

MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

COOPÉRATION ALGÉRO-NIGÉRIENNE

L'Algérie et le Niger déterminés à consolider la sécurité et la stabilité au Sahel

P.2

INNOVATION ET ENTREPRENEURIAT

L'université de Bouira au cœur de la dynamique économique

P.4





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 7 Novembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2394 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

En qualité d'envoyé spécial du président de la République, M. Attaf s'entretient avec son homologue nigérien



Dans le cadre de la visite qu'il effectue en République du Niger, en qualité d'envoyé spécial du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, a eu, mercredi, des entretiens avec son homologue nigérien, M. Bakary Yaou Sangaré, indique un communiqué du ministère.

Ces entretiens ont permis de passer en revue l'état des relations bilatérales entre les deux pays frères et d'examiner les perspectives de leur renforcement et de la promotion de la coopération conjointe dans les différents domaines, précise le communiqué.

Dans ce contexte, les deux ministres se sont félicités des progrès réalisés dans la mise en œuvre des projets et des engagements approuvés par les dirigeants des deux pays, M. Abdelmadjid Tebboune et M. Abdourahamane Tiani, saluant le rythme des avancées enregistrées, qui traduit une volonté commune d'activer les différents axes de la coopération bilatérale et de leur insuffler un nouvel élan.

Au terme de leurs entretiens, les deux parties ont réaffirmé leur détermination à poursuivre la coordination, la concertation et l'action commune, afin de maintenir et de consolider la dynamique positive que connaissent les relations algéro-nigériennes et de concrétiser la volonté politique commune des dirigeants des deux pays à travers des réalisations tangibles et durables, à même de porter la coopération bilatérale vers des perspectives plus larges et des niveaux supérieurs, au mieux des intérêts suprêmes des deux pays frères et en réponse aux aspirations des peuples algérien et nigérien, conclut le communiqué.

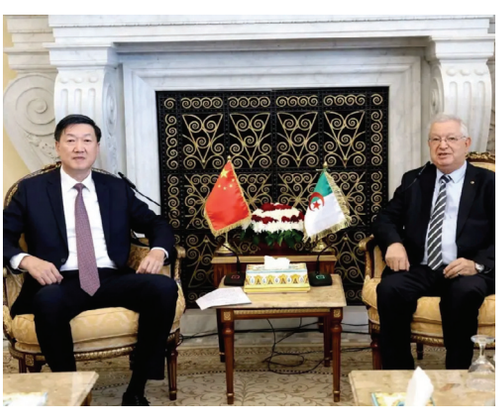
M. Nasri reçoit le ministre chinois des Sports

Le président du Conseil de la nation, Azouz Nasri, a reçu, mercredi au siège du Conseil, le ministre des Sports, président du Comité olympique chinois, Gao Zhidan et la délégation l'accompagnant, en présence du président de l'Association des Comités Nationaux Olympiques d'Afrique (ACNOA), Mustapha Berraf.

La rencontre a été l'occasion de réaffirmer la profondeur des relations historiques unissant l'Algérie et la République populaire de Chine, empreintes d'un riche capital de lutte et de liens politiques séculaires, la Chine comptant parmi les premiers pays non arabes à avoir reconnu le Gouvernement provisoire de la République algérienne (GPRA).

M. Nasri a salué, à l'occasion, la dynamique renouvelée marquant les relations bilatérales, notamment à l'issue de la visite officielle effectuée, en 2023, par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune en Chine, laquelle a permis d'ouvrir des perspectives prometteuses pour approfondir le partenariat stratégique entre les deux pays.

Pour sa part, le ministre chinois a exprimé sa grande considération pour les positions historiques et constantes de l'Algérie à l'égard de son pays, rappelant aussi le soutien de l'Algérie à la Chine pour le recouvrement de son siège légitime au sein de l'ONU en 1971.



Coopération algéro-nigérienne

L'Algérie et le Niger déterminés à consolider la sécurité et la stabilité au Sahel



L'Algérie et le Niger partagent une même vision et une préoccupation commune quant à la nécessité de renforcer la sécurité et la stabilité dans la région du Sahel, confrontée à de multiples foyers de tension et de crise. Les deux pays entendent conjuguer leurs efforts pour contribuer à l'instauration d'un climat de paix durable et promouvoir les conditions d'un développement et d'une prospérité partagés.

Cette position a été réaffirmée, mercredi à Niamey, par le ministre d'État, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, Ahmed Attaf, à l'issue de l'audience que lui a accordée le président de la République du Niger, le général d'armée Abdourahamane Tiani. À cette occasion, le chef de la diplomatie algérienne lui a remis un message écrit du président de la République, Abdelmadjid Tebboune.

Dans une déclaration à la presse, M. Attaf a souligné la convergence de vues entre Alger et Niamey sur les enjeux sécuritaires et les défis auxquels fait face leur espace régional commun. Il a notamment relevé que le Sahel demeure marqué par des foyers de tensions, des crises et des conflits, appelant à une mobilisation concertée pour préserver sa stabilité.

« Le Niger et l'Algérie se rejoignent dans une même préoccupation, celle d'apporter leur contribution sincère et en toute confiance à la stabilité et à la sécurité de cette sphère commune », a-t-il affirmé. L'ambition, a-t-il expliqué, est de transformer cette région, aujourd'hui confrontée à de nombreuses difficultés, en un espace de paix, de prospérité, de rayonnement et de développement.

Le ministre d'État a également mis en avant les nombreuses convergences entre les deux pays, tant sur les questions d'intérêt commun que sur les défis et les ambitions qu'ils partagent. Une proximité qui trouve, selon lui, ses fondements dans une histoire commune et des relations historiques que les deux peuples continuent de faire vivre et de consolider.

Abordant le volet de la coopération bilatérale, Ahmed Attaf a fait état d'une « dynamique sans précédent » enregistrée au cours des derniers mois, particulièrement depuis la visite d'État du président nigérien à Alger. Cette évolution s'est traduite non seulement par une intensification des échanges, mais également par un enrichissement substantiel des domaines de partenariat.

Il a estimé qu'un vaste champ d'opportunités de coopération est désormais en cours d'exploitation, au bénéfice des deux pays et de leurs peuples frères. Une dynamique qui témoigne de la volonté commune de hisser les relations algéro-nigériennes à un niveau supérieur et de renforcer leur partenariat autour des priorités stratégiques, économiques et sécuritaires. M.Gaouar

En qualité d'envoyé spécial du président de la République, Attaf reçu par le président du Niger



Le ministre d'Etat, ministre des Affaires étrangères, de la Communauté nationale à l'étranger et des Affaires africaines, M. Ahmed Attaf, en sa qualité d'envoyé spécial du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a été reçu, mercredi, par le président de la République du Niger, chef de l'Etat, le Général d'Armée Abdourahamane Tiani, a indiqué un communiqué du ministère.

"M. Attaf a remis au président nigérien une lettre de la part de son frère, le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, dans laquelle il lui a fait part de la grande satisfaction de Monsieur le président de la République quant au niveau atteint par les relations bilatérales dans tous les domaines, ainsi que de sa détermination à continuer d'œuvrer avec lui pour consolider et renforcer ces relations", précise le communiqué.

A cette occasion, les deux parties ont examiné les derniers développements dans le Sahel, ainsi que les questions régionales et internationales d'intérêt commun.Dans ce contexte, le ministre d'Etat a souligné que "l'Algérie est disposée à œuvrer avec tous les pays de la région en faveur du soutien de la sécurité et de la stabilité, et du renforcement de la coordination et de la coopération conjointe au mieux des intérêts des pays et des peuples de la région", conclut la même source.

72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution

Le président de la République reçoit les vœux de souverains, de présidents de pays frères et amis et de responsables d'instances internationales

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a reçu des messages de vœux de souverains, de présidents de pays frères et amis et de responsables d'instances internationales, à l'occasion de la commémoration du 72e anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération nationale.

Dans ce cadre, le roi du Royaume hachémite de Jordanie frère, Abdallah II ibn Al Hussein, a adressé un message de vœux au président de la République, dans lequel il a souhaité que "cette occasion se renouvelle pour le président de la République dans la plénitude de sa santé". Il a également souhaité "davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien".

De son côté, sa Majesté l'Empereur du Japon, Naruhito, a "adressé ses vœux les plus chaleureux au président de la République, lui souhaitant une santé et un bonheur durables, ainsi que davantage de prospérité et de progrès au peuple algérien", soulignant, par là même, "la solidité des liens d'amitié et de coopération entre l'Algérie et le Japon, au service des intérêts des deux pays et peuples amis".

Pour sa part, le président de la Fédération de Russie, M. Vladimir Poutine, a adressé ses vœux au président de la République, soulignant que "les relations algéro-russes reposent sur des traditions d'amitié et de respect mutuel".

Dans son message de vœux, il s'est dit convaincu que "le renforcement des relations de partenariat stratégique approfondi répondra pleinement aux intérêts de nos deux peuples et contribuera à la consolidation de la sécurité et de la stabilité en Afrique et au Moyen-Orient".

Le président de la République a également reçu les vœux du président de la République islamique de Mauritanie, pays frère, M. Mohamed Ould Cheikh El Ghazouani, qui lui a réaffirmé "son attachement au renforcement et au développement des relations de coopération entre les deux pays frères".

Le président turc, M. Recep Tayyip Erdogan, a, lui aussi, adressé ses meilleurs vœux au président de la République ainsi qu'au peuple algérien frère et ami, se félicitant du "niveau stratégique atteint par les relations d'amitié et de fraternité enracinées entre la Turquie et l'Algérie, grâce à la vision commune et aux efforts mutuels".

Le président de la République a également reçu les vœux du président de la République arabe d'Egypte, pays frère, M. Abdel Fattah Al-Sissi, qui a salué "la profondeur des relations historiques et fraternelles qui unissent les deux pays et leur souci constant de promouvoir et de développer les relations bilatérales dans divers domaines, au service des deux peuples".

Le président de la Confédération suisse, M. Guy Parmelin, a, quant à lui, mis en avant "les relations privilégiées unissant la Suisse et l'Algérie depuis les Accords d'Evian", soulignant qu'elles "reposent sur la confiance et l'amitié mutuelles".

Le président de la République gabonaise, M. Clotaire Oligui Nguema, a, lui aussi, adressé ses vœux les plus chaleureux assortis de ses sincères sentiments de reconnaissance.

Il a souhaité "davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien", tout en saluant hautement ses sacrifices pour sa liberté et sa souveraineté. Il a, par la même occasion, souligné "l'attachement à continuer de renforcer les relations de fraternité et de coopération entre les deux pays".

Dans son message de vœux, le président de la République slovaque, M. Peter Pellegrini, a salué les sacrifices du peuple algérien pour la liberté et la souveraineté, réaffirmant l'attachement de son pays à "renforcer les relations d'amitié et de coopération bilatérale avec l'Algérie", tout en "réitérant ses vœux de santé au président de la République et souhaitant davantage de paix et de prospérité au peuple algérien".

Pour sa part, la présidente de la République de Namibie, Mme Netumbo Nandi-Ndaitwah, a adressé ses vœux les plus chaleureux au président de la République, soulignant que l'anniversaire du déclenchement de la glorieuse Révolution de libération "occupe une place particulière dans le cœur du peuple namibien, qui évoque avec reconnaissance les positions de solidarité de l'Algérie et son soutien constant aux luttes des peuples africains", se félicitant de "l'évolution notable des liens d'amitié et de coopération entre les deux pays ces dernières années".

Le roi de Grande-Bretagne, Charles III, a, lui aussi, adressé un message de vœux, dans lequel il a affirmé que "cette occasion nous offre la précieuse opportunité de méditer l'amitié durable entre nos deux nations", soulignant que "la solidité de nos relations bilatérales m'encourage et m'engage à renforcer davantage la coopération dans les années à venir, alors que nous faisons face à des défis communs dans la conjoncture actuelle, en particulier en ce qui concerne le climat et la préservation de notre monde naturel".

Le président de la République a en outre reçu un message de vœux de son frère, le Serviteur des deux Lieux saints de l'Islam, Salmane ben Abdelaziz Al-Saoud, roi du Royaume d'Arabie saoudite, dans lequel il a adressé ses "vœux de santé et de bonheur à Monsieur le Président", souhaitant "davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien". Il a également salué "les relations fraternelles privilégiées unissant les deux pays et peuples frères".

Dans son message au président de la République, à cette occasion, le prince héritier et président du Conseil des ministres du Royaume d'Arabie saoudite, Mohammed ben Salmane ben Abdelaziz Al-Saoud, a adressé ses "vœux de santé et de bonheur à Monsieur le président", tout en souhaitant "davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien".

Dans son message de vœux, le président de la République populaire de Chine, M. Xi Jinping, a qualifié de "réussie" la visite d'Etat effectuée par le président de la République en Chine, soulignant que les relations entre les deux pays "connaissent un développement harmonieux et stable".

Les deux pays entretiennent des "relations d'amitié traditionnelles qui se sont consolidées dans les moments difficiles", a ajouté le président chinois, se disant disposé à œuvrer avec le président de la République au "renforcement des liens d'amitié et de confiance mutuelle entre les deux pays" et à "l'approfondissement des échanges et de la coopération", afin de "concrétiser davantage de réalisations dans le cadre du partenariat stratégique global".

Dans son message de vœux au président de la République, le président de la République islamique d'Iran, M. Masoud Pezeshkian, a écrit : "Je demeure convaincu que, grâce à votre sagesse, dans le cadre de la poursuite de l'approche constructive en faveur des valeurs de justice, et en tirant parti des potentialités disponibles, les relations et la coopération entre les deux pays se consolideront davantage, au service des intérêts des deux grands peuples en Iran et en Algérie".

Le président de la République d'Indonésie, M. Prabowo Subianto, s'est, quant à lui, dit "convaincu que l'amitié séculaire entre les deux pays continuera de croître, à travers le renforcement de la coopération bilatérale, notamment dans les domaines du commerce, de la sécurité alimentaire, de l'énergie et des affaires socioculturelles, ainsi que dans les fora internationaux, au service du progrès et de la prospérité des deux peuples".

Le président de la République de Cuba, M. Miguel Diaz-Canel Bermudez, a, lui aussi, adressé ses vœux au président de la République, tout en réaffirmant "sa volonté de poursuivre le renforcement des liens d'amitié enracinés et des relations de coopération entre les deux pays".

De son côté, sa Majesté le roi de Suède, Carl Gustaf, a adressé ses meilleurs vœux au président de la République, tout en souhaitant davantage de prospérité au peuple algérien.Pour sa part, le roi des Pays-Bas, Willem-Alexander, a adressé au président de la République "ses meilleurs vœux", tout en souhaitant au peuple algérien "davantage de progrès et de prospérité".

Le roi des Belges, Philippe Léopold Louis Marie, a, lui aussi, adressé "ses meilleurs vœux au président de la République, lui souhaitant, ainsi qu'à l'ensemble du peuple algérien, une santé florissante et davantage de bien-être". Dans son message, il a réaffirmé "la grande importance qu'il attache aux relations d'amitié et de coopération entre les deux pays".

