MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

HABITATS

Inscription de 545.000 unités dans le PLF 2027, dont 350.000 logements AADL 3

P. 3

PLF 2027

«Une batterie de mesures pour préserver le pouvoir d'achat»

P. 2





MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Dimanche 25 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2384- Prix 30 DA

Le Forum national du tourisme thermal à Guelma les 26 et 27 octobre

La wilaya de Guelma abritera, les 26 et 27 octobre, le Forum national du tourisme thermal, avec la participation de plus de 200 acteurs du secteur, indique un communiqué du ministère du Tourisme et de l'Artisanat.

L'organisation de ce forum s'inscrit dans le cadre de "la mise en œuvre de la stratégie nationale visant à valoriser les atouts naturels et thermaux dont recèle l'Algérie, en tant que composante authentique du tourisme national et pilier essentiel pour le soutien du développement économique local", précise le communiqué.

L'accueil de l'événement par la wilaya de Guelma découle de sa position de "berceau du tourisme thermal national et de modèle vivant des capacités et atouts que recèle l'Algérie dans ce domaine, grâce aux vertus thérapeutiques exceptionnelles de ses eaux et à son patrimoine naturel hors pair, notamment ses stations thermales renommées, particulièrement Hammam Debagh et Hammam Ouled Ali".

Ce forum verra la participation de "plus de 200 acteurs du secteur, entre experts et académiques nationaux et internationaux, investisseurs et représentants d'établissements thermaux des secteurs public et privé, ainsi que des médecins spécialistes en médecine thermale et des représentants des collectivités locales et de différents secteurs ministériels", précise-t-on de même source.

L'évènement sera également marqué par la présence de plusieurs diplomates, ce qui témoigne de "l'intérêt international pour le tourisme thermal algérien et les perspectives de renforcement de la coopération touristique entre l'Algérie et les pays frères et amis".

Le forum vise également à faire connaître "les potentialités naturelles et minérales ainsi que les sites thermaux historiques dont recèle l'Algérie, et à valoriser leurs atouts thérapeutiques et thermaux et leur dimension patrimoniale".

Les travaux de cette rencontre s'articuleront autour de plusieurs axes fondamentaux, notamment "la modernisation des stations thermales conformément aux normes internationales, l'encouragement de l'investissement touristique thermal et de l'innovation, ainsi que la facilitation des procédures au profit des opérateurs économiques pour la réalisation de projets modernes alliant la thérapie naturelle, loisirs et détente".

Les axes des travaux porteront également sur "la formation des ressources humaines et le renforcement des compétences des personnels exerçant dans les stations thermales, ainsi que sur la commercialisation et la promotion touristique de ce produit stratégique aux niveaux national et international, en vue d'attirer les touristes et les investisseurs".

Dans le même contexte, les travaux évoqueront "l'intégration du tourisme thermal dans des circuits touristiques intégrés contribuant à la valorisation du patrimoine naturel et culturel des régions, outre l'élaboration d'une feuille de route opérationnelle visant à remédier aux insuffisances enregistrées et à garantir une exploitation optimale des ressources naturelles et thermales".

A travers ce forum, le ministère du Tourisme et de l'Artisanat réaffirme son engagement en faveur de "la valorisation des richesses thermales nationales, du renforcement de l'investissement dans ce domaine et de l'amélioration de la qualité des prestations, dans l'objectif de soutenir le développement local, de diversifier l'offre touristique nationale et de promouvoir le tourisme algérien", selon le même communiqué. APS

Ouverture de la 23e édition du Salon "Batiwest-2026"

La 23e édition du Salon international de l'immobilier, du bâtiment et de la céramique "Batiwest-2026" a été inaugurée au Centre des conventions "Mohamed-Benahmed" d'Oran, avec la participation d'environ 70 exposants nationaux et étrangers.

La cérémonie d'ouverture de cette manifestation, organisée sous le patronage du wali d'Oran, avec l'accompagnement du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique et de la Chambre de commerce et d'industrie d'Oran, s'est déroulée en présence des autorités locales, d'un représentant de l'ambassade de la République du Zimbabwe en Algérie, pays invité d'honneur de cette édition, ainsi que de représentants du monde économique.

Organisé par l'agence "SB-Events Company" pour une durée de cinq jours, ce salon réunit des entreprises nationales et étrangères, notamment turques, ainsi que des établissements bancaires spécialisés dans le financement du logement et des organismes relevant du secteur de la formation et de l'enseignement professionnels, a indiqué le commissaire du salon, Zoubir Ouali, dans son allocution.

M. Ouali a souligné que "les salons spécialisés ne se limitent pas à l'exposition de produits, mais constituent des espaces de développement de partenariats, de création d'opportunités et de transformation des initiatives en projets productifs".

Il a également insisté sur l'importance de ces manifestations économiques dans le soutien à l'investissement, la dynamisation du tissu entrepreneurial et le renforcement de la position d'Oran en tant que pôle économique attractif pour les opérateurs nationaux et internationaux.

Il a ajouté que ce rendez-vous économique, désormais inscrit dans le calendrier annuel des manifestations organisées à Oran, constitue un espace de rencontre pour les professionnels de l'immobilier et de l'habitat, d'échange d'expertises et d'expériences, ainsi que de développement de partenariats avec les entreprises étrangères participantes, en vue de favoriser leur accès aux marchés extérieurs.

PLF 2027

«Une batterie de mesures pour préserver le pouvoir d'achat»



La ministre du Commerce intérieur et de la Régulation du marché national, Amel Abdellatif, a fait savoir, que le projet de loi de finances (PLF) 2027 a consacré un budget important au secteur et prévoit une batterie de mesures pour soutenir les prix des produits de base en vue de préserver le pouvoir d'achat des citoyens, en consécration du caractère social de l'Etat.

Présentant les détails du budget de son secteur dans le cadre du PLF 2027 devant la Commission des finances et du budget de l'APN, au cours d'une réunion présidée par Abdenour Belarbi, vice-président de la Commission, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali et des membres de la Commission, Mme Abdelatif a souligné que "le caractère social de l'Etat se traduit dans la poursuite de la mobilisation des moyens financiers indispensables à l'appui de la stabilité des prix des produits de base et à la préservation du pouvoir d'achat du citoyen".

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.

En application de ces orientations, a-t-elle ajouté, le secteur œuvre à élaborer les 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.

La ministre a cité, à titre d'exemple, la consécration d'une enveloppe financière de l'ordre de 120 milliards DA aux mesures visant à réguler les prix et les marges de bénéfice relatifs au sucre, à l'huile de soja et au café vert, ce qui confirme, selon elle, que "l'Etat continue d'assumer les charges financières liées à ces mécanismes pour appuyer la stabilité des prix des produits concernés et assurer la régularité de l'approvisionnement".

Parmi les mesures à caractère social, Mme Abdellatif a cité une batterie de mesures s'étalant jusqu'au 31 décembre 2029, consistant essentiellement à maintenir un taux réduit des droits douaniers à 5 % de l'importation des bovins et ovins vivants destinés à l'abattage, des viandes rouges fraiches réfrigérées et conditionnées sous vide, avec l'élargissement de l'accès pour englober la catégorie de bovins vivants destinés à l'engraissement, en sus de l'application du même taux à l'importation de viandes blanches congelées, avec une exonération de la TVA.

Le texte prévoit également la prorogation des exonérations fiscales liées à l'importation du café vert, à travers l'exemption de la TVA et de la taxe intérieure de consommation (TIC), ainsi que la reconduction de l'exonération de la TVA s'appliquant aux opérations d'importation et de vente des légumes secs, y compris les petits pois, les pois chiches, les haricots, les lentilles, les fèves, ainsi que le riz destiné à la consommation humaine.

En outre, le projet de loi propose le maintien de l'exonération de la TVA concernant les opérations de vente de fruits et légumes frais, d'œufs de consommation, de poulets de chair et de dindes produits localement, ainsi que de l'huile brute et des tourteaux issus de la trituration locale des graines oléagineuses. Il préconise également la prorogation des mesures relatives à l'huile brute de soja importée, incluant l'exemption des droits de douane et de la TVA, tout en faisant obligation aux importateurs et transformateurs de cette matière de procéder, au plus tard le 31 décembre 2029, au lancement de sa production locale ou à son approvisionnement sur le marché national.

Ces dispositions s'inscrivent dans le cadre d'une démarche conjuguant l'allègement de la charge fiscale, le soutien à la production nationale et la pérennité de l'approvisionnement, à même de consolider la capacité de l'Etat à enrayer les répercussions et les effets des fluctuations des prix, selon les explications fournies par Mme Abdellatif.

UN BUDGET DE 153 MILLIARDS DE DA PROPOSÉ POUR 2027

S'agissant du budget du secteur proposé pour l'exercice à venir, une enveloppe de 153,38 milliards de DA a été affectée au titre des crédits de paiement (+18 % par rapport à 2026), tandis que 149,2 milliards de DA ont été alloués au titre des autorisations d'engagement.

La ministre a souligné que cette augmentation reflète l'importance d'assurer la prise en charge des missions assignées au secteur et l'élargissement de ses champs d'intervention, ainsi que les ressources humaines, matérielles et techniques qu'ils requièrent pour poursuivre l'exécution de ses programmes, renforcer les capacités de contrôle et de régulation, moderniser l'administration et optimiser la performance du service public.

Elle a précisé que ces crédits ont été répartis sur trois programmes principaux, à savoir le programme de régulation, d'approvisionnement du marché et de promotion de la concurrence, auquel sont alloués 123,76 milliards de DA en autorisations d'engagement et 123,8 milliards de DA en crédits de paiement, en vue de poursuivre les efforts visant à assurer le suivi de l'approvisionnement, à activer les mécanismes permettant de réguler les prix et les marges bénéficiaires, ainsi qu'à contribuer à la couverture des frais de transport des marchandises vers les wilayas du Sud, afin de soutenir la régularité de l'approvisionnement et la continuité de l'alimentation du marché national en produits essentiels.

UNE APPROCHE ANTICIPATIVE POUR COUVRIR LA HAUSSE DE LA DEMANDE DURANT LE RAMADHAN

S'agissant des mesures prévues pour le prochain mois de Ramadhan, la ministre a indiqué que son secteur adopte une approche proactive fondée sur la préparation anticipée des besoins d'approvisionnement, au regard de la hausse de la demande et du changement des habitudes de consommation durant cette période.

Elle a, ce titre, affirmé que le secteur œuvre au suivi des niveaux des stocks, à l'évaluation des capacités de production et de distribution, et à l'estimation des besoins prévisionnels en produits de base, en coordination avec les secteurs concernés et les opérateurs économiques, permettant ainsi de s'assurer de la suffisance des stocks et des capacités logistiques, de garantir la disponibilité des chaînes d'approvisionnement et la continuité du flux des marchandises vers le marché national. Les préparatifs comprennent également le suivi des produits dont la demande est susceptible d'augmenter, la mise en œuvre des programmes d'approvisionnement et de distribution, ainsi que l'identification précoce des éventuelles difficultés, ce qui permet de prendre les mesures nécessaires pour garantir la disponibilité des produits et la régularité de leur distribution durant le mois sacré, a ajouté Mme Abdellatif. APS

AADL 3

Plus de 338 milliards de DA de transactions par paiement électronique



Le montant total des transactions effectuées par voie de paiement électronique dans le cadre du programme location-vente "AADL 3" a atteint plus de 338 milliards de DA, a fait savoir jeudi le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, Mohamed Tarek Belaribi.

Lors d'un exposé présenté devant la Commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), dans le cadre de l'examen des dispositions du projet de loi de finances (PLF) pour l'exercice 2027, le ministre a précisé que la généralisation des moyens de paiement électronique avait permis d'atteindre un montant total de transactions de 338,239 milliards de DA, au titre des première et deuxième tranches du prix des logements dans le cadre du programme "AADL 3".

La séance s'est déroulée sous la présidence du vice-président de la Commission des finances et du budget, Abdenour Belaribi, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, ainsi que des membres de la commission.

Dans ce cadre, le montant des loyers des logements "AADL" recouvrés par voie de paiement électronique a atteint 14,02 milliards de DA, contre 3,46 milliards de DA en 2022. La valeur des transactions effectuées via l'application "Sakani" s'est élevée à 110,32 millions de DA, selon les chiffres présentés par le ministre.

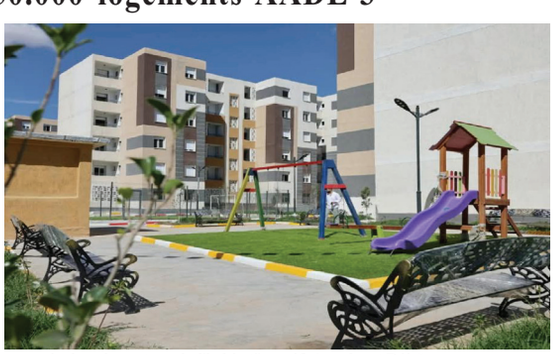
Ces mesures s'inscrivent dans le cadre de la mise en œuvre des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à accélérer la numérisation des secteurs et des départements ministériels et à renforcer leur interopérabilité, de manière à faciliter les transactions des citoyens et des opérateurs économiques, à renforcer la transparence et la fiabilité des procédures et à améliorer la qualité du service public.

Dans le cadre du renforcement de la numérisation, M. Belaribi a fait état de la création d'une Direction générale des systèmes d'information dans le nouvel organigramme du ministère, ainsi que de l'intégration de quatre services destinés aux citoyens, aux opérateurs économiques et aux activités réglementées soumises à agrément préalable, via le portail national des services numériques. Ces services concernent notamment l'ingénieur en génie civil, l'agent immobilier, ainsi que le certificat de qualification et de classification professionnelles des entreprises et le promoteur immobilier.

L'opération a également porté sur la numérisation des services publics destinés aux citoyens et aux professionnels, notamment à travers la numérisation des différentes étapes liées à l'accès aux logements location-vente "AADL 3", depuis l'inscription, le traitement des demandes et des recours, jusqu'aux ordres de versement, aux rendez-vous de formalisation notariale et aux actes de propriété.

