

MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

Le PLF 2027 constitue l'expression des choix de l'Etat et un outil d'orientation des ressources vers le développement

P.2

HYDROCARBURES

L'Algérie à l'offensive pour renforcer son potentiel énergétique et industriel



SONATRACH-KBR

De nouvelles perspectives de partenariat dans l'industrie énergétique

ALGÉRIE-BOSNIE-HERZÉGOVINE

Miser sur le partenariat industriel pour conquérir de nouveaux marchés

P.2

MEDIA EXPERT COMMUNICATION L.T.D

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

Media Expert
Mercredi 18 Novembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2404 - Prix 30 DA

MEDIA EXPERT

P L F 2 0 2 7

Adoption du texte à la majorité des députés de l'APN



Les députés de l'Assemblée populaire nationale (APN) ont adopté, à la majorité, le projet de loi de finances (PLF) pour l'exercice 2027, qui prévoit une série de mesures destinées à préserver le pouvoir d'achat des citoyens, à rationaliser les dépenses publiques, à encourager l'investissement et à diversifier les ressources financières de l'État, tout en renforçant le recouvrement fiscal sans procéder à une augmentation des taux d'imposition.

L'adoption du texte est intervenue lors d'une séance plénière présidée par la présidente de l'APN, Mme Khalida Boufedeche, en présence du ministre des Finances, M. Mohammed Lamine Lebbou, ainsi que de plusieurs membres du Gouvernement.

Avant le scrutin, le rapporteur de la Commission des finances et du budget de l'APN a présenté le rapport complémentaire relatif au projet de loi, intégrant plusieurs amendements proposés par les députés dans le cadre de l'enrichissement du texte. M.G.

L'adoption du PLF 2027 traduit la volonté de répondre aux aspirations économiques et sociales des citoyens

Le ministre des Finances, M. Mohammed Lamine Lebbou, a indiqué que l'adoption à la majorité du projet de loi de finances (PLF) 2027 par les députés de l'Assemblée populaire nationale (APN) traduit la ferme volonté de concrétiser les politiques financières de l'Etat et de répondre aux aspirations économiques et sociales des citoyens.

Lors d'une plénière présidée par la présidente de l'Assemblée, Mme Khalida Boufedeche, en présence de plusieurs membres du Gouvernement, M. Lebbou a précisé que l'adoption de ce projet de loi "ne constitue pas une simple formalité constitutionnelle, mais traduit l'esprit de coopération institutionnelle et de responsabilité collective que nous nous attachons tous à consacrer au service de la nation et du citoyen".

Il a également souligné que les différentes observations et propositions formulées par les députés bénéficiaient d'une "attention particulière" de la part des différents services du ministère des Finances, dans la mesure où elles expriment des aspirations témoignant d'une volonté commune de renforcer l'efficacité des politiques publiques et de mieux répondre aux attentes des citoyens, assurant qu'elles seront prises en considération.

Dans une déclaration à la presse, M. Lebbou a indiqué que l'adoption de ce projet de loi confirme une nouvelle fois que l'Algérie préservait, grâce aux orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, le caractère social de l'Etat, à travers la protection du pouvoir d'achat des citoyens, tout en soutenant la dynamique de croissance économique et en encourageant davantage l'investissement, au regard des avantages prévus par la loi de finances.

De son côté, le président de la Commission des finances et du budget de l'APN, M. Abdelhafid Brima, a salué les mesures prévues par le texte de loi de finances, visant à préserver le pouvoir d'achat et à répondre aux besoins essentiels des citoyens.

Il a relevé que ce texte repose sur une approche globale visant à renforcer la résilience de l'économie nationale et à diversifier les sources de croissance, à travers le soutien aux secteurs productifs hors hydrocarbures, l'élargissement de l'assiette fiscale et l'amélioration du climat de l'investissement, tout en veillant à concilier les impératifs du développement avec la préservation des grands équilibres financiers.

Avant le vote du projet de loi, les députés ont examiné, au cours de la séance, les propositions contenues dans le rapport complémentaire de la Commission des finances et du budget de l'Assemblée, portant sur la modification de plusieurs articles du projet ainsi que l'introduction de nouveaux articles, certaines propositions ayant été adoptées, tandis que d'autres ont été rejetées ou retirées.



Le PLF 2027 constitue l'expression des choix de l'Etat et un outil d'orientation des ressources vers le développement



La présidente de l'Assemblée populaire nationale (APN), Khalida Boufedeche, a souligné que l'adoption à la majorité par les députés du projet de loi de finances (PLF) 2027, qui constitue l'expression des choix de l'Etat et un outil d'orientation des ressources vers le développement, revêt une importance particulière au regard des mutations économiques et géopolitiques accélérées que connaît le monde.

Dans une allocution prononcée à l'issue de l'adoption à la majorité du PLF 2027 par les députés de la Chambre basse, Mme Boufedeche a relevé que la loi de finances "ne se résume pas à de simples chiffres régissant les recettes et les dépenses, ni à de pures mesures techniques de gestion budgétaire, mais constitue l'expression des choix de l'Etat, la traduction de ses priorités et un outil d'orientation des ressources du pays au service du développement national et de la préservation des intérêts des citoyens ".

L'adoption du PLF "revêt une portée singulière au vu de la conjoncture internationale dans laquelle il intervient. En effet, nous sommes dans un monde où s'accélèrent les mutations géopolitiques et économiques, où s'intensifie la concurrence autour des ressources, des marchés et des leviers de puissance, et où se multiplient les défis imposant aux Etats de disposer d'une économie forte, d'institutions réactives et d'une décision nationale souveraine", a-t-elle rappelé.

Face à ces mutations, a-t-elle ajouté, l'Algérie poursuit l'édification de son économie en toute indépendance, guidée par ses intérêts supérieurs, en misant sur ses propres potentialités et en érigeant les aspirations du peuple algérien au rang de priorité absolue. L'enjeu auquel l'Algérie est confrontée aujourd'hui dépasse l'amélioration des indicateurs financiers et consiste à bâtir une économie diversifiée, productive et compétitive, qui libère l'initiative, stimule l'investissement, valorise les richesses nationales et renforce les capacités de l'Algérie en matière de production, de fabrication et d'exportation, et qui accorde aux compétences algériennes la place qu'elles méritent, a indiqué la présidente de l'APN.

"Nous accordons une grande importance aux mesures prévues par le PLF pour accompagner l'investissement productif, améliorer le climat des affaires, soutenir les entreprises et renforcer les secteurs stratégiques, à leur tête l'industrie, l'agriculture, les mines et l'énergie, ainsi que pour développer les infrastructures, moderniser l'administration, étendre l'utilisation du numérique et développer l'économie numérique", a-t-elle dit à cet égard.

Elle a, en outre, estimé que l'encadrement du commerce électronique, le développement du système fiscal et l'amélioration du recouvrement des ressources publiques constituent des étapes nécessaires pour moderniser les outils de gestion et accompagner les mutations économiques.

Elle a souligné que la réussite des politiques économiques "ne se mesure pas aux seuls chiffres", mais à la mesure dans laquelle leurs résultats se répercutent sur la vie du citoyen.

Dans cette perspective, elle a réaffirmé "notre attachement au modèle social de l'Etat algérien", saluant "les orientations et les décisions présidentielles visant à préserver le pouvoir d'achat du citoyen".

Concernant les prochaines élections locales, la présidente de l'APN a appelé les électeurs à "participer de manière éclairée et massive" à cette échéance, à exercer leur droit électoral en toute responsabilité et à choisir des compétences capables de servir leurs régions et de répondre aux préoccupations de leurs habitants.

Elle a salué les efforts de l'Armée nationale populaire (ANP) dans "la défense de la patrie et la lutte contre les différentes menaces, sous la conduite du président de la République, chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale", ainsi que les efforts des différents corps et services de sécurité dans "la protection des citoyens et des biens, la lutte contre la criminalité organisée et la contrebande, et la préservation de la sécurité et de la stabilité du pays".

La souveraineté nationale est indivisible et la sécurité hydrique et environnementale est désormais une composante indissociable du système de sécurité nationale et de la souveraineté, a soutenu Mme Boufedeche, se félicitant des efforts de l'Etat, sous la conduite du président de la République, visant à sécuriser les ressources hydriques, à diversifier leurs sources, à renforcer les capacités de stockage, de dessalement et de traitement, à protéger l'environnement et à améliorer la qualité de vie. Elle a, dans ce cadre, fermement condamné la pollution des cours d'eau dans les régions frontalières ainsi que les pratiques irresponsables à caractère transfrontalier.

"Ces pratiques constituent une menace directe pour la santé de nos citoyens, une atteinte flagrante à nos ressources naturelles et un préjudice à nos équilibres environnementaux", a-t-elle dit.

Au terme de son allocution, Mme Boufedeche a assuré que l'Algérie poursuit son processus de construction et de développement avec "une volonté ferme et une vision claire", soulignant que "l'APN accompagne les choix stratégiques de l'Etat visant à renforcer l'économie nationale, à améliorer les conditions de vie des citoyens, à consolider la force de nos institutions, à préserver notre souveraineté nationale, à renforcer la place de l'Algérie et à défendre ses positions et ses intérêts dans les fora régionaux et internationaux". APS

Sonatrach-KBR

De nouvelles perspectives de partenariat dans l'industrie énergétique

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a examiné avec le président du secteur des solutions technologiques durables au sein de la société américaine KBR, Jay Ibrahim, les perspectives de renforcement de la présence de cette entreprise en Algérie et les possibilités de son implication dans l'accompagnement des programmes de développement et d'investissement du groupe Sonatrach, indique un communiqué du ministère.

Cette rencontre, tenue par visioconférence en présence de cadres du ministère, a permis aux deux parties d'échanger sur les domaines de coopération prioritaires, notamment l'ingénierie, la gestion de projets et les technologies de pointe, en adéquation avec les orientations stratégiques de l'Algérie visant à développer le secteur des hydrocarbures et à renforcer ses capacités de production, industrielles et technologiques.

Les discussions ont particulièrement porté sur la contribution de KBR à la réalisation des programmes de développement et d'investissement de Sonatrach, à travers la mobilisation de son expertise en ingénierie et de ses solutions technologiques avancées. L'objectif est notamment d'améliorer les performances des installations, d'accroître les capacités de production pétrolière et gazière, de développer les industries pétrochimiques et de renforcer la valorisation des ressources nationales.

Les deux parties ont également abordé les perspectives de coopération dans le domaine des technologies durables et des solutions industrielles innovantes, avec un intérêt particulier pour l'amélioration de l'efficacité énergétique, la réduction des émissions de carbone et le développement des technologies de production d'ammoniac au niveau des installations de Sonatrach.

Par ailleurs, l'intérêt de KBR pour le renforcement de sa présence en Algérie a été évoqué, notamment à travers la possibilité de créer une structure locale spécialisée dans l'ingénierie et la gestion de projets. Cette implantation pourrait s'appuyer sur les compétences nationales et internationales, favoriser le transfert de savoir-faire technologique, développer les capacités locales et accroître le contenu local dans les projets industriels et énergétiques.

A cette occasion, M. Arkab a souligné l'importance de développer des partenariats stratégiques durables avec les grandes entreprises internationales, fondés sur la création de valeur ajoutée pour l'économie nationale, le transfert de technologies et de compétences ainsi que la formation des ressources humaines algériennes. Il a insisté sur la nécessité de concrétiser ces partenariats à travers des projets contribuant à la modernisation des installations énergétiques et industrielles et au renforcement des capacités de production, de transformation et de valorisation.

Le ministre d'Etat a également appelé KBR à approfondir sa coopération avec Sonatrach et à saisir les opportunités d'investissement offertes par le marché algérien, particulièrement dans le développement des ressources pétrolières et gazières, la pétrochimie, l'ingénierie, la gestion de projets et les technologies industrielles avancées.

De son côté, Jay Ibrahim a réaffirmé l'intérêt de KBR pour le marché algérien et sa volonté de mettre son expertise ainsi que ses capacités technologiques et d'ingénierie au service des programmes de développement de Sonatrach.

Il a également exprimé la disponibilité de son entreprise à contribuer à la réalisation des projets stratégiques et à consolider les partenariats à long terme avec les entreprises algériennes, notamment à travers le transfert de technologie et le développement des compétences nationales. M.Gaouar

Arkab prend part à Abidjan à la réunion du Conseil ministériel

Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, prendra part, les 17 et 18 novembre courant, à Abidjan (Côte d'Ivoire), aux travaux de la 50e session du Conseil ministériel de l'Organisation des producteurs de pétrole africains (APPO), ainsi qu'à la cérémonie d'ouverture de la 2e édition du Salon international des ressources extractives et de l'énergie (SIREXE), indique un communiqué du ministère.

A l'invitation de son homologue ivoirien, M. Mamadou Sangafowa-Coulibaly, ministre des Mines, du Pétrole et de l'Energie, et président en exercice de l'Organisation pour l'année 2026, M. Arkab sera accompagné d'une délégation du secteur, composée notamment du PDG du groupe Sonatrach, M. Nour Eddine Daoudi, de plusieurs cadres du ministère et du groupe, ainsi que de l'ambassadrice d'Algérie auprès de la République de Côte d'Ivoire, de Mme Selma Bakhta Mansouri, précise le communiqué.

Cette participation s'inscrit dans le cadre du souci de l'Algérie de poursuivre sa contribution active au renforcement de l'action africaine commune et d'intensifier la coopération et la coordination entre les pays producteurs de pétrole, au service du développement de l'industrie pétrolière et gazière sur le continent, de la valorisation de ses ressources naturelles et du renforcement de sa sécurité énergétique, ajoute la même source.