Le président de la République a également reçu un message de vœux du président du Bangladesh, M. Mirza Fakhrul Islam Alamgir, qui a souligné que "le mémorable 1er Novembre demeure un modèle", faisant part de sa volonté de "bâtir un partenariat plus fort et plus approfondi entre les deux pays dans un avenir proche".

De son côté, le Secrétaire général des Nations Unies, M. Antonio Guterres, a adressé "ses meilleurs vœux au peuple algérien" et exprimé "sa très haute considération à Monsieur le président".

Dans son message, M. Guterres a souligné que les fêtes nationales sont des "occasions importantes pour méditer le chemin parcouru, contribuer au service de la communauté internationale, renforcer la solidarité et la fraternité entre les peuples et relever ensemble les défis communs qui menacent le monde".

Le président de la République a, également, reçu un message de vœux de l'Emir de l'Etat frère du Qatar, son Altesse Cheikh Tamim Ben Hamad Al Thani, dans lequel il lui a adressé, ainsi qu'au peuple algérien frère, ses meilleurs vœux.

De son côté, le président de la République française, M. Emmanuel Macron a exprimé ses meilleurs voeux, au président de la République et au peuple algérien.

Par ailleurs, sa Majesté Haitham ben Tariq, Sultan d'Oman, pays frère, a exprimé ses "vœux les plus sincères", souhaitant à M. le président de la République "plein succès et réussite dans la poursuite du processus d'édification et de développement, ainsi que davantage de prospérité et de bien-être au peuple algérien frère".

Dans son message, le président de la République italienne, M. Sergio Mattarella, a adressé "ses meilleurs vœux au président de la République, ainsi qu'au peuple algérien", réaffirmant "la profondeur des liens d'amitié historiques unissant l'Algérie et l'Italie et la volonté de promouvoir le partenariat bilatéral vers de plus larges perspectives, en multipliant les opportunités d'échange".

Le président de la République fédérale démocratique d'Ethiopie, Taye Atske Sélassié Amde a, quant à lui, exprimé "sa fierté de la profondeur de l'amitié qui contribue à la réalisation des aspirations du continent africain vers l'unité et la prospérité".

Pour sa part, la présidente de la République de Tanzanie, Mme Samia Suluhu Hassan a exprimé au président de la République, ainsi qu'au peuple et au gouvernement algériens, ses sincères vœux, réaffirmant son "engagement à renforcer les liens d'amitié historique profonds et à œuvrer à l'élargissement des perspectives de la coopération dans les domaines d'intérêt stratégique commun".

Quant au président de la Présidence de Bosnie-Herzégovine, M. Denis Becirovic, il a exprimé son souhait de renforcer la coopération entre les deux pays, notamment dans les domaines du commerce, de l'énergie, de l'investissement et des échanges culturels, adressant "ses meilleurs vœux au président de la République et au peuple algérien".

Le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a également reçu un message de vœux du président de la République de Biélorussie, M. Alexandre Loukachenko qui lui a adressé ses "vœux les plus sincères", saluant "la dynamique remarquable que connaissent les relations entre la Biélorussie et l'Algérie" et adressant ses "vœux de santé et de bien-être au président de la République, tout en souhaitant davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien".

De son côté, le président de l'Etat de Palestine, M. Mahmoud Abbas a adressé ses meilleurs vœux au président de la République et, à travers lui, au peuple et au gouvernement algériens, rendant hommage aux sacrifices et à la lutte héroïque du peuple algérien pour le recouvrement de son Indépendance. Il a réaffirmé "sa fierté et celle du peuple palestinien à l'égard des relations algériennes fraternelles et des positions constantes de l'Etat et du peuple algériens en faveur de la cause palestinienne", souhaitant au président de la République "une santé et un succès durables" et au peuple algérien "davantage de progrès et de prospérité".

Le président de la République a, aussi, reçu un message de vœux du roi d'Espagne, Felipe VI, dans lequel il s'est félicité des liens d'amitié étroits et de bon voisinage entre l'Algérie et l'Espagne, et du développement récent enregistré dans les différents domaines de coopération. Le souverain espagnol a également adressé "ses vœux de santé et de bien-être au président de la République", tout en souhaitant "une prospérité et une paix durables au peuple algérien".

Quant à la présidente de l'Irlande, Mme Catherine Connolly, elle a présenté au président de la République, en son nom personnel et au nom du peuple irlandais, ses meilleurs vœux, souhaitant que "le proche avenir soit porteur de paix, de prospérité et de bonheur pour le peuple algérien".

A cette occasion, le président de la République a reçu un message de vœux du président de la République socialiste du Vietnam, M. Tô Lâm, dans lequel il lui a présenté, en son nom personnel et au nom de l'Etat et du peuple vietnamiens, "ses meilleurs vœux", souhaitant à l'Algérie et à son peuple "davantage de progrès et de prospérité", tout en soulignant "la volonté de son pays de renforcer les relations d'amitié et de coopération avec l'Algérie et de hisser le partenariat stratégique entre les deux pays vers de plus larges perspectives".

De son côté, le président de la République de l'Union du Myanmar, M. Min Aung Hlaing a adressé "ses vœux de santé et de bien-être au président de la République", tout en souhaitant "davantage de progrès et de prospérité au peuple algérien", saluant le niveau des relations bilatérales entre les deux pays

Les capitaines-régents de la République de Saint-Marin, MM. Gerardo Giovagnoli et William Casali, ont adressé leurs vœux au président de la République, "saluant hautement le succès qu'il réalise en Algérie et souhaitant davantage de prospérité et de bien-être au peuple algérien".

Pour sa part, le président du Conseil présidentiel libyen, M. Mohamed Younes El-Menfi, a adressé un message de vœux à son frère, le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, dans lequel il l'a assuré de "sa disposition à œuvrer pour le renforcement et le développement des relations historiques unissant les deux pays dans tous les domaines, au service des intérêts communs des deux peuples frères", exprimant "sa sincère considération à Monsieur le président de la République, lui souhaitant succès et réussite dans ses efforts visant à réaliser davantage de progrès et de prospérité pour le peuple algérien frère".

Le président de la République tunisienne, M. Kaïs Saïed, a adressé "ses meilleurs vœux, accompagnés de l'expression de ses sincères sentiments fraternels, au président de la République et au peuple algérien, priant Dieu d'accorder à l'Algérie davantage de progrès, de développement et de prospérité", réaffirmant "son attachement constant à la consolidation des liens de fraternité et au renforcement de la coordination et de la concertation entre l'Algérie et la Tunisie".

Le président de la République a également reçu un message de vœux du président de la République du Nicaragua, M. Daniel Ortega, et de la coprésidente, Mme Rosario Murillo, à l'occasion de l'anniversaire de la glorieuse Révolution de Novembre, dans lequel ils ont salué la lutte du peuple algérien pour l'indépendance.

Ils ont également réaffirmé "leur ferme volonté de poursuivre le renforcement des liens de fraternité révolutionnaire historique et des relations d'amitié et de solidarité liant le Nicaragua et l'Algérie", exprimant leur "respect et leur haute estime envers le peuple algérien frère".

Le ministre du Travail préside à Tipasa l'inauguration et l'inspection de plusieurs structures du secteur



Le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale, Mohamed Hattab, a supervisé l'inauguration et l'inspection de plusieurs structures et institutions relevant de son secteur, dans la wilaya de Tipasa, afin d'évaluer l'amélioration de la qualité des services fournis aux citoyens.

Dans le cadre du suivi de la situation des structures et des institutions relevant de son département, M. Hattab a procédé, lors d'une visite de travail et d'inspection qu'il a effectuée dans la wilaya en compagnie du wali, Mohamed Amine Benchaoulia, à l'inauguration de plusieurs structures de son secteur et à l'inspection d'autres, dans le but d'améliorer leur fonctionnement et de développer leurs services. A cette occasion, le ministre a souligné l'importance que le secteur accorde à la prise en charge des retraités. Lors de sa visite au siège de l'agence régionale de la Caisse nationale des retraites (CNR), il a insisté sur la nécessité d'améliorer la qualité des services fournis à cette catégorie de population, de simplifier les procédures administratives et de réduire les délais de traitement des dossiers.

Lors de sa visite à l'agence locale de la Caisse nationale de sécurité sociale des non-salariés (CASNOS), M. Hattab a indiqué que l'élargissement de la couverture sociale à l'ensemble des catégories de bénéficiaires, notamment les travailleurs indépendants, constituait "un pilier essentiel pour parvenir à la justice sociale et à la stabilité économique et sociale".

A cet égard, il a souligné l'importance d'ancrer une culture de l'adhésion et de la déclaration chez les travailleurs non salariés, en simplifiant les procédures, en rapprochant les services et en améliorant les mécanismes de communication.

Dans le cadre du développement et de la modernisation des équipements publics, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale a présidé la cérémonie de pose de la première pierre du nouveau siège de la Caisse nationale d'assurance sociale des travailleurs salariés (CNAS) et a inspecté les travaux de construction du Centre de paiement de l'agence locale de la CNAS dans la commune de Gouraya. Il a également inauguré un projet de construction de 60 logements de type promotionnel aidé (LPA) et de 12 autres unités de logement promotionnel libre (LPL), réalisés dans le cadre du programme du Fonds national de péréquation des œuvres sociales (FNPOS). Il a alors souligné que l'accès à ce programme devait reposer sur "des critères de transparence, d'équité et d'égalité des chances entre tous les travailleurs remplissant les conditions requises". Lors de sa visite au siège de la clinique spécialisée en chirurgie cardiaque pédiatrique "Mohamed Othman Talba" dans la commune de Bou Ismail,

le ministre a souligné l'importance de protéger la santé des enfants et d'améliorer leur prise en charge médicale, en particulier ceux qui ont besoin d'un suivi et de soins médicaux spécialisés. Il a salué les initiatives et les structures qui contribuent à offrir à ces enfants, ainsi qu'à leurs familles, des conditions sanitaires adéquates. M. Hattab a également visité le centre d'accueil des parents d'enfants malades, où il a souligné que la prise en charge devait s'étendre aux familles des malades, compte tenu des charges financières et psychologiques que celles-ci doivent supporter pour se déplacer et de séjourner loin de leur lieu de résidence pendant toute la durée du traitement.APS

Alger

Les plans d'occupation des sols au centre d'une réunion du Conseil exécutif de la wilaya

Le ministre, wali d'Alger, Mohamed Abdenour Rabehi, a présidé une réunion du Conseil exécutif de la wilaya, consacrée au suivi de l'état d'avancement des plans d'occupation des sols (POS) de plusieurs communes de la capitale, indique jeudi un communiqué des services de la wilaya. Lors de cette réunion, tenue mercredi, en présence des présidents des Assemblées populaires communales (APC) et des bureaux d'études concernés, M. Rabehi a écouté des exposés sur plusieurs POS, notamment ceux des communes de Rouiba, Dar El Beida, Saoula, Kouba et Draria. Des études et des propositions relatives à différents projets de développement ont également été présentées, tout en faisant le point sur les réserves et les insuffisances relevées dans ces études, précise le communiqué.

Dans ce cadre, M. Rabehi a souligné la "nécessité de se conformer strictement aux orientations inscrites dans le plan directeur d'aménagement et d'urbanisme (PDAU) et de remédier aux insuffisances dans les meilleurs délais, en vue de finaliser et d'approuver les plans d'occupation des sols concernés". Les services de la wilaya d'Alger ont indiqué, dans leur communiqué, que la capitale "a enregistré une avancée dans l'élaboration des POS, dans le cadre de la mise en œuvre du PDAU". Sur les 169 plans proposés, les études de 151 plans ont été lancées dont 141 études achevées, tandis que 93 plans ont été approuvés".

Innovation et entrepreneuriat

L'université de Bouira au cœur de la dynamique économique



Le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, Kamel Baddari, a effectué, jeudi, une visite de travail à l'université Akli Mohand Oulhadj de Bouira, au cours de laquelle il a inspecté plusieurs projets visant à renforcer les infrastructures universitaires, à améliorer les conditions de formation et à promouvoir l'innovation et l'entrepreneuriat chez les étudiants.

Au nouveau pôle universitaire de Bouira, le ministre s'est notamment enquis de l'état d'avancement du projet de réalisation de 2.000 nouvelles places pédagogiques, dont les travaux sont entrés dans leur phase finale. Selon les responsables de l'université, ces nouvelles capacités d'accueil devraient être mises en service prochainement, permettant ainsi de réduire la surcharge des salles de cours, particulièrement au niveau de la faculté centrale. Mobilisant une enveloppe financière de 1,2 milliard de dinars, ce projet, lancé en 2014, constitue un renforcement important des capacités d'accueil de l'établissement.

À cette occasion, M. Baddari a visité les différents blocs et services de ces nouvelles infrastructures, se félicitant de leur apport à l'amélioration de l'environnement pédagogique et des conditions d'apprentissage. Il a, dans ce sens, insisté sur la nécessité de les équiper de l'ensemble des moyens didactiques et pédagogiques indispensables à leur bon fonctionnement.

La visite a également été marquée par l'inauguration d'un guichet unique regroupant plusieurs organismes et institutions, notamment l'Agence nationale de gestion du microcrédit (ANGEM), l'Agence nationale d'appui et de développement de l'entrepreneuriat (NESDA), la Banque de l'agriculture et du développement rural (BADR) ainsi que la direction des impôts. Cette structure vise à rapprocher les services administratifs des étudiants, à simplifier leurs démarches et à les accompagner dans la concrétisation de leurs projets entrepreneuriaux.

Le ministre s'est également intéressé à la plateforme technologique et numérique de l'université, appelant les responsables à en approfondir le développement afin de renforcer son ouverture sur son environnement socioéconomique. L'objectif est de faire de cet outil un véritable levier de coopération avec les différents acteurs économiques et de contribution au développement national.

Dans le même esprit, une quinzaine de projets innovants portés par des étudiants de l'université ont été lancés à l'occasion de cette visite.

Touchant notamment aux domaines des technologies, de l'environnement, de l'agriculture et de l'industrie, ces initiatives témoignent du potentiel créatif des jeunes chercheurs et de leur capacité à proposer des solutions répondant aux besoins du terrain. M. Baddari a assuré les étudiants porteurs de projets du soutien de son département ministériel à leur concrétisation, rappelant que « l'université est la source de tout développement ».

S'adressant aux responsables du secteur et aux enseignants lors d'une rencontre organisée à l'université, le ministre a appelé à redoubler d'efforts pour accélérer la modernisation de l'université algérienne et consolider son rôle dans la dynamique économique. Il a notamment plaidé pour une ouverture accrue sur le monde professionnel et le développement de partenariats susceptibles de mieux articuler la formation universitaire avec les besoins du marché du travail.

Dans cette perspective, l'université Akli Mohand Oulhadj a procédé à la signature de conventions de coopération avec l'École nationale supérieure agronomique (ENSA) et le Centre de recherche sur l'information scientifique et technique (CERIST). Ces accords permettront notamment aux étudiants d'effectuer des stages au sein de ces établissements et de renforcer leurs compétences pratiques, tout en favorisant leur insertion professionnelle, a expliqué le recteur de l'université, Ali Larguet.