De plus, les efforts de numérisation ont concerné la mise à jour du fichier national du logement, à travers un nouveau système unifié de vérification de la situation foncière, reposant sur l'interopérabilité des données avec les secteurs concernés, outre la numérisation des procédures de demande et d'octroi des permis de construire au profit des promoteurs immobiliers et des investisseurs, en coordination avec les différentes parties prenantes, notamment le ministère des Finances et le Haut-Commissariat à la numérisation. APS

Inscription de 545.000 unités dans le PLF 2027, dont 350.000 logements AADL 3



Le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme, de la Ville et de l'Aménagement du territoire, Mohamed Tarek Belaribi, a annoncé, l'inscription de 545.000 unités, toutes formules confondues, dans le projet de loi de finances (PLF) 2027, dont 350.000 logements en location-vente (AADL 3), prévoyant la distribution de 400.000 unités d'ici à la fin de l'année 2026.

Présentant les grandes lignes et les priorités du secteur pour l'année prochaine devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), lors d'une séance présidée par le vice-président de la commission, Abdenour Belarbi, en présence de la ministre des Relations avec le Parlement, Nadjiba Djilali, dans le cadre de l'examen du PLF 2027, le ministre a indiqué que le secteur a bénéficié de 834,57 milliards DA en autorisations d'engagement et de 896 milliards DA en crédits de paiement.

"Les principaux atouts de l'Algérie résident dans l'affectation de la majeure partie des dépenses de l'Etat à la réalisation des équilibres sociaux, y compris dans le secteur de l'habitat", a-t-il dit, soulignant que "la première responsabilité consiste à assurer aux citoyens un logement décent".

S'agissant du programme des équipements publics pour l'année 2027, le ministre a fait état de l'inscription de la réalisation de 320 écoles primaires, de 140 CEM, de 91 lycées, de 30 polycliniques et de 40 sièges de Sûreté urbaine. Il a également annoncé le lancement des études pour la réalisation de trois CHU dans les wilayas de Sétif, Annaba et Béjaïa.

Ces programmes visent principalement à "améliorer les conditions de vie des citoyens, qui demeurent au cœur des politiques de développement", a expliqué le ministre, soulignant que "la volonté politique a permis de réunir les conditions nécessaires au développement de villes, de pôles urbains et de quartiers résidentiels suivant de nouvelles approches dépassant la conception traditionnelle et la vision classique du logement".

Ouverture à Alger de la 3e édition du Salon algérien de l'immobilier "DZ IMMO"

La 3e édition du Salon algérien de l'immobilier "DZ IMMO" a ouvert ses portes au Palais des expositions à Alger, avec la participation de plus de 30 exposants nationaux, les organisateurs prévoyant un vif engouement des professionnels comme du grand public, qui pourra découvrir les nouveautés du secteur et les offres immobilières disponibles sur le marché national.

Cette manifestation enregistre la participation de promotions immobilières, de banques, de compagnies d'assurance, de bureaux d'études techniques et de start-up spécialisées dans le développement d'applications numériques et de services immobiliers.

Les exposants y présentent une panoplie diversifiée de projets immobiliers comprenant des résidences, des villas et des logements dans des sites touristiques, ainsi que des opportunités avantageuses pour les acquéreurs potentiels.

Prennent également part à cette édition des banques désireuses de promouvoir leurs services et produits de financement destinés aux acquéreurs potentiels, en fournissant les détails relatifs aux formules de crédit disponibles et en assurant l'accompagnement des clients aux différentes étapes de réalisation de leurs projets.

Selon les organisateurs, cette édition compte renforcer la confiance entre le client et le promoteur immobilier, à travers la mise en avant de l'importance de la transparence dans la présentation des offres, de la précision des informations relatives aux projets et du respect des engagements contractuels.

Cette manifestation enregistre aussi la participation de start-up spécialisées dans les aspects juridiques liés aux transactions immobilières, ainsi que d'autres ayant développé des applications numériques et de services, une démarche qui reflète la présence croissante de la technologie et de l'innovation dans le secteur immobilier algérien, à même de contribuer à faciliter l'accès à l'information et aux services, d'améliorer l'expérience de l'utilisateur et de développer les canaux de communication entre opérateurs et clients.

Cette édition est, par ailleurs, marquée par l'organisation de journées de formation destinées aux professionnels, axées sur les stratégies de vente immobilière et de publicité et la maîtrise de la finalisation des ventes, de la négociation jusqu'à la signature du contrat, dans le but de renforcer les compétences commerciales des acteurs du secteur.

Le Premier ministre examine le dispositif de suivi quotidien des prix des produits de première nécessité

En application des instructions et orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, lors de la dernière réunion du Conseil des ministres et portant sur la régulation des prix des produits de large consommation, en vue de préserver le pouvoir d'achat des citoyens, le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, a présidé une réunion du Conseil interministériel conjoint consacrée à l'examen des modalités d'adhésion des mandataires des marchés de gros de fruits et légumes au nouveau dispositif de suivi quotidien des prix et de la disponibilité des produits de première nécessité à l'échelle nationale.

Selon un communiqué des Services du Premier ministre, les préoccupations et les propositions formulées par les représentants des mandataires et des grossistes en fruits et légumes ont été examinées, notamment en ce qui concerne l'organisation de la commercialisation de ces produits dans un cadre structuré, selon une approche participative visant exclusivement à renforcer la transparence et à assurer la traçabilité des produits tout au long de la chaîne de distribution, du producteur au consommateur, tout en garantissant leur disponibilité régulière à des prix maîtrisés, dans l'intérêt du consommateur. Cette réunion s'est tenue en présence des ministres concernés, ainsi que du président de la Chambre nationale d'agriculture, du président de l'Union générale des commerçants et artisans algériens (UGCAA) et de représentants des mandataires des marchés de gros de fruits et légumes, a-t-on indiqué.

Examen de nouvelles opportunités pour étendre les investissements omanais en Algérie

Le directeur général de l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI), Omar Rekkache, a examiné à Alger, avec l'ambassadeur du Sultanat d'Oman en Algérie, Saif bin Nasser bin Rashid Al-Badai, les moyens de renforcer les investissements omanais en Algérie et d'élargir les domaines de partenariat économique entre les deux pays.

La rencontre, qui s'est déroulée au siège de l'AAPI, a porté sur l'état des investissements omanais en Algérie, les moyens de renforcer leur présence et d'en étendre la portée, ainsi que sur l'accompagnement des projets d'investissement que les investisseurs omanais ont commencé à concrétiser, tout en examinant les opportunités de lancement de nouveaux projets. Les secteurs ayant suscité de l'intérêt incluent l'industrie, les industries de transformation, le transport, l'agriculture saharienne, les énergies renouvelables et la numérisation, au vu des opportunités disponibles et du potentiel de complémentarité économique entre les deux pays. Dans ce cadre, M. Rekkache a souligné la volonté de l'AAPI de renforcer l'attractivité de la destination Algérie pour les investissements et d'accompagner les investisseurs omanais dans la concrétisation de leurs projets, afin de contribuer à accélérer leur réalisation et leur entrée en exploitation, selon la même source.

Commerce extérieur

Rezig examine avec l'ambassadeur de Géorgie en Algérie les moyens de renforcer la coopération bilatérale

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu à Alger, l'ambassadeur de la République de Géorgie auprès de l'Algérie, M. Archil Kalandia, avec lequel il a examiné les moyens de renforcement de la coopération entre les deux pays, indique un communiqué du ministère.
Cette rencontre, qui a eu lieu au siège du ministère, a été l'occasion pour examiner l'état et les perspectives des relations commerciales et économiques entre l'Algérie et la Géorgie, et passer en revue les moyens de consolider la coopération bilatérale, notamment à travers le développement des échanges commerciaux et l'encouragement des partenariats entre les opérateurs économiques des deux pays, précise la même source.
Les deux parties ont également examiné la possibilité de créer un Conseil d'affaires algéro-géorgien, en tant que mécanisme opérationnel pour renforcer les liens entre les opérateurs économiques, faciliter les contacts directs entre eux et faire connaître les opportunités commerciales et d'investissement offertes dans les deux pays, afin de contribuer à l'établissement de partenariats durables, à l'élargissement des échanges commerciaux et à l'ouverture de nouvelles perspectives de coopération économique, conclut le communiqué.

L'ambassadeur du Zimbabwe en Algérie salue l'excellence des relations entre les deux pays

L'ambassadeur de la République du Zimbabwe en Algérie, M. Fuzumozhi Ntonga, a salué à Oran les relations bilatérales entre l'Algérie et son pays, qu'il a qualifiées d'"excellentes" et qui reposent sur des bases solides, forgées au cours de leur lutte commune pour la libération et l'indépendance. Dans une allocution prononcée à l'ouverture de la 23? édition du Salon international de l'immobilier, du bâtiment et de la céramique "Batiwest 2026", M. Ntonga a indiqué que "les deux pays partagent des points de vue convergents sur de nombreuses questions régionales, continentales et internationales".
Il a également souligné l'attachement des deux pays aux principes du droit des peuples à l'autodétermination, de la non-ingérence dans les affaires intérieures des Etats et de l'égalité souveraine entre les Etats, ainsi qu'aux autres principes fondamentaux régissant les relations internationales. L'ambassadeur a ajouté que l'Algérie et le Zimbabwe réaffirment leur soutien indéfectible aux causes justes, notamment les causes palestinienne et sahraouie. L'ambassadeur de la République du Zimbabwe en Algérie a exprimé ses sincères remerciements et sa reconnaissance pour l'invitation de son pays à participer à ce rendez-vous économique annuel en qualité d'invité d'honneur. Il a indiqué que cette participation "reflète la profondeur du partenariat et de la coopération dans le domaine du développement économique, à l'image des relations privilégiées unissant les deux pays amis".

Algérie-Bangladesh

Examen des moyens de renforcer la coopération commerciale et économique

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu, le ministre de l'Energie, des Ressources minérales et de l'Electricité de la République populaire du Bangladesh, Iqbal Hassan Mahmood, en visite de travail en Algérie, avec lequel il a examiné les moyens de renforcer la coopération commerciale et économique entre les deux pays, indique un communiqué du ministère.
Cette rencontre, tenue en présence de cadres et responsables des deux parties, a permis de passer en revue l'état des relations de coopération commerciale entre l'Algérie et le Bangladesh et d'examiner les moyens de les renforcer et de développer les échanges bilatéraux, notamment dans le domaine de l'exportation des produits agricoles algériens.
Dans ce cadre, le ministre bangladais a affiché l'intérêt de son pays pour l'importation de dattes algériennes, ce qui contribuera à la diversification des marchés de destination des produits nationaux et au renforcement de leur présence à l'étranger.

Rezig examine avec l'ambassadeur égyptien les moyens de renforcer la coopération bilatérale

Le ministre du Commerce extérieur et de la Promotion des exportations, Kamel Rezig, a reçu l'ambassadeur de la République arabe d'Egypte auprès de l'Algérie, M. Abdellatif Abdessalam Abdo Al-Layeh, avec lequel il a examiné l'état et les perspectives de renforcement de la coopération bilatérale, notamment en matière de promotion des échanges commerciaux, indique un communiqué du ministère. La rencontre qui a eu lieu au siège du ministère a été l'occasion d'examiner l'état et les perspectives des relations commerciales et économiques entre l'Algérie et l'Egypte et de passer en revue les moyens de renforcer la coopération bilatérale, notamment en matière de promotion des échanges commerciaux et d'élargissement des domaines de partenariat entre les opérateurs économiques des deux pays, de manière à servir les intérêts communs et à ouvrir de plus larges perspectives de coopération économique".

Clôture du programme de jumelage entre l'AAPI et le ministère fédéral allemand de l'Economie et de l'Energie



Le programme de jumelage institutionnel entre l'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) et le ministère fédéral allemand de l'Economie et de l'Energie, lancé en novembre 2025 dans le cadre de l'accord d'association entre l'Algérie et l'Union européenne (UE) et du programme d'appui aux administrations et institutions publiques pour le renforcement des capacités de l'Agence en matière de promotion de l'investissement, a pris fin mercredi.
Le programme a été clôturé lors de la réunion du comité de pilotage stratégique, tenue par visioconférence, et coprésidée par le Directeur général de l'AAPI, Omar Rekkache, et la Directrice générale adjointe au ministère fédéral allemand de l'Economie et de l'Energie, Gerlind Heckmann.
Cette réunion a vu la participation du représentant de la Direction générale Europe au ministère des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires Africaines, Mohamed Soumani, du Directeur national du programme d'appui aux administrations et institutions publiques, Abderrahmane Saadi, ainsi que de représentants de l'UE, en tant que partie signataire assurant le suivi direct de l'exécution du projet, de l'Agence allemande pour le commerce et l'investissement (GTAI), du Brandebourg, de la banque d'investissement du Land de Brandebourg (ILB), de l'Université des sciences appliquées de Brême et de l'ambassade d'Allemagne auprès de l'Algérie, ainsi que de cadres de l'AAPI.
Ce projet, qui s'est étalé sur onze mois, a permis d'établir un partenariat et un cadre de coopération entre l'Agence et le ministère allemand, fondés sur l'échange d'expertises et le transfert de connaissances, de renforcer les capacités de l'AAPI dans le domaine des techniques et des outils de promotion de l'investissement, d'améliorer le ciblage des investisseurs, et de développer l'exploitation des données à des fins d'évaluation, de suivi et d'aide à la prise de décision.
Au cours de cette période, des cadres et experts du ministère allemand ont effectué près de 30 missions de travail auprès de l'Agence en vue d'échanger les connaissances dans les domaines de la modernisation des outils de gestion, de l'amélioration de la gouvernance et du développement des mécanismes de promotion de l'investissement et d'attraction des investissements créateurs de valeur ajoutée.
Trois (3) visites d'études en Allemagne ont également été organisées au profit de 17 cadres de l'Agence, parallèlement à des sessions de travail par visioconférence.
Ce projet a contribué à ancrer une culture de la donnée au sein de l'Agence, à travers l'adoption d'une approche davantage axée sur la mesure des résultats, l'analyse des performances des activités de promotion et la prise de décisions sur la base d'informations fiables et régulièrement actualisées, afin de garantir l'efficacité des opérations de l'Agence et d'améliorer la qualité des services fournis aux investisseurs, selon les explications fournies.
Le programme a également permis de renforcer la maîtrise des techniques de promotion de l'investissement, d'élaborer un plan d'action et de suivi des activités promotionnelles, d'améliorer le ciblage des investisseurs grâce à l'analyse des méthodes employées à cet effet, d'optimiser la préparation et le suivi des événements promotionnels afin d'en garantir le meilleur impact possible, ainsi que de renforcer l'exploitation des données à des fins d'évaluation, d'élaboration de rapports et d'études et d'aide à la décision.
Dans une allocution prononcée à cette occasion, M. Rekkache a précisé que le projet de jumelage reflète une volonté commune de renforcer les capacités institutionnelles de l'Agence, de moderniser sa gouvernance et de conforter son rôle dans la mise en œuvre de la politique nationale de promotion de l'investissement et le renforcement de l'attractivité de l'Algérie, qui requiert l'adoption de méthodes modernes, une connaissance approfondie des marchés et une capacité accrue à mesurer les résultats.
"Ce jumelage a apporté une contribution importante à travers le renforcement de nos outils de promotion, l'amélioration du ciblage des investisseurs et le développement de nos capacités d'analyse et d'exploitation des données", a-t-il ajouté, précisant que la véritable réussite de ce jumelage se mesurera à la capacité de transformer les acquis en résultats durables.
De son côté, Mme Heckmann a salué les résultats du jumelage, qu'elle a qualifié d'exemple probant de coopération réussie, soulignant que ce projet a contribué à insuffler une nouvelle dynamique à la coopération entre les deux pays et constitue un point de départ pour un partenariat au niveau administratif.

