des jambes sans repos

Une maladie appelée syndrome des jambes sans repos crée une sensation de fourmillements entraînant une envie inconsciente de bouger les pieds, ce qui peut vous empêcher de dormir. Selon le Dr Ian Tong, c'est l'un des symptômes les plus inhabituels d'une carence en fer.

Avoir les mains et les pieds froids

Le vieil adage «mains froides, cœur chaud» est vrai: puisque votre corps aiguille la quantité réduite de globules rouges vers les endroits les plus importants comme votre cœur, votre cerveau et votre foie, les extrémités froides (et la peau en général) sont un signe que vous souffrez peut-être d'une carence en fer.

Des phrases et mots qui peuvent signaler une dépression

Nous utilisons tous de temps à autre les expressions et les mots suivants. Si vous remarquez que vous commencez à les utiliser souvent ou qu'une personne de votre entourage le fait, vous souffrez peut-être de dépression.



«Moi», «moi-même» et «je»

La dépression peut amener à se concentrer sur soi. Les gens qui ont des symptômes dépressifs utilisent plus de pronoms à la première personne: cela révèle une augmentation de l'attention sur soi, selon une étude publiée dans la revue Clinical Psychological Science qui a analysé des forums en ligne.

«Quand on souffre de dépression, on ressent les choses intensément. Les dépressifs parlent donc davantage à la première personne: 'je', 'moi', 'moi-même'», explique la psychologue Deborah Serani, auteure d'un livre sur le sujet (Living with Depression). «Les enfants et les adultes déprimés ont tendance à être introspectifs, parce que la maladie s'empare à la fois de leur esprit et de leur corps, de sorte que la conscience de soi augmente chez eux. Mais au lieu d'être positive, cette conscience de soi est négative et corrosive».

«Toujours» et «jamais»

L'étude montre aussi que les gens qui ont des symptômes dépressifs ont tendance à parler de manière absolue. La dépression mène fréquemment à des distorsions des modèles de pensées (appelées distorsions cognitives) qui affectent le ressenti. Tout devient blanc ou noir, par exemple. Si un de vos amis répète des phrases comme «Ça arrive toujours» ou encore «Je ne serai jamais capable de faire ça», soyez attentif.

Nous utilisons tous ce genre de phrases de temps en temps. Mais les dépressifs les utilisent systématiquement. «Les lobes frontaux du cerveau sont affectés par la dépression, ce qui entraîne des perturbations du jugement, du mode de pensée et du raisonnement: tout est noir ou blanc ou c'est tout ou rien, explique Deborah Serani. Une fois que les symptômes de la dépression diminuent et que la personne va mieux, elle démontre un éventail plus grand de solutions, un bon jugement et une pensée moins rigide.»

«Je devrais…»

Cette expression fait partie de l'arsenal de pensée qui consiste à voir tout en blanc ou noir chez les dépressifs quand ils réfléchissent à leur vie et à eux-mêmes. «Le dégoût de soi et une image négative de soi sont fréquents dans la dépression, aussi 'je devrais' est un symptôme d'un mode de pensée étroit et rigide», explique Deborah Serani.

Les gens déprimés s'enlisent dans des pensées négatives et ont de la difficulté à penser de façon positive, selon une recherche publiée aux États-Unis par l'Association for Psychological Science. C'est un cercle vicieux: la pensée que vous «devriez» faire ou ressentir les choses différemment vous rend encore plus déprimé.

Mots qui expriment une émotion négative

Les personnes déprimées sont souvent incapables de nommer leur maladie par son nom. Dans une étude sur des adolescents, on montre qu'ils utilisent rarement le mot «déprimé» pour exprimer leurs sentiments, et se rabattent plutôt sur des mots d'émotion négative, comme se sentir «mal», «stressé» ou «fâché».

Ce peut être un signe de dépression, mais il ne faut pas sauter aux conclusions, car nous utilisons tous ces mots à l'occasion. Il faut donc reconnaître un schème de pensée, une tendance. «J'entends de nombreux mots dans la bouche d'enfants et d'adultes déprimés, comme: mal, triste, impuissant, sans espoir, douloureux, perdu, inutile, vain, stupide, bloqué, sans amarres, à la dérive, souffrance, seul, peur, hésitant, fragile, désespoir, raconte Deborah Serani. Ces mots sont souvent utilisés par les patients pour se décrire et expliquer comment ils se sentent.»