En clôture de sa visite dans la wilaya, Kamel Baddari a présidé une cérémonie en l'honneur de l'étudiant-athlète Khither Slimane, distingué pour ses performances au Championnat du monde de Yoseikan Budo 2026, organisé en Tunisie. La même occasion a permis de rendre hommage à l'enseignant Okba Fergani, classé en 2025 par le magazine Forbes Middle East parmi les meilleurs jeunes chercheurs innovants de moins de 30 ans dans le domaine de l'intelligence artificielle. Une distinction qui met en lumière les compétences scientifiques nationales et le potentiel de la recherche universitaire algérienne.S.B.

Affaires religieuses

L'Instance scientifique et culturelle tient sa 1e séance après sa restructuration

L'Instance scientifique et culturelle du ministère des Affaires religieuses et des Wakfs, a tenu, mercredi, sa première séance après sa restructuration, une démarche qui a pour objectif de "dynamiser son rôle et de renforcer son apport au développement de la performance scientifique et culturelle du secteur", indique un communiqué du ministère.

Dans une allocution prononcée à cette occasion, le secrétaire général du ministère, Redouane Maache a mis en avant l'importance que revêt cette "instance centrale en tant qu'espace consultatif, scientifique et culturel, chargé de l'examen des projets, programmes et activités scientifiques et culturels proposés".

"Cette instance œuvre à présenter des visions et des recommandations à même d'appuyer la prise des décisions appropriées et d'orienter l'action sectorielle suivant une approche méthodologique intégrée, en adéquation avec la politique nationale en matière de gestion des affaires religieuses et de renforcement des fondements de la référence religieuse nationale", précise-t-on de même source.

L'Instance est chargée essentiellement de "l'étude et de l'enrichissement des programmes nationaux sectoriels scientifiques et culturels, de la collecte des données et de la matière scientifique nécessaires, de l'analyse de la situation scientifique et culturelle du secteur et de la définition de ses priorités, suivant un calendrier de travail rigoureusement établi, ainsi que de la contribution à la coordination des activités scientifiques et culturelles et au renforcement de leur cohérence et de leur complémentarité, outre la proposition d'initiatives contribuant à la concrétisation des objectifs du secteur".

Cette instance se veut "un cadre institutionnel pour échanger les expertises et unifier les vues entre les compétences et les cadres spécialisés, pour optimiser la qualité des initiatives et des programmes et garantir leur conformité aux orientations et aux priorités du ministère", conclut le communiqué.

29e Sila

Grande affluence du public et une offre diversifiée d'ouvrages



Le 29 Salon international du livre d'Alger (Sila), qui se poursuit jusqu'au 7 novembre, connait comme chaque année une grande affluence du public, avec une offre diversifiée d'ouvrages proposée par des éditeurs algériens et étrangers.

Avec plus de 1500 éditeurs de 51 pays, dont 350 exposants algériens, répartis entre les différents stands du Palais des expositions des Pins maritimes (Safex), le 29e Sila propose une grande variété de publications, attirant selon les thématiques et les langues des ouvrages, un nombre appréciable de visiteurs.

Au 8e jour du Salon, les visiteurs continuent d'affluer en nombre, à la recherche de nouveautés littéraires, de livres d'histoire ou d'ouvrages scientifiques et autres publications qui attirent les visiteurs par la qualité de leurs contenus et, pour d'autres, par le niveau de leurs auteurs.

Avec son architecture moderne attirante, le pavillon "Palestine", espace d'exposition inauguré en décembre 2025, accueille, pour la première fois, la plupart des exposants, algériens et étrangers, présents à ce Salon. Ils y présentent leurs dernières nouveautés couvrant divers domaines comme la littérature, l'histoire, les sciences et l'éducation.

Ce nouvel espace de 30.000 m2, qui accueille à lui seul la majorité des exposants, offre une variété de titres parmi les livres les plus prisés notamment ceux d'histoire et de littérature.

Roman, nouvelle, poésie, essai, histoire, ouvrages scientifiques ou didactiques ou encore le livre académique et pour enfants, les exposants proposent une variété éditoriale, répondant ainsi à une demande d'un public avisé.

Approchés, des exposants ont salué la forte affluence du public, qui comme chaque année visite le Salon en grand nombre avec une fréquentation record souvent constatée le 1er novembre, jour férié et célébrant l'anniversaire du déclenchement de la Révolution du 1er novembre 1954.

Si le roman demeure le principal attrait des visiteurs du Salon, l'essai et le livre d'histoire, suscitent également un intérêt des lecteurs, mais aussi des éditeurs qui leurs accordent une place privilégiée, a constaté l'APS.

Les différents stands d'éditeurs algériens et étrangers dédiés à la littérature, l'histoire et l'essai, n'ont pas désempli surtout lors des ventes dédicaces d'auteurs algériens et de l'étranger, donnant ainsi l'occasion pour les nombreux lecteurs de les rencontrer.

Conférence sur le centenaire du théâtre algérien

Une conférence célébrant le centenaire du Théâtre algérien, dédiée à la mémoire du regretté, artiste Sid Ahmed Agoumi, a été organisée à Alger dans le cadre du 29e Salon international du livre d'Alger (SILA 2026).

Accueillie à l'Espace Tahar-Ouettar du pavillon "Palestine" au palais des Expositions, cette rencontre, a été animée par des universitaires et des professionnels du 4eme art, mettant en lumières la contribution du théâtre dans la sensibilisation politique, la mobilisation populaire et la promotion de la Cause nationale pour l'indépendance, à travers le monde.

Les communications ont rappelé les premières expressions d'un théâtre militant, dont l'une des œuvres "fondatrices" demeure "Djeha", créée en 1926 par Ali Sellali, dit Allalou, qui "a contribué à rapprocher la scène du public et à éveiller les consciences durant la période de colonisation".

Cette dynamique a été portée par plusieurs figures emblématiques, notamment Rachid Ksentini, pionnier du théâtre satirique, Mahieddine Bachtarzi, qui a contribué à structurer l'activité théâtrale et à organiser ses premières tournées, ainsi que Mustapha Kateb, dont l'engagement s'est illustré à travers la Troupe artistique du Front de libération nationale (FLN), fondée en 1958 en Tunisie et composée de 35 artistes, musiciens et comédiens.

Une attention particulière a été accordée à la production de cette troupe militante, qui a fait du théâtre un instrument de rayonnement de la Révolution algérienne à l'étranger à travers des œuvres comme, "Nahw Ennour" (Vers la lumière), de Mustapha Kateb et celles écrites par Abdelhalim Raïs, "Les Enfants de la Casbah", "Le Sang des libres", "Les Eternels" et "Le Testament", qui ont toutes porté sur scène les idéaux de libération, les sacrifices du peuple algérien et la détermination des Moudjahidines pour l'indépendance.

Les conférenciers ont également mis en exergue les contributions d'Ould Abderrahmane Kaki, d'Abdelkader Alloula, et de Kateb Yacine dans le 4éme art algérien.

Par ailleurs, un hommage a été rendu au regretté Sid Ahmed Agoumi (Ahmed Meziane, 1940-2026), à qui la conférence était dédiée, saluant le parcours prolifique, militant et artistique, d'"un comédien et d'un acteur accompli et engagé, qui a consacré sa vie au service du théâtre et de la culture algérienne".

Ouvert jusqu'au 7 novembre le 29e SILA enregistre la participation de 1.567 maisons d'édition représentant 51 pays.

Commissaire général du Salon international du livre d'Abidjan

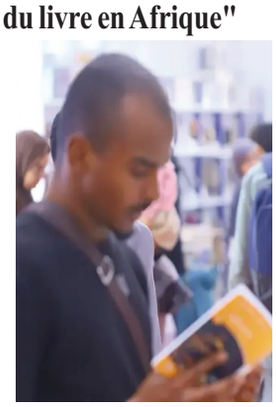
Le SILA est "l'un des plus importants salons du livre en Afrique"

Le Commissaire général du Salon international du livre d'Abidjan en Côte d'Ivoire, Ange Félix Ndakpri, a indiqué, jeudi à Alger, que le Salon international du livre d'Alger "SILA" est considéré comme "l'un des plus importants salons du livre en Afrique", au vu de l'affluence, de la mobilisation, de l'organisation et de la participation des maisons d'édition, entre autres.

Dans une déclaration à l'APS, en marge d'une conférence sur l'industrie de l'édition en Algérie, organisée dans le cadre des activités de la 29e édition du SILA, M. Ndakpri a souligné que le salon d'Alger se distingue par un "niveau élevé", et bénéficie d'une "plus grande expérience et d'une plus large renommée". Il jouit également d'une "continuité par rapport au Salon international du livre d'Abidjan", a-t-il soutenu, ajoutant que sa présence à cette édition vise à "en tirer parti afin de développer l'organisation du Salon d'Abidjan".

Il a en outre affirmé que sa présence au SILA s'inscrit également dans le cadre de la contribution à "jeter un pont culturel et littéraire entre la Côte d'Ivoire et l'Algérie, en vue d'échanges...".

Par ailleurs, le Commissaire général a appelé à ce que le SILA soit un "espace de promotion de la littérature ivoirienne et que le Salon d'Abidjan soit une tribune de promotion de la littérature algérienne".



Bendouda et son homologue saoudien examinent les moyens de renforcer le partenariat culturel entre les deux pays



La ministre de la Culture et des Arts, Mme Malika Bendouda, a reçu, mardi à Alger, en audience, le ministre de la Culture du Royaume d'Arabie saoudite, Son Altesse, le Prince Bader bin Abdullah bin Farhan Al Saoud, lors de laquelle les deux parties ont "échangé les vues sur les moyens de renforcer le partenariat culturel entre les deux pays", indique un communiqué du ministère de la Culture et des Arts. Mme Bendouda et son homologue saoudien "ont examiné des domaines prometteurs de coopération, notamment le cinéma, le patrimoine et les manuscrits, ainsi que les opportunités d'investissement culturel en Algérie, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives de dialogue et d'action commune aux institutions et aux créateurs des deux pays", précise la même source.

"Cette rencontre fraternelle fructueuse reflète les liens historiques solides unissant l'Algérie et le Royaume" et "réaffirme la volonté commune de promouvoir la coopération culturelle vers des horizons plus larges", selon le communiqué.

La ministre a accueilli favorablement la proposition de la partie saoudienne pour la participation de l'Orchestre symphonique saoudien à l'animation d'un concert en Algérie, tandis que l'Orchestre philharmonique international d'Algérie donnera un concert dans le Royaume, une initiative qui "traduit le langage de la musique en ponts de rencontre" entre les peuples algérien et saoudien.

Mme Bendouda a, en outre, "salué l'orientation vers l'établissement d'un partenariat dans les domaines du bâti traditionnel, archéologique et en terre crue, en sus de la restauration du patrimoine, et l'échange des expertises des deux pays en matière de préservation de cet héritage humain". La partie saoudienne a exprimé un intérêt particulier pour les opportunités d'investissement culturel et cinématographique en Algérie, et les perspectives de coproductions cinématographiques", note le communiqué.

"L'hôte de l'Algérie a reçu des explications sur la propriété culturelle en Algérie et sur l'expertise de l'Office national des droits d'auteur et des droits voisins (ONDA) en matière de protection des droits d'auteur, ainsi que sur la prise en charge sociale des auteurs et des ayants droit", ajoute la même source.

"Cette visite revêt une importance particulière du fait qu'elle coïncide avec le 29e Salon international du livre d'Alger (SILA), dont l'Arabie saoudite est l'invitée d'honneur avec une importante délégation culturelle et un pavillon suscitant un engouement croissant des visiteurs".

Mme Bendouda a accompagné Son Altesse le Prince lors d'une visite au pavillon saoudien et à celui du ministère de la Culture et des Arts, où "il a pris connaissance du riche patrimoine culturel algérien et exprimé son admiration pour la richesse civilisationnelle de l'Algérie, notamment dans le domaine du patrimoine manuscrit".

Béjaïa

Nait Larbi Amayas lauréat du premier prix du concours de la chanson kabyle

Le premier prix du concours de la chanson kabyle, organisé dans le cadre de la 16e édition du Festival culturel local de la musique et de la chanson kabyle qui s'est tenue du 31 octobre au 4 novembre, a été remporté, mercredi en soirée, par le jeune chanteur Nait Larbi Amayas de la wilaya de Tizi Ouzou.

La deuxième place de ce concours a été décernée à la jeune Djerad Lylia, de Tazmalt (wilaya de Béjaïa), tandis que la troisième place est revenue à Alouane Mehdi, du groupe Run Rolls, de la wilaya de Tizi Ouzou.

La cérémonie de clôture de cette 16e édition du Festival culturel local de la musique et de la chanson kabyle s'est déroulée à la grande salle de spectacles de la maison de la culture "Taos Amrouche" de Béjaïa, en présence d'artistes et d'un nombreux public de passionnés de la musique.

Placée sous le slogan "la création d'aujourd'hui, patrimoine de demain", cette édition a été organisée en hommage à la grande figure de la chanson kabyle, Ldjida Tamechtouht, de son vrai nom, Djida Arab, pour avoir marqué la scène artistique algérienne durant des décennies.

Plus d'une cinquantaine d'artistes et de vedettes de la chanson kabyle ont pris part à cette manifestation artistique et animé la scène musicale locale pendant cinq jours dans plusieurs communes de la wilaya.

La 16e édition de ce Festival a été organisée sous l'égide du ministère de la culture et des arts et de la wilaya de Béjaïa.

6 coiffures de fêtes

Pour vous permettre de res plendir durant les fêtes, nous avons sélectionné pour vous des coiffures qui mettent vraiment les cheveux en valeur. Reste à choisir l'effet que vous recherchez!

UN VOLUME ULTRA-RAFFINÉ

Pour qui?: pour celles qui ont les cheveux plutôt fins et courts et qui rêvent de leur donner un peu de volume.
Comment : commencez par imprégner vos cheveux de mousse coiffante pour leur offrir de la tenue. Puis, crêpez soigneusement les racines des mèches du dessus pour les faire gonfler au maximum, et basculez-les d'un seul côté de la tête, en maintenant leur mouvement avec du spray fixant.

DES VAGUES AU CHARME FOU

Pour qui?: pour celles qui ont les cheveux plus ou moins aux épaules et qui veulent les mettre joliment en forme sans y passer beaucoup de temps.
Comment : séparez vos cheveux par une raie puis lissez-les simplement à l'aide d'un peigne. Travaillez les deux mèches des côtés avec un fer à friser de façon à les boucler légèrement, et laissez-les retomber comme des vagues autour de votre visage.

DES ENTRELACS ULTRA-FÉMININS

Pour qui?: pour celles qui ont les cheveux mi-longs ou longs et qui rêvent d'une coiffure vraiment somptueuse.
Comment: commencez par brosser vos cheveux tout en arrière. Puis, séparez au fur et à mesure des mèches d'épaisseur moyenne, en torsadant chacune d'entre elles, et enroulez-les harmonieusement autour de la tête.



UNE TRESSE JOLIMENT ROMANTIQUE

Pour qui?: pour celles qui ont les cheveux longs et qui ont envie d'un style pile dans la tendance du moment.
Comment : lissez vos cheveux avec un peigne, puis séparez une grosse mèche, prise sur le dessus. Nattez-la jusqu'à mi-longueur, et fixez les pointes avec une petite pince sous la masse des cheveux, en haut de la nuque.

