

Dr Mohamed Laifa, diabétologue :

"LA DISCIPLINE MINIMISE LES RISQUES SUR LA SANTÉ DU DIABÉTIQUE"

Page 2

LE JEUNE
INDÉPENDANT
N° 7560 - DIMANCHE 9 AVRIL 2023
www.jeune-independant.net direction@jeune-independant.net



ORGANISATIONS SUBVERSIVES

LES MISES EN GARDE DE CHANEGRIHA



Le Général d'Armée Saïd Chanegriha, chef d'état-major de l'Armée nationale populaire, a mis en garde, hier, contre les organisations subversives qui mettent à profit les moyens technologiques développés à des fins d'espionnage et de subversion et tentent de créer des situations de crise et de chaos. C'est ce qu'a indiqué le ministère de la Défense nationale dans un communiqué.

Page 3

APRÈS LES FACILITATIONS DU MINISTÈRE DU COMMERCE

Satisfaction des exportateurs

Page 4

QUINZE ANS DE PRISON DANS LES GEÔLES MAROCAINES

UN MILITANT SAHRAOUI RACONTE LES ATROCITÉS

Page 3

VENTE DE VIANDES NON ESTAMPILLÉES

L'APOCE MET EN GARDE

Page 5



QUOTIDIEN NATIONAL D'INFORMATION FONDÉ LE 28 MARS 1990 – ISSN 1111-0115. PRIX : ALGÉRIE 30 DA, FRANCE 1 EURO

DR MOHAMED LAIFA, DIABÉTOLOGUE :

«La discipline minimise les risques sur la santé du diabétique»

L'impact du jeûne sur le diabète pendant le ramadhan nécessite de la discipline et de la préparation, ainsi que d'être prêt à rompre le jeûne si nécessaire. Dans cet entretien accordé au Jeune Indépendant*, le Dr Mohamed Laifa évoque les risques liés au jeûne en cas de diabète et donc les précautions à prendre afin d'éviter les risques encourus pour la santé, notamment l'hypoglycémie.*



Le Jeune Indépendant : Chaque année et à chaque mois de ramadhan, au cours duquel les fidèles s'abstiennent de manger et de boire, le cas épineux des malades chroniques refait surface. Qu'en est-il des diabétiques ?

Dr Mohamed Laifa : Effectivement, pour les porteurs de maladies chroniques en général, le ramadhan est une période extraordinaire pour les personnes en âge de jeûner. Mais pour toute cette catégorie de personnes atteintes de maladies chroniques, leur situation métabolique ou physiologique reste quelque peu fragile par rapport à cette épreuve. Cela ne veut toutefois pas dire que c'est une épreuve difficile, voire impossible pour eux. Au contraire, pour certaines maladies chroniques, et lorsque ces dernières sont très bien équilibrées, que ce soit l'hypertension, le diabète ou autres, le jeûne, observé d'une manière correcte et surveillé, peut être très bénéfique pour leur santé et leur procurer un équilibre parfait. Néanmoins, la décision de jeûner doit être prise avec l'accord du médecin car certains détails peuvent ne pas être visibles pour le patient alors qu'ils sont capitaux pour le médecin du fait de l'évolution de la maladie, surtout après le ramadhan, d'où l'intérêt d'être accompagné par son médecin traitant pour la décision de jeûner ou pas, et ensuite pour savoir comment jeûner et comment prendre ces médicaments au cours de ce jeûne.

Pourquoi est-il conseillé aux personnes atteintes de diabète qui ont décidé de jeûner d'en parler avec leur médecin ?

Le diabète est une maladie chronique et évolutive. Elle avance en général silencieusement. Parfois, il n'y a pas de signes visibles ou du moins perceptibles par les patients. Le médecin, au cours des différents contrôles, peut remarquer certains dysfonctionnements qui seront corrigés régulièrement par des ajustements thérapeutiques, en l'occurrence le traitement, ainsi que par des orientations à travers des conseils particuliers. Bien évidemment, quand le jeûne arrive, il change les habitudes alimentaires, le moment de la prise des repas ainsi que le moment de la prise des médicaments, et cette situation doit être contrôlée et orientée par le médecin. Même si le patient est autorisé à faire le jeûne, il doit impérativement faire appel à son médecin traitant au cours du processus de jeûne, car il peut arriver qu'il soit amené à arrêter le jeûne dans des situations critiques, ou à continuer en prenant en considération un certain nombre de recommandations.

Quels sont les risques liés au jeûne du ramadhan concernant le diabète ?

D'abord, il y a un risque immédiat, car il faut savoir que le jeûne est une épreuve difficile pour tout le monde et non pas seulement pour les diabétiques. Ces derniers doivent manger d'une manière correctement gérée en fonction des besoins du corps et ensuite des médicaments qui doivent être pris à des moments bien précis. Donc, les risques sont liés à la perturbation de ces moments-là et à la manière de gérer les quantités des aliments et des médicaments. Le risque immédiat, c'est l'hypoglycémie. Sous l'effet de médicaments pris la veille et le fait de ne pas manger toute la journée, le patient peut être exposé à des hypoglycémies (chutes importantes de glycémie) ou des hyperglycémies. Cette situation représente aussi un risque, car il y a exposition à la dégradation des acides gras par l'organisme, car l'organisme trouve du glucose dans le sang et non dans les tissus. De ce fait, les organes et les tissus vont souffrir du manque de glucose, ce qui peut exposer le patient à des états pré-comateux, voire comateux.

Pour ce qui est des risques à long terme, et vu le cumul des erreurs réalisées pendant la période de jeûne, les diabétiques peuvent présenter des déséquilibres après le ramadhan, ce qui est très fréquent, et c'est là un risque que les patients ne prennent pas en considération. Dans ce cas-là, c'est au médecin de prendre la décision d'autoriser le jeûne ou pas.

Ces risques sont-ils les mêmes pour le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ?

En réalité, dans un sens global, les risques peuvent être les mêmes, car à partir du moment où l'on est diabétique, on peut être exposé à des hypoglycémies et à des hyperglycémies. Mais pour le diabète de type 1, c'est-à-dire pour les personnes diabétiques depuis leur enfance ou les jeunes adolescents qui sont diabétiques et nécessitent un traitement strictement basé sur la compensation en insuline, cette catégorie ne doit pas jeûner. C'est vraiment exceptionnel qu'ils soient autorisés à le faire et c'est au cas par cas. Ainsi, en général, le diabétique de type 1 n'est pas autorisé à jeûner. Pour le type 2, les risques ont été cités ci-dessus, que ce soit pour ceux qui prennent des comprimés ou de l'insuline.

A quel moment le diabétique doit rompre son jeûne ?

Les recommandations internationales pour le diabète et le ramadhan stipulent qu'une fois que la glycémie atteint pendant le jeûne un chiffre inférieur à 0,70g/l, on doit immédiatement rompre le jeûne, quel que soit le moment de cette découverte, et ce même si l'on n'a pas de symptômes parce qu'on ne sait pas ce qu'il peut y arriver par la suite. Pareillement pour une glycémie qui augmente au-delà de 3g/l. Donc, selon ces mêmes recommandations, la glycémie du diabétique, durant tout le parcours du jeûne, doit toujours se situer entre 0,70g/l et 3g/l. Cela est expliqué par le médecin qui prend en charge le patient.

Quelles recommandations ou conseils faites-vous aux patients diabétiques qui ont envie de jeûner ?

Evidemment, tout le monde veut jeûner du fait des habitudes acquises dès le jeune âge, et c'est extrêmement difficile d'abandonner une habitude avec laquelle nous avons grandi, pour une raison ou une autre, surtout si cela est lié à une pathologie qui s'installe et contre-indique le jeûne. C'est ce qui engendre chez ces personnes-là un choc émotionnel important et une sensation de frustration qu'il est difficile de gérer. En général, on a les moyens psychologiques mais surtout techniques pour convaincre le patient que l'autorisation n'est pas donnée par le médecin seulement mais surtout par Dieu le Tout-Puissant. Nous, en tant que médecins, on donne juste un avis technique et on tente d'expliquer les risques encourus.

Par ailleurs, et même si l'on est autorisé à jeûner, ce n'est pas une carte blanche qui est donnée. Le patient doit toujours tenir compte des recommandations et des conseils qui sont donnés par les structures de soins (hôpitaux ou polycliniques). Au moindre problème ressenti pendant le jeûne, le patient doit en informer son médecin traitant pour voir si le traitement doit être ajusté ou s'il faut carrément arrêter le jeûne.

Comment une personne atteinte de diabète de type 2, sous médicaments oraux, peut-elle gérer son traitement ?

Quand on autorise le patient à jeûner, il y a toujours une nouvelle répartition du traitement. En général, on jeûne entre 15 et 16 heures, avant de faire une rupture du jeûne qui dure à peu près 8 heures. La fragilité de la situation réside à ce moment-là, car on doit connaître quel médicament prendre et comment le prendre. Généralement, le médicament le plus fort est prescrit soit avant ou juste après le repas principal, et il y a aussi les autres médicaments associés tels que ceux de l'hypertension artérielle ou encore les autres médicaments que ceux du diabète et qui doivent être pris au milieu de cette période de rupture de jeûne, dans la soirée. Il y a un autre médicament qui doit être pris au moment d'el-fedjr, avant d'entamer le jeûne. Cette manière de prendre les médicaments est très importante et le non-respect de celle-ci peut tout chambouler.

En général, les repas pris pendant le ramadhan sont très riches en calories et peuvent également contenir des aliments à forte teneur en glucides et en matières grasses. Que dire de l'alimentation du diabétique ?

Pendant le mois de ramadhan, on a deux repas dans une journée au lieu des trois habituels. Il va donc falloir bien choisir les aliments que l'on consomme et bien les répartir pendant la période où l'on est autorisé à boire et à manger.

Le diabétique autorisé à jeûner doit faire très attention. Malheureusement, la majorité des patients s'autorisent à commettre de petites folies en matière d'alimentation pendant la période de rupture de jeûne, pensant qu'ils vont tout brûler le lendemain, mais c'est faux. Cela va apprendre à l'organisme à se corriger en permanence. Cette association de glucides et de matières grasses est très dangereuse par rapport à l'absorption et à l'augmentation rapide de la glycémie.

Le comble, c'est que l'hyperglycémie n'est souvent pas ressentie rapidement chez tout le monde, ce qui nous pousse à consommer sans avoir de symptômes visibles. Il faut donc faire attention à l'alimentation.

Généralement, les diabétiques qui ont eu l'habitude de jeûner depuis des années ont acquis une expérience en matière de gestion de l'alimentation. Cette dernière doit être composée de deux repas, principal et secondaire (shour).

On insiste sur ce dernier car c'est un repas très important, contrairement à ce que pense la majorité. Les repas doivent donc être bien répartis.

Entretien réalisé par Lynda Louifi

EN VISITE AU COMMANDEMENT DE LA GENDARMERIE NATIONALE

Chanegriha met en garde contre les organisations subversives

Le général d'armée Saïd Chanegriha, chef d'état-major de l'Armée nationale populaire, a mis en garde, hier, contre les organisations subversives qui mettent à profit les moyens technologiques développés à des fins d'espionnage et de subversion et tentent de créer des situations de crise et de chaos. C'est ce qu'a indiqué le ministère de la Défense nationale dans un communiqué.



En visite de travail et d'inspection au Commandement de la Gendarmerie nationale, le Général d'Armée a mis en garde contre «les organisations subversives qui mettent à profit les moyens technologiques développés à des fins d'espionnage et de subversion et tentent de créer des situations de crise et de chaos et de briser le lien étroit qui unit le peuple à ses institutions».

Il a, par la même occasion, exhorté les personnels de la Gendarmerie nationale à «veiller en permanence au renforcement de la relation avec les citoyens à travers l'ensemble du territoire national», ajoutant, à ce propos, que la Gendarmerie nationale «enregistre des résultats encourageants dans le domaine de la lutte contre la criminalité électronique, sachant que le cyber espace est devenu le théâtre de crimes organisés et d'attaques contre les sites gouvernementaux».

Dans ce cadre, «les organisations subversives mettent à profit les moyens technologiques développés, considérés comme des armes dangereuses, à des fins d'espionnage et de subversion, qui ciblent particulièrement les systèmes informatiques des secteurs gouvernementaux sensibles, et ce, pour tenter de créer des situations de crise et de chaos et briser le lien étroit qui unit le peuple à ses institutions», a averti le chef d'Etat-Major de l'ANP.

«Au regard de la nature des défis précités, il vous appartient, hommes et femmes de la Gendarmerie nationale, de veiller à accomplir pleinement les missions vitales dont vous êtes investis et d'œuvrer en permanence au renforcement de la relation avec les citoyens, dont la confiance en les institutions de l'Etat est essentielle pour la réussite de toute action», a-t-il encore insisté.

Pour rappel, le Général d'Armée Said Chanegriha poursuit depuis le début du mois de Ramadhan une tournée à travers les corps militaires de l'Armée nationale populaire. Après les forces terrestres, il a visité notamment le siège du commandement des forces navales et de la base navale d'Alger, ainsi que celui des forces aériennes.

Mohamed K.

QUINZE ANS DE PRISON DANS LES GEÔLES MAROCAINES

Un militant sahraoui raconte les atrocités

LE COMBATTANT sahraoui pour l'autodétermination Yahya Mohamed El Hafed Iaaza fut arrêté et injustement condamné à 15 ans de prison par le Maroc. Le 1er mars dernier, c'est la délivrance. Il a été libéré après avoir purgé la totalité de sa peine. La communauté sahraouie lui a réservé un magnifique accueil à Tan Tan, avec de nombreux invités. Puis vinrent les représailles marocaines contre certains participants. Les services marocains n'ont pas lâché même pas ses proches ou parents venus lui rendre visite et le voir enfin sorti des geôles de l'occupant. Mais pour les sahraouis, la répression, c'est déjà une routine et une habitude.

Malgré 15 ans de souffrance, Yahya n'a pas perdu une once de moral et de courage. Dans ses déclarations à «Equipe Media», il continue de revendiquer la résistance jusqu'au bout, et se réjouit qu'elle soit assurée dans la génération suivante, en faisant référence à son fils. Il parle des valeurs qui lui ont été inculquées depuis son enfance. Grâce à ses valeurs, il n'a jamais faibli face aux Marocains.

Il parle des accusations absurdes portées contre lui, et de ses grèves de la faim pour les faire retirer, réussissant au moins, grâce à la pression d'organisations internationales, à lever l'accusation d'espionnage pour des parties étrangères -le Polisario-, laissant en vigueur les accusations de crimes de droit commun, également fausses.

En prison, la résistance n'a jamais baissé. Il a de même fait des grèves de la faim pour changer de pénitencier en raison de son asthme. Il a failli mourir à Ait Melloul. Ses grèves ont été très dures : 20, 30, 40, 63 jours. Il a été maintenu en isolement sans contrôle médical presque jusqu'à la fin. Il perdait la tête, il criait, il avait des visions.

Il parle du soutien aux prisonniers. «C'est une priorité. Nous devons soutenir les familles pour qu'elles soient les plus fortes et que les prisonniers le sachent». Selon lui, la pression contre le Maroc doit venir de tous les côtés, y compris des prisonniers civils, qui doivent s'entraider (comme il l'a fait). Il cite les étudiants emprisonnés et le groupe de Gdeim Izik pour lesquels il demande un soutien particulier. «Les Sahraouis doivent rester unis et renforcer l'unité nationale».

Il demande aux parents de veiller à ce que leurs enfants aillent à l'école ; sinon ils auront des problèmes.

Il affirme que la torture existe. Il a été torturé, et ses camarades encore davantage. Il se souvient de leurs cris et évoque leurs souffrances. Les prisonniers sont régulièrement battus et giflés. Il a dénoncé les violations des droits des prisonniers, ce qui lui a valu des représailles.

«Ce serait très fâcheux qu'une personne soit arrêtée et que personne ne soulève son cas».

Mahfoudh B.



EN SOUTIEN À LA PALESTINE

Manifestation anti-normalisation à Rabat

DES ACTIVISTES et sympathisants de la cause palestinienne ont manifesté avant-hier devant le Parlement marocain à Rabat pour dénoncer l'assaut des forces d'occupation sionistes contre la mosquée Al-Aqsa à El-Qods occupée. Ils ont également appelé le Makhzen à rompre ses relations avec l'entité sioniste et fermer le bureau de liaison sioniste à Rabat. Cette manifestation a été organisée en réponse à l'appel du Front marocain de soutien à la Palestine et contre la normalisation qui comprend 15 organisations politiques, syndicales et de défense des droits de l'Homme, en faveur de la Palestine. Les manifestants ont scandé des slogans condamnant les crimes de l'occupation ainsi que la normalisation et brandi des drapeaux de la Palestine et des banderoles sur lesquelles était écrit «Poursuite de la lutte pour criminaliser la normalisation avec l'entité sioniste», «La Palestine n'est pas à vendre», «Al-Aqsa crie au secours» et «Non à la normalisation avec les Sionistes».

«Aujourd'hui, avec ce nouveau gouvernement fasciste de droite, le peuple palestinien est confronté à un très grand danger. Ces gens rêvent de chasser les Palestiniens, de poursuivre cette nakba (drame) ininterrompu depuis 1948, en l'amplifiant, en chassant les Palestiniens d'Al-Aqsa et en construisant de plus en plus de colonies», a déclaré Sion Assidon, militant pro-palestinien des droits de l'Homme lors de la manifestation à Rabat. «Depuis des années, nous luttons contre la normalisation, cette normalisation qui est devenue une alliance militaire, et nous disons qu'il est impossible pour le peuple marocain d'accepter que le Maroc fasse une alliance militaire avec les occupants de la Palestine», a-t-il ajouté. Pour sa part, le militant des droits humains, Abdelilah Benabdeslam, a indiqué que cette manifestation tenue devant le Parlement marocain, a pour but de condamner fermement les agressions contre des fidèles pacifiques à Al-Aqsa et contre la bande de Ghaza assiégée, d'exiger la rupture des relations avec l'entité sioniste, d'arrêter toute forme de commerce avec elle et de fermer le bureau de liaison sioniste à Rabat. «La prise d'assaut de la mosquée Al-Aqsa et la répression, la brutalité et les abus sont un crime contre l'humanité, qui nécessite une condamnation par la communauté internationale et un suivi judiciaire par la Cour pénale internationale», a écrit le Front marocain de soutien à la Palestine dans un communiqué. Mardi soir, les forces d'occupation ont arrêté près de 400 Palestiniens lors de l'assaut mené contre la mosquée Al-Aqsa. Des agressions qui ont choqué et indigné la communauté internationale. Les violations répétées de l'entité sioniste ont provoqué un tollé chez l'opinion publique arabe et musulmane en ces jours du mois sacré de Ramadhan.

