

MEDIA EXPERT
AGENCE DE PRESSE ET DE COMMUNICATION
Communiquons différemment

"LOGISTICAL 2026"

La compétitivité logistique passe par un transport multimodal et une réduction des coûts

P.2

FORUM SUR LES POLITIQUES DES COMPÉTENCES À ORAN

L'Afrique mise sur les compétences pour accompagner ses mutations économiques

P.4



INVESTISSEMENT PRODUCTIF

La dynamique industrielle algérienne saluée par la Banque mondiale

P.2

UNDER THE HIGH PATRONAGE OF THE PRESIDENT OF THE REPUBLIC
MINISTRY OF KNOWLEDGE ECONOMY, STARTUPS AND MICRO-ENTERPRISES & A-VENTURE
DEEP TECH
THE REAL CHALLENGE
5 ▸ 7 DECEMBER 2026 | CIC - ALGIERS - ALGERIA
AFRICAN STARTUP CONFERENCE

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
Jeudi 19 Novembre 2026
Quotidien National Economique
N° 2405 - Prix 30 DA
MEDIA EXPERT

Adjal examine à Abidjan le renforcement de la coopération avec le ministre ivoirien des Mines, du Pétrole et de l'Energie

Le ministre de l'Energie et des Energies renouvelables, Mourad Adjal, s'est entretenu à Abidjan (Côte d'Ivoire), avec le ministre ivoirien des Mines, du Pétrole et de l'Energie, Mamadou Sangafowa Coulibaly, sur les moyens de développer la coopération bilatérale et d'explorer de nouvelles opportunités de partenariat, indique un communiqué du ministère.
Cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la visite de travail qu'effectue M. Adjal en République de Côte d'Ivoire, du 16 au 19 novembre courant, et qui s'inscrit dans une démarche visant à "renforcer les relations de coopération entre les deux pays".
"Cette visite comprend une série de rencontres et d'activités visant à renforcer la coopération bilatérale et à consolider les relations de partenariat entre l'Algérie et la République de Côte d'Ivoire dans les domaines de l'énergie et des énergies renouvelables".
Les entretiens entre les deux parties ont porté sur "les moyens de développer la coopération bilatérale et d'explorer de nouvelles opportunités de partenariat dans les différents domaines de l'énergie, notamment à travers l'échange d'expertises et le renforcement de la coopération technique et de l'investissement, et devraient être couronnés par la signature d'un contrat dans le domaine énergétique", ajoute le communiqué. Cette visite constitue "une nouvelle étape dans le processus de renforcement des relations de coopération algéro-africaines et une occasion de mettre en avant l'expertise et les capacités algériennes dans le secteur de l'énergie, d'élargir les domaines de partenariat avec les pays africains et d'explorer de nouvelles perspectives prometteuses de coopération et d'investissement, contribuant ainsi au soutien du développement énergétique et au renforcement de l'intégration à l'échelle du continent africain", conclut le communiqué.

Transports

Sayoud préside une réunion de coordination avec les cadres de la SNTF

Le ministre des Transports, Saïd Sayoud, a présidé une réunion de coordination avec les cadres de la Société nationale des transports ferroviaires (SNTF), consacrée à l'examen de la situation générale de la société et au suivi de son activité et de ses investissements, indique un communiqué du ministère.
La réunion a porté sur la gestion et l'exploitation du réseau ferroviaire, ainsi que sur l'activité du transport de marchandises par train au niveau des ports nationaux, précise la même source.
Cette rencontre, qui s'est déroulée en présence du secrétaire général et du chef de cabinet du ministère, du DG de la mobilité et de la logistique, ainsi que du DG de la SNTF, s'inscrit dans le cadre de la série de réunions périodiques consacrées au suivi de la situation des entreprises relevant du secteur et à l'évaluation de l'état d'avancement de la mise en œuvre de leurs programmes et projets".

Algérie/Biélorussie

Ouverture, à Minsk, des travaux de la 2e session de la Commission mixte de coopération commerciale et économique

Les travaux de la deuxième session de la Commission gouvernementale mixte algéro-biélorusse de coopération commerciale, économique, scientifique et technique ont débuté mercredi à Minsk, sous la coprésidence du ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, Sid Ali Khaldi, et du ministre biélorusse de la Réglementation antimonopole et du Commerce, Aleksandr Vladimirovitch Yakovchits. Cette session s'inscrit dans le cadre de la concrétisation de la haute volonté politique du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, et de son homologue le président de la République de Biélorussie, M. Alexandre Loukachenko, et de leur attachement à promouvoir les relations bilatérales du niveau de la concertation et de l'entente politique à celui de l'établissement de partenariats économiques et d'investissement concrets, fondés sur les intérêts communs des deux peuples amis.

La solidité financière de la Compagnie centrale de réassurance (CCR) confirmée

L'agence de notation internationale AM Best a confirmé la notation de solidité financière de la Compagnie centrale de réassurance (CCR) à B+ (Good), assortie d'une perspective stable, a indiqué le réassureur public dans un communiqué. Cette évaluation "s'accompagne également de la confirmation de la notation de crédit à long terme de l'émetteur à "bbb-" (Good)", précise le réassureur public ajoutant que cette confirmation "témoigne de la stabilité et de la résilience financières de la compagnie et reflète sa capacité à honorer ses engagements envers ses clients et partenaires, même dans un environnement économique mondial en constante évolution". La perspective stable associée à cette notation valide, par ailleurs, la performance financière continue de la CCR, renforçant sa positionpour relever les défis futurs tout en poursuivant son rôle de soutien clé au marché de l'assurance, tant au niveau national, qu'international, a relevé encore la compagnie.

LOGISTICAL 2026

Transport multimodal et maîtrise des coûts, les leviers d'une logistique plus compétitive



Les professionnels du transport et de la logistique ont mis en avant la nécessité de développer le transport multimodal, de moderniser les infrastructures et d'améliorer les performances de la chaîne logistique afin de réduire les coûts et de renforcer la compétitivité des entreprises nationales. Ces enjeux ont été au cœur des échanges lors de la 9e édition du Salon international du transport et de la logistique « LOGISTICAL 2026 », ouverte au Palais des expositions (SAFEX) à Alger.
Dans une déclaration à l'APS, le directeur central à la Société nationale des transports ferroviaires (SNTF), Farid Halliche, a souligné que la participation de son entreprise à cet événement constitue une occasion de promouvoir le transport multimodal, notamment à travers le renforcement des partenariats avec les opérateurs des secteurs maritime et routier.
Il a précisé que l'extension du réseau ferroviaire national, qui devrait atteindre à terme 12.000 km, doit s'accompagner du développement de solutions complémentaires pour assurer une meilleure desserte du territoire. À ce titre, il a insisté sur la réalisation de plateformes logistiques dans des zones stratégiques, directement raccordées au réseau ferroviaire.
Cette complémentarité entre les différents modes de transport permettra d'assurer l'acheminement des marchandises jusqu'au consommateur final à des coûts maîtrisés, tout en exploitant les capacités du rail à transporter d'importants volumes de fret dans des conditions économiques avantageuses.
De son côté, le PDG d'une entreprise privée spécialisée dans le transport et la logistique, Djamel Bekkara, a considéré la réduction des coûts logistiques comme un facteur déterminant dans le développement des exportations nationales. Il a notamment préconisé la réduction des délais d'attente des navires en rade et la régularité de la production industrielle, deux conditions essentielles pour respecter les délais de livraison et répondre aux exigences des marchés.
Pour sa part, le représentant de l'Agence nationale d'appui et de développement de l'entrepreneuriat (NESDA), Mebarek Guettache, a présenté la plateforme de sous-traitance mise en place par l'agence pour rapprocher les grandes entreprises publiques et privées des PME et des micro-entreprises.
Ce dispositif permet aux grandes entreprises de publier leurs besoins en sous-traitance, tandis que les PME peuvent répondre en proposant leurs produits et prestations. Selon lui, cette plateforme constitue une opportunité pour les petites entreprises d'accéder aux cahiers des charges des grands opérateurs et de soumettre des offres compétitives, favorisant ainsi leur intégration dans les chaînes de valeur industrielles et économiques.
Dans le domaine du fret aérien, le directeur marketing d'Air Algérie Cargo, Adel Kniber, a affirmé que son entreprise entend renforcer son accompagnement des opérateurs économiques à travers des prestations de qualité, des délais d'acheminement réduits et des tarifs compétitifs.
L'objectif, a-t-il expliqué, est de faciliter l'accès des produits algériens aux marchés internationaux et de consolider leur présence à l'étranger. Il a également évoqué le développement du secteur du fret aérien ainsi que les investissements engagés par Air Algérie dans l'acquisition de nouveaux appareils destinés au transport des voyageurs et de marchandises, particulièrement en direction des pays africains.
Cette 9e édition de « LOGISTICAL 2026 », qui se poursuit jusqu'à jeudi, regroupe plus de 80 exposants publics et privés représentant les différents segments des secteurs du transport et de la logistique.
Organisé cette année sous le thème « Actualités et réformes du transport de marchandises en Algérie : enjeux, défis et perspectives pour les professionnels du secteur », le Salon prévoit un programme de conférences et de panels consacrés aux principales mutations de la filière. Les débats portent notamment sur l'impact des évolutions géopolitiques sur les tarifs logistiques et leurs répercussions sur les opérateurs économiques algériens, ainsi que sur les réformes réglementaires et la modernisation du transport de marchandises. M.Gaouar

ALGEST 2026

La 11e édition du Salon prévue du 23 au 26 novembre à Alger

La 11e édition du Salon international de l'industrie et de la sous-traitance (ALGEST 2026) se tiendra du 23 au 26 novembre au Palais des expositions à Alger, avec la participation d'acteurs de l'écosystème industriel national et international, ont indiqué mardi les organisateurs dans un communiqué.
Organisé par le World Trade Center Algiers et la Bourse algérienne de sous-traitance et de partenariat (BASTP), ce Salon vise à rapprocher les donneurs d'ordre industriels des capacités de production nationales, à faire connaître l'expertise et les compétences industrielles algériennes et à encourager les partenariats, à travers un espace d'exposition et des rencontres professionnelles bilatérales. Cette édition réunira des entreprises industrielles, des fabricants, des porteurs de projets, des donneurs d'ordre industriels, des entreprises de sous-traitance, des fournisseurs d'équipements et des prestataires de services.
L'événement verra également la participation de délégations et d'opérateurs économiques étrangers venus de Belgique, d'Espagne, de France, de Tunisie, de Slovaquie et de Syrie, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives de coopération et de partenariat industriels, ajoute le communiqué.

Investissement productif

La dynamique industrielle algérienne saluée par la Banque mondiale

La représentante résidente du Groupe de la Banque mondiale en Algérie, Hacibayoglu Ceren, a salué, à Sidi Bel-Abbès, la dynamique industrielle croissante que connaît le pays, mettant en avant les capacités des investisseurs nationaux à concrétiser des projets à forte valeur ajoutée, répondant aux normes internationales.
Cette appréciation a été exprimée à l'occasion d'une visite effectuée par une délégation du Groupe de la Banque mondiale et de la Société financière internationale (SFI) à l'usine « TAZi Holding Capsual », située dans la zone industrielle de Sidi Bel-Abbès et spécialisée dans la fabrication de gélules vides destinées aux industries pharmaceutiques, parapharmaceutiques et aux fabricants de compléments alimentaires.
Cette visite avait pour objectif de découvrir les capacités de production de cette unité industrielle ainsi que ses perspectives de développement et les possibilités d'accompagnement de son activité.
À ce propos, le délégué régional Ouest du Conseil du renouveau économique algérien (CREA), Mohamed El Amine Tazi, a précisé que cette étape s'inscrit dans le cadre d'une tournée de la délégation dans l'Ouest du pays, organisée à la suite de la journée d'information tenue lundi à Oran, en partenariat avec le CREA, autour des mécanismes de financement des projets d'investissement.
Au cours de cette visite, les membres de la délégation ont pu découvrir les équipements modernes et les différentes lignes de production de l'usine, présentée comme la première du genre en Afrique et au Moyen-Orient dans la fabrication de gélules à base de gélatine bovine et de gélatine végétale (HPMC). L'unité dispose d'une capacité de production de 3 millions de gélules par jour et par machine, pour une capacité globale estimée à 7 milliards de gélules par an.B.S.

Hydrocarbures

L'Afrique mise sur la coopération pour valoriser son potentiel énergétique



Le ministre d'État, ministre des Hydrocarbures, Mohamed Arkab, a pris part aux travaux de la 50e session du Conseil ministériel de l'Organisation des pays africains producteurs de pétrole (APPO), tenue à Abidjan, en Côte d'Ivoire, indique un communiqué du ministère.

Cette session a été présidée par le ministre ivoirien des Mines, du Pétrole et de l'Énergie, Mamadou Sangafowa Coulibaly, président en exercice de l'Organisation pour l'année 2026, en présence de plusieurs ministres et responsables des secteurs pétroliers des pays membres, ainsi que du secrétaire général de l'APPO, Farid Ghezali.