DES CRANS D'UNE BELLE ÉLÉGANCE

Pour qui?: pour celles qui ont les cheveux mi-longs ou longs et qui souhaitent les coiffer avec une élégante simplicité.
Comment : lissez soigneusement vos cheveux avec un peigne, puis séparez-les par une raie au milieu de la tête./ maxi-mag.fr/

«Bye les cernes bruns» : ce soin éclaircissant caudalie corrige la couleur des cernes vasculaire ou pigmentaires

Cernes bleus, violets, bruns ou noirs, le contour des yeux peut vite donner l'air fatigué. Caudalie mise sur un soin Vinoperfect à 30,90 euros qui combine trois actifs bien connus et un détail plutôt malin à l'application. Ton anticernes a beau faire des heures supplémentaires chaque matin, certaines ombres finissent toujours par refaire surface. Et sous les yeux, le bleu, le violet ou le brun ne racontent pas exactement la même histoire. Cette marque s'attaque justement à cette zone avec son soin éclaircissant de cernes. Sa promesse : cibler les différents types de cernes tout en hydratant et en illuminant le contour de l'œil.

Caudalie Vinoperfect cible aussi bien les cernes bleus que bruns

Le Soin Éclaircissant Regard Vinoperfect a été pensé pour les cernes vasculaires, bleus ou violets, mais aussi pour les cernes pigmentaires, bruns ou noirs. Une approche intéressante si tu as du mal à identifier précisément la nature des ombres qui marquent ton regard. Caudalie avance un chiffre : 86 % des volontaires ont vu leurs cernes éclaircis lors d'une étude clinique de satisfaction menée auprès de 22 personnes pendant 56 jours.

Caféine, niacinamide et Viniférine au cœur de ce soin





La formule réunit trois ingrédients clés. La caféine 100 % d'origine naturelle, extraite par chimie verte, est utilisée pour son action anti-cernes et anti-poches. La niacinamide, ou vitamine B3, est connue pour apaiser la peau. La Viniférine, brevetée par Caudalie et issue de la sève de vigne, complète le trio. D'après un test in vitro sur l'action inhibitrice de la Viniférine sur la tyrosinase, elle est 62 fois plus efficace que la vitamine C. Un test ex vivo sur la quantité de mélanine dans l'épiderme la donne aussi 43 % plus efficace que la niacinamide à 10 %.

Comment utiliser le Soin Éclaircissant Regard Caudalie ?

Caudalie recommande une application matin et soir, tous les jours. Tu peux utiliser l'embout comme un pinceau pour déposer la crème sous l'œil, puis masser délicatement de l'intérieur vers l'extérieur et poursuivre sur l'ensemble du contour jusqu'à absorption. Si tes matins commencent avec des poches bien installées, la marque conseille de conserver le tube au réfrigérateur afin d'accentuer l'effet rafraîchissant de la céramique./beaute-test.com/

Cette coupe de cheveux tendance reste impeccable pendant des mois, même sans passer chez le coiffeur



Et si la meilleure coupe de cheveux était celle qui reste aussi jolie plusieurs mois après notre passage chez le coiffeur ? C'est précisément la promesse de cette coupe qui pourrait bien nous réconcilier avec les repousses. On connaît toutes ce scénario. En sortant du salon, notre coupe est parfaite, les longueurs tombent exactement là où il faut et le mouvement est impeccable. Seulement voilà, quelques semaines plus tard, les cheveux ont poussé et la coiffure commence déjà à perdre de son allure et nous voilà déjà prêtes à booker un nouveau rendez-vous… Sauf que c'est de l'histoire ancienne tout ça, on a maintenant la possibilité d'espacer les rendez-vous sans sacrifier son style. C'est tout l'intérêt de la « Cami Cut », une coupe de cheveux mise en lumière par le duo de coiffeurs londoniens The Hair Bros. Son principe ? Anticiper la repousse dès le premier coup de ciseaux pour conserver une jolie crinière au fil des mois. Une philosophie qui tombe à pic à l'heure où l'on recherche des coiffures aussi chic que faciles à vivre.

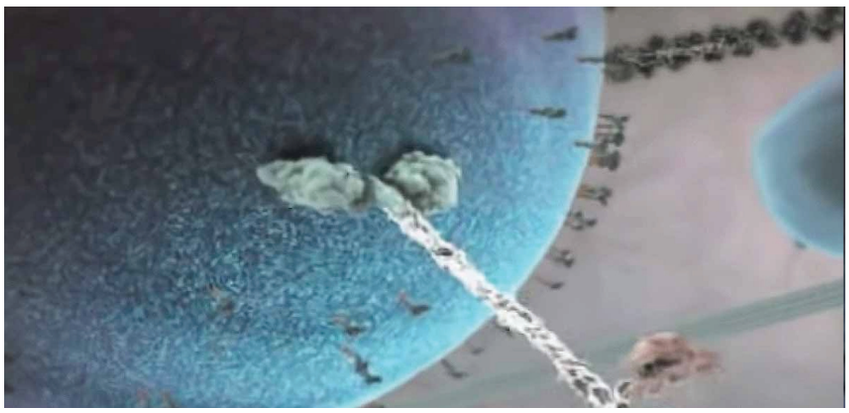
UNE COUPE PENSÉE POUR ÉVOLUER AVEC LES CHEVEUX

Contrairement aux coupes très structurées, qui demandent des retouches régulières pour conserver leur forme, la « Cami Cut » mise sur un dégradé léger et des longueurs savamment travaillées. L'objectif n'est pas de figer la coiffure dans une forme précise, mais de lui permettre d'évoluer naturellement. Un carré court peut se transformer progressivement en carré long, puis en coupe mi-longue, sans traverser cette fameuse phase de repousse difficile à coiffer. Pour les Hair Bros, tout repose sur la construction initiale de la coupe. Les mèches qui encadrent le visage, les différents niveaux du dégradé et la répartition des volumes sont pensés pour rester harmonieux lorsque les cheveux gagnent quelques centimètres. On obtient alors une coiffure qui conserve du mouvement et de la légèreté, même plusieurs mois après. Selon les deux experts interrogés par Glamour Germany, certaines de leurs clientes peuvent ainsi attendre six mois, voire un an, avant de revenir au salon. Un délai qui dépend évidemment de la nature des cheveux, de leur état et du résultat recherché.

COMMENT ADOPTER LE « CAMI CUT » ?

La « Cami Cut » n'est pas réservée à une longueur ou à une texture de cheveux particulière. Elle s'adapte aussi bien à un carré qu'à une chevelure mi-longue ou bouclée. Pour l'adopter, l'essentiel est de demander à son coiffeur une coupe évolutive, avec un dégradé adapté à la forme du visage et au mouvement naturel des cheveux. Mieux vaut privilégier les mèches souples autour du visage plutôt qu'une frange droite très nette, qui demandera forcément plus d'entretien. Sur les cheveux bouclés, un dégradé bien placé permettra également de préserver une jolie silhouette à mesure que les boucles s'allongent. L'astuce des professionnels ? Prévoir dès le départ la façon dont chaque mèche va évoluer pour éviter que les volumes ne se déséquilibrent avec la repousse./elle.fr/

Non, cette animation « virale » ne montre pas une molécule du bonheur qui « marche »



Un gif qui prétend montrer le bonheur à l'échelle microscopique circule sur le web depuis des années. Sauf que malgré ce que vous avez pu voir, ce n'est pas le cas…Depuis près de dix ans, une animation virale capte l'attention des internautes. Il s'agit en effet de l'une des images scientifiques les plus énigmatiques repérées sur le web ces dernières années. La raison en est qu'elle présente ce à quoi ressemblerait le bonheur. Concrètement, le clip montre une protéine dotée de « pattes » se déplaçant le long d'un filament tout en portant une grande sphère ondulante. À en croire ses partisans, il fait allusion à une molécule de myosine transportant des endorphines.

Apparue plusieurs années auparavant

Les endorphines sont une substance sécrétée par le cerveau. Surnommées « hormones du bonheur », elles sont connues pour leur rôle consistant à atténuer la perception de la douleur. C'est d'ailleurs pourquoi les scientifiques les classent parmi les « neurotransmetteurs du plaisir » qui aident à lutter contre le stress. Ce qui importe, c'est donc de savoir si l'animation qui affole la Toile illustre vraiment le mécanisme cérébral qui déclenche le bonheur. Comme l'explique notre source, la vidéo 3D a été créée en 2006 par l'artiste médical John Liebler dans le cadre du développement d'un court métrage intitulé « The Inner Life of the Cell ».

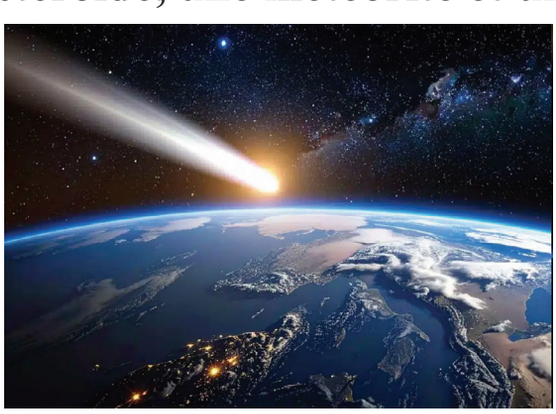
Une utilisation inattendue

Lieber a expliqué la véritable histoire de l'animation en 2014. Selon lui, elle a d'abord été conçue comme un projet parallèle, avant d'être intégrée au court métrage final. La courte séquence montre en réalité une protéine motrice kinésine. Il s'agit d'un élément dont le travail consiste à déplacer des molécules synthétisées entre différentes régions d'une cellule. Les protéines kinésines sont aussi essentielles pour le développement des muscles.

Des protéines qui ont des fonctions différentes

En fait, tout comme la kynésine, la myosine est une protéine motrice. Elle peut donc s'accrocher à différents types de structures cellulaires. Cependant, la kynésine parcourt de plus longues distances au travers des microtubules, alors que la myosine se déplace sur les microfilaments. En ce qui concerne la sensation bonheur, qui est un processus se déroulant au sein de notre cerveau, elle repose sur un mécanisme tout à fait différent impliquant une hormone appelée dopamine. D'autres neurotransmetteurs comme la sérotonine, la noradrénaline et les endorphines entrent aussi en jeu. En bref, l'animation montre une protéine dans un globule blanc plutôt que dans un neurone !/ neozone.org/

Connaissez-vous réellement la différence entre un astéroïde, une météorite et une comète ?



Vous aussi, vous confondez comète, astéroïde, météorite et étoile filante ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul à lever les yeux sans tout comprendre ! Les soirs d'été, j'aime installer une chaise longue sur la terrasse, et observer le ciel dans le silence de la nuit ! Un moment de quiétude pendant lequel je scrute le ciel, repère l'Étoile du berger, la petite ou la Grande Ourse et quelques étoiles filantes si j'ai de la chance ! Et parfois, je m'interroge sur ces « corps célestes » : est-ce un astéroïde, une comète, une météorite ou un météore ? Pas facile de s'y retrouver, entre ce qui brûle, ce qui explose, ce qui fond, et ce qui atterrit, j'avoue que je ne sais pas vraiment ce que j'observe ! Et, comme j'aime apprendre de nouvelles choses, j'ai cherché à comprendre en m'appuyant sur les explications du CNES et des experts de l'aéronomie spatiale, j'ai fini par y voir plus clair. Et, si vous êtes du genre à confondre étoile filante et fin du monde, cet article est fait pour vous!

Les comètes : les stars à longue chevelure

Ah, les comètes… Ces boules de neige sales venues des confins du Système solaire ont le chic pour faire le show quand elles approchent du Soleil. Leur noyau glacé, mêlé de poussières et de roches, commence alors à sublimer : la glace passe directement à l'état gazeux, formant une chevelure lumineuse (la fameuse « queue »). Cette chevelure peut s'étendre sur des millions de kilomètres, ce qui en fait de véritables célébrités célestes. La dernière en date à avoir fait parler d'elle ? Neowise, en 2020. Originaire d'une zone lointaine comme la ceinture de Kuiper ou le nuage d'Oort, elle a traversé notre ciel comme une diva. Et puis, les comètes, ce sont aussi des grands-mères vénérables, puisqu'elles seraient nées il y a 4,5 milliards d'années, à la naissance du Système solaire.

Les astéroïdes : des blocs de roche qui errent entre deux planètes

Beaucoup moins spectaculaires que les comètes, les astéroïdes sont pourtant leurs cousins très proches. La différence ? Ils sont composés uniquement de roche ou de métal, sans glace, donc pas de chevelure, pas de queue. Leur terrain de jeu favori, c'est la ceinture d'astéroïdes entre Mars et Jupiter, où ils tournent sagement la plupart du temps. Mais, parfois, certains prennent la tangente : ce sont les astéroïdes géocroiseurs, ceux qui viennent flirter avec l'orbite terrestre. Bonne nouvelle, ils sont surveillés de très près par la NASA (27 500 objets repérés chaque année !) comme l'indique cet article de Geo.fr.

Les météorites : les seuls à finir chez nous

Et, si l'un de ces cailloux célestes décidait de faire un détour par votre jardin ? Ce serait sûrement une météorite. Car contrairement aux météores, qui se consument en entrant dans l'atmosphère (vous les appelez peut-être « étoiles filantes »), les météorites arrivent bel et bien au sol. Chaque jour, la Terre est bombardée par environ 230 météorites de plus de 10 g, selon la NASA. On ne s'en rend pas compte, mais ces visiteurs cosmiques sont fréquents. Certaines sont même conservées dans des musées ou étudiées en laboratoire pour en apprendre davantage sur la formation du Système solaire./neozone.org/

L'écureuil hiberne-t-il ? Je n'en vois jamais en hiver !

Sa familière silhouette rousse bondissant de branche en branche se volatilise dès les premiers frimas. Mais derrière ce silence apparent, l'écureuil ne disparaît pas complètement. Ni profond dormeur ni grand voyageur, il adopte une stratégie bien à lui pour traverser la saison froide. Entre ses réserves de nourriture, son nid douillet et une activité réduite, le rongeur affronte l'hiver sans sombrer dans une véritable hibernation. Un équilibre que le dérèglement climatique pourrait un jour menacer.

Pourquoi ne voit-on pas d'écureuils en hiver ?

En automne, l'écureuil saute d'arbre en arbre, la queue en panache, à la recherche de glands ou de noisettes. Puis, sans crier gare, il s'évapore une fois l'hiver venu. Pour beaucoup d'entre nous, une conclusion s'impose : l'écureuil doit forcément hiberner.

Hibernation, hivernation, torpeur : quelle différence ?

L'hibernation désigne un état physiologique très spécifique adopté par certains animaux pour survivre au froid : leur température corporelle chute drastiquement, leur rythme cardiaque baisse fortement, et leur métabolisme fonctionne au ralenti pendant plusieurs semaines ou mois. L'animal devient alors totalement inactif, incapable de réagir rapidement à un danger : une forme d'économie d'énergie extrême qui se révèle aussi efficace que risquée.

Qui est cet écureuil que l'on croit endormi ?

