

MEDIA
EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

L'Algérie engagée à poursuivre ses efforts pour consolider le partenariat entre la Russie et l'Afrique P.4

72E ANNIVERSAIRE DU DÉCLENCHEMENT DE LA GLORIEUSE RÉVOLUTION DE LIBÉRATION

GLOIRE À NOS MARTYRS
VIVE L'ALGÉRIE INDÉPENDANTE

LE 01er NOVEMBRE 1954

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Samedi 31 Octobre 2026
Quotidien National Economique
N° 2389 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

54E ÉDITION DE LA FINALE DE LA COUPE D'ALGÉRIE DE FOOTBALL MILITAIRE

Monsieur le Président de la République, Chef Suprême des Forces Armées, Ministre de la Défense Nationale, supervise la cérémonie de la 54e édition de la finale de la Coupe d'Algérie de Football militaire



Monsieur Abdelmadjid TEBBOUNE, Président de la République, Chef Suprême des Forces Armées, Ministre de la Défense Nationale, a supervisé ce jeudi 29 octobre 2026, la cérémonie de la finale de la Coupe Militaire d'Algérie de Football, dans sa 54e édition, au Centre National Militaire de Regroupement et de Préparation des Équipes Sportives à Ben Aknoun/1ère Région Militaire, et qui a opposée le Commandement des Forces Navales au Commandement des Forces Aériennes.

A l'entame et après son accueil par Monsieur le Général d'Armée Saïd CHANEGRIHA, Ministre Délégué auprès du Ministre de la Défense Nationale, Chef d'État-Major de l'Armée Nationale Populaire, Monsieur le Président de la République a écouté l'hymne national et a reçu les honneurs militaires qui lui ont été rendues par différentes formations des Forces de l'Armée Nationale Populaire, avant de saluer la délégation d'accueil, composée du Commandant des Forces Terrestres, du Secrétaire Général du Ministère de la Défense Nationale,des Commandants de Forces, du Commandant de la Gendarmerie Nationale, du Commandant de la Garde Républicaine, du Directeur de Cabinet auprès du Ministère de la Défense Nationale, du Chef du Département Emploi-Préparation de l'Etat-major de l'Armée Nationale Populaire, du Commandant de la 1ère Région Militaire et du Chef du Service des Sports Militaires.

Ensuite, Monsieur le Président de la République a suivi un exposé présenté par le Chef du Service des Sports Militaires portant sur les différents résultats et réalisations des sélections nationales militaires obtenues lors des différentes compétitions internationales, avant que Monsieur le Président de la République ne rejoigne la tribune d'honneur du stade du Centre, où il a donné le coup d'envoi de la finale, et ce, en présence de membres du Gouvernement, de Conseillers de la Présidence de la République, ainsi que des Directeurs et Chefs des Services Centraux du Ministère de la Défense Nationale et de l'Etat-Major de l'Armée Nationale Populaire.

La rencontre a été marquée par une compétitivité remarquable, empreinte d'intensité et de suspense tout au long de son déroulement. Les joueurs ont fait preuve d'un grand engagement, d'une discipline exemplaire et d'un excellent esprit sportif, où chaque équipe a cherché à imposer son style de jeu et à décrocher un résultat positif. Les joueurs ont également démontré des qualités techniques de haut niveau, portées par une détermination farouche à remporter la victoire et à s'adjuger le prestigieux trophée militaire. A ce titre, l'équipe des Forces Navales a ouvert le score en premier par le joueur Bouhroum à la 53e minute, avant que l'équipe des Forces aériennes n'égalise à la 62e minute grâce au joueur Belaoudj. La rencontre s'est soldée par un match nul, obligeant les deux formations à se départager aux tirs au but, où l'équipe du Commandement des Forces navales a réussi à l'emporter, s'adjugeant ainsi du titre de championne de la Coupe d'Algérie militaire de football pour l'année 2026. Au terme de la rencontre, Monsieur le Président de la République a remis les médailles aux deux équipes et la Coupe d'Algérie Militaire à l'équipe du Commandement des Forces Navales.

A l'issue, Monsieur le Président de la République a procédé à la signature du livre d'Or du Centre National Militaire de Regroupement et de Préparation des Equipes Sportives. DIC

Le président de la République supervise la cérémonie de la 54e édition



Le président de la République, chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, M. Abdelmadjid Tebboune, a supervisé jeudi, au Centre national militaire de regroupement et de préparation des équipes sportives à Ben Aknoun (Alger), la cérémonie de la 54e édition de la finale de la Coupe d'Algérie de Football militaire, indique un communiqué du ministère de le Défense nationale (MDN).

"Monsieur Abdelmadjid Tebboune, Président de la République, Chef Suprême des Forces Armées, Ministre de la Défense Nationale, a supervisé ce jeudi 29 octobre 2026, la cérémonie de la finale de la Coupe Militaire d'Algérie de Football, dans sa 54 édition, au Centre National Militaire de Regroupement et de Préparation des équipes sportives à Ben Aknoun/1 Région militaire, et qui a opposé le Commandement des Forces navales au Commandement des Forces aériennes", précise le communiqué.

A l'entame et après son accueil par Monsieur le Général d'Armée Saïd Chanegriha, Ministre Délégué auprès du Ministre de la Défense Nationale, Chef d'Etat-Major de l'Armée nationale populaire, "Monsieur le Président de la République a écouté l'hymne national et a reçu les honneurs militaires qui lui ont été rendues par différentes formations des Forces de l'Armée nationale populaire, avant de saluer la délégation d'accueil, composée du Commandant des Forces Terrestres, du Secrétaire Général du Ministère de la Défense nationale, des Commandants de Forces, du Commandant de la Gendarmerie nationale, du Commandant de la Garde Républicaine, du Directeur de Cabinet auprès du Ministère de la Défense nationale, du Chef du Département Emploi-Préparation de l'Etat-major de l'Armée nationale populaire, du Commandant de la 1ère Région Militaire et du Chef du Service des sports militaires".

Ensuite, poursuit la même source, "Monsieur le Président de la République a suivi un exposé présenté par le Chef du Service des Sports Militaires portant sur les différents résultats et réalisations des sélections nationales militaires obtenues lors des différentes compétitions internationales, avant que Monsieur le Président de la République ne rejoigne la tribune d'honneur du stade du Centre, où il a donné le coup d'envoi de la finale, et ce, en présence de membres du Gouvernement, de Conseillers de la Présidence de la République, ainsi que des Directeurs et Chefs des Services Centraux du Ministère de la Défense nationale et de l'Etat-Major de l'Armée nationale populaire".

La rencontre a été marquée par une compétitivité remarquable, empreinte d'intensité et de suspense tout au long de son déroulement. Les joueurs ont fait preuve d'un grand engagement, d'une discipline exemplaire et d'un excellent esprit sportif, où chaque équipe a cherché à imposer son style de jeu et à décrocher un résultat positif.

Les joueurs ont également démontré des qualités techniques de haut niveau, portées par une détermination farouche à remporter la victoire et à s'adjuger le prestigieux trophée militaire. A ce titre, l'équipe des Forces Navales a ouvert le score en premier par le joueur Bouhroum à la 53 minute, avant que l'équipe des Forces aériennes n'égalise à la 62 minute grâce au joueur Belaoudj.

La rencontre s'est soldée par un match nul, obligeant les deux formations à se départager aux tirs au but, où l'équipe du Commandement des Forces navales a réussi à l'emporter, s'adjugeant ainsi du titre de championne de la Coupe d'Algérie militaire de football pour l'année 2026.

Au terme de la rencontre, "Monsieur le Président de la République a remis les médailles aux deux équipes et la Coupe d'Algérie Militaire à l'équipe du Commandement des Forces Navales".

A l'issue, "Monsieur le Président de la République a procédé à la signature du livre d'Or du Centre National Militaire de Regroupement et de Préparation des Equipes Sportives", conclut le communiqué du MDN.



Allocution du président de la République adressée aux participants au troisième Sommet Russie-Afrique à Moscou (Texte intégral)

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a adressé, jeudi, une allocution aux participants au troisième Sommet Russie-Afrique, tenu à Moscou (Russie), lu par le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb. En voici la traduction APS :



"Au nom de Dieu, Clément et Miséricordieux,
Prière et paix sur le plus noble des Messagers,

- Monsieur Vladimir Poutine, président de la Fédération de Russie,
- Monsieur Evariste Ndayishimiye, président de la République du Burundi et président en exercice de l'Union africaine,
- Monsieur Mahmoud Ali Youssouf, président de la Commission de l'Union africaine,
- Excellences, Mesdames et Messieurs les chefs d'Etat et de Gouvernement,

Mesdames et Messieurs.
Il m'est particulièrement agréable, en préambule de cette allocution, d'adresser au Président Vladimir Poutine ainsi qu'au peuple russe ami, au nom de l'Algérie, peuple et gouvernement, mes remerciements pour l'accueil chaleureux et pour la bonne préparation de ce Sommet.
Je tiens également à remercier l'Union africaine (UA) et sa Commission pour les efforts déployés en vue de coordonner les positions africaines.
Il m'est tout aussi agréable, à cette occasion, de vous transmettre les salutations de M. Abdelmadjid Tebboune, président de la République, qui a chargé notre délégation de porter un message clair : l'Algérie est convaincue de l'importance des relations entre notre continent et ses partenaires et considère, à cet égard, la Fédération de Russie comme l'un de ses partenaires fiables. Mon pays œuvre également à traduire ces relations en une coopération fructueuse et durable, au service des intérêts communs de nos peuples.
Nous sommes réunis aujourd'hui à l'occasion de ce troisième Sommet, après ceux de Sotchi en 2019 et de Saint-Pétersbourg en 2023, afin d'évaluer les réalisations concrétisées et de déterminer les domaines nécessitant davantage de coordination, ainsi que les priorités de la prochaine étape.
La participation de l'Algérie à ce rendez-vous confirme son engagement constant à poursuivre ses efforts pour renforcer cette dynamique, convaincue que les relations internationales doivent être fondées sur l'égalité, le respect mutuel et les intérêts communs, loin de toute logique d'unilatéralisme et de tutelle.

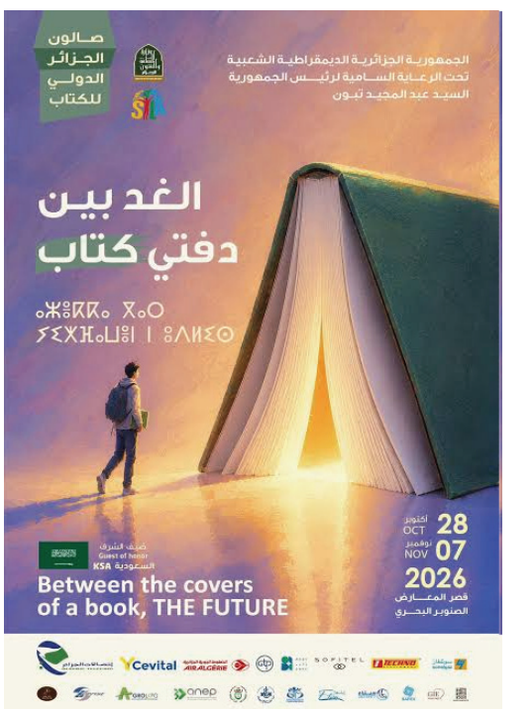
Mesdames et Messieurs,
Le monde connaît aujourd'hui des mutations profondes et sans précédent, marquées par la montée des tensions internationales et par l'imbrication des défis sécuritaires, économiques et environnementaux. Dans ce contexte troublé, la nécessité d'intensifier les efforts pour bâtir un ordre international plus juste et plus équitable se fait plus pressante que jamais.
L'Algérie, qui a eu l'honneur d'assumer ses responsabilités de membre non permanent du Conseil de sécurité des Nations unies au cours des deux dernières années, réaffirme la nécessité de réformer le système des Nations unies, notamment le Conseil de sécurité, afin de réparer l'injustice historique dont l'Afrique est victime, conformément aux résolutions et aux positions communes de l'Union africaine, en particulier le Consensus d'Ezulwini et la Déclaration de Syrte.
La réforme du Conseil de sécurité n'est plus une simple question de négociation où des acquis sont réalisés en contrepartie de concessions, mais constitue désormais une question de justice et un véritable test pour la légalité internationale.
Au milieu de ces mutations, notre continent africain s'affirme comme un acteur incontournable. L'Afrique qui a toujours prôné le principe des "solutions africaines aux problèmes africains", réaffirme aujourd'hui son attachement indéfectible à ce principe à travers son organisation continentale, l'Union africaine, forte des cadres et des mécanismes régionaux concernés par les questions de paix et de sécurité.
Notre continent, riche d'une histoire de lutte contre toutes les formes de colonialisme, d'exploitation et d'imposition du fait accompli, demeure attaché au principe d'autodétermination conformément à la légalité internationale.
Nous tenons à réaffirmer ici que la consolidation de la sécurité et de la stabilité sur notre continent passe impérativement par l'élimination des derniers vestiges du colonialisme en Afrique, à savoir la question du Sahara occidental. L'Algérie salue les efforts déployés par le Conseil de sécurité, qui ont abouti à la reprise des négociations entre les deux parties au conflit au début de cette année, sous l'égide des Nations unies.
Tout en saluant cette démarche, nous saisissons cette occasion pour exprimer notre reconnaissance à la Fédération de Russie pour sa position constante et de principe en faveur du droit à l'autodétermination, ainsi que pour son engagement ferme à soutenir le processus onusien et les efforts de l'Envoyé personnel du Secrétaire général des Nations unies, en vue de parvenir à un règlement politique juste, durable et mutuellement acceptable, conformément aux principes de la Charte des Nations unies et aux résolutions pertinentes du Conseil de sécurité.
L'Algérie réitère également son soutien à ce processus et affirme qu'une solution juste et durable ne saurait prospérer que dans le cadre d'une solution politique consensuelle garantissant au peuple sahraoui son droit authentique à l'autodétermination conformément à la légalité internationale.
Dans le même contexte, nous réaffirmons que les ingérences étrangères illégitimes dans les affaires intérieures des Etats africains, quels qu'en soient les prétextes, ne font que nourrir les foyers de tension, accentuer les divisions et éterniser les crises, menaçant ainsi la paix et la sécurité régionales et internationales, entravant les processus de développement et épuisant les ressources de nos peuples.
Nous estimons que la véritable stabilité ne peut être importée ni imposée par la force. Elle est l'aboutissement naturel du respect de la souveraineté et de l'intégrité territoriale des Etats, et d'un dialogue politique inclusif conduit par les enfants du pays eux-mêmes.
Convaincue que la sécurité et la stabilité en Afrique ne sauraient être réalisées indépendamment d'un développement socio-économique inclusif, l'Algérie appelle à une approche globale, telle que définie dans les propositions et recommandations contenues dans les rapports annuels soumis par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, aux dirigeants de l'organisation continentale, en sa qualité de Champion de l'Union africaine pour la prévention et la lutte contre le terrorisme et l'extrémisme violent en Afrique.
La lutte contre le terrorisme et la criminalité transfrontalière organisée ne saurait réussir par les seuls moyens sécuritaires.
Elle exige de s'attaquer aux causes profondes de ces phénomènes, notamment par la création d'emplois et l'amélioration des conditions de vie.
Les jeunes africains, qui constituent une force motrice considérable, doivent pouvoir trouver dans leurs pays les moyens de réaliser leurs ambitions, afin de devenir acteurs de la construction et du développement plutôt que victimes de la migration clandestine ou du recrutement par des groupes terroristes.