Mohamed Arkab était accompagné du PDG du groupe Sonatrach, Noureddine Daoudi, et de plusieurs cadres du secteur, en présence de l'ambassadrice d'Algérie en Côte d'Ivoire, Selma Bakhta Mansouri.

Les travaux de cette rencontre ont porté sur plusieurs dossiers stratégiques liés au fonctionnement de l'Organisation, au renforcement de sa gouvernance et au développement de ses activités. Les participants ont notamment examiné le rapport du secrétaire général, les recommandations du Conseil exécutif, les rapports des commissions spécialisées, ainsi que les propositions d'amendement des statuts et des documents de référence.

Le suivi des projets et initiatives de l'Organisation a également figuré à l'ordre du jour, notamment le parachèvement de son siège, ainsi que les préparatifs du premier sommet des chefs d'État des pays membres.

La session a, par ailleurs, abordé les questions organisationnelles relatives à la désignation du président et du vice-président du Conseil ministériel pour l'année 2027, à la fixation de la date et du lieu de la prochaine session, ainsi qu'à l'examen et à l'adoption des projets de décisions et du communiqué final.

Une attention particulière a été accordée aux perspectives de renforcement de la contribution de l'APPO au développement du secteur énergétique africain, notamment à travers la mise en place de la Banque africaine de l'énergie, dont l'assemblée générale constitutive s'est tenue le 31 octobre dernier à Abuja, au Nigeria.

Dans ce contexte, les participants ont souligné la nécessité d'orienter les efforts de l'Organisation vers des priorités stratégiques, notamment le renforcement du contenu local, le développement des industries du gaz et du raffinage, la modernisation des infrastructures et de la logistique régionales, ainsi que la valorisation des ressources humaines à travers la formation et le transfert de compétences.

À cette occasion, l'Algérie, en sa qualité de membre fondateur de l'APPO, a réaffirmé son engagement à soutenir les missions de l'Organisation et à consolider la coopération et la coordination entre les pays membres. Cette démarche vise à favoriser une meilleure valorisation des ressources pétrolières et gazières du continent, à développer les industries de transformation et les infrastructures énergétiques, et à contribuer au renforcement de la sécurité énergétique et à la promotion d'un développement économique durable en Afrique, souligne le communiqué.

Pour rappel, l'APPO, qui regroupe actuellement 18 pays membres, a été créée en 1987 à l'initiative de l'Algérie et de plusieurs pays africains producteurs de pétrole. Elle a pour objectif de promouvoir la coopération et la concertation dans le domaine des hydrocarbures, d'optimiser l'exploitation des ressources pétrolières et gazières africaines et de renforcer les capacités industrielles, techniques et humaines du continent. M.Gaouar

In-Guezzam

Transfert d'eau vers Tin-Zaouatine, un projet stratégique pour renforcer la sécurité hydrique dans l'extrême sud du pays

Le projet stratégique de transfert d'eau sur près de 250 km, depuis les nappes hydriques de Tanezrouft, wilaya de Bordj Badji-Mokhtar, vers la région de Tin-Zaouatine, dans la wilaya d'In-Guezzam, constitue l'un des projets stratégiques visant à renforcer la sécurité hydrique dans les régions du Sud et les zones frontalières.

D'un coût de 27 milliards DA, ce projet, lancé mardi par le ministre de l'Hydraulique, Lounès Bouzegza, s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre des instructions du président de la République, M. Abdelmadjid Tebboune, répond aux préoccupations et aux revendications des habitants de la région de Tin-Zaouatine et vise une amélioration de leur approvisionnement en eau potable et de leurs conditions de vie, et au renforcement du service public de l'eau dans cette région frontalière. Le projet prévoit la réalisation et l'équipement de cinq (5) forages profonds, d'une profondeur de 300 mètres chacun, ainsi que la réalisation et la pose de 248 km de conduites d'adduction d'eau, dont les diamètres varient entre 160 et 400 mm, utilisant des canalisations en Polyéthylène haute densité (PEHD) et en acier, selon le ministère de l'Hydraulique.

L'opération comprend aussi la réalisation de trois (3) réservoirs de de 2.000 M3 chacun, quatre (4) stations de pompage, d'un débit de 100 litres/



seconde chacune, en plus de la mise en place d'un système moderne de gestion, de surveillance et de télégestion.

Afin d'accélérer le rythme de réalisation et d'assurer la maîtrise des différentes phases de l'ouvrage, le projet a été réparti en quatre (4) lots, avec un délai de réalisation d'une année.

En outre, le ministre de l'Hydraulique a indiqué que des cellules de suivi, composées d'équipes techniques de suivi sur le terrain, seront constituées pour suivre l'état d'avancement des travaux et accompagner les différentes phases de réalisation du projet, ajoutant que les dispositions nécessaires seront prises pour garantir sa réception dans les délais contractuels.

Par ailleurs, le projet s'appuie sur l'exploitation de technologies modernes en matière de gestion, de surveillance et de télégestion, permettant d'assurer un suivi permanent des infrastructures et des équipements, d'améliorer la gestion et l'exploitation de la ressource hydrique et de garantir la continuité du service public d'approvisionnement en eau potable, selon les explications fournies.

Cette réalisation constituera un acquis important pour les habitants de la région de Tin-Zaouatine, compte tenu de son rôle dans la sécurisation de l'approvisionnement en eau potable, le renforcement de la sécurité hydrique et l'amélioration des conditions de vie dans la région, a-t-on souligné lors du lancement du projet.APS

Tenue de la deuxième session de la Commission mixte algéro-biélorusse de coopération à Minsk

La deuxième session de la Commission gouvernementale mixte algéro-biélorusse de coopération commerciale, économique, scientifique et technique se tiendra à Minsk, sous la coprésidence du ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, Sid Ali Khaldi, et du ministre biélorusse de la Réglementation antimonopole et du Commerce, Aleksandr Vladimirovitch Yakovchits.

En prévision de cette réunion, M. Khaldi a entamé une visite de travail en République de Biélorussie, à la tête d'une importante délégation composée de représentants de plusieurs secteurs.

Cette réunion bilatérale, intervenant dans le cadre des efforts visant à donner un nouvel élan aux relations de coopération entre les deux pays, verra la participation de représentants de plusieurs secteurs des deux parties, à l'instar de l'agriculture, l'industrie, les hydrocarbures, le commerce extérieur et les mines.

Une réunion préparatoire aux travaux de cette session se tient mardi, au niveau des experts des deux pays, en vue d'évaluer les réalisations accomplies dans le cadre de la coopération bilatérale depuis la précédente session, tenue l'année dernière.

Khaldi visite plusieurs infrastructures industrielles à Minsk

Le ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, Sid Ali Khaldi, a effectué à Minsk, à la veille de la tenue de la deuxième session de la Commission mixte algéro-bélarusse de coopération commerciale, économique, scientifique et technique, une visite à plusieurs infrastructures industrielles, qui a constitué une occasion d'examiner les perspectives du partenariat bilatéral.

Lors de sa visite au siège de la société bélarusse "MAZ", spécialisée dans les industries mécaniques et la fabrication de camions, d'autobus et de remorques, M. Khaldi a reçu des explications détaillées sur le développement de cette société, ainsi que sur la stratégie de la République du Bélarus dans le domaine des industries mécaniques et les efforts déployés pour moderniser les lignes de production et renforcer les capacités industrielles.

Le ministre de l'Agriculture et la délégation l'accompagnant ont également visité, en compagnie du ministre bélarusse de l'Industrie, la société bélarusse de fabrication de tracteurs agricoles "MTZ", où ils ont inspecté les installations de cette entreprise spécialisée dans la production de différents types de matériel agricole, notamment les tracteurs et les moissonneuses destinés aux terrains accidentés.

A cette occasion, M. Khaldi a reçu une présentation technique sur les capacités de production de l'entreprise et sa stratégie en matière de fabrication de tracteurs et d'équipements agricoles.

Il a également pris connaissance des différentes lignes de production et d'assemblage, des technologies de fabrication de ces équipements et de la diversité de leur gamme, qui comprend des tracteurs de petite, moyenne et grande taille, répondant ainsi aux différents besoins et activités agricoles.

Par ailleurs, le ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche a pris part, aux côtés du ministre bélarusse de l'Agriculture et de l'Alimentation, Youri Gorlov, à l'ouverture de la 32e édition de la foire internationale spécialisée dans le commerce de gros "Prodexpo 2026", où il a sillonné les différents pavillons et pris connaissance de la diversité des produits exposés ainsi que des innovations utilisées, notamment dans les domaines de l'industrie agroalimentaire et de la transformation.

Campagne labours-semailles 2026-2027

Près de 58.000 hectares à emblaver de céréales à Bordj Bou Arreridj

La campagne labours-semailles de la saison agricole 2026-2027 a été lancée dans la wilaya de Bordj Bou Arreridj avec l'objectif d'emblaver près de 58.000 hectares de diverses variétés de céréales, a-t-on appris auprès du directeur des services agricoles (DSA), Toufik Benthabet.

Dans une déclaration à la presse en marge du lancement par le wali, Redouane Khelifa de cette campagne à l'unité de production agricole chahid Ali Fatmi dans la commune de Bir Kasdali, le même responsable a précisé que 39.077 hectares de la surface ciblée seront consacrés au blé dur, 10.360 hectares à l'orge, 5.900 hectares au blé tendre et 2.353 hectares à l'avoine et au triticale.

Il a également indiqué que pour assurer le succès de la campagne, plus de 57.000 quintaux de semences, plus de 21.000 quintaux d'engrais ont été distribués parallèlement à la mobilisation des moyens matériels et logistiques nécessaires et l'accompagnement de terrain des producteurs par l'orientation technique relative à la préparation du sol, la fertilisation et le suivi de l'itinéraire technique.

Selon M. Thabet, 264 dossiers de demande de crédit R'fig ont été déposés au guichet unique dont 168 ont été avalisés et 96 sont en phase d'examen par les services de la Banque de l'agriculture et du développement rural.

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.

Baddari reçoit le président du Haut conseil de la communauté scientifique nationale à l'étranger

Le ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique, M. Kamel Baddari, a reçu le président du Haut conseil de la communauté scientifique nationale à l'étranger, Pr. Elias Zerhouni, lors d'une audience consacrée à l'examen des perspectives de renforcement du partenariat entre le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique et le Haut conseil, ainsi qu'à la définition des axes prioritaires de coopération dans le cadre d'une approche intégrée et durable réunissant les deux institutions, indique un communiqué du ministère. Cette rencontre, tenue mardi au siège du ministère, a permis "d'évoquer plusieurs domaines stratégiques nécessitant la conjugaison des expertises et des compétences nationales, notamment la sécurité alimentaire, la sécurité énergétique, la sécurité hydrique et la sécurité sanitaire, outre le développement de l'industrie avancée et le renforcement de l'innovation technologique", lit-on dans le communiqué.
Elle a également été "l'occasion de souligner l'importance de valoriser les résultats de la recherche scientifique et de transformer ses résultats en solutions pratiques et en projets à valeur ajoutée, de manière à renforcer la contribution de l'université algérienne à relever les défis nationaux et à soutenir le processus d'édification d'une économie fondée sur la connaissance et l'innovation, en harmonie avec les orientations stratégiques de l'Etat et la vision du président de la République, pour consacrer une université productrice de connaissances et de richesses", ajoute le communiqué.

La réélection de l'Algérie au Conseil de l'UIT lui permet de poursuivre la défense des priorités nationales et africaines

La réélection de l'Algérie en qualité de membre du Conseil de l'Union internationale des télécommunications (UIT), au titre de la région Afrique, pour le mandat 2027-2030, lui permettra de poursuivre sa contribution active à l'élaboration des orientations et des stratégies internationales du secteur des télécommunications et à la défense des priorités nationales et africaines, indique un communiqué du ministère de la Poste et des Télécommunications.
La réélection de l'Algérie en qualité de membre du Conseil de l'UIT au titre de la région Afrique, à l'issue des élections tenues lundi, en marge des travaux de la Conférence de plénipotentiaires de l'Union (PP-26), qui se tient à Doha (Qatar), permettra également de "renforcer la coopération internationale en faveur d'un espace numérique inclusif, sûr et durable, dans le respect de la souveraineté numérique des Etats", précise la même source.
A rappeler que l'Algérie avait présenté, dans ce cadre, sept contributions, dont "un nouveau projet de résolution portant sur le renforcement de la résilience des câbles sous-marins de télécommunications", ainsi qu'un autre projet relatif au "renforcement de l'accompagnement de l'Union des instances nationales de régulation des télécommunications", ce qui témoigne de "sa volonté de contribuer à travers des initiatives concrètes à relever les défis auxquels le secteur est confronté à l'échelle mondiale".
A cette occasion, le ministère de la Poste et des Télécommunications a adressé ses sincères remerciements et sa reconnaissance aux hautes autorités du pays pour "leur soutien et leur accompagnement, qui ont contribué à la réalisation de cet acquis ".