La 50e session du Conseil ministériel de l'APPO, prévue mardi, sera également l'occasion d'examiner nombre de questions organisationnelles et stratégiques liées aux activités de l'Organisation, notamment le rapport du secrétaire général et les recommandations du Conseil exécutif, ainsi que les décisions relatives à la gestion de l'Organisation et à son programme d'action pour la prochaine période.

M. Arkab prendra également part, mercredi, à la cérémonie d'ouverture de la 2 édition du SIREXE, organisée du 18 au 22 novembre courant au Parc des expositions d'Abidjan, sous le haut patronage du président de la République de Côte d'Ivoire, M. Alassane Ouattara.

Placée sous le thème "Industries extractives et énergétiques : quelles infrastructures pour soutenir le développement économique en Afrique ?", cette édition constituera un espace d'échange de vues et d'expertises sur le développement des infrastructures énergétiques, industrielles et logistiques, le financement des projets, la valorisation locale des ressources naturelles, le renforcement du contenu local et le développement des compétences, ainsi que l'appui à l'intégration entre les chaînes de valeur africaines.

La participation de l'Algérie à ces deux événements témoigne de "son engagement en faveur du renforcement de la coopération et de l'intégration africaines dans les domaines des hydrocarbures et des ressources extractives, ainsi que du développement des partenariats et des investissements, de manière à contribuer au soutien du développement économique du continent et à consolider sa place dans le paysage énergétique international", conclut le communiqué. APS

Installation des deux commissions de suivi et d'élaboration des plans de prévention des catastrophes industrielles et radiologiques

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, a présidé, la cérémonie d'installation officielle des deux commissions chargées du suivi de l'élaboration, de l'amendement, de la mise à jour et de l'exécution du Plan général de prévention des risques de catastrophes industrielles et énergétiques ainsi que du Plan général de prévention des risques de catastrophes radiologiques et nucléaires, selon un communiqué du ministère.

L'installation des deux commissions intervient en application des dispositions du décret exécutif 25-132 du 27 avril 2025 fixant les modalités d'élaboration, d'amendement, de mise à jour et d'exécution des plans généraux de prévention des risques de catastrophes et en application des dispositions de la loi 24-04 du26 février 2024 portant les règles de prévention, d'intervention et de réduction des risques de catastrophes dans le cadre du développement durable.

Cette démarche s'inscrit également dans le cadre de l'application de la Stratégique nationale de gestion des risques de catastrophes pour la période 2025-2035 et du renforcement du système de prévention, de préparation et d'intervention.

A cette occasion, le ministre a affirmé que l'installation de ces deux commissions constitue "un pas essentiel dans le processus de renforcement des mécanismes de prévention et de préparation pour faire face aux différents risques liés à l'activité industrielle et énergétique, ainsi qu'aux risques radiologiques et nucléaires.

Il a souligné l'importance pour les membres des deux commissions de s'acquitter des missions qui leur sont assignées avec efficacité et responsabilité, l'objectif étant d'élaborer deux plans globaux répondant aux exigences de prévention et d'intervention, en tenant compte des spécificités des installations et des structures relevant du secteur et de la nature des risques potentiels", ajoute la même source.

M. Adjal a ajouté que le ministère met, à la disposition des deux commissions, tous les moyens nécessaires et leur apporte toutes les formes de soutien et 'accompagnement nécessaires à la réussite de leur travail et à la réalisation des objectifs tracés, appelant les membres à établir une feuille de route claire et intégrée, renfermant un plan d'action opérationnel et précis et définissant les priorités, les étapes de réalisation et les délais, ainsi que les responsabilités incombant à chaque partie.

Il a également insisté sur l'importance d'accélérer le lancement des travaux d'élaboration des deux plans directeurs généraux et de veiller à leur finalisation dans les délais fixés, tout en accordant une attention particulière à l'échange de données, d'informations et d'expertises entre les différents intervenants, afin de garantir l'élaboration de documents de référence intégrés et applicables, en prévision de leur validation, conformément aux procédures réglementaires en vigueur, précise le ministère.

Par ailleurs, le ministre a présidé une réunion de la commission sectorielle de coordination, consacrée à l'étude et à l'examen de plusieurs dossiers liés à l'activité du groupe Sonelgaz et de ses filiales, ainsi qu'au suivi de l'état d'avancement d'un nombre de projets et d'opérations y afférents.

La réunion a permis également d'examiner le bilan de la campagne de rationalisation de la consommation d'électricité, ainsi que la situation des laboratoires du groupe Sonelgaz, outre le dossier relatif à la vente des équipements relevant des anciennes filiales chargées des travaux. La rencontre a également porté sur plusieurs points techniques et organisationnels, notamment le dossier des canalisations de gaz multicouches, la stratégie des interventions techniques sous tension et au niveau de la haute tension, ainsi que la situation des chefs de centrales et des coordinateurs de permanence et les moyens de renforcer les services par des agents d'exploitation relevant de la Société Sonelgaz-Distribution, indique un communiqué du ministère.

GNL, GPL et industrie pétrolière

L'Algérie et la Bosnie-Herzégovine élargissent leur coopération



Le ministre d'Etat, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a reçu le directeur général de la compagnie bosnienne Energoinvest, Mirza Ustamujic, avec lequel il a examiné les perspectives de renforcement de la coopération entre l'Algérie et la Bosnie-Herzégovine dans le secteur des hydrocarbures, ainsi que les possibilités de développer des partenariats entre Sonatrach et cette entreprise, notamment dans l'industrie pétrolière et gazière, la commercialisation des hydrocarbures et les activités de transformation connexes.

Cette rencontre, tenue en marge de la participation du responsable bosnien au Salon international de l'électricité « Electricity Algeria Expo 2026 », a permis d'examiner les opportunités de développement des échanges commerciaux dans le domaine énergétique. Les discussions ont notamment porté sur les perspectives d'approvisionnement du marché bosnien en gaz naturel liquéfié (GNL) et en gaz de pétrole liquéfié (GPL), une démarche susceptible de consolider les relations économiques et commerciales entre les deux pays et d'ouvrir de nouveaux débouchés aux entreprises concernées, indique un communiqué du ministère.

Les entretiens ont également porté sur l'élargissement de la coopération aux domaines industriels et techniques liés aux hydrocarbures, en particulier l'ingénierie industrielle, la fabrication d'équipements et d'installations pétrolières et gazières, ainsi que la production de matériels et de pièces de rechange destinés au transport des hydrocarbures et au contrôle des réseaux de transport.

Dans ce cadre, les deux parties ont abordé les possibilités d'échange d'expertises, de transfert de technologies et de mise en place de programmes de formation, dans l'objectif de renforcer les compétences et les capacités industrielles et techniques nationales.

A cette occasion, M. Arkab a réaffirmé la disponibilité de l'Algérie à consolider ses relations de partenariat avec la Bosnie-Herzégovine et à élargir la coopération avec ses entreprises économiques. Il a notamment souligné l'importance de promouvoir des projets communs dans les domaines de l'industrie pétrolière et gazière et de la commercialisation des hydrocarbures, fondés sur le transfert de technologies, le développement du contenu local et le renforcement des capacités industrielles nationales.

Le ministre d'Etat a également mis en avant la nécessité d'explorer de nouvelles opportunités de coopération dans le cadre de projets à dimension africaine, permettant aux entreprises des deux pays de valoriser leurs expertises et de diversifier leurs partenariats.

De son côté, le directeur général d'Energoinvest a exprimé l'intérêt de son entreprise à renforcer ses relations avec le groupe Sonatrach A.B..

Mostaganem

Lancement de la 4e édition du Salon international de l'agriculture

La quatrième édition du Salon international de l'agriculture "Mosta-Expo" a été inaugurée dans la wilaya de Mostaganem, avec la participation d'une centaine d'exposants venus d'Algérie et de cinq pays étrangers.

Organisée pendant quatre jours au niveau du parc de loisirs et d'attractions "Mostaland", cette manifestation économique est placée sous le slogan "Pour une agriculture moderne et forte". Elle est initiée par la Chambre d'agriculture et les services agricoles de la wilaya de Mostaganem.

Dans une déclaration à l'APS, le directeur des Services agricoles (DSA) de la wilaya, Rachid Bennacer, a indiqué que cette manifestation réunit, cette année, des opérateurs économiques algériens et ceux de cinq pays, à savoir la Turquie, l'Egypte, la Tunisie, la Jordanie et la Pologne, opérant dans les domaines de l'agriculture, de l'agroalimentaire et des activités en lien avec le secteur.

L'objectif de cette rencontre est de favoriser les échanges d'expériences, d'explorer les opportunités de coopération et de nouer des partenariats professionnels et commerciaux, notamment dans les domaines de l'agriculture intelligente, des nouvelles technologies, de l'innovation et des applications de l'intelligence artificielle.

Le même responsable a ajouté que les effets des changements climatiques sur le secteur agricole, les stratégies de sécurité alimentaire et de réalisation de l'autosuffisance, l'ouverture scientifique et académique, ainsi que les innovations récentes constituent les principaux axes des débats.

Ces rencontres réunissent des agriculteurs, des éleveurs, des investisseurs, des fournisseurs d'intrants agricoles et de machines agricoles, ainsi que des innovateurs dans le domaine des technologies intelligentes, indique-t-on.

Outre l'exposition, qui constitue un espace dédié à la présentation des dernières innovations et technologies agricoles, à l'établissement de nouveaux partenariats entre les différents acteurs et opérateurs économiques et à l'exploration des opportunités d'investissement dans ce secteur prometteur, cette manifestation prévoit un riche programme scientifique et technique.

Ce programme comprend plusieurs communications portant notamment sur les cultures stratégiques, l'agriculture intelligente intégrée, la mécanisation agricole intelligente et la mécanisation de la filière pomme de terre. Il aborde également le rôle de la numérisation dans le développement agricole, ainsi que l'importance des instituts et des laboratoires dans le diagnostic des maladies végétales, la protection des cultures et la contribution à la réalisation de la souveraineté alimentaire. Ces communications seront animées par des experts et des enseignants universitaires, a-t-on précisé.

Recensement du foncier économique

Mme Naâma préside une réunion du groupe de travail multisectoriel chargé du suivi de l'avancement de l'opération

En application des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et dans le cadre du suivi de l'état d'avancement de l'opération de recensement du foncier économique, la ministre déléguée chargée des Collectivités locales, Fouzia Naama, a présidé, sous la supervision du ministre d'Etat, ministre de l'Intérieur et des Collectivités locales, M. Brahim Merad, une réunion du groupe de travail multisectoriel chargé de la coordination et du suivi de cette opération, indique un communiqué du ministère de l'Intérieur et des Collectivités locales. La réunion s'est déroulée en présence du secrétaire général du ministère de l'Intérieur et des Collectivités locales, des walis de Constantine et de Mostaganem, du secrétaire général de la wilaya d'Alger, ainsi que des représentants des différents secteurs concernés.

Cette réunion a été consacrée à "l'examen de l'état d'avancement de l'opération de recensement du foncier économique dans les wilayas d'Alger, de Constantine et de Mostaganem, à l'identification des différents obstacles et difficultés enregistrés lors de sa mise en œuvre, ainsi qu'à l'étude des voies à même d'y remédier et de les surmonter", précise le communiqué. Cette rencontre a également constitué une occasion de renforcer la coordination entre les différents secteurs et les autorités locales et d'unifier les efforts, en vue de garantir le bon déroulement de cette opération et son parachèvement conformément aux objectifs fixés, permettant ainsi de maîtriser les données relatives au foncier économique et de le valoriser au service des exigences du développement et de l'investissement, ajoute la même source.

Transport aérien

Sayoud préside une réunion consacrée au projet de modernisation de l'aéroport international d'Alger

Le ministre des Transports Saïd Sayoud a présidé une réunion de coordination consacrée au suivi du projet de modernisation et de développement de l'aéroport international d'Alger, dans le cadre du suivi continu des projets du secteur, indique un communiqué du ministère. La réunion qui s'est déroulée en présence de cadres du secteur, a été consacrée à "l'examen des différents aspects du projet et à la présentation de l'état d'avancement de sa réalisation, afin de garantir sa mise en œuvre conformément aux objectifs fixés et aux délais impartis", précise la même source.

Finance durable

Vers une meilleure transparence des entreprises cotées en Algérie



environnementales, sociales et de gouvernance (ESG) par les sociétés cotées à la Bourse d'Alger. Cette mesure s'inscrit dans le processus de modernisation du marché financier national et vise à renforcer la transparence ainsi que la qualité de l'information destinée aux investisseurs.

Le nouveau cadre est défini par l'instruction n° 26-08 du 28 octobre 2026, qui fixe le contenu et les modalités d'élaboration du rapport sur l'information extra-financière devant être publié par les sociétés cotées, indique lundi la COSOB dans un communiqué. Présentée comme une première en Algérie, cette initiative permet au pays de rejoindre le cercle restreint des Etats africains ayant instauré des exigences réglementaires spécifiques en matière de reporting ESG pour les entreprises cotées en Bourse.

Prise en application de l'article 44 du règlement COSOB n° 25-04 du 22 octobre 2025 relatif à la divulgation de l'information par les sociétés cotées, ce rapport annuel devra notamment communiquer des informations relatives aux changements climatiques, à la gestion des ressources, aux conditions sociales, à la composition et au fonctionnement de leurs organes de gouvernance, ainsi qu'aux dispositifs mis en place pour prévenir la corruption.

Le rapport extra-financier devra également présenter la stratégie de responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE), les différentes parties prenantes, les principaux enjeux ESG identifiés, leur analyse de matérialité, ainsi que les actions entreprises et les résultats obtenus.

Sur le plan méthodologique, le référentiel adopté s'appuie principalement sur les normes de la Global Reporting Initiative (GRI) et les Objectifs de développement durable (ODD) des Nations unies, tout en permettant aux sociétés de se référer à d'autres standards internationaux reconnus.

