Une commission de contrôle mise en place

L'EAU MINÉRALE SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Page 4



LE JEUNE
INDÉPENDANT

N° 7846– MARDI 19 MARS 2024

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



9
RAMADHAN
1445

IFTAR : 19 : 03
IMSAK : 5:16

CONFISCATION DES BIENS DE L'AMBASSADE D'ALGERIE A RABAT

UNE ESCALADE VERS L'IRRÉPARABLE

C'est un véritable acte de voyoucratie que le Maroc est en train de commettre contre l'Algérie. Réputé pour ses actions de chantage, de corruption et de provocation tous azimuts, le belliqueux régime marocain persiste dans son escalade de violations et de violences contre tout ce qui est algérien. L'histoire de ses rapports avec son voisinage est remplie d'actes de traîtrise, de félonie, de rapine, d'escroquerie et d'agressivité. Une politique pouvant conduire à l'irréparable. Page 3



URGENCES MÉDICALES DURANT LE RAMADHAN

Affluence des malades chroniques

Page 2

PRÉSIDENTIELLE EN RUSSIE

Tebboune félicite Poutine pour sa réélection

Page 3

INSTITUT CERVANTÈS D'ALGER

L'héritage andalou en débat

Page 9

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

TRAITEMENT DES MALADES HOSPITALISÉS

Tous les médicaments sont disponibles, selon Saïhi

L'ETAT a mobilisé toutes les ressources et les moyens pour garantir la disponibilité des médicaments dans les hôpitaux pour les patients. C'est ce qu'a indiqué, hier, le ministre de la Santé, Abdelhak Saïhi.

Lors de sa visite d'inspection et de travail à la Pharmacie centrale des hôpitaux (PCH), le ministre a affirmé qu'« actuellement, il n'y a aucune pénurie».

Le ministre a insisté auprès des responsables du secteur sur la nécessité de garantir la disponibilité de tous les médicaments, martelant que « nous n'accepterons pas qu'il y ait une pénurie de médicaments dans notre pays »

Il a ajouté : « Ceci d'autant plus que le Conseil du renouveau économique a exprimé sa volonté de lever les obstacles auxquels sont confrontés les opérateurs. »

M. Saïhi a également mis en exergue la nécessité de renforcer la collaboration et la communication quotidiennes entre les opérateurs économiques privés et le Groupe Saidal, en particulier en cas de pénurie ou d'alerte, et ce afin que les opérateurs puissent intervenir rapidement pour rééquilibrer les stocks.

Il a aussi appelé à une meilleure coordination entre les différents acteurs du secteur pharmaceutique. Cette collaboration permettra d'améliorer la gestion des stocks, de rationaliser les importations et de garantir la qualité des médicaments produits localement.

Le ministre de la Santé a tenu, à cette occasion, à réaffirmer l'engagement du gouvernement de garantir l'accès aux soins pour tous les citoyens. Il a déclaré que 49 % du budget a été alloué à la pharmacie centrale, précisant que 1 053 médicaments sont disponibles dans les hôpitaux. Le premier responsable du secteur de la santé a aussi souligné que la prise en charge sanitaire des citoyens est une priorité nationale, insistant sur le fait que le gouvernement ne ménagera aucun effort pour améliorer la qualité des services de santé.

Il convient de rappeler qu'en application des directives du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, le gouvernement a mis en place des mesures visant à garantir la disponibilité des médicaments pour les malades et à améliorer l'approvisionnement des hôpitaux en médicaments. Il s'agit notamment de l'augmentation du budget alloué à la PCH, la simplification des procédures d'importation de certains médicaments vitaux, à l'instar des traitements d'oncologie, ainsi que le renforcement du contrôle et de la qualité des médicaments produits localement. Par ailleurs, lors de la récente réunion qui s'est déroulée entre les opérateurs pharmaceutiques et la PCH, il a été mis en exergue la nécessité de renforcer la collaboration entre les différents acteurs du secteur pharmaceutique afin d'améliorer la disponibilité des médicaments au niveau de la PCH et garantir la qualité des services de santé.

Il convient de rappeler que le directeur de la PCH, Samir Ferhat, avait assuré que, dans le cadre des directives du président de la République, Abdelmadjid Tebboune, qui a récemment insisté sur la nécessité d'actualiser et moderniser le système de gestion des pharmacies centrales, un dispositif de numérisation de toutes les procédures est en cours de réalisation et dont les premières phases ont été achevées.

Sihem Bounabi

URGENCES MÉDICALES

Affluence des malades chroniques durant le ramadhan

Une augmentation des complications des pathologies chroniques est constatée durant le mois de ramadhan, avec une forte affluence au niveau des services des urgences hospitalières. C'est ce qu'a indiqué le Dr Aldjia Hedjaz, spécialiste en médecine interne au service des urgences médicales et chirurgicales de l'hôpital de Beni Messous.



Impératif de respecter les consignes.

Le Dr Hadjazi a fait savoir que la plupart des personnes qui se présentent au niveau des services des urgences sont, pour la majorité, des hypertendus, des diabétiques, des personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, d'ulcère à l'estomac ou d'insuffisance rénale.

Elle ajoute que parmi les principales causes de ces complications est le fait que la majorité des malades chroniques pris en charge au niveau des urgences ont jeûné sans consulter leur médecin traitant ou n'ont pas respecté les directives thérapeutiques pour ce mois sacré.

Intervenant dans le cadre de la campagne de sensibilisation lancée par le ministère de la Santé pour ce mois de ramadhan, le Dr Hadjazi a affirmé que « les personnes qui souffrent de maladies chroniques doivent impérativement consulter leur médecin traitant au minimum un mois avant le début du mois de ramadhan ».

Soulignant que le jeûne représente un défi pour ce type de patients, elle a insisté sur le fait que seul le médecin est habilité à l'évaluation de la capacité d'un patient à jeûner en toute sécurité.

Expliquant que pour ce faire, le médecin traitant tiendra compte de plusieurs facteurs, notamment la nature et la gravité de la maladie, les traitements en cours, l'état de santé général du patient.

Ainsi, en fonction de son évaluation, le médecin peut autoriser le jeûne, le déconseiller ou le proposer sous certaines conditions. Si le jeûne est autorisé, des mesures seront mises en place pour accompagner le patient et minimiser les risques de complications.

Le Dr Hadjazi a expliqué que cela peut inclure un ajustement des horaires de prise de médicaments, qui peuvent être pris au moment de la rupture du jeûne ou du shour. Il s'agit également d'un changement de dosage de certains médicaments en tenant compte du jeûne. Abordant les différents comportements à adopter pour les malades chroniques, afin d'éviter de se retrouver aux urgences durant ce mois de ramadhan, la spécialiste en médecine interne a d'abord abordé le cas de l'hypertension artérielle.

Si cette pathologie n'a pas atteint le stade des complications cardiovasculaires, cérébrales ou rénales, le patient peut jeûner à condition qu'il suive les conseils des médecins.

Elle explique que du fait que la plupart des médicaments qui entrent dans le cas du traitement de l'hypertension sont des médicaments à libération prolongée, le patient peut donc prendre un seul comprimé durant la période s'étalant du ftour au shour. L'hypertendu devra toutefois surveiller sa tension artérielle plus régulièrement et respecter scrupuleusement les instructions du médecin concernant la prise de médicaments.

Par contre, si l'hypertendu atteint le stade des complications, il est contraint de prendre 3 ou même plus de doses de différents types de médicament tout au long de la journée. Dans ce cas, il est impossible de les répartir durant la période, aussi, « le patient ne peut pas jeûner car il ne s'agit pas seulement de prendre des doses de médicaments mais aussi respecter le délai entre la prise des différents traitements », a-t-elle insisté.

JEÛNE ET DIABÈTE

Quant aux personnes souffrant de diabète, la spécialiste des services des urgences a rappelé que le jeûne est généralement déconseillé aux personnes atteintes de diabète de type 1 qui prennent de l'insuline. En revanche, le jeûne peut être possible pour les personnes diabétiques de type 2, sous réserve d'un suivi médical strict et d'une adaptation du traitement.

Elle a précisé que pour le premier type de diabète, le patient prend en moyenne 3 doses d'insuline rapide et de l'insuline à libération lente durant la nuit. Le Dr Hadjazi a assuré qu'« il est impossible pour ce type de diabétique de jeûner. En effet, s'il jeûne malgré les contre-indications du médecin, il risque d'avoir des complications d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie avec des conséquences très graves ».

Concernant le type 2 du diabète, le traitement consiste à la prise de comprimés destinés à réguler le taux de glycémie dans le métabolisme pour ce type de maladie. Le médecin traitant peut changer la prise des dosages et les horaires de prise de comprimés pour que le patient puisse le prendre à l'heure du four et/ou à l'heure du shour.

Elle a ajouté qu'il est très important que, dans le cas où le patient souffre de complications, il doit absolument arrêter le jeûne durant la journée et se rendre au niveau des services des urgences pour une prise en charge médicale rapide afin d'éviter de graves complications.

Abordant les autres cas de maladies chroniques, elle a souligné que le jeûne est déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance rénale sévère. Dans certains cas d'insuffisance rénale modérée, le jeûne peut être possible sous surveillance médicale étroite.

Quant aux patients souffrant d'ulcères gastroduodénaux actifs, ils doivent absolument éviter de jeûner au risque de provoquer de lésions très profondes. En cas d'ulcère cicatrisé, le jeûne peut être possible après avis médical et sous surveillance.

Le Dr Hadjazi a tenu à souligner l'importance d'une alimentation équilibrée et saine avec moins de gras, de sucre et de sel. Il s'agit surtout de privilégier les fruits, les légumes, les céréales complètes et les fibres.

Elle a ajouté que l'hydratation est essentielle Il est ainsi recommandé de boire beaucoup d'eau pour prévenir la déshydratation, surtout pendant les journées chaudes. Elle a rappelé que dans le cas d'apparition de malaise pendant le jeûne chez les malades chroniques, il est important de le rompre immédiatement, de consulter un médecin ou de se présenter au service des urgences le plus proche.

Sihem Bounabi

CONFISCATION DES BIENS DE L'AMBASSADE D'ALGÉRIE À RABAT

Une escalade vers l'irréparable

C'est un véritable acte de voyoucratie que le Maroc est en train de commettre contre l'Algérie. Réputé pour ses actions de chantage, de corruption et de provocation tous azimuts, le belliqueux régime marocain persiste dans son escalade de violations et de violences contre tout ce qui est algérien. L'histoire de ses rapports avec son voisinage est remplie d'actes de traîtrise, de félonie, de rapine, d'escroquerie et d'agressivité. Une politique pouvant conduire à l'irréparable.



La voyoucratie marocaine.