Forum sur les politiques des compétences à Oran

L'Afrique mise sur les compétences pour accompagner ses mutations économiques

La ministre de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Nacima Arhab, a mis en avant l'importance du Forum sur les politiques des compétences, organisé à Oran en marge des Olympiades africaines des métiers, le qualifiant de plateforme continentale de dialogue et de coopération visant à fédérer les efforts des pays africains pour promouvoir les compétences et les métiers.
Dans une déclaration à la presse, la ministre a souligné que cette rencontre constitue un espace d'échange d'expériences et de concertation entre les pays africains, avec pour objectif de renforcer la coordination autour du développement des compétences professionnelles et de mettre en place des systèmes de formation adaptés aux mutations économiques et technologiques, ainsi qu'aux besoins futurs du marché du travail.
Elle a indiqué que la première phase des travaux a été marquée par des échanges constructifs ayant réuni 28 délégations africaines. Ces rencontres ont permis aux participants de partager leurs expériences et de présenter les différentes pratiques adoptées en matière de formation professionnelle. Elles ont également offert à l'Algérie l'occasion de faire connaître son expérience dans ce domaine et de s'inspirer des démarches mises en œuvre par les autres pays participants.
À ce titre, Mme Arhab a estimé que la « Déclaration d'Oran sur les compétences », dont la proclamation officielle est prévue à la clôture du forum, constituera une étape importante dans la consolidation de la coopération africaine et la promotion des qualifications professionnelles des jeunes à l'échelle du continent. Elle a précisé que les participants poursuivaient l'examen et les discussions autour du projet de cette déclaration, dont l'adoption devait intervenir à l'issue des débats programmés dans l'après-midi. La ministre a, par ailleurs, salué



le haut patronage accordé par le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, aux Olympiades africaines des métiers, soulignant que l'accueil de cet événement continental témoigne de l'engagement de l'Algérie en faveur de la promotion des compétences et du développement des qualifications professionnelles en Afrique.
Elle a également rappelé que ces Olympiades dépassent le cadre d'une simple compétition entre candidats. Elles constituent aussi une occasion d'organiser des débats et des ateliers consacrés aux défis auxquels le continent est confronté en matière de développement des compétences à moyen et long termes, de modernisation des systèmes de formation, d'adaptation aux mutations technologiques et d'anticipation de l'évolution des métiers.
Selon la ministre, cet événement ouvre de nouvelles perspectives aux jeunes Africains en leur offrant un cadre propice à l'expression de leurs talents, à la culture de l'excellence et à la confrontation des expériences. Il contribue ainsi à positionner les compétences professionnelles comme un levier majeur du développement économique et du renforcement de la présence africaine dans les domaines des métiers et des technologies.
Revenant sur la cérémonie d'ouverture des Olympiades, organisée lundi sous la supervision du ministre d'État, ministre de l'Intérieur et des Collectivités locales, Brahim Merad, Mme Arhab a indiqué que celle-ci a été marquée par un spectacle artistique mettant en valeur la richesse culturelle et la diversité du continent africain, tout en illustrant les enjeux liés au développement des compétences et des qualifications professionnelles.
Pour rappel, les Olympiades africaines des métiers se poursuivent jusqu'à jeudi prochain au Centre des conventions Mohamed-Benahmed d'Oran, avec la participation de près de 600 candidats représentant 18 pays africains, qui se disputent les distinctions dans 45 spécialités professionnelles. A.B.

Mise en avant de l'importance de l'adaptation des programmes de formation aux évolutions

Les participants aux sessions du Forum africain des compétences, organisé en marge des Olympiades africaines des métiers, ont souligné l'importance d'adapter les programmes de formation aux évolutions, notamment avec l'intégration de l'intelligence artificielle, ainsi que de renforcer le lien entre la formation professionnelle et le marché du travail.
A ce titre, une session technique intitulée "Adapter la formation aux métiers fondamentaux à travers une conception pédagogique dynamique ouverte à l'intelligence artificielle" a mis en évidence la nécessité pour les programmes de formation de suivre les transformations rapides du marché du travail et de promouvoir les méthodes d'apprentissage des métiers fondamentaux.
Dans ce contexte, le directeur d'études au ministère de la Formation et de l'Enseignement professionnels, Fouad Khetal a expliqué que l'évolution rapide de l'intelligence artificielle impose une actualisation des programmes de formation et leur adaptation à cette technologie.
L'intervenant a notamment mis en avant l'importance de la conception pédagogique dynamique, qui consiste à "faire du programme de formation un contenu vivant, susceptible d'être continuellement adapté", avec la participation des employeurs et des formateurs dès la phase d'élaboration, tout en établissant un lien entre la formation et la pratique sur le terrain.
Selon le même responsable, l'intelligence artificielle ouvre également de vastes perspectives pour le développement de cette approche, notamment à travers l'analyse du niveau de chaque apprenant et la proposition de parcours d'apprentissage personnalisés, tenant compte de son rythme d'assimilation et de ses besoins. Elle permet également de mettre à disposition des outils de simulation et de réalité virtuelle offrant la possibilité de s'exercer aux aspects techniques complexes.
L'intelligence artificielle contribue aussi à suivre les mutations du marché du travail et à identifier les compétences émergentes, permettant ainsi une actualisation plus rapide des contenus de formation. Elle apporte également aux formateurs des outils facilitant l'évaluation, le suivi des apprenants et l'amélioration des méthodes pédagogiques.
De son côté, le président de l'Université de Doha pour les sciences et les technologies, au Qatar, le professeur Salem Ben Nasser Al-Naïmi, a souligné, lors d'une conférence, la nécessité d'associer les entreprises économiques à l'élaboration des programmes pédagogiques du secteur de la formation, afin de les adapter aux besoins du marché du travail.
Il a estimé que doter les apprenants et les travailleurs des compétences et qualifications requises par le marché de l'emploi nécessite d'impliquer les responsables du secteur et les entreprises économiques dès les premières étapes de l'élaboration des programmes et des contenus pédagogiques, tout en veillant à leur actualisation et à leur développement continu.
Le même conférencier a ajouté que le parcours de formation ne devait pas s'arrêter à l'obtention du diplôme, mais se poursuivre à travers l'organisation de sessions périodiques de formation et de perfectionnement au profit des diplômés, tout en mettant en place des mécanismes incitatifs visant à faciliter leur insertion professionnelle.APS

Une initiative culturelle à Bruxelles pour la valorisation de la blousa oranaise et du costume traditionnel algérien



Un centre équipé, dédié à l'apprentissage des techniques de broderie et de confection de la blousa oranaise, a été inauguré à Bruxelles (Belgique), dans le cadre d'une initiative culturelle visant à valoriser le costume traditionnel algérien et à préserver le patrimoine national, notamment face aux tentatives systématiques de spoliation.

Cette initiative culturelle, lancée par "l'association Espoir des mères et d'enfants (ASBL)" en Belgique et supervisée par le consul général d'Algérie à Bruxelles, M. Mhamed Sahnoun, vise à offrir un espace de formation et d'échange d'expériences, ainsi qu'à préserver les savoir-faire artisanaux liés à cette tenue traditionnelle, qui constitue l'une des principales composantes du costume féminin dans l'Ouest algérien.

Elle s'inscrit également dans le cadre des démarches visant à valoriser la blouza oranaise, considérée comme un patrimoine culturel reflétant l'authenticité de l'identité algérienne et la richesse de ses traditions, qui se distingue par la finesse de ses coupes, ses broderies artisanales, ses ornements de strass, autant d'éléments qui lui confèrent une identité artistique et esthétique singulière, transmise de génération en génération.

Dans une déclaration à la presse, la présidente de l'association, Fatiha Benterki, a indiqué que cet espace constitue un atelier de formation et d'échange d'expériences, permettant aux femmes et aux jeunes filles d'apprendre les techniques de confection et de broderie de la blouza oranaise et de découvrir les secrets de cet art traditionnel, afin d'en assurer la pérennité au sein de la communauté nationale établie à l'étranger, de génération en génération.

L'acquisition de ce nouveau local constitue une étape importante dans la création d'un espace dédié au costume traditionnel, appelé à servir de vitrine de l'Algérie en Belgique et à accueillir également les expositions organisées tout au long de l'année en vue de faire connaître le patrimoine algérien et de mettre en relief les différentes composantes de son identité et de son héritage culturel, dans une démarche reflétant la fierté de l'appartenance nationale, a-t-elle ajouté.

La cérémonie a également été marquée par la participation de la moudjahida Fatiha Amrous, qui constitue un trait d'union entre la génération de la Révolution et les nouvelles générations, incarnant ainsi les valeurs de fidélité à la patrie et d'attachement à l'identité nationale, à travers sa contribution à la préservation de la mémoire culturelle et patrimoniale.

Dans une déclaration à la presse, Mme Amrous a souligné l'importance de l'ouverture de ce centre pour accompagner les Algériennes, mais aussi pour leur dispenser une formation en couture, permettant ainsi aux jeunes filles d'acquérir ce savoir-faire artisanal et de préserver le patrimoine de leur pays.

A cette occasion, la moudjahida a évoqué les souvenirs liés à la lutte contre l'occupation, estimant que cette journée ravive le souvenir de moments douloureux et d'épreuves que le temps n'a pas réussi à effacer, notamment les souffrances endurées à l'époque par les Algériennes et les actes de torture qu'elles ont subis aux mains de l'armée et de la police françaises, particulièrement durant leur détention.

Cette initiative met en évidence l'importance de protéger le patrimoine culturel national et de le faire connaître auprès de l'opinion publique internationale, tout en renforçant les liens des membres de la communauté nationale établie à l'étranger avec leurs racines, à travers la préservation des tenues traditionnelles et des métiers artisanaux qui leur sont associés.

La blouza oranaise, aux côtés du caftan, du haïk, de la chedda tlemcénienne et du karakou algérois, constitue une composante de la richesse et de la diversité du costume féminin traditionnel algérien, avec ses particularités esthétiques et historiques qui reflètent la profondeur de l'identité culturelle nationale.

"Lumière d'espoir", une exposition au profit des enfants de la lune

"Lumière d'espoir", une exposition-vente à caractère caritatif, a été ouverte lundi soir à Alger, regroupant les travaux et le talent d'une soixantaine d'artistes peintres et plasticiens qui ont fait don de plus de 80 de leurs œuvres mises à la vente au profit des enfants de la lune.

Organisée sous le parrainage du ministre, wali d'Alger, Mohamed Abdenour Rabehi, par l'Etablissement Arts et Culture et la compagnie algérienne "GAM Assurances", en collaboration avec la Galerie d'Arts "Ahlem", cette exposition-vente solidaire a été accueillie à la Galerie Baya du Palais de la culture Moufdi-Zakaria.

Cet événement a réuni des créateurs engagés autour d'une action à forte portée humaine, soutenus par de nombreux visiteurs, mêlés à d'autres artistes peintres également présents.

Les potentiels acheteurs ont parcouru la grande galerie Baya, scrutant minutieusement chacune des œuvres, aux techniques et thématiques variées, en lien avec ce bel élan de solidarité, tout en prenant note du prix symbolique attribué à chaque pièce.

Parmi les tableaux exposés, "L'âme en mouvement" de Noureddine Chegrane, "Les Garamantes" de la doyenne des artistes peintres et plasticiens, Zohra Sellal Hachid, "Vin sur vin" d'Aghilès Issiakhem, "La grande lumina" et "Find Tipaza" d'Abderrahmane Azougli et "La dote" de Yacine Kezas.

"Les recettes de la vente des œuvres seront reversées à parts égales aux associations de la santé et la solidarité "Les enfants de la lune" et les "Collecteurs de bonheur"", a expliqué le gérant de la Galerie "Ahlem", Kamel Haddad.

"C'est une très belle initiative que nous souhaitons voir se répéter, afin que les sommes collectées lors des prochaines ventes soient reversées à la recherche scientifique", a estimé un groupe de visiteurs.

L'exposition-vente à caractère caritatif "Lumière d'espoir" se poursuivra du 17 au 30 novembre, de 10h00 à 18h00 à la galerie Mohamed-Racim au centre d'Alger, a précisé M. Haddad.

Elle continuera son périple dans "les galeries de la capitale dépendant de l'Etablissement Arts et Culture, jusqu'à ce que toutes les œuvres soient vendues", peut-on lire sur le document de présentation de cet événement.

Tlemcen

Appel à la création d'un guide pour le catalogage des éléments décoratifs



Les participants au colloque international consacré aux arts décoratifs architecturaux en Algérie, dont les travaux ont pris fin mardi soir à Tlemcen, ont appelé à la création d'un guide de catalogage des éléments décoratifs architecturaux, afin de permettre leur documentation et leur préservation.

Les participants ont également recommandé de mettre les plateformes technologiques à la disposition des chercheurs, afin de faciliter leur accès aux équipements analytiques de pointe, ainsi que d'adopter des protocoles unifiés pour la numérisation tridimensionnelle (3D) et la photogrammétrie. Dans le domaine de la préservation des métiers traditionnels, les participants ont plaidé pour le soutien aux artisans, la protection des métiers d'art et la transmission des savoir-faire et des compétences aux jeunes générations. Ils ont également préconisé d'apporter un soutien matériel et moral aux artisans âgés, d'intégrer le patrimoine décoratif dans le développement culturel et touristique des vieilles villes, ainsi que de renforcer la formation et d'introduire ces spécialités dans les cursus universitaires.