Le dispositif repose, par ailleurs, sur le principe "comply or explain", qui oblige les entreprises à publier les informations requises tout en leur permettant de justifier les éventuelles exigences réglementaires et d'expliquer les éventuelles dérogations.

A travers cette nouvelle réglementation, la COSOB ambitionne d'améliorer la transparence des entreprises et de fiabiliser l'information mise à la disposition des investisseurs, leur permettant ainsi de mieux apprécier les risques et les opportunités liés aux enjeux de durabilité.

Cette démarche vise également à accompagner l'essor de la finance durable, à renforcer l'attractivité de la place financière algérienne et à rapprocher le marché national des standards et pratiques internationales en matière de marchés de capitaux.

Les nouvelles exigences entreront en vigueur à compter de l'exercice 2026, dans le cadre de la dynamique de modernisation engagée par la COSOB pour promouvoir un marché financier plus transparent et davantage mobilisé au service du financement durable de l'économie nationale, précise le communiqué. M.Gaouar

AEP durant le Ramadhan et l'été 2027

Réunion de coordination entre les ministères des Hydrocarbures et de l'Hydraulique

Le secrétaire général du ministère des Hydrocarbures, Miloud Medjled, et le secrétaire général du ministère de l'Hydraulique, Omar Bougueroua, ont coprésidé une réunion de coordination consacrée à l'examen des préparatifs et des mesures nécessaires au renforcement de l'approvisionnement en eau potable (AEP), en prévision du mois de Ramadhan et de l'été 2027, notamment en ce qui concerne les volumes d'eau produits au niveau des stations de dessalement de l'eau de mer. Selon un communiqué du ministère des Hydrocarbures, cette réunion s'est déroulée en présence de cadres et de représentants des deux départements ministériels, ainsi que de responsables et de représentants de la Société algérienne de dessalement de l'eau (ADC), filiale du groupe Sonatrach, et de l'Algérienne des eaux (ADE). Cette rencontre a été consacrée à l'évaluation de l'état d'avancement des programmes et des projets liés à l'approvisionnement des citoyens en eau potable, ainsi qu'à l'examen du niveau de préparation des installations et des infrastructures concernées, notamment celles dédiées à la production, au transport et à la distribution de l'eau dessalée, outre l'identification des insuffisances relevées sur le terrain et l'examen des moyens à même d'y remédier.



Les participants ont également accordé une attention particulière au suivi des projets de raccordement en aval des stations de dessalement de l'eau de mer, étant un maillon essentiel de la chaîne d'approvisionnement à travers le raccordement des installations de production aux réseaux de transport, de stockage et de distribution, afin de garantir l'acheminement de l'eau dessalée vers les zones de consommation, d'élargir le nombre de bénéficiaires et de renforcer la continuité du service public de l'eau, précise le communiqué.

Dans ce cadre, l'accent a été mis sur la nécessité de renforcer la coordination entre les différentes entreprises et instances concernées, d'accélérer le rythme de réalisation des projets et de prendre les mesures opérationnelles nécessaires pour lever les contraintes recensées, de manière à accroître les capacités d'approvisionnement et à répondre à la demande croissante des citoyens, notamment durant les périodes de forte consommation.

Cette réunion s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des orientations du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, visant à renforcer la sécurité hydrique nationale et à garantir la pérennité de l'approvisionnement en eau potable, à travers la valorisation des ressources hydriques non conventionnelles, en particulier l'eau dessalée, ainsi que le développement des infrastructures liées à son transport et à sa distribution, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité du service public de l'eau à travers les différentes wilayas du pays.

Formation professionnelle

L'Algérie engagée à renforcer la coopération avec les pays africains

La ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Nacima Arhab, a souligné, à Oran, que l'Algérie poursuit son engagement en faveur du renforcement de la coopération avec les pays africains frères, à travers des programmes de formation et d'échange d'expertises, ainsi que l'octroi de 1.000 bourses de formation par an au profit de la jeunesse africaine.

Dans une allocution prononcée à l'occasion de l'ouverture des Olympiades africaines des métiers, organisées sous le haut patronage du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, à la salle omnisports du complexe olympique Miloud-Hadefi, Mme Arhab a souligné que cette initiative "s'appuie sur l'expérience de l'Algérie dans l'organisation des Olympiades nationales des métiers et sur son engagement à développer le système de formation conformément aux normes de qualité, notamment après son adhésion aux organisations africaine et mondiale des métiers".

Elle a expliqué que cette première édition des Olympiades africaines des métiers vise à mettre en valeur les compétences et les capacités des jeunes du continent, tout en constituant une plateforme d'échange d'expériences et de promotion de l'excellence professionnelle. Elle a également souligné que les compétences représentent une voie d'accès au marché du travail et un pilier du développement économique et social du continent, relevant que "l'Afrique se rassemble aujourd'hui autour d'une valeur commune : la compétence". Mme Arhab a indiqué que, parallèlement aux Olympiades africaines des métiers, le Forum africain des politiques des compétences se tient en partenariat avec la Commission de l'Union africaine, avec la participation de 28 délégations officielles, afin de débattre de l'avenir des politiques de formation professionnelle et de développement des compétences.

Elle a souligné que "les marchés du travail connaissent des mutations rapides et les nouvelles technologies évoluent en permanence, ce qui nécessite de réviser les programmes de formation et de les adapter aux besoins actuels et futurs de nos économies et de nos sociétés".

A cette occasion, la ministre a exprimé son souhait de voir les travaux de ce forum aboutir à des recommandations concrètes susceptibles de "renforcer la coordination entre les pays africains, développer les systèmes de formation, améliorer l'employabilité des jeunes et élargir les perspectives de coopération et de partenariat dans le domaine du développement des compétences". Dans le même contexte, s'adressant aux jeunes africains, Mme Arhab a déclaré : "Vous n'êtes pas seulement l'avenir du continent, vous en êtes les acteurs d'aujourd'hui. Notre responsabilité est de vous assurer une formation de qualité, adaptée aux mutations économiques et technologiques, ainsi que de véritables opportunités d'insertion professionnelle et de contribution à la construction des économies de vos pays".

De son côté, le commissaire de l'Union africaine chargé de l'Education, des Sciences, de la Technologie et de l'Innovation, le professeur Gaspard Banyankimbona, a indiqué que l'accueil par l'Algérie des Olympiades africaines des métiers constitue "un témoignage fort de son attachement à une solidarité africaine profondément ancrée", tout en représentant une célébration de la créativité et des capacités de la jeunesse africaine.

Il a également félicité l'Algérie pour "avoir établi les normes les plus élevées en matière de développement des compétences, d'innovation et de valorisation des résultats de la recherche à l'échelle du continent africain".

Il a, à cette occasion, salué le rôle de la ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Mme Nacima Arhab, ainsi que celui de son équipe dans la réussite de l'organisation de cette manifestation.

Pour rappel, le ministre d'Etat, ministre de l'Intérieur et des Collectivités locales, M. Brahim Merad, chargé par le président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, a présidé la cérémonie d'ouverture de cette manifestation professionnelle, en présence notamment du ministre de la Jeunesse, chargé du Conseil supérieur de la jeunesse, M. Mustapha Hidaoui, du ministre de l'Economie de la connaissance, des Startups et des Micro-entreprises, Noureddine Ouadah, de la ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Nacima Arhab et de ministres chargés de la formation professionnelle de plusieurs pays africains.

Voies ferrées

Djellaoui préside une réunion consacrée au suivi de l'avancement des travaux de la ligne minière Est

Le ministre des Travaux publics et des Infrastructures de base, Abdelkader Djellaoui, a présidé une séance de travail consacrée au suivi de l'état d'avancement des travaux de la ligne minière Est, sur le tronçon reliant Bouchegouf, Souk Ahras et Dréa (121 km), indique un communiqué du ministère.

La réunion s'est déroulée au siège du ministère en présence de ses cadres centraux, du Directeur général et de cadres de l'Agence nationale d'études et de suivi de la réalisation des investissements ferroviaires (ANESRIF), en sa qualité de maître d'ouvrage délégué, ainsi que des Présidents-directeurs généraux et Directeurs généraux des entreprises nationales chargées de la réalisation et du suivi des travaux de ce tronçon, à savoir "Cosider TP" et la Société nationale des travaux publics (SNTP), précise la même source.

Des représentants des deux entreprises chinoises, China Communications Construction Company (CCCC) et China Road and Bridge Corporation (CRBC), ainsi que des représentants des bureaux d'études et de suivi, ont également pris part à cette réunion, ajoute le communiqué.

Lors de cette réunion, des exposés techniques détaillés ont été présentés sur l'état d'avancement des travaux au niveau des différents chantiers, notamment ceux relatifs à la réalisation des ouvrages d'art dans les zones au relief géographique complexe, ainsi que sur les défis techniques y afférents.

A cette occasion, le ministre s'est félicité de l'avancement enregistré dans la réalisation de ce tronçon et a donné une série d'instructions et d'orientations aux différents intervenants, soulignant la nécessité de mobiliser l'ensemble des moyens matériels et humains et de renforcer les chantiers en équipements et matériels nécessaires, afin d'accélérer la cadence des travaux, tout en accordant une attention particulière à la réalisation des ouvrages d'art, compte tenu de leurs spécificités techniques et de la nature du relief dans les zones concernées.

Il a également insisté sur l'impératif de veiller au respect des normes les plus élevées en matière de qualité et de sécurité à toutes les étapes de réalisation, ainsi que de renforcer la coordination entre l'ensemble des entreprises et des bureaux d'études et de suivi, afin de garantir la complémentarité et la cohérence dans l'exécution des travaux.

Le ministre a, en outre, souligné l'importance de respecter le calendrier des travaux convenu et de prendre les mesures nécessaires pour rattraper tout retard éventuel, en vue de parachever le projet dans les délais impartis, conclut le communiqué.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE L'HABITAT ET DE L'URBANISME, DE LA VILLE ET DE L'AMENAGEMENT DU TERRITOIRE
OFFICE DE PROMOTION ET DE GESTION
IMMOBILIERE DE LA WILAYA DE MASCARA
N° Identification Fiscale 099829066206233

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DES CAPACITES MINIMALES N° : 85/2026

L'Office de Promotion et de Gestion Immobilière de Mascara sise à Rue Sidi KadaBel mokhtar Zone 8- Wilaya de Mascara, lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence des capacités minimales pour le projet du Cahier des charges portant la Réalisation des 144/1000 logements publics locatifs avec VRD au niveau du pole Hmama – Tizi wilaya de Mascara en lot unique .Programme année 2024.

ELIGIBILITE DES CONDIDATS ET GROUPEMENT :

✓ Capacité professionnelles :

Les entreprises ou groupement d'entreprises disposant de la catégorie QUATRE (04) ou plus : activités principales ou secondaires bâtiment.

✓ Capacité financières professionnelles :

Ayant un chiffre d'affaires moyen des trois meilleurs des 05 dernière années égale ou supérieur à 30.000.000,00 DA Justifié par les bilans financiers visés par les services des impôts.

NB : les soumissionnaires peuvent examiner et retirer le cahier des charges gratuitement du site agréé par le ministère des finances www.marchés-publics.gov.dz.

Les offres, accompagnées obligatoirement des pièces et documents et en cours de validité, tels qu'exigé par le cahier des charges, (Instructions aux soumissionnaires) doivent être présentées dans trois (03) enveloppes distinctes :

- Une 1ère enveloppe pour le dossier de candidature » avec l'ensemble des documents exigés dans le présent cahier des charges - instructions aux soumissionnaires.
- Une 2ème enveloppe pour « l'offre technique »: avec l'ensemble des documents exigés dans le cahier des charges.
- Une 3ème enveloppe pour « l'offre financière » : avec l'ensemble des documents exigés dans le cahier des charges.

A MONSIEUR LE DIRECTEUR GENERALE DE L'OFFICE DE PROMOTION
ET DE GESTION IMMOBILIERE DE MASCARA
« SOUMISSION A N'OUVRIR QUE PAR LA COMMISSION D'OUVERTURE DES PLIS ET D'EVALUATION DES OFFRES »

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES N° : 85/2026

Projet du cahier des charges portant la Réalisation des 144/1000 logements publics locatifs avec VRD au niveau du pole Hmama – Tizi wilaya de Mascara en lot unique. Programme année 2024.

La date de dépôt des offres est fixée au 10ème jour avant 13 heure, à compter de la date de la première parution de l'avis d'appel d'offres dans les quotidiens nationaux et le BOMOP.

L'ouverture des plis est prévue le même jour de dépôt des offres à 13 heures. Cet avis tient lieu d'invitation aux soumissionnaires d'y assister.

Si la date de dépôt et d'ouverture des offres coïncide avec un jour férié ou un jour de Week-end celle-ci est reportée au jour ouvrable suivant aux mêmes horaires auprès du siège de la direction de l'Office de Promotion et de Gestion Immobilière de Mascara.

Le soumissionnaire reste engagé par ses offres pendant la période de préparation des offres augmentée de quatre-vingt-dix jours (90).

LE DIRECTEUR GENERAL

Vous hésitez entre le brun et le blond ?
Voici la coloration tendance qui réconcilie tout le monde

Changer de couleur de cheveux, c'est toujours un dilemme : blond lumineux ou brun intense ? Plutôt que de trancher, une tendance met tout le monde d'accord. Avec ses reflets chauds et fondus, la coloration caramel réunit le meilleur des deux mondes et s'adapte à toutes les bases. On regarde les magazines, on scrolle Insta et TikTok, on observe les cheveux des copines… et on hésite. Le blond promet de l'éclat et de la lumière, le brun apporte de la profondeur et du caractère. Mais derrière, il y a toujours des compromis : l'entretien, la carnation (pour ne pas ternir le teint), la repousse, le contraste… Résultat, on n'ose pas toujours franchir le pas. Et si, au lieu de choisir, on tranchait avec une nuance qui réunit le meilleur des deux ?