«Je ne peux pas»

Cette expression est complexe, car souvent les personnes déprimées, au sens littéral, ne peuvent pas sortir du lit ni même s'habiller, et pire ne peuvent pas sortir de leur dépression. L'impossibilité d'accomplir les tâches quotidiennes est un des symptômes classiques de dépression, selon l'institut américain de Santé mentale (NIMH). Ce «je ne peux pas» indique souvent une action qu'on ne peut pas faire, mais c'est aussi une utilisation négative du langage pour exprimer qu'on se sent déprimé.

Incontinence et douleurs au ventre: qu'est-ce que j'ai docteur?

Avec ses violentes douleurs au ventre et ses autres symptômes, tout portait à croire que Nathanael souffrait de la maladie de Crohn

Le patient:

Nathanael Milam, étudiant en soins infirmiers

Les symptômes: violentes douleurs au ventre, diarrhée, fortes fièvres

Le médecin: DrElias Zambidis, spécialiste des maladies du système immunitaire à l'hôpital Johns Hopkins

Nathanael Milam a commencé à souffrir de problèmes d'estomac vers l'âge de sept ans. Il éprouvait parfois de fortes douleurs abdominales et n'arrivait pas toujours à se retenir jusqu'aux toilettes. À d'autres moments, déféquer faisait très mal. Inquiète, sa mère, Joyce, l'a emmené consulter un médecin, qui lui a diagnostiqué la maladie de Crohn – une inflammation chronique du système digestif.

Pendant des années, médecins de famille et spécialistes de l'hôpital pour enfants Johns Hopkins à Baltimore, dans le Maryland, ont tenté de soigner Nathanael avec des médicaments modulateurs du système immunitaire ou à action anti-inflammatoire: d'abord sous forme de cachets, puis par perfusions et injections. Chaque nouveau traitement faisait provisoirement taire ses symptômes, qui revenaient immanquablement, contraignant les médecins à proposer des molécules plus fortes.

À l'école, les camarades de Nathanael le taquinaient sur sa fréquentation assidue des toilettes. S'il s'éclipsait quelques semaines et parfois quelques mois – au moins une fois l'an pour l'ablation d'une partie du côlon en raison d'une inflammation, une intervention fréquente chez ceux qui souffrent de la maladie de Crohn –, il racontait qu'il avait eu un mauvais rhume ou une grippe.

«Je ne disais à personne que j'avais la maladie de Crohn, se souvient-il. C'était trop dégoûtant pour un enfant.»

Avant la remise du Ballon d'Or… qui figure en tête de la liste des meilleurs joueurs du monde établie par Marca ?



Un écart de seulement 25 points a décidé de la première place dans la cinquième édition du classement annuel établi par le journal espagnol « Marca » pour les 100 meilleurs joueurs de football du monde, après que 226 membres du comité de vote ont participé au choix des stars de la saison 2025-2026, quatre jours avant la cérémonie du Ballon d'Or prévue dans la capitale britannique, Londres.

La lutte pour la première place a été intense entre trois joueurs qui ont réalisé une saison riche en buts et en exploits. Le leader a remporté le titre avec le meilleur total de buts de sa carrière, tandis que son principal rival a brillé en club et remporté la Coupe du monde. Le troisième a terminé la saison meilleur buteur de la Ligue des champions et de la Coupe du monde 2026.

Après le dépouillement des votes, Marca a annoncé jeudi que l'Anglais Harry Kane, attaquant du Bayern Munich, avait remporté la première place avec 3962 points, devant l'Espagnol Lamine Djamel, ailier du FC Barcelone, qui a récolté 3937 points, tandis que le Français Kylian Mbappé, attaquant du Real Madrid, est arrivé troisième avec 3440 points.

Comment Marca a-t-il sélectionné les 100 meilleurs joueurs du monde ?

Marca a établi son classement grâce à un comité international de 226 membres, composé de journalistes du quotidien et de médias espagnols et internationaux, ainsi que d'anciens joueurs et entraîneurs. Chaque participant a été invité à sélectionner les 15 meilleurs joueurs et à les classer parmi une liste initiale de 100 candidats.