S. Ould Brahim

APRÈS LES FACILITATIONS DU MINISTÈRE DU COMMERCE

Satisfaction des exportateurs

L'intérêt qu'accorde le département du Commerce aux exportateurs, surtout l'instruction donnée par le ministre du Commerce d'accorder toutes les facilitations aux exportateurs, sonne comme un soulagement pour les opérateurs activant dans l'exportation. Pour le consultant et formateur en export, Ali Bey Nasri, cette réunion avec les exportateurs réaffirme la volonté des pouvoirs publics d'encourager et d'aller réellement vers l'exportation. D'autres mesures doivent cependant être prises, notamment la révision de la réglementation des changes.



Aller vers le marché international et diversifier les exportations constitue une ligne directrice que ne cessent de rappeler les autorités mais surtout les experts en économie, qui mettent en avant le potentiel. Selon Ali Bey Nasri, le département du Commerce auquel on a annexé la mission de promouvoir les exportations a pris ce dossier en main. En effet, une réunion a regroupé, jeudi dernier, le premier responsable du secteur et des exportateurs. Cette rencontre, tenue à moins d'un mois de l'installation du ministre à la tête du département du Commerce, a été saluée par Ali Bey Nasri.

Dans sa déclaration au Jeune Indépendant, il a affirmé que «le ministre a pris en charge le dossier des exportations quelque temps seulement après sa nomination, à l'issue d'une réunion avec l'Association nationale des exportateurs algériens (ANEXAL)». Il a surtout souligné le fait que le ministre a regroupé les plus grands exportateurs activant dans des secteurs promoteurs, citant le secteur de la cimenterie, devenu très fort exportateur avec huit millions de tonnes de ciment, le secteur de l'électroménager, et ceux de la sidérurgie et de l'agroalimentaire. «Les acteurs présents à cette réunion représentent au moins 35 % du volume des exportations. C'est à peu près 2 milliards de dollars des exportations», a-t-il précisé, signalant le fait qu'auparavant, «les choses n'évoluaient pas réellement sur le terrain».

A travers cette réunion, le ministre du Commerce, a-t-il dit, a réaffirmé la volonté du président de la République d'aller vers l'export et de lever les obstacles. La décision de réactiver la cellule d'écoute, dont l'ANEXAL est l'initiatrice (en 2016), est surtout saluée par ce consultant en exportation, qui souligne l'importance de cette cellule d'écoute.

Selon lui, bien qu'on ne cesse de souligner la nécessité de diversifier les exportations, des contraintes sont toujours observées sur le terrain.

La principale entrave à l'export reste la réglementation des changes, qu'il faut impérativement revoir, selon Ali Bey Nasri, qui n'a jamais cessé d'appeler à sa révision. «Elle n'aide pas les entreprises exportatrices. Si l'on veut encourager les exportateurs, il faut leur donner des avantages, notamment celui de disposer de leurs recettes en devise», a-t-il indiqué, affirmant que rien n'a changé avec l'instruction 06-21 qui oblige toujours l'opérateur à justifier 20 % des recettes. Insistant sur le fait que la réglementation des changes doit accompagner les exportateurs, l'expert a aussi souligné l'importance pour une entreprise exportatrice d'avoir une visibilité à l'international et de développer son réseau commercial. Et c'est sur l'intervention directe du président de la République que les exportateurs comptent. «Les exportateurs comptent sur le Président pour apporter des changements dans cette réglementation des changes», a-t-il signalé, affirmant que les principales avancées émanent du premier magistrat du pays. Il a, dans ce sens, cité les orientations et instructions du président de la République relatives au renforcement de la logistique, à même d'encourager les opérateurs économiques. «C'est lui qui a donné l'instruction d'étoffer et de densifier les liaison aériennes et maritimes avec certains pays africains, en sus de l'exploitation optimale de la route, notamment en prenant en charge la réalisation de la route sur 850 km vers la Mauritanie», a expliqué Ali Bey Nasri, qui a également évoqué l'instruction du Président d'ouvrir des agences de banques à l'étranger.

Par ailleurs, il n'a pas manqué de rappeler l'instruction du président de la République au directeur général de la Société algérienne des foires et exportations (SAFEX), qui est aujourd'hui nommé ministre du Commerce, de s'installer dans plusieurs capitales africaines, à l'instar de Nouakchott et de Dakar. «La visibilité à l'international est très importante», a insisté l'expert, qui dit compter sur le président de la République pour la révision de la réglementation des changes, à même d'être favorable aux exportateurs afin de leur permettre de gagner de la devise. «Ils en rapportent, qu'ils en gagnent aussi», a affirmé le consultant en export, qui dit placer sa confiance en la personne du ministre du Commerce pour avancer. «C'était un accompagnateur des exportations (tout était organisé par la SAFEX). Pour nous, c'est un partenaire et nous attendons beaucoup de lui sur le terrain et en termes d'écoute aussi», a-t-il conclu.

Lilia Aït Akli

DANS LE BUT DE FACILITER LES DÉMARCHES

La CGMP lancera l'application des marchés publics

CONSULTER les projets, s'enregistrer en ligne, télécharger des documents, ouvrir un compte et consulter les sommes dues en ligne sera possible avec l'application dédiée aux marché publics que va lancer la Caisse de garantie des marchés publics (CGMP), avant la fin de l'année.

C'est ce qu'a annoncé le directeur général de la CGMP, Oualid Nasri, affirmant que cet établissement public lancera la première application gratuite dédiée aux marchés publics le deuxième semestre de 2023. Cette application est destinée aux parties intéressées et aux partenaires économiques. Elle permettra, entre autres, de consulter les projets, de s'enregistrer en ligne, de télécharger des documents, d'ouvrir un compte et de consulter les sommes dues, selon les précisions de M. Nasri.

Dans sa déclaration à l'Agence officielle, le responsable a indiqué que la Caisse de garantie des marchés publics s'emploie actuellement à développer son site Web, qui permet aux différentes entreprises souhaitant bénéficier des différents produits proposés par l'établissement de prendre connaissance de toutes les conditions et pièces nécessaires à la constitution d'un dossier qui sera étudié à distance. Grâce à cela, les entreprises n'ont pas à se rendre aux directions et antennes de la caisse, sauf en cas d'acceptation du dossier pour la signature des contrats (caution ou avance).

Selon le responsable, la CGMP s'oriente, dès cette année, vers de nouveaux horizons et une vision d'avenir basée sur des moyens et des méthodes modernes, en vue d'élargir sa part de marché, qui est autour de 20% actuellement. Cela, à travers notamment l'utilisation d'un système de gestion numérique de toutes les affaires internes et externes de l'établissement.

De plus, la caisse œuvre à étendre son champ d'activité et sa présence au niveau national avec l'objectif de s'ériger en pôle d'information, d'étude et d'analyse sur les marchés publics. L'établissement s'emploie également à élargir sa gamme de produits, constituée actuellement de six cautions et de deux types d'avances de trésorerie, en vue de faciliter la réalisation financière des marchés publics.

Concernant le bilan de la caisse, le directeur général de la CGMP a fait savoir que cette institution publique à caractère industriel et commercial a octroyé aux entreprises bénéficiaires de projets publics depuis sa création en 1998 à fin 2022, près de 65 000 cautions d'une valeur de 936 milliards de dinar. De 2006 à fin 2022, la caisse a octroyé également près de 10 000 avances financières aux projets de développement de l'ordre de 236 milliards de dinar. Il a aussi fait savoir que l'établissement traitait avec plus de 7 000 entreprises dont 80% du secteur privé.

Ces entreprises œuvrent à la réalisation de projets dans différents secteurs tels que le bâtiment et les travaux publics, l'hydraulique et les transports tout en assurant les services liés à ces secteurs. Il a cité quelques mégaprojets cautionnés par la caisse dont l'aéroport international d'Alger, le métro d'Alger, la voie ferrée et l'aménagement de Oued El Harrach.

L. A. A.

VENTE DE VIANDES NON ESTAMPILLÉES

L'APOCE met en garde

L'Association de protection et d'orientation du consommateur et son environnement (APOCE) a mis en garde contre la commercialisation de la viande non estampillée. Une pratique courante dans certaines boucheries.



L'augmentation du volume de consommation des viandes rouges devra nécessiter, en effet, des services du contrôle une plus grande vigilance en ce qui concerne les produits provenant des différents abattages.
C'est dans ce sens que l'APOCE s'est manifestée et a tenu à rappeler, dans un communiqué publié sur la page officielle du président de l'APOCE, Mustapha Zebdi, que la commercialisation de viandes non estampillées par les services vétérinaires est strictement interdite en Algérie.
Il a souligné, à cet effet, que la couleur de l'estampille change en fonction de la race de l'animal. Il a fait savoir, dans ce cadre, que la couleur verte est réservée aux veaux et aux agneaux, la couleur violette est réservée aux bovins et aux ovins, enfin, la couleur rouge est utilisée pour distinguer les viandes extraites de chevaux, de chameaux et de chèvres.
Par ailleurs, M. Zebdi a ajouté que la violation de cette régulation entraîne la saisie des viandes et la rédaction d'un procès-verbal officiel à soumettre aux autorités judiciaires car elle constitue un abattage illégal sans contrôle vétérinaire.
En ce qui concerne les caractéristiques des estampilles sur les viandes de boucherie et leur qualité, elles sont définies par la loi n° 08/88 du 26 janvier 1988, relative aux activités de médecine vétérinaire et de protection de la santé animale.
Le processus d'estampillage se fait donc à l'aide d'un rouleau circulaire d'un diamètre de 80 mm et d'une largeur de 45 mm. L'ancre utilisée doit être alimentaire, conforme et fabriquée à partir de colorants autorisés par la régulation en vigueur. L'estampille doit être apposée avant la découpe et les lettres doivent être claires et suivies du numéro d'agrément.
Il convient de noter que l'estampillage est un signe indiquant que l'animal a été abattu dans des conditions sanitaires conformes.
Pour rappel, ces dernières années, de nombreuses saisies ont été enregistrées dans les abattoirs et autres tueries par les vétérinaires, après que ces derniers y eurent décelé la présence de certaines maladies infectieuses.
On indique que, lors des actions menées au cours des différentes opérations de contrôle, il a été procédé à des saisies de carcasses non estampillées d'agnelles, proposées en tant que viande d'agneau. Pis encore, les vendeurs clandestins proposent aux consommateurs non avertis des organes et des abats jugés impropres à la consommation.
Pour que les mesures décidées soient efficaces, les brigades de contrôle devront mener une lutte continue contre l'abattage illégal à travers la multiplication des inspections au niveau des boucheries et autres endroits de vente de viande, le contrôle des établissements de manipulation des denrées animales et d'origine animale ainsi que les moyens de transport de ces denrées qui nécessite le respect de la chaîne de froid.

Lynda Louifi

TIZI OUZOU

63 % des crédits consommés en 2022

SUR les crédits accordés à la wilaya de Tizi Ouzou pour le développement, 63 % ont été consommés au cours de l'année d'exercice 2022. C'est la lecture qui a été faite par le secrétaire général de la wilaya, Miloud Fellahi, concernant le bilan de la direction de la programmation et du suivi budgétaire (DPSB) de la wilaya lors de la dernière session de l'APW. Concernant le programme sectoriel déconcentré (PSD), M. Fellahi a souligné que «l'activité au titre de l'exercice 2022 est consacrée au lancement du programme neuf, la relance des opérations ayant enregistré des difficultés de mise en œuvre sur le terrain et le parachèvement du programme en cours», avant de poursuivre : «A la fin de l'année 2022, il a été arrêté un programme en cours (PEC) de 766 opérations sur l'ensemble du programme pour une enveloppe de 260 573 988 000 DA». Miloud Fellahi a également fait savoir que «les consommations cumulées enregistrées s'élèvent à 164 208 238 492 DA, d'où un reste à réaliser (RAR) financier de 96 365 749 508 DA, soit près de 37 % du programme inscrit».
Il ressort que dans le détail de ces 766 opérations, 323 ont été achevées, 258 sont en cours de réalisation, 67 sont arrêtées, 26 non lancées et enfin 92 gelées.
Par ailleurs, il a indiqué qu'en termes de dotation financière pour l'année 2022, «la wilaya a bénéficié d'une enveloppe de 6 733 162 000 DA pour la prise en charge de 42 opérations retenues dont 11 relatives à la lutte contre les incendies de forêts. Il convient de relever que 16 d'entre elles ont déjà fait l'objet d'inscription».
S'agissant des 92 opérations gelées, selon les termes du secrétaire général de la wilaya, l'enveloppe qui leur est accordée est de l'ordre de 18 731 592 000 DA. Il a précisé que les secteurs les plus touchés par ce gel sont l'administration locale, les équipements publics ainsi que la culture et les arts avec, respectivement, 15, 15 et 14 opérations gelées. S'agissant des plans communaux de développement (PCD), et pour cette même année 2022, Miloud Fellahi a précisé que «la wilaya a bénéficié d'une autorisation de programme d'un montant global de 2 400 000 000 DA, lequel a permis l'inscription et la retenue de 455 opérations dont 89 orientées en direction des zones d'ombre, accordées lors des séances d'arbitrage ayant regroupé les services habilités de la wilaya, les chefs de daïra et les élus des différentes APC. Selon le rapport de la DPSB, ces 89 opérations ont été «identifiées lors des visites d'inspection et de travail effectuées par le wali sur le terrain et/ou en réponse aux cas d'urgence signalés par les communes». Les opérations ayant porté essentiellement sur les chemins et les pistes (185), l'assainissement (151), l'alimentation en eau potable (72) et le sport (43).
Le rapport indique enfin que cela atteste que les préoccupations majeures des communes en matière d'inscription de projets sur les PCD sont orientées vers la mise à niveau des différents réseaux routiers et le désenclavement, suivis par des actions liées à la prise en charge de l'alimentation en eau potable et l'assainissement (réfection et réalisation de nouveaux réseaux) et enfin l'animation et l'activité sportive.

De notre bureau, Saïd Tissegouine

TRAFIC DE MARCHANDISES ÉTRANGÈRES

Démantèlement d'un réseau international

UN RÉSEAU international spécialisé dans le trafic de marchandises étrangères a été démantelé par les éléments du service central des investigations criminelles relevant du commandement de la Gendarmerie nationale. C'est ce qu'a indiqué avant-hier un communiqué de ce corps de sécurité. Ainsi, dans le cadre de la lutte contre le crime organisé sous toutes ses formes, les éléments du service central des investigations criminelles relevant du commandement de la Gendarmerie nationale (GN), en coordination avec la section de recherches de la gendarmerie de Bir Mourad Raïs, ont procédé au démantèlement d'un réseau international spécialisé dans le trafic de marchandises étrangères introduites frauduleusement en Algérie, a indiqué avant-hier un communiqué de ce corps sécuritaire. «Cette opération d'envergure internationale s'inscrit dans le cadre de la lutte contre les différentes formes de crime organisé, notamment les crimes transfrontaliers qui portent atteinte à l'économie nationale», a précisé le communiqué.
Cette opération a été réalisée suite à des informations parvenues au service central des investigations criminelles, selon lesquelles un réseau criminel spécialisé dans la contrebande active au niveau des communes de Dar El-Beida et Rouiba (Alger), a indiqué la même source, ajoutant que «ce réseau, dirigé par un individu de nationalité étrangère résidant en Algérie, s'adonne au trafic de smartphones via les frontières est du pays».
Dans le même sillage, après exploitation des informations, les lieux de stockage des marchandises de contrebande ont été localisés et les membres du réseau identifiés et arrêtés en un temps record, et ce à la faveur d'un plan bien ficelé.
«L'opération a permis l'arrestation de quatre individus dont deux de nationalité étrangère et la saisie de 25 000 smartphones, 800 Bluetooth, 1 200 écouteurs, 350 montres intelligentes, un GPS, 3 voitures touristiques et une somme d'argent», selon la même source.
Après parachèvement des procédures légales, les mis en cause ont été déférés devant les instances judiciaires compétentes, a conclu le communiqué. Pour rappel, en janvier 2023, les éléments de la Gendarmerie nationale de Batna ont saisi deux armes à feu, 30 cartouches 16 mm et déjoué une action de contrebande de marchandises étrangères dans deux opérations différentes, selon un communiqué du groupement territorial de ce corps constitué.
Dans la première opération, les éléments de la Gendarmerie nationale de N'gaous ont, au cours d'une patrouille de contrôle, arrêté deux individus roulant en motocycle et portant sur eux deux armes à feu de fabrication traditionnelle munies de canons 16 mm, a précisé le communiqué.
Les deux individus âgés de 26 et 28 ans ont tenté de s'enfuir après avoir abandonné les armes.
Arrêtés, ils ont été amenés au siège de la brigade pour être interrogés sur les armes et les 30 cartouches 16 mm trouvées en leur possession, a indiqué la Gendarmerie nationale.