En France et dans la majorité de l'Europe, l'espèce la plus répandue est l'écureuil roux (Sciurus vulgaris), appartenant à l'ordre des rongeurs et à la famille des sciuridés. Le mammifère mesure environ 20 à 25 cm, sans compter sa queue aussi longue que son corps, et pèse entre 250 et 350 g. Son pelage, souvent roux mais parfois brun ou grisâtre, varie selon les régions et les saisons./ lemagdesanimaux.ouest-france.fr/

Pourquoi les poissons d'argent envahissent-ils votre salle de bain ?

Petits, rapides et argentés, les poissons d'argent s'invitent parfois dans nos maisons sans prévenir. Leur apparition en dit souvent long sur l'état de votre logement !

Des alliés naturels… mais à petite dose !

Avant de vouloir les éradiquer, il faut savoir que les poissons d'argent ne sont pas dangereux pour l'homme. Ils n'ont ni crocs ni dard ! Mieux encore, ils se nourrissent d'autres micro-nuisibles comme les acariens, et consomment les moisissures présentes dans les recoins humides. Une sorte de petit service de nettoyage naturel, en somme. Cependant, si vous en croisez plus d'un ou deux, c'est peut-être le moment d'agir : ces insectes se reproduisent lentement mais sûrement, et un petit groupe peut devenir une colonie silencieuse en quelques mois. Ce ne sont pas les « poisson-poubelles de Michel Legay, mais ils peuvent dévorer vos papiers administratifs, ou vos papiers-peint en quelques jours !

Ce qu'il faut retenir

Les poissons d'argent aiment la chaleur et l'humidité.

Ils se nourrissent de papier, colle, amidon, textiles.

Leur présence indique souvent un logement mal ventilé ou trop humide. Ils sont inoffensifs, mais peuvent abîmer vos livres, papiers peints et rouleaux de papier toilette.

Ils détestent les ambiances sèches, le bicarbonate et la terre de diatomée.



Comment les éloigner naturellement ?

Pas besoin d'insecticide industriel pour s'en débarrasser ! Quelques astuces naturelles suffisent. Vous pouvez mélanger du sucre et du bicarbonate de soude et en saupoudrer aux endroits où vous les voyez passer : attirés par le sucre, ils en consommeront et ne reviendront plus. Autre méthode imparable : la terre de diatomée. Cette poudre très fine, à base d'algues fossilisées, agit comme une lame microscopique sur leur carapace et les déshydrate.

Quand les poissons d'argent deviennent un signe à surveiller

Les poissons d'argent sont peut-être petits, mais leur présence peut révéler un vrai problème d'humidité dans votre maison. Fuites, mauvaise isolation ou absence de ventilation : autant de causes à vérifier avant qu'ils ne se multiplient. Une prévention simple (aspirateur régulier, ventilation quotidienne, joints entretenus, fissures colmatées) suffit souvent à les faire fuir pour de bon./ neozone.org/

Je vous donne 3 gestes simples pour éviter une usurpation d'identité en 2026

Avec plus de 200 000 victimes chaque année en France, l'usurpation d'identité n'est plus une menace lointaine. Mais quelques habitudes peuvent vraiment tout changer

Conseil n 1 : évitez de tout raconter et surtout n'importe où

Instagram, Facebook, LinkedIn, TikTok… Nous y partageons notre vie, notre travail, nos sorties, nos chiens, nos enfants et parfois même nos papiers d'identité.

Le souci, c'est que plus vous en dites, plus les usurpateurs en savent. Lieu de naissance, date d'anniversaire, nom de votre ancienne école ou de votre animal, tout peut devenir une porte d'entrée pour les hackers. Qui n'a jamais utilisé sa date de naissance, ou le nom de son chien ou de son chat, comme mot de passe, par exemple ? Et, comme le rappelle Norton dans cet article, il est essentiel de limiter la publication d'informations personnelles, même si votre profil est privé, car, en réalité, il ne l'est jamais vraiment.

Conseil n 2 : ne mordez pas à l'hameçon des arnaques par e-mail ou SMS

Alors là attention, les mails frauduleux sont redoutables, je me suis fait piéger il y a quelques années.

Heureusement, j'ai eu la présence d'esprit de m'en apercevoir immédiatement et de changer la totalité de mes mots de passe, bancaires notamment ! Voici comment ils procèdent : vous recevez un message de votre banque vous disant que votre compte va être suspendu ? Un SMS d'EDF vous invitant à régulariser un impayé en cliquant ici ? Ou encore un message des impôts (ou de la Caf) qui veut vous reverser de l'argent ? Stop ! Vous êtes probablement la cible d'un phishing, aussi appelé hameçonnage.



Conseil n 3 : surveillez vos comptes bancaires plusieurs fois par semaine !

La vérification régulière de vos comptes, ce n'est pas seulement pour voir si votre salaire est tombé ou si la dernière mensualité de votre 10 fois sans frais est passée.

C'est aussi la meilleure manière de repérer une fraude dès les premiers euros. Un paiement inconnu de 2,15 • sur un site que vous ne fréquentez pas ? Ce n'est peut-être pas une erreur, mais un test d'intrusion. Les escrocs commencent souvent par de petites sommes pour ne pas éveiller les soupçons./neozone.org/

Échappées d'automne sur la côte : déco et inspirations bord de mer



À la fois sauvage et éclectique, la côte ouest offre une multitude de paysages pour s'évader. Entre maison authentique, esprit de campagne et influences de l'océan, la décoration oscille entre terre et mer. Découvrez une série de lieux déco propices pour une échappée d'automne. De l'océan aux forêts des Landes, la côte ouest cultive un art de vivre où la nature s'invite jusque dans les intérieurs. Des maisons pleines de caractère, entre bois, teintes végétales et matières brutes, pour une parenthèse déco aux airs d'évasion.

Inspiration cabane de plage pour une douce chambre d'enfant

Au sein d'une villa Art déco, cet espace s'inspire de sa vue sur le bassin d'Arcachon avec un papier peint rayé évoquant les cabanes de plage, du mobilier vintage et une peinture bleu ciel pour un esprit régressif et ludique.

L'esprit campagne anglaise dans cette cuisine de la côte ouest

En réinterprétant les éléments déjà présents dans cette maison, un carrelage ancien est sublimé par l'architecte d'intérieur Nadine Durand avec une palette de verts élégants. L'envie d'imaginer un univers serein où profiter de la campagne alentour.

Avec une vue incroyable, une maison bretonne réinventée pour les vacances

Au bord de l'Aven, cette maison ancienne a été complètement métamorphosée par Wunder Architectes. Elle est devenue un lieu de vacances avec sa terrasse majestueuse où toute la tribu se rassemble. Un déjeuner, un moment de détente en fin de journée ou une sieste au soleil sur une chaise longue, les plaisirs sont nombreux.

Un air d'ailleurs dans une maison du sud-ouest

Avec ses volumes généreux et ouverts, cette maison à Bidart a des airs de vacances tout au long de l'année. Dans la cuisine, un bel îlot contemporain incite à se retrouver ici pour un café ou un moment chaleureux partagé. Au-dessus, des suspensions artisanales confortent l'esprit d'ailleurs.

Entre mer et terre, une cuisine où s'évader

Loin des codes habituels, cette cuisine opte pour la couleur avec un bleu évocateur pour cette maison nantaise. Associée à des zelliges et des meubles hauts en bois, elle oscille entre tradition et modernité.

Un style rétro mêlé à des couleurs locales pour une salle de bains

Afin de voyager depuis la maison, les couleurs et les matières sont des alliées. Au sein de la salle de bains, bulle de bien-être par excellence, une déclinaison de verts doux s'étend du sol au plafond. Associée à des notes de noir, la décoration est moderne et paisible.

Palette de teintes chaudes pour une pièce de vie chaleureuse et contemporaine

Avec audace, la pièce de vie accueille un espace repas avec une table de ferme en bois aux lignes modernes. Elle est mise en avant par un pan de mur coloré dans un nude chaud mais aussi une banquette orange conviviale. Une palette nuancée par des notes de vert pour un ensemble naturel et serein.cotemaison.fr/

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. Mais, la catégoriser comme « aliment hypocalorique » est réducteur, elle trouve tout à fait sa place dans les régimes alimentaires des individus n'ayant pas d'objectif de perte de poids. Elle est en effet particulièrement intéressante pour sa richesse en eau, en fibres et en micronutriments.



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. Choisir des courgettes issues de l'agriculture biologique peut également contribuer à réduire l'exposition à certains résidus de pesticides./ sante-sur-le-net.com/

Cystite : les solutions naturelles qui marchent

La canneberge est souvent citée pour prévenir la cystite. Mais est-elle efficace ? Et existe-t-il d'autres moyens de se protéger naturellement de cette infection courante ?

Une efficacité reconnue pour la prévention des cystites

Une revue de 2008 du groupe Cochrane avait déjà conclu que la canneberge était efficace pour éviter les récidives de cystites chez les femmes. La mise à jour de cette revue parue en avril 2023 confirme que les produits contenant de la canneberge aident à prévenir les infections urinaires. D'après ses auteurs, le jus de canneberge et les suppléments à base de canneberge réduisent de plus d'un quart le risque d'infections urinaires répétées chez les femmes, de plus de la moitié chez les enfants et d'environ 53 % chez les personnes sujettes aux infections urinaires suite à des interventions médicales. Près de 9 000 personnes ont été incluses dans la cinquantaine d'études analysées.

Aucune utilité chez les femmes âgées

Les femmes âgées sont particulièrement à risque de cystite. Malheureusement elles ne semblent pas bénéficier des atouts de la canneberge pour cette indication, comme le montre une étude réalisée par des chercheurs de Yale. Ceux-ci ont mené un essai clinique randomisé, en double aveugle, contre placebo, pour étudier l'efficacité des canneberges dans le traitement des infections urinaires chez 185 femmes de plus de 65 ans. Leur âge moyen était 86 ans. Certaines avaient des traces de bactéries ou de pus dans l'urine, signes d'une infection urinaire.



Efficacité chez des femmes jeunes et en cas de récidives

Dans une autre étude, des chercheurs des Pays-Bas ont décidé de comparer l'efficacité de la canneberge à celle des antibiotiques. Ils ont suivi, pendant un an, 221 femmes non ménopausées et qui étaient sujettes à des cystites récurrentes. La moitié d'entre elles a reçu un mélange d'antibiotiques, le traitement de référence le plus efficace et l'autre moitié a reçu des gélules de canneberge : 500 mg deux fois par jour./lanutrition.fr/

Tomates, carottes, épinards... Ces 6 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.

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.

Elle souligne aussi un autre avantage : "La cuisson rend souvent les tomates plus digestes, notamment pour ceux qui supportent mal la peau."

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. "La cuisson des crucifères est donc bénéfique pour une bonne santé thyroïdienne, tout en les rendant plus digestes."

La patate douce, plus digeste cuite

"La patate douce crue contient des inhibiteurs enzymatiques qui bloquent la digestion des protéines", indique Eva Vacheau.

"La cuisson les détruit, ce qui la rend bien plus digeste et bénéfique."

De plus, une cuisson au four ou vapeur préserve ses fibres et sa richesse en vitamine A./ doctissimo.fr/

Parc Tayrona en Colombie : plages, jungle, rando, tarifs

Tayrona, c'est l'endroit où beaucoup de voyageurs viennent chercher leur fantasme caribéen… et où certains se font avoir par la logistique. Sur la carte, on imagine "plages faciles". Sur le terrain, on traverse une jungle chaude et humide, on marche plus que prévu, et on comprend vite que toutes les plages ne sont pas propices à la baignade.

Les essentiels pour visiter le parc Tayrona

Un parc national sur la côte caraïbe, au pied de la Sierra Nevada de Santa Marta, avec une mosaïque de milieux (jungle, mangroves, plages, récifs). On n'y "fait pas une plage", on y vit une traversée. L'entrée dans le parc Tayrona se fait uniquement le matin et les visiteurs qui ne dorment pas à l'intérieur doivent quitter le secteur dans l'après-midi.

Carte du parc Tayrona

Avant de choisir votre entrée ou votre itinéraire, prenez une minute pour regarder cette carte du parc Tayrona. Tayrona n'est pas un parc que l'on traverse en voiture. Les plages sont reliées par des sentiers forestiers, et les distances, sur le terrain, paraissent plus longues que sur Google Maps.

Que voir dans le parc Tayrona ? Plages, jungle et territoire sacré

Le Parc national naturel Tayrona, en Colombie, attire chaque année des milliers de voyageurs venus chercher leur carte postale caraïbe. Mais Tayrona est bien plus qu'un paysage, c'est une expérience avec un contraste permanent entre jungle dense et mer caraïbe.



Le parc s'étend sur près de 20 000 hectares terrestres et marins, au pied de la Sierra Nevada de Santa Marta, la plus haute chaîne côtière du monde. En quelques kilomètres, on passe de la forêt tropicale humide aux criques rocheuses, puis à des plages bordées de palmiers.

Des plages caraïbes… mais pas comme vous l'imaginez

Oui, les photos sont fidèles à la réalité. Les rochers ronds, les criques turquoise, les palmiers inclinés au-dessus du sable existent vraiment. Mais il faut comprendre une chose essentielle : toutes les plages ne sont pas baignables. Les courants sont puissants sur plusieurs secteurs et la mer peut être dangereuse./globe-trotting.com/

Rencontre avec le Pays de Galles Terre de légendes, d'iode et de lumière

Au fond, le Pays de Galles reste la plus méconnue des composantes du Royaume-Uni. Rugby mis à part, bien entendu. On le voit vert et maritime sans doute, mais encore ? Les chants, les chorales galloises, une équipe de football pleine de rebondissements. Bien. Il serait bon d'aller y voir de plus près. Car l'image de convention recouvre une contrée séduisante et empreinte d'un caractère positif sous ses ciels bousculés par des vents venus de loin. Première étape : Conwy. Au bord de la rivière éponyme, le château érigé par Édouard Ier au XIIIe siècle mérite, avec ses tours crénelées, son classement au patrimoine mondial de l'Unesco. Notez qu'il n'est qu'un exemple parmi d'autres des forteresses bâties par les rois anglais pour tenter d'asseoir leur autorité sur les irréductibles gallois. Le héros local, Owain Glyndwr, aurait tremblé de les voir encore debout. Tout cela est l'occasion d'une nécessaire leçon d'histoire et de résilience nationale. Une parfaite introduction, en somme, d'autant que ces places fortes voisinent la plus grande île du Pays de Galles : Anglesey. Place ensuite à la récréation : plongée vers le sud pour rejoindre les étendues vallonnées du parc national de Snowdonia. Après avoir inspecté les lacs et salué ses habitants, il est d'usage de prendre de la hauteur, train à crémaillère aidant. La machine enfonce ses dents dans la montagne, s'agrippant au dénivelé pour mieux le dompter. Le vent au sommet menace d'emporter les intrépides. Une escale dans le cœur du pays, à Tregaron, permet de prendre son temps sur la côte – c'est l'attraction n°1 du pays.