Dernier acte de son banditisme régi par le sceau officiel, le lancement d'un projet d'expropriation de biens immobiliers et fonciers appartenant à l'Etat algérien, situés dans la capitale du royaume marocain. Sous de fallacieux prétextes d'extension de structures du siège de son ministère des Affaires étrangères, le Maroc a signé un acte délibéré de spoliation en décidant, par un arrêt publié dans le Journal officiel, d'accaparer les terrains et les biens dans les environs immédiats de son soi-disant projet d'extension. Or, le patrimoine immobilier visé appartient à l'Etat algérien depuis des décennies. C'est le lieu du siège de son ambassade à Rabat. Au total, ce sont trois biens immobiliers qui sont concernés, tous achetés par l'Algérie.

Les autorités marocaines présentent cette opération sous le sceau de projet d'utilité publique pour justifier l'expropriation, alors qu'elles peuvent s'offrir des dizaines d'assiettes ou de terrains dans la capitale pour n'importe quelle construction de structures de son administration. L'arrêt publié dans le Journal officiel accorde un délai factice aux propriétaires des biens pour réclamer des indemnités.

Le régime marocain qui a bâti sa politique avec les voisins algérien, mauritanien, sahraoui et espagnol sur la spoliation pour les uns et le chantage pour les autres, avait tenté en 1993 de s'accaparer ce siège mais a essuyé une fin de non-recevoir des autorités. Il est évident que cet acte qui vise tout ce qui symbolise l'Algérie et sa souveraineté n'est pas le premier. En remontant, pas très loin d'ailleurs, dans le long feuilleton tumultueux de ses provocations, le Maroc a déjà spolié, dans les années 1970, des milliers d'Algériens, propriétaires de terres agricoles et de biens immobiliers.

Des milliers d'hectares, des domaines agricoles, des usines, des ateliers et des boutiques, ainsi que des villas et des maisons ont été confisqués. Les Algériens propriétaires, victimes, n'ont jamais été indemnisés, et ce malgré les procédures judiciaires et les plaintes aux instances internationales. A ce jour, ce lourd contentieux persiste encore et le Maroc n'a jamais voulu le régler, et ce en dépit des sollicitations algériennes.

En août 1994, Rabat a décidé unilatéralement de faire la chasse aux touristes algériens. Ainsi, des milliers de visiteurs algériens ont été violentés, torturés, volés et jetés aux frontières, imposant le visa même aux étrangers d'origine algérienne.

En 2012, ce royaume s'est permis de nouvelles provocations en laissant le soin à ses sbires de violer les enceintes diplomatiques et consulaires de l'Algérie, censées protégées, comme cet acte d'un soi-disant malade mental qui avait déchiré le drapeau algérien et qui n'a jamais été condamné pour son agression.

Pour de nombreux observateurs, cette décision de spoliation d'un bien algérien à Rabat est plus qu'un acte de représailles envers l'Algérie mais une réponse directe du Maroc, désarçonné par l'ouverture à Alger, il y a quelques jours, d'un bureau de représentation du parti indépendantiste du Rif, une région du nord du royaume qui était une République libre et souveraine il y a un siècle.

Il est clair que l'Algérie a rapidement condamné, « dans les termes les plus énergiques », ce projet de confiscation des biens de l'ambassade de l'Etat algérien au Maroc, affirmant que le gouvernement algérien « répondra à ces provocations par tous les moyens qu'il jugera appropriés ».

De même, il aura recours à toutes les voies et à tous les moyens de droit disponibles, notamment dans le cadre des Nations unies, pour assurer le respect de ses intérêts.

Selon un communiqué du ministère des Affaires étrangères et de la Communauté nationale à l'étranger, « le royaume du Maroc s'est engagé dans une nouvelle escalade dans ses comportements provocateurs l'égard de l'Algérie », soulignant que l'Algérie considère qu'« il y a là une violation inqualifiable du respect et du devoir de protection à l'égard des représentations diplomatiques d'Etats souverains que sanctuarisent tant le droit que la coutume internationale ».

Le même communiqué relève que « le projet marocain, qui s'inscrit en contradiction avec les pratiques internationales civilisées, déroge gravement aux obligations de la Convention de Vienne sur les relations diplomatiques qui lui imposent de respecter et de protéger les ambassades sur son territoire quelles que soient les circonstances ».

« L'Algérie condamne cette opération de spoliation caractérisée dans les termes les plus énergiques », souligne le communiqué, affirmant qu'« elle en dénonce également, avec force, l'illégalité et l'incompatibilité avec les devoirs qu'assume tout Etat membre de la communauté internationale avec rigueur et responsabilité ».

Cet acte reflétant la faillite du régime du Makhzen est également perçu, y compris au sein des milieux politiques au Maroc, comme une escalade pouvant conduire, à terme, à l'irréparable entre les deux pays.

Mohamed Kouini

PREMIÈRE ANNÉE PRIMAIRE

Numérisation des inscriptions des élèves

LA NUMÉRISATION des inscriptions des élèves à la première année primaire, et celles de l'orientation et du suivi des absences des élèves interviendront avant fin juin prochain. C'est ce qu'a annoncé le ministre de l'éducation nationale Abdelhakim Belabed.

M. Belabed a affirmé, lors de sa visité dans la wilaya d'Ain Defla, que son département ministériel œuvre à la numérisation d'opérations utiles avant la fin juin prochain, citant entre autres, l'opération des inscriptions à la première année primaire et celles de l'orientation et du suivi des absences des élèves.

Pour le ministre, la numération des inscriptions à la première année primaire va permettre aux parents d'inscrire, à distance, leurs enfants sans avoir à se déplacer, notant que d'autres opérations seront numérisées dans le secteur de l'éducation, à l'avenir.

Cette opération figure, faut-il le souligner, parmi les dix projets de numérisation énoncés par le ministre, lors de la tenue le 8 mars, du colloque national consacré à la numérisation du secteur et qui sont actuellement en cours de parachèvement.

Ce processus de numérisation concerne également l'opération d'orientation des élèves, les procédures relatives au processus d'agréments des écoles privés, les applications affichant aux parents d'élèves les résultats des évaluations de leurs enfants et encore beaucoup d'autres adresses électroniques comme celles relatives aux enquêtes générales et sondages outre le carnet de doléances mis en ligne en profit de la famille éducative.

Lors de cette rencontre, M. Belabed s'est félicité que son département ait déjà réalisé de grandes avancées en matière de numérisation notamment en ce qui a trait à la vie scolaire de l'élève et la vie professionnelle des travailleurs du secteur, conformément aux instructions du président de la République visant à la concrétisation du principe de transparence. Il évoquera également des projets de numérisation à mettre en œuvre tout prochainement. C'est le cas notamment pour la bibliothèque numérique parlante et pour «le livre numérique interactif en langue anglaise qui sera destiné au profit des élèves inscrits en classe de troisième année primaire», a-t-il détaillé.

M. Belabe avait rappelé, que la transformation numérique du secteur de l'Education nationale a été entamée en 2015, pour connaitre à partir de fin 2021 sa vitesse de croisière avec la totale adhésion et mise en œuvre de la stratégie de numérisation adoptée par le président de la République. Il avait énuméré, par la suite, l'ensemble des acquis réalisés jusque-là et tous ces pas de géant déjà franchis dans le processus de généralisation de la numérisation, affichant son grand satisfecit quant aux résultats obtenus et assurera cependant de la poursuite des efforts dans ce sens.

Lynda Louifi

PRÉSIDENTIELLE EN RUSSIE

Tebboune félicite Poutine pour sa réélection

LE PRÉSIDENT de la République, Abdelmadjid Tebboune, a félicité le président russe, Vladimir Poutine, pour sa réélection à la magistrature suprême de son pays, a indiqué hier lundi, un communiqué de la Présidence de la République.

Le président russe sortant Vladimir Poutine, largement réélu dimanche au terme du scrutin présidentiel tenu du 15 au 17 mars, a déclaré hier qu'"il ferait tout son possible pour atteindre les objectifs de développement national.

" Je ferais de mon mieux pour atteindre les objectifs du développement national dans toutes ses dimensions", a-t-il déclaré depuis le quartier général de sa campagne électorale à Moscou.

Pour rappel, Poutine a obtenu 87,32% des voix après le dépouillement de 95,04% des bulletins de vote, selon les données de la Commission électorale centrale (CEC) russe en date de lundi matin.

Selon les règles électorales en vigueur, un candidat qui obtient plus de la moitié des voix est assuré de la victoire.

Les élections présidentielles russes de trois jours ont débuté vendredi dernier. Les résultats définitifs seront confirmés au plus tard le 28 mars par la CEC et seront annoncés dans les trois jours suivant la confirmation.

M. D.

DOMICILIATION BANCAIRE POUR LES ACTIVITÉS D'IMPORTATION

Zitouni veut plus de transparence et de rapidité

LE MINISTRE du Commerce et de la Promotion des exportations veut plus de transparence et plus de rapidité dans le traitement des demandes de domiciliation bancaire des importateurs. La plateforme numérique relative à l'octroi de document de la domiciliation bancaire doit être réorganisée et modernisée. C'est l'instruction donnée par le ministre du Commerce et de la Promotion des exportations, Tayeb Zitouni, affirmant que cette démarche garantira la transparence dans le traitement des dossiers liés à l'importation. Supervisant, avant-hier, le travail de la commission ministérielle chargée d'étudier les demandes d'octroi du document de pré-domiciliation pour les opérateurs activant dans le domaine de l'importation des produits et marchandises destinés à la revente en état, le ministre du Commerce a donné un ensemble d'instructions dans l'objectif d'asseoir plus de transparence dans cette démarche. C'est ce qu'a indiqué le ministère dans un communiqué, notant qu'un exposé détaillé sur les demandes déposées et les procédures suivies pour étudier et traiter ces demandes a été présenté au ministre. Ce dernier a ainsi ordonné la réorganisation et la modernisation de la plateforme électronique destinée à l'octroi du document de domiciliation bancaire afin d'assurer la transparence dans le traitement des dossiers liés à l'importation. Il a également ordonné d'accélérer le traitement des demandes, en tenant compte du volume de la production locale. L'objectif étant la promotion des industries locales et aussi d'encourage l'investissement. Le ministre du Commerce a aussi souligné la nécessité de veiller au contrôle de la structure des prix adoptée par les importateurs, d'assurer un suivi des prix sur le marché international et ceux appliqués sur le marché national. Zitouni a en outre donné instruction de transmettre à l'administration fiscale tous les documents relatifs à la domiciliation bancaire remis aux opérateurs économiques activant dans le domaine de l'importation de produits et de biens destinés pour la revente en l'état.