Samia Acher

DE LA SPLENDEUR DE RAMADAN

Chers amis,

C'est avec joie et allégresse que nous, musulmans que nous sommes, devons accueillir notre invité d'honneur, le mois de ramadan, mois de jeûne, de piété et de sacrifice. Cet invité nous propose une thérapie des plus exemplaires pour le corps et l'esprit. Il nous garantirait, à chacun, si nous acceptions son offre avec amour et clairvoyance, de renforcer sa foi envers son Seigneur Allah, le Puissant, le Miséricordieux, d'effectuer son autocritique en toute âme et conscience et d'évaluer ses rapports vis-à-vis de sa personne, de sa famille, de ses proches et de tous ses semblables, envers lesquels il doit observer des droits et des devoirs. Ce mois de jeûne nous garantit, par conséquent une vie matérielle et spirituelle paisible, grâce à la mortification du moi, laquelle érige le commun des mortels en une personnalité angélique par le repos de la conscience qu'elle lui procure, et par l'immunité qu'elle lui assure.

Par Cheikh Mohamed-Tahar Badaoui

1ere partie



Il demeure opportun d'apporter quelques précisions sur la méthode nutritive du saint prophète Mohamed, salut divin sur lui. Notre Prophète, salut divin sur lui, n'avait pas pour habitude de se contenter d'un seul genre d'aliment à l'exclusion des autres aliments à la nature organique du corps incapable souvent de le tolérer. La limitation à un seul genre de nourriture de façon permanente constitue, même si cela apparaît bénéfique, un danger nocif du fait du déséquilibre nutritif qu'il engendre pour le corps. Ainsi, le Prophète mangeait les aliments habituels qu'il connaissait, tels que la viande, les fruits, le pain, les dattes… Si un aliment contenait une qualité qui nécessitait une atténuation et une modification, il l'atténuait et la modifiait par son paradoxe : il modifiait, par exemple, la chaleur des dattes par la pastèque. Dans le cas où il ne pouvait le faire, il en consommait, mais loin de tout excès.

De même, le Prophète ne mangeait jamais ce qu'il n'aimait pas, car manger à contrecœur vide l'aliment de tout profit et peut causer à la santé un dommage certain. En revanche, le Prophète ne critiquait guère un aliment. Il mangeait l'aliment qu'il désirait, ou s'en abstenait.

Le Prophète aimait la viande, notamment l'épaule et la poitrine du mouton. Ainsi, lui avait-on empoisonné ces parties du mouton. On rapporte de sources authentiques que la fille de Zubeïr avait égorgé un mouton dans sa demeure. Le Prophète, au courant de la chose, lui envoya l'un de ses compagnons pour lui en demander une part. Prise au dépourvu, et de honte, elle fit dire au Prophète qu'il ne lui restait que le cou du mouton. Le messager revint sur ses pas, et le Prophète envoya une seconde fois celui-ci chez la dame en question pour lui réclamer le cou de l'animal égorgé parce que, selon le Prophète, il s'agit «de la partie du corps qui guide le mouton, la meilleure et la moins nocive».

Il est certain que la partie du mouton la plus légère est la viande du cou, celle des pattes avant et enfin la cuisse ; d'autant plus que ces parties n'encombrent nullement l'estomac et lui procurent, au contraire, une digestion des plus adéquates. Ainsi sont appréciés les aliments selon les caractéristiques suivantes :

• La grande utilité et l'influence sur les forces ;

• La légèreté n'accablant pas l'estomac ;

• La digestion souple et rapide ;

Le Prophète, salut divin sur lui, chérissait aussi les douceurs et le miel, lesquels, à l'instar de la viande, constitueraient les meilleurs aliments dotés d'une grande utilité pour tous les organes du corps, notamment le foie, sauf pour ceux qui souffrent d'une défectuosité organique quelconque ou alors avis contraire du médecin traitant.

Il va sans dire que celui qui assouvit modérément ses besoins en temps utile, et de manière équilibrée, tirera sûrement de la nourriture un profit curatif de taille. Aussi, le médicament se ramène-t-il à deux éléments : le régime et le maintien de la santé. En effet, le régime, que nous apprend le jeûne rationnel, constitue l'un des remèdes les plus efficaces pour soigner les maladies résultant d'un excès de nourriture, plus que le vomissement pratiqué dans des cas graves.

En outre, le Prophète, salut divin sur lui, aurait voulu inciter l'homme, par sa noble méthode nutritive, à réduire la quantité des aliments qu'il consomme, à éviter de poursuivre démesurément ses goûts et désirs, et enfin à se méfier des surplus. Cette cure prophétique prescrite permet à chaque corps de suivre ses habitudes, qui diffèrent, d'ailleurs, d'un individu à un autre, en matière notamment de consommation des aliments et d'utilisation des médicaments.

Sous une autre optique, le jeûne du mois de ramadan se présente comme une cure de la passion. Celle-ci, vouée aux images, est le lot des cœurs dépourvus d'amour de Dieu, Seigneur, Maître des mondes. Les cœurs qui s'en détournent le remplacent par un autre objet d'amour qu'on vénère, à l'image d'une vulgaire idole des païens.

Si le cœur déborde d'amour pour Allah son Créateur et de désir ardent de contempler Sa Lumière, alors, la passion pour les images lui sera épargnée et il en sera définitivement guéri. Les versets 23 et 24 de la sourate Yûsuf (Joseph) expliquent aisément que la droiture et l'amour de Dieu constituent une immunité sans égal, mettant l'homme à l'abri de ces tourments passionnels : «Or celle qui l'avait reçu dans sa demeure essaya de le séduire. Et elle ferma bien les portes et lui dit : «Viens, je suis prête pour toi». Il dit : «Qu'Allah m'en préserve. C'est mon maître (en faisant allusion à son époux) qui m'a accordé bon accueil. Vraiment, les injustes ne réussissent jamais». Et, elle le désira. Et il l'aurait désirée, n'eût été ce qu'il vit comme preuve évidente de son Seigneur. Ainsi, Nous l'avons éloigné du mal et de la turpitude. Il fut certes l'un de Nos serviteurs élus». Il est donc clair que la sincérité repousse la passion bestiale, mais une sincérité à base d'amour divin, illuminée de la crainte de Dieu.

La passion se compose de deux éléments, à savoir l'appréciation de l'être qu'on aime et le désir ardent de l'atteindre. Grâce au jeûne véritable du ramadan, le fidèle, par l'évasion du moi, jouit d'une ascension spirituelle propre par laquelle il n'arrive à aimer que Dieu, son Seigneur, et n'adorer que son Maître, auquel il se soumet corps et âme, seulement pour bénéficier de Son agrément suprême. Il devient pour lui le désir des désirs et la passion des passions. Le Prophète, salut divin sur lui, nous confirme cette vérité en disant : «Nul ne peut atteindre l'apogée de sa foi que si passion humaine s'incruste comme il faut dans la mission dont je suis chargé.»

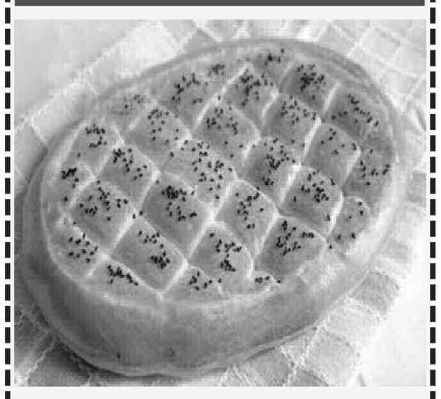
Dans le saint Coran, Dieu, gloire et pureté à Lui Seul, dit : «Le mois de ramadan, au cours duquel le Coran fut révélé comme guide pour les hommes et preuves claires de la bonne direction et du bon discernement.» (verset 184 de la sourate dite «La Vache» commenté plus haut.). Ce verset donne la raison principale de l'institution du jeûne au cours du mois de ramadan, à savoir que la révélation du saint Coran s'est faite en ce mois béni.

Sachant que le Coran est le meilleur moyen de purifier son cœur et d'élever son âme, il n'y a donc pas de meilleure façon de remercier Dieu de ce bienfait et de l'adorer en ce mois où fut descendu le Coran que cet acte qui purifie le cœur et élève l'âme spirituellement, en l'occurrence le jeûne. Ceci nous amène à voir dans les développements suivants les débuts de la révélation coranique, le processus d'évolution et la finalité de ce Livre sacré rendant hommage aux hommes de science et incitant, sans trêve, à la recherche dans tous les domaines de la vie. Dans la sourate dite du «Le Destin» ou «Les Décisions», Dieu, grâce à Lui Seul, énonce : «Nous l'avons, certes, fait révéler (le Coran) pendant la nuit de la destinée. As-tu idée de ce qu'est la nuit de la destinée ? La nuit de la destinée est préférée à mille mois. Durant celle-ci descendent les anges ainsi que l'Esprit (Gabriel) selon la volonté de leur Seigneur par l'accomplissement de tout ordre. Elle demeure paix et salut jusqu'à l'apparition de l'aube».

C'est dans cette nuit qu'a débuté la révélation du saint Coran. Elle est une nuit bénie, située au mois de ramadan où le Livre céleste fut descendu en une seule fois de la Tablette gardée à la Demeure de la puissance dans le Ciel inférieur, puis il fut révélé au fur et à mesure, selon les circonstances et durant vingt-trois années, au Messager de Dieu, qu'Allah le comble de sa grâce à jamais. Puis, pour montrer la valeur de cette nuit, Dieu dit à son Prophète : «As-tu idée de ce qu'est la nuit de la destinée ? La nuit de la destinée est préférée à mille mois». ***(A suivre)***

M-T. B.

Pain turque



Ingrédients

- 500 gr de farine
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 10 gr de sel
- 20 gr de sucre
- Un sachet de levure de boulanger instantanée
- 2 pincées de bicarbonate
- De l'eau tiède selon l'absorption de la farine (350ml pour ma farine)
- 2 cuillères à soupe de poudre de lait
- 4 cuillères à soupe de grains de nigelle
- 1 jaune d'œuf mélangé avec 1
- cuillère à soupe de lait

Les étapes

- Mélangez la farine, le sel, le sucre, bicarbonate, la levure, le lait et l'huile bien sabler.
- Ajoutez l'eau tiède petit à petit, jusqu'à obtention d'une pâte molle légèrement collante à vos mains,
- Pétrir une dizaine de minutes, couvrir de film alimentaire et laisser doubler le volume.
- Divisez la pâte en 3 pâtons.
- Faire avec chaque pâton une galette de 5 mm d'épaisseur

Transférer chaque galette dans un plateau allant au four.
A l'aide d'une roulette, tracez des losanges au centre et laisser doubler le volume une autre fois.
Badigeonnez la surface avec un jaune d'œuf mélangé avec une cuillère à soupe de lait
Parsemez de graines de nigelle.
Faire cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 20 à 25 minutes.

Chorba beida



Ingrédients:

- 500g de poulet de cubes (pour ceux qui aiment, ajouter des abats)ou viande d'agneau.
- 1 oignon
- 1 bonne poignée de pois-chiche (trempés la veille)
- 1c à s de beurre salé (smen)
- 1c à c de sel
- 1/4c à c de poivre noir
- 1/4c à c de cannelle
- 1 poignée de persil ciselé
- 1 jaune d'œuf
- 1 jus de citron
- 1 bonne poignée de vermicelle
- Eau

Préparation:

- Mettre les morceaux de poulet dans une marmite, râper dessus l'oignon, ajouter le beurre salé, poivré, ajouter la cannelle et une tasse d'eau. Faire revenir 10min, recouvrir d'eau, ajouter les pois-chiche et faire cuire 40min (20min si c'est une cocotte minute).
- Après ce temps, jeter le vermicelle et laisser mijoter 10min à feu doux.
- Prélever une louche de cette sauce dans un bol, y ajouter le jus de citron, le persil haché, le jaune d'œuf et mélanger à la fourchette, avant de verser cette préparation dans la marmite. Eteindre le feu aussitôt. Servir cette soupe bien chaude, saupoudrée de persil ciselé

Tajine de poulet et pomme de terre



Ingrédients

- 1 poulet coupe en morceaux
- 1 kg et 1/2 de pommes de terre coupées en gros cubes et frites
- 3 gros oignons finement coupé
- 6 gousses d'ails râpées
- 1 gros citron
- 2 cuillères à soupe de persil finement ciselé
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe de beurre

LES ÉTAPES

- Faites chauffer l'huile dans une marmite.
- Ajoutez l'oignon, et faites le revenir jusqu'à ce qu'il soit caramélisé(ne le pas brûler).
- A ce moment, rajoutez les morceaux de poulet, l'ail râpé, sel, poivre.
- Laisser cuire sur feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez l'eau par petite quantité si c'est nécessaire (un demi verre à chaque fois).
- Retirez les morceaux de poulet et les faire dorer dans une poêle avec 2 cuillères à soupe de beurre.
- Une fois dorer, ajoutez le jus d'un demi citron et parsemez avec 1 cuillère à soupe de persil.
- Mettre les pommes de terre dans un saladier, ajoutez le jus d'un demi citron. Parsemez d'une cuillère à soupe de persil et bien mélangé.
- Incorporez la cuillère à café de moutarde à la sauce, et laisser mijoter 5 minutes.
- La sauce doit être onctueuse.
- Versez la sauce dans votre plat à servir.
- Mettre vos morceaux de poulet au centre, et les pommes de terre tout autour.

Salade d'aubergines



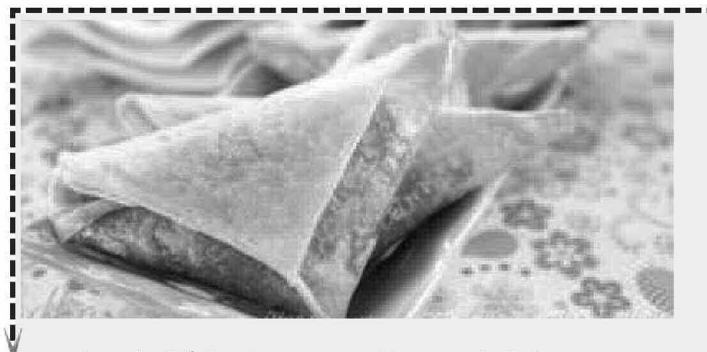
Ingrédients

- 500 gr d'aubergines épluchées et coupées en petits cubes
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive Sel
- 5 cuillères à soupe de jus de citron Quelques branches de thym frais
- 6 olives noires
- 6 olives vertes coupées en rondelles
- 50 gr de fêta
- 1 petite boite de thon à l'huile bien égoutté

Les étapes

- Dans un saladier, mettre les aubergines et l'huile d'olive et très bien mélanger pour les induire.
- Mettre vos aubergines dans une poêle non adhésif.
- Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 35 minutes en remuant de temps en temps.
- Éteindre le feu, ajoutez le sel, le jus de citron et les feuilles de thym. Laissez refroidir.
- Mettre vos aubergines dans votre plat à servir.
- Décorez avec les olives vertes, les olives noires, la feta et les branches de thym.

Bricks au thon



Les ingrédients:

- des feuilles de brick, j'avais les feuilles spéciales samossa, donc déjà en forme de long rectangle)
- 1 boîte de thon à l'huile.
- Quelques brins de persil hachés.
- 1 œuf.
- Emmental râpé ou tout autre fromage.
- 1 poignée d'olives verte dénoyautées.
- 1 pincée de sel.
- 1/4 de c à café de poivre noir.
- 1/4 c à café de gingembre en poudre.
- L'huile pour la friture.

préparation:

1. placez le thon égoutté dans son huile dans un saladier.
2. ajoutez le persil haché, les olives vertes coupées en rondelle, le fromage râpé, et l'œuf.
3. Saupoudrez d'un peu de sel, de poivre noir, et de gingembre.
4. incorporez le tout ensemble
5. Si vous avez des feuilles de bricks rondes coupez les en deux, et pliez l'un des cotes pour avoir une sorte de long rectangle.
6. placez un peu de la farce au thon dans l'extrémité du rectangle, et pliez pour forme un beau triangle.
7. collez le bout avec un peu de blanc d'œuf
8. continuez ainsi jusqu'à épuisement de la farce.
9. faites chauffez l'huile dans une poêle un peu profonde, ou une friteuse.
10. plongez les bricks dedans et laissez cuire, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur dorée
11. déposez les bricks cuits sur des papiers sopalin, pour diminuez de l'huile de friture.
12. servir avec filet de jus de citron, si vous aimez ce gout acidulé.

Flan simple

Ingrédients

- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 125 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 l de lait



Préparation

1 Préchauffez le four th.7 (200°C).
2 Cassez les œufs, ajoutez-y le sucre et mélangez.
3 Incorporez la farine et le sucre vanillé.
4 Puis en fouettant vigoureusement, versez le lait.
5 Mettez le tout dans un moule beurré, enfournez pendant 35 min.

BOUQALA DU JOUR

Charebt men dak al wad...Wa ta3alakt fel zitouna...Ana wa habibi matfahmin...Wa anass hasdouna... Khamsa fi 3inikom ya ali takarhouna

LA MOSQUÉE IBN KHALDOUN ET LA ZAOUÏA RAHMANIA À GUELMA

Intégrées dans un circuit touristique

Le circuit touristique religieux conçu par la direction du Tourisme et de l'Artisanat à Guelma intègre la mosquée Ibn Khaldoun du chef-lieu de wilaya et la zaouïa Rahmania du village Nador, deux monuments symboles de l'attachement de la population locale à l'identité nationale et leur religion face aux plans coloniaux.



En effe les deux monuments dont la construction remonte au XIXème siècle ont joué un rôle fondamental dans la mise en échec des plans du colonialisme français visant à détacher le peuple de son identité et de son authenticité, à travers la diffusion des valeurs religieuses et nationalistes, et la consolidation de l'appartenance à la civilisation arabo-islamique, a affirmé Salah Bakel, directeur du tourisme et de l'artisanat.

Et ajoute, le circuit ainsi proposé permet à son utilisateur de découvrir, en une journée, deux pans importants du patrimoine culturel local.