L'accent a également été mis sur l'importance de renforcer la protection juridique du patrimoine décoratif, d'adopter des approches durables en matière de restauration et d'appliquer des protocoles scientifiques rigoureux pour la préservation des décors architecturaux.

Organisée durant deux jours par le Centre national de recherche en préhistoire, anthropologie et histoire (CNRPAH), cette rencontre a réuni des universitaires de plusieurs établissements algériens, des enseignants et des chercheurs issus d'organismes spécialisés dans l'anthropologie culturelle et le patrimoine immatériel, ainsi que des chercheurs venus de France, du Portugal, d'Egypte, d'Espagne et d'Italie. Les communications présentées ont porté sur plusieurs thématiques, notamment les décors en bois dans les édifices civils de la ville d'Alger, les revêtements en céramique dans l'architecture algéroise, l'art du zellige dans l'architecture algérienne, ainsi que d'autres sujets liés aux arts décoratifs architecturaux.

Festival international du film arabe d'Oran

Ouverture des inscriptions à trois ateliers de formation

Le commissariat du Festival international du film arabe d'Oran a annoncé l'ouverture des inscriptions pour participer à trois ateliers de formation dans le domaine du cinéma, prévus en marge de la 14e édition de la manifestation (18-24 décembre 2026), dans le cadre de son programme visant à assurer la formation et à développer les compétences artistiques des passionnés du septième art.

Ces ateliers portent sur la réalisation cinématographique, le langage visuel et la narration par l'image, ainsi que la gestion des ciné-clubs et la programmation. Ils visent à permettre aux participants d'acquérir des connaissances et des compétences pratiques dans les différents aspects de la production cinématographique et du travail culturel. Le premier atelier, consacré au développement d'une idée cinématographique en court métrage, sera encadré par les réalisateurs Mohamed Diab et Karim Traïdia. S'étalant sur cinq jours, il offrira aux participants l'occasion de développer leurs idées et de les transformer progressivement en projets de courts métrages d'une durée de 5 à 10 minutes, à travers le visionnage, l'analyse, l'écriture et l'expérimentation visuelle.

Cet atelier s'adresse aux jeunes âgés de 18 ans et plus, aux étudiants en cinéma, en médias, en arts et en lettres, ainsi qu'aux scénaristes, réalisateurs émergents, créateurs de contenu et amateurs de cinéma, sans exiger une expérience cinématographique professionnelle préalable. Chaque participant devra toutefois se présenter avec au moins deux idées de films différentes, afin d'en choisir une et de la développer durant la formation.

Le deuxième atelier, intitulé " Langage visuel et narration par l'image - Expérimentation libre ", sera encadré par le cinéaste, réalisateur, photographe et expert en intelligence artificielle, Kamel Bellil. Il est destiné aux enfants et adolescents âgés de 11 à 15 ans, sous réserve de la présentation d'une autorisation parentale.

D'une durée de cinq jours également, cet atelier vise à initier les participants au langage de l'image et aux moyens de transmettre du sens et des émotions à travers la narration visuelle. Il s'appuiera sur des exercices pratiques et participatifs portant notamment sur l'observation visuelle, la compréhension des images, la construction de la composition et de la narration visuelle, ainsi que la photographie, la prise de vues cinématographiques, l'élaboration de storyboards et l'intelligence artificielle générative.

Quant au troisième atelier, consacré à la gestion des ciné-clubs et à la programmation, il sera encadré par Habib Trabelsi. Il vise à doter les participants des outils nécessaires à la gestion et au développement des ciné-clubs, ainsi qu'à l'élaboration de programmes cinématographiques cohérents répondant aux attentes du public local, à travers l'étude des aspects administratifs et artistiques, notamment l'organisation, le financement, les droits de projection, le choix des films, l'animation des débats et la fidélisation du public. Cet atelier s'adresse aux membres des ciné-clubs existants, aux personnes souhaitant en créer de nouveaux, ainsi qu'aux passionnés de cinéma, de culture cinématographique et d'action culturelle locale.

Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à ces ateliers à travers les formulaires électroniques dédiés à chacun d'eux. Le délai des inscriptions a été fixé à quinze jours à compter de la date de publication de l'annonce.

Les stars ne jurent que par cet actif cosmétique plus efficace que le rétinol pour un effet botox

Le spilanthol vous connaissez ? C'est le secret des stars et notamment de Kate Middleton, pour afficher une peau lisse sans passer par la case injections. Découvrez cet actif effet botox ainsi que les produits en contenant.

On parle toujours de rétinol lorsque l'on mentionne les actifs anti-âge. Mais il n'est pas le seul à avoir des effets bluffants sur la peau. Le spilanthol, par exemple, est lui aussi très efficace pour lisser les rides et les ridules. Cet ingrédient naturel est issu de l'extrait de la fleur de paracress (Acmella oleracea) est même réputé pour son effet botox immédiat. Il permet en effet d'inhiber les micro-contractions responsables des rides, en ciblant les mécanismes neuromusculaires. Il a ainsi une action similaire à la toxine botulique (botox) : il relaxe les muscles sans les paralyser, adoucissant la peau tout en préservant son expressivité et son élasticité.

C'est notamment pour cela que la marque Biotulin a décidé d'en faire l'actif phare de ses soins. Fabriquée en Allemagne et 100% vegan, leur gamme propose des produits efficaces contre les rides et les ridules ainsi que la perte de fermeté. Le tout, grâce à des extraits de plantes naturelles. Leur produit best-seller, le Supreme Skin Gel, offre même des résultats visibles en une heure. Une action immédiate sur les rides qui a séduit de nombreuses stars, dont Kate Middleton. La princesse de Galles serait effectivement fan de ce produit anti-âge.

Et elle n'est pas la seule. Michelle Obama l'utiliserait également comme base de maquillage.



La coupe parfaite et tendance à adopter cet hiver si vous n'osez pas encore passer au court

Envie de changement, mais pas de choc capillaire ? Cet hiver, une coupe réussit à réconcilier les fans de longueur et les tendances du moment. Ni carré, ni pixie assumé : la lixie s'impose comme l'option idéale pour raccourcir sans renoncer. Focus. Les coupes courtes sont partout. Entre le micro bob qui cartonne et la pixie cut adoptée par de nombreuses célébrités, impossible d'y échapper. Oui, le court est cool et tendance… mais si l'idée de tout couper vous donne encore des sueurs froides, bonne nouvelle, une alternative s'impose doucement mais sûrement comme LA coupe de l'hiver. Son nom ? La coupe lixie, comprenez : long pixie. On vous en dit plus.

La coupe lixie, c'est quoi exactement ?

La lixie cut, c'est la petite sœur moins radicale de la pixie cut. Il s'agit d'une base courte, mais avec assez de longueur sur le dessus et autour du visage pour encadrer les traits et jouer avec la texture. Dans Glamour UK, Mark Hayes, directeur artistique international chez Vidal Sassoon, décrit la lixie comme "l'équilibre parfait entre chic et naturel : assez courte pour apporter de la fraîcheur, mais avec suffisamment de longueur pour conserver douceur, volume et mouvement." D'ailleurs, des célébrités comme Emma Stone, Taylor Hill ou encore Kristen Stewart ont déjà flirté avec cette coupe hybride. Preuve qu'elle est sur toutes les têtes en ce moment !



Comment l'adopter sans se louper ?

Lors du rendez-vous, inspirez-vous des conseils de Mark Hayes : demander "une base de pixie cut, mais avec des longueurs plus douces sur le dessus et des côtés légèrement effilés". L'idée, ce n'est pas de faire très court, mais de garder de la matière pour varier entre le lisse, le flou, avec frange ou mèches tombantes.

Toujours dans Glamour UK, le coiffeur Philipp Haug (Haug London Haus) insiste sur un point : discuter de la longueur que vous souhaitez garder sur les côtés, parce que "la lixie, c'est une façon d'aller vers le court sans y aller d'un coup". Conserver un peu de longueur permet aussi, selon lui, plus de mouvement, de souplesse et moins de regrets. La coupe se prête à toutes les textures, lisse, wavy, curly. Côté styling : un peu de sérum pour un rendu lisse, un spray texturisant si vous la préférez décoiffée, et un séchage au doigt ou rapide au sèche-cheveux suffit. Pensez juste à l'entretenir toutes les 6 à 8 semaines pour conserver sa structure.

La meilleure méthode pour faire tenir votre anti-cernes en cas de canicule, selon un maquilleur professionnel



Comment fixer son anti-cernes pour qu'il ne bouge pas en période de fortes chaleurs ? Découvrez l'astuce d'un professionnel du maquillage pour faire tenir son anti-cernes toute la journée, même pendant la canicule. Si certain.e.s se réjouissent que les températures grimpent, les afficionados du maquillage, un peu moins. Lorsqu'il fait très chaud, il est en effet plus compliqué de faire tenir son makeup. Encore pire en période de vague caniculaire. Heureusement, on a repéré pour vous une astuce ultra-efficace sur le compte TikTok d'un maquilleur professionnel.

Appliquer du spray fixateur avant son anti-cernes

Sur le réseau social, le makeup artist Vincent Ford partage régulièrement des astuces en tout genre pour un maquillage parfait. Du contouring du nez au cat eye, il dévoile toutes les techniques de pro pour obtenir un résultat optimal avec vos cosmétiques. Plus récemment, celui qui est suivi par plus de 342 000 abonnés a révélé comment faire tenir son anti-cernes à toute épreuve. Son astuce ? Utiliser du spray fixateur avant d'appliquer de l'anti-cernes, plutôt qu'après, comme on a l'habitude de faire. "Cette technique fait vraiment la différence", explique-t-il dans sa vidéo, "Cela va permettre de vous assurer que l'anti-cernes soit longue tenue, sans pour autant devoir utiliser de la poudre ensuite."

Le spray fixateur est effectivement un indispensable de l'été, puisqu'il aide à fixer le maquillage toute la journée, sans qu'il ne transfère. Il peut s'utiliser au niveau du contour des yeux sans danger.

Fixer son anti-cernes en cas de fortes chaleurs : les bonnes étapes

Pour ce faire, Vincent Ford explique utiliser la technique du "sandwiching" :

Il commence par vaporiser un peu de spray fixateur sur un pinceau correcteur

Il tapote ensuite délicatement au niveau du cerne avec le pinceau pour déposer le spray fixateur

Puis, il applique l'anti-cernes avec le même pinceau

Il finit par vaporiser à nouveau du spray fixateur sur le pinceau et repasse sur la zone pour sceller le tout

Le résultat est ultra-naturel et surtout, longue tenue. Votre anti-cernes ne filera pas dans les plis, même en cas de canicule ! Une astuce à copier d'urgence pour la saison estivale.

Le b-a ba de la garde-robe minimaliste

Réduire la quantité de vêtements que l'on possède peut grandement faciliter le choix de ce que l'on va porter. Voici comment se créer une garde-robe minimaliste.



Qu'est-ce qu'une garde-robe minimaliste?

Une garde-robe minimaliste est un type de garde-robe que vous organisez dans le but de faciliter l'agencement de tenues. Une garde-robe minimaliste est une collection organisée de pièces de vêtement (normalement moins de 40), choisies stratégiquement pour créer facilement une diversité de styles. Selon Dina Scherer, styliste vestimentaire et propriétaire de Modnitsa Styling, une garde-robe minimaliste «fait office de garde-robe dans une garde-robe», où tout est assorti afin de permettre un nombre exponentiel de choix de tenues à partir de seulement quelques morceaux de base.

Quels sont les avantages d'une garde-robe minimaliste?

Réduire la taille de votre garde-robe signifie non seulement que vous économisez en achetant moins de vêtements, mais ça élimine aussi LA question à savoir ce que vous allez porter le matin, indique Dina Scherer. Parce que vous savez déjà que toutes vos pièces de vêtement vont bien ensemble, c'est facile de créer une tenue, ce qui vous évite de vous sentir dépassée par la quantité de vêtements que vous possédez.

Doit-on essayer de créer une garde-robe minimaliste?

Certaines personnes et certains styles vestimentaires se prêtent mieux que d'autres à une garde-robe minimaliste. «Un système de garde-robe capsule convient mieux aux garde-robes minimalistes ou aux sections de garde-robe de saison, mais ça peut limiter quelque peu quelqu'un qui aime différents styles, explique Dina Scherer.

Comment créer votre garde-robe minimaliste

Lorsque vient le temps de trier les pièces que vous voulez ou non garder afin de créer une garde-robe minimaliste, commencez par choisir un thème. Il est beaucoup plus facile de commencer à réduire la taille de votre garde-robe lorsque vous savez dans quelle direction aller. Ce «thème» pourrait être une occasion, un style de vêtements (pour le travail ou les vacances), ou une saison comme le printemps ou l'automne.

Combien devriez-vous dépenser pour votre garde-robe minimaliste?