Mesdames et Messieurs,
La profonde conviction de l'Algérie quant à la communauté de destin africain se traduit par des actions concrètes sur le terrain.
Outre ses efforts diplomatiques soutenus, notre pays mobilise ses moyens au service de l'intégration continentale.
A cet égard, la contribution de l'Agence algérienne de coopération internationale pour la solidarité et le développement mérite d'être soulignée. Celle-ci finance et réalise des projets de développement dans plusieurs pays africains frères, notamment dans les domaines des infrastructures, de la santé, de l'éducation et de l'énergie, concrétisant ainsi le principe d'une solidarité agissante.
L'Algérie a abrité en septembre 2025 la Foire commerciale intra-africaine (IATF), un rendez-vous qui a rassemblé des opérateurs économiques des quatre coins du continent afin de soutenir la mise en œuvre de la Zone de libre-échange continentale (ZLECAf). Outre ces initiatives, l'Algérie poursuit ses efforts pour faciliter la circulation des personnes, des biens et des services à travers ses frontières, et renforcer la coopération économique avec les pays voisins.
Concernant les grands projets structurants, l'Algérie œuvre à faire de ces projets plus que de simples slogans en passant à l'étape de la concrétisation effective. En juin 2026, le lancement des travaux du tronçon algérien du gazoduc transsaharien (Algérie-Niger-Nigeria) a été annoncé depuis Adrar, ce qui permettra de renforcer la sécurité énergétique régionale et internationale et offrira d'immenses opportunités de développement aux pays de transit.
Nous soulignons également l'importance de la route transsaharienne, qui ouvrira de nouvelles perspectives commerciales entre les pays du Nord et du Sud, ainsi que du projet de la dorsale transsaharienne à fibre optique, qui contribuera à connecter le continent aux réseaux de télécommunication modernes et à réduire la fracture numérique.
Ces projets et les initiatives visant à opérationnaliser la ZLECAf constituent la pierre angulaire de la construction d'une Afrique prospère et intégrée, capable d'être un partenaire actif de l'économie mondiale.
Dans cette optique, nous invitons nos partenaires russes, gouvernement et opérateurs économiques, à tirer parti de cette dynamique en investissant dans les secteurs vitaux tels que l'énergie, les mines, l'agriculture, la transformation numérique et les infrastructures, en particulier dans le cadre de nos efforts conjoints visant à développer les chaînes de valeur ajoutée sur le continent. L'expérience a démontré que la coopération russo-africaine, lorsqu'elle s'inscrit dans une vision stratégique intégrée, est à même de générer des gains tangibles pour les deux parties.

Mesdames et Messieurs,
L'Algérie et la Russie entretiennent des relations historiques solides, consacrées par la Déclaration de partenariat stratégique approfondi, signée en 2023, et soutenues par une coopération de longue date dans le cadre de l'OPEP+ et du Forum des pays exportateurs de gaz (GECF). Nous estimons qu'un véritable partenariat avec les partenaires internationaux, y compris la Russie, repose sur le principe de complémentarité et de renforcement des capacités propres, permettant de produire de la richesse et des emplois au niveau local, plutôt que de se limiter à l'exportation de matières premières. C'est le partenariat que nous souhaitons pour notre pays et notre continent : équilibré, mutuellement bénéfique et respectueux des choix de chaque partie.
Dans un monde multipolaire, l'Algérie appelle à la poursuite de la coordination avec la Fédération de Russie dans les fora internationaux sur les questions d'intérêt commun, au premier rang desquelles figure la cause palestinienne. Plus d'un an après l'instauration du cessez-le-feu à Ghaza, les violations se poursuivent, la situation humanitaire reste critique et la seconde phase de l'accord piétine.
La paix ne saurait prévaloir dans la région, où les foyers de tension s'étendent, sans permettre au peuple palestinien de jouir de son Etat indépendant avec El-Qods pour capitale.

Mesdames et Messieurs,
Je ne manquerai pas d'évoquer ici une question alarmante pour le présent et l'avenir du continent africain : le changement climatique. Subissant de plein fouet les contrecoups d'un phénomène auquel sa contribution en émissions globales demeure insignifiante, l'Afrique se retrouve confrontée à des vagues de sécheresse aiguës, des inondations dévastatrices, des méga-feux et une désertification galopante, et des menaces directes pèsent sur sa sécurité alimentaire et hydrique.
Relever ces défis exige un véritable engagement international, à travers l'octroi d'un appui financier et technique aux pays africains, conformément au principe des "responsabilités communes mais différenciées", et la concrétisation des engagements issus des récentes conférences sur le climat, notamment la Conférence de Belém (COP30), en actions tangibles.
Cette problématique rejoint opportunément le thème de l'eau et de l'assainissement retenu par l'UA pour l'année 2026.
En conclusion, je réitère à votre Excellence mes remerciements et ma gratitude, en réaffirmant que l'Algérie demeurera un partenaire sincère et fiable pour quiconque œuvre à l'édification d'un avenir meilleur pour notre continent et nos peuples. Nous souhaitons que les travaux de notre Sommet aboutissent à des résultats concrets, contribuant au renforcement du partenariat stratégique russo-africain et posant des fondements solides pour une coopération fructueuse et durable, au service de la sécurité, du développement et de la prospérité de nos peuples amis".

SILA 2026
L'ANEP dévoile trois nouvelles parutions entre mémoire historique, enjeux géopolitiques et consécration sportive



À l'occasion de sa participation à la 29e édition du Salon international du livre d'Alger (SILA 2026), l'Entreprise nationale de communication, d'édition et de publicité (ANEP) enrichit son catalogue avec trois nouvelles publications qui abordent des thématiques aussi diverses que l'histoire, les enjeux géopolitiques contemporains et le parcours sportif d'une figure emblématique de l'Algérie.

Parmi les nouveautés annoncées figure l'ouvrage **« Révoltés pour la dignité, la résistance algérienne de 1830 à 1954 »**, signé Mustapha Kheïati, qui revient sur les différentes formes de résistance du peuple algérien face à la colonisation, mettant en lumière une longue histoire de lutte pour la dignité et la liberté.

L'ANEP propose également **« ELNET, le lobby israélien au cœur du pouvoir français »**, d'Ahmed Ben Saâda, un ouvrage consacré à la question des réseaux d'influence et à leurs ramifications dans les cercles du pouvoir politique français.

Le troisième titre, **« L'Ombre de l'Or »**, rend hommage au parcours exceptionnel de la championne olympique algérienne Kaylia Nemour. Le livre retrace son ascension dans l'univers de la gymnastique, depuis ses premiers pas dans la discipline jusqu'à son sacre olympique, couronné par la conquête de la médaille d'or.

À travers cette sélection, l'ANEP met en avant une offre éditoriale qui croise mémoire nationale, décryptage des réalités politiques et valorisation des réussites sportives algériennes.

L'établissement invite, à cette occasion, les lecteurs, les passionnés de culture et les amateurs de littérature à visiter son stand durant le Salon, pour découvrir ces nouvelles parutions, échanger avec leurs auteurs et prendre part aux séances de vente-dédicace organisées à cette occasion.

Sur décision du président de la République, l'orchestre philharmonique international d'Alger voit officiellement le jour

Sur décision du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, l'orchestre philharmonique international d'Alger voit officiellement le jour.

La décision de création de cet orchestre, prise par le président de la République lors d'une réunion du Conseil des ministres, coïncide avec la commémoration du 72ème anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution du 1er novembre 1954.

Composé de 70 musiciens, l'orchestre philharmonique international d'Alger est dirigé par le maestro Amine Kouider.

Président de la République
L'Algérie engagée à poursuivre ses efforts pour consolider le partenariat entre la Russie et l'Afrique



Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a souligné, jeudi, l'engagement de l'Algérie à poursuivre ses efforts pour consolider les relations de coopération et de partenariat entre la Russie et les pays africains et les hisser à des niveaux supérieurs, sur la base du respect mutuel et de l'égalité, afin de garantir un partenariat équilibré et durable répondant aux priorités de développement du continent africain.

Dans une allocution lue par le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, à l'occasion de la tenue de la séance officielle du troisième Sommet Russie-Afrique à Moscou, le président de la République a souligné "l'importance de traduire la volonté politique commune en projets concrets et en résultats tangibles, à même de renforcer les échanges économiques et commerciaux, d'encourager les investissements et d'élargir les perspectives de coopération au service des intérêts communs des peuples russe et africains".

Dans ce contexte, le président de la République a mis en avant "la poursuite par l'Algérie de ses efforts visant à consolider les liens de fraternité et de solidarité avec les pays africains frères, à soutenir les processus de développement, l'échange d'expertises et le renforcement des capacités et à promouvoir la coopération Sud-Sud de manière à contribuer à la satisfaction des besoins de développement du continent et au renforcement de l'intégration entre ses pays".

Il a, en outre, évoqué "l'importance des projets intégrés et structurants contribuant au renforcement de la connectivité continentale, à leur tête la route transsaharienne, les projets d'interconnexion énergétique et de télécommunications, ainsi que le projet de gazoduc transsaharien (TGSP), lesquels s'ajoutent aux initiatives d'opérationnalisation de la Zone de libre-échange continentale africaine (ZLECAf)".

Le président de la République a également salué le rôle joué par la Russie dans "le renforcement de ses relations avec les pays africains et l'accompagnement des efforts du continent en faveur du développement socioéconomique et de la promotion de la coopération dans les domaines prioritaires".

Il a aussi relevé "l'importance des initiatives visant à élargir les domaines du partenariat russo-africain et à renforcer le dialogue et la coordination sur les questions régionales et internationales d'intérêt commun, au service de la paix et de la sécurité et de l'ancrage des fondements de la coopération internationale".

Le président de la République a, par ailleurs, rappelé "l'attachement de l'Algérie aux principes de la Charte des Nations unies et aux règles du droit international, notamment le respect de la souveraineté et de l'intégrité territoriale des Etats, le règlement pacifique des différends et le respect du droit des peuples à l'autodétermination", réaffirmant "le soutien de notre pays au droit du peuple sahraoui à l'autodétermination conformément aux décisions pertinentes de la légalité internationale".

Concernant les défis sécuritaires auxquels fait face le continent africain, le président de la République a insisté sur la nécessité d'adopter "une approche globale et intégrée en matière de lutte contre le terrorisme et l'extrémisme violent, combinant le traitement sécuritaire et le traitement des causes profondes de ces phénomènes", rappelant les recommandations et initiatives qu'il a présentées, en sa qualité de Champion de l'Union africaine pour la prévention et la lutte contre le terrorisme et l'extrémisme violent, en faveur d'une "approche continentale fondée sur la prévention, l'anticipation et le renforcement des capacités des Etats face aux menaces terroristes".

S'agissant de la réforme du système de gouvernance mondiale, le président de la République a réitéré son appel à "permettre au continent africain d'occuper la place qui lui sied sur la scène internationale", soulignant "la nécessité de réformer le Conseil de sécurité des Nations unies afin de garantir une représentation africaine juste et équitable dans le processus de prise de décision à l'échelle internationale, conformément à la position africaine commune, notamment le Consensus d'Ezulwini et la Déclaration de Syrte".

Le Sommet s'est achevé par l'adoption de trois documents : la Déclaration du troisième Sommet Russie-Afrique, le Plan d'action du Forum de partenariat Russie-Afrique 2027-2029 et la Déclaration sur les usages civils de l'intelligence artificielle.

La consolidation de la paix et de la stabilité en Afrique passe impérativement par l'élimination des derniers vestiges du colonialisme sur le contient

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a souligné que la consolidation de la sécurité et de la stabilité en Afrique passe impérativement par l'élimination des derniers vestiges du colonialisme sur le contient.

Dans une allocution lue par le Premier ministre, M. Sifi Ghrieb, à l'occasion de la tenue du troisième Sommet Russie-Afrique à Moscou, le président de la République a dit : "Notre continent, riche d'une histoire de lutte contre toutes les formes de colonialisme, d'exploitation et d'imposition du fait accompli, demeure attaché au principe d'autodétermination conformément à la légalité internationale".

"La consolidation de la sécurité et de la stabilité sur notre continent passe impérativement par l'élimination des derniers vestiges du colonialisme en Afrique, à savoir la question du Sahara occidental", a-t-il ajouté, soulignant, à cet égard, que l'Algérie "salue les efforts déployés par le Conseil de sécurité, qui ont abouti à la reprise des négociations entre les deux parties au conflit au début de cette année, sous l'égide des Nations Unies".

Après avoir salué cette démarche onusienne, le président de la République a exprimé sa reconnaissance à la Fédération de Russie pour "sa position constante et de principe en faveur du droit à l'autodétermination" et pour "son engagement ferme à soutenir le processus onusien et les efforts de l'Envoyé personnel du Secrétaire général des Nations Unies, en vue de parvenir à un règlement politique juste, durable et mutuellement acceptable, conformément aux principes de la Charte des Nations Unies et aux résolutions pertinentes du Conseil de sécurité". "L'Algérie réitère son soutien à ce processus et affirme qu'une solution juste et durable ne saurait prospérer que dans le cadre d'une solution politique consensuelle garantissant au peuple sahraoui son droit authentique à l'autodétermination conformément à la légalité internationale", a-t-il poursuivi, soulignant que "les ingérences étrangères illégitimes dans les affaires intérieures des Etats africains, quels qu'en soient les prétextes, ne font que nourrir les foyers de tension, accentuer les divisions et éterniser les crises, menaçant ainsi la paix et la sécurité régionales et internationales, entravant les processus de développement et épuisant les ressources de nos peuples".

Dans le même sillage, le président de la République a affirmé que "la véritable stabilité ne peut être importée ni imposée par la force". Elle est, a-t-il dit, "l'aboutissement naturel du respect de la souveraineté et de l'intégrité territoriale des Etats, et d'un dialogue politique inclusif conduit par les enfants du pays eux-mêmes", soulignant que l'Algérie est "convaincue que la sécurité et la stabilité en Afrique ne sauraient être réalisées indépendamment d'un développement socio-économique inclusif".