Votre voyage

Ce périple vous conduit donc du nord au sud du Pays de Galles. Pour vous y rendre, train ou avion, c'est selon. Ensuite, vous rayonnez à bord de la voiture de location que nous avons réservée pour vous. Écartons d'emblée toute inquiétude relative à la conduite à gauche : le volant se trouve à droite et tout le reste en découle naturellement. Un petit surcroît d'attention peut-être, mais il ne faut que peu de kilomètres pour se sentir à l'aise. Dès que l'on sort des agglomérations et des grands axes, la circulation s'allège. Vos hôtels ? À Conwy, une chapelle reconvertie. Aux portes de Snowdonia, une country house fleurie. Une auberge soutenue par une table de qualité dans les terres./voyageursdumonde.fr/

Les 7 meilleures choses à faire à Orléans



À seulement une heure de Paris en TER, Orléans est une destination idéale pour une escapade au bord de la Loire. Plus discrète que Tours, Blois ou Amboise, la cité de Jeanne d'Arc réserve pourtant de belles surprises : un centre historique agréable à parcourir à pied, un riche patrimoine, de bonnes tables et de nombreuses possibilités de balades au fil du fleuve. Voici les meilleures choses à faire à Orléans le temps d'un week-end.

1. Flâner dans le centre historique

En arrivant à Orléans, rien ne laisse présager que la Loire se trouve à quelques minutes de marche et qu'une dizaine de minutes suffit à rejoindre le centre historique depuis la gare. La préfecture du Loiret dévoile rapidement ses ruelles et grandes artères élégantes, où les piétons (et le tram) sont rois.

2. Faire le plein de culture entre street art et musées

Le patrimoine cohabite avec le street art, donnant à Orléans une personnalité singulière. Au détour d'une façade apparaît un immense Monsieur Chat. Plus loin, une fresque signée MifaMosa apporte encore une touche contemporaine. Pour découvrir toutes ces facettes, l'office de tourisme propose plusieurs visites guidées à thème, à pied ou en vélo, dont un Food & Art Tour qui mêle patrimoine, art urbain et arrêts gourmands.

3. Naviguer en bateau traditionnel sur la Loire

Pour réussir son séjour, rien ne vaut une traversée de la Loire en toue cabanée. Autrefois, l'embarcation traditionnelle à fond plat sillonnait la Loire au rythme du courant. Aujourd'hui, la navette BatOLoire est accessible tout l'été, les mercredis, week-ends et jours fériés, au prix d'un ticket de transport.

4. S'échapper au Parc de Loire

La traversée débouche sur le Parc de Loire, véritable poumon vert de la métropole. Avec ses 340 hectares, il constitue le seul grand parc naturel urbain aménagé en bord de Loire. C'est ici que le fleuve reprend toute sa liberté. Bois, prairies et plages de sable sont le refuge de nombreuses espèces d'oiseaux que l'on peut observer à pied ou en pédalant.

5. Découvrir les spécialités d'Orléans

Mais que serait un city break sans une dose de gourmandise ? À Orléans, les saveurs locales ne pourront pas vous échapper. Véritable institution, les Halles Châtelet donnent rendez-vous aux locaux comme aux visiteurs. Sous leur grande verrière, une quarantaine de commerçants (maraîchers, poissonniers, cavistes…) font vivre le marché couvert où l'on vient autant faire ses courses que partager un café. Une halte idéale pour prendre le pouls de la ville.

6. S'attabler dans les meilleurs restaurants d'Orléans et des environs

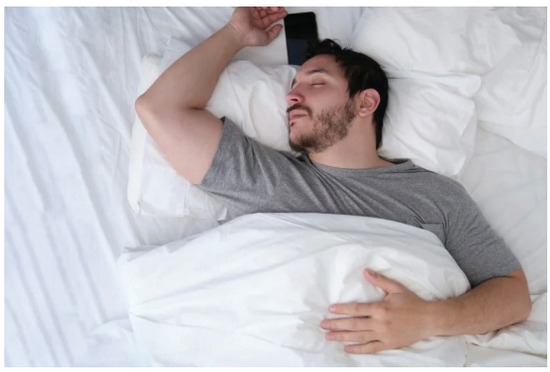
Pour un déjeuner au bord de la Loire et du Canal, Le Cabinet Vert, le plus ancien restaurant de la ville, est une valeur sûre où les produits régionaux et de saison sont mis à l'honneur. En semaine, la formule du marché donne instantanément envie de revenir.

7. Visiter les châteaux de la Loire aux portes d'Orléans

L'autre force d'Orléans tient à sa situation géographique. En vingt minutes de TER seulement, les premiers châteaux de la Loire apparaissent, loin de la fréquentation de Chambord ou de Chenonceau./lonelyplanet.fr/

Ronflement : simple bruit ou apnée du sommeil ? Les signes d'alerte qui doivent vraiment vous inquiéter

Le ronflement n'est pas tou jours inquiétant. Mais pauses respiratoires, réveils avec étouffement ou somnolence dans la journée doivent faire rechercher une apnée du sommeil. Dans la chambre, le problème paraît parfois très concret : un ronflement qui réveille l'autre, des nuits hachées, puis la recherche d'un spray, d'une bague ou d'un accessoire promettant enfin le silence. Le réflexe à retenir est pourtant simple : avant de chercher à faire taire le bruit, il faut se demander s'il ne cache pas un trouble respiratoire du sommeil. Tous les ronfleurs ne font pas d'apnées du sommeil. Mais des pauses respiratoires observées, des réveils avec sensation d'étouffement ou une somnolence marquée dans la journée doivent conduire à consulter. Dans ce cas, l'objectif n'est plus seulement de préserver le sommeil du couple : il s'agit de vérifier que la respiration reste correcte pendant la nuit.



Ronfler, est-ce forcément faire de l'apnée du sommeil ?

Le ronflement correspond à des vibrations des tissus de la gorge lorsque l'air passe pendant le sommeil. Il peut être favorisé par une obstruction nasale, la position sur le dos, l'alcool le soir, le surpoids, le tabac, certains médicaments ou des particularités anatomiques. Dans de nombreuses situations, il s'agit surtout d'un problème sonore, parfois très pénible pour l'entourage. Mais le ronflement peut aussi être associé à un syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil : les voies aériennes se ferment partiellement ou totalement de façon répétée pendant la nuit, ce qui perturbe le sommeil.

Quels signes doivent vraiment alerter ?

Le premier signal vient souvent de la personne qui partage le lit : elle entend des pauses, puis une reprise bruyante de la respiration. Ce type d'observation mérite d'être rapporté au médecin, surtout s'il se répète.

Autre signe à ne pas négliger : se réveiller brusquement avec l'impression de manquer d'air, de s'étouffer ou de devoir reprendre sa respiration. Il faut aussi être attentif à la somnolence diurne : s'endormir facilement devant la télévision, en réunion, dans les transports, ou lutter pour rester vigilant au volant n'a rien d'anodin. En cas de somnolence importante, notamment au volant, il faut en parler rapidement au médecin et éviter de conduire tant que le risque n'est pas évalué.

Faut-il se méfier des accessoires anti-ronflement ?

Le marché anti-ronflement est vaste : sprays, bandelettes nasales, oreillers, bagues, orthèses, objets connectés… Certains peuvent éventuellement soulager un facteur favorisant, par exemple une obstruction nasale, mais ils ne doivent pas être présentés comme des traitements de l'apnée du sommeil. Un accessoire censé réduire le bruit ne remplace pas le bilan lorsqu'il existe des pauses respiratoires, des réveils avec étouffement ou une somnolence dans la journée./doctissimo.fr/

Rhume : cette herbe aromatique très courante peut soutenir l'immunité et aider à les prévenir

Présent dans presque toutes les cuisines, le thym cache un vrai potentiel pour soutenir l'immunité en hiver.

Entre tisanes, cuisine et avis des autorités, cette petite herbe soulève pourtant quelques précautions.

Une petite herbe de vos placards pourrait aider votre corps à passer l'hiver. Cette aromatique très commune concentre vitamines, minéraux et composés anti-inflammatoires, tout en parfumant marinades, légumes rôtis ou bouillons. Facile à cultiver ou à acheter, il s'agit du thym. Le thym (Thymus vulgaris et Thymus zygis) est une herbe de cuisine mais aussi une plante médicinale utilisée depuis environ 5 000 ans.

Il apporte des vitamines A, B et C, ainsi que du fer, du manganèse, du calcium et du magnésium qui participent au bon fonctionnement de l'immunité. En clair, un allié simple pour préparer la saison des rhumes.



Comment le thym soutient l'immunité et les voies respiratoires

Selon l'Association of Accredited Naturopathic Medical Colleges, les vitamines et minéraux du thym jouent un rôle clé : "Tous ces éléments aident à renforcer le système immunitaire et à prévenir les rhumes, les grippes et d'autres maladies, et augmenter votre consommation de thym peut améliorer le fonctionnement de votre système immunitaire". Ce profil nutritif en fait une aide douce, pas un médicament. Le thym renferme aussi du thymol et du carvacrol, composés antibactériens et anti-infectieux mis en avant par la Cleveland Clinic.

"Ce ne sont bien sûr pas des informations nouvelles, depuis des siècles les herbes et les épices sont utilisées pour conserver les aliments. Au cours de la dernière décennie, des études ont montré que le thym et le basilic pourraient même être capables de lutter contre la contamination microbienne", a expliqué Sonia Uyterhoeven, du New York Botanical Garden. L'huile essentielle de thym, riche en thymol, se retrouve dans des bains de bouche et désinfectants, mais elle ne doit ni être avalée ni appliquée pure sur la peau.

Ce que disent l'EMA, l'OMS et les autres autorités sur le thym

L'Agence européenne du médicament (EMA) classe Thymus vulgaris en "usage traditionnel" comme expectorant lors de toux et de rhume pour les adultes et les enfants de plus de 12 ans. Les données cliniques restent limitées. Une étude citée sur PubMed a suivi 361 patients avec bronchite aiguë traités 11 jours par un sirop associant thym et lierre, 5,4 ml trois fois par jour, avec une diminution de la toux. La plupart des usages relèvent de la tradition et qu'en l'absence d'amélioration au bout de dix jours, il faut consulter.

Tisane de thym, inhalation et cuisine : l'utiliser en sécurité

Pour une tisane de thym, 1 à 2 g de plante sèche dans une tasse d'eau à 85-95 °C, infusée 5 à 10 minutes, jusqu'à 2 ou 3 tasses par jour. En cas de grossesse, allaitement, enfant de moins de 12 ans, allergie aux Lamiacées ou anticoagulants, un avis médical est conseillé./doctissimo.fr/

Crise d'asthme : les gestes d'urgence

L'asthme est une maladie qui se traduit par des spasmes des muscles de la paroi des voies aériennes, conduisant à un rétrécissement de celles-ci qui rend la respiration difficile. Quand une crise se produit, il faut agir vite. Doctissimo vous explique comment gérer ces crises parfois impressionnantes.

Qu'est-ce qu'une crise d'asthme ?

La crise d'asthme est un épisode de gêne respiratoire sifflante (dyspnée). Elle est caractérisée par :

Une inflammation des bronches ;

Une contraction des muscles qui entourent les bronches (qui rend le passage de l'air plus difficile, surtout à l'expiration) ;

Une grande sécrétion de mucus (substance qui protège les bronches) ce qui réduit l'espace pour le flux d'air.

Qu'est-ce qui déclenche une crise d'asthme ?

Plusieurs facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme. Ils diffèrent d'un patient asthmatique à un autre : Allergènes : acariens, pollens, poils d'animaux, moisissures ; Tabac Stress et anxiété ;

Activité physique ;

Substances polluantes ou irritantes ;

Virus respiratoire ;

Certains médicaments : aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens ;

Certains aliments (en cas d'allergie).

Les symptômes d'une crise d'asthme

Selon les personnes la crise d'asthme peut se manifester de différentes manières. Ainsi, on peut ressentir :

Des difficultés ou une gène respiratoire, avec une phase d'expiration très prolongée ; Une respiration sifflante ; Une sensation d'essoufflement, d'oppression au niveau de la poitrine ;

Une toux sèche.

À noter : l'asthme se manifeste souvent dans la nuit par des quintes de toux ou une respiration sifflante. Vous pouvez aussi vous sentir oppressée au lever, même si votre sommeil n'a pas été perturbé./doctissimo.fr/

Ligue 1 Mobilis

Le classico JS Kabylie-USM Alger à l'affiche de la 10e journée

Le classico entre la JS Kabylie et l'USM Alger constituera l'affiche de la 10e journée du Championnat de Ligue 1 Mobilis de football, prévue les 18, 19 et 20 novembre, selon le programme dévoilé jeudi par la Ligue de football professionnel (LFP).

Cette rencontre, prévue jeudi 19 novembre à 20h00 au stade Hocine Aït Ahmed de Tizi-Ouzou, s'annonce comme l'un des principaux rendez-vous de cette journée, qui sera également marquée par l'opposition entre le MC Alger et l'Olympique Akbou, programmée le même jour à 17h45 au stade Ali Ammar dit Ali La Pointe de Douéra.

La journée débutera mercredi 18 novembre avec deux rencontres programmées à 17h45 : le CS Constantine accueillera l'ES Ben Aknoun au stade Chahid-Hamlaoui de Constantine, tandis que le CR Témouchent recevra la JS El-Biar au stade Ouisef-Omar d'Aïn Témouchent.

La dernière rencontre programmée jeudi opposera le MB Rouissat au le CR Belouizdad à 17h45 au stade du 18-Février de Ouargla.

La journée de vendredi 20 novembre proposera trois rencontres : l'ASO Chlef recevra l'USM Khenchela à 17h00 au stade Mohamed-Boumezrag de Chlef, alors que l'ES Sétif accueillera l'US Biskra à la même heure au stade du 8-Mai-1945 de Sétif.

La dernière rencontre de cette journée opposera le MC Oran à la JS Saoura, à partir de 20h00 au stade Miloud-Hadefi d'Oran.

Pour rappel, le CR Belouizdad occupe provisoirement la tête du classement avec 17 points, devant le MC Alger et la JS Kabylie, qui comptent chacun 16 unités, à l'issue de la mise à jour de la première journée disputée mercredi.

La 9e journée du championnat débutera samedi et sera notamment marquée par le derby de la Kabylie entre l'Olympique Akbou et la JS Kabylie, prévu au stade des Martyrs d'Akbou (14h00).

Programme de la 10e journée :

Mercredi 18 novembre (17h45) :

CS Constantine - ES Ben Aknoun
CR Témouchent - JS El-Biar

Jeudi 19 novembre :

MB Rouissat - CR Belouizdad (17h45)
MC Alger - Olympique Akbou (17h45)
JS Kabylie - USM Alger (20h00)

Vendredi 20 novembre :

ASO Chlef - USM Khenchela (17h00)
ES Sétif - US Biskra (17h00)
MC Oran - JS Saoura (20h00).



Foot/ CAF Awards 2026

La sélection nationale nommée pour le titre de la meilleure équipe de l'année

L'équipe nationale de football figure parmi les dix sélections retenues pour le trophée de meilleure équipe masculine africaine de l'année, à l'occasion des CAF Awards 2026, dont les nominations ont été dévoilées ce mercredi par la Confédération africaine de football (CAF).