L'AAPI prend part à l'Africa Day à Vienne pour faire connaître les opportunités d'investissement en Algérie

L'Agence algérienne de promotion de l'investissement (AAPI) a pris part à l'Africa Day 2026 à Vienne pour faire connaître les opportunités d'investissement en Algérie et renforcer les partenariats économiques et en matière d'investissement entre l'Algérie et l'Autriche, indique un communiqué de l'Agence.
Cette manifestation économique, organisée lundi à l'initiative de la Chambre économique fédérale d'Autriche (WKO), a vu la participation de responsables et de représentants d'entreprises économiques et d'organismes d'investissement d'Autriche et de nombre de pays africains.
Cette initiative vise à explorer les opportunités d'affaires et d'investissement dans les pays africains, à renforcer les partenariats économiques, notamment dans les secteurs de l'industrie, de l'énergie et des énergies renouvelables, des infrastructures, des technologies et des industries de transformation, et à examiner les moyens de développer les échanges commerciaux.
L'événement a également constitué une opportunité pour examiner les perspectives de coopération avec les pays d'Afrique du Nord, dont l'Algérie, notamment dans les domaines de l'énergie, de l'hydrogène vert et de l'investissement industriel, à la lumière de l'intérêt croissant pour le renforcement de la coopération économique entre l'Autriche et les pays de la région.
Dans ce cadre, l'AAPI a animé, en coordination avec l'ambassade d'Algérie à Vienne, un stand promotionnel pour faire connaître les atouts de l'économie nationale et les opportunités d'investissement offertes, en vue d'attirer les investissements autrichiens en Algérie et de favoriser l'établissement de partenariats économiques entre les opérateurs économiques des deux pays.

PLF 2027

Le budget des Travaux publics estimé à 980 milliards de DA



Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a indiqué, lors de la présentation du projet de loi de finances (PLF) pour l'exercice 2027 devant la commission des finances et du budget de l'Assemblée populaire nationale (APN), que le budget proposé pour le secteur pour l'année à venir s'élève à 980 milliards de DA en crédits de paiement.

Lors de cette séance 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. Djellaoui a précisé que le budget du secteur pour l'année prochaine s'élève à 980 milliards DA en crédits de paiement et 322 milliards DA en autorisations d'engagement, avec la programmation de 456 nouvelles opérations et la réévaluation de 14 autres.

M. Djellaoui a ajouté que les autorisations d'engagement allouées aux investissements publics dépassent 290 milliards DA, les dépenses de fonctionnement des services étant estimées à plus de 31,6 milliards DA.

Passant en revue les priorités du secteur, le ministre a relevé que le PLF 2027 accordait une importance particulière à la maintenance et au développement des infrastructures de base, en donnant la priorité à l'achèvement des projets en cours, à la préservation de la qualité du service public, et à l'orientation des ressources disponibles vers les projets à impact économique et de développement.

Il s'agit notamment de la maintenance et du renforcement des routes et des autoroutes, du développement et de la modernisation du réseau routier, de la réalisation et de la reconstruction d'ouvrages d'art, outre la maintenance des aéroports et le développement des infrastructures maritimes, y compris les opérations de dragage des ports et l'amélioration de leurs conditions d'exploitation, a expliqué le ministre.

Parmi les mesures prévues dans le PLF figure la proposition de création d'un Fonds national de réparation des dégâts causés par les intempéries, visant à mobiliser des ressources financières annuelles pour la prise en charge des dommages subis par les infrastructures relevant du secteur, ce qui permettra d'intervenir en temps opportun sans attendre les procédures d'inscription de nouvelles opérations.

S'agissant des projets structurants, le ministre a évoqué la poursuite de la réalisation du corridor ferroviaire Nord-Sud reliant Alger à Tamanrasset, de la ligne minière Est, ainsi que de l'extension du port d'Annaba, soulignant l'importance d'achever ces projets stratégiques dans les délais impartis, au regard de leur rôle dans le renforcement de la connectivité entre les régions du pays, le soutien au transport de marchandises et le développement de l'activité économique.

Présentant le bilan des réalisations à fin octobre en cours, M. Djellaoui a cité le projet de la ligne minière Est, qui s'étend sur 422 km à double voie électrifiée, avec une capacité de transport estimée à 23 millions de tonnes de phosphate et de fer par an, précisant que 174 km de cette ligne sont entrés en exploitation, y compris le tronçon Oued Kebrit-Djebel Onk sur 151 km, ainsi que la desserte de Bled El Hadba sur 23 km.

Un tronçon de 127 km est en cours d'achèvement, où les essais techniques se déroulent du 13 au 30 octobre 2026, tandis que les travaux se poursuivent sur le tronçon restant sur un linéaire de 121 km.

Ces travaux concernent le tronçon Bouchegouf-Aïn Seynour, sur 72 km, ainsi que la rénovation de la ligne existante sur 34 km, dont la mise en service est prévue fin mars 2027, selon M. Djellaoui.

Concernant le corridor ferroviaire Nord-Sud reliant Alger à Tamanrasset, dont la longueur totale est de 2.036 km, incluant le tronçon Chiffa-Ksar El Boukhari, sur 111 km, le ministre a indiqué que la situation des tronçons concernés, sur un linéaire de 1.925 km, se répartit entre 308 km en exploitation, 42 km en cours de réalisation, 924 km en phase de préparation au lancement des travaux et 651 km faisant l'objet d'appels d'offres. Le ministre a également présenté le projet d'extension du port d'Annaba et de réalisation d'un quai minéralier, qui prévoit le dragage des bassins à des profondeurs comprises entre 16 et 27 mètres, le prolongement de la digue maritime sur une longueur de 1.400 m, l'aménagement d'une plateforme de 82 hectares, ainsi que la construction d'un nouveau quai de 1600 mètres de long.

Le groupe Saidal exporte un lot de médicaments vers Djibouti



Le groupe Saidal a procédé à l'exportation d'un lot de médicaments à destination de la République de Djibouti, comprenant plusieurs classes thérapeutiques, notamment des antibiotiques, des antalgiques, ainsi que des médicaments destinés au traitement des maladies cardiaques et du diabète, indique un communiqué du groupe public.

Cette cargaison constitue le premier lot d'une importante commande passée par la République de Djibouti, une démarche qui "reflète la confiance dans la qualité des médicaments fabriqués au sein des unités de Saidal et ouvre de nouvelles perspectives pour le renforcement de la coopération dans le domaine de l'industrie pharmaceutique et l'approvisionnement des marchés africains en médicaments", ajoute-t-on de même source.

Dans une déclaration à la presse, le DG du groupe Saidal, Younes Bouarara, a mis en exergue le programme d'exportation "important et ambitieux" de l'entreprise publique, indiquant que plusieurs pays africains ont récemment passé des commandes et manifesté leur intérêt pour le produit pharmaceutique national, notamment la Mauritanie, la Tanzanie et le Bénin.

Cette opération s'inscrit également dans le cadre de "la mise en œuvre de la stratégie de l'Etat visant à diversifier les exportations hors hydrocarbures, ainsi que de la concrétisation des orientations du ministère de l'Industrie pharmaceutique tendant à renforcer la présence des médicaments algériens sur le marché africain, de manière à consolider la position de l'industrie pharmaceutique nationale et à accroître la compétitivité du produit algérien", souligne le communiqué. Elle traduit, en outre, l'engagement du groupe Saidal à poursuivre l'expansion de ses activités d'exportation et à conforter sa position d'acteur majeur de l'industrie pharmaceutique à l'échelle continentale, par le développement de partenariats et l'ouverture de nouvelles perspectives de coopération, conclut la même source.

Ligne ferroviaire Alger-Tamanrasset

Un vecteur de développement économique et d'intégration régionale

La Banque africaine de développement (BAD) a mis en avant la portée stratégique du projet de ligne ferroviaire Alger-Tamanrasset, soulignant que ce corridor est appelé à contribuer au développement économique en Algérie et constitue aussi un vecteur d'intégration régionale, de par sa place dans la stratégie nationale des infrastructures ferroviaires, qui prévoit de porter le réseau national de 6.000 km actuellement à 15.000 km à l'horizon 2030.

Cette ligne, qui doit relier le nord du pays à Tamanrasset en traversant notamment Laghouat, Ghardaïa, El Meniaâ et In Salah, s'inscrit dans le cadre des efforts visant à renforcer la connectivité territoriale et à soutenir le développement du grand sud du pays, note la BAD sur son site web, relevant le potentiel de cette infrastructure en matière de diversification économique, notamment grâce à l'amélioration de l'acheminement des produits agricoles, des ressources minières et des biens industriels vers les ports et marchés.

La BAD a souligné aussi que la réalisation de cette infrastructure devrait également favoriser la valorisation des territoires traversés et ouvrir de nouvelles perspectives économiques, à travers le développement d'activités agricoles, minières, industrielles et logistiques. Ces activités pourraient contribuer à la création d'entreprises, à la promotion de l'emploi des jeunes et à l'émergence de start-up spécialisées dans les services liés au transport et à la logistique. A l'échelle régionale, la BAD a relevé l'importance de ce projet pour le renforcement des connexions entre les réseaux de transport africains, existants ou en cours de développement, ainsi que pour la facilitation des échanges avec la zone sahélienne et, plus largement, avec le reste du continent. Le projet s'inscrit dans les objectifs de la Zone de libre-échange continentale africaine (ZLECAf), notamment en matière de développement des échanges intra-africains et de consolidation des chaînes de valeur régionales, a indiqué l'institution. Dans cette perspective, la BAD a réaffirmé sa volonté de poursuivre le dialogue avec les autorités algériennes afin d'accompagner la stratégie nationale de développement des infrastructures ferroviaires, qui prévoit de porter le réseau national de 6.000 km actuellement à 15.000 km à l'horizon 2030.

Il a assuré que "la BAD est prête à poursuivre ce travail avec les autorités algériennes, ainsi qu'avec les institutions régionales et internationales, afin de traduire cette ambition en résultats concrets".

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATQUE ET POPULAIRE

Direction de la Formation et de l'Enseignement Professionnels de la Wilaya de Tlemcen

NIF : 414023000013041

MISE EN DEMEURE N°01 DE L'ENTREPRISE KHEMIS SOFIANE GERANT SARL BUILDING CHARGE DE LA REALISATION DU BLOC PEDAGOGIQUE A L'ANNEXE CFPA EL GOR

- - Vu le décret présidentiel N°15/247 du 16/09/2015 et la loi 23/12 du 05/08/2023 portant réglementation des marchés publics.

-Vu l'arreté du 28 Mars 2011 fixant les mentions à porter dans la mise en demeure et les délais de sa publication.

-Vu le marché des travaux N°01/2026 portant la réalisation d'un bloc pédagogique à l'annexe d'el Gor Daïra de Sebdou, visé en date du 19/02/20026 sous numéro 84 et visa du contrôleur budgétaire en date du 31/03/2026 sous numéro 36 ; conclu entre la Direction de la formation et de l'enseignement professionnels sise cité administrative Bouhanak et la SARL BUILDING OUEST siégeant à : lot Baba AhmedCité les oliviers Kiffane-Tlemcen

-Vu le délai de réalisation de 10 mois pour la réalisation du projet.

-Vu l'ODS de commencement des travaux notifié en date du 13/04/2026.

-Vu notre envoi N°1659 du 06/08/2026 qui vous met en demeure de respecter votre planning des travaux.

-Vu la séance de travail en date du 12/08/2026 portant séance de travail sur l'avancement des travaux par-rapport au planning.

-Vu notre envoi N°1950 du 28/09/2026 par voie recommandé.

-Vu les différents rapports émanant du bureau d'études chargé du suivi des travaux en particulier le dernier rapport présenté en date du 08/10/2026.

-Vu nos visites du chantier.

L'entreprise khemis Sofiane gérant de la SARL BUILDING OUEST est mise en demeure pour renforcer son chantier par les moyens humains et matériels à l'effet de rattraper le retard flagrant dans la réalisation du projet dans un délai de 8 jours à partir de la première parution de cette mise en demeure dans les quotidiens nationaux. Fautes de quoi les mesures coercitives seront prises à son encontre conformément à la réglementation en vigueur.

Pourquoi faire un massage énergétique ?

Libérer son esprit pour re trouver une sensation de bien-être. Avec l'essor de la beauté holistique, de plus en plus de personnes s'intéressent aux massages énergétiques. Mais s'ils deviennent de plus en plus populaires aujourd'hui, ces soins sont en réalité pratiqués depuis des millénaires, pour soigner de nombreux maux. Focus sur le bien-être énergétique avec Julia Renciot, magnétiseuse chez Lymfea et en cabinet, et Annee De Mamiel, fondatrice de la marque éponyme et holistique healer.