Il a indiqué que la direction a réservé son espace intitulé chaque jour une photo», lancé depuis trois semaines sur sa page officielle Facebook pour la publication de photos sur ces deux monuments à l'occasion du mois sacré mettant en exergue leur rôle leader sous l'occupation coloniale dans l'enseignement du saint coran et des sciences de la charia et de la langue arabe et la lutte contre l'illettrisme et le charlatanisme.

L'écrivain et spécialiste de l'histoire locale, Abdelghani Boussenobra, a indiqué que la construction de la mosquée Ibn Khaldoun, également appelée El-Atik, a démarré en 1848 et la première prière y a été officiée en 1851. Sa réalisation a été assurée avec le concours des enfants de la région et grâce aux dons de bienfaiteurs notamment après chaque fin de moisson-battage dans un élan collectif qui traduit leur attachement à leur identité et leur foi, souligne le même spécialiste.

Des pierres taillées des ruines de l'ancienne ville romaine ont été utilisées dans la construction de cette mosquée réalisée dans un style architectural ottoman pour marquer leur différence face à l'architecture coloniale, note cet écrivain qui relève que le journal El Moubachir, publié par les autorités coloniales en arabe, a évoqué, dans une de ses éditions de 1848, le début de la construction de cette mosquée et de plusieurs autres en différents endroits du pays dont Sétif.

Véritable œuvre d'art par son architecture islamique et ses magnifiques décorations de style ottoman, cette mosquée que certaines traditions orales non confirmées font remonter le début de la construction à la fin de la période ottomane vers 1824 et son ouverture à 1852, a fait l'objet ces dernières années d'une vaste opération de restauration.

Cet édifice cultuel renferme, en plus des salles de prière et d'enseignement coranique, une cave spacieuse qui servait à l'entreposage des provisions durant la glorieuse révolution libératrice.

ZAOUIA RAHMANIA: PÉPINIÈRE DU NATIONALISME

Située dans le village Nador dans la commune de Béni Mezeline, à 22 km à l'Est de la ville de Guelma, la zaouïa Rahmania a été, elle, fondée par cheikh Amara et El-Hafnaoui Beddiar, rapporte l'écrivain et spécialiste en patrimoine, Mohamed Benrektane. Ce monument qui témoigne de l'histoire et de la ferveur religieuse dans la région, a été construit en 1869 et classé patrimoine national en 1999, précise la même source.

De l'ouvrage « Les Savants des zaouïas de Nador », Benrektane relève que cheikh Amara fondateur de la zaouïa, né en 1832, a fait ses études dans la zaouïa de Seddouk à Bejaia où il a obtenu la Idjaza « diplôme» auprès de son maitre Mohamed Ameziane Ben Ali, plus connu par cheikh El Heddad qui est une figure éminente de la révolte d'El Mokrani contre l'occupant français en 1871.

Selon cet auteur, la zaouïa de Nador était, sous l'occupation, un institut d'enseignement et de religion qui disposait de quatre bâtiments: la mosquée, l'école coranique et d'enseignement qui accueillait des élèves en régime interne et externe, Dar El Istighatha où des actions caritatives étaient assurées aux pauvres et aux nécessiteux, et Dar Solh où était résolus les différends et litiges. Un grand nombre des élèves de cette zaouïa dont la mosquée est aujourd'hui encore ouverte aux prières et aux Tarawihs du ramadhan, a rejoint la Révolution de libération, selon la même source qui souligne que cheikh Amara fut placé en résidence par les autorités coloniales et emprisonné dans la ville de Guelma.

A sa mort en 1901, il a été remplacé par son fils Mohamed El Hafnaoui qui a continué sur la voie de son père jusqu'à sa mort en 1943. Lui succédant, cheikh Abdelmadjid a maintenu le même cap engagé jusqu'à la fermeture de la zaouïa par les autorités coloniales en 1958 et ce n'est qu'après l'indépendance que la zaouïa fut rouverte, a précisé Benrektane.

Imam bénévole chargé des prières et des prêches dans cette zaouïa, Abdelwahab Mouamnia assure que cette institution poursuit la mission voulue par son fondateur cheikh Amara et ses fils après lui, même si elle ne reçoit plus d'étudiants en raison de la vétusté de ses bâtiments qui ont besoin de restauration.

R.R

RESTAURANT ERRAHMA À CHLEF

Les réseaux sociaux à la rescousse

UN GROUPE de jeunes bénévoles de Chlef s'est assigné, durant ce mois de ramadhan, la mission de coordonner les opérations de solidarité à travers les réseaux sociaux, aux fins d'assurer les repas de l'Iftar (rupture du jeûne) aux nécessiteux et aux personnes de passage dans la wilaya.

Il s'agit d'un groupe d'amis, dont Maâmar Maghraoui, qui se sont lancés le défi de collecter les denrées nécessaires pour la préparation d'au moins 200 repas d'Iftar/Jour, à servir aux nécessiteux et aux personnes de passage à la cité « Zeboudj » de la ville de Chlef.

Ils exploitent, pour ce faire, leurs pages personnelles sur les réseaux sociaux, afin de promouvoir cet acte de solidarité et lancer des appels à dons et à contribution.

« Ces supports d'information (réseaux sociaux) font désormais office de plateforme numérique dédiée à la promotion de la solidarité, tout en offrant la possibilité aux utilisateurs intéressés virtuellement de contribuer réellement à cette action et renforcer l'acte de bénévolat et de solidarité en général », a estimé M. Maâmar.

Considérant que la société Chelfie, en particulier, et que les algériens en général, « ont le cœur sur la main» en toutes circonstances, des citoyens affluent quotidiennement vers la cité «Zeboudj», chargés d'aides alimentaires en tous genres, après avoir pris connaissance d'un Post ou d'un Tweet de l'un des bénévoles exprimant le besoin de ce restaurant de la Rahma pour des denrées alimentaires.

Le cuisinier Fethi a raconté à ce sujet l'histoire d'une femme abonnée à sa page, qui l'a contacté pour faire don de « Mermez » (orge concassé) nécessaire pour la préparation de l'incontournable « Hrira» de l'Iftar. « Cette dame a fait le déplacement de la région très lointaine de - « Lardh Lbeida- pour faire don de deux kilogrammes de ce produit et marquer ainsi sa contribution à la solidarité –Ramadhan », a-t-il dit, admiratif.

UNE CONFIANCE ÉTABLIE ENTRE LES BIENFAITEURS ET LES BÉNÉVOLES

Un autre bénévole, Alaâ, a estimé, quant à lui, que le « partage» sur les réseaux sociaux du quotidien du restaurant de la Rahma de la cité Zeboudj, à commencer par la collecte des produits alimentaires, entre légumes fruits et autres, puis la préparation des repas jusqu'à l'heure de l'Iftar, a contribué à «l'établissement de la confiance entre les bienfaiteurs et les bénévoles et à faire la promotion de ce restaurant, qui attire des jeûneurs de toute la wilaya et de régions mitoyennes», s'est-il félicité. A noter que ces jeunes bénévoles se font un devoir de diffuser quotidiennement des lives (transmission directe par vidéo) du restaurant sur leurs pages, à quelques minutes de l'adhane (appel à la prière) pour rompre le jeûne, afin de partager avec leurs abonnés le fruit de leurs efforts de solidarité, dans une ambiance familiale et joyeuse, tout au long du mois sacré. Des citoyens et des bienfaiteurs ont loué cette initiative de solidarité, « adaptée au développement technologique et à l'évolution numérique en cours, qui offre l'opportunité à tout un chacun de participer à des actions caritatives en restant devant son écran et selon ses moyens », ont-ils indiqué.

« La préparation de la table de l'Iftar à la cité Zeboudj est marquée quotidiennement par une large participation des citoyens de différentes catégories. Un fait qui prouve que les interactions enregistrées sur les pages de ces jeunes bénévoles sont réelles et constituent un maillon important dans la coordination de l'acte de solidarité », a souligné Ahmed, un bienfaiteur. Selon ses responsables, cette expérience du restaurant de la Rahma de la cité Zeboudj est « unique en son genre du fait qu'elle démontre la possibilité de l'ancrage et de l'extension des liens de la solidarité entre les différentes catégories de la société, virtuellement et de manière réaliste, pas seulement dans la ville de Chlef, mais dans toute la wilaya à l'avenir ».

R.R

ELLE PRÉSENTERA VENDREDI « AWA », SON NOUVEL ALBUM

Samia Brahmia chantera en hommage à la femme

L'artiste Samira Brahmia se produira ce vendredi sur la scène de Dar Erraïs (Port de Sidi Fredj, Alger). A cette occasion, elle présentera au public algérois son nouvel opus intitulé « Awa » (Hawa ou Eve), qui se veut un hommage à la femme, indique la chanteuse dans un communiqué reçu par le Jeune Indépendant.

Accompagnée de Karim Ziad à la batterie, de Youcef Boukella à la basse et de Khliff Mizialloua à la guitare, Samira Brahmia interprétera son nouvel album « Awa » (Hawa). Sorti le 16 septembre 2022, cet opus qui se veut une ode à la femme, offre un aperçu fidèle de sa personnalité, tout en revendiquant ses libertés de femme et son éthique d'artiste. L'autrice-compositrice a imaginé Awa comme « un tour de chant, et ce en jouant la carte de l'intime et de la sensualité ; de la gravité et de l'humour… tricotant des écheveaux arabo-andalou, africain, jazzy ou pop. Ces treize titres évoquent aussi bien l'abnégation des mères africaines, l'exil, l'altruisme, les ancêtres, les réfugiés, que le désir et l'ivresse » précise la chanteuse. A ce propos, elle indique aussi : « Cet album est un hommage à ce que j'aimerais être ; à ce que j'aimerais donner, à ce que j'aimerais percevoir dans ce monde. Cet album est une envie d'être heureuse, de raconter des choses et de rendre hommage à des femmes et pas que… ». Et d'ajouter : « Je voudrais raconter tout ce que l'on est : Des personnes qui aimons ; qui voulons construire, vivre et de dépasser les souffrances. Aussi, d'être plus fort que l'adversité ».

Outre ce concert, Samira Brahmia prépare un projet d'envergure à savoir « Awa Tour », une tournée algérienne, prévue pour l'été 2023. Cette série de concerts réunira des professionnels ayant travaillé avec des artistes tels que Lady Gaga ou encore Céline Dion. D'ailleurs, pour la concrétisation et la réussite de ce projet ambitieux, le travail a été entamé avec le ministère de la culture et des arts pour la mise en place de cette tournée.



UN SHOW DE QUALITÉ INTERNATIONALE

Selon l'interprète de « Mama » : « Cette tournée algérienne me tient à cœur, car je viens avec de l'innovation, une équipe et un directeur artistique ayant travaillé avec les plus grands comme Madonna et Will.I.Am…des musiciens de talents ». Et de poursuivre : « J'ai envie de présenter un show de qualité internationale. J'ai envie de dire que nous pouvons produire des choses dans notre continent, dans notre pays. Le public mérite des shows à la hauteur de ses exigences. J'ai envie également de faire des propositions scéniques ; chorégraphiques ; musicales…J'ai envie d'offrir un moment d'échange durant lequel nous (le public) allons exulter ensemble »

Pour rappel, cet évènement est organisé par Broshing Event's, dans le cadre des soirées ramadanesques.

Samira Brahmia, née dans le Doubs en France mais élevée en Algérie, est dotée dès le berceau d'une double culture, la jeune femme assume très bien ses origines et ses acquis avec un naturel déconcertant. Ses chansons mêlent influences pop rock (tendance Police ou Sheryl Crow), chaâbi, traditions celtiques ou instruments du Grand Sud algérien. Ses mélodies ciselées sont dominées par sa voix pure et claire et une capacité étonnante à faire passer l'émotion.

Depuis plus de 10 ans, dans le milieu de la musique « du monde », elle se fait repérer pour sa voix et sa personnalité à la force tranquille. Mais avec son passage à l'émission « The Voice » où elle défendait crânement « Haramtou Bik Nouassi », chanson d'amour du creuset arabo-andalou, Samira Brahmia a plus que galvanisé un auditoire des deux côtés de la Méditerranée. Un signe d'encouragement pour une chanteuse qui revendique son identité plurielle et a l'ambition de bousculer les codes esthétiques pour faire voyager son art hors des territoires assignés. Toute son histoire la porte vers cette multiculturalité. C'est que celle qui en pince pour le swing d'Ella Fitzgerald, le groove de Cheikha Rimitti, la fougue d'Edith Piaf, la saudade de Cesaria Evora, a comme ses illustres aînées une voix dont le grain, la dynamique, la texture, la classe qui rappellent celles dont on dit qu'elles guérissent l'âme.

Meriem Djouder

COUP D'ENVOI DU 12E FESTIVAL CULTUREL NATIONAL DE LA MUSIQUE CHAABI

Vibrant hommage à Abdelmadjid Meskoud et à Aziouz Raïs

LA 12E ÉDITION du Festival culturel national de la chanson chaâbi a été ouverte, avant-hier, au Palais de la culture Moufdi Zakaria, lors de laquelle un hommage a été rendu à Abdelmadjid Meskoud et à feu Aziouz Raïsqui décédé le 10 décembre dernier.

La cérémonie d'ouverture de la 12e édition du Festival a été présidée par la ministre de la Culture et des Arts, Mme Soraya Mouloudji qui a souligné que cette édition «ouvre des perspectives à tous les amateurs de la musique et de la chanson chaâbi, aux talents et aux voix prometteuses de se faire une place sur la scène artistique algérienne».

La ministre a salué l'intérêt accordé par le commissariat du festival aux maîtres de la chanson chaâbi en rendant notamment hommage au regretté Aziouz Raïs, Abdelmadjid Meskoud, Abdelkader Chaaou et autres.

Le commissaire du Festival, Abdelkader Bendaamache a souligné que cette édition «marque un retour à la compétition après sept ans d'absence», ajoutant que son commissariat a reçu «50 demandes de participation de plus de 15 wilayas, dont 16 ont été sélectionnés pour la finale». «Depuis sa création en 2006 le festival est destiné aux jeunes», a-t-il ajouté.

«Nous sommes appelés aujourd'hui plus que tout autre temps à célébrer ce patrimoine et à prendre conscience de ses dimensions historique, culturelle, littéraire et artistique, et à préserver ce legs ancestral contre le pillage».

La soirée a été inaugurée par Yacine Zouaoui de Béjaïa, avant le passage sur scène de quatre artistes en lice dans le concours en l'occurrence Hicham Meziane d'Alger, Lounis Mohamed Yacine de Aïn Defla, Bouache Ibtihal Ghofrane de Tipasa et Alout Allili de Béjaïa.

Projection d'un film documentaire sur le parcours de Meskoud

La soirée a été ponctuée par la remise d'une distinction à la famille de l'artiste Aziouz Raïs décédé en décembre 2022, la projection d'un film documentaire sur la vie et le parcours de l'artiste, outre un hommage à Abdelmadjid Meskoud qui a tenu à être présent en dépit de la maladie.

Abdelmadjid Meskoud s'est dit très touché par cette distinction et l'hommage rendu à son ami, le regretté Aziouz Raïs. La cérémonie de clôture a été animée par Mourad Djaafri qui a enchanté les présents par des chansons de son répertoire musical.

En marge du festival, les photos de plusieurs figures emblématiques de la chanson chaabi ont été projetés, à l'instar de Mahboub Safar Bati, Dahmane El Harrachi, El Hachemi Guerouabi, Meriem Fekkaï, Amar el Achab, Fadila Dziria, Mustapha Skandrani, avec la présentation de livres retraçant leurs vie et parcours artistiques. Le festival qui se clôturera aujourd'hui, a vu l'organisation d'une série de Master-class dans un cadre universitaire, ont eu lieu sous forme d'ateliers au niveau de la Villa Abdellatif. Cette douzième édition a vu la participation de pas moins de 16 participants, dont une voix féminine, au concours de la chanson chaâbi.

Lors de la clôture, trois prix seront décernés aux trois premiers gagnants, le prix du jury sera choisi par ces derniers. Le détenteur du premier prix aura le privilège d'être accompagné par la suite pour une carrière artistique bien encadrée par les experts en la matière.

Institué en 2006, le Festival culturel national de la musique chaâbi vise essentiellement à préserver le patrimoine de ce genre de musique populaire en lui assurant une relève parmi les jeunes et talentueux artistes en devenir.

R. C.

TUNISIE- POUR NON-PAIEMENT DE LAOUAFI ET BENAYADA : L'ES SAHEL INTERDIT DE RECRUTEMENT

LE CLUB de l'élite tunisienne, l'Etoile Sportive du Sahel, est interdit de recrutements à cause des dus non réglés de deux de ses anciens joueurs algériens, a rapporté la presse locale, jeudi. Selon le site spécialisé Kawarji, le club de la ville de Sousse devra régler la somme de près d'un million et demi de dinars tunisiens à ses deux ex-joueurs algériens, Youcef Laouafi et Houcine Benayada, afin de pouvoir recruter à nouveau. L'Etoile Sportive du Sahel avait réussi durant le dernier mercato à lever cette sanction après avoir réglé des dettes de plusieurs millions de dinars. Actuellement, plusieurs autres clubs tunisiens sont également sous le coup d'une sanction d'interdiction de recrutement, souligne la même source.

ANTHAR YAHIA : « RAFIK SAÏFI FAISAIT DE TRÈS BONS MOIS DE RAMADAN »

À la suite de l'interdiction par la FFF d'interrompre un match pendant la période du ramadhan, l'ancien défenseur franco-algérien Anthar Yahia a pris position. Dans les colonnes de l'Equipe hier (samedi), l'ancien défenseur de Nice ou de Sochaux souhaite calmer les esprits autour de cette thématique : « Ce n'était pas douloureux (de jouer au foot pendant le ramadan, NDLR), au contraire, c'est un mois particulier, de bien-être, de partage avec la famille et cela balaie tout le reste. Et puis cela dure un mois, soit quatre matchs environ. Il faut dédramatiser ce moment. Des joueurs de très haut niveau le font, comme (Karim) Benzema, et il vient d'inscrire six buts en deux matchs. (Rires.) J'ai vu des gars dix fois meilleurs pendant le ramadan. Rafik Saïfi (ancien attaquant de Lorient) faisait de très bons mois de ramadan par exemple. » Les supporters du PSG, que Saïfi a souvent malmené pendant et hors période de ramadan, peuvent en témoigner.