L'évaluation a pris en compte les performances des joueurs avec leurs clubs lors de la saison 2025-2026, ainsi que leur participation avec leurs équipes nationales à la Coupe du monde qui s'est tenue l'été dernier aux États-Unis, au Canada et au Mexique, sans toutefois tenir compte des résultats des premiers mois de la saison en cours.

D'après le classement final, Kane arrive en tête, suivi de Lamine Jamal en deuxième position et de Kylian Mbappé en troisième. On retrouve ensuite l'Espagnol Rodri, arrivé cet été du FC Barcelone en provenance de Manchester City, en quatrième position, le Géorgien Khvica Kvaratskhelia, ailier du Paris Saint-Germain, également en cinquième position, et l'Argentin Lionel Messi, capitaine de l'Inter Miami, en sixième position.

L'Espagnol Fabian Ruiz, milieu de terrain du Paris Saint-Germain, arrive en septième position, devant le Français Michael Ulise, ailier du Bayern Munich, en huitième place, et son compatriote Ousmane Dembélé, joueur du Paris Saint-Germain, en neuvième position, tandis que l'Espagnol Pau Cuparsi, défenseur du FC Barcelone, complète le top dix.

Pourquoi Kane a-t-il été plus performant que Lamine Jamal et Mbappé ?

Kane, 33 ans, a réalisé la meilleure saison de sa carrière en termes de buts marqués, inscrivant 73 buts en 65 matchs pour le Bayern Munich et l'Angleterre, dont 61 buts en 51 matchs pour le club bavarois, ce qui lui a permis de remporter la Bundesliga, la Coupe d'Allemagne et la Supercoupe nationale.

En Bundesliga, le capitaine anglais a inscrit 36 ??buts en 31 matchs, remportant ainsi le Soulier d'or européen pour la deuxième fois de sa carrière. Il a également marqué 10 buts en Coupe d'Allemagne et 14 buts en 13 matchs de Ligue des champions, selon les statistiques officielles de l'UEFA.

Kane a aidé le Bayern Munich à atteindre les demi-finales de la Ligue des champions, en marquant lors de tous les tours à élimination directe disputés par l'équipe, et il a également marqué 6 buts pour l'Angleterre lors de la Coupe du monde 2016, où son pays a terminé à la troisième place.

Au cours de la saison 2025-2026, il a inscrit environ 12 buts en sélection, portant son total avec son club et son équipe nationale à 73 buts, soit le deuxième meilleur total pour un joueur évoluant dans l'un des cinq grands championnats européens au cours d'une saison, derrière l'Argentin Lionel Messi, qui a marqué 82 buts avec Barcelone et son équipe nationale lors de la saison 2011-2012.

En revanche, Lamine Djamel (19 ans) a connu une saison marquée par ses contributions à la création de buts et à la construction du jeu, après avoir marqué 24 buts et fourni 17 passes décisives en 45 matchs avec Barcelone dans diverses compétitions, et contribué à la conservation par l'équipe catalane des titres de champion d'Espagne et de supercoupe d'Espagne.

L'ailier espagnol a inscrit 16 buts et délivré 11 passes décisives en championnat, ce qui lui a valu le titre de joueur de l'année, tandis qu'il a marqué 6 buts et réalisé 4 passes décisives en 10 matchs de Ligue des champions, selon les données de l'UEFA.

Les succès de Jamal se sont également illustrés au sein de l'équipe nationale espagnole, qui a remporté la Coupe du monde pour la deuxième fois de son histoire après avoir battu l'Argentine (1-0) en finale. Le jeune joueur a participé aux huit matchs disputés par son équipe nationale et a marqué un but contre l'Arabie saoudite en phase de groupes.

Quant à Mbappé (27 ans), il a terminé la saison 2025-2026 avec le Real Madrid avec 42 buts en 44 matchs dans diverses compétitions, dont 25 buts en Liga, ce qui lui a valu le titre de meilleur buteur, en plus de 15 buts en 11 matchs en Ligue des champions, pour être couronné meilleur buteur du championnat continental pour la deuxième fois de sa carrière.

L'attaquant français a dépassé Kane au classement des meilleurs buteurs de la Ligue des champions d'un but, et a également marqué 13 buts rien que pendant la phase de groupes, battant le précédent record du Portugais Cristiano Ronaldo, qui avait marqué 11 buts lors de la phase de groupes de la saison 2015-2016.