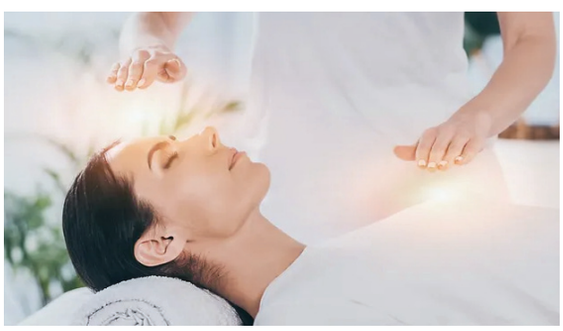
Qu'est-ce qu'un massage énergétique ?

"Un massage énergétique est un massage qui traite le corps, l'esprit, les émotions et l'âme afin d'améliorer votre bien-être", explique Annee De Mamiel. Mais un massage énergétique n'est en réalité... pas un massage. "Il s'agit surtout d'un soin énergétique, puisque l'on ne masse pas du tout le corps", indique Julia Renciot, "On utilise nos capacités de magnétisme pour venir nettoyer l'énergie de la personne. Les mains sont de véritables aimants à énergie. On la ressent en se plaçant juste au dessus du corps, les mains à plat. Ce type de soin ressemble un peu au reiki (une thérapie énergétique du bien-être, nldr), mais il est propre à chaque magnétiseur."

Que peut-on traiter avec un soin énergétique ?

Le massage énergétique a la capacité d'agir sur de nombreux maux, comme nous le décrit Julia Renciot :

Toutes les douleurs physiques confondues



Les problèmes de peau tels que l'herpès, un zona, de l'acné

L'anxiété, le stress, les problèmes de sommeil, la dépression, la déprime

"Ce soin a aussi un aspect plus spirituel, où l'on va venir retirer des entités négatives, chez les personnes qui sentent des présences néfastes", confie-t-elle.

Quels sont les bienfaits d'un massage énergétique ?

"Les massages énergétiques présentent des avantages physiques et émotionnels. Vous pouvez vous sentir plus grand et plus spacieux dans votre corps", affirme Annee De Mamiel :

Les muscles et les articulations sont moins raides et moins stressés

La peau est mieux nourrie

Le système nerveux est équilibré, soit plus stimulé, soit plus détendu

La circulation sanguine et lymphatique est améliorée

Le système digestif est facilité et le sommeil est de meilleure qualité

"Les bienfaits de ce type de traitement peuvent être spectaculaires ou subtils et peuvent continuer à se manifester longtemps après la fin de la séance", poursuit-elle.

Comment préserver ma coloration cheveux ?

Lorsque l'on décide de franchir le cap de la coloration cheveux, généralement, on n'est satisfaite du résultat que très peu de temps. L'eau, les shampoings à répétition, les agressions extérieures dégradent la coloration et le résultat sur nos cheveux n'est plus ce qu'il était… Heureusement Cosmo est là et vous dévoile tous les trucs et astuces de prolonger sa couleur le plus longtemps possible !

Comment garder ma coloration longtemps ?

Une belle coloration pour masquer des cheveux blancs ou tout simplement redonner du pep à sa chevelure : rien de plus simple !

Sauf que… au bout de quelques semaines, le beau blond lumineux, le roux flashy ou le noir intense que vous aviez fait s'éclaircit, se ternit.

Résultat, la coloration est altérée.

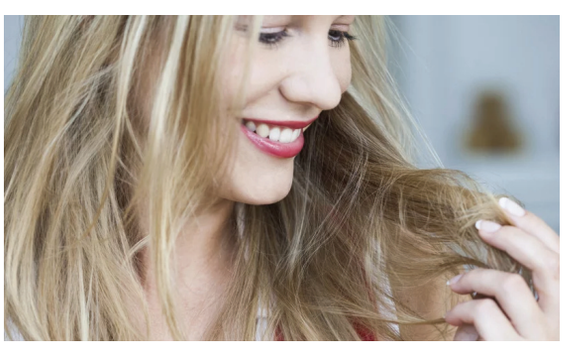
Les masques nutrition

Commencez par ne jamais faire l'impasse sur les après-shampoings.

Ensuite, lorsqu'on a les cheveux colorés, les masques nutrition sont votre meilleur allié.

Ce produit va lisser les écailles et éviter qu'elles restent ouvertes. Sinon, adieu les pigments de coloration.

Sans protection, vos cheveux vont aspirer les produits de coiffage et la pollution qui vont altérer votre couleur.



Un bon rinçage

Pour éviter de perdre trop vite votre coloration cheveux, rincez-vous bien les cheveux.

Avant de les laver pour les débarrasser des résidus, de la pollution et bien-sûr des saletés. Mais aussi après le shampoing (et l'après-shampoing !) pour enlever les restes de soins.

Et n'oubliez pas, un bon rinçage se fait à l'eau froide.

Eh oui !

Le froid permet de resserrer les écailles et donc de protéger vos cheveux.

Le vinaigre

Par cher et très efficace, le vinaigre dissout le calcaire et le silicone de votre belle chevelure.

Lui aussi, participe à resserrer les écailles.

En plus : il rééquilibre le pH de vos cheveux.

L'huile

L'huile nourrit le cheveu.

Ce faisant, elle limite la porosité du cheveu et préserve la coloration. En bain d'huile avant le shampoing ou en produit de coiffage, elle soigne vos cheveux.

Comment réussir sa coloration maison ?



Réussir sa coloration mai son relève souvent du casse-tête. Sauf bien sûr, si on a les bonnes méthodes et les bons produits. Brunes, blondes, rousses, il est possible de vous teindre les cheveux toute seule sans déclencher une catastrophe.

Une coloration maison pour changer de tête

Envie de changer de couleur de cheveux sans exploser votre budget coiffure ? Oubliez le salon de coiffure et essayez-vous à la coloration maison ! Contrairement à ce que l'on peut penser, se teindre les cheveux soi-même n'est pas compliqué. Coloration temporaire, permanente ou carrément décoloration : faites-vous plaisir en choisissant et en réalisant vous-même votre nouvelle couleur de cheveux.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, ne sélectionnez que des produits de qualité : Cosmo vous donne une liste de produits approuvés, pour une coloration maison réussie !

Bien choisir la couleur de sa coloration maison

Pour ne pas rater sa coloration maison, une seule règle (ou deux, ou trois, mais celle-là est CAPITALE) : choisir la bonne couleur !

On commence par déterminer sa couleur naturelle : pour ça, en plein jour, on examine ses cheveux à la racine. On compare avec les nuances du méchier.

Pour choisir votre couleur, gardez à l'esprit que sur vos cheveux clairs, le résultat pourra être plus prononcé : le plus souvent, il est conseillé de choisir une teinte en-dessous de celle désirée.

Attention : pour un blond plus blond ou un brun plus foncé, la tentation de laisser le produit plus longtemps peut être forte… C'est pourtant une très mauvaise idée, qui aura pour conséquence d'abîmer fortement vos cheveux.

On laisse donc les grandes opérations, style blond platine, aux pros. Seule, on se limite à deux tons au-dessus ou en dessous de sa base.

Concernant la composition maintenant. La grande question est : est-ce qu'on opte pour une coloration végétale maison ou une coloration chimique ? Les deux ont leurs avantages et leurs inconvénients.

La coloration végétale est une teinture naturelle, obtenue grâce au mélange de feuilles, de racines, de fruits ou encore de graines de différentes plantes, avec ou sans henné.

En revanche, son temps de pause est relativement long et elle ne permet pas de changer radicalement de couleur de cheveux.

A l'inverse, la coloration chimique agit avant tout comme une décoloration, en supprimant les pigments des cheveux. Puis elle vient les recolorer avec la teinte désirée. Le tout, en 30 minutes, ce qui est très rapide ! Pratique pour les plus pressées donc.

Elle est très efficace et dure longtemps mais elle est composée d'ammoniaque et de dérivés, ce qui la rend très irritante. On fait donc un test allergique auparavant pour anticiper une éventuelle mauvaise réaction du cuir chevelu.

Comment réussir sa coloration à domicile ?

Pas le temps ou pas l'argent pour aller dans un salon de coiffure professionnel ? Qu'à cela ne tienne ! A vous la nouvelle coloration tendance de cette année sans exploser le budget.

Après avoir déterminé sa couleur naturelle de cheveux, on choisit la meilleur coloration maison adaptée à ses envies.

Pourquoi les oiseaux chantent au printemps?



Peut-être vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les oiseaux chantent autant au printemps? Un expert nous explique pourquoi. Une hirondelle ne fait pas le printemps? Le printemps est pourtant le moment où la plupart des oiseaux se tournent vers leurs obligations familiales: ils s'accouplent, construisent leurs nids, pondent et élèvent leurs petits.

Pourquoi les oiseaux chantent-ils?

Le chant des oiseaux est une partie importante du cycle de reproduction, qui commence lorsque les oiseaux migrateurs mâles atteignent leurs aires de nidification. Ils arrivent généralement avant les oiseaux femelles, ce qui donne à chaque mâle le temps d'établir un territoire de nidification et de le défendre contre d'autres mâles de la même espèce. Le chant est une forme de communication qui renforce cette propriété et annonce que «c'est un territoire occupé».

Multitude de sonorités

Les chants d'oiseaux ne sont pas toujours une musique douce. Par exemple, les pics aiment bien picorer les tables de pique-nique ou le revêtement des maisons. Ce martèlement printanier n'est pas un effort pour trouver de la nourriture, mais bien une communication avec d'autres pics de leur espèce.

Et les oiseaux femelles?

Le chant est généralement un trait masculin, mais certaines femelles chantent également. C'est le cas des cardinales du Nord féminines qui créent une version plus douce de la chanson du cardinal masculin, parfois à l'unisson avec leurs compagnons. Il s'agit probablement d'un rituel de parade nuptial pour renforcer leur lien.

Comment les oiseaux chantent-ils?

Étonnamment, le bec d'un oiseau ne joue pas toujours un rôle avec son chant. En fait, les oiseaux comme les fauvettes et les vireos peuvent chanter avec leurs mâchoires fermées ou pleines de nourriture. Ces oiseaux créent plutôt les sons au fond de leur gorge en expirant l'air de leurs poumons.

Distinguer les chants, des appels

Il y a une grande différence entre les chants d'oiseaux et leurs cris. Le chant est généralement un son plus mélodieux, tandis que l'appel est souvent plus net et plus direct. Les appels sont utilisés soit comme une alarme sonore pour communiquer le danger, soit comme un bavardage silencieux pour localiser les partenaires et autres oiseaux de leur espèce. Par exemple, le cri d'un cardinal nordique est très différent de son chant mélodieux.

Quand les oiseaux chantent-ils?

Le meilleur moment pour entendre le chant des oiseaux est à l'aube un matin de printemps. Souvent appelé le «chœur de l'aube», le chant des oiseaux atteignent leur paroxysme à l'aube à la fin mai et au début juin, le pic de la saison de reproduction dans la plupart des régions en Amérique du Nord.

La durée moyenne des chansons est de seulement 2 à 6 secondes chacune.

Réparer soi-même, une révolution environnementale



Assurer ses réparations pour contrer la culture du tout jetable. Quand elle a commencé à jouer avec Stitch, le chiot qu'elle venait d'adopter, Flora Collingwood-Norris portait sa trouvaille préférée, un tricot de cachemire corail déniché dans une friperie. Excité, le caniche croisé noir a sauté et mordu la manche, ses dents pointues laissant de nombreux trous. Pas question pour Collingwood-Norris, aujourd'hui âgée de 37 ans, de se débarrasser du chandail. «Je ne vais quand même pas jeter un vêtement à cause d'un trou.» La conceptrice de tricots de Galashields, en Écosse, avait l'habitude de fabriquer ses propres chandails; cette fois, elle allait passer au raccommodage. Avant de se lancer, elle s'est plongée dans l'ouvrage Make Do and Mend, consacré à l'esprit économe novateur qu'on a cultivé lors de la Deuxième Guerre mondiale. Plutôt qu'une réparation discrète, elle privilégie le «raccommodage visible», qui consiste à laisser intentionnellement des reprises qui se voient sur les vêtements. Les couturières ajoutent des fleurs, des carrés de tissus aux couleurs vives ou d'autres motifs sur des vêtements déchirés. «Chaque fois que je raccommode un vêtement, j'ai l'impression que ma garde-robe s'enrichit d'une nouvelle pièce», plaisante Collingwood-Norris. Elle s'est attaquée à toutes sortes de réparations – notamment celle d'un trou dans le tissu du grand fauteuil rouge dans lequel elle était assise durant notre entretien vidéo. Nous avons malheureusement pris l'habitude de remplacer plutôt que de réparer – et les déchets s'accumulent dans le monde. Nous jetons chaque année 92 millions de tonnes de textile.

La législation sur le droit à la réparation

Il est possible d'apprendre à raccommoder ses vêtements, mais réparer un téléphone ou un électroménager n'est pas aussi simple. D'ailleurs, certains produits sont fabriqués de manière que le consommateur en soit empêché. Les sociétés Apple et Samsung ont été poursuivies pour «obsolescence programmée» – lorsqu'un produit s'abîme facilement ou devient rapidement désuet, cela force le consommateur à s'en procurer un nouveau ou à acheter une mise à niveau.

Manuels de réparation en ligne

Il fut un temps où les gens s'occupaient eux-mêmes de réparer un appareil en panne ou appelaient l'atelier de réparation du quartier qui s'en chargeait. De plus en plus de pièces étant fabriquées à l'étranger, les prix ont chuté et même pour un gros électroménager coûteux, il est devenu plus simple de le remplacer plutôt que de le faire réparer. Tout cela est en train de changer, notamment parce que l'information est désormais disponible en ligne.

Les Repair Café

Le premier Repair Café a été inauguré à Amsterdam en 2009. Il proposait de l'aide pour la réparation de tout genre d'objets. Le réseau dirigé par des bénévoles est aujourd'hui présent dans plus de 2700 villes – en Belgique, en Allemagne, en France, en Inde, au Japon, au Royaume-Uni, au Canada et aux États-Unis, entre autres.