Révolution du 1er Novembre 1954

Une école de lutte et une épopée humaine qui a redéfini les contours de la pensée libératrice dans le monde



L'Algérie commémorera, dimanche, le 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution du 1er Novembre 1954, qui fut à la fois une véritable école de lutte et une épopée humaine ayant redéfini les contours de la pensée libératrice à travers le monde, tout en démontrant qu'aucun projet de domination coloniale ne saurait durablement prévaloir contre la volonté d'un peuple déterminé à reconquérir sa liberté, à recouvrer sa souveraineté et à défendre sa dignité.
En effet, la Révolution de libération nationale constitue une épopée singulière qui a conféré une nouvelle dimension au concept de souveraineté nationale, en démontrant que l'émancipation véritable commence par la consécration de la volonté nationale, avant de briser les chaînes de la colonisation. Elle est l'aboutissement d'un long processus de luttes, au cours duquel le peuple algérien a constamment démontré son attachement à sa terre, à son histoire et à son identité profondément enracinée, confirmant ainsi "l'esprit de résistance inhérent au caractère algérien", tout en ancrant "le sentiment d'attachement à la souveraineté nationale dans la conscience de la nation", comme l'a affirmé le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à une précédente occasion.
La fidélité à cet héritage de luttes successives demeure "la boussole" qui guide l'Algérie, dans cette phase délicate, vers la consolidation des fondements de l'Etat national et l'exaltation du patriotisme fédérateur, capable de mobiliser les nationalistes dévoués et les forces vives, particulièrement les jeunes, pour mettre le pays à l'abri des turbulences que connaît le monde, avait insisté le président de la République.
Aujourd'hui, la fidélité de l'Algérie nouvelle et victorieuse au message éternel de Novembre se manifeste notamment par son attachement aux principes de la Déclaration du 1er Novembre 1954, considérée comme un document de référence, une feuille de route et une source permanente d'inspiration, reflétant le génie des dirigeants de la Révolution qui l'ont rédigée, et dont la vision stratégique à long terme, alliant démarche révolutionnaire et réalisme politique, a réussi à unifier les rangs et à dépasser les clivages dans l'intérêt supérieur de la patrie, conférant ainsi une nouvelle dimension au concept d'émancipation.
En effet, la Déclaration du 1er Novembre a placé la volonté populaire au cœur du combat pour la souveraineté. Elle a également libéré la décision nationale de toute influence extérieure ou injonction idéologique, en appelant à la souveraineté et à l'indépendance de la décision. Elle a aussi barré la route aux projets de "réforme progressive", d'"assimilation" ou d'"autonomie restreinte" prônés par l'idéologie coloniale, actant ainsi le principe d'une libération complète, indissociable de l'exercice d'une souveraineté pleine et entière.
L'influence de la glorieuse Révolution de libération a largement dépassé les frontières nationales pour inspirer les mouvements de libération en Afrique, en Asie et en Amérique latine, prouvant au monde opprimé que la victoire est l'apanage des peuples convaincus de la justesse de leur cause. C'est de là que l'Algérie tire son statut historique de Mecque des révolutionnaires et de principal défenseur des causes justes à travers le monde, les causes palestinienne et sahraouie en tête.
Les sacrifices du peuple algérien, la force de la Révolution de libération et l'efficacité de la diplomatie révolutionnaire ont grandement contribué à l'adoption, en 1960, par l'Assemblée générale des Nations Unies, de la Résolution 1514 (XV) sur l'octroi de l'indépendance aux pays et aux peuples coloniaux, devenue une référence internationale dans le processus de démantèlement du système colonial.
Ce texte fondateur est revenu sur le devant de la scène à la faveur de l'adoption, à une écrasante majorité, par la Quatrième Commission de l'Assemblée générale des Nations Unies, d'un projet de résolution réaffirmant le droit inaliénable du peuple sahraoui à l'autodétermination. Lors des débats, l'Algérie avait réitéré sa position constante sur cette question, affirmant par la voix de son Représentant permanent auprès des Nations Unies, M. Amar Bendjama, qu'"aucune partie n'a le droit d'octroyer la souveraineté sur ce territoire, l'unique détenteur de la souveraineté étant le peuple sahraoui".
Face à cette situation, l'Etat français n'a pu que s'abstenir de voter, actant un échec de plus au regard de la légalité internationale.
Dès lors, la puissance coloniale brutale n'avait d'autre issue que de plier devant la volonté d'un peuple ayant enduré, 132 ans durant, les pires affres de l'oppression et de la tyrannie, et subi les crimes contre l'humanité les plus abjects, dont les massacres du 8 mai 1945, qui ont pesé d'un poids décisif dans la cristallisation de l'option de la lutte armée.
Le renforcement de la conscience nationale et l'affirmation de la volonté de lutte du peuple algérien ont conduit à la création de l'Organisation spéciale (OS), en 1947, qui a donné naissance, en mars 1954, au Comité révolutionnaire d'unité et d'action (CRUA), qui marqua une étape transitoire décisive ayant abouti à la formation du Groupe des 22, réuni le 23 juin 1954 sur les hauteurs d'Alger, pour examiner la perspective du déclenchement de la lutte armée, après l'échec des solutions politiques.
Cette réunion a abouti à la décision de former le Groupe des Six, qui a préparé, le 23 octobre 1954, le déclenchement de la glorieuse Révolution du 1er Novembre, adressant ainsi à l'opinion publique internationale un message pour signifier clairement que ce qui se déroulait en Algérie relevait d'une Révolution organisée et d'une guerre de libération, et non de simples "événements" provoqués par des "hors-la-loi" comme le prétendait l'administration coloniale française.
Soixante-douze ans après, le peuple algérien, qui a mené l'une des plus grandes Révolutions de l'histoire contemporaine, "demeure profondément attaché à l'Algérie victorieuse, avec ses choix souverains et ses réalisations inédites, conscient de l'enjeu stratégique de l'étape actuelle, visant à hisser le pays, dans un avenir proche, au rang des nations émergentes", comme l'a précédemment affirmé le président de la République, qui a souligné, lors de sa dernière entrevue avec des représentants de la presse, que l'Algérie, qui reste attachée à sa libre décision dans ses relations internationales, est respectée dans le monde en tant que "véritable vecteur de paix et de stabilité régionales".

72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération
Organisation de la rencontre "Jeunes ambassadeurs de la mémoire"

Le Conseil supérieur de la jeunesse (CSJ), en coordination avec le ministère de la Jeunesse, organise, à partir de jeudi, une rencontre intitulée "Jeunes ambassadeurs de la mémoire", dans le cadre de la commémoration du 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération, indique un communiqué du Conseil.
Cette rencontre, dont les activités se poursuivront jusqu'au 2 novembre prochain, s'inscrit dans le cadre de la poursuite de la mise en œuvre du programme du projet "Jeunes ambassadeurs de la mémoire", visant à "renforcer le rôle des jeunes dans la préservation de la mémoire nationale et la valorisation du patrimoine historique et révolutionnaire de l'Algérie", précise la même source.
Cette rencontre constitue "une étape pour renforcer l'attachement des jeunes à leur histoire nationale et rappeler les immenses sacrifices consentis par les martyrs et les moudjahidine de la glorieuse Révolution de libération pour le recouvrement de la souveraineté nationale, ainsi qu'à ancrer les valeurs d'appartenance, de fidélité et de fierté de l'identité algérienne, à même d'assurer la continuité de la conscience historique auprès des jeunes générations".
Le programme comprend des activités historiques et culturelles interactives ayant pour objectif de "faire connaître les grandes étapes de l'histoire de la glorieuse Révolution de libération et d'évoquer les exploits de ses symboles et des artisans de sa gloire, tout en ancrant la culture de la mémoire chez les jeunes et en renforçant leur contribution à la préservation du patrimoine historique national et à sa transmission aux générations futures via des approches contemporaines".



Algérie-Egypte
La lutte commune face au colonialisme évoquée lors d'une une cérémonie commémorant la profondeur des liens historiques

Une cérémonie commémorant le 70e anniversaire de l'agression tripartite contre la République arabe d'Egypte, pays frère, a été organisée, jeudi à Alger, dans le cadre des festivités du 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération, une rencontre qui a permis de réaffirmer la profondeur des liens historiques communs et de la lutte menée par les deux pays contre le colonialisme.
Organisé au Palais de la culture Moufdi-Zakaria par l'association "Mechâal Echahid", en coordination avec l'Association internationale des amis de la Révolution algérienne (AIARA) et l'ambassade de la République arabe d'Egypte en Algérie, cet événement a vu la présence de personnalités nationales, de parlementaires, de diplomates, ainsi que de représentants de la société civile, de professeurs et d'universitaires.
Dans une allocution à cette occasion, l'ambassadeur d'Egypte en Algérie, Abdellatif Abdessalam Abdo Al-Layeh, a évoqué "la profondeur historique et les étapes de la lutte commune entre les deux pays frères", soulignant que la commémoration de cet anniversaire "vient fusionner deux grandes occasions, à savoir l'échec cuisant, il y a 70 ans, de la lâche agression tripartite contre l'Egypte et le 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération en Algérie, qui a inspiré les hommes libres à travers le monde et renforcé les valeurs de liberté et de souveraineté chez les peuples aspirant à s'affranchir du colonialisme", a-t-il dit.
Les relations actuelles unissant l'Algérie et l'Egypte constituent "un modèle à suivre", a-t-il soutenu.

Les 6 plus belles coiffures de l'automne

Coupe ultracourte ou subtilement dégradée, cheveux bien lisses ou totalement bouclés, toutes les audaces sont permises cette saison, avec un seul et même objectif : signer une belle allure.

LONGUEURS AUDACIEUSES

Une frange ultralongue coupée au ras des yeux et des mèches retombant en cascade tout le long du buste : le duo parfait pour mettre véritablement en scène les cheveux longs. Et pour obtenir un bel effet, les cheveux sont d'abord lissés par un brushing à la brosse ronde, puis crantés sur les longueurs avec un fer à friser.

COURT FÉMININ

Une coupe à la garçonne revue et corrigée avec des mèches totalement dégradées depuis le dessus de la tête, alliées à une frange en bataille sur le front et de longues pattes sur les côtés afin de donner de la rondeur au visage. À mettre en place en ébouriffant simplement les mèches du dessus avec les doigts et à porter avec une couleur forte, comme un blond platine ou un noir corbeau, pour donner encore plus de caractère à la coupe.



CHIGNON CHIC

Idéal pour discipliner joliment les cheveux longs, ce chignon a l'avantage de pouvoir se porter du matin au soir. Pour le réaliser, on commence par rassembler les longueurs en une queue-de-cheval assez haute, puis on entortille de grosses mèches sur elles-mêmes, avant de les entrecroiser et de les fixer avec des épingles, de façon à former un gros chignon rond, en laissant quelques pointes libres pour la touche de modernité.

CRANS RAFFINÉS

Pleins feux sur le mouvement des longueurs, légèrement dégradées et superbement structurées pour un look qui souligne le charme du visage. Il est obtenu par un brushing à la brosse ronde, en recourbant les mèches vers l'extérieur pour leur donner cet effet cranté.

ONDULATIONS SAUVAGES

Avec un dégradé accentué jusqu'à mi-longueur et une frange au ras des yeux qui souligne le regard, ce carré long affiche une modernité absolue. Modernité soulignée par des cheveux ondulés, soit naturellement, et dans ce cas, il suffit de les froisser entre les doigts pour les mettre en place, soit à l'aide d'un fer à friser, en enroulant les cheveux de façon assez lâche pour obtenir des boucles bien rondes./maxi-mag.fr/

« J'ai enfin trouvé un fond de teint qui n'est pas lourd sur ma peau » : ce fond de teint sérum offre 24 heures d'hydratation, dont +209 % instantanément

Un fond de teint qui maquille tout en prenant soin de la peau ? Avec son Studio Radiance Serum-Powered Foundation, M.A.C pousse assez loin le concept, quitte à afficher un prix de 55 euros les 30 ml. Trouver un fond de teint qui unifie sans donner l'impression d'avoir posé un masque sur son visage relève parfois du parcours du combattant. Et quand la peau manque d'hydratation, le résultat peut vite tourner au casse-tête.

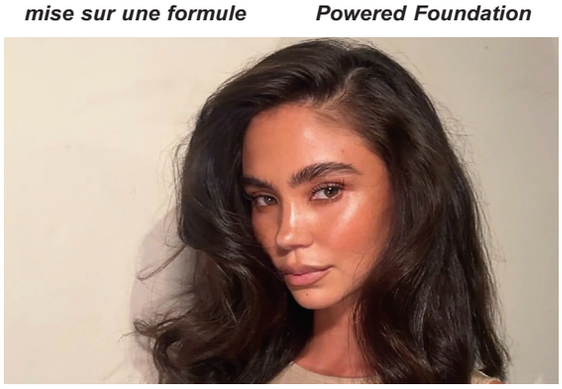
Derrière son effet lumineux se cache une formule qui réserve une petite surprise et explique en partie son positionnement haut de gamme.

Le fond de teint M.A.C mise sur une formule composée à 80 % de soin

C'est là que ce flacon commence vraiment à se différencier. M.A.C annonce une formule composée à 80 % de soin, avec une solution à 10 % d'acide hyaluronique, des huiles d'olive et de jojoba ainsi que de la vitamine E.

La marque revendique +209 % d'hydratation instantanée, selon un test clinique réalisé sur 28 personnes après une seule utilisation. L'hydratation est annoncée pendant 24 heures, avec l'objectif de rendre immédiatement la peau plus repulpée, lisse et radieuse.

56 teintes pour le Studio Radiance Serum-Powered Foundation



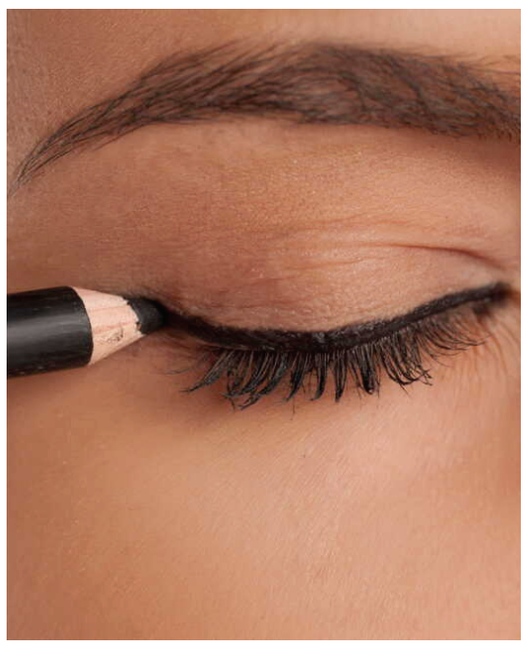
L'autre chiffre à retenir se trouve dans le nuancier : 56 teintes sont proposées pour s'adapter aux différentes carnations. Un choix cohérent avec un fond de teint pensé pour laisser apparaître un rendu lumineux plutôt que créer une couvrance très opaque. M.A.C avance aussi un résultat intéressant après plusieurs jours d'utilisation : 91 % des personnes interrogées trouvent leur peau visiblement plus saine. Ce chiffre provient d'un test effectué sur 167 personnes après une semaine d'utilisation.

Comment appliquer le fond de teint M.A.C pour accentuer le glow

Pour préparer la peau, M.A.C recommande le Sérum Hyper Real avant le maquillage. Si ta peau est très sèche, tu peux compléter avec la Crème Hydratante Hyper Real, puis appliquer la base Studio Radiance pour travailler la luminosité et améliorer la tenue.

Le fond de teint s'applique ensuite avec le pinceau 170S, une éponge ou simplement avec les doigts. Tu peux estomper ou intensifier la couvrance selon le résultat recherché./beaute-test.com/

Crayon noir : cette erreur que l'on fait toutes et qui rétrécit le regard au lieu de l'ouvrir



Le crayon noir est un incontournable du maquillage, mais un geste que l'on croit anodin peut parfois produire l'effet inverse de celui recherché... Le crayon noir est un classique de la trousse à maquillage, on en a toutes usé et abusé. Et bien qu'il soit parmi nos favoris depuis des années, on a tendance à mal l'utiliser… Et oui, un trait trop appuyé ou tracé tout autour de l'œil peut vite durcir le regard et le faire paraître plus petit, c'est pourtant tout l'effet inverse qu'on cherche. Pour éviter cet effet, la créatrice de contenu spécialisée en make-up, Mah Shid, conseille de l'utiliser autrement et c'est plutôt malin.

UN TRAIT DISCRET AU RAS DES CILS SUPÉRIEURS

Plutôt que de dessiner un contour continu, on applique le crayon par petites touches au ras des cils supérieurs. On estompe ensuite la matière dans le coin externe, en la remontant légèrement vers l'extérieur. Ce tracé flouté allonge le regard sans créer une ligne sombre qui l'encadre entièrement. Sous l'œil, il vaut mieux garder la main légère. On dépose une touche de crayon au coin externe, au ras des cils, puis une autre près du coin interne. L'idée est de laisser le centre de la ligne inférieure sans crayon. Cette zone dégagée crée un contraste avec les coins soulignés et donne une impression de regard plus ouvert.