Mbappé a maintenu son rythme de buts élevé pendant la Coupe du monde, marquant 10 buts en 8 matchs et remportant le Soulier d'or du tournoi, malgré la quatrième place de l'équipe de France après sa défaite contre l'Espagne en demi-finale et contre l'Angleterre lors du match pour la troisième place.

Cette comparaison révèle les forces différentes du premier trio. Kane a combiné son incroyable efficacité devant le but avec des titres nationaux, tandis que Jamal s'est distingué par ses contributions offensives et son sacre mondial, et Mbappé a dominé le classement des buteurs des deux plus grands tournois auxquels il a participé durant la saison, à savoir la Ligue des champions et la Coupe du monde.

Messi sixième, Haaland hors du top dix

Le classement comprenait des résultats notables en dehors du top trois, notamment la quatrième place de Rodri après avoir mené l'Espagne au titre de champion du monde et remporté le Ballon d'or du meilleur joueur du tournoi, devant un certain nombre d'attaquants qui ont marqué un grand nombre de buts au cours de la saison.

Messi est également arrivé sixième après avoir mené l'Argentine en finale de la Coupe du monde, remportant le Ballon d'argent en tant que deuxième meilleur joueur du tournoi et le Soulier d'argent en tant que meilleur buteur, tandis que Dembélé, le vainqueur du Ballon d'Or 2025, est arrivé neuvième.

Le Paris Saint-Germain a obtenu trois places dans le top dix grâce à Quartaschelia, Fabian Ruiz et Dembélé, contre deux joueurs chacun pour le Bayern Munich et Barcelone, Rodri les rejoignant après la fin de la saison couverte par le vote.En dehors du top dix, l'attaquant norvégien de Manchester City, Erling Haaland, arrive en 11e position, suivi par le Portugais Vitinha du Paris Saint-Germain, le Brésilien Rafinha et l'Espagnol Pedri du FC Barcelone, et l'Anglais Jude Bellingham du Real Madrid en 15e position.

Le Marocain Achraf Hakimi, défenseur du Paris Saint-Germain, est arrivé à la 20e place, le Brésilien Vinicius Junior, ailier du Real Madrid, à la 22e place, l'Argentin Lautaro Martinez, attaquant de l'Inter Milan, à la 27e place, tandis que le Portugais Cristiano Ronaldo, capitaine d'Al-Nassr, est arrivé à la 33e place.

Qui figurait en tête du classement Marca les années précédentes ?

Kane est devenu le cinquième joueur différent à se hisser en tête du classement Marca depuis son lancement en 2022, après le Français Karim Benzema, le Norvégien Erling Haaland, le Brésilien Vinicius Junior et l'Espagnol Lamine Djamel.

Benzema a été le premier à occuper la première place du classement lors de la saison 2021-2022, après avoir mené le Real Madrid à la victoire en championnat d'Espagne et en Ligue des champions, avec 44 buts en 46 matchs, avant que la première place ne revienne à Haaland la saison suivante, qui a marqué 52 buts en 53 matchs et a contribué au triplé de Manchester City (championnat d'Angleterre, FA Cup et Ligue des champions).

Lors de la saison 2023-2024, Vinicius a dominé le classement après avoir contribué aux titres de La Liga et de Ligue des champions du Real Madrid, marquant un but en finale contre le Borussia Dortmund, avant que Jamal ne lui succède lors de l'édition 2024-2025 avec 3310 points, devant Dembele (3100 points) et le Portugais Vitinha (2732 points).

Le précédent record de Jamal était survenu après une saison où il avait aidé Barcelone à remporter le championnat d'Espagne, la Coupe du Roi et la Supercoupe d'Espagne, avant de poursuivre sa progression individuelle la saison suivante et de frôler la première place, finalement remportée par Kane avec 25 points d'avance.

L'historique de ce classement met en évidence les divergences parfois constatées entre ses résultats et le Ballon d'Or. Haaland a dominé le classement lors de la saison 2022-2023, tandis que Messi remportait le Ballon d'Or. Vinicius a également pris la tête du classement lors de la saison 2023-2024 avant que Rodri ne remporte le Ballon d'Or, tandis que Jamal a dominé la saison 2024-2025 et que le Ballon d'Or est revenu à Dembélé. Cela s'explique par l'indépendance des deux récompenses et la différence entre les comités de vote et les critères de sélection. Le comité de Marca comprend des journalistes, d'anciens joueurs et entraîneurs, tandis que le Ballon d'Or est attribué par les journalistes représentant les 100 meilleurs pays du classement FIFA.