Lilia Aït Akli

TOURISME EN ALGÉRIE

Plusieurs manifestations en 2024

UN RICHE programme est prévu pour l'année 2024 par le secteur du Tourisme. Plusieurs manifestations qui ont principalement pour mission la promotion de la destination Algérie et la promotion du produit national de l'artisanat sont annoncées par le ministère du Tourisme. Le ministère du Tourisme et de l'Artisanat a dévoilé le programme des manifestations internationales prévues cette année dont l'organisation. Il a ainsi annoncé la tenue de l'évènement phare, soit le Salon international du tourisme et des voyages (SITEV), dont la 23e édition se tiendra du 30 mai au 2 juin 2024 au Palais des expositions à Alger. Cette année verra également l'organisation du Salon international de l'artisanat du 23 au 27 mai 2024 au centre des conférences à Oran et du festival international du tourisme saharien du 26 au 28 septembre 2024 dans la wilaya d'El Oued, a-t-on précisé. Le ministère a affirmé que ces manifestations internationales permettront de «promouvoir la destination touristique algérienne et de faire connaître les produits nationaux de l'artisanat».

S. N.

UNE COMMISSION DE CONTRÔLE MISE EN PLACE

L'eau minérale sous haute surveillance

Le ministre du Commerce et de la Promotion des exportations, Tayeb Zitouni, a annoncé hier la création d'une commission conjointe avec le ministère de l'Hydraulique pour examiner toutes les autorisations accordées aux unités de production d'eau minérale.



De l'ordre dans le marché de l'eau.

Le ministre, qui a effectué une visite dans la wilaya de Bordj Bou Arréridj, a insisté sur la nécessité d'instaurer un contrôle sur toutes les unités de production de l'eau minérale. «Il existe des marques sur le marché qui n'ont aucun rapport avec les normes de production de l'eau minérale, selon les analyses effectuées», a indiqué le ministre. La commission conjointe va donc revoir la question des agréments et du cahier des charges qui concernent les producteurs, selon M. Zitouni, qui explique que les bouteilles ne doivent contenir que de l'eau de source pure. Il a, dans ce sens, évoqué certaines irrégularités. «Certains producteurs ont présenté des chiffres erronés et supérieurs aux véritables taux de production», a-t-il fait savoir.

Lors de cette visite, le ministre, qui a procédé à l'inauguration d'un laboratoire de contrôle de la qualité et la répression de la fraude dans la wilaya, a souligné la nécessité de respecter les normes sanitaires, techniques et scientifiques pour protéger le consommateur. Il convient de noter que le ministère du Commerce travaille depuis environ trois ans à la réalisation de laboratoires de contrôle de la qualité et la répression de la fraude dans divers domaines, et ce afin de mettre un terme au phénomène de fraude qui touche certains produits commercialisés, qu'ils soient fabriqués localement ou importés.

Interrogé sur la création conjointe d'une commission entre le ministère du Commerce et celui de l'Hydraulique, le président de l'Association de protection et d'orientation du consommateur et son environnement (APOCE), Mustapha Zebdi, a affirmé que cette démarche permettra de «mieux contrôler et organiser le marché de l'eau minérale compte tenu de la diversité des marques et des producteurs dans ce secteur».

Selon lui, l'installation de cette commission va également accélérer la démarche d'obtention des agréments. «Plusieurs producteurs détiennent leurs propres sources minérales mais ils attendent toujours une autorisation d'exploitation pour commencer la production», a affirmé le président de l'APOCE, rappelant que l'eau minérale aujourd'hui n'est plus un produit de luxe mais une nécessité.

Rim Boukhari

TIZI OUZOU

Les fruits et légumes très abordables

CETTE ANNÉE, les prix des fruits et légumes sont, notamment durant ce mois de ramadhan, très abordables dans la wilaya de Tizi Ouzou, et c'est, sans aucun doute, au grand bonheur des bourses modestes. En effet, c'est la première fois, depuis au moins 35 ans, quque les prix sont abordables. L'oignon est proposé au marché couvert de Draâ Ben Khedda à 60, 70 et 80 DA le kilo. La courgette, qui affichait avant le ramadhan 180 DA le kilo, est commercialisée à présent à 30 DA seulement. Les petits pois sont proposés à 200 DA le kilo, l'artichaut à 30 DA, alors qu'il était proposé avant le ramadhan à 200, voire 250 DA.

Le fenouil est à 25 DA, et le prix de la carotte ne dépasse pas les 30 DA, alors qu'elle faisait le double avant le ramadhan. Toutefois, les haricots verts et les navets demeurent relativement chers. Ils sont affichés à pas moins de 400 DA pour le premier produit et 80 DA pour le second. Les fruits aussi sont proposés, dans leur majorité, à des prix très raisonnables. L'orange, pourtant d'excellente qualité, est commercialisée à 100 DA le kilo, la pomme à 200 DA, le pamplemousse à 200 DA également. Le prix de la fraise, par contre, demeure assez élevé puisqu'une boîte de fruit à la peau très rougeâtre et sucrée, ne dépassant pas 400 grammes, est cédée à 300 DA, voire plus, même si elle est en forte production.

De même concernant la banane. Son prix qui était de 470 DA le kilo a connu une baisse, mais pas assez suffisante par rapport à son prix réel. En effet, ce fruit est proposé à 320 DA le kilo. La pastèque, fruit hors saison, est proposée à 300 DA le kilo. En revanche, les viandes, blanches ou rouges, de production locale, demeurent relativement très chères.

La viande du bovidé avec os est proposée chez le boucher privé à 1 700 DA/kg, le foie n'est pas cédé à moins de 3 500 DA/kg. Le bifteck coûte plus de 2 000 DA/kg. L'agneau, très prisé par la famille algérienne, notamment durant le ramadhan, ne coûte pas moins de 2 800 DA/kg. Pour ce qui est du poulet, il est proposé à présent à 470 DA/kg. Toutefois, l'entreprise publique des viandes blanches (CARRAVIC) de Taboukirt propose cette chair à 390 DA/kg, mais c'est un poulet entier congelé.

La cuisse coûte 460 DA/kg, le blanc de poulet 600 DA. Quant aux abats, ils sont proposés à 800 DA/kg. Les abats de poulet ne se vendaient pas facilement autrefois, car ayant peu de valeur sur le plan de la dégustation. Ils étaient considérés comme l'aliment du pauvre. Mais depuis que la demande a augmenté, notamment par les faibles bourses, les producteurs et les bouchers ont décidé d'augmenter leur prix. La justification de cette forte augmentation serait leur composant très nutritif. C'est pourquoi ces éléments de poulet relèvent à présent du luxe. S'agissant enfin du poisson, il coûte toujours relativement cher.

Les prix fixés varient généralement entre 700 et 1 200 DA le kilo. Toutefois, quand la concurrence devient rude entre les vendeurs de ce produit de mer, une certaine qualité de poisson peut être cédée entre 300 et 400 DA le kilo.

Cela renseigne également sur le fait que ce ne sont pas les pêcheurs eux-mêmes qui augmentent d'une façon spectaculaire les prix du poisson mais c'est bel et bien l'œuvre des vendeurs au niveau des souks et autres places villageoises.

De notre bureau, Saïd Tissegouine

PAGE ANIMÉE PAR AMEL SAIDI

L'HISTOIRE DES KHARIJITES (II)



L'événement d'al-Nahrwân et le massacre des Kharijites : Après la proposition que le Prince des croyants 'Alî (Radhia Allahou Anhou) eut faite aux Kharijites, proposition qu'ils refusèrent, ces derniers quittèrent Koufa et se regroupèrent dans d'autres localités. 'Alî (Radhia Allahou Anhou) leur fit parvenir un message dans lequel il leur demandait de réintégrer la communauté des musulmans, mais les Kharijites répondirent qu'ils ne reviendraient pas tant que 'Alî ne reconnaîtra pas être tombé dans la mécréance à cause du fait qu'il ait accepté l'arbitrage et qu'il ne se repentira pas de cette grave erreur. En conséquence, 'Alî leur envoya son messager qu'ils essayèrent de tuer, puis ils décidèrent que tous ceux qui n'embrasseraient pas leurs préceptes et croyances seraient considérés comme des mécréants ; ainsi, il devient alors possible de les tuer, de les voler et de capturer leurs femmes et leurs enfants. Par ailleurs, les Kharijites décidèrent de donner foi aux paroles d'autrui seulement si ces dernières entraînent des actes en accord avec elles, de plus ils choisirent une manière radicale pour diffuser leur vision de l'Islam : ceux qui l'acceptent et les suivent sont épargnés tandis que ceux qui la refusent sont tués sans aucune autre forme de procès. Ainsi, une fois 'Abdallah ibn Khabbâb ibn al-Arat, qui était un gouverneur de 'Alî dans une des provinces de l'Etat musulman et qui voyageait avec son esclave – laquelle était enceinte –, rencontra les Kharijites, ces derniers le tuèrent et éventrèrent son esclave ; la nouvelle de cet acte ignoble arriva aux oreilles de 'Alî, lequel décida de marcher contre eux avec l'armée qu'il avait préparée pour mener une expédition dans le Châm, l'armée musulmane et les Kharijites se rencontrèrent donc dans un endroit appelé al-Nahrawân, la victoire de 'Alî fut totale, seuls quelques Kharijites y réchappèrent.

La situation des Kharijites après l'épisode d'al-Nahrawân : Malgré cet affrontement béni durant lequel périrent une majorité de Kharijites, la racine du mal n'a pas été totalement anéantie, car en effet quelques-uns d'entre eux survécurent au massacre. Les narrateurs ont rapporté que les survivants Kharijites n'étaient qu'une petite dizaine et qu'ils se dispersèrent dans les différents pays musulmans où ils s'efforcèrent de diffuser leur doctrine en appelant les gens à y adhérer.

La division des Kharijites et leur éclatement en diverses sectes : La doctrine des Kharijites contient en elle-même les germes de sa division et de son éclatement. En effet, il est à noter que les Kharijites sont connus pour avoir une compréhension des choses superficielles ainsi que pour une certaine véhémence dans leurs rapports aux autres, d'ailleurs les relations intra-kharijites n'échappèrent pas aux effets de cette véhémence caractéristique ; ainsi, des oppositions internes âpres virent le jour, les divergences d'idées et de croyances aboutirent à la prolifération des sectes.