«Le budget à consacrer à une garde-robe minimaliste dépend vraiment de la taille à laquelle vous voulez réduire votre garde-robe, affirme Dina Scherer. Si votre budget est limité, vous pouvez vous créer une formidable garde-robe minimaliste en achetant vos vêtements chez des détaillants à prix d'aubaine.

Liste d'articles de la garde-robe minimaliste

Selon Dina Scherer, une garde-robe minimaliste ne devrait pas compter plus de 40 articles. Voici ses conseils sur comment vous y prendre pour organiser chaque partie essentielle d'une telle garde-robe.

8 conseils vétérinaires pour le bien-être de votre animal de compagnie

Voici quelques bons conseils et mises en garde de vétérinaires, qui épargneront temps, soucis et angoisses à toute la famille.



Jurez de dire la vérité

« Nous savons quand vous déguisez la vérité. Si votre chien a une tumeur de deux kilos qui pend sous sa peau, n'essayez pas de me dire qu'elle n'y était pas hier.»

Éradiquez les puces, mais pas à tout prix

«Les traitements les moins chers contre les puces et les tiques, en vente libre, sont extrêmement dangereux. Certains animaux en sont morts. D'autres ont fait de violentes attaques après utilisation. Ironiquement, la plupart demeurent infestés de puces encore bien vivantes.»

Évitez de partager votre tablette de chocolat

Il ne faut jamais donner de chocolat aux animaux. Cette gâterie est toxique pour la plupart d'entre eux. Mais mon chat en est friand et me harcèle quand j'en mange. Alors parfois je cède, et lui en donne un éclat. Un infime petit morceau.»

Faites un suivi régulier sur la santé de votre animal

« Malheureusement, nous ne faisons pas de miracles. Si votre vieux chat tout maigre ne mange plus depuis une semaine et n'a pas vu de vétérinaire depuis 10 ans, nous ne serons peut-être pas en mesure de le sauver.

Or, s'il arrive qu'on le remette sur pied, ne soyez pas étonné du coût élevé des interventions, car il faudra faire plusieurs tests pour pallier le manque de suivi.»

Jetez vos os à la poubelle

«Évitez de donner des os à votre chien. Mais si vous tenez absolument à le faire, demandez d'abord conseil. Certains toutous doivent être opérés parce qu'ils ont avalé des os de poulet.»

Mettez de côté le collier à pointes

« Les colliers à pointes pour chiens sont à proscrire?! Ils causent un inconfort considérable à l'animal, et parfois des blessures au cou. Pour le maîtriser, suivez plutôt un cours de dressage et trouvez des façons d'établir une bonne relation avec lui.»

Savonnez pitou avec délicatesse

«Je sais que vous pensez bien faire en savonnant vigoureusement votre chien avec du shampooing, puis en le frottant énergiquement avec une serviette, mais cela peut faire pénétrer des poils sous la peau, comme de petites échardes, et créer d'horribles infections, très douloureuses. C'est particulièrement problématique pour les chiens à poil ras comme les braques de Weimar, les terriers de Boston, les carlins, les labradors et les boxers.?»

Choisissez votre animal de compagnie avec soin

« Si vous vivez dans un studio, sans jardin, avec très peu d'espace, et que vous êtes absent 10 heures par jour pour votre travail, un dogue allemand de 45 kilos n'est peut-être pas le meilleur choix. Que dites-vous d'un poisson rouge?»

La guérison par l'eau froide

Les bienfaits sur la santé d'une pratique «glaciale». Immerger son corps dans des profondeurs glaciales ne semble peut-être pas très engageant, mais pour les férus de thérapie par l'eau froide, les bienfaits dépassent de loin cet inconfort passager. La guérison par l'eau froide, qui consiste à se plonger ou à nager dans une eau à moins de 15°C (soit environ 10 degrés inférieurs à la température moyenne d'une piscine), serait en effet vivifiante. Elle contribuerait à clarifier l'esprit et soulagerait même les douleurs. Popularisée ces dernières années grâce notamment à Wim Hof, un athlète extrême néerlandais qui a mis au point sa propre méthode combinée avec des techniques de respiration consciente, la thérapie par le froid n'est pas nouvelle. Les Grecs anciens recouraient déjà à l'eau froide pour soulager la fatigue et traiter la fièvre.

Un stress bénéfique

Contrairement aux effets néfastes du stress chronique, cependant, ce type de stress volontaire et maîtrisé peut être bénéfique, selon une étude américaine publiée en 2019 dans Neuroscience and Biobehavioral Reviews. Coupler facteurs de stress physiologique, comme la thérapie par l'eau froide, et méditation consciente permettrait en effet d'entraîner le cerveau à supporter le stress. Chaque fois qu'on conquiert le froid et qu'on en ressort revigorée, on renforce l'attente d'un résultat positif. Selon les chercheurs, ces modifications du cerveau dépassent la seule tolérance au froid et agissent dans l'ensemble de la vie quotidienne. Le même effet optimiste a également été révélé par une étude, dont les résultats ont paru dans un numéro de Lifestyle Medicine en 2020, qui a suivi 61 participants à un cours hebdomadaire de natation en eau froide, sur une période de 10 semaines. Au terme de ce temps, ces derniers signalaient une amélioration de l'humeur et du bien-être nettement supérieure à celle des sujets du groupe témoin restés à terre.

5 idées pour désencombrer sa maison

Misez sur un rangement efficace! Et si ces 20 idées pour désencombrer sa maison vous permettaient aussi de libérer votre esprit et d'alléger votre vie? Plus on désencombre, mieux on se sent: vous voulez essayer?

Réfléchir avant de désencombrer la maison

Ne vous précipitez pas pour commencer cette énorme tâche de désencombrer votre maison.

Faites des listes de tâches pour chaque pièce et établissez un ordre d'importance. Réfléchissez au type de rangement que vous privilégierez, visitez des sites web inspirants et des magasins pour trouver de bonnes idées.

Travailler pièce par pièce dans la maison

Ne vous précipitez pas pour désencombrer toutes les pièces de votre maison à la fois… vous ne feriez qu'un travail partiel, et ce, partout! Ce n'est pas efficace! Il est préférable de faire une pièce par jour que de prendre une journée pour essayer de tout faire. Vous serez plus satisfait (et moins épuisé).

Être bien équipé pour désencombrer la maison

Pour épurer votre espace, avant même d'avoir besoin de seau, de chiffons ou de balai, vous aurez besoin de deux grands sacs («à jeter» et «à recycler») et de trois bacs («à donner», «à vendre» et «à classer»). Ce sont vos cinq meilleurs amis pour désencombrer efficacement. Dès qu'un bac ou un sac est plein, vous devez le gérer. Pas d'accumulation!



Miser sur les boites

Pour un ménage efficace, essayez de ne plus vous sentir submergé par les objets en rangeant le maximum d'objets dans des boites de différentes grandeurs.

Il y en a de fort jolies que vous pourrez laisser sur les tablettes de vos bibliothèques! N'oubliez pas de mettre des étiquettes pour éviter de toutes les ouvrir quand viendra le moment de retrouver quelque chose.

Faire une tournée matinale

Une fois que vous aurez épuré votre décor, préoccupez-vous du maintien de votre rangement par une simple petite tournée matinale quotidienne. C'est souvent au matin que vous avez les idées claires et que vous remarquerez ce qui traine.

10 coins détente à créer chez soi

Après une journée de fou, il n'y a rien de mieux que de relaxer (et tout oublier!) dans l'un de ces 25 coins détente faciles à créer chez soi. Place au cocooning!

Maxi confort

Dans ce décor, tout invite à la détente et au repos.

Profitez-en pour lire un chapitre ou deux d'un livre qui vous fait envie depuis longtemps. Inspirez-vous de ces classiques à lire absolument (ou à relire)!

En noir et blanc

Pour se relaxer, quoi de mieux qu'une petite partie de billard! Jouer permet d'oublier vos soucis et vous offre une échappatoire au tourbillon du quotidien.

Dans les airs!

Quel rêve! Avoir un fauteuil suspendu directement dans la maison pour en profiter beau temps, mauvais temps! Sachez que le rotin revient à la mode alors, osez!

Dehors, tout simplement!

Avec ce décor simple, mais chaleureux pour votre petit balcon, vous aurez envie d'inviter vos amis ou vos voisins pour un 5 à improvisé… souvent!

Sous l'escalier

Bien installé dans cette cachette sous l'escalier, vous vous sentirez à votre aise pour vous détendre.

Une façon originale de maximiser tout l'espace disponible chez vous!

Par terre

Nul besoin d'investir dans du mobilier pour se créer un espace invitant au cocooning! Mettez des coussins et des couvertures par terre et installez quelques guirlandes de lumières pour créer une ambiance chaleureuse.



Réinventé

Dans ce décor, vous n'avez qu'à transformer un banal lit de camp en un endroit où vous pourrez faire une petite sieste. Intégrez des éléments naturels – comme les fleurs, ici! — pour rendre le lieu plus sympathique.

Chic confort

Dans cette chaise, vous aurez l'impression de vous retirer dans votre monde intérieur. Quand vous déposez les pieds sur le banc, vous vous laissez aller à une détente maximale.

Partout, des livres!

Les immenses librairies vous enchantent? Recréez ce décor dans une petite pièce.

Optimisez l'espace et faites grimper vos tablettes jusqu'au plafond. Vous vivrez entouré de livres et d'histoires.

Dans l'eau

L'esprit cocooning se déplace jusque dans votre salle de bain. Avec un décor comme celui-ci, vous aurez envie de prolonger votre séjour dans votre bain. C'est idéal: vous vous y déstressez!

10 choses que les cambrioleurs ne veulent pas que vous sachiez



Vos habitudes de vie ou votre aménagement paysager ne sont pas sans conséquence. Voici comment protéger sa maison des cambrioleurs, en évitant d'attirer leur regard sur certaines choses.

Je ressemble au gars d'à côté

Les cambrioleurs n'ont pas toujours l'air louche. Ma tête vous dit quelque chose? Rien d'étonnant: il y a une semaine à peine, c'est moi qui ai nettoyé vos tapis, peint vos volets ou livré votre nouveau réfrigérateur.

Votre aménagement paysager nous donne des indices

Ces jolies fleurs, les cambrioleurs les adorent. Elles nous disent que vous avez du goût… donc qu'il y a aussi des choses tentantes à l'intérieur. Et les jouets d'extérieur de vos enfants nous aident à deviner quel type de console de jeu ils utilisent.

Je suis au courant de vos absences prolongées

Oui, mon œil exercé remarque la pile de journaux accumulés devant votre entrée. Je peux aussi déposer un dépliant de livraison de pizza à votre porte, histoire de vérifier combien de temps vous mettrez à le ramasser.

La neige peut vous trahir

Au cas où il neigerait pendant que vous êtes en dehors de la ville, mieux vaut demander à un voisin de laisser des traces de pneus et de pas dans votre allée. La neige vierge est un indice révélateur.

Les portes d'entrée vitrées sont mes meilleures complices

Si votre porte d'entrée est ornée de verre décoratif, demandez à l'installateur de votre système d'alarme résidentiel de ne pas placer le panneau de commande à un endroit où je peux voir s'il a été activé ou non. Non seulement les portes vitrées me facilitent le travail, mais elles font grimper vos factures de chauffage.

Nous ciblons certaines fenêtres

Un bon système d'alarme va sécuriser la fenêtre au-dessus de l'évier, ainsi que celles du deuxième étage, qui ouvrent souvent sur la chambre principale, donc sur votre coffret à bijoux. Mettre des détecteurs de mouvement à cet endroit, ce n'est pas non plus une mauvaise idée.

Une petite pluie ne nous arrête pas

Il pleut, vous vous débattez avec votre parapluie et vous oubliez de verrouiller votre porte. C'est compréhensible, mais dites-vous bien ceci: ce n'est pas parce qu'il pleut que les voleurs font relâche.

Un voleur essaie de paraître poli

Je vais d'abord frapper à la porte. Si vous répondez, je vais vous demander mon chemin ou proposer de nettoyer vos gouttières. (Une offre que vous devriez refuser.)

On sait que vous cachez des choses dans vos tiroirs

Pensez-vous vraiment qu'on ne va pas s'intéresser à votre tiroir à chaussettes? On fouille systématiquement les tiroirs des commodes, des tables de chevet, et de l'armoire à pharmacie.

Pas de temps à perdre avec les jouets de vos enfants

Une chose très utile à savoir: je ne visite presque jamais les chambres d'enfant. Pas plus que vous, d'ailleurs, si les jouets sont éparpillés à travers la pièce.

5 signes qui indiquent que votre régime est inadéquat

Votre programme de perte de poids paraît-il trop beau pour être vrai ? Voici 5 signes qui pourraient vous indiquer que votre régime ne donnera pas les résultats escomptés.

Régime inefficace: il se situe complètement à l'opposé de votre alimentation habituelle

Si vous ne pouvez imaginer le souper du dimanche sans viande rôtie, vous aurez du mal à suivre un régime végétarien ou végétalien. Si vous savez que, les soirs de semaine, vous ne pourrez consacrer plus de 15 minutes à la préparation du souper, le régime qui exige d'y passer beaucoup de temps deviendra vite intenable. « S'il est incompatible avec votre mode de vie, il y a peu de chances que vous le respectiez », prévient Joy Bauer, nutritionniste pour Today.