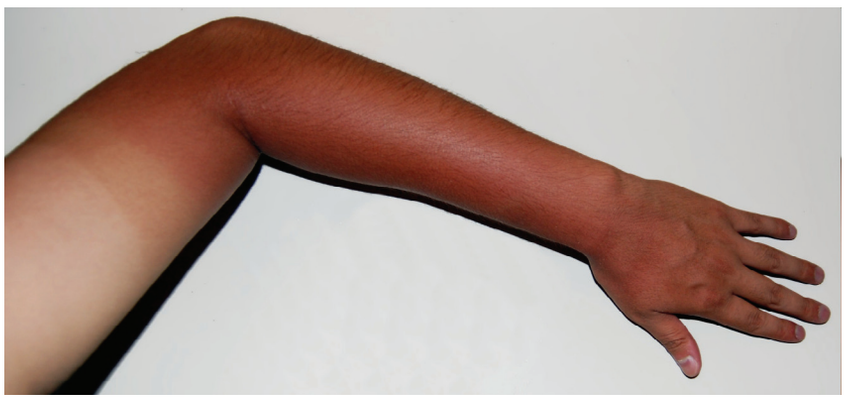
UNE TOUCHE IRISÉE POUR ILLUMINER LA PAUPIÈRE

Pour finir, la créatrice de contenu ajoute un point de fard irisé au centre de la paupière mobile. La lumière attire le regard vers cette zone et apporte une touche de relief au maquillage. Un petit geste qui fait pourtant une grande différence puisqu'il complète le crayon noir sans alourdir le résultat. La technique peut bien sûr s'adapter à la forme des yeux et à l'effet recherché. Pour un rendu doux, privilégiez un crayon facile à estomper et construisez la couleur progressivement. Comme on le dit toujours, mieux vaut ajouter quelques touches que tracer d'emblée un contour trop marqué.

QUEL CRAYON NOIR CHOISIR ?

Pour tracer au ras des cils avec précision, misez sur une mine fine et suffisamment crémeuse pour glisser sans tirer sur la paupière. Un noir légèrement fumé, aux reflets gris ou bleutés, peut aussi offrir un résultat moins intense qu'un noir très profond. Et pour changer, essayez un crayon coloré (du bordeaux, du violet, du bleu, du vert ...) dont les nuances peuvent joliment faire ressortir les reflets de l'iris./elle.fr/

La science explique (enfin) pourquoi le bronzage n'apparaît pas immédiatement après une exposition au soleil



Des chercheurs de l'université de Tel-Aviv ont découvert le mécanisme à l'origine du phénomène qui fait que l'on ne peut pas avoir une peau bronzée immédiatement après s'être exposé au soleil. Si vous êtes un habitué des séances de bronzage en plein air, il vous arrive souvent, sans doute, de constater que votre peau ne change de couleur que quelques heures, voire quelques jours, après votre exposition au soleil. Une nouvelle étude lève enfin le mystère autour de ce phénomène assez habituel. Les résultats ont été publiés dans la revue Journal of Investigative Dermatology. À noter que pour parvenir à cette découverte, le doctorant Nadav Elkoshi et le professeur Carmit Levy, tous deux affiliés à l'université de Tel-Aviv, en Israël, ont collaboré avec des chercheurs d'autres universités.

Deux mécanismes essentiels

Selon les universitaires, le corps humain met en œuvre deux processus pour protéger la peau des rayonnements UV dangereux. Lorsqu'on s'expose au soleil, la réponse initiale naturelle de notre organisme consiste à réparer l'ADN dans les cellules endommagées par les radiations afin de protéger l'information génétique. Le deuxième mécanisme « implique une production accrue de mélanine », entraînant ainsi le phénomène du bronzage. Ce mécanisme d'assombrissement de la couleur de la peau se produit afin de protéger l'organe d'une future exposition.

Des expériences en laboratoire

Pour vérifier leur hypothèse, les chercheurs ont utilisé des souris et des tissus cutanés humains cultivés dans des boîtes de Petri.

Ils s'en sont servis pour activer le mécanisme de réparation de l'ADN. Au final, l'équipe a découvert qu'un bronzage s'est produit même sans aucune exposition à la lumière solaire, confirmant ainsi les résultats de leurs recherches initiales.

Selon les explications, ce phénomène repose en grande partie sur une protéine kinase appelée ATM, qui active un mécanisme et arrête l'autre lorsque les cellules de la peau ont été suffisamment réparées pour permettre au processus de bronzage de s'enclencher.

Améliorer la santé cutanée

Les chercheurs estiment que les résultats de cette étude pourraient avoir un impact dans la compréhension, la prévention et le traitement des effets du rayonnement solaire sur la santé cutanée. Ils pourraient également aider à prévenir le cancer de la peau. « Cette découverte scientifique a révélé un mécanisme moléculaire qui pourrait servir de base à d'autres recherches pouvant conduire à des traitements innovants qui fourniront une protection maximale de la peau contre les dommages causés par les radiations ». neozone.org/

La NASA à un plan pour protéger la terre contre les astéroïdes « tueur de planète »



Et si les dinosaures avaient pu surveiller les astéroïdes, il y a 66 millions d'années ? Ils auraient probablement pu se protéger d'une extinction et existeraient peut-être encore. On ne vous raconte plus la fascination qu'ont les scientifiques pour les dinosaures. La principale raison est qu'elle leur permet d'en savoir un peu plus sur l'histoire de l'humanité. Mais elle suscite surtout en eux le désir de protéger la planète contre les forces à l'origine de leur extinction. Ces forces sont connues et ce sont les astéroïdes. Plutôt que de se laisser surprendre comme nos amis les tyrannosaures et compagnie, la NASA déploie une surveillance pour prévenir l'humanité d'un risque éventuel. Si le risque menace un pays, c'est à son gouvernement que sera envoyée l'alerte ou au bureau des nations unies chargé de l'espace si le risque dépasse l'échelle d'une région.

Quel danger représentent les astéroïdes pour la terre ?

Grâce aux films de science-fiction comme Armageddon ou Deep Impact, on sait tous plus ou moins à quoi s'attendre si un astéroïde entrait en collision avec la Terre : la destruction de cette dernière. En réalité, les impacts peuvent être moins spectaculaires, mais tout aussi dangereux. Il pourrait par exemple y avoir un déclenchement de plusieurs tsunamis, des nuages de poussières plongeant la terre dans une période de glaciation et entraînant la disparition de nombreuses espèces. Pour tenter d'éviter une telle catastrophe, la NASA a un plan d'alerte de l'humanité en cas de risque de collision, et même de riposte.

Pourquoi surveiller les astéroïdes est si important ?

Avez-vous entendu parler de la récente mission DART en 2022 Cette mission test consistait à utiliser l'impact cinétique pour dévier la trajectoire des météorites, Dimorphos dans le cadre de cette mission. Ce test a été rendu possible grâce à une surveillance constante des astéroïdes nouveaux et déjà détectés. 34 000 météorites en direction de la Terre ont déjà été découvertes et leur fonctionnement étudié. En ayant des données sur ces astéroïdes, la NASA peut prévoir leurs trajectoires, leurs orbites, leurs impacts potentiels des décennies à l'avance.

Quel est l'impact de la surveillance des astéroïdes ?

Surveiller les météorites comme vous le savez bien est en fait une stratégie de défense. Elle permet donc de mettre en place des techniques et des technologies pour soit détecter, soit dévier ou les détruire comme : La déviation par faisceau d'ions

Le tracteur gravitationnel

Le télescope Flyeye inspiré de l'œil de mouche

La méthode des explosions nucléaires. Les scientifiques ont également la possibilité d'étudier les particules des astéroïdes afin de mieux comprendre leurs propriétés et élaborer la stratégie la plus efficace pour protéger la planète. Pour le moment, cinq météorites sont dans le collimateur de la NASA, considérées comme les plus dangereuses pour la terre. Rassurez-vous des efforts sont déployés pour empêcher leur impact.

Combien de temps un loup dort-il par jour ?

C'est un animal qui fascine, entouré de nombreux mythes et idées reçues. Le loup, qui est petit à petit revenu s'installer dans l'Hexagone depuis les années 90, reste encore mal connu. Pourtant, nous en savons beaucoup sur son cousin qui partage nos vies le chien.

Le temps de sommeil du loup est assez court et variable

Le loup ne fait pas partie des gros dormeurs. Il se contente de 5 à 10 heures de sommeil par jour. Généralement, il dort pendant environ 30 % de sa journée, soit 7 heures de sommeil. Mais contrairement à l'humain, il va plutôt alterner des périodes de repos et d'activité. Cela signifie qu'il va faire plusieurs courtes siestes et non avoir un sommeil d'un seul bloc. C'est ce que l'on appelle le sommeil polyphasique, décomposé en plusieurs phases.

Où et quand dort le loup ?

Le loup va évidemment choisir un endroit dans lequel il se sent en sécurité et tranquille pour bien dormir. Si la louve et sa progéniture dorment directement dans la tanière, les autres loups dorment plutôt au cœur de la meute. La vie en groupe leur offre en effet une très bonne protection, puisque les potentielles menaces sont plus faciles à détecter à plusieurs. Les loups dorment sur leur territoire, zone qu'ils connaissent bien et qui leur est familière.

La journée typique du loup, entre repos et activités

Au lever du jour, après une courte période de repos, la meute (ou le loup solitaire) se met en activité. Elle va bien souvent faire le tour de son territoire pour y inspecter de nouvelles odeurs éventuelles. Elle peut ainsi parcourir plusieurs kilomètres. Mais c'est aussi un moment qui permet de consolider les liens sociaux. Comme beaucoup d'animaux, les loups communiquent énormément grâce aux odeurs, en utilisant des substances chimiques produites par leur organisme./ lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Les inconvénients du paillage aux feuilles mortes

Et si les feuilles mortes de votre jardin devenaient un paillage gratuit et écologique ? Julien, des Espaces Verts de ma commune, m'a expliqué comment bien les utiliser… et ce qu'il faut éviter !

Comment réaliser un paillage avec des feuilles mortes ?

Le principe est simple : on récupère les feuilles tombées des arbres (surtout les feuilles tendres comme celles du tilleul, du frêne ou du charme, qui se décomposent vite), on les laisse légèrement sécher, puis on les dépose en couche épaisse de 10 à 15 cm sur le sol du potager. Julien m'a d'ailleurs donné son astuce de pro : « Passe un petit coup de broyeur, ou même de tondeuse, avant de les étaler. Les morceaux seront plus fins, ils se tasseront moins, laisseront passer l'eau et l'air, et surtout, ils ne s'envoleront pas au premier coup de vent ! » Le paillage se fait généralement à l'automne, juste après la récolte, pour protéger la terre des pluies et du froid.

Inconvénient n 1 : les feuilles s'envolent facilement

On ne le réalise pas toujours, mais transporter des feuilles, c'est transporter de l'air ! Une brouette pleine paraît légère comme une plume, et dès le premier vent venu, tout s'envole. Les feuilles sèches non broyées forment souvent une couche instable qui s'éparpille dans les allées ou chez le voisin pas idéal pour un jardin bien ordonné.

Inconvénient n 2 : un risque d'étouffement des jeunes plants

Si les feuilles ne sont pas fragmentées, elles peuvent former une couche compacte et étouffante. Les jeunes pousses peinent alors à traverser cette barrière naturelle. Ce phénomène est fréquent lorsque les feuilles sont épaisses (platane, chêne, laurier).

Inconvénient n 3 : une décomposition lente

Toutes les feuilles ne se décomposent pas à la même vitesse. Les espèces dites « coriaces », riches en lignine et en tanins, comme le chêne ou le châtaignier, mettent souvent plus d'un an à se transformer en humus.

Inconvénient n 4 : les feuilles humides forment une barrière imperméable

Sous la pluie, les feuilles collent entre elles et forment une pellicule compacte qui empêche l'eau et l'air de pénétrer. Le sol s'asphyxie, l'humidité stagne, et les vers de terre désertent.



Le chauffage d'appoint, le faux ami qui fait grimper la facture d'électricité en hiver

Pratique quand il fait froid, le chauffage d'appoint peut vite saboter le confort et le budget s'il est mal utilisé.

Quand le chauffage d'appoint donne l'illusion du confort

Le chauffage d'appoint, je le comprends très bien : il rassure. On appuie sur un bouton, la chaleur arrive vite, presque trop facilement. Le problème, c'est qu'il est conçu pour dépanner, pas pour chauffer durablement un logement entier. Concrètement, on se retrouve avec une pièce surchauffée et les autres glaciales. Résultat : on déplace l'appareil, on en rajoute un second, et le confort devient aussi instable que la température extérieure. C'est exactement pour éviter ce genre de piège que nous vous en parlions dans cet article sur comment et pourquoi choisir son chauffage d'appoint. Bien choisi, l'appoint réchauffe. Mal choisi, il déséquilibre tout le logement.

Sécurité, air intérieur et bons réflexes oubliés

Au fil des hivers, j'ai aussi appris qu'un chauffage d'appoint n'impacte pas seulement la facture, mais également l'air que l'on respire.

Un appareil électrique utilisé en continu assèche rapidement l'atmosphère. Les modèles à combustion, eux, posent de véritables enjeux de sécurité. Les autorités rappellent régulièrement les risques liés aux appareils de chauffage mal utilisés, notamment le monoxyde de carbone. Le Service Public insiste sur la ventilation et l'entretien des équipements. Même en plein hiver, aérer quelques minutes par jour reste indispensable, quitte à enfiler un pull de plus.

Les erreurs que l'on fait presque tous avec un chauffage d'appoint

Le laisser allumé toute la journée « pour éviter que ça refroidisse »; Monter la température bien au-delà de 20 °C L'utiliser comme chauffage principal pendant plusieurs semaines ; Oublier de fermer portes et fenêtres avant de l'allumer ; Négliger l'aération quotidienne, même par grand froid.

Bien choisir son appareil pour éviter la douche froide

Tous les chauffages d'appoint ne se valent pas, et je l'ai constaté moi-même en comparant différents modèles.

Certains engloutissent l'électricité sans apporter un réel confort, d'autres sont bien plus efficaces pour un usage ponctuel. Pour faire le bon choix et éviter les mauvaises surprises, nous avions consacré un article aux chauffages d'appoint électriques./neozone.org/



Cuisine : quelle couleur sur les murs avec des meubles blancs ?



Dans une cuisine avec des meubles blancs, la couleur réveille les murs. En peinture ou en carrelage, elle s'installe sur la crédence, en soubassement et même au plafond. Si des façades immaculées sont synonymes de modernité, notamment en finition laquée, la cuisine peut vite sembler trop neutre et tomber dans un style "clinique". Une touche de couleur apporte alors du relief et dynamise l'ensemble. Du bleu vif au rose poudré en passant par le jaune, toutes les nuances se déclinent sur les murs de la cuisine. De nombreux duos couleurs sont possibles avec le blanc. Des associations les plus sobres aux plus vitaminées, découvrez de quelle couleur peindre sur les murs d'une cuisine aux meubles blancs.

Bleu et blanc pour une cuisine élégante

Le bleu et le blanc est un duo classique et intemporel. Ces deux teintes lumineuses habillent avec élégance la cuisine. Sélectionnez une nuance vibrante qui offre un look contemporain à l'espace, comme dans cette petite cuisine. Appliquez la peinture en motifs renforce l'esthétique graphique et met en avant certains points clés de la pièce.