À l'approche de la 70e édition du Ballon d'Or, prévue le lundi 26 octobre au London Palladium, Kane est devenu le meilleur buteur du classement de Marca après une saison où il a marqué 73 buts et remporté trois titres avec le Bayern Munich, tout en attendant les résultats du vote de France Football, clos le 28 septembre, pour savoir si son record exceptionnel lui permettra de remporter pour la première fois de sa carrière la plus prestigieuse récompense individuelle.

Source : Presse étrangère + Marca

L'Algérie plaide pour une réforme du Conseil de sécurité et appelle à garantir au moins deux sièges permanents à l'Afrique



Le représentant permanent de l'Algérie auprès de l'ONU, l'ambassadeur Amar Bendjama, a insisté, jeudi àNew York, sur "l'urgence" de la réforme du Conseil de sécurité, tout en appelant à garantir "au moins deux sièges permanents" à l'Afrique au sein de cet organe.

"On ne saurait trop insister sur l'urgence d'une réforme du Conseil de sécurité", à affirmé M. Bendjama, lors de son intervention aux travaux de la 81 e session de l'Assemblée générale des Nations unies.

"Les lacunes structurelles du Conseil ont trop souvent limité sa capacité à répondre efficacement aux défis pressants qui pèsent sur la paix et la sécurité internationales, en particulier ceux qui touchent le continent africain", a-t-il assuré.

"Le +Pacte pour l'avenir+ (une feuille de route pour moderniser l'ONU- ndlr) réaffirme l'urgence d'une réforme du Conseil de sécurité", a ajouté le représentant de l'Algérie, lors d'une rencontre consacrée, principalement, à la question de la représentation équitable au sein du Conseil de sécurité.

"Il nous incombe donc, à nous, Etats membres, de veiller à ce que le processus de réforme aboutisse à un Conseil de sécurité véritablement représentatif, efficace et démocratique. Avant tout, la réforme du Conseil de sécurité doit s'attaquer en priorité à l'injustice historique infligée à l'Afrique par sa sous-représentation et sa non-représentation persistantes, tant parmi les membres permanents que non permanents", a-t-il signalé.

"A cet égard, l'Algérie réaffirme son soutien indéfectible à l'aspiration légitime de l'Afrique à obtenir une représentation pleine et équitable au sein du Conseil de sécurité", a-t-il dit. "Cette aspiration doit rester au cœur de tout processus de réforme et doit être poursuivie en totale conformité avec la position commune africaine, telle qu'elle est énoncée dans le consensus et la Déclaration de Syrte.

Notre continent doit se voir attribuer au moins deux sièges permanents, assortis de toutes les prérogatives, y compris le droit de veto, ainsi que cinq sièges non permanents. C'est la seule approche capable de remédier de manière significative et efficace à l'injustice historique dont souffre l'Afrique en matière de représentation", a préconisé le diplomate.

"Le fait de considérer l'Afrique comme un cas particulier dans le cadre du processus de réforme, tout en remédiant comme il se doit à la sous-représentation de l'ensemble de la région, renforcera la légitimité, la crédibilité et la responsabilité du Conseil de sécurité", a-t-il souligné.

M. Bendjama a réaffirmé, en outre, "l'engagement inébranlable de l'Algérie en faveur d'une réforme globale et significative de cette importante instance. L'Algérie reste prête à collaborer de manière constructive avec tous les Etats membres dans le cadre d'un effort collectif visant à parvenir à une véritable réforme du Conseil de sécurité".

France

Le compromis budgétaire au cœur de l'impasse parlementaire

L'incapacité du gouvernement français à dégager un compromis parlementaire autour du projet de loi de finances (PLF) pour 2027 met en évidence les difficultés de l'exécutif à faire adopter ses orientations budgétaires, dans un contexte marqué par l'endettement élevé du pays, la persistance du déficit, l'aggravation des divisions politiques et une grogne sociale sans précédent.

L'examen du volet recettes du budget a été interrompu à l'Assemblée nationale, les débats devant reprendre le 27 octobre, après une première séance marquée par de profonds remaniements du texte gouvernemental.