Parce que oui, certaines tendances capillaires sont faites pour mettre tout le monde d'accord. C'est exactement le cas de la coloration caramel.

Qu'est-ce que la coloration caramel ?

Le caramel hair, c'est cette nuance intermédiaire subtile, ni totalement blonde ni complètement brune. Comme l'explique nos consoeurs de Cosmopolitan US, c'est "l'équilibre parfait entre le blond et le brun" soit un juste milieu entre éclat et profondeur.



Que demander à son coiffeur pour adopter le caramel hair ?

Adopter la coloration caramel, c'est bien, mais encore faut-il guider votre coiffeur selon votre base naturelle. Voici quelques repères utiles :

Sur base blonde : Demandez d'insuffler des reflets caramélisés dorés moyens, en évitant les tons trop clairs ou trop cendrés. L'idée est d'introduire une profondeur sans assombrir fortement la chevelure. On peut jouer sur des mèches babylight ou un balayage doux pour fondre les tons naturellement.

Sur base châtain : Sollicitez un mélange brun avec des reflets caramel doux. L'objectif : éclaircir subtilement sans aller vers le blond.

On peut injecter des mèches plus claires sur les longueurs ou en face du visage pour illuminer la chevelure.

Comment déterminer votre sous-ton de peau et ne plus vous tromper avec la teinte de votre fond de teint

Connaître son sous-ton de peau est essentiel pour choisir les couleurs de maquillage qui mettront en valeur votre teint (plutôt que de le rendre terne). Voici plusieurs façons de déterminer facilement votre sous-ton de peau et ne plus commettre d'erreurs.

Choisir la bonne teinte de fond de teint, d'anti-cernes ou de blush peut être une véritable corvée si vous ne connaissez pas votre sous-ton de peau. Et choisir la mauvaise couleur peut être fatale pour votre teint. Notamment si cette dernière vous ternit le visage. Heureusement, il existe quelques méthodes très simples pour connaître son sous-ton de peau.

Quelles différences entre la couleur de votre peau et un sous-ton ?

Connaître sa couleur de peau est très simple. Elle est soit claire ou foncée. En revanche, toutes les personnes ayant la peau claire ou foncée n'ont pas les mêmes sous-tons, ce qui peut les rendre complètement différentes. Le sous-ton de peau est une nuance subtile de votre carnation, qui se cache sous la surface et qui a une importance dans le choix de vos produits pour le teint.

Comprendre les différents sous-tons de peau



Avant de déterminer votre sous-ton de peau, il convient d'en connaître les différentes nuances. Il existe en effet plusieurs familles de sous-tons. Les voici :

Le sous-ton froid : représenté par le C pour Cool sur les cosmétiques et caractérisé par des teintes bleues, roses ou violettes.

Le sous-ton chaud : représenté par le W pour Warm sur les cosmétiques et caractérisé par des teintes jaunes, dorées, bronzes, cuivrées ou pêches.

Le sous-ton neutre : représenté par le N pour Neutral sur les cosmétiques et caractérisé par une combinaison équilibrée des nuances froides et chaudes.

Connaître son sous-ton de peau pour choisir son maquillage

Pour trouver la teinte idéale de fond de teint ou autre produit de maquillage, il est indispensable de déterminer votre sous-ton de peau. Cela permettra d'avoir un résultat naturel et imperceptible sur la peau et d'éviter le teint trop orange ou grisâtre. Pour vous aiguiller dans votre choix, il existe des inscriptions sur les cosmétiques, faisant référence à votre sous-ton de peau.

La crème des crèmes anti âge !



Prévenir, corriger ou encore réparer : vous voulez un soin anti-âge efficace et adapté à vos besoins. Ride du lion, ridules du contour des lèvres ou soin anti-rides global : quelle crème antirides choisir, comment bien l'appliquer et à partir de quel âge ? Cosmo vous livre le meilleur des antirides et les bons gestes pour effacer les signes de l'âge en un clin d'œil ! Aucune femme ne me contredira : dès que les premières rides et ridules apparaissent sur la peau de visage, la guerre contre le temps est déclarée. Et malheureusement, nous ne sommes pas toutes à égalité face au temps qui passe et qui marque le visage…

Certains voient apparaître sur la peau de leur visage des premières rides dès l'âge de 25 tandis que d'autres sont épargnées par les méfaits du temps. Evidemment, on ne traite pas les premières rides comme on le ferait avec des rides marquées. C'est pourquoi, on préconise des soins anti-rides adaptés à notre âge.

Le bon anti-âge selon son âge
Le bon anti-âge quand on a 20 ans

Généralement, une bonne d'hydratation suffit à donner à votre peau du peps et de la tonicité. Qu'on soit clair : à 20 ans, on ne peut pas vraiment se lancer dans une bataille contre nos rides car rares sont celles qui en ont. En revanche, il n'est jamais assez tôt pour se fixer une bonne hygiène en optant régulièrement pour des nettoyages de peau.

Le bon anti-âge quand on a 30 ans

Personne n'est épargné. La peau du visage subit des modifications et l'on constate généralement des rides d'expression et des rides liées à la déshydratation sur nos visages. Evidemment, il n'y a pas de raison de céder à la panique. Mais la vie est ainsi faite : le métabolisme ralentit dès le cap des 30 ans, le renouvellement des cellules et moins important, ainsi que la production de collagène qui permet de maintenir la peau du visage tendue.

Anti-âge : les solutions, quand on a 40 ans

Pas de mystère. Il est conseillé d'utiliser un anti-âge régulièrement, matin et soir. Les formulations sont parfaitement élaborées de manière à ne pas étouffer la peau, à apporter la dose d'hydratation nécessaire à votre épiderme et à lui donner éclat et luminosité.

Bien appliquer son anti-âge : tout est dans la gestuelle

Comment appliquer sa crème anti-âge ?

Quels sont les bons gestes pour bien appliquer un soin antiride ? Trop souvent, nous avons tendance à oublier le cou. Or, c'est souvent cette zone qui nous trahit. Il est donc important d'appliquer son anti-ride jusque dans le cou et sur le décolleté. Ces zones sont très fines, très fragiles et donc très sujettes au temps qui passe. Alors on ne doit pas les oublier ! Evidemment, à chaque zone du visage convient une gestuelle particulière. On n'applique pas son soin anti-âge de la même manière sur la ride du lion que sur les ridules autour des lèvres. Cosmo joue donc les dermato et vous dévoile une multitude de conseils pour bien appliquer son soin anti-âge selon la zone de son visage pour augmenter son efficacité !

7 exercices pour rester en forme

Des exercices faciles et efficaces pour améliorer votre mobilité et votre santé!

Santé des os: le transfert assis-debout

Comment: asseyez-vous le dos droit dans une chaise solide (qui ne glissera pas sous votre poids), les pieds écartés de la largeur des épaules : avancez-vous au bord de la chaise et placez les talons juste derrière les genoux. Penchez le torse vers l'avant, la colonne vertébrale bien tendue, et posez les mains sur les cuisses.

Équilibre: la marche en tandem

Comment: la marche en tandem ressemble à celle qui permet à la police d'évaluer la sobriété. Placez le talon d'un pied contre les orteils de l'autre. Faites 20 pas en ligne droite, talon contre orteils, comme si vous marchiez sur une corde raide, en regardant droit devant vous, jamais par terre. Pour rester en forme et accroître la difficulté, répétez à reculons.

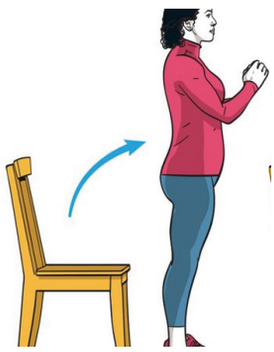
Santé du cerveau: la marche par intervalles



Comment: marchez cinq minutes à un rythme modéré, puis accélérez pendant deux minutes. Alternez des intervalles longs de marche lente avec d'autres plus courts de marche rapide pendant 30 minutes en tout. La vitesse et la durée des seconds sont à votre discrétion. Cet entraînement par intervalles vous permet de faire des efforts aérobiques plus intensifs à votre propre rythme.

Masse musculaire: les pompes à genoux

Comment: mettez-vous à quatre pattes par terre, les bras tendus et écartés de la largeur des épaules, les genoux écartés de la largeur du bassin, le dos droit et la tête dans l'axe de la colonne vertébrale. Inspirez, pliez lentement les coudes pour approcher la poitrine du sol et contractez les muscles du tronc. Expirez en dépliant les bras pour revenir à la position de départ.



Syndrome métabolique: l'escalier

Comment: montez lentement, une marche à la fois, jusqu'au haut de l'escalier. Redescendez lentement, faites une pause en bas pour récupérer, puis remontez. Tenez-vous droit et portez des chaussures de sport coussinées qui soutiennent bien la voûte plantaire. Régulez votre respiration en comptant jusqu'à trois à chaque inspiration et expiration, et respirez profondément par le nez pour gonfler les poumons complètement plutôt qu'à moitié.

Torse: le battement de jambes

Comment: couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le sol. Levez les jambes à la verticale, les talons tendus vers le haut. Abaissez lentement un talon en gardant la jambe tendue, le plus bas possible sans décoller le dos du sol. (Si vous arquez le dos, votre talon est trop bas.) Relevez lentement la jambe jusqu'à sa position de départ. Passez à l'autre jambe.

Lombalgie: la posture du chat et de la vache

Comment: commencez par le chat en vous mettant à quatre pattes, les genoux sous vos hanches, les épaules à l'aplomb des mains, la colonne vertébrale en extension.

Comment organiser sa garde robe: 9 trucs d'experts

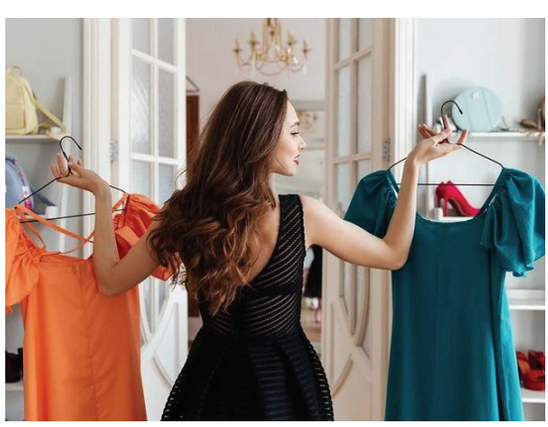
En partageant leurs trucs d'initiés, des experts expliquent ici comment organiser sa garde-robe pour s'assurer que les penderies et les étagères sont impeccables!

Diviser pour conquérir

Comment organiser sa garde robe? «J'ai travaillé pour beaucoup de clients qui m'ont tous dit la même chose: ils vident leur penderie, puis ils manquent de temps et ils remettent tout pêle-mêle dans le placard, ce qui ne fait qu'empirer les choses dans leur maison. En matière de rangement, ma suggestion est donc de diviser pour mieux régner. Samedi matin, rangez les chaussures. À un autre moment, ce sera le tour des pantalons. Des gens m'ont dit qu'effectuer la tâche en plusieurs fois a changé leur vie.»

Ranger l'étagère du haut

«Ceux qui empilent chandails et tee-shirts sur les étagères dans leurs placards savent que cela devient un fouillis, car les piles tombent souvent. À ceux-là, je recommande l'organisateur de vêtements de type Slide N Stax. C'est parfait puisque c'est une pièce de plastique transparent avec des côtés et un fond qui s'adapte à l'étagère du haut. Vous pouvez simplement retirer toute la pièce d'un coup lorsque vous désirez quelque chose, plutôt que de détruire votre parfaite pile.»



Regrouper

«Je recommande toujours de regrouper les choses qui se ressemblent. Cela permet aux gens de retrouver leurs articles rapidement. Les débardeurs ensembles, les pantalons capri au même endroit.

Surchargé de sacs et de cravates?

«Les sacs à main sur les étagères tendent à devenir pochés. Pour ceux qui ont l'espace mural nécessaire dans leur penderie, une excellente solution serait d'acheter un support à ceintures (en vente au Container Store) et de l'accrocher à la verticale plutôt qu'horizontalement.

Vous manquez d'espace?

«Faites le tour de la maison pour trouver des choses qui sont vides (comme des tiroirs de classeurs) et rangez-y des choses. J'ai beaucoup de clients qui collectionnent les vieilles valises et qui s'en servent comme rangement. Elles ne prennent pas beaucoup de place».

Truquer les cintres

«Certains de mes clients aiment cette astuce: lorsque vous sortez vos habits de printemps, mettez les cintres à l'arrière de la tringle, mais quand vous portez un vêtement, raccrochez-le dos aux autres. À la fin de la saison, vous saurez ce que vous n'avez jamais porté.»

Étiqueter!

«Apposez des étiquettes adhésives de couleur sur chaque vêtement de votre penderie. Retirez l'étiquette quand vous portez un article.

Au terme de la saison printemps-été, vous serez en mesure de voir ce que vous avez porté ou pas. Vous déterminerez ensuite si ces articles peuvent être entreposés ou donnés (ce qui pourrait vous procurer des allègements fiscaux).»

Personnaliser en un tournemain

«Utilisez des boîtes à chaussures claires pour les accessoires de cheveux et les légers foulards que vous utiliserez au long du printemps et de l'été. Vous pouvez même utiliser une boîte transparente pour les petits débardeurs, les shorts, etc.