Un zellige vert s'installe sur les murs de la cuisine aux meubles blancs

Élégante et délicate, la crédence effet zellige est un vrai parti pris déco dans la cuisine. Avec des meubles blancs, sélectionnez une version colorée, comme ce vert doux et contemporain. Cette touche de couleur attire l'oeil sur les motifs dessinés par les carreaux, donnant de l'importance à la pièce. Dans un espace ouvert sur le salon ou la salle à manger, cette technique offre un cadre à la cuisine. Le vert est un choix au coeur des tendances qui séduit dans de nombreuses variations, du vert sapin à l'amande.

Une cuisine aux meubles blancs opte pour un jaune vibrant

.Couleur de la joie, le jaune est une teinte forte qui peut se révéler difficile à associer. Sur les murs d'une cuisine blanche, elle rayonne sans alourdir l'espace aux nuances neutres. Mais il ne faut pas abuser des bonnes choses : si vous choisissez une teinte vive, ajoutez-la avec parcimonie. Une crédence ou un soubassement peints sont ainsi suffisants. Avec une nuance plus douce, comme du pastel ou du poussin, il est possible de vous amuser sur une plus grande surface.

Une peinture grise contraste avec le blanc des meubles

Dans un style graphique, associez vos meubles de cuisine blancs à une teinte sombre. Le gris anthracite est moins dur que le noir, mais reste un parti pris déco fort. Cette nuance contemporaine s'intègre très bien dans une cuisine graphique aux lignes épurées. Afin de ne pas assombrir l'espace, jouez-le en petites touches sur les murs de la pièce.

La terracotta réchauffe la cuisine blanche

La cuisine blanche peut se révéler un peu froide et lisse. Afin de l'adoucir et de lui apporter une touche plus bohème, ajoutez une pointe de terracotta sur les murs. Cette nuance organique se décline aussi bien en peinture qu'en crédence ou même en revêtement à la chaux. Afin de compléter l'esthétique naturelle et douce de la pièce, optez pour un plan de travail en bois clair qui accompagne la terracotta./cotemaison.fr/

Compléments alimentaires : utiles, inutiles ou dangereux ?

Vitamine D, oméga-3, multivitamines, brûleurs de graisse… le marché des compléments alimentaires explose, mais les preuves scientifiques restent très inégales selon les produits.

Sabrina Meziani, naturopathe et micronutritionniste du réseau Médoucine, partage son expérience clinique pour aider à s'y retrouver, en la confrontant aux données disponibles.

Les compléments dont l'efficacité est bien établie

Pour Sabrina Meziani, la règle est simple : « ce sont ceux qui corrigent une carence identifiée, tout simplement. »

La vitamine D arrive en tête, et c'est l'un des rares points ici mesuré précisément : selon l'ANSES, plus de 70 % des adultes français présentent une insuffisance (un taux sanguin sous le seuil recommandé), dont 6,5 % une carence avérée. Sabrina Meziani parle, elle, de « seuils optimaux » – une notion utilisée en micronutrition, à distinguer des seuils de carence proprement dits, qui font l'objet de débats entre sociétés savantes. Les oméga-3 (EPA et DHA, les deux principales formes d'acides gras oméga-3) disposent selon elle de données robustes sur l'inflammation.

Ceux dont les preuves manquent ou déçoivent

Les multivitamines sont, selon Sabrina Meziani, « souvent mal dosées », avec des formes rarement les mieux assimilées : elles peuvent convenir en l'absence de carence, mais « ne suffisent pas dès qu'il s'agit de carences profondes ou de vrais déséquilibres. » Sur les cures détox, les données manquent globalement chez une personne en bonne santé : le foie et les reins assurent déjà seuls ce travail d'élimination en continu, rappelle-t-elle, « et une simple tisane n'y suffit pas » si l'objectif est de pallier un organe déficient.

Pour qui sont-ils réellement pertinents ?

« Dès que les besoins augmentent ou que les apports ne suivent plus », résume Sabrina Meziani. Femmes en âge d'avoir des enfants, enceintes ou allaitantes (folates, fer, iode, vitamine D) ; personnes âgées dont l'absorption et l'appétit baissent ; sportifs qui poussent fort ou personnes très stressées, hommes comme femmes. Chez les végétariens et surtout les végétaliens, « la B12 n'est pas une option, mais une nécessité vitale. »

Compléments et médicaments : les interactions à connaître

« On les sous-estime parce qu'on croit encore que naturel veut dire sans danger. C'est faux », prévient Sabrina Meziani. Le surdosage en compléments existe bel et bien : les vitamines A, D, E et K s'accumulent dans le corps et peuvent devenir toxiques à haute dose./sante-sur-le-net.com/



Courgette : 5 idées reçues à oublier sur ce légume d'été

Vertes, blanches ou jaunes, de forme allongée ou ronde… la courgette trouve souvent sa place dans les assiettes entre juin et septembre. Cependant, elle reste encore largement méconnue.

Est-elle pauvre en nutriments ? Faut-il la manger crue ou cuite ? Avec ou sans peau ? Décryptage de ce végétal si apprécié en période estivale.

Remplie d'eau et sans intérêt nutritionnel, vraiment ?

Première idée reçue : la courgette serait gorgée d'eau et complètement dépourvue d'intérêt nutritionnel. Elle est en effet composée à plus de 90% d'eau et elle affiche une faible densité énergétique : 17 à 23 kcal pour 100 grammes, soit quatre fois moins que la pomme de terre.

Cependant, cela ne signifie pas qu'elle est dépourvue de composés essentiels pour le fonctionnement de l'organisme. Elle constitue une bonne source de vitamines C et B9.

La courgette : un légume réservé aux régimes hypocaloriques ?

Il est vrai que sa faible teneur en calories peut prêter à confusion et penser intuitivement que la courgette se range dans les légumes minceurs, au même titre que la salade verte.

La consommation d'une courgette, d'un poids moyen de 250 grammes, apporte seulement 42 kcal. Deux autres atouts pouvant la classer en tant que légume minceur : 100 grammes n'apportent pas plus de 0,5 g de matières grasses et pas plus de 5 grammes de sucres.

Cuite ou crue, avec ou sans peau ?

Autre idée ayant la dent dure : il faudrait absolument éplucher la courgette. Dans les faits, la peau de la courgette contient des nutriments intéressants : fibres, vitamines, antioxydants (polyphénols) et vitamines dont celle appartement au groupe A. Consommer la peau de courgette permet donc d'assurer un apport important en composés bénéfiques pour l'organisme et en fibres pour favoriser le transit intestinal.

Bien laver les courgettes avant consommation./sante-sur-le-net.com/



Tomates, carottes, épinards... Ces légumes sont en réalité bien meilleurs pour la santé cuits que crus



Et non, les légumes crus ne sont pas toujours meilleurs pour la santé ! Certains gagnent en bienfaits une fois cuits, à condition de respecter quelques règles. La diététicienne Eva Vacheau nous explique pourquoi, et comment adapter sa cuisson selon les nutriments. On a souvent tendance à penser que les légumes crus conservent davantage de vitamines et sont donc plus sains.

Les carottes, reines du bêta-carotène

Pour Eva Vacheau, "la cuisson augmente la disponibilité du bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, surtout lorsqu'elles sont légèrement cuites à la vapeur douce ou revenues avec un petit peu de matière grasse comme de l'huile d'olive." Mais attention à ne pas trop prolonger la cuisson. "Il ne faut pas que la cuisson soit trop longue, comme pour une purée ou une carotte bouillie, car cela détruirait la vitamine C."

Les tomates, meilleures alliées du lycopène

Même constat pour les tomates. "La cuisson augmente la disponibilité du lycopène, un puissant antioxydant", explique la diététicienne. "Et surtout lorsqu'elles sont préparées avec un peu d'huile d'olive, parce que c'est une molécule liposoluble." Eva Vacheau précise néanmoins qu'il est bon d'alterner car les tomates crues restent plus riches en vitamine C, sensible à la chaleur.

Les épinards et légumes à feuilles vertes, plus riches en minéraux cuits

"Pour les légumes à feuilles vertes comme les épinards, la cuisson réduit la teneur en oxalate, un composé qui bloque l'absorption du fer et du calcium", détaille la diététicienne. "Cela rend donc les minéraux plus disponibles pour l'organisme." Là encore, la clé réside dans la douceur. "Il faut privilégier une cuisson vapeur douce, car une chaleur trop forte détruit la vitamine C et l'acide folique contenus dans ces légumes."

Les oignons : entre le cru et le cuit, il faut varier

Le cas de l'oignon est plus nuancé. "La cuisson augmente la biodisponibilité de la quercétine, un antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires", explique notre experte. "Mais elle détruit aussi une partie de la vitamine C et des composés soufrés protecteurs." Conclusion ? "Le mieux est d'alterner entre oignons crus et cuits pour profiter des deux bénéfices."

Les aubergines, à cuire absolument

"Avec l'aubergine, c'est simple : il faut la cuire", confirme Eva Vacheau. "Elle contient de la solanine, un composé amer et légèrement toxique, que la cuisson permet d'éliminer." Grillées, rôties ou mijotées, elles deviennent alors digestes et riches en antioxydants.

Les crucifères, bons pour la thyroïde une fois cuits

Brocolis, choux, chou-fleur, navets… "Ces légumes contiennent des éléments goitrogènes, des substances qui peuvent freiner la captation de l'iode et ralentir le fonctionnement de la thyroïde", explique la diététicienne./doctissimo.fr/

Le parc des Huit lacs en Mongolie

La région des Huit Lacs en Mongolie, à 2400 mètres d'altitude au centre du Pays, se situe dans une zone volcanique composée de merveilleux paysages de steppe boisée. Dans cette région de prairies alpines, les lacs de "Naiman Nuur" brillent comme des diamants bleus.

Le plus grand des lacs de la région se nomme le lac Shireet et sa superficie avoisine les 10 km² .

Où se situe le parc des Huit lacs ?

La région des Huit Lacs (Région de "Naiman Nuur" en mongol) se situe au centre de la Mongolie, à 35 km des chutes de la vallée de l'Orkhon.

Randonnée dans les Huit lacs

Ici, les pistes sont si mauvaises que certaines portions se réalisent à pied, c'est donc une zone de randonnée idéale dans un lieu à l'état sauvage ! On croise des troupeaux de yaks en train de paitre paisiblement dans une faune et une flore dense, tandis que les vautours planent dans le ciel. On peut même apercevoir le loup gris si on a de la chance ! Le parc des Huit Lacs de la réserve naturelle de de Khuisiin Naiman Noor a pour but de préserver les écosystèmes des lacs. Les 8 lacs, formés par des éruptions volcaniques, se nomment Shireet, Khaliut, Bugat, Khaya, Khuis, Muhhar, Duruu et Bayan-uul. Ils sont accessibles à cheval ou en randonnée pédestre et sont reliés par un ruisseau d'une distance allant de 500 m à 3 km entre les différents lacs.

C'est une zone idéale pour la randonnée pédestre. La région est extrêmement belle, elle est recouverte de conifères et les clairières forestières.

Ci-dessous un panorama sur le Lac Shireet, un point de vue accessible en véhicule. Comme partout dans la steppe mongole, vous y croiserez des yourtes isolées où vous serez conviés à déguster un verre de lait de yak !/globe-trotting.com/



Dans l'intimité des Baléares Majorque et Minorque en agriturismo

De "balnéaires" à "Baléares", il n'y a que quelques lettres. Pourtant, l'effervescence du bord de mer ne saurait résumer la vie que l'on mène sur ces îles. Car c'est de l'intérieur qu'il faut les aborder – on n'est, de toute façon, jamais très loin de la mer – là où s'expriment rugosité minérale et lumière soyeuse, odeurs de maquis et de pins ensoleillés. Y passer toute une semaine, c'est déjà prendre le contrepied et s'affranchir des lieux communs. Calanques et plages secrètes, moulins centenaires et arbres fruitiers, Majorque est la plus grande île des Baléares, mais surtout l'une des plus belles de Méditerranée – et l'une des plus agréables à vivre. Palma révèle une richesse architecturale unique, ruelles médiévales et cathédrale aux accents gothiques. Loin des complexes des côtes sud et est, l'île se dévoile sauvage et culturelle, fière de son passé et bien ancrée dans le présent. Un saut de puce et voici sa petite sœur Minorque. Un grain de toute beauté sillonné de routes tracées par les mulets et de murets de pierres sèches, piqué de mégalithes préhistoriques et de criques de sable blond baignées de merveilleuses nuances de bleu. Sans oublier des oiseaux marins à profusion qui ont ici élu domicile. Qui les blâmerait

Votre voyage

Ne pas céder aux sirènes de la côte, s'éloigner un peu – de la fête et des autres – pour dormir au plus près de la terre et de ce qu'elle produit. Voilà le secret de ce voyage pour lequel nous avons sélectionné des établissements vrais, intimes et parfaitement intégrés à leur environnement – l'"agritourisme" littéral. À Majorque, vous logez dans une ancienne ferme dont les corps ont fait l'objet d'une rénovation intelligente et pleine de charme. Le domaine est planté de palmiers et plantes grasses que l'on admire depuis la terrasse et la piscine. La cuisine met dans de succulentes petites assiettes un grand talent. La sédentarisation est tentante. À Minorque, même constat, et même environnement rural, végétal. Votre hôtel est une ancienne finca conçue comme un petit hameau typiquement minorquin. Une propriété de cinq hectares de forêts d'oliviers, de jardins et de vergers abritant une poignée de chambres aux murs blancs, mais aussi une piscine et un bar à tapas. Sur les deux îles, on découvre que ces terres ont beaucoup plus de ressources que prévu, une authenticité indéniable et un riche patrimoine./ voyageursdumonde.fr/



La Route Napoléon, µun road trip mythique entre Provence et Alpes



Lorsqu'il débarque en France le 1er mars 1815, Napoléon Bonaparte ne vient certainement pas pour faire du tourisme. Après dix mois d'exil sur l'île d'Elbe, dont il vient de s'échapper, l'ancien empereur n'avait qu'une idée en tête : reconquérir le pouvoir et reprendre le trône de France. Encore fallait-il rejoindre Paris depuis la Côte d'Azur, où il avait débarqué accompagné de quelque 1 100 soldats. La première partie de son périple prit la forme d'une marche de six jours entre le littoral méditerranéen et Grenoble, au cœur des Alpes françaises.

Quel est l'itinéraire de la Route Napoléon ?

La Route Napoléon relie Golfe-Juan à Grenoble sur 314 km, entre la Côte d'Azur et les Alpes. Cet itinéraire historique, connu à l'origine sous le nom de RN85, traverse quatre départements : les Alpes-Maritimes, les Alpes-de-Haute-Provence, les Hautes-Alpes et l'Isère. Il reprend en grande partie le chemin suivi par Napoléon lors de son retour de l'île d'Elbe en mars 1815. Au départ de Golfe-Juan, où Napoléon débarqua le 1er mars 1815, la route longe d'abord la Côte d'Azur en direction de Cannes, avant de passer par Mougins et de rejoindre Grasse. C'est ici que le parcours quitte véritablement le littoral pour s'enfoncer dans l'arrière-pays.

Quelles sont les étapes incontournables sur la Route Napoléon ?

En suivant la Route Napoléon de Golfe-Juan à Grenoble, plusieurs étapes permettent à la fois de retrouver les traces du passage de l'Empereur et de découvrir les principaux sites culturels et naturels qui jalonnent l'itinéraire. Peu après le départ de Golfe-Juan, Vallauris constitue une première halte intéressante. La ville est réputée pour sa tradition de la céramique, un art auquel Picasso s'est lui aussi consacré. La ville abrite également le musée national Picasso « La Guerre et la Paix », installé dans une ancienne chapelle et consacré à deux œuvres monumentales de l'artiste.