Par conséquent, chaque fois qu'un Kharijite trouvait une idée nouvelle ou se distinguait du groupe principal par une opinion divergente alors il en était exclu et devenait pour les autres Kharijites un mécréant ; toutefois, il ne fallait pas beaucoup de temps pour qu'un petit groupe d'individus suive le Kharijite dissident afin de créer une secte séparée du groupe principal. Ce type de dissidence fut très fréquente, ce qui mena les Kharijites à se diviser en de nombreuses sectes et groupes ; cependant, les savants spécialistes des sectes estiment qu'il y a six sectes kharijites principales, lesquelles ont chacune diverses petites sectes qui y sont affiliées. Voici donc un bref aperçu de l'histoire des Kharijites, une histoire ensanglantée par le sang des musulmans et qui montre jusqu'à quels extrêmes dangereux peuvent mener les déviances idéologiques ; ainsi, les Kharijites en sont arrivés à souiller les choses sacrées et à suivre une voie totalement fausse tout en pensant qu'ils étaient dans le vrai.

SOURCE : ISLAMWEB.NET

La mosquée Al-Azhar



La mosquée Al-Azhar, fondée en 970, est une des plus anciennes mosquées du Caire et le siège de l'université Al-Azhar, la plus ancienne université encore active au monde après Quaraouiyine.

Dès son arrivée en Égypte, Jawhar ben Abdalah al-Siqilli, le général d'origine sicilienne qui venait de conquérir le pays en 969, pour le quatrième calife fatimide Al-Muizz li-Dîn Allah, entama la construction d'une nouvelle capitale, Al-Mansûriyyah, au nord d'Al-Fustât, l'ancien fleuron de l'Empire abbasside. Lorsque Al-Muizz se rendit sur place pour visiter sa nouvelle conquête, il décida que la capitale s'appellerait Al-Qâhirah (c'est-à-dire « la victorieuse », actuel Le Caire) plutôt qu'Al-Mansûriyyah.

Lorsque Jawhar al-Siqilli posa la première pierre de la nouvelle capitale, il avait prévu la construction d'une grande mosquée où serait célébrée la prière sous le règne de son maître Al-Muizz. Cette mosquée fut d'abord appelée Jâmaâ Al-Qâhirah (la mosquée du Caire). La mosquée d'origine comprenait une cour entourée de trois bas-côtés. Elle avait un seul minaret et occupait la moitié de l'espace qu'elle occupe aujourd'hui. Elle a par la suite été nommée « Al-Azhar » pour rendre hommage à Fatima Zahra, la fille du Prophète Mahommed (). Elle est située au sud du Khan el Khalili, au centre du Caire. Sa construction commença le 4 avril 970 et dura deux ans. La dernière prière fut posée le 22 Juin 972[1]. Après sa construction, Al-Azhar fut directement financée par les califes fatimides, et devint la mosquée officielle pour la prière du vendredi. Les habitants des villes à proximité du Caire, comme Misr ou Al-Qatai' se dirigeaient tous les vendredis vers Al-Azhar pour écouter le sermon (al-Khutbah), donné par le calife fatimide, et accomplir la prière en congrégation. Par ailleurs, des Égyptiens aisés participaient à son financement en lui léguant une part de leur fortune ou des propriétés privées.

Une école est ouverte près de la mosquée en octobre 975[2], puis en 988, elle devint une université où étaient enseignés le droit et la théologie (madrasa). En 1005, sous le califat d'Al-Hakim elle devient une « maison du savoir » (arabe دار العلم [dār al-ʿilm], maison de la science, ou دار الحكمة dār al-hikma, maison de la sagesse), munie d'une importante bibliothèque publique, où la chimie, l'astronomie et la philosophie sont enseignées en plus des disciplines strictement religieuses comme la connaissance des hadiths et du Coran. L'éducation à Al-Azhar incluait la jurisprudence chiite-ismaélite, la grammaire arabe, la littérature et l'histoire. Elle devient alors le centre de diffusion de la da'wa (propagande) chiite fatimide.

À la fin de la dynastie des Fatimides (VIe siècle de l'hégire - XIIe siècle), la partie couverte de la mosquée a été élargie. Un couloir fut ajouté de chaque côté de la cour intérieure, dont les arcades reposent sur des colonnes de marbre.

En 1303, plusieurs bâtiments sont complètement reconstruits suite aux destructions causées par un tremblement de terre.

Suite à l'occupation de l'Égypte par les troupes françaises, le 22 octobre 1798, pendant que Bonaparte est dans le vieux Caire, un soulèvement est provoqué : la population de la capitale se répand en armes dans les rues, se fortifie sur divers points, et principalement dans la grande mosquée Al-Azhar. Excités par les cheikhs et les imams, ces Égyptiens jurent par leur prophète d'exterminer tous les Français. Tous ceux qu'ils rencontrent, soit dans leurs maisons, soit dans les rues, sont impitoyablement égorgés. Bonaparte n'est point déconcerté par l'orage qui le menace de toutes parts. Il poursuit lui-même les révoltés de rue en rue, et les oblige à se concentrer dans la grande mosquée. Il ordonne à ses canons de foudroyer la mosquée. Les Français en brisent les portes et, animés par la fureur et la vengeance, ils massacrent les Égyptiens. Quelques cheikhs, plusieurs Turcs ou Égyptiens, convaincus d'avoir trempé dans le complot, sont exécutés.

Le 1er juin 1801, Al-Azhar ferme ses portes sur une Égypte occupée par les Français, et exactement une année et un jour plus tard, le 2 juin 1802, ré-ouvre pour le service du vendredi, en la présence du grand vizir ottoman.

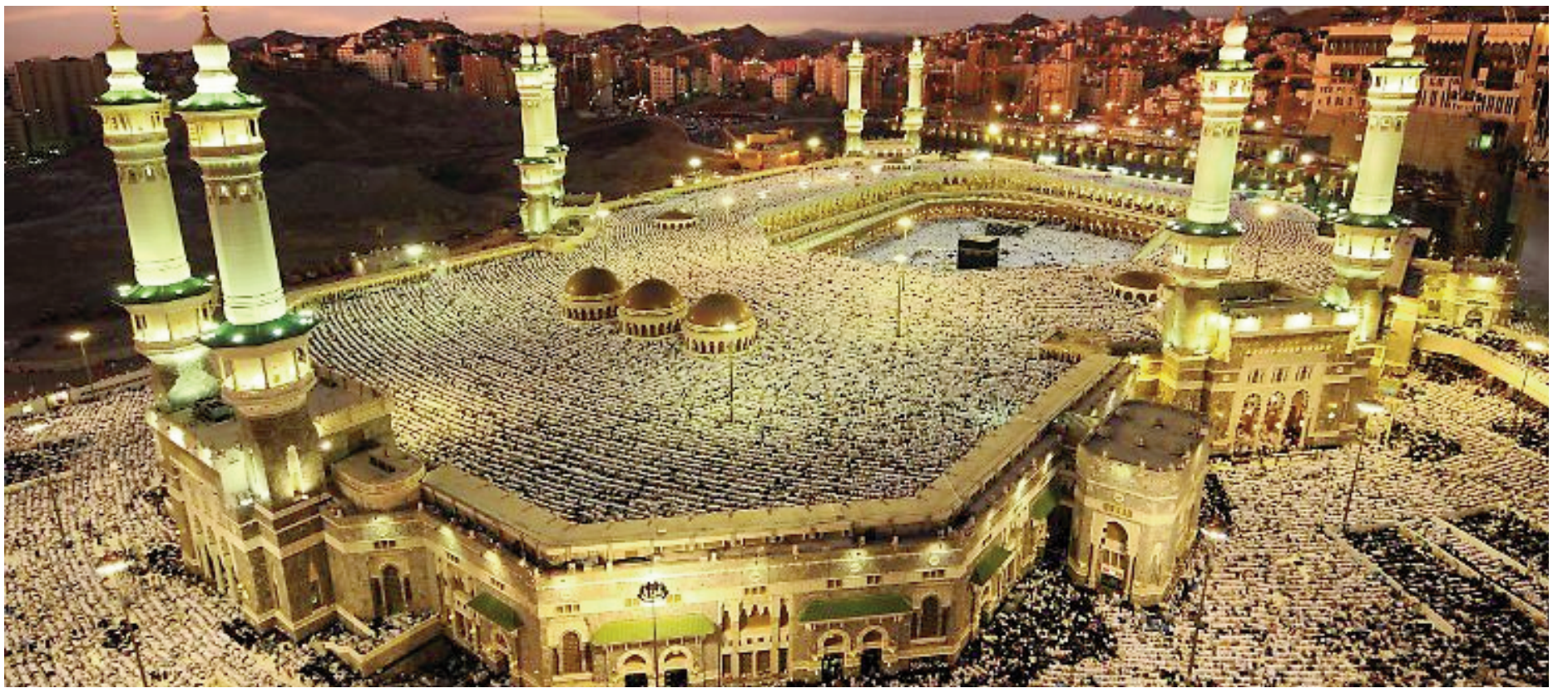
SOURCE : ISLAMWEB.NE

LES FEMMES QUI ONT MARQUÉ LE MONDE MUSULMAN

Aïcha, la favorite

FILLE du calife Abou Bakr Al Siddik, elle aurait été mariée au prophète Mohammed à l'âge de 6 ou 7 ans. D'un tempérament plutôt jaloux, la tradition sunnite la consacre comme étant l'épouse "favorite" du prophète. Un statut qu'elle devait notamment à sa grande érudition. S'inspirant de son mari, elle engrangea un savoir considérable dans le fikh (la jurisprudence musulmane, ndlr). Savoir qu'elle mit à profit à la mort du prophète en prodiguant des conseils religieux à des croyantes qui venaient s'enquérir auprès d'elle, et en enseignant le coran et la sunna.

RAMADAN, CE MOIS DE JEÛNE, DE PIETE ET DE SACRIFICE, FACE A LA MONDIALISATION DEVORANTE



Par Cheikh Tahar Badaoui

Il y a lieu de préciser dans ce contexte que la loi de l'équilibre signifie le juste milieu, la paix par le truchement de la justice. En effet, parmi les principaux supports du bonheur auxquels aspire l'humanité est le fait que les gens soient assurés de la garantie de leurs droits, sans oublier, bien entendu, l'accomplissement de leurs devoirs, chacun selon ses capacités, qualités et compétences là où il faut, quand il faut, et comme il faut ; et que la justice soit prononcée équitablement entre eux.

Ainsi donc, le Saint Coran nous a ordonné la pratique de la justice en toutes choses, sans que cela soit particulier à un domaine précis ou à un groupe déterminé de personnes, même à l'égard de nos ennemis ou à une minorité de confession autre que musulmane vivant côte- à- côte avec nous, car la justice est une règle, une législation de Dieu pour l'ensemble de Ses créatures quels que soient leur couleur, leur sexe, ou leur appartenance ethnique ou autres caractéristiques…

Le Saint Coran confirme expressément cette règle, en s'élevant furieusement contre toute tentative d'abus en ces termes : « Allah, ne vous défend guère d'être bienfaisants et équitables envers ceux qui ne vous ont pas combattu au motif de religion et ne vous ont pas chassé de vos demeures. Allah aime les équitables. Allah vous défend en revanche, seulement de vous allier à ceux qui vous ont combattu pour cause de religion, chassé de vos demeures et ont aidé à votre expulsion. Et ceux qui les prennent pour alliés sont les injustes. » (Sourate dite « L'éprouvée » Versets 8 et 9).