Faire des miracles pour économiser de l'espace

«J'ai grandi dans un appartement et nous devions faire preuve de créativité pour ranger nos vêtements d'hiver. Une solution consiste à acheter des sac de type Space Bags, et d'en retirer l'air.

Les vêtements prennent ainsi beaucoup moins de place et peuvent être placés sous un lit, un canapé, ou sur une étagère élevée. En outre, certaines boutiques de nettoyage à sec offrent de stocker vos vêtements d'hiver (pourvu qu'ils aient à les nettoyer).»

Comment traiter un poisson rouge gagné dans une fête

Plusieurs familles ont l'habitude de célébrer l'arrivée de l'été en amenant leur enfant à une fête champêtre. Il gagne à un jeu et reçoit en prix un poisson rouge, souvent bien piteux dans son sac de plastique. Heureusement, vous pouvez prendre certaines mesures pour assurer sa survie.

Conduisez prudemment

En revenant à la maison, évitez les cahots ou les coups de frein qui peuvent endommager le système immunitaire du poisson rouge et le rendre malade.

Faites attention à l'eau

L'eau du robinet (additionnée de chlore), en bouteille, distillée, trop acide ou trop alcaline peut tuer un poisson rouge. Achetez plutôt son eau dans une boutique d'accessoires pour animaux domestiques où elle aura été débarrassée du chlore, enrichie de nutriments et de minéraux et ajustée en matière d'acidité.

Logez correctement le poisson

Si vous êtes nouveau propriétaire de poisson, achetez un aquarium en plastique de 9 à 22 litres (2 à 5 gallons) équipé d'un filtre, d'une pompe à air et d'un appareil pour retirer le chlore.

Libérez votre poisson avec soin

Pour réduire le stress du poisson quand vous le relâcherez, placez le poisson dans son sac dans l'aquarium.

Couvrez l'aquarium de votre poisson

À moins de vouloir que votre poisson se tue en sautant hors de l'eau, laissez toujours un couvercle sur l'aquarium.

Exposez votre poisson à la lumière

Le poisson rouge a besoin de lumière naturelle pour conserver son coloris.

Nourrissez votre poisson tous les jours

Nous savons à quel point il peut être facile d'oublier de nourrir un animal de compagnie qui n'aboie ni ne miaule pour vous rappeler qu'il a faim.

Comment nettoyer vos bijoux: 6 trucs maison miraculeux

Pas besoin d'un nettoyant spécialisé pour faire étinceler l'argent, l'or et les pierres précieuses. Découvrez les 12 meilleurs trucs maison pour nettoyer et faire briller vos bijoux!

Parmi les meilleurs trucs maison pour nettoyer les bijoux, l'Alka-Seltzer

Laissez tomber vos bijoux ternis dans un verre où pétille un Alka-Seltzer pendant quelques minutes. Il étincellera quand vous l'en sortirez.

Une feuille d'aluminium et du détergent

Pour nettoyer vos bijoux, recouvrez un petit bol d'une feuille d'aluminium. Remplissez-le d'eau chaude et mélangez 15 ml (1 c. à soupe) de lessive en poudre sans javellisant, comme du Tide – mais pas liquide. Mettez vos bijoux dans cette solution et laissez tremper une minute. Rincez bien et séchez à l'aide d'un séchoir. Ce procédé chimique, l'échange ionique, est aussi très efficace pour nettoyer l'argenterie.



L'ammoniaque

Faites briller vos bibelots en argent en les laissant tremper 10 minutes dans 125 ml (1/2 tasse) d'ammoniaque mélangé à 250 ml (1 tasse) d'eau. Enlevez ensuite l'excédent d'eau avec un chiffon doux et laissez sécher.

Le bicarbonate de soude

Pour enlever la ternissure de vos bijoux d'argent, faites une pâte épaisse avec 65 ml (1/4 tasse) de bicarbonate de soude et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Appliquez avec une éponge humide, frottez doucement, rincez et séchez. Pour polir un bijou en or, recouvrez-le de bicarbonate de soude, versez un peu de vinaigre dessus et rincez.

La bière

Redonnez tout son brillant à vos bagues en or massif (si elles sont dépourvues de pierres précieuses) et autres bijoux en versant de la bière (pas de la bière noire ou brune) sur un chiffon et en frottant doucement le bijou. Prenez un chiffon propre pour sécher.

Le club soda

Faites tremper vos diamants, rubis, saphirs et émeraudes dans du club soda pour leur donner un bel éclat. Placez-les simplement dans un verre plein de club soda et oubliez-les pendant une nuit.

Les 5 meilleurs trucs pour bien nettoyer son four

Des taches se sont logées sur les parois et le fond? Pas de panique, voici les 10 meilleurs trucs pour bien nettoyer son four sans perdre son sang-froid. Nous vous suggérons divers produits nettoyants maison, des astuces pour économiser du temps et de l'effort, et au besoin, certains produits plus puissants pour les taches plus tenaces!

Découvrez les meilleurs trucs pour nettoyer votre four

Certes, personne qui sera de passage dans votre maison ne regardera dans votre four. Mais plus votre appareil sera propre, plus il sera efficace et surtout, il ne risquera pas de s'enflammer.

S'il est encrassé, il s'enfumera dès que vous l'aurez allumé, les dépôts d'aliments se consumeront: vos aliments prendront un goût de fumée et la cuisine sera envahie d'un épais nuage.

Et même si vous avez un four autonettoyant, ces procédés ne sont pas toujours suffisants!

Le meilleur truc pour nettoyer l'extérieur de votre four

Si votre four est intégré à la cuisinière, nettoyez l'extérieur chaque fois que vous frottez les plaques électriques ou les feux. Pendant la cuisson, la chaleur peut fixer les salissures extérieures. Faites-en une habitude, vous gagnerez du temps.

Le meilleur truc pour nettoyer les grilles du four

Avant de nettoyer l'intérieur de votre four, retirez la grille ou la lèchefrite. Lavez-la à l'eau chaude et au liquide à vaisselle. Insistez avec une brosse en nylon ou une éponge abrasive douce – rien de métallique.



Le meilleur truc pour nettoyer les grilles de four très encrassées…

Si le savon à vaisselle n'a pas suffi à nettoyer vos grilles de four, vous pouvez également utiliser un nettoyant maison à base d'eau et de bicarbonate de soude.

Utilisez une demi-tasse de bicarbonate de soude (125 ml) et 3 cuillères à soupe (45ml) d'eau. N'utilisez toutefois ce nettoyant maison que sur des grilles en acier inoxydable: le bicarbonate de soude peut faire décolorer l'aluminium.

Videz votre four complètement avant de nettoyeur l'intérieur de votre appareil

Assurez-vous également de vider votre four complètement avant de débuter le grand nettoyage. Enlevez tout autre accessoire qui pourrait se trouver dans votre four, par exemple un thermomètre, ou encore des plaques en aluminium.

8 couleurs pour redonner vie à vos armoires de cuisine



Choisissez votre couleur et changez l'allure de vos armoires de cuisine. Laissez ressortir votre personnalité et redonnez vie à votre cuisine sans que cela vous coûte une fortune.

Jaune

Le jaune illuminera la cuisine même la plus sombre. «Un simple bol rempli de citrons ensoleille votre comptoir, note Kitchen Cabinet Kings, un site spécialisé dans les armoires de cuisine. Alors, imaginez comme votre cuisine pourrait être lumineuse et accueillante si vos armoires de cuisine diffusaient ce genre de lumière et d'énergie.»

Gris

Donnez à votre cuisine une apparence à la fois spectaculaire et sophistiquée en peignant vos armoires en gris.

«La polyvalence du gris souligne l'élégance de vos armoires sans trop détourner l'attention du reste de la cuisine», selon Kitchen Craft Cabinetry, une entreprise offrant des armoires aux États-Unis et au Canada.

Vert

«Le vert lime surpasse le jaune dans les nouvelles tendances en matière de couleurs d'armoires, selon Decora Cabinetry, une entreprise de l'Indiana. Que vous choisissiez un citron vert, un vert sauge ou un vert tropical pétaradant, il existe de nombreuses nuances pour tous les goûts. Donnez un nouveau look à votre cuisine en associant le vert à un blanc éclatant.

Noir

Véritablement neutre, le noir fonctionne bien dans les cuisines très lumineuses. Le noir peut aussi donner à votre cuisine un aspect moderne. «Jumeler des armoires de cuisine noires avec des comptoirs, des planchers et des murs blancs, offre un look vraiment classe qui ne va pas se démoder», selon Plain & Fancy, une entreprise d'ébénisterie personnalisée basée en Pennsylvanie.

Rouge

Donnez à votre cuisine un côté aventurier et jouez d'audace en peignant vos armoires en rouge. Que vous optiez pour un rouge sombre ou un rouge cerise, cette couleur est une manière de faire un coup d'éclat. «L'utilisation d'un apprêt à base d'huile prévient la décoloration de la peinture, ce qui vous permet d'obtenir la couleur que vous désirez vraiment», note Kitchen Cabinet Kings.

Bleu

Quand il s'agit de peindre vos armoires de cuisine, le bleu peut être un choix apaisant. Que vous choisissiez un bleu pâle, un bleu spa ou un bleu marine, vous pouvez associer des armoires bleues avec du bois brut pour créer une atmosphère relaxante et confortable.

Violet

N'ayez pas peur du violet lorsque vous décidez de peindre vos armoires de cuisine. De l'aubergine à la lavande, le violet peut être élégant et raffiné. «Lorsqu'elles sont utilisées pour accentuer les couleurs neutres de nombreuses cuisines et salles de bains, ces tonalités ajoutent un attrait créatif à l'espace», note Decora Cabinetry.

Turquoise

Vous cherchez une couleur d'armoire de cuisine audacieuse et surprenante? Kitchen Cabinet Kings suggère le turquoise – quelque part entre le bleu et le vert! «Jumelez vos armoires turquoise avec une crédence recherchée pour donner une ambiance funky qui attirera l'attention de tous ceux qui passeront un moment dans votre cuisine.»

6 conseils pour éviter le gain de poids en voyage

Des trucs simples pour vous éviter de rentrer à la maison avec un surplus de kilos.

Tirez parti de l'environnement

Une destination magnifique en bord de mer n'est pas seulement un bon endroit où faire des photos, ce peut aussi être le cadre idéal pour brûler quelques calories. « Le jogging sur la plage exige plus de vos muscles que le jogging en ville », explique Brendan J. Fox, expert en santé et en forme physique de Toronto. De plus, le sable amortit l'impact et votre corps subit moins de stress répétitif.

Mettez vos chaussures de marche

La marche est l'une des façons les plus faciles de brûler des calories sans sacrifier le précieux temps de vacances. Un moyen rapide pour amplifier les effets d'une promenade est d'y intégrer des moments de marche rapide, déclare Brendan J. Fox, expert en santé et en forme physique de Toronto.

Profitez des équipements de l'hôtel

Il y a toujours un gymnase à l'hôtel … mais que faire si vous avez oublié votre équipement ou n'avez simplement pas pris la peine de l'emporter? Eh bien, vous n'avez plus d'excuses.

La chaîne Westin Hotels & Resorts a lancé en exclusivité le nouveau programme New Balance Gear Lending qui permet aux clients d'emprunter les chaussures et les vêtements au coût minime de 5 $ (et vous gardez les chaussettes!).



Planifiez et emportez des collations

Avoir faim et attendre à l'aéroport à la recherche de nourriture est un moyen infaillible pour se retrouver à ingérer des aliments sucrés ou riches en matières grasses. En effet, les grignotines du commerce, comme les croustilles, les bonbons, les pâtisseries et les barres de chocolat ne vous rassasient pas longtemps.

Faites-vous plaisir … avec modération

Laissez tomber vos friandises préférées en vacances ne correspond pas exactement à la définition d'une grande évasion. La meilleure façon de vous adonner à vos petits péchés est de le faire en toute conscience, dit Remmer. « Soyez pointilleuse avec vos friandises, » dit-elle.

L'art du buffet

Le vaste choix du buffet peut être intimidant, surtout si vous essayez de faire des choix sains. Commencez avec votre assiette. « Choisissez une petite assiette », conseille Remmer. «Vous en prendrez moins. »

Ce qu'il faut savoir sur les valeurs nutritives du beurre d'arachides

Bien qu'il soit difficile d'y résister, le beurre d'arachides est-il vraiment bon pour la santé? Voici tout ce qu'il faut savoir à son sujet.

Le beurre d'arachides est-il bon pour la santé?

Oui, mais avec modération. Deux cuillères à soupe de beurre d'arachides lisse (cette cuillérée que nous mangeons en préparant les rôties des enfants…) contiennent environ 188 calories et 3 grammes de gras saturés. Ces calories et ces matières grasses s'accumulent rapidement, mais le beurre d'arachide est également chargé de nutriments sains comme des protéines, du magnésium et du zinc.

Quels sont les avantages de manger du beurre d'arachides?

Un meilleur contrôle de la glycémie: tremper des tranches de pomme ou de céleri dans du beurre d'arachide est un excellent moyen de maintenir votre taux de glycémie stable. Le beurre d'arachides est faible en glucides et fournit à notre corps des protéines et des graisses saines. Selon le guide alimentaire canadien, le beurre d'arachide est une bonne source de graisses monoinsaturées, qui peuvent stabiliser la glycémie et abaisser le cholestérol.

Le beurre d'arachides est-il bon pour la perte de poids?

Que les amateurs de beurre d'arachides se réjouissent! Cette gâterie a été liée à la perte de poids. Une étude menée en 2018 et publiée dans le European Journal of Nutrition a révélé que la consommation de noix (comme les arachides) réduit le risque de surpoids et d'obésité. Cela peut être dû au fait que les arachides et le beurre d'arachides augmentent le sentiment de satiété, vous aidant à cesser de grignoter entre les repas.