Une nomination qui confirme le retour en force des "Verts" en 2026, marquée par leur participation à la Coupe du monde, qui s'est déroulée aux Etats-Unis, au Canada et au Mexique. Les Verts auront notamment pour concurrents la Côte d'Ivoire, la RD Congo, l'Egypte, ou encore le Sénégal.

La sélection algérienne n'est pas la seule représentante du pays à figurer dans les différentes listes. L'équipe nationale féminine est également en lice pour le prix de meilleure sélection (dames), tandis que Chloé N'Gazi est candidate au titre de meilleure gardienne africaine. Marine Dafeur figure, de son côté, parmi les prétendantes à la récompense de meilleure joueuse.

Dans les récompenses individuelles, le milieu offensif international algérien du Bayer Leverkusen (Allemagne), Ibrahim Maza est nommé dans la catégorie du meilleur jeune joueur africain, alors qu'Oussama Benbot (USM Alger) fait partie des gardiens en compétition pour le trophée de meilleur portier du continent.

Sur le plan des clubs, l'USM Alger et le CR Belouizdad ont été retenus parmi les candidats au titre de meilleur club africain de 2026. Deux autres représentants du football national, Abdennour Belhocini (CR Belouizdad) et Ahmed Khaldi (USM Alger), sont également en course pour le prix du meilleur joueur évoluant dans un championnat africain. L'entraîneur sénégalais de l'USMA, Lamine N'diaye, fait partie de dix techniciens retenus pour le prix du meilleur entraîneur de l'année.

Ces nombreuses nominations permettent ainsi au football algérien de se retrouver sous les projecteurs du continent, avec plusieurs chances de décrocher une distinction lors de cette nouvelle édition des CAF Awards, dont la cérémonie aura lieu le lundi 7 décembre prochain à Lagos (Nigeria).

Qualifications CAN-2027

"Engranger le maximum de points face au Togo"



Le sélectionneur de l'équipe nationale de football, Brahim Hemdani, a affiché jeudi ses ambitions en prévision de la double confrontation face au Togo, prévue les 14 et 17 novembre, dans le cadre des 3e et 4e journées (groupe I), des qualifications de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2027.

"Nous avons constaté lors du premier rassemblement que toutes les équipes étaient difficiles à jouer. Nous avons obtenu quatre points sur six et notre ambition est de prendre le maximum de points à l'issue de cette deuxième échéance", a déclaré le sélectionneur lors d'une conférence de presse, tenue à la salle des conférences "Mohamed-Sellah", au stade Nelson-Mandela de Baraki.

"J'ai toujours expliqué aux joueurs que le niveau du football africain s'était rééquilibré et qu'il n'existait plus les mêmes différences qu'auparavant. Nous devons prendre les matchs un par un, en commençant par celui à domicile, où il est important de réaliser un bon parcours", a-t-il expliqué.

L'Algérie recevra d'abord le Togo, le samedi 14 novembre au stade Hocine Aït-Ahmed de Tizi-Ouzou (20h00), avant de se rendre à Lomé pour défier le même adversaire, le mardi 17 novembre au stade de Kégué (17h00).

En prévision de ces deux matchs face aux Togolais, Hemdani a retenu 26 joueurs, dont deux nouvelles têtes : le défenseur Mohamed Azzi (CSKA Moscou/ Russie) et le milieu de terrain Abderrahmane Rebbach (Deportivo Alavès/ Espagne). 7 joueurs ont été écartés par rapport au groupe convoqué lors du dernier rassemblement des "Verts", effectué entre septembre et octobre derniers.

"Ce n'est pas évident de disputer des rencontres aussi rapprochées, mais notre adversaire sera confronté à la même difficulté. Nous prendrons nos décisions en fonction de ce qui se passera lors du premier match. Nous évaluerons ensuite l'état physique et mental de l'ensemble du groupe, avec l'espoir de pouvoir effectuer une rotation qui sera bénéfique pour l'équipe", a-t-il ajouté.

Concernant les sept changements apportés à la liste par rapport au précédent stage, Hemdani a expliqué que cette démarche s'inscrivait dans un travail d'évaluation qui nécessite du temps. Il a également évoqué la situation des gardiens de but, dont la hiérarchie n'est pas encore définitivement établie.

"Nous sommes seulement à notre deuxième rassemblement et nous avons besoin de mieux connaître les joueurs. Les changements effectués nous permettent d'explorer d'autres possibilités, de renouveler le groupe et d'évaluer de nouveaux éléments. Pour les gardiens, les choix ont été effectués selon la forme du moment et le temps de jeu. Définir un numéro un, un numéro deux et un numéro trois fait partie de notre stratégie. Nous cherchons progressivement à instaurer une certaine stabilité", a-t-il expliqué.

Hemdani a également identifié le secteur défensif comme l'un des principaux axes de travail depuis son arrivée à la tête de la sélection. Le technicien a reconnu les insuffisances enregistrées lors du précédent rassemblement et insisté sur la nécessité de renforcer la cohésion de ce compartiment pour permettre aux "Verts" de mieux négocier les grandes échéances.

"Dès ma prise de fonctions, j'ai considéré le chantier défensif comme une priorité et j'ai fait passer ce message aux joueurs. Il est difficile d'espérer réaliser de bons parcours dans les éliminatoires et les grands tournois sans une assise défensive solide. Nous avons affiché certaines lacunes lors du premier rassemblement. Il faudra trouver les bonnes complémentarités entre les joueurs pour rendre notre défense plus hermétique et réduire le nombre de buts encaissés."

Merah et Massolin suivis de près

Sur le dossier des joueurs susceptibles de rejoindre les rangs de la sélection, Hemdani a confirmé l'existence de contacts réguliers avec les deux milieux de terrains Khalis Merah (Olympique Lyon/ France) et Yanis Massolin (Cagliari/ Italie).

" Nous sommes en contact régulier avec ces deux joueurs. Nous faisons tout ce qui est nécessaire pour les convaincre et créer les conditions requises pour leur convocation en équipe nationale", a-t-il affirmé.

Par ailleurs, le sélectionneur a tenu à clarifier la situation de Baghdad Bounedjah, absent des deux dernières listes. Il a réfuté toute raison autre que sportive derrière cette décision, tout en soulignant que l'attaquant demeurait suivi par le staff technique.

" Bounedjah a beaucoup contribué à la sélection et j'en suis parfaitement conscient. Il y a cependant des choix sportifs à effectuer. Nous suivons régulièrement son parcours et, lorsque j'estimerai qu'il pourra apporter un plus à l'équipe, il sera convoqué. Son absence répond uniquement à une décision sportive liée à la situation actuelle", a-t-il conclu.

Au classement, l'Algérie occupe le poste de leader avec 4 points, devant la Zambie et le Togo, qui comptent 3 points chacun, alors que le Burundi ferme la marche avec une seule unité. Les deux premiers de chaque groupe se qualifient pour la phase finale, prévue au Kenya, en Tanzanie et en Ouganda, du 19 juin au 17 juillet.

Hemdani dévoile une liste de 26 joueurs pour le Togo

Le sélectionneur de l'équipe nationale de football, Brahim Hemdani, a dévoilé jeudi une liste de 26 joueurs convoqués en prévision de la double confrontation face au Togo, les 14 et 17 novembre, comptant pour les 3e et 4e journées (Gr.I) des qualifications de la Coupe d'Afrique des nations CAN-2027.

Hemdani a dévoilé sa liste en début de la conférence de presse, qui se déroule en ce moment à la salle "Mohamed-Sellah", au stade Nelson-Mandela de Baraki. La grande nouveauté est la convocation pour la première fois du défenseur Mohamed Azzi (CSKA Moscou/ Russie) et du milieu de terrain Abderrahmane Rebbach (Deportivo Alavés/ Espagne).

En revanche, le coach national n'a pas convoqué le défenseur Rayan Aït-Nouri (Manchester City/Angleterre), l'ailier offensif Ilan Kebbal (Paris FC) et le milieu défensif Adam Zorgane (Saint-Gilloise/Belgique).

Lors des deux premières journées des qualifications de la CAN-2027, disputés en septembre dernier, les Verts se sont imposés à domicile face à la Zambie (3-1), avant d'aller faire match nul en déplacement devant le Burundi (2-2). De son côté, le Togo, dirigé par le technicien français Patrice Neveu, s'est imposé à Lomé devant le Burundi (1-0). Lors de la deuxième journée, les "Eperviers" se sont inclinés à Ndola face à la Zambie (2-0).

Au classement, l'Algérie occupe le poste de leader avec 4 points, devant la Zambie et le Togo, qui comptent 3 points chacun, alors que le Burundi ferme la marche avec une seule unité. Les deux premiers de chaque groupe se qualifient pour la phase finale, prévue au Kenya, en Tanzanie et en Ouganda, du 19 juin au 17 juillet.

La liste des 26 joueurs convoqués :

Gardiens de but : Melvin Mastil (FC Lausanne Sport/ Suisse), Abdelatif Ramdane (MC Alger), Oussama Benbot (USM Alger)

Défenseurs : Rafik Belghali (Torino/ Italie), Zinédine Belaïd (Al-Taawoun/ Arabie saoudite), Mohamed Azzi (CSKA Moscou/ Russie), Achraf Abada (USM Alger), Ramy Bensebaïni (Borussia Dortmund/ Allemagne), Jaouen Hadjam (Brighton/ Angleterre), Sohaib Naïr (AS Saint-Etienne/ France), Ahmed Touba (Le Havre/ France).

Milieux de terrain : Himad Abdelli (O Marseille), Nabil Bentaleb (Lille/ FRA), Hicham Boudaoui (OGC Nice/ France), Farès Chaïbi (Frankfurt/ GER), Ibrahim Maza (Bayer Leverkusen / GER), Yacine Titraoui (RC Lens/ France), Abderrahmane Rebbach (Deportivo Alavés/ Espagne)

Attaquants : Mohamed Amine Amoura (OGC Nice/FRA), Monsef Bakrar (Al-Ahly SC/ Egypte), Mohamed Bachir Belloumi (Hull City/ Angleterre), Adil Boulbina (Al-Draih/ Arabie saoudite), Amin Chiakha (Rosenborg/ Norvège), Farès Ghedjemis (Frosinone/ Italie), Amine Gouiri (O Marseille/ France), Anis Hadj Moussa (Feyenoord/ Pays-Bas).

Le ministre de la Communication appelle depuis le Caire à intensifier la coordination médiatique arabe pour promouvoir un discours fort



Le ministre de la Communication, Mohamed Bouslimani, a appelé, mercredi au Caire, à intensifier la coordination médiatique arabe afin de promouvoir un discours fort et efficace, à même de défendre les intérêts arabes communs, notamment en ce qui concerne la cause palestinienne.

Dans une allocution prononcée lors des travaux de la 56e session du Conseil des ministres arabes de l'Information, tenue au siège du Secrétariat général de la Ligue des Etats arabes, M. Bouslimani a expliqué que la conjoncture internationale actuelle nous dicte de "resserrer les rangs et d'intensifier la coordination médiatique arabe pour promouvoir un discours médiatique fort, équilibré, influent et efficace, consacrant un noble message et relevant les défis actuels et futurs, en réponse aux aspirations des peuples arabes et en faveur de la stabilité de la région et de la défense de nos intérêts arabes communs, en tête desquels le droit du peuple palestinien à établir son Etat indépendant, avec El-Qods pour capitale".

Dans ce contexte, le ministre a réaffirmé que La cause palestinienne demeure "la cause centrale", soulignant que le devoir des médias arabes à son égard va au-delà de la couverture médiatique traditionnelle pour élaborer un plan médiatique intégré qui met en lumière les souffrances du peuple palestinien et faisant connaître ses droits légitimes à l'opinion publique mondiale, en toute honnêteté et crédibilité. Il a également souligné la nécessité de mobiliser les médias arabes contre les violations commises à l'encontre du peuple palestinien et de les dénoncer devant la communauté internationale, y compris les incursions systématiques menées par les autorités d'occupation, les agressions commises par l'armée d'occupation et les colons dans les villages et les villes en Palestine ainsi que contre les lieux saints musulmans, et les pratiques portant atteinte à la dimension spirituelle d'El-Qods.

A ce titre, le ministre a insisté sur l'importance d'assurer le suivi et l'évaluation du "Plan d'action médiatique à l'étranger" et de soutenir les activités du "Comité arabe des médias électroniques", qu'il a qualifiés de "pierre angulaire pour l'élaboration des plans, la construction du narratif arabe et la correction de l'image stéréotypée, ainsi que pour la protection de l'espace numérique et intellectuel arabe dans le cyber-environnement international".

Le principal défi auquel sont confrontés les médias arabes réside dans la "production de contenus médiatiques capables d'atteindre l'autre et d'influencer ses convictions concernant les questions arabes, au premier rang desquelles la question palestinienne", a-t-il ajouté, soulignant la "nécessité d'actualiser le volet du Plan d'action médiatique consacré à la lutte contre le terrorisme et l'extrémisme, afin de rehausser l'image collective du monde arabe auprès de l'opinion publique internationale".

A ce propos, il a mis en avant les efforts déployés par l'Algérie dans le cadre d'une approche pratique à plusieurs dimensions visant à endiguer les phénomènes de l'extrémisme violent et du terrorisme.

Il a, par ailleurs, évoqué les démarches de l'Algérie visant à renforcer la présence de ces questions dans le paysage médiatique national, en application des engagements liés au Plan arabe unifié de traitement médiatique de ces questions et dans le but d'harmoniser les efforts nationaux avec la Vision arabe 2045.

Concernant les médias numériques, M. Bouslimani a appelé à l'adoption d'une stratégie arabe unifiée pour traiter avec les grandes entreprises du numérique et les plateformes internationales, de manière à protéger les intérêts des pays arabes et les valeurs de leurs sociétés, à travers l'élaboration d'un plan d'action pour négocier avec ces entreprises, fondé sur une stratégie de voies parallèles, l'inscription des droits numériques liés à l'intelligence artificielle parmi les priorités immédiates des négociations, ainsi que l'investissement dans le capital humain.

S'agissant de l'utilisation de l'intelligence artificielle dans les médias, le ministre a indiqué que la vision du secteur de la Communication en Algérie repose sur le principe consistant à "adopter ses applications comme un outil de soutien au travail journalistique, de renforcement des compétences des journalistes et de diffusion des connaissances et des faits, et non comme une plateforme de falsification de la réalité".

La coordination arabe commune constitue une "soupape de sécurité permettant de passer de la consommation numérique à la souveraineté technologique, afin de garantir la place des médias arabes dans le monde et de protéger les sociétés arabes contre la dépendance numérique et les dérives algorithmiques qui menacent leur identité et leurs valeurs", a fait remarquer M. Bouslimani.

Par ailleurs, le ministre de la Communication a salué les mesures prises pour renforcer la coopération arabo-chinoise dans ce domaine, qualifiant celle-ci de "partenariat stratégique contribuant à l'échange d'expertises, à la localisation des technologies modernes et au renforcement des passerelles de communication civilisationnelle et de coopération entre la Chine et le monde arabe, dans un contexte marqué par les mutations rapides de l'ordre international".