La Route Napoléon est-elle réservée aux voitures ?

Pas du tout. La Route Napoléon est aussi très appréciée des motards pour ses routes sinueuses, ses larges courbes et les panoramas qu'elle offre entre Provence et Alpes. Il est également possible d'en suivre une partie à pied. La Route Napoléon à Pied emprunte le GR 406, un itinéraire de Grande Randonnée de 165 km entre Grasse et Sisteron. Le parcours traverse des secteurs de moyenne montagne et comporte plusieurs passages exigeants : une bonne condition physique et une certaine expérience de la randonnée sont donc recommandées.

Quelle est la meilleure période pour parcourir la Route Napoléon ?

La meilleure période pour parcourir la Route Napoléon s'étend d'avril à juin et de septembre à octobre. Les températures sont alors plus douces qu'en plein été et la circulation moins dense. En juin, les champs de lavande sont également en fleurs. En juillet et août, les températures sont plus élevées et la circulation plus importante./ lonelyplanet.fr/

Cancer du sein : 81 % des femmes oublient ce geste vital, voici comment bien pratiquer l'auto-palpation

Une majorité de femmes négligent l'auto-palpation des seins, un geste pourtant essentiel pour la détection précoce du cancer du sein. Découvrez pourquoi et comment réaliser cet examen simple. D'après un sondage publié par WeMoms, la première communauté de mamans en France, 81% des femmes avouent ne pas pratiquer l'auto-palpation des seins chaque mois. Un geste pourtant crucial, dans la détection précoce du cancer du sein.



Qu'est-ce que l'auto-palpation des seins ?

L'auto-palpation des seins est une pratique recommandée pour toutes les femmes, permettant de détecter d'éventuelles anomalies qui pourraient nécessiter une consultation médicale. En palpant la poitrine suivant une certaine méthode, une éventuelle boule ou anomalie présente sur le sein peut être repéré par la patiente, qui pourra consulter son médecin, sans attendre. Mais problème : d'après le même sondage, près d'une femme sur deux (46%) ne sait pas comment procéder à cet auto-examen.

Comment réaliser une auto-palpation des seins ?

L'auto-palpation régulière des seins est donc recommandée, pour aider à un diagnostic précoce du cancer du sein. Le geste doit donc être réalisé une fois par mois, deux ou trois jours après la fin des règles. Pour cela, il faut tout d'abord observer sa poitrine, face à un miroir, seins nus. Il faut se concentrer sur les éventuels changements cutanés et observer l'aspect de vos seins dans différentes positions : ras le long du corps ; Mains sur les hanches ; Bras levés ; Penchée en avant ; Allongée sur le côté.

La palpation des seins pour détecter l'éventuelle présence d'une boule

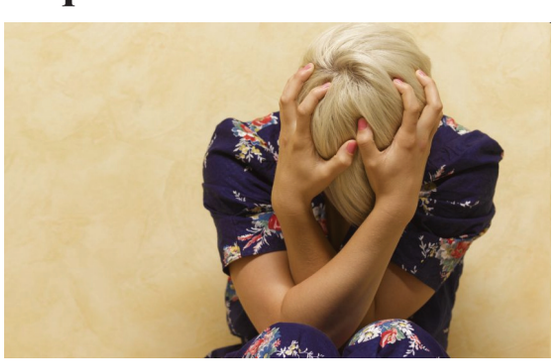
Une fois cette première étape terminée, on passe à la palpation du sein en lui-même. Pour cela, il faut utiliser trois doigts de la main opposée : l'index, le majeur et l'annulaire gauche pour le sein droit et inversement. Et pour chaque mouvement, utilisez trois niveaux de pression : superficielle, moyenne, forte. Ensuite, trois méthodes peuvent être utilisées, pour n'oublier aucune partie de la poitrine : la méthode radiale, la méthode circulaire, la méthode verticale.

Que faut-il rechercher lors d'une auto-palpation?

Vous savez désormais comment vous y prendre, pour vous palper les seins. Mais que faut-il rechercher exactement ? Voici les anomalies qui doivent attirer votre attention: Une variation de la taille et de la forme de l'un de vos seins ; Une boule palpable ; Une rétractation de la peau (du sein ou du mamelon) ;
Un épaississement de la peau ; Une rougeur ou des veines apparentes ;
Un écoulement au niveau d'une mamelon ;
Toute anomalie d'apparition récente. Toute modification jugée anormale, pas comme d'habitude, doit vous pousser à consulter votre médecin, sans attendre. N'oubliez pas de bien palper aussi la zone axillaire où s'attache la glande mammaire. La sensation de boule ou de ganglions peut révéler un phénomène inflammatoire ou une anomalie plus grave pour laquelle vous devez voir un médecin./doctissimo.fr/

Un lien établi entre le syndrome de stress post-traumatique et les maladies auto-immunes ?

Après des traumatismes importants, certaines personnes développent un stress post-traumatique. Au-delà de son impact sur la santé mentale, ce trouble altère la santé physique. On découvre aujourd'hui qu'il pourrait favoriser la survenue de maladies auto-immunes.



Quels sont les effets du stress post-traumatique ?

Après avoir été exposées à un événement traumatisant dans leur vie (guerre, conjoint violent, situation de stress extrême au travail, etc.), certaines personnes développent un trouble de stress post-traumatique. Il s'agit d'un trouble psychiatrique affectant l'humeur et la cognition. Ce stress chronique et puissant a également des effets physiques profonds et s'accompagne souvent d'inflammation. La condition survient fréquemment en même temps que les maladies auto-immunes.

L'inflammation, le lien entre stress post-traumatique et maladie auto immune

Plus récemment, une étude a révélé que le lien de causalité entre le PTSD et l'inflammation était non seulement existant, mais pouvait opérer dans les deux sens. Ainsi le système immunitaire est particulièrement sensible au stress. La principale hormone de stress du corps, le cortisol, aide généralement à équilibrer la fonction immunitaire. Mais lorsque le stress est sévère, il peut entraîner une inflammation accrue. Les chercheurs ont ainsi découvert que certaines personnes atteintes de PTSD présentaient des concentrations de marqueurs inflammatoires plus élevées que les témoins, notamment les Protéine C-réactive, les interleukine-6 et les facteurs de nécrose tumorale-a.

Toutes les personnes victimes de stress ne développement pas de maladie auto-immune

Si le lien entre stress chronique et maladie auto-immune semble être établi à ce jour, cela ne signifie pas que les deux vont forcément de pair. "Le stress ne cause probablement pas de maladie auto-immune en soi", indique Suzanne Segerstrom, PhD, professeur de psychologie au magazine Healthline à ce sujet. "Cependant, pour les personnes déjà à risque, peut-être en raison d'une prédisposition génétique, le stress pourrait être l'un des facteurs qui amène la maladie à se développer."

Les dommages causés par le stress peuvent-ils être évités ?

Aucun vaccin ni pilule ne peuvent faire disparaître le stress chronique et durable par magie. Néanmoins, les chercheurs affirment que traiter le stress lorsqu'il se manifeste peut protéger ou empêcher le développement d'une maladie auto-immune. A ce titre, des méthodes telles que la relaxation et la méditation peuvent lutter contre les effets du stress.

L'avis du dr De Jaeger, physionomiste

"Le fait de mettre à jour ce lien clair entre stress post traumatique et maladies auto-immunes tombe sous le sens. Ce que l'on sait depuis longtemps, c'est que le stress va avoir une influence très péjorative sur tout le système immunitaire et peut favoriser les cancers, les maladies neurodégénératives... Des effets d'autant plus importants et impactant que l'on a affaire à un organisme sensible, ou que ce stress s'intensifie, ou dure dans le temps. On sait aujourd'hui que cela va majorer l'inflammation et le risque de voir apparaître une maladie auto-immune. La prochaine étape est maintenant d'identifier les populations les plus sensibles au stress, que ce soit physiquement ou génétiquement, pour pouvoir mieux gérer cet état, avec les outils en notre possession"./doctissimo.fr/

Soulager un bleu : comment soigner un hématome ?

Les hématomes sont fréquents à la suite d'un choc, en particulier les hématomes cutanés et les hématomes musculaires. Comment soigner ces hématomes ? Quand faut-il consulter un médecin ? Réponses, avec l'aide de spécialistes.

Qu'est-ce qu'un bleu (hématome) ?

Un hématome est un épanchement de sang dans les tissus superficiels ou profonds (peau, organe, muscle) consécutif à la rupture d'un ou de plusieurs vaisseaux sanguins.

L'hématome cutané

Les bleus cutanés sont les plus fréquents : ils se signalent par un gonflement douloureux et une couleur bleutée. Quand l'hématome touche un ongle, on parle d'hématome sous-unguéal.

L'hématome musculaire

L'hématome peut survenir sur un muscle : "Il existe deux causes d'hématomes musculaires : un claquage -qui peut entraîner un saignement ce qui signe une lésion musculaire importante- ou un choc direct dans le muscle, souvent appelé "béquille" par les sportifs, et qui peut entraîner le même type de lésion", indique le Dr Jean-Marie Coudreuse, responsable de l'unité de médecine du sport pôle de médecine physique et de réadaptation, médecine du sport à l'hôpital Salvator (Marseille). Les symptômes d'un hématome musculaire sont une douleur musculaire violente sur le coup, un gonflement important de la zone si le bleu est superficiel, puis une ecchymose (coloration de la peau) liée à l'infiltration de sang.

Les hématomes graves

Il existe d'autres hématomes, plus graves, qui touchent les tissus profonds : les hématomes intracrâniens (hématome sous-dural aigu, hématome extradural, hématome intracérébral, hématome sous-dural chronique), ou les hématomes rétro-placentaires (hémorragies survenant pendant la grossesse entre le placenta et l'utérus)./doctissimo.fr/

Mostaganem

L'attaque contre la gendarmerie coloniale de Sidi Ali, un haut fait d'armes au cœur des monts du Dahra dans la nuit du 1er novembre 1954

L'attaque contre le poste de gendarmerie de l'occupant français, dans la commune de Sidi Ali (est de la wilaya de Mostaganem), figure parmi les premières opérations menées par les premiers moudjahidine dans la nuit du 1er novembre 1954, marquant le déclenchement de la glorieuse Révolution de libération nationale.

Cette attaque, menée contre un site stratégique au cœur des monts du Dahra, demeure un symbole d'héroïsme et de sacrifice, d'autant qu'elle comptait parmi les trois objectifs ciblés dans la région durant cette nuit historique, qui a marqué le début d'une lutte de sept ans et demi ayant abouti au recouvrement de la souveraineté nationale.

L'opération, exécutée par le détachement de Sidi Ali dans le cadre d'une stratégie militaire globale supervisée par le chef de la région, le chahid Benabdelmalek Ramdane, dit "Si Abdallah", visait à entraver les mouvements des forces coloniales et l'acheminement de leurs renforts, tout en ciblant les intérêts économiques des colons, à travers notamment la destruction du transformateur électrique dans la commune de Benabdelmalek Ramdane et des attaques contre les exploitations coloniales dans la commune de Hadjadj.

A ce propos, le professeur d'histoire moderne et contemporaine à l'université Ibn Khaldoun de Tiaret, Mohamed Belil, a indiqué à l'APS que le choix de ce site avait été arrêté par l'état-major de la région Ouest, sous la supervision du chahid Larbi Benmhidi et de ses adjoints, dont Benabdelmalek Ramdane, qui avait pris le commandement de la région du Dahra à la veille du déclenchement de la Révolution du 1 novembre.

Au lendemain de l'attaque, les moudjahidine se sont repliés hors de la ville, mais plusieurs d'entre eux ont été arrêtés par les forces coloniales et condamnés à de lourdes peines de prison, pouvant atteindre 20 ans de travaux forcés, à l'instar du défunt moudjahid Mohamed Belhamiti (1932-2026), ou à la peine capitale, comme ce fut le cas du défunt moudjahid Abdelkader Sahraoui (1924-2019).

Selon le professeur Belil, ces opérations ont provoqué un véritable choc au sein des autorités coloniales, qui estimaient que la région du Dahra était étrangère à toute activité révolutionnaire. En réaction, celles-ci ont mené de violentes représailles contre les moudjahidine et les populations locales.

Des vagues d'arrestations ont ainsi ciblé toute personne soupçonnée d'activités politiques ou révolutionnaires, avant que l'administration coloniale n'implante dans la ville le tristement célèbre camp de détention dit "Le Carial". Quant au chef de la région, Benabdelmalek Ramdane, il est tombé au champ d'honneur le 4 novembre 1954.

Dans le cadre des efforts visant à préserver la mémoire révolutionnaire, le journaliste et documentariste Cherif Makhlouf œuvre à porter ces événements historiques à l'écran, afin de transmettre aux nouvelles générations leurs dimensions historiques et humaines.

Auteur de plusieurs documentaires consacrés à la mémoire révolutionnaire de la région, il a déclaré à l'APS que le site de l'ancienne gendarmerie de Sidi Ali, à l'instar d'autres lieux historiques, ne constitue pas un simple bâtiment ancien, mais "une mémoire vivante et un témoin historique des hauts faits et des sacrifices des chouhada et des moudjahidine pour le recouvrement de la souveraineté nationale".

Par ailleurs, les autorités locales s'emploient à valoriser la mémoire historique de la région et à faire connaître les différentes étapes de la lutte de libération, notamment les événements de la nuit du 1er novembre 1954. Cette démarche s'appuie sur le musée local de la commune de Benabdelmalek Ramdane, un circuit historique et touristique regroupant des sites liés au chahid, ainsi que sur le livre d'or des chouhada, des sites et des batailles historiques, réalisé en 2021 à l'initiative de la wilaya de Mostaganem, selon la Direction des moudjahidine et des ayants droit.

Le commandant Si H'mimi Oufadel, un des précurseurs de la lutte pour l'Indépendance dans la wilaya III historique

L'officier de l'Armée de libération nationale (ALN) et précurseur de la lutte armée dans la Wilaya III historique, Ahmed Feddal, dit commandant Si H'mimi Oufadel (1921-2003), s'est distingué par son intégrité et son engagement dans le combat libérateur contre le colonialisme français, selon des témoignages de moudjahidine et d'historiens.

Natif du village d'Aguemoune Nath Khiar, relevant de la commune de Beni Maouche (wilaya de Bejaia), le commandant Si H'mimi Oufadel a été l'un des premiers à répondre à l'appel du 1er novembre 1954 dans la région de la Soummam, et plus largement, dans la Wilaya III historique, aux côtés d'autres figures emblématiques de la Guerre de libération nationale, à l'image du colonel Abderrahmane Mira.



A l'occasion du 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution du 1er Novembre 1954, Benakila Belkacem, ancien secrétaire du commandant Si H'mimi (de 1960 à 1961), a indiqué à l'APS que ce dernier était parmi les "premiers moudjahidine mobilisés dans la lutte armée dans la zone 1 de la wilaya III", où il a joué un rôle important dans la conduite du combat durant la Guerre de libération nationale.

"Si H'mimi avait le sens de la responsabilité.

C'était un homme intègre, humble et modeste qui jouissait d'un grand respect auprès de ses djounoud, lesquels l'appelaient +Cheikh+ en signe de considération", a ajouté M. Benakila.