On ne saurait faire bénéficier l'humanité entière de cette justice qu'au moyen d'un pôle directeur autour duquel doivent graviter tous les pays frères constituant la communauté musulmane, institution qui serait en mesure de contrecarrer les conspirations de l'impérialisme mondial et les intrigues d'une mondialisation sauvage, dont le but est de faire régner à travers le monde une démocratie démolissante, comme elle se manifeste farouchement aujourd'hui, en Palestine, en Irak et ailleurs de par le monde, dont la mission primordiale reste de nuire à l'Islam. Pourtant, tout le monde sait que c'est grâce à l'Islam, que les chrétiens et juifs de jadis, notamment à l'âge d'or de cette religion et même après, en l'occurrence à ses époques lumineuses, telles l'époque de Saladin, en rapport avec les croisades, vivaient en paix avec les siens, sous le toit d'une justice sans pareille et d'une liberté inouïe.

Revenons cependant, à l'équilibre nutritionnel. En ce sens, celui qui réfléchit à la méthode adoptée par le Saint Prophète, Paix et Bénédiction Sur Lui, dont nous parlerons plus loin, se rendra compte qu'elle est la meilleure des méthodes capables de préserver la santé dont le maintien dépend du bon aménagement de la nourriture, du breuvage, de l'habit, du logis, de l'air, de l'environnement en général, du sommeil, du réveil, du mouvement, de la sérénité du mariage, du vidage et de la rétention. Si ces facteurs s'équilibrent les uns avec les autres d'une manière homogène et convenable, le corps tendra alors à préserver son bien être jusqu'au terme de sa vie.

En définitive, l'homme devant répondre devant Dieu de sa santé, ce bien qu'Il lui a offert et tant d'autres avec profusion, se doit expressément de sauvegarder sa santé et la protéger de tous les éléments nocifs. Le Saint Coran honore ainsi cette injonction : « Puis, assurément, vous serez interrogés, ce jour là, sur les délices. » (Sourate dite : « La Course aux Richesses » ou « At-Takathur »Verset 8).

Notre Vénéré Prophète nous invite ardemment à implorer Dieu afin de nous offrir une bonne santé et surtout à la protéger par ses belles paroles que voici : « Celui qui jouit d'une bonne santé physique, de la sécurité chez soi et qu'il a de quoi se nourrir son jour même, serait comme s'il possédait le monde entier à ses pieds. ». La santé, la sécurité et l'autosuffisance, telles sont les composantes du bonheur d'ici-bas pour les individus soit-il, ou pour des nations entières.

C'est ainsi que ces éléments sont plus ou moins absents, les uns par rapport aux autres dans les pays en voie de développement ou pays du bas monde. De plus, il ajoute : « Demandez à Allah, dit-il, Paix et Bénédiction Sur Lui, la foi ferme et la bonne santé car rien ne pourra advenir à une personne après la foi ferme, mieux que la santé. ». De cette façon, la bonne santé de la vie future et celle de la vie d'ici-bas se trouvent indissolublement liées. En d'autres termes, la vie du véritable serviteur de Dieu ne sera paisible, loin de tout tourment dans les deux demeures, que par sa foi ferme, couronnée d'une bonne santé : la première repoussant les châtiments de l'Au-delà par l'amour et la droiture et la seconde, épargne son cœur et son corps des maladies inhérentes à sa vie active.

Il demeure opportun de porter quelques précisions sur la méthode nutritive du Saint Prophète. Notre Prophète Salut Divin Sur Lui, n'avait pas l'habitude de se contenter d'un seul genre d'aliments à l'exclusion des autres à la nature organique du corps incapable souvent de le tolérer. La limitation à un seul genre de nourriture de façon permanente constitue même s'il en est le plus bénéfique un danger nocif du fait du déséquilibre nutritif qu'il engendre pour le corps. Ainsi, le Prophète mangeait les aliments habituels qu'il connaît tels que viande, fruits, pain, dattes etc. Si un aliment contient une qualité qui nécessite une atténuation et une modification, il l'atténue et la modifie par son paradoxe : il modifie la chaleur des dattes par la pastèque. Dans le cas où il ne pourrait 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 contre-cœur viderait l'aliment de tout profit et causerait à la santé un dommage certain. En revanche, le Prophète ne critiquait guère un aliment ; il mangeait l'aliment qu'il désirait, ou il s'en abstenait.

Le Prophète aimait la viande et notamment l'épaule et la poitrine du mouton. Ainsi, lui avait-on empoisonné ces parties du mouton. L'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 un de ses compagnons pour lui en demander sa part. Prise au dépourvu, et de honte, elle fit dire au Prophète qu'il ne lui reste que le cou du mouton. Le messager revint sur ses pas ; et le Prophète envoya une seconde fois son messager 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 part du mouton la plus légère est la viande du cou, du bras et de 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 et notamment le foi, 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 d'une 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 plus efficaces remèdes pour soigner des 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 à se méfier des surplus. Cette cure prophétique, prescrit de permettre à chaque corps de suivre ses habitudes qui diffèrent d'ailleurs, d'un individu à l'autre, en matière notamment de consommation des aliments et d'utilisation des médicaments.

Le chef Linda Larbi, uneFranco-Algérienne avertie passionnée de pâtisseries françaises et de gâteaux algériens, nous invite dans sa cuisine, son univers pour mieux nous transmettre le plaisir de son héritage culinaire familial algérien durant tout le mois sacré.

http://www.la-cuisine-de-mes-racines.com.



SOUPE DE TOMATES-BASILIC-MOZZARELLA



Je vous propose une savoureuse soupe de tomates, basilic et mozzarella pour un début de repas décontractant une recette facile et rapide.

INGRÉDIENTS :

8 tomates fraiches
50cl d'eau
2 échalotes émincées
2c à soupe d'huile d'olive
1cc à café de sauce pesto (facultatif)
5cl de crème liquide
Sel et poivre
1c à soupe de sucre semoule
Boules de mozzarella
Basilic haché

PRÉPARATION:

Mettre une casserole d'eau à bouillir. Mettre les tomates dans l'eau bouillante.
Mettre tomates dans un bol d'eau froide avec des glaçons.
Peler les tomates Couper la tomate en deux évider-les et extraire les pépins
Couper les tomates vidées en dès
Dans une petite marmite faire revenir les échalotes émincées dans l'huile d\'olive et ajouter les dès de tomates et le pesto le sucre et saler et poivrer et ajouter 50cl d'eau et laisser cuire 10min
Mixez le tout passe au chinois. (Filtrer le liquide dans un tamis pour enlever les impuretés). remettre quelques secondes sur le feu. Hor du feu, ajouter la crème liquide rectifier l'assaisonnement servir dans des assiettes creuses et poser des boules de mozzarella sur chaque bol de soupe et parsemer de basilic

POMMES DE TERRE FARCIES AUX CAROTTES.

Bonjour comme vous le saviez je suis membre du forum Recette du grand Maghreb et d\'ailleurs et chaque mois une blogueuse est mise à l\'honneur en testant ces recettes pour ce mois de Mai c\'est Samiha du fabuleux à son active de belle recette avec toujours une touche d\'originalité une cuisine convivial et jovial et puis voilà ce que j\'ai testé Pommes de terre farcies aux carottes et puis beignets salés cette recette suivra plus tard et si j\'ai le temps j\'en testerais d\'autres…….pour la recette de Samiha c\'est ici

INGRÉDIENTS:

3 pommes de terre moyennes
2 carottes moyennes
3 carrés de Kiri
Une noix de beurre
Sel et poivre
Persil
tranches de gruyère (j'ai mis fromage fondu pour croque)

Préparation:

Eplucher les pommes de terre, les laver et leur vider les centres en laissant une épaisseur de fond.
les enduire à l'aide d'un pinceau avec l'huile(j\'ai mis du beurre fondu). e poser dans un plat allant au four
contenant 1 doigt d'eau chaude
afin d'éviter que ça ne brûle.
les cuire au four 20mns à 180°.
préparer la garniture.
râper les carottes finement.
les faire revenir avec le beurre sur feu doux.
couper le fromage en petits dés
et l'y incorporer.
remuer à l'aide d'une cuillère en bois
en écrasant le fromage.
farcir les barquettes de pommes de terre avec.
et garnir d'une tranche de gruyère.
enfourner une deuxième fois pour
gratiner la surface.
déguster aussitôt!

Je vous souhaite une très belle réalisation et très bonne dégustation!!

MATLOU3



Matlou3 est un pain traditionnel algérien aérien il est fait entièrement de semoule fine, connu pour sa souplesse et moelleux néanmoins de nos jours il existe de multiples variantes on peut en citer celle a la farine et semoule ;la singularité du matlou3 traditionnel c'est de le cuire dans un plat en fonte (tajine el-khobz)ou sur un plat traditionnel en terre réhaussé de petits picots par contre rien ne vous empêche de le cuire sur une poêle antiadhésive ou une crêpière éclectique c'est un pain qui accompagne souvent nos plats algériens et particulièrement pendant le mois sacré du ramadan

INGRÉDIENTS

Pour 4 pains
600g de semoule fine
25g de levure boulangère
1cc de sel bien pleine
Environ 80cl d'eau tiède selon l'absorption
2c à soupe de mélange de graines de nigelle, sésames et anis
1c à soupe d'huile
Un peu de semoule fine pour la finition

Procédé

Dans un bol mettre la levure avec un peu d'eau tiède pour la diluer et laisser gonfler 15min environ -Dans une terrine ou gas3a ou le bol de votre pétrin mettre la semoule toutes les graines et mélanger.
-Ajouter la levure et l'eau progressivement et ramasser la pâte et puis ajouter le sel dilué dans un peu d'eau et pétrir tout en ajoutant l'eau il faut pétrir longuement 20min à la main avec la paume et le poing de la main tout en ajoutant de l'eau si c'est nécessaire vous devez obtenir une pâte molle ,un peu collante et 15 min au pétrin -Votre pâte est pétrie quand vous ne sentez plus de grains dans la pâte il doit disparaître complètement ajouter l'huile
-Diviser la pâte en 4 et laisser reposer pendant 30min et couvrir d'un torchon propre -Reprendre la pâte et aplatir les boules du centre avec la paume de la main et les bords avec les doigts déposer vos pains sur un linge propre saupoudré de semoule et puis saupoudrer le dessus des pains de semoule -Laisser lever vos pains couvert d'un linge propre pendant 1h ou 1h30 jusqu'à qu'ils doublent de volume
-Chauffer votre plat en fonte ou une poêle -Cuire les galettes sur feu moyen retourner-les régulièrement et faire tourner le pain pour homogénéiser la cuisson. cuire les bordures du pain en le faisant rouler sur le gaz
-Mettre vos pains cuits sous un linge propre et déguster tiède ou froid
3e ouv

LE DESSERT : TIRAMISU AUX FRUITS EXOTIQUES



voilà une jolie et savoureuse version de tiramisu aux fruits exotiques un duo de charme qui associe l'exotisme des fruits de la passion et la mangue à l'onctuosité de la crème mascarpone-un dessert qui sera apprécié à sa juste valeur par les palais les plus délicats.