Soudan

L'ONU alerte sur l'intensification des attaques de drones et la pénurie de carburant

La représentante spéciale résidente de l'ONU et coordinatrice humanitaire au Soudan, Denise Brown, a exprimé ses inquiétudes face à l'intensification des attaques de drones attribuées aux Forces de soutien rapide (FSR), aux pénuries de carburant et à la dégradation de la situation humanitaire dans le pays, en proie à un conflit armé depuis plus de trois ans.

Dans un entretien accordé mardi à ONU Info, la responsable onusienne a indiqué que les frappes de drones attribuées aux FSR, particulièrement intenses au cours des deux dernières semaines, semblent viser de manière systématique les infrastructures civiles, notamment les installations électriques et les dépôts de carburant.

"Ces attaques perturbent gravement les services essentiels et exposent davantage les populations civiles aux conséquences du conflit", a-t-elle alerté.

Selon Mme Brown, une récente coupure d'électricité dans un hôpital situé près de Khartoum a entraîné l'interruption brutale des séances de dialyse de 25 patients, faute de générateur ou de système d'alimentation solaire. Les établissements de santé, les femmes enceintes et les enfants figurent parmi les populations les plus exposées.

La responsable onusienne a également alerté sur les conséquences de la pénurie de carburant, qui paralyse progressivement les activités humanitaires. Des centaines de camions transportant des vivres et des fournitures essentielles sont actuellement immobilisés. A Khartoum, de longues files d'attente se forment devant les stations-service, privant notamment ceux qui travaillent avec leurs véhicules, de leur principale source de revenus.

La coordinatrice humanitaire a, par ailleurs, signalé des niveaux alarmants de malnutrition aiguë, dépassant le seuil d'urgence dans plusieurs régions du pays. L'insécurité constitue également un obstacle majeur à l'acheminement de l'aide. Les convois du Programme alimentaire mondial (PAM) ont subi sept attaques depuis le début de l'année 2026, portant à vingt le nombre d'incidents enregistrés au cours des deux dernières années.

France

Grève interprofessionnelle sur fond de colère sociale persistante



La grève interprofessionnelle en France a débuté, jeudi, avec les premières manifestations, des blocages de lycées et des perturbations dans les transports, dans un contexte de contestation sociale persistante alimentée par les inquiétudes sur le pouvoir d'achat, les salaires et les moyens consacrés aux services publics.

Dans le secteur ferroviaire, la mobilisation a commencé dès mercredi soir, les quatre principaux syndicats de la SNCF ayant appelé à une grève du 4 novembre à 19h00 au vendredi 6 novembre à 08h00.

Le mouvement a également touché l'éducation nationale, où le ministère a fait état d'un taux de grévistes de 17,54 % dans le secteur public. Plusieurs lycées ont par ailleurs connu des tentatives de blocage.

A Paris, des lycéens ont notamment tenté de bloquer des établissements dans les 17e et 20e arrondissements, tandis qu'à Bordeaux, une centaine d'élèves s'étaient rassemblés devant un lycée Des manifestations rassemblant des milliers de personnes ont également été signalées dans plusieurs villes, notamment à Marseille, Lyon, Strasbourg et Saint-Denis de La Réunion, où près de 1.000 personnes ont rejoint un cortège comprenant des étudiants et des salariés.

Dans les transports, des perturbations ont été annoncées sur les réseaux ferroviaires, avec notamment un train à grande vitesse (TGV) sur dix supprimé, ainsi que des difficultés sur certaines lignes régionales et de banlieue.

Cette nouvelle journée d'action intervient après plusieurs semaines de mobilisation, marquées par les manifestations des 17, 24 et 31 octobre, organisées notamment contre la vie chère et les politiques gouvernementales. Selon les chiffres du ministère de l'Intérieur, ces trois journées ont rassemblé respectivement 550.000, 410.000 et 320.000 personnes à travers le pays, illustrant la persistance de la contestation.

La mobilisation du 5 novembre marque une nouvelle étape avec la convergence des syndicats de salariés, des mouvements étudiants et lycéens et des collectifs de citoyens, notamment les groupes issus du mouvement des "Gilets jaunes".

Les organisations syndicales réclament notamment une revalorisation des salaires, une augmentation de 10% du salaire minimum revendiquée par la Confédération générale du travail (CGT), ainsi que la défense des services publics, de l'emploi et de l'industrie. Elles dénoncent également plusieurs mesures contenues dans le projet de budget pour 2027, sèchement rejeté mercredi par les députés français.

Dans le secteur de l'éducation, les lycéens et les étudiants réclament davantage de moyens, la rénovation des établissements scolaires, une réduction du nombre d'élèves par classe et une amélioration des conditions d'accès à l'enseignement supérieur.

Cette succession de mouvements sociaux met en évidence les tensions économiques, politiques et sociales auxquelles la France est confrontée, entre préoccupations liées au pouvoir d'achat, contestation des politiques publiques et inquiétudes sur la situation budgétaire du pays.

L'ONU réaffirme son engagement à soutenir une solution à la question du Sahara occidental garantissant le droit de son peuple à l'autodétermination

Le Secrétaire général adjoint des Nations unies aux opérations de paix, Jean-Pierre Lacroix, a réaffirmé l'engagement de l'ONU à soutenir les parties concernées dans leurs efforts visant à parvenir à une solution politique mutuellement acceptable à la question du Sahara occidental, garantissant au peuple sahraoui l'exercice de son droit à l'autodétermination.

Lors d'une conférence de presse tenue mercredi au siège de l'ONU, consacrée notamment à sa récente tournée au Moyen-Orient et aux développements concernant les opérations de maintien de la paix des Nations unies, M. Lacroix a affirmé que "les Nations unies restent engagées à soutenir les parties dans leurs efforts visant à parvenir à une solution politique mutuellement acceptable, permettant de régler la question et garantissant au peuple du Sahara occidental son droit à l'autodétermination".

Dimanche, le Secrétaire général des Nations unies, Antonio Guterres, avait affirmé que la non-prorogation du mandat de la MINURSO "ne portait aucunement atteinte au droit inaliénable du peuple du Sahara occidental à l'autodétermination", soulignant la poursuite des efforts de médiation menés par son envoyé personnel, Staffan de Mistura.

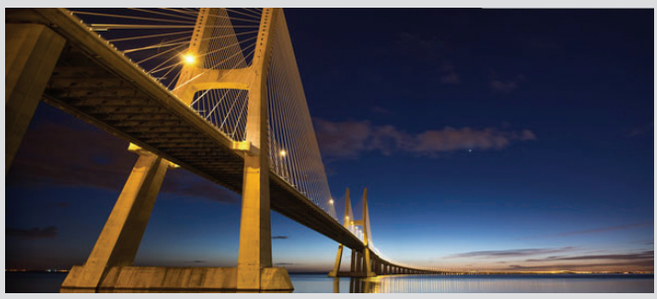
Il avait également réaffirmé l'engagement de l'ONU à soutenir les parties en vue de parvenir à une solution politique juste, durable et mutuellement acceptable, garantissant le droit du peuple sahraoui à l'autodétermination.

Dans le monde un 06 Novembre

- 2019 : Au Burkina Faso, une attaque contre un convoi de la société minière SEMAFO fait au moins 37 morts civils et 60 blessés. Il s'agit de l'attaque la plus meurtrière enregistrée dans le pays depuis le début des violences jihadistes en 2014.
- 2012 : Barack Obama réélu pour quatre ans.
- 2006 : Le prix Goncourt a été attribué à Jonathan Littel pour les "Bienveillantes" (Galimard) et le Renaudot au franco-congolais Alain Mabanckou pour "Mémoires de porc-épic" (Seuil).
- 2006 : Ouverture à Grenoble du procès de Marc Cécillon, ancien capitaine de l'équipe de France de Rugby, jugé pour l'assassinat de son épouse Chantal en août 2004.
- 2004 : Neuf soldats français sont tués dans le bombardement dune position française à Bouaké (Côte d'Ivoire).
- 2003 : Jean Pierre Raffarin annonce que le lundi de Pentecôte sera supprimé à partir du 1er juillet 2004 pour venir en aide aux personnes âgées.
- 2003 : Décès de 12 personnes dans l' incendie du train Paris Vienne.
- 1999 : L'Australie décroche à Cardiff son deuxième titre de championne du monde de rugby en battant la France en finale (35 à 12).
- 1998 : Inauguration du musée d'art moderne et contemporain de Strasbourg.
- 1997 : La justice ordonne l'exhumation du corps d'Yves Montand pour déterminer s'il est le père d'Aurore Drossard.
- 1997 : Les inondations dans le sud-ouest de l'Espagne et au Portugal ont fait 32 morts.
- 1988 : Référendum sur la Nouvelle Calédonie : la loi sur le nouveau statut de territoire est adoptée.
- 1986 : Crash d'un hélicoptère transportant des membres du personnel du plate-forme en Mer du Nord (45 morts).
- 1984 : Réélection de Ronald Reagan comme président des Etats-Unis.
- 1975 : Départ de la "Marche Verte" marocaine vers le Sahara Occidental.
- 1968 : Ouverture à Paris des négociations sur la paix au Vietnam.
- 1956 : Eisenhower est réélu président des Etats-Unis.
- 1930 : Lancement à Saint-Nazaire du paquebot Georges Philippar, de la Compagnie des messageries maritimes.
- 1917 : Début de la révolution russe.
- 1912 : Le prix de la Chimie est décerné à deux français./isere-annuaire.com/

Le saviez-vous?

Le pont Vasco da Gama, à Lisbonne, est le plus long d'Europe !



Le Portugal étant l'une des plus anciennes nations d'Europe est un endroit idéal pour les amoureux de l'histoire, mais aussi pour les amateurs des beaux paysages, des plages de sable fin, de bons vins, grâce à ses caractéristiques géographiques diverses et à son climat doux. Le Portugal se situe à l'extrême sud-ouest du continent européen, à l'ouest de la péninsule Ibérique entre l'océan Atlantique et l'Espagne. L'une des villes qui fait le charme de ce pays est bien-sur Lisbonne. En effet, la capital du Portugal est actuellement l'une des destinations touristiques les plus préférées en Europe, une ville superbe où vous pouvez apprécier les restaurants locaux et traditionnels à des prix adorables, les musées et les monastères, une population chaleureuse, et profiter des plages telles que celles de Cascais et Estoril situées à quelques kilomètres de la ville. L'une des villes qui fait le charme de ce pays est bien-sur Lisbonne. En effet, la capital du Portugal est actuellement l'une des destinations touristiques les plus préférées en Europe, une ville superbe où vous pouvez apprécier les restaurants locaux et traditionnels à des prix adorables, les musées et les monastères, une population chaleureuse, et profiter des plages telles que celles de Cascais et Estoril situées à quelques kilomètres de la ville./ lesaviezvous.net/

SAINT JOHN PERSE prix Nobel de littérature



Le prix Nobel de littérature pour 1960 a été attribué au poète Saint-John Perse. Le lauréat a été désigné à l'unanimité des dix-huit membres du jury, qui ont motivé leur choix par " la haute évasion et l'imagerie évocatrice de sa poésie, qui, d'une manière visionnaire, reflète les conditions de notre temps C'est la dixième fois depuis sa fondation, en 1901, que le prix Nobel de littérature est attribué à un écrivain français. Le prix, d'un montant de 225 986 couronnes (environ 215 000 NF). sera remis à Saint-John Perse par le roi Gustav VI Adolf de Suède, au cours d'une cérémonie qui se déroulera le 10 décembre prochain à la Maison des concerts de Stockholm. Saint-John Perse est le pseudonyme de M. Alexis Léger, qui est né à la Guadeloupe en 1887. Reçu au concours des affaires étrangères en 1914, il est nommé secrétaire d'ambassade à Pékin, puis participe à des conférences internationales. Chef de cabinet d'Aristide Briand, ministre des affaires étrangères en 1925, il est élevé en 1933 au rang d'ambassadeur de France et succède à Philippe Berthelot au poste de secrétaire général des affaires étrangères, qu'il conservera jusqu'en 1940. Placé en disponibilité le 10 mal 1940, il ira en 1941 s'établir définitivement à Washington, où durant toute la guerre il a été conseillé littéraire à la bibliothèque du Congrès. Déchu de la nationalité française par le gouvernement de Vichy en octobre 1940, il a été réintégré à la libération dans la plénitude de ses droits. En février 1950 il a été admis à faire valoir ses droits à la retraite.
En 1911 il avait publié sous le nom de Saint-Léger Léger un volume de poèmes : Éloges, où se reconnaissait l'influence de son enfance antillaise.
En 1924, sous le pseudonyme de Saint-John Perse, il fait paraître Anabase et Amitié du prince. Après quoi il s'interdit toute publication pendant le développement de sa vie publique. Toute son œuvre manuscrite antérieure à 1940 a été détruite à Paris par la police allemande./ fr.wikipedia.org/

Journée mondiale "merci"



L'ONU n'en parle pas, ni l'OMS, ni aucune ONG, aucune église, aucun groupement... on en trouve quelques traces éparses en effectuant une recherche sur son moteur de recherche favori. De quoi s'agit-il ?
Simplement de la journée du Merci.
Selon certaines sources (non identifiées), la Journée mondiale du «merci» aurait été inventée par des employés zélés, pour augmenter les ventes de leur enseigne de cartes postales. Il nous sera difficile de tirer le vrai du faux mais en tous cas, quelle bonne idée !
Dire merci, pour soi, pour les autres, pour le plaisir
La tradition de dire des mots de remerciement est apparue il y a longtemps dans le langage et cette marque de gratitude a permis de marquer toute l'attention qui nous est accordée et que nous accordons aux autres.
Les mots magiques
Les psychologues croient que les mots de gratitude mettent les gens en harmonie et favorisent les relations positives. En exprimant sa gratitude envers les gens, on améliore sa santé physique et on crée un état émotionnel positif qui aide à faire face au stress. En ces temps troublés où chacun a tendance à marcher en regardant le bout de ses chaussures, les yeux rivés sur son smartphone, cela peut être utile. Cela me donne une idée, il faudra qu'on crée une journée du bonjour !/ journee-mondiale.com/

Compressibilités / Scènes religieuses	→	Commune de Dordogne / Réseaux	→	Centre / Maladies	→	Eglise orientale chrétienne / Commune de l'Aisne	→	Commune des Hautes Pyrénées / Si grand	↓
↳		↓		↓		↓		↓	
Fuites / Cuire	→								
↳					Abîmé / Orient	→			
Métal alcalin / Note	→		Présente / Tissu léger	→	↓			Coupa	
↳		Confectionnées / Mûrira	→	↓				↓	Souhaiteras
Commune de la Manche / Force	→	↓					Démonstratif / Au Moyen-Orient	→	↓
↳					Capucins / Commune du Nord	→	↓		
Théologien / Rongées	→				↓	Genre musical	→		
↳						Club de football		Troublé	
Règle / Prénom	→		Mépriser / Métal malléable	→		↓		↓	
↳			↓	Râpa	→				
Tachés	→					Obtins	→		

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
ème
2 Edition
معرض Foire
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
Organisateur
MOD EVENT
mantoudjbladi.dz
Partenaires digital
Partenaires média
fibladi
MEDIA EXPERT
Agro ligne


choc af
الصالون الدولي
للشوكولاطة
والقهوة
Salon International
DU
Chocolat
ET DU
Café
الطبعة
8 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