LE CRACK ENDRICK VIT MAL LA HYPE MÉDIATIQUE QUI L'ENTOURE :

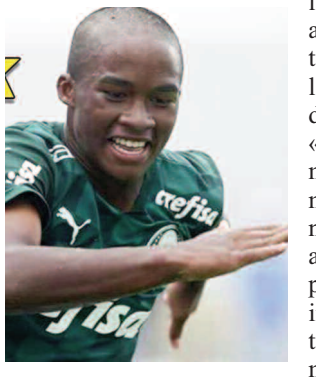
«Personne ne sera le nouveau Pelé»

Présenté comme la future star du football mondial à seulement 15 ans en 2022, Endrick a déjà bouclé son transfert au Real Madrid. Le nouveau joyau du football brésilien rejoindre le club madrilène en 2024 au moment de sa majorité. Mais celui qui est désormais âgé de 16 ans semble avoir un peu accusé le coup.

Après une terrible disette, le buteur a enfin marqué son premier but de la saison dimanche lors d'un match du championnat régional contre l'équipe d'Agua Santa. Si cela n'a pas empêché Palmeiras d'éviter la défaite (2-1), Endrick a un peu retrouvé la confiance face aux cages. Surtout, le phénomène auriverde en a profité pour prendre la parole et s'exprimer autour de cette médiatisation à outrance autour de lui. «Cela ne me dérange pas de ne pas marquer de buts, car je sais que les choses vont s'améliorer naturellement, a lancé le jeune prodige lors d'un entretien accordé au site de la version brésilienne du magazine GQ. J'ai juste besoin de garder un mental fort. Les critiques ne diminueront pas et je vais devoir les supporter de plus en plus.»

ENDRICK: «PERSONNE NE SERA PELÉ»

Révélé en première division brésilienne dès son plus jeune âge, Endrick a rapidement été comparé à la légende Pelé et les médias locaux l'ont même affublé du sobriquet de 'Nouveau Pelé'. Une situation que l'adolescent, n'a pas souhaité et dont il ne veut surtout pas. «Personne ne devrait avoir pitié de moi ou me tapoter la tête. Mais parfois, je me demande pourquoi tant de médias se sont focalisés sur moi. Je n'ai pas demandé cela, a encore estimé Endrick. Il y a des situations qui dépassent les bornes. 'Ah, c'est le nouveau Pelé', mais mec, personne ne sera Pelé car c'est le roi du football.» Et le buteur brésilien d'enchaîner : «Mais maintenant il n'y a rien à faire, je ne peux pas demander aux gens de ne pas parler de ma vie. Il y aura toujours des gens pour m'attaquer.»



ENDRICK ASSURE NE PAS AVOIR PLEURÉ SUR LE BANC

Au centre de l'attention médiatique, Endrick vois ses faits et gestes être scrutés. Après un match raté avec Palmeiras, il a été remplacé et la télévision a assuré qu'il avait pleuré depuis le banc de touche. Une contre-vérité que le principal intéressé a tenu à démentir cette semaine. «Quand j'ai été remplacé, j'ai mis la chasuble sur ma tête, mais je ne pleurais pas, je n'étais pas triste, a encore assuré le jeune attaquant. Je priais Dieu. Ils l'ont déjà mal interprété, ils ont dit que je tremblais parce que je ne marquais pas. J'ai toujours dit que j'aimerais avoir tous les Brésiliens près de moi, mais je comprends de plus en plus que ce n'est pas possible.» Pour le reste, Endrick a arrêté de suivre ce qui se dit à son sujet et notamment sur les réseaux sociaux où il concède «aimer les vidéos sur Tik Tok». Du temps en ligne, tout sauf une surprise car, après tout, le Brésilien n'a que 16 ans. Ses détracteurs feraient peut-être bien de ne pas l'oublier avant de le cibler.

UN DUEL POURRAIT SE POURSUIVRE ENCORE TRÈS LONGTEMPS

Djokovic, Alcaraz... La guerre ne fait que commencer !

APRÈS 3 MOIS dans cette saison 2023, le circuit ATP a déjà montré quels seront les enjeux dans les prochains mois. On sort à peine des premiers Masters 1000 de l'année que la saison sur terre battue démarre tout de suite avec forcément la place de numéro 1 mondial en fil rouge. Absent aux Etats-Unis, Novak Djokovic est revenu sur le trône après la défaite de Carlos Alcaraz en demi-finales à Miami. Mais leur duel pourrait se poursuivre encore très longtemps... Bien aidé par l'absence du jeune Espagnol, blessé en début d'année, Novak Djokovic avait donc pu reconquérir la place de numéro 1 mondial après son titre à l'Open d'Australie. Carlos Alcaraz, lui, a effectué un retour tonitruant pour récupérer provisoirement son fauteuil. Cette semaine, les deux hommes sont donc séparés par 380 points à l'avantage du Serbe. Ils sont vraiment au coude à coude et leur duel attendu aura forcément lieu, directement ou à distance.

ENFIN RÉUNIS ?

C'est le regret qu'on peut avoir depuis le début de la saison : Carlos Alcaraz et Novak Djokovic n'ont jamais pu être présents dans le même tournoi ces derniers mois pour des raisons différentes. L'Espagnol a connu quelques difficultés en allant chercher son premier titre en Grand Chelem à l'US Open en septembre, accédant ainsi à la place de numéro 1. Blessé à l'intersaison, il a manqué l'Open d'Australie notamment. Le Serbe lui, n'a pas été autorisé à se déplacer sur le territoire américain une nouvelle fois. Mais les deux hommes devraient enfin se retrouver à Monte-Carlo, premier grand rendez-vous sur terre.

VRAI DUEL POUR LE TRÔNE

Au commencement de la saison sur terre battue, Carlos Alcaraz et Novak Djokovic arrivent sensiblement à égalité. Le Serbe a certes une petite avance au classement mais les deux hommes ont connu des résultats quasiment identiques en 2022 sur l'ocre. En effet, quand Djokovic aura 1880 points à défendre jusqu'à la fin de Roland-Garros, Alcaraz en aura 1870. En 2022, ils avaient tous deux gagné un Masters 1000 et fait un quart de finale à Paris. Le moindre meilleur résultat de l'un sur l'autre pourrait donc avoir des conséquences au classement.

DUEL(S) AU SOMMET

C'est donc en toute logique que l'affrontement entre les deux meilleurs joueurs du monde se fait grandement attendre. Carlos Alcaraz avait pris l'avantage d'une courte tête lors de leur seul duel à Madrid l'an dernier, lors de son titre. Les deux joueurs seront à Monte-Carlo mais c'est ensuite que leur calendrier diffère : Alcaraz tentera de défendre son titre à Barcelone quand Djokovic ira à Banja Luka, en Bosnie. En fonction des résultats, le Serbe a déjà annoncé qu'il pourrait également décider de ne jouer que Madrid ou Rome. Une chose est sûre, l'édition 2023 de Roland-Garros s'annonce historique.

LIVERPOOL- DIFFICULTÉS DES REDS

Klopp s'agace contre les questions récurrentes des journalistes

EN CONFÉRENCE de presse à deux jours du choc face à Arsenal, Jürgen Klopp s'est agacé contre les journalistes anglais qui poseraient toujours les mêmes questions selon lui. Jürgen Klopp est sur les nerfs. Mardi soir, Liverpool n'a pu faire mieux que match nul sur la pelouse de Chelsea (0-0) en match en retard de Premier League, trois jours seulement après la claque reçue à Manchester City (4-1). Dimanche (17h30), les Reds remettent le couvert et défient un autre membre du « Big 6 », le leader Arsenal, dans leur antre d'Anfield. Huitièmes du championnat, les Scousers gardent en ligne de mire l'objectif Top 4 synonyme de Ligue des Champions mais il faudra pour cela prendre des points face aux Gunners. En conférence de presse d'avant-match ce vendredi, l'entraîneur Jürgen Klopp a montré un certain agacement, sans doute causé par la crise de résultats que traverse son équipe.

KLOPP EN A MARRE DES QUESTIONS DES JOURNALISTES

Interrogé sur les difficultés rencontrées par ses joueurs dans le jeu, le coach allemand a exprimé toute sa frustration vis-à-vis de la question posée par un journaliste anglais. Lassé de répéter chaque semaine les mêmes choses, il s'est arrêté sur le travail de ses interlocuteurs avant de revenir sur le match à Chelsea. «Je comprends que de votre point de vue, il est difficile de trouver de nouvelles questions chaque semaine mais croyez-moi, il est encore plus difficile de trouver de nouvelles réponses. C'est pourquoi j'ai pensé qu'à 9h30 du matin, vous resteriez tous à la maison et que vous pourriez écrire ce que vous avez écrit la semaine dernière ou quoi que ce soit d'autre. Cela n'améliorera pas la situation. Nous devons donc jouer un meilleur football et garder le ballon dans les zones défensives. Cela semble si simple mais le dernier match en a été un excellent exemple contre Chelsea.» Relancé sur ses changements nombreux entre les deux chocs face à City puis chez les Blues, Klopp a répondu cash. «C'est vraiment une perte de temps et comme je l'ai dit, il est difficile de poser de meilleures questions ou du moins vous avez essayé et ça n'a pas marché, de rien», a-t-il lancé, en riant jaune. L'ancien technicien de Dortmund attend une réaction de son équipe dimanche contre Arsenal. Une victoire relancerait les Reds dans ce sprint final et ferait sans doute évoluer les questions des journalistes à Liverpool...

LE PAYS HÔTE DÉSIGNÉ EN MÊME TEMPS QUE LA CAN 2027

CAN 2025 : Anguille sous roche ?

On en sait un peu, donc pas tout, sur ... la date (pas plus) à laquelle, au plus tard, on connaîtra le nom de l'heureux élu pour l'organisation de la CAN 2025, la Confédération africaine de football (CAF) qui n'en finit pas de jouer les prolongations, et entretient un suspense loin d'être innocent, a donné, jeudi, une infime indication si, entretemps, elle tient promesse : ce sera « avant septembre » comme date limite

Par Azouaou Aghiles



Exit la Guinée qui n'est plus qu'un souvenir. Forcément mauvais pour ce pays dont les dirigeants misaient beaucoup sur la messe biennale du football continental. Pour divers motifs. Politico-économiques surtout et destitué pour n'avoir pas pu répondre dans les détails et à la date prévue, au cahier de charges en raison notamment du gros retard accusé dans la réalisation des infrastructures devant accueillir l'élite du jeu à onze africain. Sauf que le nom de son remplaçant tarde à sortir des manches secrètes de l'instance africaine en charge de la gestion de la discipline qui nous fait tout même savoir qu'elle se donne encore le temps d'entretenir le suspense. En annonçant par contre que ce qui devient, par la force des choses et le match que se mènent à distance les deux favoris en puissance, en l'occurrence l'Algérie et le Maroc qui ne manquent pas d'atouts en termes de moyens pour accueillir le super évènement, le sujet de l'heure dans l'Afrique du football, ne saurait aller au-delà du mois de septembre prochain. A la bonne heure même si rien ne nous garantit, connaissant les coulisses et les enjeux qui secouent ladite instance, qu'il n'y aura pas forcément un autre report. Petite bonne nouvelle que le public algérien semble accueillir avec scepticisme puisque la même CAF, fidèle à la tradition, vient de nous servir un deux-en-un (ce n'est pas de la vente concomitante ?) qui laisse perplexe, ce même public dit sentir comme un coup fourré qui se prépare contre le football algérien. Une anguille sous roche qui suggère (on se trompe ?) que l'on se dirige droit vers une drôle de sanction qui priverait non seulement l'Algérie, malgré un dossier en béton, de l'organisation de la prochaine édition de la CAN (2025) mais également, et là on invoquera (à raison et on n'y pourra alors absolument rien) les règlements régissant la structure faitière au cas où (ce qui est plus que probable si les gestionnaires du jeu à onze national ne bougent pas au plus vite) le Comité Exécutif décidait de l' « insolvabilité » du dossier DZ, comme certaines sources, pas spécialement contre, le préviennent. Pas donc de CAN 2025 et pas de retour, comme le souhaite l'opinion algérienne, du prestigieux tournoi dans notre pays et (c'est là qu'il s'agit d'entourloupe et de vente … concomitante) pas de l'édition suivante (2027), les règlements, encore une fois, étant claires et sans appel même s'il y a un tout petit mais. Une « entorse » à prévoir quand on sait que les pays « intéressés » par ce qui s'apparente désormais à un drôle de défi en raison des difficultés économiques que traversent la majorité des pays du continent, ne se bousculent pas au portillon même si, dans son communiqué, la CAF soutien le contraire en « décidant d'ouvrir la candidature pour l'organisation de la Coupe d'Afrique des Nations 2027 en raison des demandes de nombreuses (sic !) associations membres de la CAF et de leurs gouvernements pour accueillir la compétition» Ce qui ouvrirait (l'Algérie sera-telle preneuse ?) une fenêtre. Pas de 2025, ni de 2027 (et là, argument massue encore une fois, il faudra compter avec la répartition géographique de l'organisation pour déterminer les pays hôtes, ce qui pourrait affecter les chances de certains pays, dont l'Algérie et on souligne, même le plus sérieux concurrent, le Maroc, est concerné sous toutes réserves bien sûr pour les raisons que tout le monde sait) et l'impression bizarre que les éloges ayant suivi le récent CHAN n'auront été que de la poudre aux yeux alors que les jeux seraient (étaient ?) faits selon de nombreuses et sérieuses sources. Si les noms des candidats pour 2027 n'ont pas encore fuité, et encore moins celui qui se rapproche le mieux de la « victoire » pour 2025 à l'ombre de cette fameuse et « sacro-sainte » alternance entre les différentes zones régionales d'une édition à l'autre » à laquelle, notamment le président de la CAF, Patrice Motsepe, tiendrait au-dessus de tout. L'Algérie, faut-il le souligner, pourrait donc perdre gros et se préparer à prendre son mal en patience avant de décrocher l'insigne honneur de réunir à nouveau, près de quarante ans plus tard (c'est le temps qui se sera écoulé entre 1990 et 2029) après l'édition d'Alger remportée d'ailleurs par les Verts si, toutefois, et d'ici là, d'autres arguments ne surgissent pour la recaler. Qu'en pensent les Algériens avant l'échéance de septembre ? Rien moins qu'ils tiennent pour premiers responsables l'incapacité manifeste des dirigeants de notre football à se frayer une place au sein du comité exécutif de la CAF qui changera bien des choses. En septembre, et en cas d'échec, il leur faudra assumer pour avoir failli gravement à leur mission. La transparence et l'équité de l'instance continentale ? Sujet éculé, réponses claires.

A.A

CAF-FAF, REPRÉSENTATIVITÉ ALGÉRIENNE

L'éternel constat d'absence

Par A. Azouaou

ÇA BOUGE dans tous les sens dans les arcanes de l'auguste maison de verre continentale dont les vertus premières sont le manque de transparence et d'équité dans le traitement des affaires. Ça bouge ferme et ça « coulisse » même à fond la caisse. Et ce n'est pas l'influent et homme fort du moment du côté du siège du Caire, le Marocain Faouzi Lekjaâ capable (coupable) peut-être de bien des coups fourrés mais qui, quoi qu'on dise, travaille pour l'intérêt de son pays. Une vérité vraie. Aussi vraie que du côté de Dely Brahim, on a du mal, beaucoup de mal, à mettre un qualificatif au rôle d'une bâtisse dont les « propriétaires » éprouvent bien des difficultés à faire entendre leur voix hors frontières. Aucune chance. Pendant qu'à la Caf des bruits de couloirs prouvent combien l'instance de Motsepe, comme ceux qui l'ont précédé aux plus hautes charges de la discipline sur le continent, on n'aime pas les absents, à Alger, c'est l'aphonie totale. Rien à dire sinon prier pour un coup du destin (peut-être Motsepe, qui sait ?) sortie de nulle part pour un improbable (toujours) coup de main. Une politique de la chaise vide imposée de fait. Oui, même si on semble (c'était et ça reste, n'est-ce pas, en principe, l'un des points importants de son programme de campagne), l'actuel président de la FAF, Djahid Zefizef, travaillerait à rendre effective la présence algérienne au sein des instances internationales, notamment (surtout) la CAF, lui qui déclarait justement, lors de son arrivée aux affaires (intronisé en juillet dernier), que son ambition était de « réparer » une vraie injustice qu'est l'absence de l'Algérie du Comité exécutif (COMEX) de la CAF, un siège qui a permis notamment à un de ses devanciers, Raouraoua, d'occuper le fameux siège avec succès . Une opportunité d'autant plus grande que ledit siège devant revenir règlementairement à un représentant nord-africain, est vacant, son occupant sortant, le Libyen Shalmani ayant épuisé son mandat de quatre ans mais à nouveau en course pour une seconde législature. Que compte bien lui disputer, en juillet prochain, au Benin, Zefizef, au cours d'un scrutin où il faudra compter avec les alliances et un sens poussé du lobbying s'il veut l'emporter. Comme rien n'est facile, que les jeux sont peut-être déjà faits, déjà trop tard, il ne faut pas perdre du temps. Comme pour la CAN 2025, on préfère croiser les doigts.

A.A

LIGUE 1 MOBILIS :

Les dates des matchs en retard arrêtées...

LA LIGUE de football professionnel (LFP) a fixé les dates de sept (7) matchs retards ainsi que la 23éme journée du championnat de Ligue 1 l Mobilis.