Téléphones portables réparables

Le téléphone portable est l'un des objets électroniques que l'on jette le plus. D'où le projet de Fairphone, lancé en 2013, de transformer l'industrie. L'entreprise sociale néerlandaise a voulu montrer qu'il était possible de produire un téléphone éthique réparable. Leurs appareils sont vendus un peu partout en Europe pour 579 euros (environ 870 dollars canadiens).

Voici pourquoi il ne faut pas utiliser le climatiseur de votre voiture

Même si votre véhicule est très chaud en été, voici pourquoi vous devez reconsidérer la pertinence de la mise en marche du climatiseur de votre voiture.

Climatiseur de voiture: pourquoi s'en passer

Il n'y a rien de pire qu'une voiture chaude par temps humide. Alors que l'été bat son plein et que les températures augmentent, vous utilisez de plus en plus le climatiseur de la voiture. Mais si vous essayez d'économiser du carburant et de l'argent, vous y penserez à deux fois avant de mettre le climatiseur en marche.

Est-ce que le climatiseur de voiture utilise davantage d'essence?

Il y a eu de nombreux débats sur la méthode de refroidissement du véhicule la plus économique en carburant: la climatisation ou la conduite avec les vitres baissées? À leur façon, les deux méthodes provoquent davantage de combustion de carburant. La question est de savoir laquelle en brûle le plus. Laisser les fenêtres ouvertes génère une augmentation de la traînée pendant la conduite. Alors que pour fonctionner, la climatisation brûle du carburant.

Conduire les vitres baissées

Après avoir comparé les voitures qui roulaient à 50km/h, 80km/h et 110km/h à une température extérieure de 30°C, ils sont arrivés à la conclusion que conduire avec les vitres baissées est plus économe en carburant que de faire fonctionner la climatisation.

Températures extrêmes

Donc, si vous avez besoin de vous rafraîchir pendant une promenade estivale particulièrement chaude, envisagez de baisser les fenêtres. Même si certains experts disent que la climatisation est l'option la plus sage en matière d'économie de carburant, de nombreux tests ont démontré le contraire. Cela dit, la différence n'est plus aussi évidente lorsque les conditions météorologiques ne sont pas extrêmement chaudes.

MEDIA EXPERT
Dimanche 25 Octobre 2026

9 choses que votre entraîneur personnel ne vous dira pas

Vous êtes-vous déjà demandé ce que votre entraîneur personnel pensait?

Assurez-vous d'avoir assez de carburant!

Ne vous présentez pas à une séance d'entraînement si: vous êtes à jeun, sortez d'un rhume ou d'une infection intestinale ou n'avez dormi que quelques heures.

Si vous manquez de carburant, n'êtes pas hydraté ou en mesure de faire vos exercices, vous perdez votre temps et me faites perdre le mien.

Soyez concentré

Si vous consacriez la même énergie à votre séance d'entraînement qu'aux confidences que vous me faites sur votre vie privée, vous trouveriez que c'est beaucoup plus facile.

Votre journal alimentaire n'est pas toujours exact

Nous savons que vous mangez plus que vous ne nous le dites.

C'est possible d'économiser

Si vous cherchez à économiser, recrutez quelques amis pour une séance de groupe.

Il en coûtera moins cher par personne.

Demandez à votre entraîneur ce qu'il ou qu'elle fait pour rester informé dans son domaine.

Un entraîneur informé vous permettra d'obtenir de meilleurs résultats et vous présentera des exercices suffisamment variés pour que vous préserviez votre motivation à poursuivre votre entraînement.

Soyez honnête et onnaissez vos limites

Il y a une différence entre douleur et brûlure musculaire; il importe que vous soyez honnête avec votre entraîneur sur ce que vous ressentez.

Si vous allez jusqu'au point de vous blesser, nous y perdons tous les deux.

Quand vous êtes en retard, vous gaspillez votre argent et mon temps, sans compter que c'est là un manque de respect.

Nous, les entraîneurs, connaissons toutes vos tactiques de dérobade: «J'ai besoin de remplir ma bouteille d'eau..», «Je vais chercher une serviette sèche : je n'en ai que pour un instant..», «Zut, j'ai de nouveau besoin d'aller à la toilette…» Cependant, gardez à l'esprit que c'est vous qui payez et que vous devriez faire en sorte que chaque minute compte.

Laissez votre cellulaire au vestiaire!

Quelque soit votre texto ou votre message courriel, cela peut attendre la fin de la séance.

Et sachez qu'on ne peut texter et donner en même temps sa pleine capacité.

Je n'ai pas le temps d'être malade

Si vous avez une infection, annulez votre séance d'entraînement.



5 trucs à faire avec des bananes

Les bananas procurent un apport nutritionnel important: potassium, vitamine B6, pectine et tryptophane, mais vous pouvez faire beaucoup que les manger. La prochaine fois où vous voulez jeter la pelure d'une banane, pensez-y deux fois. Et oui, meme la pelure peut vous être utile.

Faites un masque de beauté

Qui a besoin de Botox quand vous avez des bananes? Effectivement, vous pouvez utilisez une banane pour vous faire un masque de beauté naturel qui hydrate et adoucit votre peau. Écrasez une banane moyenne jusqu'à l'obtention d'une pâte. Étendez la simplement sur votre visage et votre cou. Laissez reposer 10 à 20 minutes, puis rincez le tout à l'eau froide. Vous pouvez aussi vous faire un masque avec 1/4 de tasse de yogourt nature, 2 cuillères à table de miel et 1 banane de taille moyenne.

Attendrir un rôti

Dans de nombreux pays d'Asie, on fait cuire la viande enveloppée dans des feuilles de bananier pour la rendre plus tendre. La banane ayant les mêmes propriétés, ajoutez-en une, mûre et pelée, dans le plat de vos rôtis.

Astiquer argenterie et chaussures en cuir

Retirez tous les filaments à l'intérieur d'une peau de banane et frottez votre argenterie et vos chaussures en cuir avec cette peau. Séchez avec du papier absorbant ou un chiffon doux. Cette technique a également fait ses preuves sur le mobilier en cuir. Faites néanmoins un test sur une petite surface au préalable.

Feuilles de plantes brillantes

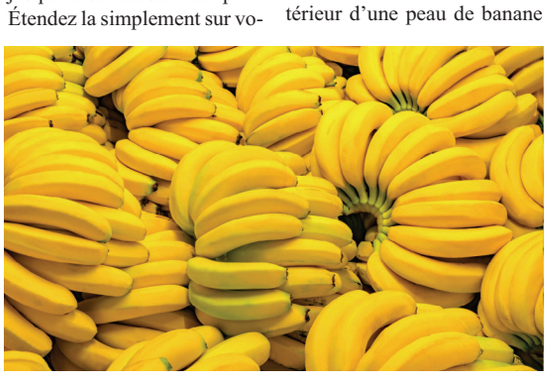
Pour nettoyer et faire briller les feuilles de vos plantes d'intérieur, plutôt que de les asperger d'eau, frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane.

Feuilles de plantes brillantes

Pour nettoyer et faire briller les feuilles de vos plantes d'intérieur, plutôt que de les asperger d'eau, frottez-les avec l'intérieur d'une peau de banane.

Bananes givrées

Pelez des bananes mûres et coupez-les en deux. Enfoncez une petite spatule en bois dans l'extrémité plate de chaque moitié. Disposez les bananes sur du papier ciré et placez-les au congélateur quelques heures. Si vous aimez et pour plus d'effet encore, plongez rapidement les bananes givrées dans 170 g de chocolat fondu .



Comment nettoyer les taches de sang



Voici les meilleures trucs, conseils et astuces les plus efficaces pour nettoyer et enlever les taches de sang efficacement.

Enlevez les taches de sang avec du vinaigre

Que vous vous coupiez en vous rasant ou que vous vous égratigniez, il est important de nettoyer les taches de sang aussi vite que possible. Ces taches sont relativement faciles à enlever avant qu'elles ne se fixent, mais presque impossibles à laver après 24 heures.

Vous pouvez traiter la tache avant qu'elle ne sèche en y versant une bonne rasade de vinaigre blanc.

Laissez tremper 5 à 10 minutes, puis asséchez le tissu avec un chiffon.

Répétez au besoin, puis lavez immédiatement.

Nettoyez les taches de sang avec de l'ammoniaque

Effacez les taches de transpiration, de sang et d'urine sur les vêtements en appliquant sur la surface souillée une solution d'ammoniaque et d'eau diluées en égale quantité avant de laver.

Faites partir les taches de sang avec du peroxyde d'hydrogène

Cela fonctionne uniquement sur les taches de sang frais?: appliquez une solution de peroxyde d'hydrogène à 3% directement sur la tache, puis rincez à l'eau fraiche.

Nettoyez les taches de sang avec du cola

Ce truc fonctionne très bien pour les taches faites quand vous n'êtes pas à la maison. Au lieu d'attendre d'être rentré pour vous en occuper, attrapez la première bouteille de cola qui traîne et imbibez-en la tache.

Pour obtenir de meilleurs résultats,?laissez tremper la tache dans le cola pendant toute une nuit.

Contrez les taches de sang avec de la fécule de maïs

Plus vite vous agissez, mieux c'est. Que ce soit sur un vêtement ou sur du linge de table, vous pouvez faire disparaître totalement ou partiellement une tache de sang avec cette méthode. Faites une pâte avec de la fécule de maïs et de l'eau. Appliquez-la sur le tissu, puis frottez délicatement.

Placez ensuite le linge taché au soleil et laissez sécher. Une fois le linge sec, enlevez les résidus à l'aide d'une brosse. Si la tache n'a pas complètement disparu, répétez l'opération.

Faites-les disparaître avec de la poudre de talc

Pour enlever des taches de sang d'un vêtement ou d'un meuble, faites une pâte avec du talc et de l'eau et étalez-la sur les taches.

Une fois le linge sec, brossez la tache. Vous pouvez remplacer le talc par de la fécule ou de la semoule de maïs.

Essayez l'eau salée froide

Aussi vite que possible, faites tremper le tissu taché dans de l'eau salée froide.

Après 3 ou 4 heures de trempage, frottez la tache avec du savon liquide, puis lavez le linge à la machine.

Enlevez les taches de sang avec du WD-40

Traitez les taches de sang en vaporisant du WD-40 directement sur les parties souillées, laissez agir quelques minutes, puis lavez le vêtement à la machine. Le WD-40 aidera à décrocher les taches et elles partiront plus facilement au lavage.

Essayez de traiter les taches tant qu'elles sont encore fraiches parce que, une fois séchées, il sera beaucoup plus difficile de vous en débarrasser.

7 raisons d'acheter du miel de Manuka

Le miel de Manuka est bien plus qu'une friandise, c'est un concentré de bienfaits santé qui peut aider la digestion, guérir les brûlures, traiter la gingivite, combattre l'acné et améliorer le sommeil!

Le miel de Manuka comme tonique santé

En Nouvelle-Zélande, pendant des siècles, la communauté maorie indigène s'est appuyée sur le miel de Manuka pour ses propriétés antibactériennes et cicatrisantes. (Manuka est le nom du buisson d'où les abeilles tirent leur nectar.)

Le miel de Mauna améliore la digestion et apaise les reflux acides

Les propriétés antibiotiques du miel de Manuka le rendent bénéfique pour tout trouble digestif lié aux bactéries.

Les ballonnements persistants, les gaz, les douleurs abdominales, les reflux acides ou encore la diarrhée n'ont qu'à bien se tenir!

Il guérit les brûlures, les plaies et les ulcères

Il a été démontré que le miel de Manuka guérit les brûlures, les plaies et les ulcères grâce à ses propriétés antibactériennes et antifongiques.

Il traite la carie dentaire et la gingivite

Les propriétés antimicrobiennes du miel de Manuka sont également attribuées à sa capacité à aider à traiter les maladies gingivales et parodontales.

Il améliore l'apparence de la peau et combat l'acné

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles le miel est un additif bénéfique à votre routine de soins de la peau. En ce qui concerne la cicatrisation des plaies superficielles, y compris celles de l'acné, la science note que son peroxyde d'hydrogène et ses composés comme le méthylglyoxal agissent pour tuer les agents pathogènes.

Le miel de Manuka améliore le sommeil

Le miel de Manuka peut aider à dormir plus profondément puisqu'il favorise la libération de mélatonine, selon certains experts. Cette hormone est libérée pendant le sommeil et aide à maintenir les rythmes naturels du corps.

Il renforce l'immunité

Les chercheurs ont rapporté dans le Journal of Leukocyte Biology que les composants du miel peuvent stimuler les cellules immunitaires et augmentant la capacité du corps à combattre les intrus hostiles comme les bactéries et les virus.



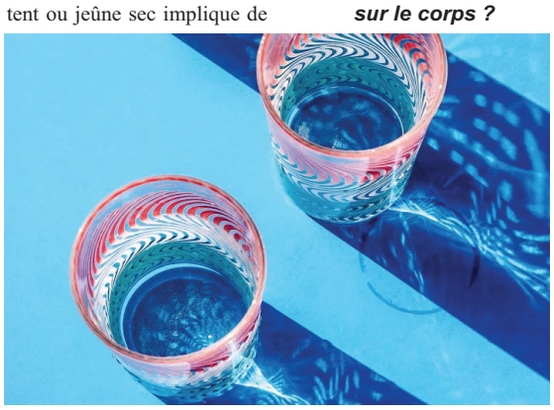
Le jeûne hydrique : comment ça marche et est-ce efficace?

Le principe du jeune hydrique est simple : arrêter de manger pendant quelques jours pour ne boire que de l'eau. Cette monodiète pas comme les autres aurait de nombreux bienfaits : détox, perte de poids... Mais est-elle vraiment efficace, et bonne pour la santé ? Faisons le point.

Qu'est-ce que le jeûne hydrique ?

Là où le jeûne total, intermittent ou jeûne sec implique de ne rien avaler pendant plusieurs heures ou plusieurs jours, le jeûne hydrique permet de continuer à boire de l'eau, des tisanes et du bouillon afin de pouvoir rester hydratée. Pendant plusieurs jours, l'objectif est donc de renoncer à toute forme d'alimentation, pour se concentrer sur des boissons très faibles en calories.

Quels seraient les bienfaits du jeûne hydrique sur le corps ?