Ingrédients
Pour la Crème de mascarpone
250 de mascarpone
2 œufs les blancs séparés des jaunes
50g de sucre.
Pour les fruits exotiques
1 mangue-3 fruits de la passion-30g de sucre semoule-20g de cassonade-le jus ½ citron
125g de biscuits type petit-beurre

Procédé

Blanchissez les jaunes d'œufs avec 25g de sucre et ajoutez le mascarpone
Montez les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel et serrez-les à la fin avec le reste de sucre et incorporez-les au mélange mascarpone délicatement et réservez au frais
Épluchez la mangue et détaillez-la en petit cubes
Dans une casserole mettre les cubes de mangue le sucre semoule et le jus de citron et laissez frémir pendant 3min ajoutez la pulpe des fruits de la passion et le sucre roux et retirez du feu laissez refroidir complètement au frais
Dressez vos verrines mettez au fonds de chaque verrines une cuillère à soupe de biscuit grossièrement moulu et 2 cuillères à soupe de fruits exotiques avec leur jus et une couche de crème de mascarpone à l'aide d'une poche à douille répétez la même étape biscuit fruits et crème de mascarpone et finir par les fruits réservez au frais au moins 6h avant de servir

DOCTEUR MESSAOUDI – BENBOUALIA LYNDA

Ecole supérieure des sciences et technologies du sport Rachid Harreiug Dely Ibrahim . ALGER

▸ LE JEUNE DU MOIS DE RAMADHAN ET LE DIABETE

FAUT-IL JEÛNER QUAND ON EST DIABÉTIQUE ?

La réponse est simple pour les professionnels de la santé. La plupart des patients diabétiques sont exemptés du jeûne. Chez les diabétiques insulino-dépendants, le jeûne est strictement interdit.
Quant aux sujets diabétiques de type 2 (diabète non insulino-dépendant), la décision de jeûner leur appartient. Ils doivent aborder la question au préalable avec leur médecin traitant. En effet, chez certains diabétiques de type 2, le jeûne reste toujours déconseillé, et ce en raison des risques de complication pouvant survenir si des épisodes d'hypoglycémie venaient à être fréquents, soit un taux de sucre dans le sang inférieur à 70 mg/dl.
A savoir un tableau clinique étayé par des symptômes plus ou moins graves peuvent être observé, comme des vertiges, des maux de tête, des nausées, des sueurs froides, des troubles visuels, de la somnolence, des battements cardiaques accélérés, des paresthésies des membres (fourmillements) et enfin une confusion mentale
Il est important de prévenir une hypoglycémie car si celle-ci n'est pas corrigée dans l'immédiat, elle peut avoir un impact néfaste sur l'organisme et aboutir à des lésions sur des organes vitaux, voire une nécrose cellulaire.

LES BIENFAITS DES ÉPICES SUR LA SANTÉ



LES CLOUS DE GIROFLE

Avec un taux de phénols élevé, les clous de girofle sont parmi les épices les plus riches en antioxydants. Ils participent donc à la lutte contre les radicaux libres responsables de l'oxydation et du vieillissement des cellules. Considérés comme "purificateurs", les clous de girofle ont d'importantes propriétés antifongiques et anti-infectieuses. Germicides, ils ont également une bonne action cicatrisante. En infusion, ils permettraient d'améliorer le fonctionnement du système digestif.

MÉDÉA

Les fermes pilotes seront reconverties en unités de production céréales et légumineuses

M. Youcef Charfa, ministre de l'agriculture et de développement rural, a effectué, hier, une visite d'inspection et de travail dans la wilaya de Médéa où il a déclaré que toutes les fermes pilotes seront reconverties en unités de production relevant de l'Etat, spécialisées en produits stratégiques tels que les légumineuse, graines oléagineuses, arbres fruitiers et céréales secs, et ce, à compter de la prochaine campagne agricole.

La mesure de reconversion ayant été prise lors du conseil des ministres du 18 février 2024 afin de faire contribuer de manière significative les fermes pilotes au renforcement des bases de la sécurité alimentaire du pays et que pour ce faire, il sera fait appui sur la feuille de route prospective élaborée à partir des données du Recensement général de l'agriculture (RGA) qui sera lancé durant l'année en cours. Le ministre n'a pas manqué d'insister sur le RGA qui servira d'outil statistique fiable sur lequel reposera la stratégie du secteur, invitant les responsables locaux à mobiliser tous les moyens humains et matériels nécessaires pour la réussite de l'opération.

A propos de la production de céréales secs, le ministre a affirmé que l'OAIC dispose de stocks suffisants en divers produits à même de répondre aux besoins de la demande et que les prix de ces produits



seront bientôt plafonnés par voie d'arrêté exécutif afin d'arriver à une autosuffisance en matière de légumes et céréales secs.

Dans le même sillage, il est rappelé que le secteur de l'agriculture dans la wilaya a bénéficié de projets de réalisation d'un centre de proximité et de 12 dépôts de stockage des céréales qui vont permettre de renforcer les capacités de stockage de l'OAIC (Office algérien interprofessionnel des céréales) qui s'ajouteront aux 30 silos et 350 centres de stockage prévus à travers les pays. Spécialisée dans l'élevage bovin, les céréales et les aliments de bétail, l'exploitation Dhaoui Ahmed (ancienne ferme pilote), située dans la commune de Ouamri, 25 km à l'ouest du chef-lieu de wilaya, a été la 1è halte du ministre où il a assisté à un exposé sur le secteur de l'agriculture et les forêts dans la wilaya et constaté l'état d'avancement du programme de raccordement des exploitations agricoles au réseau électrique, rappelant les engagements des hautes autorités sur son achèvement dans sa totalité. Il insistera également sur l'achèvement de toutes les opérations relatives à la prévention et la lutte contre les feux de forêt dans les délais prescrits, notamment en ce qui concerne l'ouverture des pistes, la réalisation des postes de vigie et les points de collecte d'eau. En outre, le ministre a valorisé l'utilisation des eaux épurées via un système économiseur d'eau à partir de la station d'épuration d'Oued Lahrèche de Médéa pour l'irrigation d'un périmètre de 300 ha de la ferme pilote Hamamou à Ben Chicao (15 km nord-est du chef-lieu) spécialisée dans la production arboricole.

Nabil B.

ORAN

Une agricultrice expérimente la culture de la Silphie

ALLOU RAHOU BABA AHMED, une agricultrice d'Ain El Kerma ans l'Ouest d'Oran, a récemment tenté l'expérience de cultiver la Silphie, une plante connue pour ses fortes propriétés d'adaptation aux changements climatiques, utilisée entre autres comme fourrage.

« Un millier de graines de Silphie a été cultivé dans le cadre de ce projet innovant », a indiqué l'agricultrice, précisé que cette plante herbacée a rentabilité économique et vertus écologiques, a été cultivée au niveau d'une région montagneuse dans la commune d'Ain El Kerma, dans la daïra de Boutelilis.

Cette plante, considérée comme rare au monde, a été introduite par rapport au climat sec de la wilaya d'Oran, a-t-elle expliqué, soulignant également, qu'il s'agit d'une plante qui consomme très peu d'eau, qui n'a pas besoin de beaucoup de fertilisants et qui a la capacité de s'acclimater avec les changements climatiques, ce qui fait d'elle « une amie de l'environnement ».

Cette plante à fleurs jaunes ressemblant aux marguerites, peut dépasser 3 mètres de longueur, explique Mme Rahou, et note que l'herbacée prévient aussi les mauvais insectes.

La Silphie est cultivée au mois de mars et la moisson se fait après une année et pendant 15 ans sans renouvellement de culture et sans entretien, a-t-elle fait savoir.

Grâce à toutes ses propriétés, la Silphie est considérée comme un bon investissement pour les agriculteurs, notamment les femmes rurales, qui peuvent la vendre comme fourrage. Les fleurs de cette plante constituent une source d'alimentation pour les abeilles, d'autant que la plante fleurit aux mois de juillet et août, quand la majorité des autres fleurs sont sèches.

Par ailleurs Mme Allou Rahou Baba Ahmed, qui a une ferme de 4.6 hectares comportant des figuiers, a déjà tenté la culture de plusieurs plantes aromatiques comme la lavande, qui a donné de bons résultats.

R.R

RÉHABILITATION D'ÉCOLES PRIMAIRES À KHENCHELA

Près de 40 millions de DA alloués

DANS L'OPTIQUE d'améliorer les conditions de scolarité des élèves, une enveloppe financière de près de 40 millions DA a été octroyée à la réhabilitation d'écoles primaires dans la commune de Chechar (wilaya de Khenchela). C'est ce qu'a indiqué, avant-hier, Nacer Boulegroun, président de l'APC de cette collectivité locale.

Dans ce sens, le président de l'APC, a indiqué que ce programme de réhabilitation des écoles primaires, financé pour 39,85 millions DA par la direction de l'administration locale de la wilaya de Khenchela, touchera six établissements.

Il s'agit, a-t-il précisé, des écoles « Krimi Amar » au village Fridjou, « M'barek Tayeb », « Miali Ghali », « Daass Khelifa » et « Khemili Ali » au chef-lieu de la commune et l'école d'El Koudia El Hamra. Il a également précisé, que les travaux prévus porteront sur la rénovation de l'étanchéité, la peinture, l'entretien des cantines et des sanitaires, la réalisation d'une clôture et la couverture d'un stade en gazon synthétique. La mise en chantier de ces actions débutera « au cours du mois d'avril prochain » et l'ensemble des travaux devront être achevés dans un délai de



trois mois conformément au cahier des charges, a souligné M. Boulegroun, notant que l'annonce des entreprises retenues a eu lieu la semaine passée. Une commission communale de suivi sera installée pour contrôler la qualité des travaux, enlever les entraves susceptibles d'être enregistrées et assurer l'exécution des travaux dans les plus proches délais dans le respect des normes de qualité, a indiqué le président de l'APC. L'objectif de l'opération est d'améliorer les conditions de scolarité des élèves et de travail des staffs pédagogique et administratif pour exercer au mieux leur mission dès la prochaine année scolaire 2024-2025, a affirmé, M. Boulegroun. A rappeler que le ministère de l'Intérieur, des Collectivités Locales et de l'Aménagement du Territoire a octroyé une aide financière de 607 millions DA pour la réhabilitation des écoles primaires dans 21 communes au titre de l'enveloppe financière accordée à la wilaya de Khenchela dans le cadre de la loi de finances complémentaire 2023.