Régime inefficace: il écarte certains groupes alimentaires.

La plupart des nutritionnistes vous diront qu'il n'existe pas d'aliment qu'on ne devrait jamais consommer, mais il ne fait aucun doute que certains devraient figurer rarement au menu, par exemple les Oréo frits, si une telle chose existe. Cependant, les régimes qui bannissent entièrement un macronutriment, notamment les glucides, ne sont généralement pas viables à long terme.

Régime inefficace: la perte de poids tarde à se manifester.

La dimension psychologique et le renforcement positif constituent de puissants motivateurs. Si l'aiguille du pèse-personne ne bouge pas ou si votre jean n'est pas un peu plus lâche au bout de quelques jours, vous pourriez vous décourager et abandonner avant même que le régime commence à produire ses effets.

Régime inefficace: il s'avère un peu trop commode.

Si chacun des repas du programme consiste en plats préemballés, vous pourriez avoir du mal à faire face aux obstacles qui se présenteront inévitablement sur votre chemin, par exemple à l'occasion d'un souper d'anniversaire ou d'un congé d'une semaine.

Régime inefficace: il vous interdit de manger en compagnie de vos amis et des membres de votre famille.

Combien de fois mange-t-on parce que les gens autour de soi ont faim ?

Vos collègues décident de commander des plats au dîner et vous le faites. Les amis avec qui vous soupez décident de commencer par des hors-d'œuvre et vous les accompagnez.



Les meilleures viandes à manger (et 2 à éviter)

Choisir les meilleures viandes permet de transformer en choix santé le fait de manger de la viande. Les conseils suivants vont vous faciliter la vie.

La viande de dinde légère et sans la peau

La dinde est l'une des protéines les plus maigres qui constitue aussi une excellente source de vitamine B6 et de niacine, selon Kris Sollid. Ces nutriments aident à soutenir la santé du cœur, la digestion, l'énergie, le fonctionnement du cerveau et d'autres processus physiologiques.

La poitrine de poulet sans la peau

La volaille est également une excellente source de vitamine B6 et de niacine, et ce n'est que le début. La recherche montre qu'elle joue un rôle positif dans le maintien d'un poids santé et du bien-être général, selon une étude publiée dans le Journal of Food and Nutrition Research.

La bavette, le contrefilet et le bœuf haché maigre à 95%

La viande rouge a mauvaise presse, mais les coupes maigres de viande rouge peuvent faire partie d'une alimentation saine, si l'on en croit une recherche de 2016 publiée dans Proceedings of the Nutrition Society. Comme d'autres viandes, le bœuf est une excellente source de protéines et de nutriments essentiels.



À éviter: les viandes transformées

Les charcuteries, les viandes froides, le salami et les hot dogs ne sont que quelques exemples de viandes transformées qu'il faut limiter ou éviter. Le consensus scientifique confirme que consommer de grandes quantités de ces viandes transformées augmentera votre risque de cancer du côlon.

À éviter: les coupes de viande plus grasses

Il vaut mieux éviter les coupes plus grasses: leur contenu élevé en gras saturés peut faire augmenter votre taux de cholestérol et entraîner des problèmes cardiaques, selon l'American Heart Association.

Quelles coupes sont préoccupantes? Pour commencer, pensez au faux-filet de bœuf, au bifteck d'aloyau et au contrefilet de New York.

9 aliments riches en fer pour les végétariens



S'abstenir de manger de la viande ne doit pas être synonyme de carence en fer, un minéral essentiel à notre santé. Voici comment obtenir sa dose quotidienne de fer avec des aliments végétaux.

Les graines de citrouille, une source de fer

Les graines de citrouille sont une excellente source de fer pour les végétariens. Une petite poignée renferme 1 mg de fer, soit 5 % de la dose quotidienne recommandée. Intensifiez leur valeur nutritive en les mangeant crues, ou rehaussez leur saveur en les faisant rôtir de 15 à 20 minutes.

Le chou de Bruxelles pour éviter la carence en fer

Le chou de Bruxelles est une crucifère d'automne et d'hiver. Il regorge de fer, qui transporte l'oxygène dans notre organisme et génère de l'énergie tout en régulant notre métabolisme. Le chou de Bruxelles prévient la fatigue et d'autres symptômes de carence en fer. Il contient également beaucoup de vitamines, d'acide folique, de fibres et d'antioxydants.

Les lentilles pour éviter les carences

Cette petite légumineuse a tout pour plaire aux végétariens, soit un faible taux calorique et un niveau élevé en fibres, en protéines ainsi qu'en fer. Elle fait part des aliments qui possèdent des propriétés anticancérigènes.

Les haricots noirs

Les haricots noirs sont riches en fer. En ajouter tous les jours une tasse à vos repas comblera 20 % de vos besoins. Leurs fibres et leurs protéines calmeront également vos fringales et vous apporteront une énergie durable.

La roquette (ou arugula)

La roquette est une plante pleine de fibres et une bonne source de fer pour les globules rouges. Elle ne représente que 5 calories par tasse et contient des vitamines A et K ainsi que des acides gras omega-3.

Les fruits secs

Les fruits secs contiennent plus de fer que les fruits frais parce qu'ils le concentrent. Préparez-vous des collations de pêches, de raisins ou d'abricots secs pour ajouter du fer à votre alimentation. Pour maintenir un poids santé, assurez-vous de choisir des collations légères et apportant de l'énergie.

Le jus de pruneaux

Le jus de pruneaux est une source inattendue de fer. Il contient également des taux élevés de vitamine C : c'est important, parce que cette vitamine aide l'organisme à mieux assimiler le fer. Favorisez les fruits riches en vitamine C et non les suppléments.

Les épinards cuits

Les épinards cuits contiennent aussi beaucoup de fer et de vitamine C. Cette combinaison permet une absorption maximale de fer dans l'organisme. On peut également manger les épinards crus, mais c'est lorsqu'ils sont cuits qu'ils libèrent le plus de fer. Et, le magnésium qu'ils renferment les inscrit dans la famille des aliments bons pour l'intestin.

Le riz brun

Cet aliment de base est une source parfaite de fer pour les végétariens, qui aide l'organisme à vaincre l'anémie. La vitamine B qu'il contient aussi est bonne pour prévenir la fatigue. Le riz brun est également riche en fibres, ce qui le rend très rassasiant.

Mélangez le riz brun à des légumineuses ou à des légumes frais.

Le Musée des Arts sous-Marin de Cancun au Mexique

Le "Cancun Underwater Museum" est un incroyable musée qui se visite avec des palmes, un masque et un tuba ! Ce musée aquatique unique en son genre expose une série de sculptures signées Jason Taylor Decaires au large de la côte de Isla de Mujeres et Cancún. Le musée a été conçu pour détourner les plongeurs et les touristes des récifs naturels fragiles afin de réduire la pression sur ces écosystèmes et permettre leur régénération.
Crée en 2009, le Musée des Arts sous-Marin de Cancun, appelé MUSA (Museo de Arte Subacuático) possède une collection permanente de plus de 450 sculptures grandeur nature Le MUSA est un exemple remarquable de la façon dont l'art peut être utilisé pour promouvoir la conservation écologique et attirer l'attention sur les problèmes environnementaux. C'est une destination fascinante pour les amateurs d'art et les passionnés de plongée, offrant une expérience immersive où l'art et la nature coexistent harmonieusement.
On observe des sculptures qui représentent des foules, des personnes dans leur quotidien, des hommes la tête dans le sable pour symboliser leur solitude, des couples d'amoureux, des objets de tous les jours...
Ce qui est extraordinaire dans ce musée, c'est que toutes les sculptures ont été faites avec type particulier de ciment (au pH neutre) qui est bénéfique pour les coraux !
Le Musée des Arts sous-Marin vise à démontrer l'interaction entre l'art et la science de l'environnement : chaque œuvre d'art constitue un récif artificiel bon pour la faune et la flore environnante.



Les meilleures villes pour prendre des «tracances»

Des «tracances» – mot-valise formé à partir des mots «travail» et «vacances» – consistent, par exemple, à réserver un chalet en forêt pour y travailler à distance pendant une semaine. Ce genre d'escapade est devenu populaire au début de la pandémie, notamment parce que de nombreux travailleurs souhaitaient fuir leur appartement exigu.

Qualité de vie, climat et coûts

Nos biorythmes révèlent que nous sommes plus actifs lorsqu'il fait clair et plus fatigués lorsqu'il fait sombre.
Il est donc logique que nous soyons plus productifs dans des endroits où il y a beaucoup de soleil. Il est prouvé que la température peut aussi avoir un impact sur la productivité. Preply note à cet effet que la température idéale pour travailler est de 22°C. Plus la température ambiante s'en écarte – qu'elle soit plus chaude ou plus froide – plus notre productivité en souffre. Ainsi, les villes où la température annuelle moyenne est de 22°C ont été privilégiées dans le classement.

Les meilleures villes au monde où prendre des tracances

La ville australienne de Brisbane arrive en première place, avec un score total de 100/100. Lisbonne qui se trouve au second rang se positionne en tête des meilleures villes européennes pour les tracances.

Brisbane, Australie

À Brisbane, vous profitez de 229 jours de soleil par an. Pas surprenant que la ville mette l'accent sur le plein air: pique-nique au bord de la rivière, visite des îles et des parcs nationaux, etc.
Ajoutez à cela un quartier culturel dynamique, une faune abondante et un accès facile aux lieux phares à proximité comme la Gold Coast et la Grande Barrière de Corail. En plus, la température moyenne y est de 22°C! Quoi demander de plus?

Les meilleures villes canadiennes où prendre des tracances

Ottawa se classe au 9e rang sur 74 villes avec une note totale de 75%. Son résultat le plus élevé est réservé à la catégorie «qualité de vie», avec un score de 92%.
Connue pour sa Colline du Parlement, sa riche histoire, ses cultures diverses et ses festivals d'été, Ottawa offre aux travailleurs de nombreuses activités amusantes à faire pendant leur temps libre. Les niveaux de sécurité à Ottawa sont également élevés (score de 81%) et les niveaux de pollution sont très faibles (89%).



8 erreurs de débutants à éviter en camping



Vous êtes nombreux à vouloir vous évader cet été, que ce soit au chalet, en roadtrip ou en voyage de pêche. Le camping reste un choix populaire parce qu'il offre un accès à de grands espaces verts; idéal pour des vacances «en distanciation sociale». Quoi qu'il en soit, voici des conseils à suivre pour éviter de commettre les 13 erreurs de débutant les plus fréquentes en camping.

Conseils de base

De nombreuses personnes veulent voyager cet été! Un tiers des voyageurs est même intéressé à faire son premier voyage de camping, selon Kampgrounds of America (KOA).

Utiliser son équipement pour la toute première fois

Familiarisez-vous avec votre équipement de camping avant de partir à l'aventure et installez d'abord votre nouvelle tente dans votre jardin pour connaître les étapes à suivre. Ainsi, s'il fait déjà nuit lorsque vous arrivez sur le terrain de camping, ce sera alors plus facile de monter la tente à la lumière des phares du véhicule… alors que vos enfants s'impatientent.

Apporter du bois de chauffage de la maison

Vous prévoyez vous approvisionner en bois d'allumage sur la route? Pas si vite! Certains terrains de camping n'autorisent pas le bois de l'extérieur par crainte de contamination par les insectes. En revanche, ces campings ont souvent une boutique sur place qui vend du bois de chauffage.

Ne pas savoir allumer un feu de camp

Il ne suffit pas d'avoir le bon bois, dit Yates. Si vous séjournez dans un camping, installez votre feu dans des zones correctement désignées. Faites attention aux plastiques ou aux bouchons de bouteilles qui dégageront une mauvaise odeur ou une fumée désagréable. Et surtout, assurez-vous que le feu est complètement éteint et jetez les cendres en toute sécurité. Évidemment, ne laissez jamais un feu sans surveillance.

Oublier les essentiels

Une tente et des sacs de couchage ne sont pas les seules choses dont vous avez besoin pour une nuit confortable dans les bois. Une bâche solide est un excellent outil multifonctionnel à avoir dans votre arsenal de camping, dit Dawn Walker, directrice adjointe du Kentucky Horse Park Campground.

Partir trop loin, sans plan

Le camping n'est pas nécessairement une expédition à travers la province ou vers une région éloignée, dit Caleb Hartung, PDG d'un site de réservation de campings.

Ne pas prévoir de divertissements

Ne vous attendez pas à chanter autour du feu avec vos amis toute la soirée. Vous devez prévoir des passe-temps, non électronique, pour vous divertir, explique Walker. Apportez des jeux de cartes et de société ainsi que des lampes frontales pour les promenades ou la lecture.

Ignorer les règles de sécurité

Peu importe où vous avez élu domicile – dans une tente, un véhicule récréatif ou une cabane en bois – ne laissez pas de déchets ou de nourriture à l'extérieur durant la nuit, car cela peut attirer les animaux, explique Hartung.