Cette pratique permettrait selon ses adeptes de reposer son système digestif. La digestion est en effet un processus énergivore, et lorsque le système digestif est en vacances, cette énergie sert à autre chose dans l'organisme, qui peut ainsi se concentrer sur l'élimination des toxines.

Combien de temps dure un jeûne hydrique ?

Il existe différentes manières de pratiquer le jeûne hydrique, mais les praticiens s'accordent sur le fait qu'une durée de 5 jours est idéale, à pratiquer une fois par an.

Les plus expérimentés pratiquent même le jeûne hydrique en cure de plusieurs jours, sous la surveillance d'un naturopathe et dans un cadre strict de retraite bien-être. En ce qui concerne les personnes qui n'ont pas l'habitude de pratiquer ce type de détox, une première cure de 24 à 48h est recommandée.

10 aliments laxatifs qui aident la digestion



Il n'est pas toujours nécessaire de se rendre à la pharmacie pour trouver un laxatif. Favorisez simplement la consommation de ces aliments naturellement laxatifs!

Optez pour des laxatifs naturels

Certains aliments sont des laxatifs naturels et peuvent vous aider à garder un transit intestinal régulier et à prévenir la constipation. Ainsi, vous risquez moins d'avoir recours aux produits en vente libre pour résoudre ce problème courant.

Le melon d'eau

Ce délice estival est peut-être l'un des fruits les plus surprenants et un laxatif efficace, il agit pour un transit intestinal régulier, parce qu'il renferme beaucoup d'eau. «Le melon d'eau (ou pastèque) contient presque 99% d'eau. Ça en fait un choix extraordinaire pour la motilité intestinale», dit la nutritionniste Libby Mills, porte-parole de l'Academy of Nutrition and Dietetics.

Grains entiers

C'est une bonne raison pour absorber des glucides et manger plus de pain. Les grains comme le quinoa, le boulgour, le riz brun, le blé entier, l'avoine et l'orge renferment beaucoup de fibres alimentaires, qui ramollissent les selles, régularisent le transit intestinal et peuvent même prévenir les hémorroïdes.

Baies

Les confitures de ces baies contiennent de la pectine, qui est essentielle à la santé des intestins. «Cette fibre soluble gélifie les fruits lors du refroidissement après la cuisson», explique Libby Mills.

Légumes feuillus vert foncé

Le chou frisé (kale) est plus qu'une mode. C'est aussi un des meilleurs laxatifs naturels. Les autres légumes feuillus vert foncé comme le chou cavalier, la bette à carde et les épinards renferment aussi du magnésium, un sel minéral qui ramollit les selles et favorise le transit.

Raisins secs

Nos grand-mères nous en auraient donné si elles avaient su qu'ils sont plus efficaces que les pruneaux. Les raisins secs contiennent des fibres et du magnésium qui ramollissent les selles.

Yogourt

Le yogourt et le kéfir contiennent des probiotiques, qui maintiennent le bon équilibre des bactéries intestinales. Les probiotiques sont de petits microorganismes qui décomposent les fibres. «Quand vous avez beaucoup de microbes qui "mangent" les fibres, le transit se fait plus rapidement», explique Libby Mills.

Graines de chia et de lin

Parsemez le yogourt ou le gruau de graines de chia et de lin pour obtenir une bombe laxative, au bon sens du mot. Ces graines sont très concentrées en fibres, qui normalisent la taille et la forme des selles.

Pommes et poires

Ces fruits de l'automne sont pleins de pectine, la fibre qui stimule les intestins et régularise le transit. N'hésitez pas à tester cette recette de soupe à la courge et aux pommes.

Brocoli et chou-fleur

Le brocoli et le chou-fleur sont des crucifères qui contiennent des fibres solubles et insolubles, qui permettent de solidifier les selles liquides, de lubrifier le gros intestin pour faciliter l'élimination des déchets organiques.

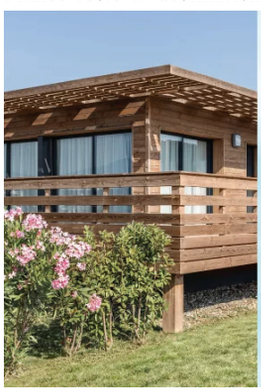
Il se pourrait aussi qu'elles soient indispensables à la santé du côlon, ajoute Libby Mills.

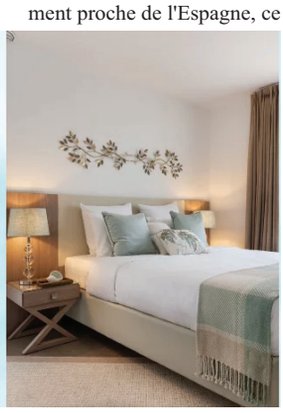
Résidence luxueuse propose des dizaines d'activités gratuites

Il n'est jamais trop tôt pour réfléchir à ses prochaines vacances. Et si vous avez envie de passer des vacances au soleil, la nouvelle résidence Pierre & Vacances située dans le Golfe-du-Lion, à Saint-Cyprien, devrait faire votre bonheur.

Une nouvelle résidence qui vient d'ouvrir ses portes

Que ce soit pour les vacances de printemps, les ponts du mois de mai ou encore pour les vacances d'été, le sud de la France reste la destination idéale pour avoir du soleil. Mais alors que la Côte d'Azur est généralement prise d'assaut, si vous vous dirigiez plutôt vers l'Occitanie ?





Des activités sportives gratuites pour les résidents

Située a 900 mètres de la mer et de sa plage paradisiaque du pont tournant, la résidence est à proximité des commerces, avec notamment des marchés de producteurs locaux. Cette nouvelle résidence est également proche de l'Espagne, ce qui permettra aux visiteurs de s'offrir une petite virée de l'autre côté de la frontière, pour découvrir une destination européenne connue pour sa chaleur (aussi bien en terme d'ambiance que de température). A seulement 5 minutes de vélo, vous pourrez également visiter le port de Saint-Cyprien et sa lagune, et pourquoi pas embarquer sur l'un des bateaux de CTM Croisières, pour un périple Barcarès - Canet en Roussillon - Saint-Cyprien - Argelès Collioure, pour profiter des vagues et des embruns, et peut-être même croiser des dauphins? Mais si vous préférez rester au sein de la résidence, vous ne risquerez pas de vous ennuyer. Pour la première fois, Pierre & Vacances proposera à ses clients pas moins de 22 activités totalement gratuites à destination des petits et des grands. Yoga, tir-à-l'arc, ping-pong, tyrolienne, piscine, sauna, hammam, volley... De la détente d'un côté, du sport de l'autre, le tout dans un climat méditerranéen des plus agréables.

Erreurs à ne jamais commettre à l'aéroport

Évitez les gaffes les plus courantes dans les aéroports et épargnez du temps, de l'argent et beaucoup d'énergie. Découvrez les 20 erreurs à ne jamais commettre avant de monter dans l'avion.

Un passeport sur le point d'expirer

Certains pays ne vous accepteront pas si votre passeport expire à trois ou même six mois de votre date prévue d'entrée.

Vérifiez les conditions d'entrée du pays que vous prévoyez visiter et renouvelez votre passeport d'avance afin de ne pas être refoulé à l'aéroport.

Stationner la voiture près de l'aéroport et dans les espaces les plus coûteux

Vous aurez à payer une prime pour vous garer dans un lot près du terminal de l'aéroport. Ces emplacements permettent de gagner du temps, mais ils nécessitent tout de même un court parcours en navette.

Ne pas apporter une lettre de consentement de voyage pour votre enfant

Les lettres de consentement de voyage ne sont pas seulement pour les parents divorcés.

Les agents des compagnies aériennes et les douaniers sont formés pour repérer les enlèvements potentiels d'enfants.

Transportez des articles interdits

Vous pourriez vous mettre dans l'embarras en emportant une bouteille de crème beauté de grand format, ou en oubliant que votre porte-clés Swiss Army est, techniquement parlant, un canif.

Arriver en retard

Les jours de voyage animés, arrivez à l'aéroport 3 heures et demie avant un vol international, 3 heures avant un vol intérieur aux États-Unis et 2 heures avant un vol intérieur national. Paranoïa?

Peut-être.

Mais il vaut mieux prévenir que d'être déçu!

Se retrouver les pieds nus

Portez des chaussettes avec vos chaussures, ou emballez des socquettes dans votre bagage à main et enfilez-les dans la zone d'inspection de sorte que vous n'aurez pas à clopiner pieds nus sur des planchers sales.



20 lieux historiques au Québec à découvrir



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

Poste de traite Chauvin Tadoussac

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

Lieu historique national des Forts-et-Châteaux-Saint-LouisQuébec

Le lieu historique national des Forts-et-Châteaux-Saint-Louis regorge d'éléments archéologiques datant du 17e au 19e siècle.

Hôtel-Dieu de Québec — Québec

L'Hôtel-Dieu de Québec s'agit du premier hôpital fondé en Amérique du Nord, en 1639. Fondé par trois religieuses augustines, qui avaient pour mission de soigner les gens.

Site traditionnel Huron Onhoüa Chetek8e Wendake

Le site traditionnel Huron Onhoüa Chetek8e, dans la région de Québec, est l'un des plus anciens site Huron de la province.

Visiter ce lieu nous plonge dans la réalité des autochtones de l'époque. Des visites guidées sur leurs anciens campements ainsi que des ateliers d'artisanat sont offerts pour en apprendre plus sur leur culture.

Maison Le Ber-Le Moyne — Montréal

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

Lieu historique national de Coteau-du-Lac — Coteau-du-Lac

Situé dans la municipalité de Vaudreuil-Soulanges, en Montérégie, ce lieu historique national de Coteau-du-Lac compte plus de 7000 ans d'histoire. Il possède l'un des plus anciens canaux à écluses en Amérique du Nord.

Vieux séminaire de Saint-Sulpice Montréal

Fondé en 1684, le Vieux Séminaire de Saint-Sulpice représente le plus ancien au pays. C'est un grand bâtiment qui date de l'époque du régime français. Il a surtout été occupé par les Messieurs de Saint-Sulpice — des missionnaires et éducateurs de l'époque. Ils sont ensuite devenus, au cours du 17e siècle, les seigneurs de l'île de Montréal.

La Grave Havre-Aubert

La Grave représente un site historique à caractère unique des Îles-de-la-Madeleine. Vous y explorerez l'histoire de la région, où la pêche consistait en la principale source de revenus des habitants.

Maison Lamontagne Rimouski

Découvrez ici la plus ancienne maison de l'Est-du-Québec. Construite en 1744, la maison Lamontagne se démarque par son mode de construction: le colombage pierroté, une architecture qui date de l'époque du Moyen-Âge.

5 signes indiquant que votre grippe pourrait être mortelle



Les Centres de contrôle et de prévention de la maladie (CDC) signalent qu'en 2018, 80 000 personnes sont mortes de la grippe aux États-Unis. Bien que le nombre de victimes de la grippe soit beaucoup moins important au Canada, voici ce que vous devez savoir pour vous tirer d'affaire cet hiver.

Qu'est-ce que la grippe?

La grippe est une maladie respiratoire contagieuse causée par les virus de l'influenza, d'après le Gouvernement du Canada. Il y a trois sortes de virus : influenza A, influenza B et influenza C. La forme A peut se subdiviser en différents sous-types; la B n'a aucun sous-type, mais elle peut évoluer en plusieurs lignées et souches.

Tout cela s'ajoute à plusieurs autres types de microbes qui peuvent vous rendre malade chaque saison de la grippe.

Quels sont les symptômes de la grippe?

Il est parfois difficile de distinguer la grippe du rhume, quoique la sévérité des symptômes fournisse un bon indice. Les symptômes du rhume (nez bouché et coulant, mal de gorge) seront plus légers que ceux de la grippe, qui s'accompagne en plus de fièvre, de frissons, de maux de tête et d'une extrême fatigue. Retrouvez plus d'indices pour distinguer la grippe, le rhume et la pneumonie.

Si vous pensez avoir la grippe, il est important de consulter votre médecin, qui pourra prescrire des tests pour déceler le virus.

Qu'est-ce que la grippe intestinale?

Aussi appelée gastroentérite (gastro), elle peut également être causée par un virus, généralement le rotavirus et le norovirus, dit le Dr Niket Sonpal, généraliste et gastroentérologue de New York. « Dans les cas de gastroentérite, les principaux symptômes sont la diarrhée et les vomissements, auxquels peuvent s'ajouter des maux d'estomac, des crampes, de la fièvre, des nausées et des maux de tête. »

Vous avez attrapé une infection secondaire

Le virus peut devenir mortel s'il déclenche une maladie comme la pneumonie – l'inflammation des alvéoles pulmonaires, ces sacs d'air qui peuvent se remplir de liquide. Et cette infection secondaire peut être mortelle. Parmi les autres infections graves, il y a l'inflammation du muscle du cœur (myocardite), du cerveau (encéphalite) et la septicémie – réaction de l'organisme à une infection qui propage l'inflammation à travers tout le corps et peut provoquer la défaillance d'un organe et la mort.

Difficultés respiratoires

Une respiration laborieuse ou un souffle plus court que d'habitude sont, d'après le Dr Sonpal, les signes que votre grippe évolue vers des complications.

C'est pire qu'un simple nez bouché qui gêne la respiration : une infection comme la pneumonie vous demandera un effort pour remplir vos poumons, et vous serez incapable de prendre des respirations longues et profondes.

Brusques vertiges ou confusion

Une forte fièvre peut s'accompagner d'un peu de désorientation, mais les vertiges et la confusion peuvent être des signes d'infection. Si vous présentez l'un de ces signes, un examen médical s'impose de toute urgence.

L'expérience d'un AVC racontée par une jeune femme



L'histoire d'une femme dont un accident vasculaire cérébral(AVC) subit dans la mivingtaine a changé la vie. Pour de bon.