R.R

INSTITUT CERVANTÈS D'ALGER

L'héritage andalou en débat

Dans le cadre du programme des nuits du ramadhan, l'Institut Cervantès d'Alger a convié, avant-hier soir, le public à une rencontre autour de la musique andalouse. Animée par l'espagnole Manuela Cortés, chercheuse en historiographie musicale, accompagnée par l'Ensemble algérien Ibnou Sina et le Qanun du musicien Mohamed Saadaoui, la conférence a été l'occasion de découvrir les traditions festives de l'Andalousie musulmane.



Manuela Cortés a basé son intervention sur la poésie, la musique et la nouba, explorant les sources arabes pour éclairer les célébrations du ramadhan et du Mawlid Nabaoui en Andalousie. S'appuyant sur des écrits de poètes du IXe au XIIe siècle, tels qu'Abou Bakr Ibn Al Qutiyya et Ibn Quzman (1068-1160), un poète arabe majeur de la période d'al-Andalus, l'Espagne musulmane médiévale. Elle a décrit les joyaux et les traditions culinaires du mois sacré à Séville, Cordoue et d'autres villes d'al-Andalus.

L'interlocutrice évoquera, ensuite, Abou Marwan Al-Yuhanisi, un maître soufi et un important érudit du XIIIème-XIVème siècle. Né à Ohanes, dans la province d'Almería en Andalousie, il a joué un rôle crucial dans l'introduction de la célébration du Mawlid en occident islamique.

« Al-Yuhanisi est considéré comme l'introducteur de la fête du Mawlid dans plusieurs régions, principalement à Ceuta et ensuite dans d'autres parties d'al-Andalus. Il aurait apporté cette tradition du Maghreb, où elle était déjà célébrée. Il était un important lien spirituel entre les deux régions », a-t-elle affirmé. Et d'ajouter : « Il a voyagé et enseigné dans différentes villes d'al-Andalus et du Maghreb, diffusant ses connaissances et sa piété ».

Elle exposera, ensuite, le carré modal-shushtari et l'arbre modal mauresque de Tombouctou, un diagramme carré utilisé dans la musique arabo-andalouse pour représenter les 24 quarts de ton de la gamme shushtari. L'auteure a également présenté son ouvrage, qui examine en détail les rituels et traditions spécifiques à chaque fête, soulignant leur dimension religieuse, sociale et culturelle.

Intitulé « les fêtes de ramadhan et le Mawlid du prophète en Al-Andalus, selon des sources arabes », son livre offre une vision précise des pratiques religieuses en Al-Andalus. En croisant les sources historiques, religieuses et littéraires, l'auteure livre une analyse complète des festivités.

L'Ensemble Ibnou Sina, dirigé par le talentueux Mohamed Saadaoui, a ponctué la conférence de mélodies andalouses envoûtantes, en fusionnant entre l'Algérie et la Turquie. Des noubas et des muwashahat ont résonné dans l'enceinte, transportant l'assistance dans l'atmosphère festive de l'époque. Le Qanun de Mohamed Saadaoui a dialogué avec les autres instruments, créant une ambiance à la fois mélodieuse et rythmée.

Pour rappel, l'Institut Cervantes d'Alger célèbrera, 27 mars prochain, la Journée mondiale de la poésie avec une rencontre animée par Yolanda Castaño, une poète espagnole de renom, et Samira Negrouche, une auteure algérienne. Cette conférence offrira l'opportunité aux deux poètes de partager leurs expériences, leurs inspirations et leurs projets futurs, mettant ainsi en lumière la diversité et la richesse de la poésie contemporaine. Cette Journée mondiale de la poésie est l'occasion d'honorer les poètes, de faire revivre la tradition orale des récitals de poésie, de promouvoir la lecture, l'écriture et l'enseignement de la poésie, selon les organisateurs.

Par ailleurs, pour la troisième soirée du ramadhan, Cervantes présentera, le 28 du même mois, un récital littéraire, intitulé « Platero y yo & Materia », mettant en vedette la narratrice Yolanda Castaño accompagnée du guitariste espagnol de renom José Manuel Dapena. Cet événement promet une fusion de la poésie et de la musique, offrant au public une expérience sensorielle.

Meriem Djouder

POUR RÉCOMPENSER LES CRÉATEURS ET LES INTELLECTUELS

Le président Tebboune institue deux nouveaux prix

LA MINISTRE de la Culture et des Arts, Soraya Mouloudji, a annoncé, avant-hier au siège de son département, l'institution par le président de la République, Abdelmadjid Tebboune, de deux prix, à savoir le Prix du président de la République des personnalités de la culture et des sciences et le Prix de l'Etat pour les arts et les lettres, a indiqué un communiqué du ministère.

A l'occasion de l'installation du jury du Prix du président de la République pour les jeunes créateurs Ali-Maâchi, Mouloudji a annoncé la décision du président de la République portant institution de deux prix, dont le Prix du président de la République des personnalités de la culture et des sciences, qui récompensera d'éminentes personnalités des quatre coins du monde qui se sont illustrées dans la culture et les sciences au service de l'humanité et ayant contribué à la diffusion des valeurs de paix à travers leurs œuvres et créations.

Le Prix honorera deux figures mondiales emblématiques dans les domaines de la culture, des sciences humaines, des sciences et des technologies, a-t-elle ajouté. Quant au deuxième prix, il s'agit du Prix de l'Etat pour les arts et les lettres, qui récompensera des personnalités actives sur la scène culturelle et artistique algérienne, selon la même source.Le jury du Prix du président de la République pour les jeunes créateurs Ali-Maâchi, installé par la ministre, aura à "évaluer les œuvres littéraires et artistiques".

Présidé par le romancier et universitaire Waciny Laredj, le jury se compose du



romancier et universitaire Saïd Benzerga, du poète Slimane Djouadi, du poète Brahim Seddiki, du chorégraphe Riad Beroual, du chanteur et musicien Djamel Laroussi, du sculpteur Rabah Benkedidah, de l'homme de théâtre Abdenacer Khellaf, du comédien Rachid Djerourou, du producteur de cinéma et de télévision Mehdi Benaïssa, de l'acteur Hacène Benzerari et du journaliste spécialiste du cinéma Mohamed Allal. Le Prix du président de la République pour les jeunes créateurs Ali-Maâchi est l'un des principaux événements culturels qui valorisent et encouragent les jeunes algériens dans divers domaines artistiques, culturels et littéraires, selon le communiqué. Il est destiné aux jeunes créateurs algériens de moins de 35 ans et prévoit des récompenses financières aux trois premiers lauréats.Il récompense les créateurs dans les catégories du roman, de la poésie, du théâtre, de la musique, du chant et de la danse, des arts cinématographiques audiovisuels et des arts plastiques.

R. C.

TIZI OUZOU

Kamel Bouakaz enchante le public du TRTO

LE COMÉDIEN Kamel Bouakaz a enchanté samedi soir le public du théâtre régional Kateb Yacine de Tizi-Ouzou (TRTO) avec son spectacle "E'Naoura" (Le manège), produit en 2020, présenté dans le cadre du programme d'animation des soirées de ramadhan.

Pendant près de 2 heures de temps, Bouakaz, subtil et infatigable sur scène comme à son accoutumée, a subjugué un public attentif à son texte, revisité et actualisé à l'occasion, qui raconte les péripéties d'un citoyen, paysan de son état, face au fléau de la bureaucratie.

S'exprimant tantôt en arabe, tantôt en kabyle, le comédien caricature et décortique, dans un style teinté d'ironie, d'humour et agrémenté de ses mimiques légendaires, les réflexes du bureaucrate et les mécanismes de la bureaucratie. Très à l'aise dans son jeu, Bouakaz, campe plusieurs rôles dans ce spectacle, réussit à passer d'un personnage à un autre et à formuler, de manière subtile et fine, ses critiques à l'encontre de ce mal qui ronge l'administration. Dans une déclaration à la presse à l'issue du spectacle, il a estimé que son spectacle est « d'actualité" déplorant que "des lois et décisions prises par les pouvoirs publics peinent à se concrétiser sur le terrain », appelant à promulguer « une loi protégeant le citoyen du mal de la bureaucratie ».

R. C.

TOURNOI INTERNATIONAL D'ALGER U20 :

Changement dans le calendrier et la domiciliation des matchs

LE COMITÉ d'organisation du Tournoi international d'Alger « The Youth Warriors Tournament » a apporté un changement au calendrier et la domiciliation des matchs, indique la Fédération algérienne de football (FAF) son site officiel. Ainsi, ce sont les stades de Salem Mebrouki de Rouïba et le stade Omar Hamadi de Bologhine d'Alger qui sont finalement retenus pour accueillir les rencontres de ce tournoi, précise la FAF. Le tournoi débutera le mercredi 20 mars 2024 par un match d'ouverture qui mettra aux prises l'Algérie à l'Egypte à 22h00 au Stade Salem Mebrouki de Rouïba, cette enceinte sera d'ailleurs le théâtre de toutes les autres rencontres hormis le derby maghrébin Algérie - Tunisie domicilié le samedi 23 mars 2024 au stade Omar Hamadi de Bologhine. La clôture de cette compétition juvénile s'effectuera le mardi 26 mars 2024 par le déroulement du match Algérie- Mauritanie à 22h00 à Rouïba. Il est à rappeler qu'en plus des U20 algériens il y aura la participation de l'Egypte, de la Tunisie et de la Mauritanie à ce tournoi baptisé « The International Youth Warriors Tournament ». Pour rappel, la sélection algérienne de football des moins de 20 ans (U20) sous la conduite de l'entraineur Yacine Manaa, avait effectué un stage du 23 au 29 février à Oran, en prévision du Tournoi de l'Union nord- africaine (UNAF), qualificatif à la Coupe d'Afrique des nations de la catégorie prévue en octobre prochain.

LE PROGRAMME DE LA COMPÉTITION :

20 mars 2024 :
Stade Salem Mebrouki (Rouïba) :
Algérie-Egypte 22h00
21 mars 2024 :
Stade Salem Mebrouki (Rouïba):
Mauritanie-Tunisie 22h00
23 mars 2024
Stade Omar Hamadi :
Algérie-Tunisie 22h00
Stade Salem Mebrouki (Rouïba) :
Mauritanie-Egypte 22h00
25 mars 2024
Stade Salem Mebrouki (Rouïba):
Egypte-Tunisie 22h00
26 mars 2024
Salem Mebrouki (Rouïba):
Algérie-Mauritanie 22h00.