Plus de 2.600 amendements restaient à examiner, illustrant l'ampleur des désaccords entre les groupes parlementaires et l'absence de compromis sur les choix fiscaux de l'exécutif, incapable de réunir une majorité autour de son projet financier.

Le ministre délégué chargé des Comptes publics, David Amiel, a averti que les votes intervenus à l'Assemblée pourraient dégrader de 10 milliards d'euros le déficit, compliquant davantage la réalisation de l'objectif gouvernemental de ramener celui-ci à 5 % du produit intérieur brut (PIB) en 2027, contre 5,4 % en 2026.

Le déficit persistant et élevé de la France a poussé le fardeau de la dette française à un nouveau record, atteignant 119% du PIB au deuxième trimestre, selon les chiffres de l'institut national de la statistique et des études économiques (INSEE).

Cet épisode met en lumière la marge de manœuvre réduite de l'exécutif, confronté à la difficulté de faire adopter ses orientations budgétaires dans une Assemblée fragmentée, où les oppositions contestent les mesures fiscales et les économies proposées.

L'enlisement des débats fait peser le risque d'un examen parlementaire incomplet du texte et reporte la perspective d'un accord sur les grandes orientations financières du pays.

Cette impasse parlementaire intervient alors que la France doit impérativement redresser ses comptes publics.

Les difficultés politiques se conjuguent à une situation budgétaire tendue, caractérisée par un niveau élevé d'endettement et des besoins de financement importants. Selon les prévisions de l'Agence France Trésor, le besoin prévisionnel de financement de l'Etat doit atteindre 339,7 milliards d'euros en 2027, soulignant l'ampleur des ressources que les pouvoirs publics devront mobiliser pour couvrir leurs engagements et refinancer leur dette.

La charge budgétaire de la dette est, quant à elle, prévue à 72.9 milliards d'euros, accentuant les contraintes pesant sur les finances publiques.

Dans ces conditions, la recherche d'un redressement durable des comptes publics se heurte à une double contrainte : la nécessité de contenir le déficit et celle de parvenir à un accord politique sur la répartition de l'effort budgétaire. L'absence de compromis à l'Assemblée nationale fragilise ainsi la visibilité sur les mesures qui seront finalement retenues et souligne les obstacles politiques auxquels se heurte la stratégie de redressement des comptes publics.

A seulement six mois de l'élection présidentielle, la contestation sociale et l'impasse parlementaire autour du budget 2027 illustrent les difficultés de l'exécutif à répondre aux attentes liées au pouvoir d'achat, aux services publics et à l'avenir de la jeunesse, tout en engageant le redressement des finances publiques. Cette situation intervient dans un contexte d'incertitudes politiques persistantes et de préoccupations croissantes des marchés quant au niveau élevé de la dette française.

Agression sioniste contre Ghaza

Le bilan s'alourdit à 74.498 martyrs et 175.616 blessés



L'agression génocidaire sioniste contre la bande de Ghaza a fait 74.498 martyrs et 175.616 blessés, en majorité des femmes et des enfants, depuis le 7 octobre 2023, selon un nouveau bilan communiqué jeudi par les autorités sanitaires palestiniennes.

Les corps de quatre martyrs ainsi que 12 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 1.538 Palestiniens sont tombés en martyrs et 5.498 autres ont été blessés, tandis que les corps de 841 martyrs ont été récupérés, selon les autorités sanitaires.

Espagne

Les autorités de Ceuta accusent le Makhzen d'être à l'origine de la crise migratoire

Le président de la ville de Ceuta, Juan Jesus Vivas, a accusé le Makhzen d'être à l'origine de la crise migratoire ayant touché la ville fin juillet dernier, le qualifiant d'"acteur principal" dans cette crise qu'il a présentée comme une opération planifiée visant la sécurité et la stabilité de l'enclave espagnole.

Selon des médias espagnols, M. Vivas a affirmé que l'afflux massif de migrants depuis le territoire marocain vers Ceuta, les 30 et 31 juillet derniers, ne relevait pas d'une simple crise migratoire, mais d'une opération planifiée, au regard de son ampleur, de ses modalités et des circonstances dans lesquelles elle s'est déroulée.

Dans ce contexte, le responsable espagnol a relevé la coïncidence entre l'arrivée d'un grand nombre de migrants et la présence de navires de guerre marocains dans les eaux entourant Ceuta, estimant que ces éléments soulèvent des interrogations sur la nature des mouvements ayant précédé la crise, selon des médias espagnols.