Le mode de vie, un facteur important

Aujourd'hui, la communauté médicale est bien plus au fait que le mode de vie est un facteur important dans les accidents vasculaires cérébraux. Peter Rothwell, professeur de neurologie clinique à l'Oxford University, en Angleterre, a récemment effectué une étude comparative entre les AVC qui ont eu lieu dans les années 1980 et ceux qui sont survenus depuis 2002. Il a noté que même si les hommes ont diminué de 50 % leur risque d'AVC au cours des 20 dernières années, le taux de diminution pour les femmes est loin derrière, de seulement 15 à 20 %. Au cours de cette même période, il y a même eu une légère augmentation du nombre d'AVC chez les femmes âgées de moins de 50 ans. «Même avec les pilules contraceptives récentes, il y a un risque», souligne-t-il. «Les femmes cessent de fumer moins vite que les hommes. Une fois qu'elles arrivent dans la quarantaine et la cinquantaine, on leur prescrit maintenant beaucoup plus de THS [traitement hormonal de substitution] que dans le passé.» (Le THS augmente le risque d'AVC chez les femmes post-ménopausées.) «On doit informer davantage la population », poursuit-il. «Quand on est dans la vingtaine et la trentaine, on n'imagine pas avoir des problèmes de santé. Mais les risques sont là.»

Reprendre une vie normale après un AVC

Malgré les conseils de mes médecins, je ne pouvais pas me mettre à vivre prudemment pour toujours. Ça me rendait folle de voir les patrons du journal me traiter comme une petite chose fragile qui se briserait à la moindre difficulté. J'avais besoin d'un changement. En 1988, j'ai déménagé à Montréal, vers une nouvelle langue et un nouveau travail de journaliste aux évènements sportifs.

J'ai prévenu Mel Morris, alors rédacteur en chef de The Gazette à Montréal, «Je ne joue ni au golf, ni au curling». Qu'à cela ne tienne. Ma première affectation était à Chicoutimi pour couvrir le Championnat canadien de curling masculin. Ce n'était pas si mal, bien que je n'avais pas la moindre idée de ce que je devais regarder quand je suis entrée dans l'aréna.

J'ai pris des cours de boxe, j'ai fait du saut à l'élastique et grimpé des murs d'escalade, cherchant un exutoire à l'insouciance avec laquelle j'avais composé concernant le fait que j'aurais pu mourir. En fin de compte, j'ai tempéré mes activités avec une routine de poids et de course de fond, mais l'AVC a laissé mon côté droit plus faible que le gauche, de sorte que pendant mes courses, mon pied droit a souvent glissé après une heure ou deux et provoqué ma chute. Mes deux genoux sont encore marqués d'un rouge intense, rappels tangibles de randonnées longues et difficiles. Aujourd'hui, après 5 marathons, y compris New York, Chicago et Vancouver, je me contente de courir tranquillement les sentiers avec mon mari et notre chien. Quand nous courons, mon mari, ne plaisantant qu'à moitié, continue de me signaler les difficultés comme «attention à la petite brindille!»

Les effets à long terme d'un AVC

Voici un autre des vestiges de mon AVC: malgré un évènement si catastrophique, je suis prête à voir de nouvelles possibilités et à prendre des risques en dépit d'une crainte toujours présente de l'inconnu. C'est mon principal message quand je raconte mon histoire en public ou quand je donne des conseils privés à des amis.

Parce que j'ai eu une deuxième chance et que je ne veux pas la gaspiller, peu importe à quel point j'ai peur. Mon AVC s'est produit il y a 24 ans, mais il influence encore ma vie jour après jour et si mon histoire peut aider seulement une femme à cesser de fumer ou à adopter un mode de vie plus sain, alors ça vaut la peine d'en parler.

Vivre avec le lupus

Que faire quand l'organisme se saborde? Le lupus est une maladie auto-immune dont les lésions ressemblent à des morsures de loup. Elle peut toucher n'importe quelle partie du corps.

La maladie du loup

Le lupus, «loup» en latin, devrait son nom aux lésions cutanées jadis comparées à des morsures de loup. Il s'agit d'une maladie «?systémique?» parce qu'elle peut toucher n'importe quelle partie du corps, voire tout l'organisme, et «auto-immune?», parce qu'elle résulte d'un excès de zèle du système immunitaire, qui s'attaque à des tissus sains.

Les symptômes

Ses effets varient en fonction des régions touchées. Une rougeur en forme de papillon sur une joue et l'arête du nez est un signe caractéristique, qui ne se manifeste toutefois que dans le tiers des cas. lésions cutanées annulaires, ulcérations dans la bouche ou le nez, fièvre, fatigue, arthrite, douleur musculaire, essoufflement et sécheresse oculaire. La plupart de ces symptômes vont et viennent, de période active (poussées) en phase de rémission.

Les éléments déclencheurs

D'autres facteurs déclencheraient le lupus et ses poussées, tels que les rayons ultraviolets, le stress, les infections (le zona ou le rhume, entre autres) et certains médicaments (notamment les antibiotiques sulfamidés). Dans ces derniers cas, les symptômes disparaissent dès l'arrêt du médicament. Autrement, les lupus doivent constamment être surveillés. Les femmes sont neuf fois plus touchées que les hommes. Les personnes âgées représentent près de 25?% des nouveaux cas de lupus.

Le traitement du lupus

Lors des poussées, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et les corticostéroïdes empêchent l'inflammation, causée par le système immunitaire, d'endommager de manière permanente certains organes – reins, poumons et cœur.

Festival international de l'art rupestre à Djanet

Une opportunité pour promouvoir la destination touristique Algérie



Le directeur du Parc culturel du Tassili n'Ajjer, Abdelkader Hafaoui, a mis en avant l'importance du Festival international de l'art rupestre à Djanet (20-24 octobre) dans la promotion de la destination touristique Algérie et le renforcement du développement durable dans la région.

Dans une déclaration à l'APS, en marge des travaux de la Rencontre internationale sur la gestion et la conservation de l'art rupestre du Tassili n'Ajjer, organisée dans le cadre du Festival international algérien de l'art rupestre, M. Hafaoui a indiqué que l'organisation de la première édition de ce festival à Djanet, sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, "coïncide avec le lancement de la nouvelle saison touristique dans la région, ce qui en fait une étape importante pour la promotion touristique et la réalisation du développement durable, grâce à la richesse historique, culturelle et naturelle du parc culturel du Tassili n'Ajjer".

Le fait que ce festival coïncide avec la nouvelle saison touristique aura des retombées positives sur la région en termes de développement durable, à travers "le soutien à l'artisanat, l'ouverture de nouvelles opportunités commerciales pour les artisans et la création d'emplois pour les jeunes dans le domaine de l'accompagnement touristique et dans d'autres secteurs", a-t-il dit.

"L'art rupestre et les sites archéologiques du Parc culturel du Tassili n'Ajjer, situé dans l'extrême sud-est de l'Algérie et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1982, "constituent une plateforme par excellence pour la promotion touristique en Algérie", a estimé le responsable, soulignant que ces sites représentent "une destination touristique d'exception, prisée par les agences de tourisme, offrant de grandes possibilités de découverte de ces sites naturels et de promotion du tourisme, contribuant ainsi au développement durable".

La nouvelle saison touristique, lancée au début du mois d'octobre en cours, devrait "attirer entre 19.000 et 20.000 touristes étrangers et locaux", a-t-il dit, rappelant que "la précédente saison touristique avait enregistré plus de 17.000 touristes dans la région".

S'agissant de la coopération entre le Parc culturel du Tassili n'Ajjer et les agences de tourisme, M. Hafaoui a indiqué qu'"une coordination permanente est assurée avec ces agences", afin de "faciliter la délivrance des autorisations de visite et la programmation des circuits touristiques au sein du parc à travers les wilayas de Djanet et d'Illizi".

Le responsable a souligné que "plusieurs sites de peintures et de gravures rupestres du Parc culturel du Tassili n'Ajjer, de renommée mondiale, suscitent l'intérêt des touristes étrangers et nationaux", citant notamment la Vache qui pleure à Tigharghart et les sites de Tin Taghirt et de Timghas. Il a ajouté que Séfar et la Tadrart rouge figurent parmi les principaux sites de peintures rupestres attirant les touristes, tandis que l'Oued Djerat à Illizi constitue le site de gravures rupestres le plus prisé.

Créé en 1972, le Parc culturel du Tassili n'Ajjer, qui s'étend sur 138.000 km2, a "fait l'objet, à ce jour, d'un inventaire portant sur 37 % de sa superficie", a fait savoir l'intervenant, précisant que cet inventaire a permis de "recenser 29.000 sites, comprenant des sites d'art rupestre, des sites naturels, des monuments funéraires et d'autres sites archéologiques".

Abordant les défis et les mécanismes de protection de ce patrimoine, M. Hafaoui a souligné que "l'immensité de ce parc et la richesse de son patrimoine culturel et naturel commun nécessitent le renforcement des ressources humaines, notamment par le recrutement de gardiens des sites archéologiques et de guides, et la mobilisation des moyens nécessaires à l'entretien et à l'aménagement des aires de stationnement des véhicules, ainsi qu'au renforcement des moyens de surveillance, afin de préserver ce patrimoine mondial millénaire".

Des participants étrangers soulignent la place privilégiée de l'Algérie dans cet art

Des participants à la deuxième rencontre internationale sur " la préservation des sites d'art rupestre du Tassili n'Ajjer", organisée dans le cadre de la première édition du Festival international de l'art rupestre à Djanet (20-24 octobre), ont mis en avant la place privilégiée qu'occupe l'Algérie à l'échelle mondiale dans ce type d'art dont elle regorge.

Dans ce cadre, la chargée des programmes au Fonds pour le patrimoine mondial africain (FPMA), Rim Kelouaz, a souligné " la place privilégiée qu'occupe l'Algérie dans le processus de préservation du patrimoine mondial sur le continent africain, grâce à sa diversité civilisationnelle, culturelle et naturelle exceptionnelle, ainsi qu'à l'expérience scientifique et de terrain accumulée par ses institutions dans les domaines de la recherche archéologique, de la protection des sites patrimoniaux et de la gestion des sites classés".

Mme Kelouaz a estimé que " l'art rupestre, outre sa valeur scientifique, constitue une source importante pour comprendre le parcours historique du continent africain à travers les dessins et représentations animales, humaines et végétales, ainsi que pour découvrir les modes de vie des peuples anciens et leur adaptation aux changements climatiques dans cet environnement".

Ces témoignages " permettent également d'approfondir l'exploration des sociétés africaines, de leurs traditions et de rétablir leur place et leur présence dans l'histoire de l'Humanité".

De son côté, le président de l'Union arabe des médias du patrimoine, Youssef El Kazem, de l'Etat du Qatar, a salué le patrimoine civilisationnel et archéologique exceptionnel dont regorge l'Algérie, exprimant sa " grande admiration" pour ce qu'il a découvert, lors de sa visite dans la ville de Djanet, accompagné d'une délégation de l'Union.

Il a estimé que les particularités de cette région en font "un espace magnifique et unique au monde, qui reflète la richesse de l'Algérie en matière de patrimoine universel".

Pour sa part, le conservateur de la réserve naturelle nationale nigérienne de l'Aïr et du Ténéré (RNNAT), Ganda Amadou, a affirmé que l'art rupestre en Algérie est "très riche et diversifié", notamment "les gravures et les dessins représentant l'homme, les animaux et les activités humaines pratiquées durant l'Antiquité".

"Ces vestiges archéologiques permettent de découvrir les modes de vie des anciennes communautés humaines et leurs activités de chasse et de cueillette, ainsi que de suivre l'évolution de la faune et les transformations qu'a connues l'environnement saharien au fil du temps", a-t-il expliqué.

Dans ce contexte, le photographe japonais Takayuki Hanafusa a mis en avant la valeur "exceptionnelle" des gravures rupestres dans la région du Tassili, estimant qu'elles constituent "une richesse patrimoniale d'une grande importance pour l'humanité, compte tenu de la diversité de leurs thèmes et de la précision de leurs détails artistiques", en plus d'être "un témoin de l'histoire de l'humanité et de l'évolution des civilisations dans la région".

Bruxelles

Une manifestation culturelle met à l'honneur le costume traditionnel algérien



L'Association des femmes algériennes en Belgique a organisé une manifestation culturelle au café culturel, littéraire et solidaire "La Casbah", ainsi que sur la Grand-Place de Bruxelles, mettant à l'honneur le costume traditionnel algérien, notamment la blouza oranaise, afin de faire connaître le patrimoine culturel dont regorge le pays.

Cette manifestation a été marquée par un défilé de costumes traditionnels algériens, mettant à l'honneur le haïk blanc, porteur d'une forte symbolique historique et culturelle, ainsi que la blouza oranaise, qui a suscité l'intérêt des participants par ses couleurs éclatantes et ses broderies traditionnelles, témoignant de la richesse du patrimoine culturel de l'Ouest algérien.

Cette initiative culturelle s'inscrit dans le cadre des activités organisées au café "La Casbah", conçu comme un espace de rencontre, d'échange culturel et de solidarité, ainsi qu'un lieu de renforcement des liens entre les membres de la communauté nationale établie à l'étranger et leur pays d'origine. Cette manifestation souligne l'importance de faire connaître le patrimoine culturel national et de consolider l'identité algérienne auprès des générations successives de la diaspora.

Le défilé a été favorablement accueilli par les visiteurs et les membres de la communauté nationale résidant en Belgique, qui ont salué l'esthétique des costumes traditionnels algériens ainsi que l'importance des initiatives culturelles visant à faire connaître, à préserver et à transmettre le patrimoine national aux générations montantes.

La présidente de l'Association, Faiza Othmani a déclaré à l'APS, l'importance du choix de "La Grande Place", un des principaux monuments du patrimoine belge, pour présenter la célèbre blouza oranaise, considérée parmi les tenues traditionnelles algériennes incontournables aussi bien dans la vie quotidienne que pendant les fêtes de mariage ou occasions exceptionnelles.

Pour l'intervenante, la blouza oranaise n'est pas une simple tenue traditionnelle, mais une partie intégrante de l'histoire de l'Algérie et de son identité culturelle, héritée de génération en génération et portée à Oran comme à Alger, Constantine et bien d'autres régions du pays.

Répondant aux tentatives d'appropriation de la blouza oranaise et de la remise en question de son identité algérienne, Mme Othmani a affirmé que la recherche dans l'histoire du costume traditionnel algérien suffit pour s'assurer qu'elle représente une pièce authentique propre au patrimoine algérien séculaire.

Pour rappel, le ministère de la Culture et des Arts avait déposé le dossier de "la blouza" intitulé "L'art de la blouza et ses ornements dans le grand ouest algérien" auprès de l'Unesco en vue de l'inscrire sur les listes du patrimoine mondial.