Quelle portion de beurre d'arachides journalière est saine?

Bien que le beurre d'arachides regorge de nutriments sains, il ne faut pas abuser des bonnes choses. Tenez-vous en à deux cuillères à soupe lorsque vous mangez du beurre d'arachide en sandwich ou encore, lorsque mélangé à de l'avoine. Ces recettes de boules d'énergie contiennent des tonnes de saveurs et de protéines dans chaque bouchée.

Ballonnements: 10 aliments étonnants qui causent des gaz



Beaucoup d'aliments qui ont pourtant la réputation d'être bons pour la santé peuvent entraîner la formation de poches de gaz dans votre estomac ou votre intestin grêle. Voilà pourquoi vous êtes ballonné et que votre ventre gonfle!

Le melon d'eau

Parmi les aliments qui causent des gaz, ce petit délice estival aussi sucré que rafraîchissant… pourrait vous donner de sacrés ballonnements. Le melon d'eau est riche en fructose, un sucre d'origine naturelle qui n'est pas assimilé par les voies gastro-intestinales humaines, ce qui cause des gaz. Les experts estiment qu'une personne sur trois absorbe mal le glucose.

Échalotes (et autres aromates)

Les légumes à forte saveur, comme l'oignon vert (du moins la partie blanche), l'ail, les oignons, les échalotes et les poireaux (partie blanche aussi) sont très riches en fructane, une fibre principalement constituée de molécules de fructose.

Mûres

Les mûres sont bourrées d'antioxydants, mais aussi de polyols, le principal composant des succédanés du sucre (souvent responsables de douleurs abdominales).

Les polyols se promènent dans notre système digestif tant et aussi longtemps qu'ils n'ont pas été totalement assimilés, ce qui peut causer ballonnements et flatulences.

Artichauts

Méfiez-vous de ce légume si vous tentez de combattre les ballonnements. Il est très riche en fructane, une fibre indigeste qui peut faire gonfler votre ventre et provoquer des gaz.

Mangues

La mangue est un de ces fruits qui contiennent plus de fructose que de glucose, un déséquilibre qui fait que notre corps a plus de difficulté à assimiler le fructose et qui peut entraîner des ballonnements et d'autres problèmes d'estomac.

Pois mange-tout

Croquer dans un pois mange-tout est rafraîchissant, mais il n'est pas dit que votre estomac appréciera autant. Les pois mange-tout contiennent des galacto-oligosaccharides (GOS), une chaîne de sucres difficile à digérer et qui finit par aller nourrir les bactéries du système digestif.

Prunes

Les prunes sont chargées en polyols, aussi appelés «alcools de sucre» à cause de leur structure (ils ressemblent à la fois au sucre), et parce que les bactéries de notre système digestif les font fermenter, ce qui cause des problèmes d'estomac tels que le ballonnement.

Pommes

Les pommes peuvent être un déclencheur pour ceux qui assimilent mal le fructose, ce qui se produit lorsque l'organisme a du mal à absorber les sucres naturels. La mauvaise assimilation du fructose peut causer des ballonnements, de la diarrhée et d'autres problèmes digestifs.

Oignons

Les oignons sont dans la même famille que les oignons verts, ce qui fait en sorte qu'ils ont les mêmes problèmes. Les oignons contiennent un sucre naturel qui se nomme le fructose.

Selon la Société canadienne de recherche intestinale, ce sucre contribue aux gaz quand la bactérie dans les intestins se décompose.

Ail

L'ail est un autre aliment dans la liste du régime FODMAP, ce qui explique les gaz et les ballonnements.

Le lac Retba, lac rose du Sénégal

Le lac Retba du Sénégal, souvent appelé le lac Rose pour sa couleur si particulière, est l'un des sites les plus visités du Sénégal. Cette merveille naturelle du Sénégal est célèbre pour sa teinte rose éclatante due à une algue halophile produisant des pigments rouges sous l'effet d'une forte concentration en sel et d'un ensoleillement intense. C'est d'ailleurs le second lac le plus salé du monde, après la Mer Morte !

Où se situe le lac Rose du Sénégal ?

Le lac Rose du Sénégal est situé à quelques centaines de mètres de l'océan Atlantique, à 35 km au nord-est de Dakar. Ci-dessous la carte qui vous permet de localiser le "Retba Lake" du Sénégal. Ce dernier, fortement médiatisé lorsque le Paris-Dakar y a fait étape, est une des attractions touristiques majeures du Sénégal, après l'île de Gorée.

La salinité du Lac Rose du Sénégal

Le lac Retba, surnommé le lac Rose, est célèbre pour sa salinité exceptionnelle, qui atteint entre 300 et 400 g/L, soit près de 10 fois la concentration en sel de l'eau de mer (environ 35 g/L). Cette caractéristique lui permet d'avoir une densité si élevée que les baigneurs flottent naturellement à sa surface, un phénomène similaire à celui observé dans la mer Morte.

Quand le lac Retba devient rose

Dans ses meilleures années, le lac Retba, offre un spectacle naturel éblouissant, avec des eaux allant du rose pâle au rouge profond. Ce phénomène fascinant est le résultat d'un équilibre parfait entre la salinité extrême du lac et l'activité d'un micro-organisme, Dunaliella salina. Cette algue microscopique, capable de survivre dans des milieux saturés en sel, produit un pigment rouge pour se protéger du rayonnement solaire. Plus l'ensoleillement est intense et plus la concentration en sel est élevée, plus la couleur du lac s'intensifie. Ainsi, sous la lumière éclatante du soleil sénégalais, le lac peut arborer des reflets fuchsia ou orangés, tandis que par temps couvert, il prend des nuances plus douces.



7 choses à ne jamais acheter dans un aéroport

Pouvoir voler vers la destination de son choix apporte un sentiment de liberté extraordinaire. Mais le temps que vous passez à l'aéroport est tout sauf gratuit. Il peut même vous coûter très cher si vous commettez l'erreur d'y acheter n'importe lequel de ces articles.

À l'aéroport n'acheter pas de Wi-Fi

Si vous lisez cet article sur Selection.ca, à l'aéroport, c'est sans doute que vous êtes sur internet et que, si vous êtes comme moi, vous êtes probablement un peu dépendant de cette connectivité.

N'achetez pas d'appareils électroniques à l'aéroport

Si vous avez pris la décision de vous passer du Wi-Fi de l'aéroport, continuez sur cette lancée et évitez d'acheter les produits électroniques vendus à prix défiant toute concurrence dans les boutiques de l'aéroport. Ne craquez pas même pour des petits articles comme les chargeurs et les casques d'écoute que vous avez peut-être oublié d'emporter.

Évitez les dépenses en nourriture à l'aéroport

Mieux vaut manger un bon repas avant de prendre l'avion pour éviter de tomber malade pendant le vol, mais il ne faut en aucun cas acheter de la nourriture à l'aéroport. «C'est généralement beaucoup trop cher, pas très bon et pas très santé, avertit Coleman Collins.

De l'eau, et par la même occasion tout ce qui se boit

La déshydratation est un effet secondaire connu du transport aérien, mais les voyageurs aguerris savent qu'il ne faut pas acheter d'eau à l'aéroport.

Souvenirs

Il y a une multitude de souvenirs que vous pouvez ramener de votre voyage, mais, par pitié, ne les achetez pas à l'aéroport. «Les marges bénéficiaires sur les souvenirs sont considérables dans les aéroports», note Peter Yang, un voyageur d'affaires très expérimenté. Alors, pensez à acheter vos souvenirs avant.

Devises étrangères

C'est probablement l'une des dernières choses à laquelle vous pensez lorsque vous planifiez un voyage, mais n'échangez pas votre argent contre des devises étrangères à l'aéroport, affirme Jennifer McDermott, une ancienne stratège des communications pour une grande entreprise de voyages qui défend désormais les intérêts des consommateurs.

Médicaments

Si vous ne supportez pas bien le voyage, vous pouvez utiliser des remèdes contre le mal des transports.



9 plages où l'eau est la plus chaude au monde



Les vagues glacées sont la dernière chose dont on a envie à la plage. Voici des plages où l'eau est toujours chaude, à n'importe quel moment de l'année.

Venez vous baigner, l'eau est bonne!

Tout le monde aime les escapades à la mer. Et si vous êtes à la recherche des meilleures plages, vous avez probablement déjà quelques idées en tête: un paysage de carte postale, du soleil à profusion et la mer à perte de vue. Mais savez-vous ce qui peut vraiment gâcher un voyage à la mer? De l'eau glaciale.

La plage de Jimbaran à Bali, en Indonésie

C'est une belle plage de sable où trouer une foule de restaurants servant de savoureux fruits de mer. Aussi, vous n'aurez jamais besoin de vous inquiéter de la température de l'eau qui ne descend pas sous les 80°F.

La plage de Panga ya Watoro à l'île de Pemba dans l'archipel de Zanzibar, en Tanzanie

Faisant partie de l'archipel de Zanzibar, l'île de Pemba abrite la plage de Panga ya Watoro où relaxation, couchers de soleil à couper le souffle et surf en eau chaude (79 à 84°F) vont de pair.

Playa Tamarindo, au Costa Rica

Tamarindo incarne l'esprit de la pura vida (vie pure) avec son atmosphère décontractée et sa superbe plage du même nom. La température de l'eau? Elle se situe autour de 82°F toute l'année.

La plage de Seven Mile à Negril, en Jamaïque

Negril possède certaines plages où l'eau est la plus chaude dans les Caraïbes, soit entre 80 et 84°F toute l'année. En marchant sur le sable blanc vers la mer turquoise, de petites vagues viendront vous lécher doucement les pieds.

La plage de Palolem à Goa, en Inde

On appelle souvent Goa la capitale côtière de l'Inde et c'est un nom bien mérité pour un État possédant autant de jolies plages. L'atmosphère exubérante de la plage de Palolem et ses eaux chaudes avoisinant 82°F attirent chaque année des millions de visiteurs. De plus, si on la compare à des destinations plus coûteuses, cette plage est une véritable aubaine.

Playa Juanillo à Punta Cana, en République dominicaine

L'eau au large de la côte dominicaine est toujours chaude – même à son plus froid qui est d'environ 79°F. Considérée comme la plage la plus pittoresque de Punta Cana, Playa Juanillo est digne d'une carte postale avec ses kilomètres de sable blanc, ses palmiers et ses eaux turquoise.

La plage de Isla Tierra Bomba à Cartagena, en Colombie

La définition de votre destination de rêve évoque davantage la culture que la relaxation sur la plage? Envolez-vous vers Cartagena, en Colombie, où la température de l'eau se situe au-dessus de 80°F toute l'année.

La plage de Lanikai dans l'île d'Oahu, à Hawaï

Tout le monde sait que Hawaï est un paradis tropical comptant d'innombrables plages de sable. Cependant, peu d'entre elles se comparent à la plage de Lanikai (qui signifie «océan divin»).

7 choses que vos flatulences révèlent sur votre santé

Émettre des gaz 20 fois par jour est tout à fait normal. Mais si vous produisez plus de flatulences, il pourrait y avoir un problème, comme une intolérance au gluten.



Vous commandez toujours un accompagnement de brocoli…

… ou vous consommez beaucoup de haricots, toutes sortes de choux ou beaucoup de fibres. Les fibres sont excellentes pour la santé, parce qu'elles facilitent le transit intestinal, régulent la glycémie ainsi que le cholestérol et maintiennent votre poids sous contrôle.

Leur effet secondaire quelque peu gênant et inévitable, ce sont les «pets» qui viennent après les repas.

Vous mangez trop vite

Peu importe si vous absorbez de l'air en mangeant du brocoli ou un bol de bleuets – c'est l'inhalation d'air qui est le problème. Vous avalez de l'air chaque fois que vous mangez ou que vous buvez, et plus vous mangez vite, plus vous en avalez.

Votre flore intestinale est déséquilibrée

Pensez à votre système digestif comme d'un long tube musculaire: la nourriture y entre par le haut et le muscle se contracte pour la faire transiter vers le bas.

«Normalement, les fortes contractions de l'intestin grêle chassent les aliments dans le côlon», explique la Dre Gross. Mais parfois, les médicaments, une infection, des maladies comme le diabète ou des troubles neuromusculaires, ou encore des complications chirurgicales peuvent interférer avec le transit, dit la Dre Gross.

Vous souffrez du syndrome du côlon irritable (SCI)

Le syndrome du côlon irritable (SCI), c'est une maladie chronique du gros intestin. Les contractions musculaires, qui permettent aux aliments de transiter de l'estomac vers le rectum, sont plus fortes, ou durent plus longtemps, provoquant ainsi des gaz, des ballonnements et des diarrhées.

Ou encore, les contractions sont plus faibles que la normale, et elles ralentissent le transit en entraînant de la constipation.

Le lait ne vous convient pas

Et c'est aussi le cas du yogourt, du fromage et de tous les autres produits laitiers. Le fautif est la lactase, une enzyme fabriquée dans l'intestin grêle. Son rôle consiste à décomposer le lactose – un sucre présent dans le lait – en des formes plus simples que l'organisme peut absorber.

Vous êtes sensible au gluten

Personne ne peut digérer cette protéine que l'on trouve dans le blé, l'orge et le seigle, dit la Dre Gross. Mais si vous avez la maladie cœliaque, le gluten déclenche une réponse immunitaire au niveau de l'intestin grêle. Cette réaction peut provoquer une dégradation de la muqueuse intestinale, affectant ainsi sa capacité à absorber les éléments nutritifs.

Lâchez le faux sucre

Bien sûr, vous ingèrerez moins de calories, mais parfois, notre organisme ne peut simplement pas tolérer les édulcorants artificiels: le sorbitol, le mannitol et le xylitol.