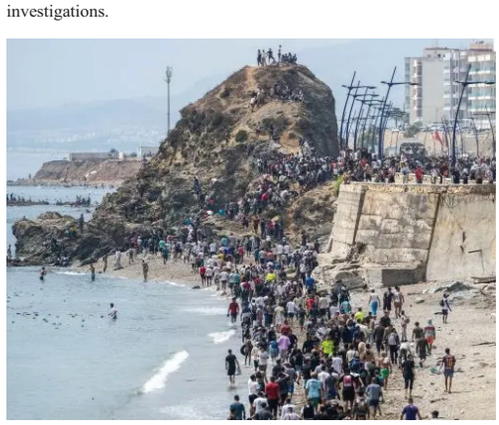
M. Vivas avait également appelé à renforcer la présence européenne aux frontières, notamment dans la zone de Tarajal, plaidant pour un rôle accru de l'Agence européenne de garde-frontières et de garde-côtes (Frontex), face à la persistance des pressions migratoires sur la ville.

Par ailleurs, le président de Ceuta a demandé l'accélération des procédures de retour vers le Maroc d'environ 3.300 mineurs migrants hébergés dans les centres d'accueil de la ville.

Il a évoqué les difficultés auxquelles est confronté le dispositif d'hébergement ainsi que le nombre limité de dossiers traités dans ce cadre, selon des médias espagnols.

Les répercussions de la crise migratoire se sont également étendues au volet judiciaire. La juge Maria Tardon poursuit son enquête sur les circonstances de l'entrée d'un grand nombre de migrants à Ceuta, notamment afin de déterminer les conditions dans lesquelles ces mouvements ont été organisés et d'identifier les éventuelles parties impliquées.

Ces développements remettent au premier plan les accusations formulées par des responsables espagnols à l'encontre du Maroc, pour l'utilisation de la question migratoire comme moyen de pression politique, alors que les circonstances de l'afflux massif de migrants et les responsabilités éventuelles dans ces événements restent au centre des investigations.



Dans le monde un 23 Octobre

- 2013 : Canada un accident ferroviaire fait état de 5 morts et près de 40 disparus après l'explosion d'un convoi de wagons-citernes chargés de pétrole brut qui ont explosé dans la petite ville de Lac-Mégantic de 6 000 habitants, située à 250km à l'est de Montréal.
- 2007 : Tony Parker le basketteur français et Eva Longoria actrice américaine se marient à la mairie Paris et demain le mariage religieux dans l'église de Saint-Germain-l'Auxerrois.
- 2006 : Bruno Peyron établi un nouveau record de la traversée de l'Atlantique en 4j 8h, 23mn.
- 2005 : Le CIO désigne Londres au détriment de Paris pour accueillir les Jeux Olympique d'été de 2012.
- 2002 : Inauguration du tunnel de Toulon (3 km).
- 1997 : Philippe Séguin est élu président du RPR.
- 1996 : Tennis Steffi Graf remporte le tournoi de Wimbledon pour la septième fois.
- 1993 : Jean Pierre Bernès directeur général de l'OM est mis en examen.
- 1988 : Catastrophe de la plateforme pétrolière Piper-Alpha "mer du nord" (167 morts).
- 1982 : Crash d'un Iliouchine 62 de Aerofit, à Moscou (90 morts).
- 1981 : Premier concert du festival de jazz à Vienne (Isère) au Théâtre antique.
- 1963 : Création du Parc de la Vanoise, en Savoie.
- 1957 : Paul McCartney rencontre John Lennon (Les Beatles sont né).
- 1922 : Création de l(URSS), Union des Républiques Socialistes Soviétiques.
- 1913 : L'athlète français Jean Bouin devient à Stockholm recordman du monde de l'heure (19.021 km).
- 1907 : Inauguration du premier circuit autodrome européen, à Brooklands, près de Londres.
- 1907 : naissance de Frida Kahlo au Mexique, peintre mexicaine.
- 1893 : décès de Guy de Maupassant, écrivain français.
- 1885 : Pasteur vaccine avec succès le jeune Joseph Meister atteint de la rage.
- 1880 : Le 14 juillet est retenu comme fête nationale française.

Le saviez-vous ?