Tipasa

Coup d'envoi du 14ème Festival culturel national de la musique actuelle

Le coup d'envoi de la 14ème édition du Festival culturel national de la musique actuelle (FCNMA) a été donné à la Maison de la culture "Ahmed Aroua", à Koléa, dans la wilaya de Tipasa, sous le slogan "Musique, créativité et échanges professionnels".

Dans une ambiance artistique, cette édition, organisée sous l'égide du ministère de la Culture et des Arts et en coordination avec la wilaya de Tipasa, a débuté par la présentation du programme de la manifestation par le commissaire du festival, Salah Remini.

La soirée s'est ensuite poursuivie avec un concert animé par "Isslan" et le groupe "Guesba électrique".

Cette manifestation artistique, qui se poursuivra jusqu'au samedi prochain, accueillera une pléiade d'artistes et de groupes musicaux. Le public, avide de musique moderne, pourra ainsi découvrir, tout au long des soirées, notamment la chorale de l'Opéra d'Alger et l'artiste "Mettacha", avant de profiter d'une grande soirée de clôture animée par le groupe "Rimal" et le jeune chanteur Akram Arfi.

A cette occasion, le commissaire du festival, Salah Remini, a révélé que la nouveauté de cette édition consistait, pour la première fois, à mettre l'accent sur les aspects académiques et professionnels de la chanson moderne. Il a notamment évoqué l'intégration d'interventions et de colloques, ainsi que l'organisation d'ateliers visant à développer la chanson algérienne moderne et à la faire évoluer de manière à rendre les productions artistiques plus professionnelles.

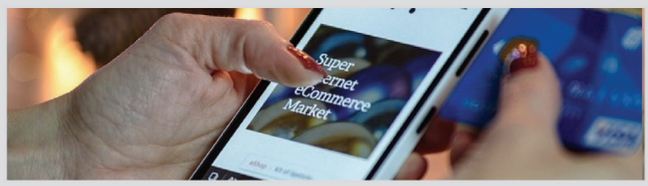
Dans ce cadre, un programme de conférences, d'interventions et d'ateliers animés par des professeurs et des experts spécialisés dans ce domaine a été élaboré parallèlement au programme des soirées artistiques.

Dans le monde un 25 Octobre

- 2018 : Au Japon, un séisme situé à Hokkaido fait 44 morts.
- 2012 : Tuerie de Chevaline en Haute-Savoie. Massacre de trois membres d'une famille de vacanciers britannique, une fillette grièvement blessée, une autre retrouvée aux pieds de sa mère morte huit heures après le drame. Le quatrième mort est un cycliste, habitant d'une commune voisine qui gisait mort à côté de la voiture.
- 2011 : La Nasa annonce la découverte d'une planète soeur de la Terre hors du système solaire.
- 2009 : Qualification du Mondial 2010 France 1 - Roumanie 1.
- 2006 : Exploit du Havrais Serge Girard qui vient de relier à pied Paris à Tokyo, parti le 18 décembre 2005. Il a parcouru 19 097 km en 260 jours, 17 heures et 52 minutes sans s'accorder un seul jour de repos. Prochain défi le tour du monde ?.
- 2006 : Accident de car dans l'Oise sur l'A1 à hauteur de Brassens, un autocar polonais transportant des passagers russes, a percuté violemment l'arrière d'un camion, bilan quatre morts et trente blessés dont une douzaine gravement atteints.
- 2005 : Crash d'un Boeing 737-200 à Medan 3indonésie" (100 morts).
- 1998 : Coré du Nord Hong Song-nam devient premier ministre.
- 1997 : La ville d'Athènes choisis pour organiser les jeux Olympique d'été 2004.
- 1995 : La France reprend ses essais nucléaires en effectuant un tir d'une puissance inférieur à 20 kilotonnes.
- 1987 : Inauguration du tramway de Grenoble.
- 1980 : Après dix ans de travaux, le plus long tunnel souterrain (16,3hm) est ouvert à travers le massif du Saint Gothard.
- 1977 : Enlèvement du "patron des patrons" allemand Hans Martin Schleyer, il sera exécuté comme quatre de ses garde du corps par ses ravisseurs.
- 1970 : Formule 1 sur le circuit de Monza en Italie le pilote Jochen Rindt se tue au cour des essais libres à bord de sa Lotus 72. Pour la première fois un pilote est sacré Champion du monde à titre posthume.

Le saviez-vous?

Achats en ligne : Comment éviter les fraudes ?



Depuis plusieurs année les français sont devenu adeptes du shopping et de l'achat en ligne. Cependant cette habitude, si pratique, doit être associée à un minimum de vigilance. De nos jours, grève ou pas grève, vous pouvez faire tous vos achats en ligne sans avoir à vous déplacer. De la nourriture à la culture en passant par l'achat de vêtements ou le fait de parier en ligne avec betFIRST, tout est faisable en quelques clics. Particulièrement pour les 25-34 ans l'achat sur le Web est devenu une pratique tout à fait naturelle. Cette forte demande de la part des consommateurs a poussé les commerçants à développer des sites internet de plus en plus performants en termes de sécurité, ce qui n'a pas empêché, en parallèle, l'éclosion de sites frauduleux qui visent à imiter principalement les plateformes administratives. Afin d'éviter de tomber dans les pièges tendus par ceux qui veulent récupérer vos données bancaires pour en faire mauvais usage, voici quelques bonnes pratiques à suivre lors de vos achats en ligne.Comment repérer un mail ou un site frauduleux

Souvent vous recevez des mails promotionnels qui vous poussent à acheter tel ou tel produit ou alors obtenir un remboursement d'argent en cliquant sur un lien.

Avant de le faire, vous devez absolument vérifier certains points pour ne pas être victime du Phishing, technique visant à dérober vos identifiants et mots de passe. En premier vérifiez que le nom de domaine inscrit sur l'e-mail est bien le bon. Pour vous en assurer il vous suffit de vous rendre sur le site officiel et comparer les deux. Vérifiez aussi l'adresse d'où provient le mail.

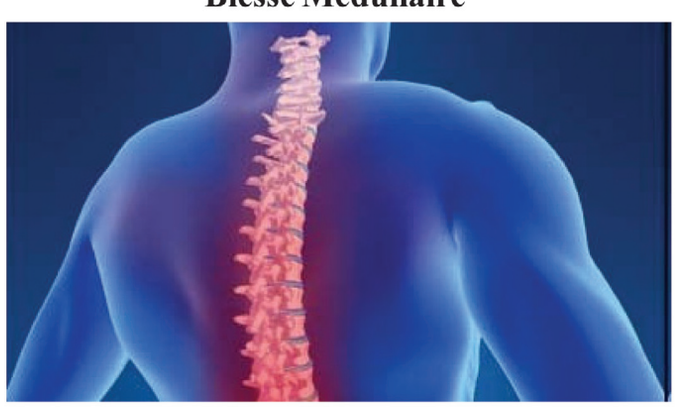
Le Nobel d'économie attribué à Richard Thaler, théoricien de la finance comportementale



Ce professeur américain à l'université de Chicago a montré comment des caractéristiques humaines « affectent les décisions individuelles et les orientations des marchés. Le prix Nobel d'économie a été attribué, lundi 9 octobre, à l'Américain Richard H. Thaler, de l'université de Chicago, pour ses travaux sur les mécanismes psychologiques et sociaux à l'œuvre dans les décisions des consommateurs ou des investisseurs.Richard H. Thaler a montré comment certaines caractéristiques humaines, comme les limites de la rationalité et les préférences sociales, « affectent systématiquement les décisions individuelles et les orientations des marchés », a expliqué Göran Hansson, le secrétaire général de l'Académie royale des sciences de Suède qui décerne le prix. Diplômé de l'université de Rochester (Etats-UNis), Richard H. Thaler a notamment théorisé le concept de « comptabilité mentale » expliquant la façon dont les individus « simplifient la prise de décision en matière financière, en créant des cases séparées dans leur tête, en se concentrant sur l'impact de chaque décision individuelle plutôt que sur l'effet global », selon l'académie, qui a poursuivi :« Il a aussi montré combien l'aversion aux pertes peut expliquer pourquoi les individus accordent une plus grande valeur à une chose s'ils la possèdent que s'ils ne la possèdent pas », un phénomène appelé « l'aversion à la dépossession », a poursuivi l'académie. Ecrasante domination des Américains

Agé de 72 ans, issu de l'Ecole de Chicago créée par Milton Friedman et qui a donné de nombreux prix Nobel, le lauréat confirme l'écrasante domination des Américains au palmarès du « prix en sciences économiques en hommage à Alfred Nobel » décerné pour la première fois en 1969.Joint par l'académie, M. Thaler, qui va toucher 9 millions de couronnes suédoises (944 000 euros), s'est dit « très heureux » d'être récompensé par le prix Nobel et a dit promettre d'essayer « de dépenser son prix de la façon la plus irrationnelle possible ».

Journée internationale du Blessé Médullaire

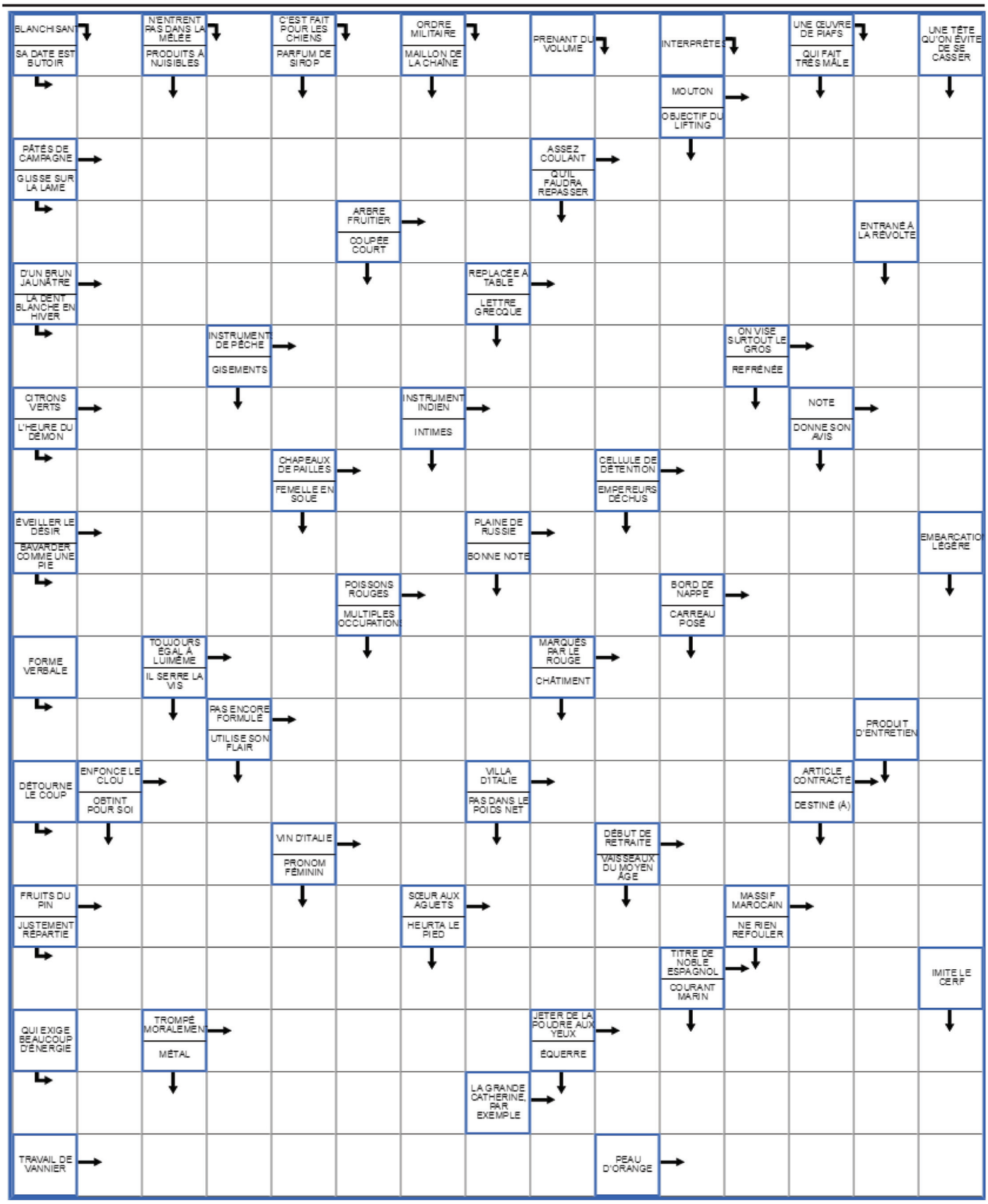


Commençons par définir ce qu'est un bléssé médullaire, cela peut servir : La moelle épinière est la partie du système nerveux central de l'être humain qui se situe à l'intérieur de la colonne vertébrale. Une blessure à la moelle épinière, ou blessure médullaire, peut couper la communication entre le cerveau et le corps et entraîner la paralysie totale ou partielle des membres et du tronc.Pourquoi une journée du bléssé médullaire ?

Plus de 9 fois sur 10, les lésions médullaires sont dues à des causes évitables (accidents de la circulation, chutes ou actes de violence) et peuvent entraîner des handicaps sévères voire des décès prématurés. La journée du 25 octobre a été instituée en 2016 pour attirer l'attention du public sur ces pathologies et permettre un renforcement des moyens de prévention.Dans le monde, plus de 250 000 personnes sont victimes de blessures médullaires, qui entraînent souvent un handicap.

Depuis plus de 25 ans, Handicap International, en collaboration avec l'International Spinal Cord Society (ISCoS), vise à apporter des soins de réadaptation de qualité aux blessés, à renforcer leur intégration sociale et à les aider à trouver un emploi.SCIDAY (Spinal Cord Injury Day) en France depuis 2019.Linitiative de l'ISCoS est désormais relayée en France, notamment grâce aux efforts de l'association Hopale. Cette journée est célébrée le 25 octobre comme dans tous les autres pays et les activités récréationnelles seront mises en avant en 2021 avec le thème :

"Le SCI dans les conflits et les catastrophes : Préparer et prévenir".



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.