Le commandant Si H'mimi était également "un homme d'un grand courage, qui ne reculait ni ne tremblait devant le danger", a témoigné son ancien secrétaire, qui l'avait accompagné lors de plusieurs déplacements, batailles et accrochages au cours desquels le chef militaire montrait l'exemple à ses djounoud.

De son côté, Ali Battache, l'auteur de l'ouvrage "Ahmed Feddal, un des chefs de la wilaya III", consacré au parcours de cet officier de l'ALN et paru aux éditions El Amel, a indiqué que le commandant Si H'mimi s'était engagé dans la lutte pour l'Indépendance nationale dans les années 1940, à la suite de son adhésion au Mouvement pour le triomphe des libertés démocratiques (MTLD) et à l'Organisation spéciale (OS). "Il a mené les premières batailles et actions armées dans la région de Beni Maouche, à l'instar de la bataille d'Akur et celle de Tizi n Tezmamt, qui se sont déroulées respectivement les 2 et 27 janvier 1956", précise M. Battache.

Le commandant Si H'mimi comptait parmi les grandes figures révolutionnaires de la wilaya III historique, un "homme de novembre", un acteur incontournable et un baroudeur aguerri ayant pris part à des centaines de batailles et d'actions armées contre l'armée coloniale, a souligné l'auteur.

Selon M. Battache, l'officier de l'ALN jouissait de l'estime des responsables de la wilaya III, qui lui ont confié des missions importantes.

Il a notamment joué un rôle majeur dans la sécurisation du Congrès de la Soummam, qui s'est tenu le 20 août 1956 à Ifri-Ouzellaguen.

Son abnégation et son engagement sur le terrain lui ont permis de gravir les échelons de la hiérarchie militaire de la Wilaya III. Il est ainsi passé du grade de sergent à celui de commandant, qu'il a obtenu le 8 juin 1958.

Dans un témoignage rapporté dans l'ouvrage "Ahmed Feddal, un des chefs de la wilaya III", le moudjahid Boussaid Seghir soulignait les qualités humaines du commandant Si H'mimi, affirmant que ce dernier "traitait ses djounoud avec amitié et fraternité. Il vivait parmi eux et partageait leurs peines et leurs joies".

Le commandant Si H'mimi Oufadel est décédé le 26 mars 2003 à l'âge de 80 ans. Il a été inhumé dans le carré des Martyrs du cimetière d'El Alia, à Alger.

L'offensive du 1er novembre 1954 à Biskra

L'étincelle de la Révolution dans les Ziban et le sud du pays

Les attaques militaires menées par les premiers Moudjahidine, dans la nuit du 1er novembre 1954, ciblant des points stratégiques de l'occupation française dans la région de Biskra, ont allumé la mèche de la Révolution dans le Ziban et le sud du pays et annoncé le début d'une nouvelle ère de la lutte pour l'Indépendance.

Les cinq opérations qui ont visé, cette nuit-là, la France coloniale, sont aujourd'hui évoquées en tant qu'actions héroïques d'un groupe de combattants qui ont exécuté, sans la moindre hésitation, la mission pour laquelle ils avaient été choisis par le Martyr Larbi Ben M'hidi en concertation avec le commandant de la wilaya I historique, le Martyr Mostefa Benboulaid.

Le choix de ces hommes avait été dicté par leur bonne connaissance du terrain et des sites ciblés, a indiqué, dans un témoignage recueilli par l'APS, le Moudjahid Bachir Zaghz, président de la Fondation du 1er novembre 1954 de Biskra.

Il a ajouté que les Moudjahidine en question sont arrivés en trois groupes depuis les régions de Baniane et de M'chounèche (wilaya actuelle de Biskra) et de Ghassira (Batna) pour rejoindre le lieu désigné pour leur regroupement dans la région de Bordj Turk.

Ils avaient réussi, grâce à leur détermination, malgré un terrain difficile et semé d'embûches, à parcourir une distance de plus de 45 km à pied pour accomplir la mission dont ils avaient été chargés, à savoir lancer leurs attaques surprises et revenir sains et saufs.

Ce groupe de combattants, composé de 32 Moudjahidine commandés par le Martyr Hocine Berrehaïl, est parvenu à atteindre les objectifs militaires et stratégiques, au cœur de la ville, attaquant simultanément la caserne militaire Saint-Germain, un poste de police, la gare ferroviaire, la centrale électrique et le bureau de poste, a souligné le témoin.

Ces attaques héroïques ont atteint leurs objectifs, contribuant ainsi à déstabiliser les forces coloniales et à attiser les braises de la Révolution.

Elles s'inscrivaient également dans une volonté stratégique d'intégrer la ville de Biskra à la lutte armée, compte tenu de l'activité politique et militante qui l'animait déjà avant même le déclenchement de la Révolution, a expliqué M. Zaghz.

Les Moudjahidine entendaient porter à la puissance coloniale des coups dont la portée dépasserait le cadre des Ziban, dans le dessein d'éveiller la conscience révolutionnaire de la population et de mobiliser les habitants en faveur de la lutte armée qui venait d'être engagée pour le recouvrement de la souveraineté nationale.

Ainsi, des cohortes de citoyens issus des Ziban et du sud du pays rejoignirent les rangs de la Révolution, portées par la conviction profonde de la justesse de leur cause.

En un temps record, le souffle révolutionnaire gagna les douars, les villages et les contrées les plus reculées d'extrême sud du pays, étendant progressivement l'élan de la lutte armée à l'ensemble de la région.

Selon Bachir Zaghz, la Révolution a puisé dans le vivier militant des Ziban, riche de l'expérience acquise au sein du mouvement national, et su mobiliser la population, qui lui a apporté son soutien en hommes et en armes, permettant ainsi la constitution de bataillons de Moudjahidine qui ont livré, plus de sept années durant, de rudes combats aussi bien dans les montagnes que dans les villes.

Nombre d'entre eux sont tombés au champ d'honneur, sans jamais voir l'aboutissement de ce combat pour la liberté, qui ne triomphera qu'au terme d'une lutte acharnée et de sacrifices.

Un avenir incertain…

Manchester City sera-t-il vendu pour sauver ses propriétaires ?



Le projet City Football Group, lancé il y a plus de dix ans dans le but de construire un empire du football couvrant tous les continents, se trouve à un tournant décisif qui pourrait redéfinir son avenir, après que des allégations financières visant Manchester City ont jeté une ombre sur l'ensemble du groupe et soulevé des questions quant à sa capacité à poursuivre ses activités sous sa forme actuelle.

Ferran Soriano, le directeur général du groupe, était le visionnaire à l'origine de la création d'un réseau mondial de clubs opérant sous une même bannière, tirant parti de l'expérience et des capacités financières et sportives de Manchester City, ainsi que de la marque artistique associée à l'entraîneur Pep Guardiola.

L'objectif n'était pas seulement de posséder un groupe de clubs, mais de construire un système commercial et sportif intégré, semblable à celui des grandes entreprises internationales qui gèrent plusieurs marques sous une seule appellation.

Depuis sa création en 2013, le groupe s'est étendu pour inclure des clubs en Angleterre, aux États-Unis, en Australie, en Espagne, en Uruguay, en Chine, en Inde, en Belgique, en France, en Italie et au Brésil, devenant ainsi l'un des plus grands réseaux de propriétaires de clubs multiples dans le football.

Longtemps, l'expérience de City a été considérée comme le modèle le plus pertinent dans ce domaine, grâce aux succès sportifs de Manchester City et à sa capacité à développer les talents et à générer des retours sur investissement sur le marché des transferts.

Mais le tableau se complexifie lorsqu'on examine les comptes du groupe. Selon un article de The Athletic, Manchester City contribue à plus de 70 % du chiffre d'affaires du groupe, tandis que les clubs et filiales ont accumulé des pertes. Ces pertes, enregistrées dans les comptes de 2024, s'élevaient à environ 292 millions de livres sterling (environ 380 millions de dollars), malgré la présence de 44 filiales au sein du groupe.

Ces chiffres surviennent à un moment où la direction de Manchester City fait face aux conséquences de la décision de la commission indépendante qui a examiné les allégations financières contre le club, après avoir conclu qu'une partie de son succès était liée à la falsification des revenus par le biais de contrats commerciaux que le rapport a qualifiés de « simulacres », d'une valeur de plus de 900 millions de livres sterling (environ 1,17 milliard de dollars).

Le club nie catégoriquement toute malversation et a fait appel de la décision, mais si les accusations persistent ou sont prouvées après épuisement de la voie d'appel, cela pourrait ouvrir la voie à de lourdes sanctions sportives et commerciales.

Les inquiétudes ne se limitent pas à l'avenir de l'équipe première, mais concernent également la structure financière de l'ensemble du groupe City. Ce dernier a obtenu des investissements et des prêts extérieurs d'une valeur de plusieurs centaines de millions de livres sterling, et sa dette extérieure totale s'élevait à environ 739,7 millions de livres sterling (environ 961,6 millions de dollars) en juin 2025. Les investissements injectés dans le groupe et convertis en actions ont dépassé 1,9 milliard de livres sterling (environ 2,47 milliards de dollars) depuis 2013, tandis que les estimations de la valeur des actions indiquent une valorisation d'environ 5,9 milliards de livres sterling (environ 7,67 milliards de dollars). Le président du groupe, Khaldoon Al Mubarak, avait par ailleurs évoqué la possibilité que cette valeur dépasse 7,3 milliards de livres sterling (environ 9,49 milliards de dollars).

La situation est d'autant plus complexe qu'une partie des engagements financiers et des investissements du groupe étaient liés aux prévisions financières et aux revenus de Manchester City. Par conséquent, toute baisse significative de la valeur du club ou de sa capacité à générer des revenus pourrait impacter la valorisation du groupe et ses conditions de financement, même si les prêts et les investissements externes proviennent de sources indépendantes des propriétaires.

Manchester City est-il à vendre?

Parmi les scénarios envisagés figure la possibilité que les propriétaires soient contraints de vendre Manchester City si des poursuites judiciaires aboutissent à de lourdes sanctions, voire que les autorités réglementaires interviennent pour les forcer à quitter le club si des violations justifiant une telle action sont prouvées.

Mais la vente de l'ensemble du groupe ne sera pas chose aisée ; il comprend 12 clubs, des milliers d'employés, d'importantes infrastructures et des activités commerciales et administratives, ainsi que d'importantes obligations financières. De plus, le groupe a cédé sa participation majoritaire dans Mumbai City en début d'année, sur fond d'interrogations quant à la viabilité économique du projet footballistique en Inde.

L'expérience révèle également des défis sportifs que le groupe n'a pas encore pleinement surmontés. Tous les clubs affiliés n'ont pas atteint les mêmes objectifs ; certaines équipes ont été conçues pour concourir pour des championnats, comme Melbourne City, tandis que d'autres se sont concentrées sur le développement des joueurs, comme Lommel, ou sur l'expansion commerciale, comme Shenzhen Peng City.

Malgré la victoire de quatre clubs du groupe dans leur championnat national en 2021, et la promotion ultérieure de Gérone en Liga, les résultats ne se sont pas maintenus au même rythme ; Troyes et Lommel ont été relégués, et en 2024, les supporters de Troyes ont protesté, estimant que leur club était devenu un terrain d'essai pour les jeunes joueurs.

L'idée de transposer la philosophie tactique de Guardiola à tous les clubs du groupe n'a pas abouti, les ambitions initiales d'unification du style de jeu et des méthodes d'entraînement s'étant estompées au profit de principes plus généraux. Certains au sein du groupe estiment que le projet s'est progressivement éloigné de son identité footballistique originelle et que la crise actuelle pourrait être l'occasion de réajuster les priorités et de se recentrer sur le développement des équipes plutôt que sur une expansion continue. Si Soriano reste fidèle à sa philosophie d'engagement total envers les projets et de refus de reculer face aux défis, la vision seule ne suffira pas cette fois-ci, car le sort de l'empire de City sera déterminé non seulement par la capacité de Manchester City à surmonter sa crise, mais aussi par la mesure dans laquelle le groupe réussira à prouver que son modèle global est financièrement et sportivement viable.

Source : Presse étrangère

Sommets du football enflamment l'Europe et Dakar entre dans l'histoire…

les événements marquants de la semaine prochaine

Les amateurs de sport tournent désormais leur attention vers les stades européens qui accueillent une série de matchs majeurs, avec en tête d'affiche le choc Liverpool-Arsenal, le Bayern Munich-Borussia Dortmund et le derby milanais, avant la reprise de la compétition en Ligue des champions avec des affiches de haut niveau entre Barcelone, le Real Madrid et Manchester City.

Dans le monde arabe, la Ligue des champions de l'AFC propose des matchs de prestige entre clubs saoudiens, qataris, émiratis et irakiens, tandis que Doha accueille le Championnat du monde de tir avec la participation de compétiteurs d'élite, et qu'une nouvelle phase de la Ligue saoudienne Roshan débute.

En dehors du rectangle vert, le continent africain est témoin d'un événement historique : le Sénégal accueille pour la première fois les Jeux olympiques de la jeunesse, tandis que l'effervescence se poursuit avec le Grand Prix de Formule 1 du Mexique et les phases finales de la Coupe du monde féminine des moins de 17 ans au Maroc.

Les essais libres du Grand Prix du Mexique de Formule 1 débutent aujourd'hui, vendredi, sur le circuit Hermanos Rodriguez de Mexico. La première séance aura lieu à 18h30 GMT et la seconde à 22h00 GMT.

La compétition se poursuivra samedi avec la troisième séance d'essais libres à 17h30 GMT et la séance de qualification à 21h00 GMT, avant le début de la course principale dimanche prochain à 20h00 GMT, sur 71 tours.

En football, samedi, Chelsea affrontera Manchester United à 12h30 GMT en Premier League anglaise, tandis que le Bayern Munich accueillera son rival, le Borussia Dortmund, à l'Allianz Arena à 17h30 GMT, pour le classique de la Bundesliga allemande.

En Italie, tous les regards seront tournés vers le derby milanais entre l'AC Milan et l'Inter Milan à 19h45 GMT, tandis que Barcelone accueillera Alavés au Camp Nou (Spotify) à 20h00 GMT, en Liga.

Dakar ouvre un chapitre historique pour le sport africain

Le Sénégal entre dans l'histoire olympique en accueillant les Jeux olympiques de la jeunesse d'été de 2026, qui débutent aujourd'hui, vendredi, avec la compétition de baseball à cinq, avant la cérémonie d'ouverture officielle demain, samedi, dans la capitale, Dakar.

Les Jeux se poursuivront jusqu'au 13 novembre, avec la participation d'environ 2 700 jeunes athlètes du monde entier, pour le premier événement olympique organisé sur le continent africain, et une étape historique pour promouvoir la présence des sports olympiques sur ce continent.

Les grands matchs se poursuivent dimanche prochain, avec le déplacement du Real Madrid chez le Racing Santander à 15h15 GMT en Liga, avant la rencontre entre Liverpool et Arsenal à Anfield à 16h30 GMT, pour le choc au sommet de la Premier League anglaise.

En Italie, la Juventus et Naples s'affrontent à 19h45 GMT, tandis que le stade San Mamés accueille le derby basque entre l'Athletic Bilbao et la Real Sociedad à 20h00 GMT.

Unai Simon, le meilleur gardien de but du monde pour 2026 et gardien de l'Athletic Bilbao, lors d'un match contre Levante en Liga (Getty).

Au Maroc, les quatre matchs de quart de finale de la Coupe du monde féminine des moins de 17 ans se dérouleront dimanche, deux matchs à 15h00 GMT et deux matchs à 18h00 GMT, afin de déterminer les équipes qualifiées pour les demi-finales.