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



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

Mort de François Jacob, pionnier du génie génétique

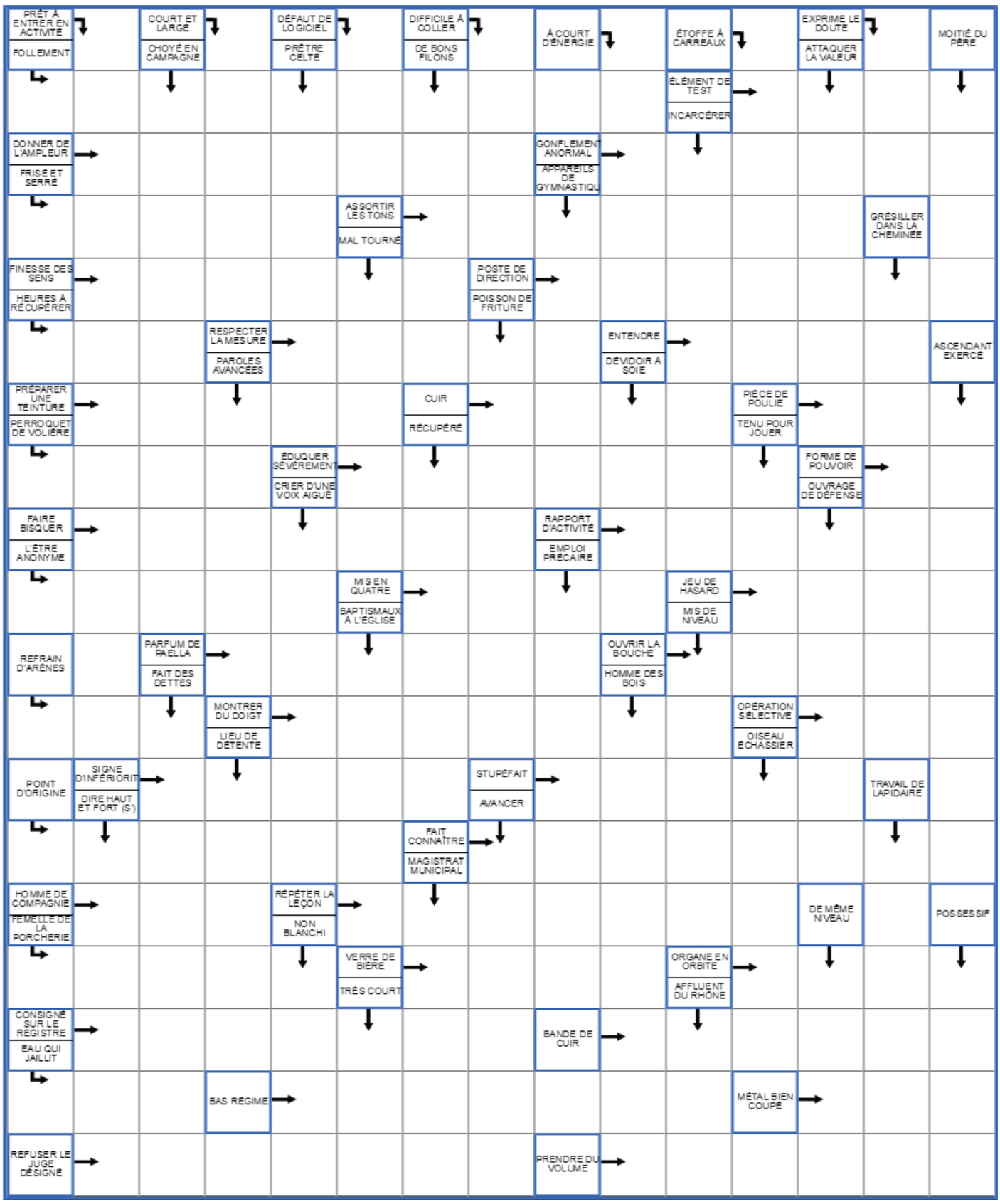


Le biologiste François Jacob, compagnon de la Libération et prix Nobel de médecine en 1965, est mort vendredi 19 avril à l'âge de 92 ans. "Nous sommes faits d'un étrange mélange d'acides nucléiques et de souvenirs, de rêves et de protéines, de cellules et de mots. Votre Compagnie s'intéresse avant tout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

Journée mondiale du bandeau blanc contre la pauvreté



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



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.