Sortir de l'ombre pour guérir une commotion cérébrale



Les médecins avaient l'habitude de demander aux personnes ayant subi une commotion cérébrale de se reposer dans une pièce sombre jusqu'à ce qu'elles se sentent mieux. Aujourd'hui, leurs conseils sont différents pour de bien meilleurs résultats. Après avoir subi une commotion cérébrale en janvier 2023, Nicolle Weeks a passé près d'un an à lutter contre des symptômes tels que migraines, fatigue et étourdissements. Au début, cette femme de 43 ans n'a pas réalisé à quel point elle s'était fait mal à la tête.

Que se passe-t-il?

Le cerveau est protégé par un liquide absorbant les chocs et, à l'extérieur, par le crâne. Lors d'une commotion cérébrale, le cerveau bouge à l'intérieur du crâne, heurtant l'arrière, l'avant, puis de nouveau l'arrière, créant ainsi une cascade d'impacts. Les neurones du cerveau sont ébranlés et, entre ces neurones, les axones – fibres fines qui transmettent les impulsions nerveuses – s'étirent ou se cassent.

La fin de la théorie de la pièce sombre

Le traitement de la «pièce sombre», qui était jusqu'à récemment la norme prescrite par la plupart des médecins, impliquait que les patients se reposent dans l'obscurité, jusqu'à ce que leurs symptômes disparaissent. Cette recommandation est issue d'études menées dans les années 1990 et 2000, révélant que des athlètes ayant subi une commotion cérébrale et qui continuaient à pratiquer une activité intense récupéraient plus lentement que ceux qui se reposaient.

La solution par étapes

«La science et la recherche ont évolué au cours de la dernière décennie en montrant que l'arrêt total de l'activité retarde le processus de récupération», explique Shelina Babul, spécialiste des blessures sportives et professeure clinicienne au département de pédiatrie de l'Université de la Colombie-Britannique. On favorise une augmentation lente de l'activité, en commençant par un ou deux jours de mouvement quotidien léger, en augmentant progressivement, jusqu'à un retour complet aux activités normales, sans restriction.

À long terme

«La récupération n'est pas aussi rapide qu'on le pensait, déclare le Dr Tator. Si l'on sait aujourd'hui que la plupart des gens se rétablissent en 4 semaines environ, on estime que 30% d'entre eux présenteront des symptômes plus longtemps et, pour certain, ils peuvent même être permanents.»

S'agit-il d'une commotion cérébrale?

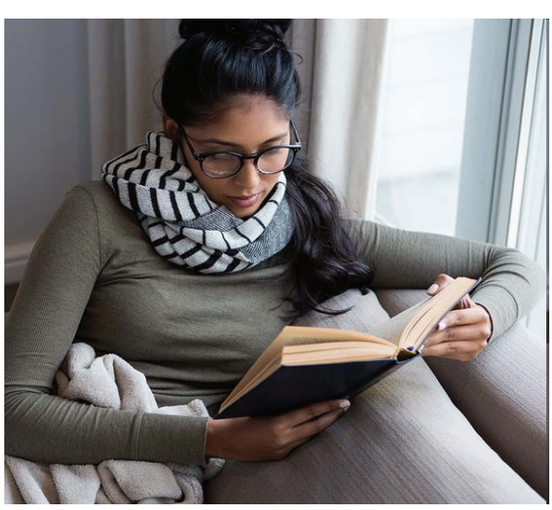
Les signes physiques comprennent des maux de tête, des étourdissements, des nausées ou des vomissements, une sensation de pression sur la tête, une vision floue, une sensibilité à la lumière ou aux sons, un bourdonnement, des problèmes d'équilibre, une somnolence ou une léthargie.

Sur le plan cognitif, on peut avoir des difficultés à se concentrer ou à se souvenir des choses, et se sentir plus lent.

Sur le plan émotionnel, on peut être facilement contrarié ou triste, se sentir nerveux, anxieux ou simplement plus émotif.

Enfin, on peut dormir plus ou moins que d'habitude ou avoir du mal à s'endormir. Si vous pensiez avoir subi une commotion cérébrale, consultez votre médecin dès que possible.

7 trucs pour améliorer votre vision



Une bonne vision? On y tient comme à la prunelle de nos yeux! Pourtant, nous avons tendance à la négliger et à ne pas trop y faire attention. Lisez la suite pour découvrir comment protéger votre vision.

Prenez votre dessert

Mélangez une tasse de bleuets avec une tasse de yogourt et prenez ce plat au déjeuner ou comme dessert au dîner ou au souper. Les bleuets sont parmi les fruits les plus riches en antioxydants; en outre, les résultats d'une étude publiée dans The Archives of Ophtalmology indiquent que plus on mange de fruits, plus le risque de souffrir de dégénérescence maculaire, maladie liée à l'âge et principale cause de cécité chez les personnes âgées, est faible.

Fréquentez l'épinard

Mangez ce légume deux fois par semaine, par exemple dans une quiche, cuit à la vapeur ou préparé à la toscane, c'est-à-dire sauté dans de l'huile d'olive avec de l'ail et des raisins secs. Quelle que soit la recette, assurez-vous d'en manger régulièrement.

Attention à l'air sec de la voiture

Orientez les bouches d'air vers vos pieds plutôt que vos yeux. L'air sec et climatisé pompe l'humidité des yeux comme une éponge. Si vous ne pouvez changer l'orientation des bouches d'air, portez des lunettes solaires comme protection. La sécheresse des yeux n'est pas seulement désagréable : dans les cas graves, elle peut entraîner des abrasions de la cornée et, si ces dernières ne sont pas traitées, la cécité.

Placez votre moniteur à bonne hauteur

Lorsque vous travaillez à l'ordinateur, placez votre moniteur de sorte qu'il se trouve juste sous le niveau de vos yeux. Ainsi, selon le docteur John Sheppard, qui dirige le programme de résidence en ophtalmologie de la Eastern Virginia Medical School de Norfolk (Virginie, États-Unis), vos yeux se fermeront légèrement lorsque vous le fixerez, minimisant l'évaporation du liquide qui s'y trouve et le risque de souffrir de kératoconjonctivite sèche (ou syndrome de l'œil sec).

Mangez plein de poisson

Mangez du poisson deux fois par semaine. Dans une étude présentée en 2003 lors de la rencontre annuelle de la Association for Research in Vision and Ophthalmology, des chercheurs de l'université Harvard ont évalué l'alimentation de 32 470 femmes et ont découvert que les femmes qui mangeaient le moins de poisson (et, par conséquent, le moins d'acides gras oméga-3) étaient celles qui risquaient le plus de souffrir du syndrome de l'œil sec. Si vous n'aimez pas le poisson, prenez des suppléments d'huile de poisson.

Soyez « cool »

Baissez le chauffage de votre maison. La chaleur assèche l'air, ce qui, en retour, dessèche les yeux. L'hiver, installez un humidificateur ou, encore, rassemblez plusieurs plantes dans la pièce où vous vous tenez le plus souvent.

Cachez ces yeux…

Portez des lunettes solaires chaque fois que vous sortez. Lorsque des chercheurs ont voulu savoir quelle relation il y avait entre l'exposition au soleil et l'incidence de cataractes ou de dégénérescence maculaire liée à l'âge chez des pêcheurs de la Chesapeake Bay, ils ont découvert que le risque de souffrir de ces affections était sensiblement moins élevé chez ceux qui protégeaient leurs yeux contre les reflets du soleil et ses rayons UV nocifs que chez les autres.

Mon bégaiement et moi

Si les autres ne le remarquent pas, puis-je vraiment me considérer comme une personne bègue?

Je marchais vers chez moi à Toronto lorsqu'un homme, élégamment vêtu, m'a arrêtée poliment pour me demander son chemin.

Quelques faits sur le bégaiement

Selon des données de l'Association canadienne du bégaiement, 4% des enfants canadiens bégaient comparé à 1% chez les adultes, soit une baisse de 75%. Mais les anciens bègues sont-ils complètement débarrassés de leurs troubles de la parole ou bien leurs bégaiements continuent-ils d'influencer leurs décisions et d'affecter leur vie?

Une augmentation de bègues chez les adultes

Une enquête menée par la British Stammering Association (ou STAMMA) en 2020 auprès d'adultes britanniques révélait qu'entre 2 et 4% des répondants s'identifiaient comme bègues. Soit bien plus que le chiffre précédemment admis de 1%. Contrairement aux enquêtes antérieures, celle-ci s'est appuyée sur l'autodéclaration, signifiant du même coup que nous sommes nombreux à cacher notre bégaiement.

De nombreux préjugés sur les bègues

Des études ont en effet démontré que les bègues sont perçus comme étant moins intelligents, moins éloquents et moins compétents que les autres. Cela est attribuable à la «dérive du handicap», un phénomène que Jay Timothy Dolmage explore dans Disability Rhetoric (2014) et selon lequel les gens supposent qu'une personne atteinte d'un handicap est affectée par d'autres handicaps sans lien avec lui.

Une révélation qui n'est pas toujours bien accueillie

Si vous arrivez à vous faire passer pour une personne parlant avec fluidité, décider de vous «révéler» en tant que bègue peut être délicat. Dans ma dernière relation, j'ai passé quatre ans sans en parler à mon partenaire.

Moyen-Orient

Aucune paix durable sans garantir le droit du peuple palestinien à l'autodétermination



Le secrétaire général des Nations unies, Antonio Guterres, a affirmé qu'il ne pouvait y avoir de paix durable au Moyen-Orient sans le respect des droits légitimes du peuple palestinien, en particulier son droit à l'autodétermination. Il a réitéré que la solution à deux Etats constituait la seule voie viable pour parvenir à une paix juste et durable dans la région.

Dans un message adressé au Séminaire international des Nations unies sur les médias et la paix au Moyen-Orient pour 2026, organisé par le Département de la communication globale au Centre international de Vienne, et lu en son nom par la secrétaire générale adjointe à la communication, Melissa Fleming, M. Guterres a également appelé à mettre fin aux attaques sionistes visant les journalistes couvrant les événements dans les territoires palestiniens occupés et à traduire leurs auteurs en justice.

Le chef de l'ONU a souligné que le travail journalistique dans les territoires palestiniens occupés était devenu particulièrement dangereux et complexe depuis le début de l'agression génocidaire sioniste, le 7 octobre 2023.

Dans la bande de Ghaza, les journalistes palestiniens ont ainsi documenté l'ampleur des souffrances humaines, au prix de lourds sacrifices personnels et familiaux.

Il a déploré que de nombreux journalistes aient été arrêtés, agressés ou tués dans l'exercice de leurs fonctions, faisant de ce conflit le plus meurtrier pour les professionnels des médias depuis la création des Nations unies.

M. Guterres a, par ailleurs, exhorté à la levée immédiate des restrictions entravant l'accès des journalistes internationaux à la bande de Ghaza, afin de leur permettre d'assurer une couverture médiatique libre et indépendante.

En Cisjordanie occupée, y compris à El Qods-Est, les journalistes continuent également de faire face à des menaces et à des agressions répétées, dans un contexte caractérisé par la recrudescence des violences des colons, l'intensification des agressions sionistes et d'autres développements préoccupants, a-t-il relevé.

Réaffirmant que la solution à deux Etats demeure la seule option viable pour mettre fin au conflit, le secrétaire général de l'ONU a plaidé pour l'établissement de deux Etats vivant côte à côte dans la paix et la sécurité, à l'intérieur de frontières sûres fondées sur les lignes d'avant 1967, conformément au droit international, aux résolutions des Nations unies et aux accords antérieurs. Il a précisé que la bande de Ghaza et la Cisjordanie devaient constituer une partie intégrante de l'Etat palestinien. A.B

France

Dégradation des perspectives économiques, de l'emploi et des finances publiques sur fond d'incertitude politique



La Commission européenne a revu à la hausse, mardi, ses prévisions de croissance pour la zone euro, tout en abaissant celles de la France, où les perspectives économiques et de l'emploi se détériorent dans un contexte d'incertitude politique croissante. Bruxelles a, à cette occasion, appelé Paris à engager des efforts supplémentaires pour réduire son déficit budgétaire et maîtriser son endettement.

Selon les nouvelles projections de l'exécutif européen, la croissance de l'économie française ne devrait pas dépasser 0,4 % en 2026 et 0,6 % en 2027, contre des prévisions respectives de 0,8 % et 1,1 % établies au printemps dernier.

La situation du marché du travail devrait également se dégrader. Le taux de chômage en France devrait ainsi passer de 8,4 % cette année à 9,2 % en 2027, avant de frôler les 10 % en 2028.

Au-delà de ces perspectives économiques peu favorables, la Commission européenne exprime de vives préoccupations concernant la situation des finances publiques françaises. Bruxelles, qui doit présenter la semaine prochaine ses recommandations budgétaires détaillées aux Etats membres, s'inquiète notamment de la persistance des déficits élevés et de leurs conséquences sur l'endettement du pays.