Par ailleurs, ils contiennent des alcools de sucre qui peuvent provoquer gaz et ballonnements. Il existe pourtant de multiples alternatives au sucre granulé.

Conseils d'experts pour bien choisir ses lunettes de soleil

Même si c'est un accessoire de mode, les lunettes de soleil sont indispensables en cas de forte luminosité. Elles permettent de protéger vos yeux des rayons des UV et d'éviter des lésions sur la cornée – qui pourraient occasionner des larmoiements, des rougeurs ou des sensations de démangeaison et de brûlure. Ainsi, les lunettes de soleil ne doivent pas être choisies uniquement en fonction de la morphologie de votre visage, mais principalement de la météo et de l'activité à pratiquer.



Choisissez des lunettes aux normes

Choisir un bon indice anti ultraviolets (UV) c'est un bon début, mais d'autres critères viennent s'ajouter pour une protection adéquate des yeux et pour être confortable, peu importe l'activité que vous pratiquez.

Quel indice de protection choisir?

À chaque paire de lunettes de soleil correspond un indice qui permet de déterminer le taux de protection des verres et de les choisir en fonction de l'intensité lumineuse à laquelle vous êtes exposé. Il existe cinq niveaux de protection allant de 0 à 4, selon le pourcentage croissant de lumière filtrée.

Quelle catégorie de lunettes choisir?

Santé Canada classe les lunettes de soleil en trois catégories distinctes. Les lunettes dites esthétiques, les lunettes tout usage et les lunettes à usage particulier. La première catégorie englobe les lunettes aux lentilles légèrement teintées, qui bloquent jusqu'à 60% de la lumière visible et des rayons UVA et filtrent entre 87% et 95% des rayons UVB.

Quel type de verres filtrants choisir?

Il existe trois types de verres de lunettes: minéraux, organiques et polycarbonates. Les minéraux ne rayent pas, mais ils cassent. Ils offrent un vrai confort optique et une résistance aux rayures. En revanche, ils sont assez lourds et peu résistants aux chocs.

À chaque couleur son effet

Ce n'est pas parce que le verre de nos lunettes est plus foncé qu'il filtre davantage les rayons UVA et UVB. Idéalement, vos lunettes de soleil devraient vous protéger contre les rayons bleus, les plus nocifs, qui risquent de vous éblouir lors de séjours prolongés sur l'eau ou la neige.

Quelle forme de monture choisir?

Les lunettes de soleil sont un accessoire de mode, mais il ne faut pas pour autant les choisir uniquement en fonction de critères esthétiques. Elles doivent aussi correspondre à la forme de votre visage, afin de vous offrir la meilleure protection.

Pour les enfants

Les yeux des enfants et des jeunes adultes sont plus perméables aux rayons UVA et UVB. Ces derniers peuvent endommager la rétine et créer des troubles de vision, quelques années plus tard. Ce n'est qu'après l'âge de 25 ans que les rayons UVA sont bloqués par le cristallin. Avant 1 an, la rétine reçoit 90% des UVA et plus de 50% des UVB. Avant 12 ans, 60% des UVA et 25% des UVB. S'ils peuvent aussi atteindre le cristallin chez l'adulte, ils peuvent toucher la rétine chez les enfants.

Les verres photochromiques

Les verres correcteurs à teinte variable (ou verres photochromiques) réagissent en fonction de la luminosité: dès l'apparition des rayons ultraviolets, les verres se foncent, puis, à leur disparition, ils s'éclaircissent.

15 choses à ne pas faire au restaurant

Que ce soit de se plaindre des prix ou d'avoir un comportement désobligeant avec le serveur, voici des choses à ne pas faire au restaurant.

Ce qu'il ne faut pas faire au restaurant

Nous mangeons souvent au restaurant pour souligner une occasion spéciale ou simplement pour nous gâter, mais ça ne veut pas dire que nous pouvons nous comporter comme bon nous semble – loin de là. En plus des erreurs d'étiquette à table que nous devons arrêter de faire, voici certains comportements trop fréquents que plusieurs experts en étiquette, des restaurateurs et des clients s'entendent pour dire qu'ils n'ont vraiment pas leur place au restaurant.

Déranger les autres clients

Non, un restaurant n'est pas une bibliothèque et il est bien sûr acceptable de rire et de parler; beaucoup d'établissements plus informels peuvent même être assez animés. Mais votre groupe et vous n'êtes pas seuls dans le restaurant.

Traiter le serveur comme son «inférieur»

Ce comportement est largement considéré comme l'un des plus irrespectueux au restaurant. Bon nombre de recherches révèlent que le fait d'être impoli envers votre serveur peut instantanément vous faire paraître peu séduisant lors d'un rendez-vous. Outre les comportements tels que crier ou élever la voix pour attirer l'attention de votre serveur, votre simple attitude peut être perçue comme condescendante aux yeux du personnel.

Blâmer le serveur pour tout

La règle voulant de ne pas vous montrer désagréable envers votre serveur s'applique même lorsque votre repas ne se passe pas comme vous le voulez. Comme l'indique Kalev Rudolph, beaucoup de problèmes courants de restauration ne sont pas la faute des serveurs, mais ce sont quand même ces derniers qui écopent du plus grand nombre de plaintes.

ONU

Le Front Polisario dénonce les allégations marocaines et tient l'occupation pour responsable du blocage du référendum

Le représentant du Front Polisario auprès des Nations unies, Sidi Mohamed Omar, a adressé une lettre à la présidente du Conseil de sécurité de l'ONU, dans laquelle il a réfuté les allégations avancées par le Maroc lors d'un débat à l'Assemblée générale et mis en cause les autorités d'occupation marocaines dans l'entrave au mandat de la MINURSO et au processus de mise en œuvre du plan de règlement onusien garantissant au peuple sahraoui son droit à l'autodétermination.

Dans sa lettre adressée à la représentante permanente de la Lettonie auprès des Nations unies et présidente en exercice du Conseil de sécurité, Sanita Pavluta-Deslandes, Sidi Mohamed Omar a dénoncé, selon l'Agence de presse sahraouie (SPS), les tentatives du Maroc de déformer les faits dans le but de tromper les Etats membres sur la question du Sahara occidental, soulignant que les faits historiques et les archives officielles de l'ONU démentent les allégations de l'occupation et établissent les responsabilités dans la poursuite du blocage du processus de décolonisation du territoire occupé.

A cet égard, le représentant sahraoui a rappelé que le Conseil de sécurité avait créé la Mission des Nations unies pour l'organisation d'un référendum au Sahara occidental (MINURSO) en 1991, dans le cadre de la mise en œuvre du plan de règlement onusien-africain, approuvé à l'unanimité par les résolutions 658 (1990) et 690 (1991), prévoyant l'organisation d'un référendum permettant au peuple sahraoui d'exercer son droit inaliénable à l'autodétermination.

Toutefois, ce processus s'est heurté à des entraves systématiques de la part de l'occupation marocaine, qui a œuvré à saper le mandat de la mission onusienne, a-t-il affirmé, tenant le Maroc pour pleinement responsable de l'affaiblissement des activités de la MINURSO et des conséquences qui en découlent.

Sidi Mohamed Omar a également réfuté les allégations présentant le référendum d'autodétermination comme un processus irréalisable, affirmant que le Maroc était lui-même responsable de son blocage, malgré son acceptation officielle du principe de cette consultation.

Selon la lettre, ces éléments démontrent que le référendum n'a pas été entravé en raison de difficultés insurmontables liées à son organisation, mais en raison du refus du Maroc de se soumettre à la volonté du peuple sahraoui, révélant ainsi la véritable position marocaine à l'égard des engagements auxquels il avait officiellement souscrit.

Abordant la question des droits de l'homme et du droit international humanitaire, le représentant du Front Polisario a estimé que le régime marocain ne saurait se prévaloir de la qualité de défenseur du droit à l'autodétermination et des droits humains, au regard de ce qu'il a qualifié de nature autoritaire et de pratiques portant atteinte à la dignité humaine.

France

Nouvelle journée de mobilisation sociale dans plusieurs villes



De nouvelles manifestations et grèves sont prévues mardi dans plusieurs villes françaises dans le cadre de la vague de contestation sociale qui se poursuit depuis plusieurs semaines dans le pays pour dénoncer la cherté de la vie et le recul du pouvoir d'achat.

Ces nouvelles actions s'inscrivent dans le prolongement de la mobilisation sociale observée en France ces dernières semaines. Les organisations syndicales affirment que les travailleurs continuent de se mobiliser massivement dans la rue depuis près de six semaines, aux côtés des jeunes et des citoyens, sur fond de désaccord persistant avec le gouvernement concernant les mesures prises pour améliorer les conditions de vie.

Dans le secteur ferroviaire, trois fédérations syndicales ont appelé, dans un communiqué commun, à la grève et à participer aux manifestations prévues mardi, afin de poursuivre et d'élargir la mobilisation.

Elles ont rappelé, à ce propos, le rassemblement de milliers de travailleurs, le 3 novembre, devant la direction nationale de l'entreprise à Saint-Denis pour réclamer des augmentations de salaires, suivi d'une importante grève dans le secteur le 5 du même mois.

Les revendications de ces syndicats portent notamment sur l'ouverture de véritables négociations "immédiates" sur les salaires, l'amélioration de la politique de recrutement et des conditions de travail, ainsi que la préservation des droits et des garanties sociales des travailleurs.

Ils estiment que les propositions du gouvernement et les premières réponses de la direction de la Société nationale des chemins de fer ne répondent pas aux revendications des employés.

Les appels à la grève concernent également les agents de la fonction publique, qui réclament des augmentations de salaires et la fin du gel du point d'indice pour la quatrième année consécutive.

Les mouvements touchent aussi les secteurs de l'éducation, de la santé, de la poste et des télécommunications, tandis que les organisations étudiantes appellent les étudiants et les lycéens à prendre part aux manifestations. A Paris, une marche devrait être organisée entre l'esplanade des Invalides et la place d'Italie, conformément à l'itinéraire proposé par l'intersyndicale d'Ile-de-France.

Dans le même contexte, les syndicats ont critiqué les mesures de fermeture des stations de métro et des gares ferroviaires lors de précédentes mobilisations, estimant qu'elles entravent la liberté de circulation et de manifestation, notamment pour les habitants des banlieues et des quartiers populaires.

Les actions prévues ne se limiteront pas à la capitale, mais concerneront également d'autres villes, notamment Marseille, Montpellier, Clermont-Ferrand et Limoges. Les répercussions de la grève sur le trafic ferroviaire devraient, quant à elles, être précisées après la publication des prévisions détaillées de la Société nationale des chemins de fer.

Le mouvement des "gilets jaunes" prendra également part à la mobilisation, à l'occasion du huitième anniversaire de son lancement, illustrant la convergence persistante des mouvements syndicaux et sociaux en France.

Criminalité transnationale

Guterres met en garde contre la progression des crimes de fraude



Le secrétaire général des Nations unies, Antonio Guterres, a mis en garde contre l'évolution rapide des crimes de fraude, devenus l'une des formes de criminalité organisée transnationale les plus répandues, appelant à une mobilisation internationale pour protéger les victimes et combattre les réseaux criminels à l'origine de ces activités.

Les activités frauduleuses génèrent des milliards de dollars au profit des réseaux criminels, a indiqué M. Guterres, dans un message publié dimanche sur ses comptes officiels sur les réseaux sociaux, à l'occasion de la Journée internationale de prévention et de lutte contre toutes les formes de criminalité organisée transnationale, célébrée le 15 novembre.

"La fraude est l'une des formes de criminalité organisée transnationale qui évoluent le plus rapidement. Elle génère des milliards de dollars au profit des réseaux criminels à travers les escroqueries en ligne et les stratagèmes frauduleux", a-t-il souligné.

Il a appelé, à cette occasion, à conjuguer les efforts pour "protéger les victimes, prévenir les fraudes et mettre fin à la criminalité organisée". Cette journée internationale constitue une occasion de sensibiliser à l'ampleur et aux conséquences de la criminalité organisée transnationale, ainsi qu'à la nécessité de renforcer la coopération internationale pour prévenir et combattre ses différentes manifestations.

ONU

Le Togolais Gilbert Houngbo réélu à la tête de l'OIT

Le Togolais Gilbert Houngbo, a été réélu lundi à la tête de l'Organisation internationale du travail (OIT).

Il a été reconduit pour un nouveau mandat de cinq ans à compter du 1er octobre 2027 par 51 voix sur 56 suffrages exprimés, lors d'une conférence de l'organisation à Genève.

Le directeur général est élu à bulletin secret par les 56 membres du Conseil d'administration, l'organe exécutif de l'OIT, composé de représentants des gouvernements, des employeurs et des travailleurs. Il y a eu cinq abstentions, a précisé une porte-parole de l'OIT.

"Plus d'un siècle après sa création, notre organisation demeure investie d'une mission dont l'actualité est plus grande que jamais: promouvoir la justice sociale comme fondement d'une paix universelle et durable", a déclaré M. Houngbo, dans son discours suivant sa réélection.

"Face aux incertitudes du monde, nous avons le devoir de défendre la dignité humaine, de promouvoir la justice sociale et de faire vivre le dialogue entre les nations, les travailleurs et les employeurs", a-t-il ajouté. Deux autres candidats étaient initialement en lice: la ministre espagnole du Travail Yolanda Diaz Pérez qui a annoncé avant le vote qu'elle renonçait à poursuivre sa candidature afin d'éviter des divisions au sein du mouvement syndical, et l'ancien ministre péruvien des Affaires étrangères, Javier Gonzalez-Olaechea, qui s'était désisté en cours de campagne.