À Doha, les Championnats du monde de tir 2026 débuteront dimanche, la cérémonie d'ouverture officielle ayant lieu lundi à 19h00, heure de La Mecque. Les compétitions officielles commenceront mardi et le championnat se poursuivra jusqu'au 14 novembre.

Au niveau asiatique, la quatrième journée de la Ligue des champions de l'AFC sera marquée lundi prochain par d'importantes confrontations arabes : Al-Nassr (Arabie saoudite) affrontera Pakhtakor (Ouzbékistan) à 13h45 GMT, Al-Sadd (Qatar) rencontrera Al-Ahli (Arabie saoudite) et Al-Wasl (Émirats arabes unis) sera opposé à Al-Quwa Al-Jawiya (Irak) à 19h00, heure de La Mecque.

Par ailleurs, Al-Ittihad d'Arabie saoudite affrontera Al-Ain des Émirats arabes unis, et Al-Gharafa du Qatar rencontrera Al-Qadisiyah d'Arabie saoudite, à 21h15 heure de La Mecque.

Barcelone, le Real Madrid et le Bayern Munich sont confrontés à des tests européens

La Ligue des champions reprend mardi, avec 9 matchs au programme de la quatrième journée de la phase de groupes.

Les matchs entre le Shakhtar Donetsk et le Sporting Lisbonne, ainsi qu'entre Galatasaray et Stuttgart, débuteront à 17h45 GMT.

À 20h00 GMT, Barcelone accueillera Aston Villa au Camp Nou, l'Atlético Madrid affrontera le Bayern Munich, Manchester United sera opposé à la Roma, Villarreal jouera contre le Paris Saint-Germain et Feyenoord jouera contre l'Inter Milan.

Dans le monde arabe, Al-Hilal d'Arabie saoudite accueillera Shabab Al-Ahli des Émirats arabes unis mardi à la Kingdom Arena de Riyad à 21h15 heure de La Mecque, dans le cadre du quatrième tour de la Ligue des champions de l'AFC.

Ollie Watkins, joueur d'Al Hilal, lors d'un match contre Al Hazm dans la Ligue professionnelle saoudienne en 2026 (Getty Images).

Ollie Watkins, joueur d'Al-Hilal, lors d'un match contre Al-Hazm dans la Ligue professionnelle saoudienne en 2026 (Getty)

La quatrième journée de la Ligue des champions s'achèvera mercredi prochain avec les matchs entre l'AEK Athènes et le Real Madrid, et entre Fenerbahçe et Liverpool, à 17h45 GMT.

À 20h00 GMT, Leipzig affrontera Manchester City, le Borussia Dortmund rencontrera le Real Betis, le Slavia Prague affrontera Arsenal et Porto rencontrera Naples.

Dans le monde un 31 Octobre

- 2019 : Le sous-marin français La Minerve, disparu en 1968 avec 52 hommes à bord, a été retrouvé au large de Toulon. L'épave a été localisée à 45 kilomètres du port varois, à 2 370 mètres de profondeur.
- 2016 : Un Syrien, débouté de sa demande d'asile, se fait exploser dans un ville de Bavière, dans le sud de l'Allemagne.
- 2012 : Cyclisme 99e Tour de France victoire de Bradley Wiggins, premier britannique à remporter le Tour de France 2012. Le français Thomas Voeckler maillot à pois de meilleur grimpeur.
- 2011 : La Norvège touchée par des attaques meurtrières, l'explosion d'une bombe au coeur d'Oslo qui fait 8 morts et par une fusillade sur une île en grande banlieue, ou près de 600 jeunes gens étaient rassemblés pendant l'université d'été de la jeunesse du parti travailliste et fait état de 69 morts. Le tireur, Breivik, est arrêté.
- 2008 : Arrestation de Radovan Karadzic après 13 ans de cavale. Ancien chef politique des Serbes de Bosnie, recherché pour crimes de guerre et crimes contre l'humanité.
- 2007 : Un accident d'autocar dans la descente de Laffrey reliant Grenoble à Gap (Route Napoléon), transportant des pèlerins polonais qui revenaient du sanctuaire de Notre-Dame-de-la-Salette, situé au dessus du village de Corps (Isère). L'autocar a défoncé un parapet avant de s'écraser dans un ravin, le véhicule a alors pris feu bilan au moins 27 morts et 23 blessés. Le 18 juillet 1973 un accident avait déjà tué 34 personnes.
- 2006 : L'acteur Daniel Auteuil épouse la plasticienne Aude Ambroggi d'origine Corse à Porto-Vecchio (Corse).
- 1995 : Football, première sélection en équipe de France de Franck Leboeuf et de Claude Makelele contre la Norvège (0-0).
- 1990 : Cyclisme, l'américain Greg Lemond remporte pour la 3e fois le Tour de France.
- 1981 : L'agresseur du pape Jean Paul II, Mohammed Ali Agca, est condamné à la réclusion perpétuelle par un tribunal romain.
- 1979 : Cyclisme Bernard Hinault remporte le Tour de France pour la 2e fois.
- 1977 : La veuve de Mao est exclue du Parti communiste, tandis que Deng Xiao Ping est réhabilité.
- 1973 : Cyclisme, Luis Ocania remporte le Tour de France./isere-annuaire.com/

Le saviez-vous?

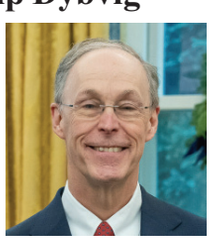
Le coût de l'entretien auto change d'une région à une autre !



Entretenir votre voiture est essentiel pour le garder sur la route. Pour ceux qui ne passent pas beaucoup de temps sous le capot, l'entretien de la voiture peut être dérangeant, mais ça ne devrait pas l'être. Pour fonctionner de manière optimale, les véhicules nécessitent une maintenance préventive régulière. Bien que tous les calendriers d'entretien ne soient pas les mêmes, tous les véhicules nécessitent une maintenance pour assurer une longue durée de vie. Cependant, il n'est pas toujours facile d'effectuer régulièrement des mesures de maintenance préventive. En plus des implications financières évidentes, nous avons des obligations qui peuvent parfois nous empêcher d'avoir le temps pour entretenir nos voitures comme indiqué dans nos manuels d'utilisation. Pour vous aider à prioriser et à planifier l'entretien de votre voiture dans les meilleures conditions, vous pouvez consulter iDGARAGES, un comparateur de garages qui propose une grande palette de prestations d'entretien auto en ligne. Un devis automobile est réalisé en 3 clics et vous pouvez comparer en moyenne 12 garages différents pour tous types de prestations et ainsi trouvez par exemple les meilleurs garages à Le Mans sur iDGARAGES.com/garage-le-mans/ ou encore les meilleurs garages à Nice sur iDGARAGES.com/garage-nice/. Mais savez-vous que le coût de l'entretien de votre voiture change d'une région à une autre? En effet, selon une étude réalisée par iDGARAGES, l'Ile-de-France est en haut de ce classement : les garages y sont en effet 15% plus chers que la moyenne française à prestation équivalente./lesaviezvous.net/

Le « Nobel d'économie » pour Ben Bernanke, ex-président de la Fed, Douglas Diamond et Philip Dybvig

Le Prix de la Banque de Suède a été décerné à ces trois économistes « pour leurs recherches sur les banques et les crises financières ». Le Prix de la Banque de Suède en sciences économiques en mémoire d'Alfred Nobel, parfois qualifié de « Nobel de l'économie », a été attribué, lundi 10 octobre, à Ben S. Bernanke, Douglas W. Diamond et Philip H. Dybvig, « pour leurs recherches sur les banques et les crises financières ». Le trio « a significativement amélioré notre compréhension du rôle des banques dans notre économie, particulièrement durant les crises financières, ainsi que la façon de réguler les marchés financiers », a justifié le jury Nobel. Le comité a ajouté qu'« une importante découverte de leurs recherches », dont les travaux commencent à partir des années 1980, « a été de montrer pourquoi éviter l'effondrement des banques est vital ». Ancien patron de la Fed américaine. Agé de 68 ans, Ben Bernanke était le patron de la Réserve fédérale (Fed) entre 2006 et 2014, période marquée par la crise des subprimes, en 2008, qui avait entraîné la chute de la banque américaine Lehman Brothers. Il a notamment analysé la Grande Dépression, dans les années 1930, la pire crise économique de l'histoire moderne. Il a en particulier montré comment les retraits massifs étaient un facteur décisif dans la prolongation et l'aggravation des crises. Douglas Diamond, 69 ans, et Philip Dybvig, 67 ans, ont, quant à eux, développé des modèles théoriques montrant pourquoi les banques existent et pourquoi leur rôle dans la société les rend vulnérables à la rumeur sur leur effondrement imminent. Ces travaux ont débouché sur le modèle de Diamond-Dybvig sur les paniques bancaires autoréalisatrices. « Si un

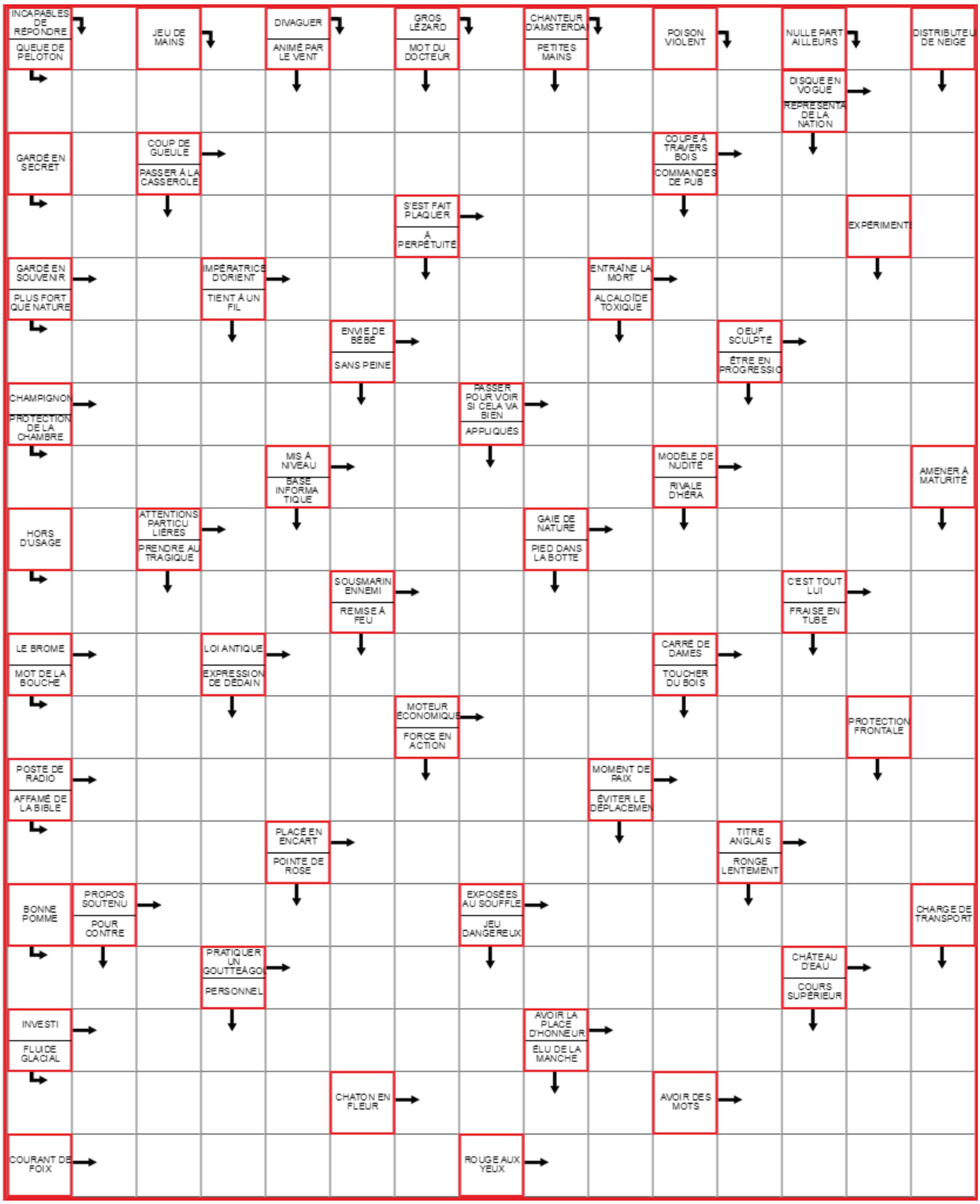


grand nombre d'épargnants se ruent simultanément dans leurs banques pour retirer de l'argent, la rumeur peut devenir une prophétie autoréalisatrice », rappelle le jury Nobel. Comme les autres Nobel, le prix est doté de 10 millions de couronnes suédoises (920 000 euros), à partager en cas de colauréats. Créé par la Banque de Suède, le prix d'économie « à la mémoire d'Alfred Nobel » a été ajouté en 1969 aux cinq prix traditionnels (médecine, physique, chimie, littérature et paix) plus de soixante ans après les autres, lui valant de la part de ses détracteurs le sobriquet de « faux Nobel »./fr.wikipedia.org/

Journée mondiale de la malbouffe



Sous son nom français, elle ne s'est pas encore fait une vraie place dans le calendrier des journées mondiales. Il faut dire qu'elle nous arrive en ligne droite des Etats-Unis d'Amérique. En fait, on s'en serait douté...
Junk food world day
C'est son véritable nom, outre-atlantique.
On désigne par ces termes toutes les nourritures trop grasses, trop sucrées, trop riches, qui font le quotidien de l'américain moyen.
Lui consacrer une journée mondiale c'est peut-être enfin se rendre compte de ce que ce type d'alimentation peut avoir de néfaste pour la santé... mais de là à changer les habitudes !
Et la France inventa le Nutri-Score... NutriscoreOn peut en sourire, mais c'est une (r)évolution en marche dans nos habitudes alimentaires : désormais, tous les produits issus de l'industrie agro-alimentaire devront afficher sur leur emballage une "note" établie sur des critères de santé. Sus au gras, sus aux sucres, les consommateurs sont invités à prendre conscience de ce qui les empoisonne. Malheureusement les grands industriels du secteur ne jouent pas tous le jeu. Ce sera peut-être au consommateur de les faire bouger en choisissant les bons produits !/journee-mondiale.com/



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

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

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

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


من المنتج
إلى المستهلك
2ème Edition
Foire معرض
مستوجلادي
Mantoudj Bladi
جانفي
من 10 - 15
Janvier
2027
مع الإحتفال بيناير 2977
YENNAYER
تابعونا
SUIVEZ-NOUS
مرحبا
WELCOME
Oran وهران
قصر المعارض المدينة الجديدة
Palais des expositions
EMEC. M'DINA JDIDA
mantoudjbladi.dz
Organisateur
MOD EVENT
Partenaires digital
Partenaires média
fibladi
MEDIA EXPERT
Agro ligne


choc café
الصالون الدولي
للشوكولاطة
والقهوة
Salon International
DU
Chocolat
ET DU
Café
8 الطبعة édition
من 27 إلى 30 جانفي 2027
بمركز المؤتمرات وهران
Du 27 au 30 Janvier 2027
au Centre des Conventions d'Oran
www.chocaf.dz


SAIDALYA
12, 13 et 14
novembre 2026
Salon de la Pharmacie,
de la Parapharmacie
et du Bien-être
SAIDALYA
10ème
édition
Hôtel Marriott
Constantine
www.saidalya.org
event@maacom.dz
+213 (0) 551 99 13 31
MAACOM