Les matchs déjà programmés :

- NCM - MCA : mardi 11 avril 2023 (match retard de la 19éme journée)
- USMA - USMK : mercredi 12 avril 2023 (match retard de la 17éme journée)
- CRB - PAC : jeudi 13 avril 2023 (match retard de la 17éme journée)

La nouvelle programmation :

-JSK - USMA : dimanche 16 avril 2023 (match retard de la 18éme journée)
- MCO - CRB : lundi 17 avril 2023 (match retard de la 18éme journée).
- CSC - PAC : mardi 18 avril 2023 (match retard de la 19éme journée)
- JSS - NCM : mardi 18 avril 2023 (match retard de la 20éme journée)

D'autre part, les matchs des 1/8es de finale de la Coupe d'Algérie se dérouleront les vendredi 28 et samedi 29 avril 2023. Enfin, la 23éme journée aura lieu le vendredi 5 mai 2023.

. . . LARGE VICTOIRE DU RC ARBAÂ DEVANT LE NC MAGRA, LE MC ALGER EN ÉCHEC FACE AU CSC . . .

Le RC Arbaâ a enregistré une large victoire devant le NC Magra sur le score de (5-1), mi-temps (2-1) en match comptant pour la 22e journée de la Ligue 1 Mobilis, de football, disputé vendredi à l'Arbaâ. Les visiteurs ont ouvert le score dès la 19e minute par Amrane, avant que les locaux ne réagissent aussitôt en inscrivant deux buts en 1ère période par Toumi (23e) et Deghmani, puis trois lors de la 2e période par Ben Boulaid (53e) et Toumi qui a inscrit son second but personnel à la 56e minute sur penalty et Ait-Ali (79e). Ce résultat fait le bonheur du RCA qui grimpe à la 8e place avec un total de 28 points, alors que le NCM, glisse au 11e rang (26 pts). Cette 22e journée s'est poursuivie en soirée avec le choc tant attendu des deux «Doyens», MC Alger - CS Constantine (22h30) et qui n'a pas connu de vainqueur, les deux formations s'étant quittées sur un triste résultat nul (0-0), puis samedi et aujourd'hui (dimanche) avec le reste des rencontres.

. . . LDC : CR BELOUIZDAD-MAMELODI SUNDOWNS LE 22 AVRIL

La rencontre mettant aux prises le CR Belouizdad au Mamelodi Sundowns (Afrique du Sud) se jouera le 22 avril (20h00) au stade Nelson-Mandela de Baraki (Alger), pour le compte des quarts de finale aller de la Ligue des champions africaine de football, a indiqué le club algérien de Ligue 1 Mobilis. Ayant disputé toutes ses rencontres comptant pour la phase de poules aux stades 5 juillet (Alger) et 19 mai d'Annaba, le représentant algérien s'apprête à jouer son premier match au stade Nelson Mandela de Baraki avec l'objectif d'arracher la victoire avant son déplacement à Johannesburg pour la manche retour.

La JS Kabylie, l'autre représentant algérien en Ligue des champions, sera opposée aux Tunisiens de l'ES Tunis, alors qu'en Coupe de la Confédération (CAF), l'USM Alger a hérité de FAR de Rabat. Ayant tous terminé à la deuxième place de leurs groupes respectifs à l'issue de la sixième et dernière journée de la phase de poules, les trois représentants algériens disputeront les matchs «aller» à domicile, avant de se déplacer chez leurs adversaires pour la manche «retour».



Technologie : L'informatique et l'intelligence ambiante expliquée - ce qu'elle est et ce qu'elle va devenir.

Informatique ambiante, intelligence ambiante : tout ce que vous devez savoir sur l'essor de la technologie invisible

Qu'est-ce que l'informatique ambiante, en termes simples ?

L'objectif est de réduire les frictions liées à l'utilisation de la technologie, en permettant aux utilisateurs d'en tirer pleinement parti sans avoir à se soucier des claviers et des écrans. Au lieu de devoir interagir directement avec différents appareils informatiques pour obtenir les résultats souhaités - par exemple, utiliser son smartphone pour passer un appel et sa télécommande pour allumer la télévision - l'informatique ambiante permet à tous vos appareils de travailler ensemble de manière transparente pour répondre à vos besoins.

"Dans un monde multi-appareils, les gens ne veulent pas passer leur vie à s'embêter avec la technologie. L'informatique ambiante vous libère de la technologie pour que vous puissiez vivre votre vie tout en obtenant l'aide dont vous avez besoin", a déclaré Rick Osterloh, vice-président directeur des appareils et services de Google, lors de la conférence Google I/O 2022. "Peu importe l'appareil que vous utilisez, le contexte dans lequel vous vous trouvez, que vous parliez, tapiez ou tapotiez. La technologie dans votre vie fonctionne ensemble de manière transparente."

Pourquoi l'informatique ambiante ?

Comme l'indique la définition du mot "ambiant", l'informatique ambiante désigne une technologie immergée dans votre environnement, prête à vous aider sans aucune sollicitation. Par exemple, au lieu d'avoir à baisser la température, un thermomètre intelligent peut s'adapter automatiquement en fonction des habitudes apprises. C'est de là que naît l'idée d'une "maison intelligente", qui intègre la technologie dans chaque objet de votre maison pour optimiser la façon dont vous accomplissez vos tâches quotidiennes.

Cela ressemble beaucoup à l'Internet des objets (IoT). Mais quelle est la différence ?

Si vous pensez que l'IdO et l'informatique ambiante se ressemblent beaucoup, vous n'avez pas tort : ces deux concepts sont intimement liés. L'IdO fait référence au vaste éventail d'appareils qui se connectent à l'internet pour optimiser leurs fonctionnalités, comme les capteurs et les haut-parleurs intelligents : l'informatique ambiante s'appuie sur ces éléments.

"L'IoT constitue une base pour l'informatique ambiante, cette dernière étant davantage axée sur la manière dont les appareils et les services intelligents interagissent avec les utilisateurs", explique à Jason Low, analyste principal au cabinet d'études Canalys.

En d'autres termes, l'informatique ambiante se concentre sur l'interaction entre ces appareils une fois qu'ils sont connectés. Par exemple, une ampoule qui se connecte à une application est un appareil IoT ; cependant, c'est dans la manière dont l'ampoule recueille les données de son environnement sur vos préférences et agit en conséquence que l'informatique ambiante entre en jeu.

"L'internet des objets vit à travers des capteurs et des actionneurs intégrés dans des appareils qui interagissent avec le monde de manière physique et fonctionnelle. L'informatique ambiante est au cœur de cette communication et exploite l'environnement pour les processus et les connaissances de l'entreprise", explique le consultant Deloitte.

À quoi ressemble l'informatique ambiante aujourd'hui ?

Tout appareil ou surface d'une maison intelligente peut servir d'exemple d'informatique ambiante. Cependant, la technologie qui domine actuellement l'espace est l'assistance vocale. Les haut-parleurs intelligents comme Amazon Echo et Google Nest, et les assistants, utilisent l'intelligence artificielle pour effectuer les tâches demandées.

Pour se fondre dans l'environnement de manière plus transparente, les haut-parleurs intelligents présentent souvent des designs, des couleurs et des tailles minimalistes. Au lieu de devoir prendre l'appareil et lui ordonner de faire quelque chose, vous pouvez simplement parler à voix haute à votre entourage pour accomplir une tâche.

Le champ d'action de ces assistants vocaux ne cesse de s'étendre. À l'origine, ces assistants vocaux ne dépassaient pas le cadre de la réponse à une question sur la météo ou de la lecture d'une chanson. Maintenant, ces appareils peuvent faire autant que nettoyer votre maison, allumer les lumières et commander des articles à votre porte.

"L'informatique ambiante comporte trois pièces de puzzle : un capteur qui sert de déclencheur, un flux de données et une unité centrale qui peut traiter ces données", explique Royston Seaward, responsable du marketing et du commerce des NSE chez Deloitte.

Outre les assistants vocaux, l'informatique ambiante utilise tous les aspects de la technologie moderne, notamment l'intelligence artificielle, les capteurs, la connectivité, l'informatique en nuage, etc. Il n'est pas nécessaire de se concentrer sur des gadgets évidents - la puissance de calcul peut être dans le nuage et invisible au point d'utilisation.

Ce qui différencie l'informatique ambiante, ce n'est pas le matériel lui-même, mais plutôt la façon dont la technologie est programmée et utilisée.

"Nous pensons que la technologie devrait exiger moins de nous, nous faciliter la vie et s'effacer en arrière-plan lorsque nous n'en avons pas besoin.

Nous essayons de développer une technologie qui s'adapte à nous, et non l'inverse, afin que nous puissions nous concentrer davantage sur le monde réel", explique Vishal Sharma, vice-président d'Amazon Alexa AI Information. "Et les progrès dans des domaines comme les capteurs, l'intelligence artificielle, la compréhension du langage naturel et les capacités de bordure rendent cela possible."

Quels sont les autres exemples d'informatique ambiante ?

Au-delà de la maison intelligente, l'informatique ambiante peut également aider les opérations commerciales. La pandémie a changé le mode de fonctionnement des entreprises, de nombreux lieux de travail ayant encore des modèles de travail hybrides en place.

Pour atténuer le problème de la dispersion des employés, de nombreux lieux de travail ont mis en place des salles de conférence équipées d'un système de sonorisation qui capte les voix de l'autre côté de la pièce pour les appels Zoom et permet la diffusion intelligente de réunions virtuelles sur un grand écran.

Ces espaces de bureau sont un excellent exemple de la mise en œuvre de l'informatique ambiante, car la technologie de diffusion intelligente et le système sonore sont présents en permanence dans la salle de conférence, ne peuvent être vus et facilitent une activité quotidienne.

Détox numérique : 5 raisons de se débrancher des réseaux sociaux

Passer du temps hors ligne peut vous aider à nouer de meilleures relations et gagner en qualité de vie.



AVouons-le, la plupart d'entre nous passent plus de temps que nous ne voudrions l'admettre collés à un téléphone. Certains n'hésitent pas à se décrire comme « accrocs » à leur mobile. Mais comment l'utilisation de la technologie affecte-t-elle notre santé mentale ? Et que pouvons-nous faire pour compenser cette dépendance ?
Nombreux sont ceux qui se tournent vers les cures de désintoxication numérique pour se déconnecter de la technologie. La recherche a établi un lien entre ces cures et l'amélioration des symptômes de la dépression, entre autres avantages pour la santé mentale. Voici tout ce qu'il faut savoir à ce sujet.

Qu'est-ce qu'une désintoxication numérique ?
Une détox numérique consiste à s'abstenir complètement ou à réduire intentionnellement le temps passé à utiliser des appareils électroniques tels que les smartphones, les ordinateurs, les téléviseurs et les tablettes. L'idée est de se déconnecter du monde en ligne pour se concentrer davantage sur le moment présent, sans distraction. Les activités les plus courantes que l'on coupe pendant une désintoxication numérique sont les suivantes :

Les courriels
Les SMS
Les jeux vidéo
Regarder la télévision
Smartphones, tablettes, ordinateurs portables et ordinateurs

Qu'est-ce qu'une détox des réseaux sociaux ?
La désintoxication des réseaux sociaux consiste à s'abstenir d'utiliser ces plateformes pendant un certain temps, ou indéfiniment, afin d'améliorer sa santé mentale et son bien-être. C'est l'une des formes les plus populaires de désintoxication numérique.
Une étude quantitative menée auprès d'étudiants de l'enseignement supérieur ayant suivi une cure de détox des médias sociaux d'une durée d'un à sept jours a révélé que la plupart des participants ont fait état de changements d'humeur positifs, d'une meilleure productivité, d'une amélioration du sommeil et d'une réduction de l'anxiété.
Une autre étude publiée dans le Journal of Social and Clinical Psychology a montré que le fait de limiter les réseaux sociaux à 30 minutes par jour peut améliorer de manière significative le bien-être général.

Comment les médias sociaux affectent la santé mentale
Il est indéniable que les médias sociaux nous apportent beaucoup. Des plateformes comme Facebook, Instagram, Twitter et TikTok nous permettent de rester en contact avec nos amis et notre famille, tout en offrant des sources d'inspiration. Toutefois, la comparaison constante, le syndrome FoMO (fear of missing out, peur de rater quelque chose) et le contenu hautement personnalisé auxquels nous sommes exposés sur les réseaux sociaux peuvent présenter certains inconvénients.
En 2020, une étude a établi un lien entre les réseaux sociaux et les effets néfastes sur la santé mentale de leurs utilisateurs. La même étude a révélé que les niveaux d'anxiété et de dépression de ces personnes sont influencés par la convoitise des réseaux sociaux, c'est-à-dire le fait d'envier la vie de quelqu'un d'autre telle qu'elle est perçue à travers les réseaux sociaux.
« Le temps passé à parcourir les médias sociaux peut susciter des attentes déraisonnables, car nous voyons des influenceurs publier une version souvent filtrée et enjolivée de leur vie apparemment parfaite. Cela peut engendrer le sentiment que les autres s'amusent plus ou vivent mieux que vous, ce qui peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale. La popularité croissante des filtres photo a également été associée à une mauvaise estime et image de soi, car nous manipulons nos photos pour changer notre réalité en ligne », explique Myra Altman, titulaire d'un doctorat et vice-présidente des soins cliniques chez Modern Health.

Les avantages d'une désintoxication numérique
Il peut y avoir des raisons personnelles d'envisager une désintoxication numérique. Il se peut que vous ayez l'impression que la technologie vous distrait ou que vous ayez simplement besoin d'un peu de temps pour échapper au stress du monde en ligne.
Voici quelques-uns des avantages les plus courants d'une désintoxication numérique.

Réduction de l'anxiété et de la dépression
Selon une étude récente publiée dans la revue Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, une abstinence d'une semaine sur les réseaux sociaux peut réduire l'anxiété et la dépression. La même étude a trouvé des preuves causales que même de courtes pauses peuvent avoir un impact positif sur le bien-être général, la satisfaction de la vie et les émotions d'une personne.

Amélioration de la concentration et de la productivité
Ce point n'est pas surprenant. Lorsque nous sommes à l'abri des distractions, nous sommes plus focalisés. Parcourir sans réfléchir son fil d'actualité, vérifier les notifications sur son téléphone et ressentir l'envie de répondre immédiatement aux courriels sont des activités chronophages.

Amélioration du sommeil
Se déconnecter des appareils électroniques quelques heures avant de s'endormir peut améliorer considérablement la qualité du sommeil. Une étude a montré que les personnes qui consultaient les réseaux sociaux avant de se coucher étaient plus susceptibles de souffrir d'anxiété, d'insomnie et d'un sommeil de courte durée les soirs de semaine. Éviter le temps d'écran avant le coucher réduit également notre exposition à la lumière bleue, qui a été associée à un sommeil perturbé.

Des liens significatifs dans la vie réelle
Pensez à la dernière fois que vous vous êtes retrouvé seul chez le médecin, que vous avez fait la queue dans un commerce ou que vous avez attendu votre ami à la table d'un restaurant. Combien de temps avez-vous passé scotché à votre téléphone ? La réponse est probablement beaucoup.
Une petite étude réalisée en 2019 a révélé que les smartphones modifient le tissu des interactions sociales. Dans l'expérience, un groupe de personnes ne se connaissant pas a été placé dans une salle d'attente, certains avec et d'autres sans leur téléphone. L'étude a mis en évidence le fait que ceux qui avaient leur téléphone étaient moins enclins à sourire à autrui que ceux qui n'avaient pas de téléphone.

Plus de temps pour les choses qui procurent de la joie

Avez-vous déjà réfléchi au nombre de fois par jour où vous allumez votre téléphone pour lire vos courriels, répondre à des messages et consulter les réseaux sociaux ?
Selon une enquête menée par Asurion, les personnes interrogées consultent leur téléphone en moyenne 96 fois par jour. Pour mettre ce chiffre en perspective, cela représente une fois toutes les 10 minutes.
« L'une des raisons d'envisager une désintoxication des réseaux sociaux est de reprendre le contrôle de sa vie et de son temps. De nombreuses personnes se retrouvent à scroller pendant des heures par jour et se sentent alors improductives, ce qui conduit à l'anxiété et à la dépression. Une désintoxication peut aider à mettre une pause à la consommation de médias sociaux et permettre de retrouver de l'intérêt pour d'autres passe-temps qui apportent du bonheur. La désintoxication peut également vous donner le temps nécessaire pour être avec ceux que vous aimez dans la vraie vie », explique Raghu Kiran Appasani, docteur en psychiatrie, fondateur et PDG de la MINDS Foundation.

Les signes indiquant que vous avez peut-être besoin d'une pause technologique
Si vous êtes arrivé jusqu'à ces lignes, il y a de fortes chances que vous envisagiez déjà une désintoxication numérique, ce qui est en soi un signe que vous avez peut-être besoin de faire une coupure avec vos appareils électroniques.
Anxiété, stress ou dépression après avoir consulté les médias sociaux
Repli sur soi
Besoin impérieux de vérifier votre téléphone toutes les quelques minutes
Difficulté à se concentrer et à rester concentré sur la tâche à accomplir
Syndrome de l'imposteur ou sentiment d'insécurité par rapport à votre situation actuelle
Sommeil perturbé
Sentiment d'obligation de répondre immédiatement aux courriels et aux SMS
Comment faire une cure de désintoxication numérique
Si vous êtes prêt à relever le défi d'une désintoxication numérique, mais que vous ne savez pas par où commencer, voici quelques conseils. Il est important de se rappeler pourquoi vous vous désintoxiquez de vos appareils numériques. L'objectif est de créer des limites qui garantissent que vous utilisez la technologie d'une manière qui vous est bénéfique et qui fonctionne pour vous. Le but est de vous sentir bien dans le temps que vous passez en ligne.