France

Les violences policières contre les journalistes ravivent les inquiétudes

Les violences et les entraves visant les journalistes couvrant les manifestations sociales en France se multiplient, suscitant de vives inquiétudes parmi les organisations de défense de la liberté de la presse, qui dénoncent notamment des agressions commises par des membres des forces de l'ordre et appellent les autorités à garantir le droit d'informer. Selon un bilan publié lundi soir par Reporters sans frontières (RSF), 74 journalistes ont été entravés dans l'exercice de leurs fonctions depuis le début des mobilisations, le 29 septembre dernier, dont 54 par les forces de l'ordre. Parmi eux, 47 ont été victimes d'agressions physiques, dont 31 imputées à des policiers ou des gendarmes. Ces chiffres illustrent la dégradation des conditions de travail des professionnels des médias chargés de couvrir les mouvements de contestation, alors même que leur présence sur le terrain est indispensable à l'information du public.

Plusieurs journalistes ont également engagé des démarches judiciaires après avoir été blessés lors d'interventions policières. A Paris, une journaliste de l'hebdomadaire "Politis" et une photographe ont annoncé le dépôt d'une plainte après avoir été frappées à coups de matraque par les forces de l'ordre, lors d'une manifestation interprofessionnelle et lycéenne le 5 novembre, alors qu'elles étaient clairement identifiées comme professionnelles de la presse.

Dans le monde un 18 Novembre

- 2015 : Opération policière anti-terroriste à Saint-Denis, tuant plusieurs assassins et leurs complices impliqués dans les tueries de masse de Paris et Saint-Denis cinq jours plus tôt, retranchés dans un appartement, au sacrifice d'un chien policier.
- 2013 : France : une fusillade a lieu dans les locaux du quotidien Libération, faisant un blessé.
- 2013 : La NASA lance avec succès la sonde MAVEN en direction de Mars.
- 2007 : Ukraine un explosion dans une mine de charbon à Donetsk fait au moins 100 morts.
- 2006 : Mariage de Tom Cruise et Katie Holmes à Bracciano au nord de Rome.
- 2000 : Mariage de Catherine Zeta et Michael Douglas, acteurs.
- 1996 : Incendie d'un camion dans le tunnel sous la Manche.
- 1990 : Florence Artaud remporte la 4e route du Rhum "première femme".
- 1984 : Election et affrontements en Nouvelle-Calédonie.
- 1978 : Suicide collectif (923 morts dont 260 enfants) de la secte américaine "Temple du Peuple" dans la jungle de Guyana (Amérique du Sud).
- 1951 : Création par Jean Vilar du Théâtre National Populaire.
- 1936 : Suicide à Lille de Roger Salengro, ministre socialiste de l'intérieur, à la suite d'une campagne de presse calomnieuse.
- 1935 : La Société des Nations décrète des sanctions contre l'Italie qui a envahi l'Ethiopie.
- 1922 : décès de Valentin Louis Georges Eugène Marcel, dit Marcel Proust, écrivain français. Prix Goncourt en 1919, pour "A l'ombre des jeunes filles en fleurs".
- 1886 : décès de Chester Alan Arthur à New York, homme d'Etat américain, 21e président des Etats-Unis de 1881 à 1885.
- 1872 : naissance de Félix Mayol, à Toulon (Var), chanteur français "Vient, poupoule"..
- 1860 : naissance de Ignace Jean Paderewski, pianiste et homme d'Etat polonais.
- 1852 : Fondation du Crédit Mobilier fr France par les frères Pereire.
- 1793 : Ouverture du musée du Louvre à Paris.
- 1626 : Le pape Urbain III inaugure la cathédrale Saint Pierre à Rome.

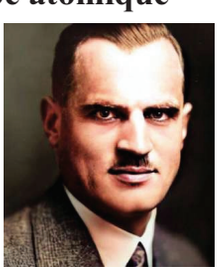
Le saviez-vous ?

En Inde, un homme est mort après avoir été aspiré par un appareil d'IRM !



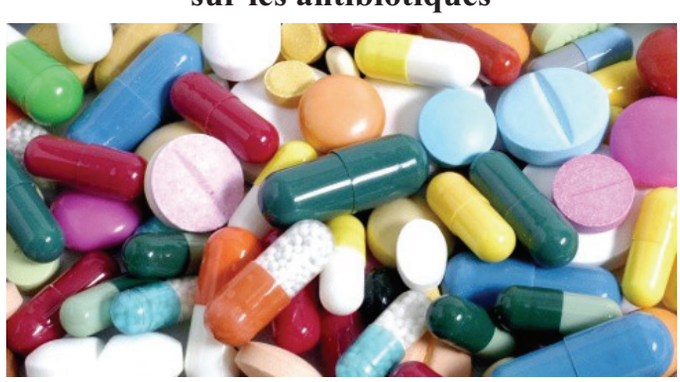
Rajesh Maruti Maru, 32 ans, a été aspiré par une machine d'IRM alors qu'il rendait visite à un membre de sa famille à l'hôpital municipal BYL Nair de Mumbai, en Inde. Selon les rapports de la police, un membre du personnel de l'hôpital aurait ordonné à l'homme de transporter une bouteille métallique d'oxygène liquide dans une pièce où il y a un appareil d'IRM. Cependant, l'appareil était allumé, il a donc aspiré l'homme avec la bouteille métallique grâce à sa force magnétique. Cela a provoqué la rupture de la bouteille d'oxygène causant la mort de Rajesh Maruti Maru après avoir respiré de grandes quantités d'oxygène. Son corps a également saigné abondamment à la suite de l'impact.
La police a arrêté un médecin et un autre membre du personnel subalterne de l'hôpital pour négligence.

ARTHUR COMPTON, prix Nobel, un des " pères " de la bombe atomique



Le physicien américain Arthur Compton est mort jeudi à l'hôpital de l'université de Berkeley (Californie), à l'âge de soixante-neuf ans. M. Compton, qui a succombé à une hémorragie cérébrale alors qu'il s'apprêtait à prononcer une série de conférences sur " l'Homme, la Science et la Société ", avait reçu le prix Nobel de physique en 1927. Il n'avait alors que trente-cinq ans. Ses travaux ont exercé une profonde influence sur notre connaissance des propriétés intrinsèques de la matière. M. Compton, de plus, a joué un rôle de premier plan dans le Manhattan Project, qui devait conduire à la fabrication par les Etats-Unis de la première bombe atomique. Né le 10 septembre 1892, M. Compton a effectué pour une grand part ses études à l'université de Princeton. Après avoir travaillé dans les laboratoires de recherche de l'industrie privée, puis, durant la première guerre mondiale, au Signal Corps, - l'équivalent américain de notre arme des transmissions, - il a séjourné un certain temps à l'université de Cambridge (Grande-Bretagne), où il a travaillé sous la direction du célèbre physicien britannique Rutherford. De retour en Amérique il a pris les fonctions de professeur à l'université de Chicago, poste qu'il devait occuper durant vingt-deux ans. C'est alors qu'il a publié ses travaux sur les rayons X et mis en évidence un phénomène qui fut bien connu sous le nom d'" effet Compton " et lui valut de recevoir avec le physicien anglais Wilson, le prix Nobel de physique. Il a puissamment participé ensuite à démontrer la nature " finie " des rayons cosmiques. Tous travaux qui, menés à bien à une heure où l'on s'interrogeait encore sur la nature des divers rayonnements naturels et artificiels, ont contribué à établir que l'on ne pouvait opposer les interprétations " corpusculaires " et " ondulatoires " mais qu'elles devaient souvent être considérées comme complémentaires. C'est là, on le sait, une des bases les plus fondamentales de la physique moderne. Quant au rôle décisif qu'il a joué dans le Manhattan Project, c'est en 1954 que M. Compton est devenu président du comité réuni par l'Académie nationale des sciences pour étudier la possibilité d'user de l'énergie nucléaire à des fins militaires. A ce titre, il a été l'un des hommes de science qui convainquirent les milieux dirigeants de Washington que sur le plan théorique rien ne s'opposait à la construction d'une bombe atomique.

Journée européenne d'information sur les antibiotiques



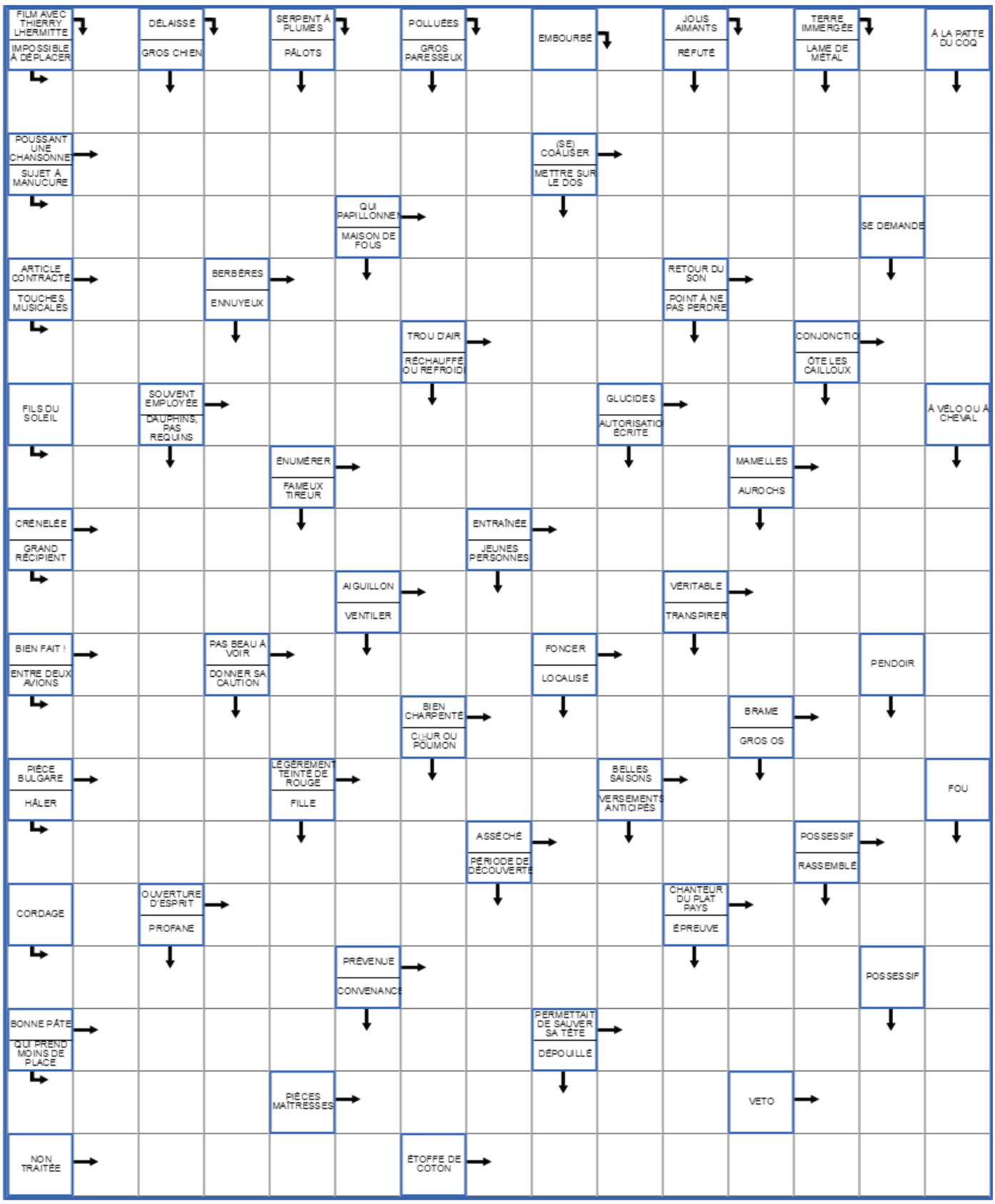
La journée européenne d'information sur les antibiotiques a lieu chaque année le 18 novembre et est relayée par de nombreux pays européens. Des initiatives ont été lancées afin de mieux informer le grand public (et les professionnels de santé) sur les risques toujours plus importants liés à l'usage inapproprié des antibiotiques: les données les plus récentes confirment en effet le nombre croissant de patients infectés par des bactéries résistantes.

Enrayer la résistance aux antibiotiques

La résistance aux antibiotiques constitue une menace majeure pour la santé ! Dans les années 2000, la France était le premier pays européen en terme de consommation d'antibiotiques et un des premiers dans lesquels les phénomènes de résistances bactériennes ont été mis en évidence. L'action des pouvoirs publics a permis à la France de rétrograder dans le classement (elle figure désormais en troisième position), mais cela la situe malgré tout 30% au dessus de la moyenne des pays européens et elle consomme 3 fois plus d'antibiotiques que les pays européens les moins prescripteurs, ceux chez qui on observe par ailleurs les plus faibles taux de résistances bactériennes.

Les antibiotiques, c'est pas automatique !

Les campagnes de sensibilisation doivent être continuées pour maintenir cette décroissance et on se souvient en effet de ce célèbre slogan qui aavait, en son temps, créé un réflexe salutaire chez les consommateurs effrenés d'antibiotiques. La journée européenne de sensibilisation du 18 novembre fait partie des moyens d'action mis en oeuvre.



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

Djazagro
le salon professionnel
de la production agroalimentaire

DU 12
AU 15 AVRIL
2027

ALGER - ALGÉRIE
WWW.DJAZAGRO.COM



Djazagro votre facilitateur de rencontres
et d'accélération de votre performance !

- 25 000 professionnels
- 95% de professionnels algériens
- 600 entreprises de 28 pays
- 89% des exposants sont satisfaits de leur participation au salon

RÉSERVEZ VOTRE STAND SUR
WWW.DJAZAGRO.COM

COMEXPOSIUM

PROMOSALONS