Cette révision à la baisse des perspectives françaises s'explique notamment par le recul des investissements publics et privés, les conséquences des épisodes de canicule enregistrés cette année ainsi que les effets attendus des mesures de redressement budgétaire prévues pour 2027. Cette conjoncture intervient dans un climat politique de plus en plus incertain, à quelques mois de l'élection présidentielle.

La France et la Belgique rencontrent, par ailleurs, d'importantes difficultés à finaliser leurs projets de budget pour 2027. La Commission européenne prévoit ainsi que leurs déficits publics se maintiendront au-dessus de 5 % du produit intérieur brut (PIB) cette année et l'année prochaine, accentuant davantage la progression de leurs dettes publiques. S'exprimant lors d'une conférence de presse, le commissaire européen à l'Economie, Valdis Dombrovskis, a relevé une forte augmentation des écarts entre les taux d'emprunt de la France et de la Belgique et ceux des autres pays européens sur les marchés obligataires, particulièrement dans le cas français.

La situation de la France contraste avec celle de l'Allemagne, dont les perspectives économiques s'améliorent progressivement après plusieurs années de ralentissement. La Commission européenne prévoit désormais une croissance de 1,3 % en 2026 et de 1 % en 2027 pour la première économie européenne.

A l'échelle de la zone euro, Bruxelles a également revu à la hausse ses prévisions de croissance, tablant désormais sur une progression du PIB de 1,2 % en 2026, contre 0,9 % anticipé précédemment. Cette dynamique devrait se maintenir en 2027, avant une légère accélération à 1,3 % en 2028.

Toutefois, ces perspectives restent exposées aux pressions inflationnistes liées notamment au conflit au Moyen-Orient, qui continuent de peser sur le pouvoir d'achat des ménages et les coûts des entreprises.

L'inflation dans les 21 pays de la zone euro devrait ainsi atteindre 3,2 % en 2026, contre une estimation précédente de 3 %, avant de s'établir à 3,1 % en 2027. Cette prévision marque une nette révision à la hausse, la Commission ayant initialement anticipé un ralentissement de l'inflation à 2,3 % l'année prochaine.

Un reflux plus significatif des prix n'est désormais attendu qu'en 2028, avec un taux d'inflation estimé à 2,1 %, soit un niveau légèrement supérieur à l'objectif fixé par la Banque centrale européenne (BCE). BS.

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.

Aminatou Haïdar dénonce le blocus et la répression de l'occupation marocaine dans les territoires sahraouis

La militante des droits de l'Homme et présidente de l'Instance sahraouie contre l'occupation marocaine (ISACOM), Aminatou Haïdar, a dénoncé les pratiques de répression et le blocus imposé, par l'occupant marocain, dans les territoires du Sahara occidental occupés.

Lors d'un entretien accordé à l'émission "Orilla Sur", diffusée sur Radio 5, relevant de la Radio-Télévision espagnole (RTVE), Aminatou Haïdar a mis en garde contre les graves conséquences de la non-prorogation du mandat de la Mission des Nations unies pour l'organisation d'un référendum au Sahara occidental (MINURSO).

La présidente d'ISACOM a estimé que le Maroc pourrait profiter de ce vide pour intensifier ses pratiques répressives à l'encontre des civils sahraouis. La militante a également fait part de ses craintes de voir le recul de la présence internationale accroître les risques auxquels sont exposés les défenseurs des droits de l'Homme et réduire leur capacité à documenter les violations commises sur le terrain.

Abordant la question du suivi de la situation des droits de l'Homme dans les territoires occupés, dont l'accès est interdit aux observateurs internationaux, elle a souligné que toute tentative d'accéder à ces territoires se heurtait à des "mesures d'expulsion systématiques".

Dans ce contexte, Aminatou Haïdar a appelé l'Espagne à assumer ses responsabilités et à jouer un rôle "plus actif" en faveur d'"un règlement pacifique et juste, de la question sahraouie à travers des négociations sous l'égide des Nations unies".



Dans le monde un 19 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?

Seulement 41% des éléments notés dans votre liste de choses à faire sont réellement faits !



Selon une étude réalisée par les créateurs du célèbre site des listes de tâches, I Done This, 41% des éléments notés sur votre « to do list », ou liste de choses à faire, ne sont jamais faits, et 50% des tâches à réaliser, le sont en une journée, beaucoup dans la première heure après les avoir noté. Le premier problème quand on note les tâches à faire sur une liste est que ces dernières ne font pas la distinction entre les éléments qui ne prennent que quelques minutes et ceux qui nécessitent une heure ou plus à réaliser. Donc, quand vous regardez votre liste au hasard, vous allez très probablement choisir les tâches faciles et rapides, pas nécessairement ce qui est le plus important. De plus, les listes de choses à faire facilitent le travail sur l'urgent plutôt que sur l'important. Ces listes causent un stress inutile. En effet, lorsque nous conservons une longue liste d'éléments annulés, c'est une façon de s'en souvenir, mais c'est aussi un rappel constant qu'il y a beaucoup de choses que nous devons encore traiter. Selon l'étude, ceux qui réussissent très bien n'ont pas de liste de choses à faire, mais un calendrier très bien tenu.

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

Charles Thomson Rees Wilson, né le 14 février 1869 à Glencorse et mort le 15 novembre 1959 à Carlops, est un physicien britannique (écossais). Il est lauréat du prix Nobel de physique de 1927, pour la mise au point de la chambre à brouillard, le premier détecteur de particules. C. T. R. Wilson naît le 14 février 1869 dans la paroisse de Glencorse, dans la région écossaise du Midlothian, d'un couple de propriétaires fermiers aux inclinations progressistes (John Wilson et Annie Clerk Harper)[1]. Après la mort de son père en 1873, la famille déménage à Manchester, chez la famille de sa mère. Wilson est élève à la Greenheyes Collegiate School et s'intéresse à l'étude des insectes. Lors d'un voyage sur l'île écossaise d'Arran, il est transporté par la beauté de la nature et par la course des nuages. Il étudie la biologie à l'Owens College (aujourd'hui appelé l'université de Manchester), avec l'intention de devenir médecin. Il obtient son diplôme de premier cycle en 1887. Il obtient l'année suivante une bourse pour partir à Cambridge, au Sidney Sussex College, où il étudie la physique et la chimie et commence à s'adonner à quelques travaux de recherche scientifique et d'enseignement. En 1894, il accepte un poste d'enseignant à la grammar school de Bradford, mais revient vite à Cambridge, attiré par la perspective d'une carrière de scientifique. Il fréquente alors le laboratoire Cavendish et rencontre J. J. Thomson, le futur découvreur de l'électron et ancien de l'Owens College comme lui, qui lui sera d'une grande aide au début de sa carrière. En 1908, il épouse Jessie Fraser Dick, fille d'un pasteur de Glasgow. Ils auront trois enfants. En 1925, il est nommé professeur de philosophie naturelle à l'université de Cambridge . Il prend sa retraite en



1934, mais reste actif scientifiquement. Il meurt à son domicile de Carlops, près d'Édimbourg, le 15 novembre 1959. Dès la fin de ses études, C. T. R. Wilson se passionne pour la météorologie, et notamment pour la formation des nuages qu'il commence à étudier de manière plus approfondie. En septembre 1894, il passe quelques semaines à l'observatoire du Ben Nevis où il étudie la formation des nuages et la façon dont l'atmosphère se charge en électricité avant l'orage.

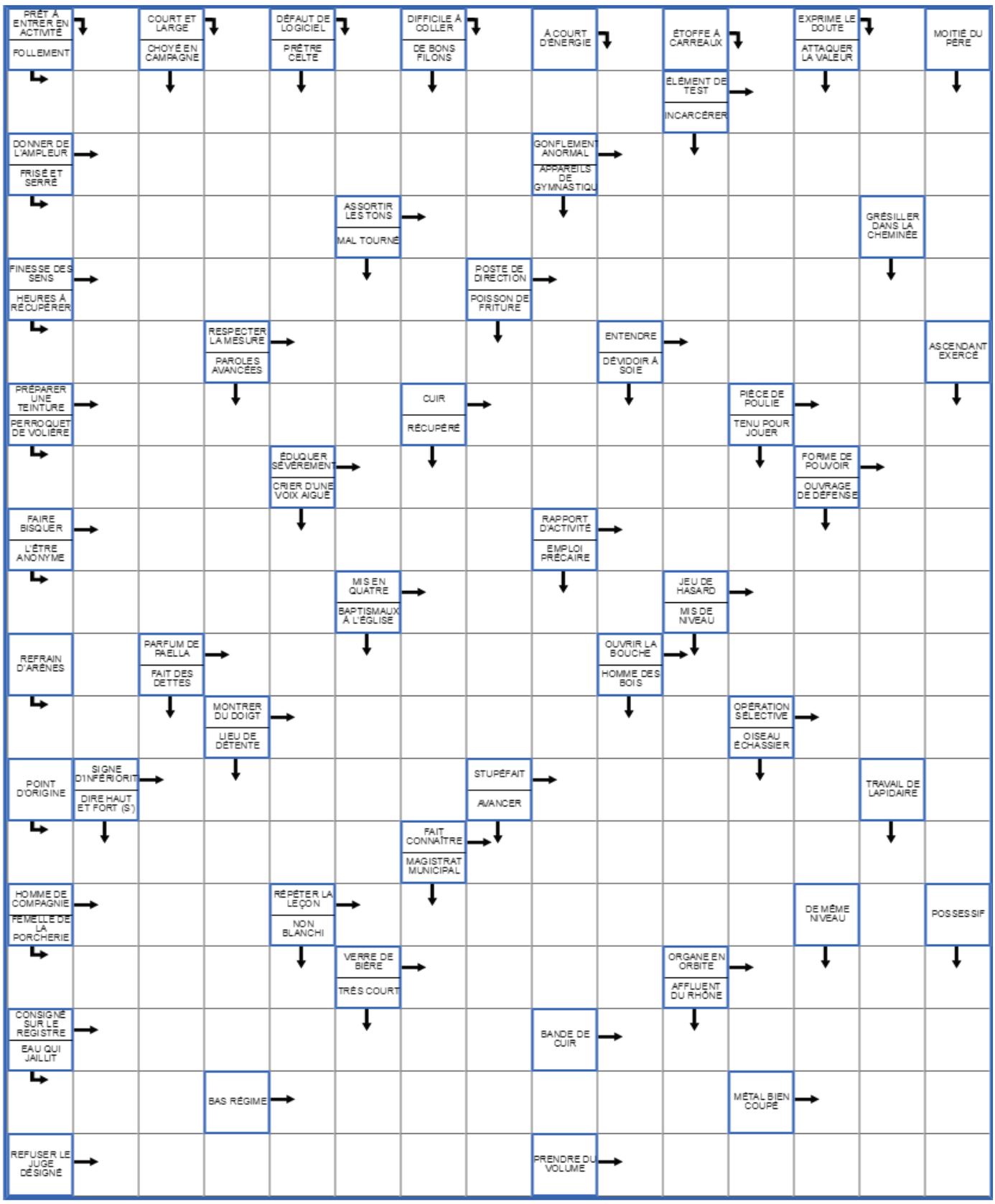
Journée nationale des assistantes maternelles



Si vous cherchez une journée nationale célébrée dans de nombreux endroits, vous y êtes... en effet, de nombreuses villes françaises relayent cette journée des assistantes maternelles qui se déroule chaque année le 19 novembre.
Il faut dire que les villes ont en charge la petite enfance et que les assistantes maternelles sont une alternative aux crèches qui présente de nombreux avantages... mais ce n'est pas le sujet!

A l'origine...

Créée en 2005, cette journée est essentiellement l'occasion de valoriser le métier d'assistante maternelle.
On peut légitimement se demander auprès de qui cette valorisation était nécessaire. Les familles, directement concernées par la question de la "nounou" n'ont plus besoin d'être convaincues. Peut-être alors est-ce une communication vers les assistantes elles-mêmes qui souhaitent obtenir une véritable reconnaissance de la société tout entière ?



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

AGRICULTURE, LIVESTOCK AND AGRO-INDUSTRY SHOW

SIPSA®
FILAHA
AGROFOOD

May 31st > June 3rd 2027

EXHIBITION CENTER - SAFEX
ALGIERS - ALGERIA

25
Anniversary
SIPSA FILAHA
2001-2027

FOR A SUSTAINABLE,
MODERN & SMART AGRICULTURE
Facing the Challenge of Food and Health Security

REGISTER NOW
& BOOK
YOUR STAND

www.sipsa-filaha.com

: htiw sedicnioC

SIPSA® 6e Edition Afrika Food Trade
SIPSA® 12e Edition DJAZAQUA
SIPSA® 3e Edition Oleomed

EXPOSIA ALGERIE
EXPOSIA
Ain Allah 2 Lot.N°-7 Dely Ibrahim 16320 Alger - Algérie
Tél. : +213(0) 20 31 83 03 / +213(0) 20 31 80 64 / +213(0) 770 89 58 89
Fax : +213(0) 20 31 83 00 - Email : sipsa@sipsa-filaha.com

FILAHA INNOVE
CACI
FILAHA INNOV' INCUBATOR
Agri Tech - Food Tech - Aqua Tech
Algeria Exhibitions