Fixez des objectifs réalistes
Une désintoxication numérique peut être ce que vous voulez.
Il peut s'agir de s'abstenir d'utiliser tout type de technologie, de se déconnecter des réseaux sociaux ou simplement de limiter le temps d'écran quotidien. La chose la plus importante à garder à l'esprit est que vos objectifs doivent être réalistes. Par exemple, si votre travail vous oblige à être devant un ordinateur toute la journée, vous pouvez choisir de limiter le temps passé devant l'écran pendant votre temps libre.

Conseils pour votre désintoxication numérique
Certaines personnes se déconnecteront facilement des appareils numériques, tandis que d'autres trouveront cela plus difficile.
Il y a certaines mesures que vous pouvez prendre avant de vous déconnecter pour réussir votre détox numérique.
Tout d'abord, supprimez les applications de réseaux sociaux de votre téléphone et déconnectez-vous de vos comptes sur votre ordinateur, votre portable ou votre tablette
Informez vos amis et votre famille de votre projet et des meilleurs moyens pour eux de vous contacter
Prévoyez à l'avance des activités qui vous occuperont.

Pourquoi le Black Friday s'appelle-t-il ainsi ?



« BLACK FRIDAY » est le terme utilisé pour designer le vendredi suivant le jour de Thanksgiving aux États-Unis, qui est célébré le quatrième jeudi de novembre.
Le lendemain de Thanksgiving a été considéré comme le début de la saison des achats de Noël en Amérique depuis 1952, bien que le terme « Black Friday » n'ait été largement utilisé qu'au cours des dernières décennies. Au cours de cette journée, de nombreux magasins proposent des ventes très alléchantes.
Depuis 2005, Le Black Friday est la journée de magasinage la plus achalandée de l'année aux États-Unis, mais pas seulement, vu que le phénomène Black Friday a envahi l'Europe depuis plusieurs années déjà. Les entreprises françaises ont introduit lentement cette coutume sur le marché. Aujourd'hui, ont peut même constaté des réductions allant jusqu'à 85% accordées par des géants de la vente au détail au cours de cet évènement.
www.Informatruc.com vous permettra d'avoir une idée sur les meilleurs produits électroniques sur le marché au cours du Black Friday.

Mais d'où vient le terme du « Black Friday » ou vendredi noir ?
La plus ancienne utilisation connue du terme « Black Friday » a été publiée dans le journal Factory Management and Maintenance, en novembre 1951, puis en 1952, faisant référence à la pratique des travailleurs en congé de maladie le lendemain du Thanksgiving, afin d'avoir un week-end de quatre jours. Cependant, cette utilisation ne semble pas avoir pris de l'ampleur.
Au cours de la même époque, les termes « vendredi noir » et « samedi noir » ont été utilisés par la police de Philadelphie et de Rochester pour décrire la foule et les embouteillages qui ont entouré le début de la saison des achats de Noël.
L'utilisation de l'expression s'est répandue lentement, pour la première fois dans le New York Times du 29 novembre 1975 en faisant référence au « jour le plus achalandé de shopping et de circulation de l'année » à Philadelphie.
Lorsque cette expression a attiré l'attention du pays dans les années 80, les commerçants qui s'opposaient à l'utilisation d'un terme « ridicule » pour désigner l'un des jours les plus importants de l'année en matière de magasinage suggéraient une autre solution :
Les détaillants avaient traditionnellement une perte financière pour la plupart des événements, ces derniers réalisaient leurs bénéfices pendant la saison des vacances, à compter du lendemain de Thanksgiving.

LE SAVIEZ VOUS
J Indépendant



Un promeneur découvre une étrange créature sur une plage écossaise

Un "alien"? Alors qu'il se promenait sur la plage de Portobello à Édimbourg, Écosse, Mike Arnott s'est retrouvé face à une étrange créature vert fluo. "Je n'avais aucune idée de ce que c'était", a déclaré l'homme, incrédule. C'est finalement l'association Scottish Wildlife Trust qui lui a donné la réponse: loin d'être un extraterrestre, il s'agit simplement d'une aphrodite ou "souris de mer" - un ver marin vivant dans certains fonds sablonneux.

L'ingénieur écossais de 33 ans a d'abord pensé qu'il s'agissait d'une pomme de pin recouverte de mousse avant de réaliser qu'elle était vivante.
Il a déclaré que l'idée qu'il s'agisse d'un extraterrestre lui a " traversé l'esprit", car il n'avait aucune idée de ce qu'était cette créature verte et brillante.
"J'ai vu cette chose vert fluorescent avec des aiguilles bizarres - je n'avais aucune idée de ce que c'était", a déclaré Mike.
"Les couleurs vertes et dorées m'ont attiré directement vers elle.
Je l'ai retourné et j'ai vu qu'il avait beaucoup de petites pattes - je n'avais jamais rien vu de tel. J'ai pensé que c'était un extraterrestre ou quelque chose qui venait des profondeurs de la mer".
Selon Pete Haskell, du Scottish Wildlife Trust, une association dédiée à la préservation de l'environnement naturel de l'Écosse, il s'agirait d'une "souris de mer" échouée.
"Elle a l'air un peu étrange hors de l'eau, mais c'est un type de ver marin que l'on trouve tout autour des côtes britanniques".

Une montre du pape François mise aux enchères jusqu'au 30 novembre

LA MONTRE du pape François est proposée aux enchères en ligne .
Bien qu'il s'agisse d'un modèle très simple, le lot pourrait être adjugé entre 10 000 et 100 000 €. Les recettes de cette vente seront reversées à la Brian LaViolette Scholarship Foundation.
À l'occasion du projet caritatif « Once Upon A Time Watch », une montre ayant appartenu au pape François a été mise aux enchères en ligne par la maison de ventes Rago/Wright .
Cet objet, bien que d'une valeur marchande assez basse, pourrait être adjugé entre 10 000 et 100 000 €.

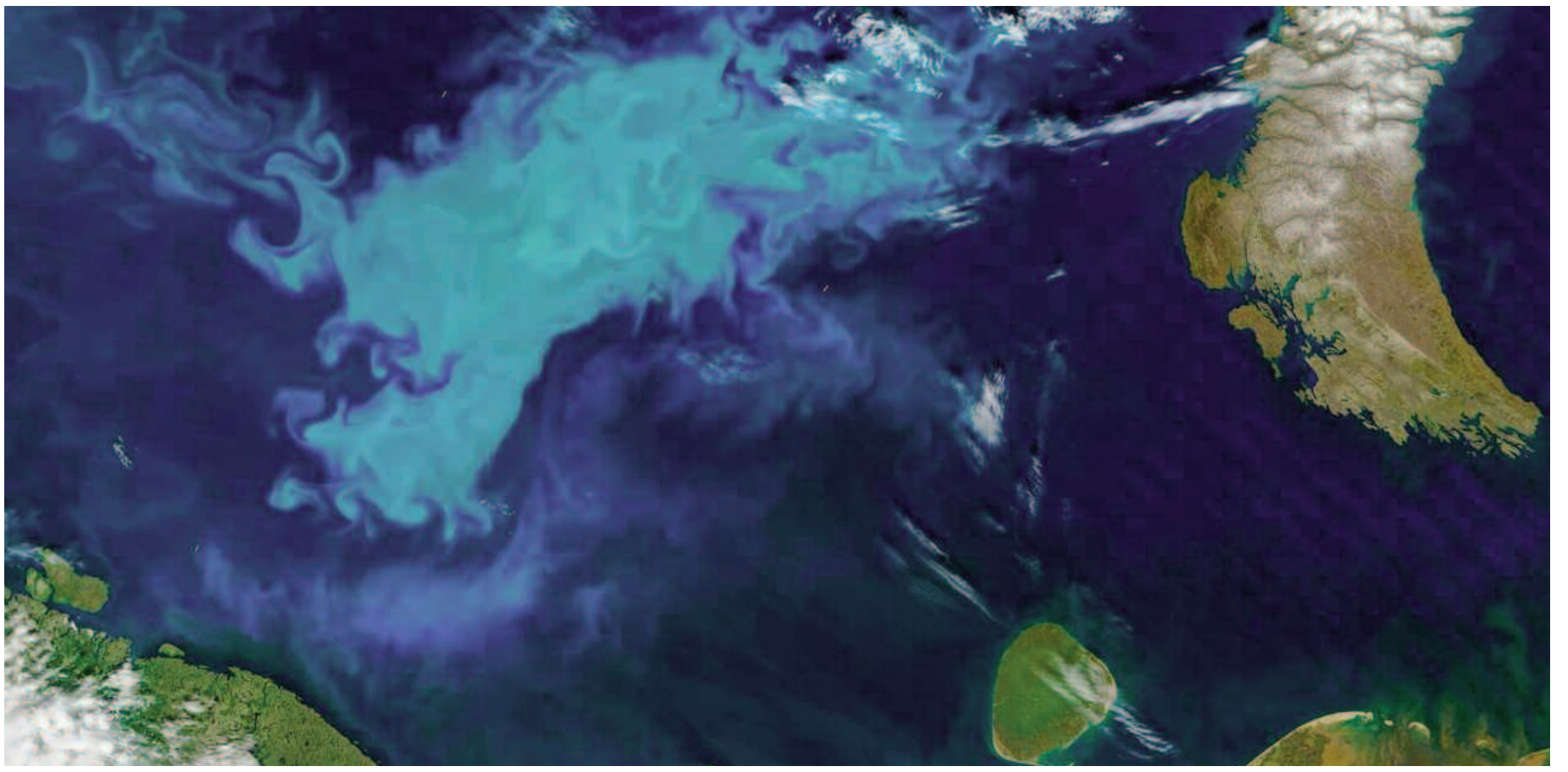
Un modèle particulièrement sobre
Cette montre est en effet une Swatch Once Again, un modèle simple dont le prix dans le commerce est d'environ 60 €. Dans le détail, cette montre présente un bracelet noir en plastique et un cadran blanc sur lequel il est possible de voir l'heure et un rectangle précisant le jour.
Avec cette montre particulièrement sobre, le souverain pontife s'est distingué de ses prédécesseurs. Benoît XVI portait en effet une Junghans des années 1960, une montre qui apparaissait là aussi bien plus sobre que celle du pape



Jean-Paul II, qui arborait quant à lui une Rolex DateJust en or, rappellent nos confrères.

Une entreprise caritative
Peu importe le luxe du modèle, les montres ayant appartenu à d'importantes figures publiques sont régulièrement adjugées à des prix très élevés. La Monaco TAG Heuer portée par Steve McQueen dans le film Le Mans (1971) avait ainsi été vendue pour 1,8 million d'euros, et la Rolex Daytona de Paul Newman était quant à elle partie pour 4,8 millions d'euros.
Ici, les recettes de la vente reviendront à la Brian LaViolette Scholarship Foundation, une association qui octroie des bourses et des encouragements aux élèves méritants souhaitant faire des études supérieures. Ce lot sera accompagné d'une lettre d'authenticité de Don Fabio Salerno, le secrétaire personnel du pape François.

D'improbables efflorescences de plancton pourraient alimenter des écosystèmes polaires cachés



Deux nouvelles études révèlent l'existence d'efflorescences de phytoplancton dans les profondeurs de l'océan Arctique et sous la glace de mer en Antarctique. Favorisées par le réchauffement climatique, ces proliférations pourraient constituer la base d'une chaîne alimentaire inconnue.

Dans les océans, le phytoplancton - constitué d'algues microscopiques qui, à l'instar des plantes sur la terre ferme, réalisent la photosynthèse - constitue la base des réseaux trophiques (chaînes alimentaires imbriquées les unes dans les autres). Lorsque le phytoplancton se multiplie, on parle "d'efflorescence" (bloom, en anglais), parfois visible depuis l'espace sous forme d'une nappe verte.

Nutriments et lumière : l'équation de la photosynthèse

Ce phénomène spectaculaire n'a lieu que sous deux conditions. D'une part, il faut des nutriments en abondance dans l'eau. Et d'autre part, la lumière du soleil s'avère cruciale, puisque c'est elle qui fournit l'énergie nécessaire à la synthèse de matière organique.

Si les régions polaires satisfont en permanence au premier critère, grâce à des eaux toujours riches en nutriments, en revanche, le contexte lumineux varie en fonction des saisons. Ainsi, pendant les mois d'été (juin à août en Arctique, décembre à mars en Antarctique), l'épaisseur de la glace de mer est à son minimum, et les rayons du soleil peuvent donc atteindre une plus grande partie de la surface de l'océan, favorisant les efflorescences de phytoplancton.

En hiver, au contraire, la glace s'épaissit et ne laisse quasiment plus filtrer la lumière. Non seulement le phytoplancton ne peut se reproduire, mais il finit même par mourir. Mais les choses pourraient être en train de changer, selon deux nouvelles études publiées respectivement par des équipes japonaise et américano-néozélandaise dans les revues scientifiques Global Change Biology (9/2022) et Frontiers in Marine Science (11/2022), et relayées par LiveScience.

Une vie marine insoupçonnée

Le premier article révèle qu'une partie du phytoplancton survit en profondeur même après l'épaississement de la glace de mer en Arctique, et ce, bien que la quantité de lumière disponible atteigne seulement 1 % de celle mesurée en surface. Le second article, lui, témoigne d'une efflorescence qui précède la fonte estivale en Antarctique, les auteurs suggérant qu'au moins la moitié de la zone recouverte de glace pourrait abriter de telles proliférations.

Pour les auteurs, il existerait des écosystèmes cachés, au sein desquels le phytoplancton alimenterait toute une vie marine jusqu'ici insoupçonnée. "Les niveaux trophiques supérieurs (prédateurs, NDLR) migrent vers les zones de productivité, et si celles-ci se trouvent sous la glace, on peut s'attendre à ce que le réseau trophique suive", a déclaré dans un communiqué l'auteur principal de l'étude américano-néozélandaise, Christopher Horvat, océanographe à l'université Brown de Rhode Island (Etats-Unis).

Des prélèvements et analyses supplémentaires seront nécessaires pour mesurer l'ampleur de la photosynthèse réalisée lors de ces efflorescences inattendues. En Antarctique comme en Arctique, le réchauffement climatique pourrait jouer un rôle clé, en réduisant l'épaisseur de la glace de mer, en augmentant la durée pendant laquelle les océans sont libres de glace, et en augmentant la quantité de lumière solaire qui atteint les eaux plus profondes.

Ces deux études pourraient par ailleurs conduire à ré-évaluer le rôle des régions polaires dans le cycle du carbone. En effet, le phytoplancton capte le CO2 dissous dans l'eau pour synthétiser de la matière organique, qui finit par sombrer au fond des océans après la mort des organismes. Ce stockage pourrait donc s'avérer - localement - encore plus important que prévu.

L'extinction de masse de la biodiversité sur Terre pourrait finalement être la septième - et non la sixième

LES ACTIVITÉS HUMAINES provoquent la disparition d'espèces animales et végétales à un rythme jamais atteint au cours de l'histoire de notre planète. Selon une étude, six grandes extinctions de masse - et non cinq - auraient précédé la crise actuelle, la première ayant eu lieu il y a 550 millions d'années.

Les scientifiques l'appellent la "faune d'Ediacara", du nom de collines au sud de l'Australie où elle a été découverte à partir de 1946. Il s'agit de fossiles d'animaux visibles à l'oeil nu et vieux de 550 millions d'années, formant une exceptionnelle biodiversité. Il faut imaginer la scène qui s'est "imprimée" dans les sédiments : d'étranges "pétalonamides" au corps en forme de plumes côtoyaient les Kimberella, semblables aux limaces actuelles, alors que flottaient déjà les ancêtres des méduses (Cnidaires).

Mais lorsque l'on compare cette riche faune d'Ediacara au "registre fossile" (ensemble des fossiles connus) daté de seulement 10 millions d'années plus tard, le tableau change du tout au tout : 80 % des espèces ne sont pas

retrouvées. Qu'a-t-il pu se passer entretemps ?

Plusieurs hypothèses ont été envisagées. Par exemple, les trilobites - des arthropodes marins au corps recouvert d'une "armure" - auraient pu entrer en compétition avec les autres espèces jusqu'à pousser ces dernières à l'extinction. Ou alors, les conditions propices à la formation de fossiles - température et pression permettant de préserver jusqu'à nos jours les coquilles et d'autres restes d'animaux morts - ont temporairement cessé d'être réunies, ce qui aurait pu donner l'illusion que la faune avait disparu.

La première extinction de masse de l'histoire terrestre ?

Autre possibilité : une extinction de masse aurait sévi sur l'ensemble de la planète. Une hypothèse qui vient de recevoir un sérieux "coup de pouce", si l'on peut dire, avec une nouvelle étude publiée dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences (11/2022). D'après ses auteurs, la toute première crise d'extinction de masse sur Terre aurait eu lieu il y a 550 millions d'années (Ma). Actuellement, les cinq crises majeures de la biodiversité universellement reconnues sont les suivantes :

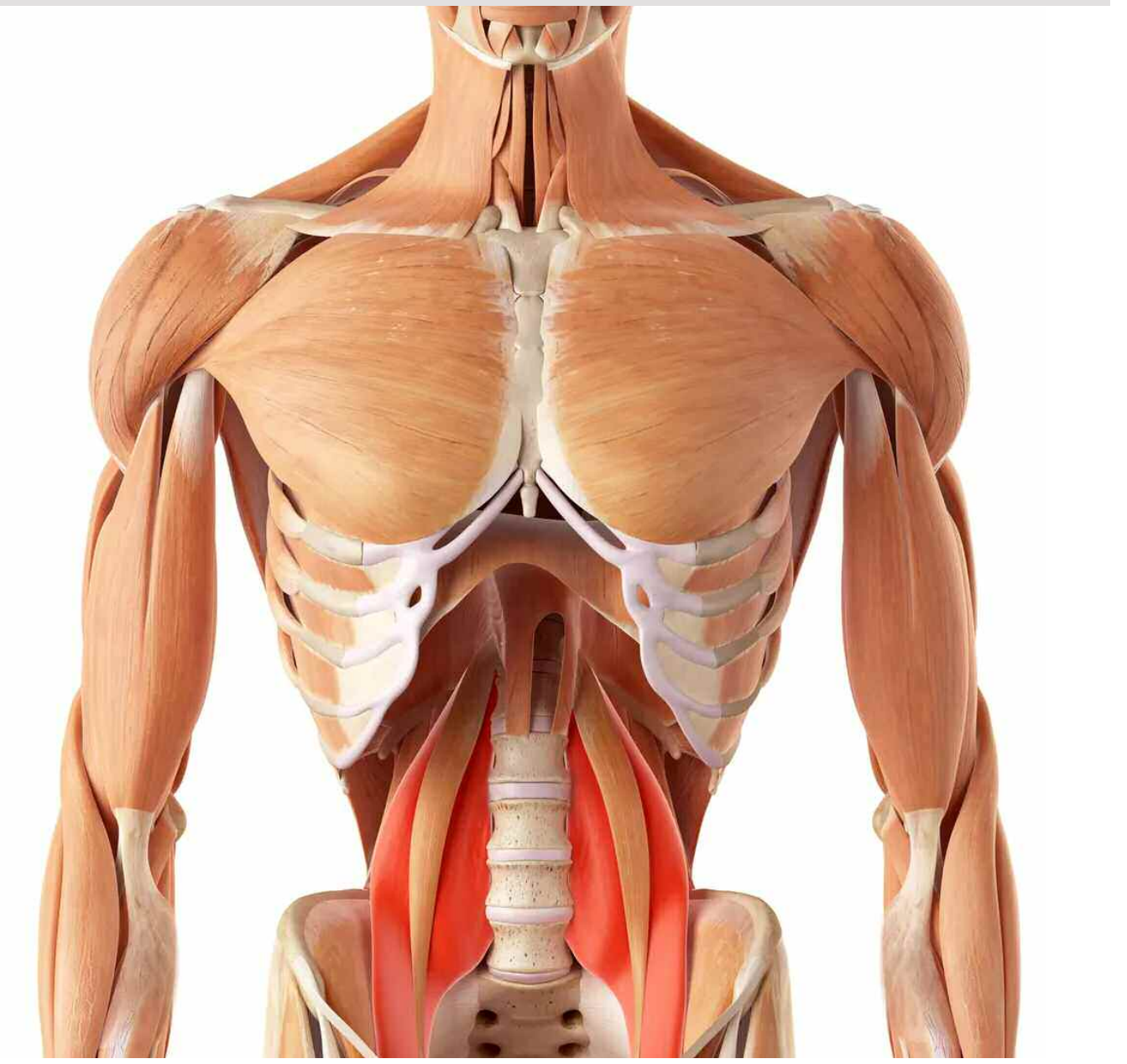
La crise de l'Ordovicien-Silurien (-440 Ma)

La crise du Dévonien (-365 Ma)

La crise du Permien-Trias ou "grande extinction" (-250 Ma)

La crise du Trias-Jurassique (-210 Ma) ;

La crise du Crétacé (-66 Ma) qui a vu notamment l'extinction de tous les dinosaures (hormis les ancêtres des oiseaux)...



Psoas : anatomie du muscle, fonction, schéma, douleur

Fondamental au quotidien pour fléchir la hanche et stabiliser la statique, le psoas est pourtant méconnu du grand public. Un muscle structurel très profond à ne pas négliger.

Définition : qu'est-ce que le psoas ? Le psoas ou psoas-iliaque est un muscle pair et symétrique qui s'étend de chaque côté des vertèbres lombaires jusqu'à la partie antérieure de la cuisse au niveau du petit trochanter du fémur.
Le muscle ilio-psoas fait partie des muscles composant la ceinture pelvienne et est localisé dans la région de la jambe. Le tronc et la jambe sont reliés par le muscle ilio-psoas. Il est divisé en deux faisceaux qui sont le muscle grand psoas et le muscle iliaque. Le muscle ilio-psoas recouvre une zone assez vaste qui regroupe l'aine, l'abdomen, le thorax et les quatre premières vertèbres lombaires. Le muscle ilio-psoas assure des mouvements de rotation et de fléchissement du tronc et des hanches.

Anatomie : où se trouve le psoas ?
"Ce muscle vertical composé de deux corps musculaires s'accroche sur les cinq vertèbres lombaires et vient cravater le fémur pour s'attacher sur le petit trochanter. En gros, il relie la zone lombaire au fémur" explique Cyril Sellier, kinésithérapeute, ostéopathe et préparateur physique.

Quelle est la fonction du psoas ?
C'est le muscle fléchisseur de la hanche. "Il permet de rapprocher la cuisse du tronc, précise Cyril Sellier. Il est fortement utilisé, par exemple, chez les sportifs lors des démarrages en course. C'est également un muscle structurel qui permet de stabiliser la position et de maintenir la lordose lombaire."

Douleur au psoas : le signe de quoi ?
Les douleurs au psoas sont difficiles à diagnostiquer. "En général, une douleur du psoas peut être ressentie au niveau du ventre, sur le côté, et irradier au niveau du pli de l'aine, confie Cyril Sellier. Devant ce tableau clinique, un médecin généraliste va d'abord éliminer toutes les autres causes possibles : pathologies gastro-intestinale, urologique (pyélonéphrite ou colique néphrétique) ou encore gynécologique."

Douleur au psoas : signification, causes, que faire ?
Peu connu du grand public, le psoas est pourtant très sollicité au quotidien : c'est lui qui nous permet, entre autres, de fléchir la jambe et de maintenir notre corps en position statique. Une douleur peut être le signe d'une lésion musculaire ou d'une contracture. Le point avec Cyril Sellier, kinésithérapeute et préparateur physique.

Que faire en cas de lésion du psoas ?
Les lésions du psoas-iliaque se rencontrent plutôt chez les athlètes, les rugbymen ou les joueurs de tennis. Des sports qui sollicitent beaucoup ce muscle. Lorsqu'une blessure du psoas est suspectée, le repos est indispensable. "Avant tout, il faut arrêter le geste sportif délétère et laisser au muscle le temps de cicatriser" confirme Cyril Sellier.

Déchirure du psoas : symptômes, traitements
Peu connues et peu décrites dans la littérature médicale, les lésions traumatiques du psoas sont rares. Elles surviennent généralement lors des pratiques sportives qui sollicitent beaucoup ce muscle. Le point avec Cyril Sellier, kinésithérapeute et préparateur sportif.

Médecin spécialiste du psoas : qui consulter ?
En cas de douleur, il est conseillé de consulter d'abord son médecin généraliste qui, en fonction du diagnostic, orientera son patient vers un kinésithérapeute (rééducation) ou un rhumatologue.

Quels sont les examens pour voir le psoas ?
L'échographie couplée à l'imagerie (IRM) voire au scanner permet d'affiner le diagnostic et de localiser une lésion musculaire.

A retenir
- *Le psoas ou psoas-iliaque est un muscle.*
- *Le psoas relie la zone lombaire au fémur.*
- *Une douleur du psoas peut être ressentie au niveau du ventre et irradier au niveau du pli de l'aine.*
- *Les lésions du psoas-iliaque sont fréquentes chez les sportifs.*
- *Lorsqu'une blessure du psoas est suspectée, le repos est indispensable.*

Pépin de pamplemousse : bienfaits, utilisation, contre-indication



L'EXTRAIT de pépins de pamplemousse, appelé aussi EPP, est un remède antibactérien naturel. Ses utilisations sont multiples en prévention santé ou pour lutter contre les infections digestives et respiratoires, les mycoses, l'acné, ou encore les aphtes. Mode d'emploi et précautions d'usage.

C'est quoi l'extrait de pépin de pamplemousse ?
L'extrait de pépins de pamplemousse est obtenu par le broyage des pépins du pamplemousse d'une variété bien précise de pomélo : le Citrus Paradisi. L'extrait végétal liquide est couramment appelé EPP (Extrait de Pépins de Pamplemousse).
Sa composition naturelle est simple : de l'acide citrique et de l'acide ascorbique (vitamine C), lesquels sont des conservateurs naturels. Il contient aussi des acides aminés, des polypeptides, du tocophérol et des bioflavonoïdes.

Quels sont les bienfaits de l'extrait de pépin de pamplemousse ?
Antibactérien : l'EPP permet de prévenir de différentes infections, et de les soulager. Il est efficace en cas d'infections bactériennes et virales des voies digestives, comme la parasitose, la tourista, les intoxications, les ulcères gastriques.
Il agit également contre les infections des voies respiratoires : bronchites, pharyngites, angines ; et sur les infections génito-urinaires : cystites infectieuses, infections vaginales.
"Son plus grand avantage est de s'attaquer uniquement aux "mauvaises" bactéries, et donc de ne pas détruire le microbiote (flore intestinale) ", souligne Angélina Jeandel, naturopathe.

Antifongique :
pour prévenir ou traiter les mycoses cutanés et digestives.
Antioxydant : pour prévenir le vieillissement cellulaire accéléré provoqué par les radicaux libres présents en excès dans l'organisme.
Stimulant du système immunitaire : les principes actifs de l'EPP contribuent à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme et à passer au travers des épidémies hivernales. Il aide à réduire l'incidence de la fatigue chronique.
Assainissant : l'EPP peut être appliqué sur la peau, localement, en cas d'acné. Il peut être ajouté au shampoing ou au dentifrice pour une meilleure hygiène.
Lutte contre les aphtes : les propriétés antivirales de l'EPP sont utiles en gargarisme, ou en application sur l'aphte à l'aide d'un coton tige.

BIEN-ÊTRE





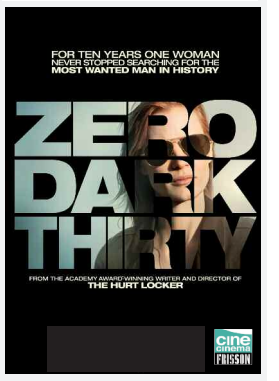




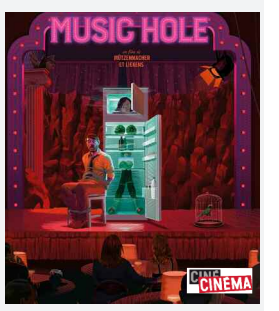




JEUNE INDEPENDANT









télévision

PROGRAMME DU JOUR

20h55 Film fantastique 2017,Etats-Unis — TF1
Jumanji : bienvenue dans la jungle

21h00 Cinéma Comédie, 1971 France - Espagne — France 2
La folie des grandeurs

20h55 Magazine de société 2012, France — 6ter
Zone interdite

21h00 Cinéma Film fantastique 2022 — CANAL+
Thor : Love and Thunder

20h45 Musique 2023 — W9
Les 20 chansons de comédie musicale préférées des Français

20h50 Cinéma Thriller — CINE + FRISSON
2012, Etats-Unis
Zero Dark Thirty

21h05 Cinéma Film d'animation — 6ter
France - Belgique 1968
Astérix et Cléopâtre

20h50 Cinéma - Comédie 2021 — CINE + PREMIER
OSS 117 : alerte rouge en Afrique noire

20h55 Cinéma Film de cape et d'épée — C8
Les trois mousquetaires : les ferrets de la reine

20h50 Cinéma Comédie noire 2021 — CINÉ CINÉMA
Music Hole

21h00 Cinéma Film pour la jeunesse — CINE + FAMIZ
Etats-Unis 2011
Hop

21h15 Divertissement-humour — TMC
Saison 8 Épisode 2/3
Le grand bêtisier

21h00 la chaine CANAL+ SERIES



Série humoristique 2021 Etats-Unis
Saison 2 Épisode 8: The Burds/9/10/11

Dave (aka Lil Dicky)

Dave doit mettre entre parenthèses son activité professionnelle pour des raisons familiales. Pendant quelques jours, il se rend chez ses parents.

23h35

Série Western 2022 Etats-Unis - Grande-Bretagne
Saison 1 Épisode 3: Les vautours à la frontière

The English

La ville d'Hoxem est en émoi après la mort tragique de Timothy et Alice Flynn. Ce drame semble particulièrement affecter Billy Myers, son voisin également fermier. Le croque-mort annonce au shérif que les Flynn portaient les marques de la variole de la vache. Pendant ce temps, à la frontière du Kansas, Cornelia parvient à retrouver la famille des deux orphelins qu'elle a recueillis.

HORAIRES DES PRIÈRES

ANNABA					
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha	
04:35	12:32	16:10	19:02	20:24	

CONSTANTINE				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
04:42	12:38	16:16	19:08	20:29

ALGER				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
04:53	12:50	16:28	19:20	20:42

OUARGLA				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
04:51	12:45	16:23	19:14	20:35

CHLEF				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
05:02	12:57	16:35	19:27	20:48

MOSTAGANEM				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
05:08	13:02	16:40	19:32	20:53

ORAN				
Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
05:11	13:05	16:43	19:35	20:56

LE JEUNE
INDÉPENDANT

N° 7560 - DIMANCHE 9 AVRIL 2023

www.jeune-independant.net direction@jeune-independant.net

Météo

	Maximales	Minimales
Alger	20°	10°
Oran	21°	9°
Constantine	20°	4°
Ouargla	26°	8°

STADE DE TIZI-OUZOU

Polémique à propos de l'absence du tamazight sur les enseignes

Le nouveau stade de 50 000 places de Tizi Ouzou fait l'objet d'une nouvelle polémique après celle concernant sa baptisation. Cette fois-ci, c'est l'absence du tamazight sur les enseignes qui fait grincer des dents. Le problème est tel que les élus de l'APW de Tizi Ouzou ont interpellé le ministre de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la Ville, Tarek Belaribi, pour réparer ce qu'ils considèrent comme une «iniquité».



La première interpellation a eu lieu le 15 février 2023, mais elle n'a eu aucun effet puisque le ministre a préféré ne pas réserver de suite. «Dans le même sillage, le président de l'APW a adressé une lettre d'interpellation au ministre de l'Habitat en date du 21 février 2023», a indiqué un communiqué de la cellule de communication de l'APW qui a réagi après la polémique suscitée sur les réseaux sociaux concernant l'absence du tamazight sur les panneaux d'indication du nouveau stade, dont la réception est imminente.

Publicité



Le communiqué de la première institution élue de la wilaya de Tizi Ouzou note encore qu'»un courrier de rappel a été adressé par le président de l'APW au ministre de l'Habitat portant sur l'inquiétante absence de la transcription en tamazight dans cette nouvelle infrastructure sportive de Tizi Ouzou, à travers un courrier adressé le 6 mars 2023».

A leur tour, les élus du groupe indépendant Assirem n'ont pas manqué de réagir, à travers un courrier adressé au premier responsable du secteur de l'habitat, de l'urbanisme et de la ville.

«Il m'a été donné de constater avec consternation l'absence d'inscriptions en tamazight sur les différentes enseignes du nouveau stade de Tizi Ouzou, qui abritera les futures rencontres du symbole du combat identitaire : la JSK. Ce fait grave, en plus qu'il soit une violation de la Constitution du pays qui consacre le tamazight comme langue nationale et officielle, est considéré comme une provocation en direction de la population de toute la région, qui a payé un lourd tribut pour la reconnaissance de cette langue ancestrale et la véritable identité algérienne», lit-on dans la missive signée par Yacine Assiouene, chef du groupe indépendant Assirem.

Notons enfin que la baptisation de l'infrastructure sportive au nom de feu Hocine Aït Ahmed n'a pas suscité l'adhésion générale des citoyens. En effet, bien des voix relèvent que le stade devait être logiquement baptisé au nom des fondateurs de la JSK en 1946 et ceux qui ont milité dans ce sens. La baptisation au nom de feu Hocine Aït Ahmed doit concerner d'autres infrastructures et édifices grandioses tels qu'un aéroport, un boulevard, une avenue ou une structure équivalente.

Les fans de feu Lounès Matoub sont aussi montés au créneau également pour demander à ce que le stade porte le nom de leur idole assassiné en 1998 par des terroristes du groupe islamique armé (GIA).

De notre bureau, Saïd Tissegouine

GHARDAÏA

Le Ramadhan sous le vent de sable

DEPUIS lundi dernier, une baisse sensible des températures accompagnées d'un violent vent de sable balaie la majeure partie de la wilaya de Ghardaïa. Cette baisse persiste toujours en ce vendredi 7 avril jusqu'au début de soirée.

L'Office national de la météorologie (ONM) avait bien annoncé depuis Samedi passé qu'une forte et subite baisse des températures sévira durant cette première dizaine de jours de ce mois d'Avril avec de puissantes rafales de vent de sable dans Ghardaïa et ses régions.

Ainsi, après que Ghardaïa ait connue des températures maximales de l'ordre de plus de 35 degrés durant le mois de Mars, devaient-elles connaitre une baisse surprenante et inattendue pour atteindre depuis jeudi de 12 degrés seulement.

Très surpris par de ce subite changement de température, Hadj Mohamed âgé de 85 ans a affirmé au Jeune Indépendant que Ghardaïa «n'a jamais vécu un soudain changement de température accompagné d'un tel vent de sable pour un mois d'avril». Mais les spécialistes ne cessent de rappeler les effets des changements climatiques qui ont bouleversé les saisons.

L'office de la météorologie avait annoncé par ailleurs, qu'une élévation de température n'est prévue qu'aux environs de la mi-avril prochain sur Ghardaïa comme pour l'ensemble du Sud du Pays. Ces températures et ces fortes rafales de vent de sable intervenant en plein ramadhan ont été très surprenantes et éprouvantes pour la population qui se croirait déjà en été.

L'ensemble de la population de Ghardaïa, les personnes âgées vulnérables et les enfants en bas âge ont été contraints de prévoir des mesures préventives pour se protéger du froid en remettant des vêtements chauds.

De Ghardaïa, Aissa Hadj Daoud

Le Jeune Indépendant du 09/04/2023 / ANEP GR 0039