HANDBALL- EXCELLENCE MESSIEURS (MISE À JOUR) :

CRBB Arreridj/JSE Skikda, ce soir à El-Bordj (22h00)

Le CR Bordj Bou Arreridj accueillera ce mardi à domicile (22h00), le leader, la JSE Skikda en match de mise à jour du calendrier du groupe B du Championnat d'Algérie de handball, Excellence (messieurs). Le CRBBA (4e – 23 pts) qui s'est imposé vendredi soir, devant le MC Oued Tlélat (24-22), également en match retard, tentera de faire subir aux Skikdis (1er – 32 pts) leur première défaite de la saison. Le CRBBA compte encore un match en retard qu'il livrera prochainement face à la lanterne rouge l'Olympique Metlili (12e -2 pts).

Groupe B / Mardi 19 mars (mise à jour) :
CR Bordj Bou Arreridj – JSE Skikda (22h00)
Classement : Pts J
1.JSE Skikda 32 16
2. MBB Arreridj 30 17
3. MC Oued Tlélat 24 17
4. CRBB Arreridj 23 15
5. JS Saoura 22 17
6. CS Bir Mourad Rais 17 17
7. C.Chelghoum-Laïd 14 17
–. AB Barika 14 17
9. NRKG Alger 13 17
10. MC Alger 6 17
11. CRBEE Alger-Centre 2 17
–. OB Metlili 2 16.

POWERLIFTING (GRAND PRIX DE QATAR) :

Nouvelle consécration d'Amine Bouafia

Le champion du monde algérien en powerlifting, Amine Bouafia s'est, à nouveau, distingué pour sa première compétition internationale de l'année 2024 en s'adjugeant le trophée du Grand Prix Mondial « Showdown Pro Lifter », tenu au Qatar, avec la participation des champions de 12 pays.



Une nouvelle distinction que Bouafia a mise en valeur, même si la performance réalisée, est en deçà de ses espérances, déclarant, dimanche à l'APS : « certes, je n'ai pas soulevé plus de 900 kg au total des trois épreuves, ce qui est un résultat moyen, mais comme il s'agit de ma première compétition de l'année 2024, je suis satisfait de ce résultat ». Le Grand Prix Mondial du Qatar est une étape préparatoire de Bouafia pour les prochains grands rendez-vous qui seront » plus importants et dont le niveau sera plus élevé, à commencer par le challenge international de Pologne qui verra la participation de grands champions du monde professionnels », a-t-il indiqué. Au Qatar, l'enfant d'Oran a réalisé la première place de la catégorie des moins de 140 kg, et la deuxième au classement de toutes les catégories confondues. Il est persuadé qu'il lui faudra soulever plus de 1.000 kg au total des trois épreuves (squat, Bench, Dead lift de cette discipline). « Je continuerai à travailler dur pour être à nouveau à la hauteur des espérances. Je table énormément sur le rendez-vous de Pologne (28 septembre 2024) surnommé 'Powerlifting Pro League 1', ainsi que les deux autres challenges de la fin de l'année en cours qui auront lieu en octobre et décembre, respectivement aux Etats Unis et en Russie », a-t-il encore précisé. Amine Bouafia, âgé de 47 ans, compte dans son palmarès plusieurs titres mondiaux et des records internationaux, dans de grandes compétitions, mondiales de plusieurs fédérations, IPF, GPA, LPL, WRPL, WPC, dans diverses contrées, en Asie, Amérique, Europe centrale, de même que arabes et africaines. Il est aussi l'athlète le plus titré du powerlifting dans des compétitions dédiées aux professionnels, marquant de son empreinte l'histoire de cette discipline de force qui ressemble à l'haltérophilie. Chaque athlète, est appelé à soulever plus de poids que son adversaire dans chacune de ses trois épreuves en utilisant des mouvements spécifiques.

JO PARIS 2024 (TOURNOI MASCULIN DE HANDBALL) :

Allemagne, Espagne, Slovénie et Hongrie qualifiées, l'Algérie n'y sera pas

L'ALLEMAGNE, l'Espagne, la Slovénie et la Hongrie ont décroché leur billet pour le tournoi masculin de handball des Jeux olympiques 2024 de Paris, à l'issue de la dernière journée des tournois de qualification disputée dimanche.
A Granollers, les Espagnols, médaillés de bronze à Tokyo en 2021, ont souffert contre le Brésil, encore à leur hauteur à trois minutes de la fin (26-26), mais ont fini par s'imposer 28 à 26 (un nul les qualifiait également) et terminent en tête de leur groupe, suivis de la Slovénie, victorieuse du Bahreïn (32-26). Les Allemands avaient aussi besoin d'un nul devant leur public face au voisin autrichien (34-31), qui espérait surfer sur son Euro réussi en janvier (8e) pour décrocher une première qualification pour les JO. La Mannschaft termine deuxième de son TQO, derrière la Croatie, qui avait assuré sa qualification samedi.
La sélection algérienne a terminé à la quatrième et dernière place avec trois défaites en autant de rencontres.
Dans le même cas que les Croates, la Norvège a également vécu une dernière journée sans stress à Tata banya, à l'inverse de la Hongrie qui était dans l'obligation de s'imposer contre le Portugal qui avait besoin que d'un match nul.
Les Hongrois, qui ont fait la différence en fin de match (30-27), participeront aux JO pour la première fois depuis 2012.
Les 12 pays qualifiés aux JO 2024 sont : France, Danemark, Egypte, Argentine, Japon, Suède, Espagne, Slovénie, Croatie, Allemagne, Norvège et Hongrie.

ESCRIME :

Salim Heroui composte son billet pour les JO 2024

LE FLEURETTISTE algérien, Salim Heroui, est qualifié pour les Jeux Olympiques de Paris 2024, a indiqué ce dimanche la Fédération algérienne d'escrime (FAE) sur sa page Facebook. Outre Heroui (57e mondial), l'équipe nationale féminine de sabre, représentée par Saoussen Boudiaf, Zohra Kehli, Kaouthar-Mohamed Belkebir et Abik Boungab, sera également présente dans le rendez-vous parisien. Les quatre Algériennes seront présentes aux épreuves par équipes, alors que Saoussen Boudiaf (22e mondiale), Zohra Kelhli (41e) et Kaouthar Mohamed Belkebir (71e) seront engagées également aux épreuves individuelles. À 131 jours du coup d'envoi de la 33e édition des Jeux Olympiques, prévus dans la capitale française du 26 juillet au 11 août, l'Algérie a réussi jusque-là à qualifier 24 athlètes représentant 9 disciplines : athlétisme (3 athlètes), boxe (5 athlètes), escrime (5 athlètes), aviron (2 athlètes), canoë-kayak (1 athlète), tir sportif (3 athlètes), gymnastique (1 athlète), cyclisme (2 athlètes) et voile (2 athlètes).

LIGUE 1 MOBILIS (MISE À JOUR DU CALENDRIER)

Un USMA-ESS pour les nostalgiques, voyage périlleux pour le CRB à Magra

Deux belles affiches au programme de la mise à jour du calendrier, prévue aujourd'hui, avec un certain USM Alger- ES Sétif qui a perdu peut-être de son lustre d'antan mais demeure des plus intéressants à suivre.

PAR RABAH AZIZI



C'est pourquoi, les regards seront braqués sur le temple du 5 juillet où les Rouge et Noir reçoivent, ce soir à partir de 22H00, leurs invités du jour dans une affiche qui promet toutefois de belles sensations. Une soirée ramadhanesque qui devrait attirer la foule des grands soirs les deux formations, toujours en course pour les 1ers rôles, ayant tout intérêt à sortir le grand jeu et confirmer leur retour au premier plan après un net regain de forme. Surtout après leurs deux derniers succès qui ont vu, d'une part, les usmistes l'emporter assez logiquement, dans l'un des gros derbys de la capitale, devant le champion d'Algérie sortant, le CRB, au moment où, d'autre part, l'Aigle Noir sétifien s'en est allé revenir de Tizi Ouzou avec les trois points d'un succès important. Quoique les deux équipes soient distancées pour la course à la première place et savent que le titre est pratiquement joué, le MC Alger ayant fait le vide autour de lui, elles ne perdraient rien à jouer leur va-tout à l'occasion pour au moins garder le contact avec la tête du peloton et asseoir leurs chances de terminer sur le podium, l'objectif étant clair : un billet pour une coupe africaine, notamment l'USMA qui a pris goût à l'aventure et est toujours partante pour garder sa couronne continentale en CAF et décrocher une nouvelle étoile. Reste, pour les puristes qui seront sûrement nombreux à faire le déplacement, à croiser les doigts et espérer que ce sommet répondra à l'attente. Pour rappel, arguant l'importance de cette sortie, la direction unioniste vient de saisir la Fédération algérienne de football (FAF) afin de laisser ses deux internationaux, Zinedine Belaïd et Oussama Benbot, à la disposition de leur club, tout en sachant qu'elle intervient au lendemain du lancement du rassemblement des Verts en prévision du tournoi amical Fifa Series.

Les Rouge et Noir, qui doivent en plus compter avec les défections de Salim Boukhenchouche et Adem Alilet (suspendus) et de Oussama Chita pour cause de blessure, espèrent une réponse favorable des responsables de l'E.N, notamment le sélectionneur Vladimir Petkovic qui devrait faire preuve de compréhension. Dans l'après-midi (16H00) et du côté de Magra, le champion belouizdadi jouera une partie difficile devant le Nedjm local qui voudrait bien saisir l'occasion de la venue d'un champion en difficulté pour l'emporter et se donner de l'air en s'éloignant de la zone rouge. Un match malheureusement programmé en diurne ce qui ne manquera pas surement de se répercuter sur le niveau de la rencontre, les 22 acteurs devant faire des efforts supplémentaires pour surmonter les effets du jeûne. Le Chabab, qui a des objectifs diamétralement opposés à son hôte du jour et qui compte deux matchs en moins, tentera d'oublier son non-match contre l'USMA et reprendre sa place de dauphin en attendant mieux. Mais toujours est-il que cela passe par une victoire devant un fougueux adversaire difficile à battre sur son terrain

R.A

LE PROGRAMME :

Mardi
Magra : NCM – CRB (16h)
5-Juillet : USMA – ESS (22h)
Mercredi
Dar El Beida : ESBA-MCA (15h30)

COUPE DE LA CONFÉDÉRATION (1/4 DE FINALE) RIVERS UNITED -USM ALGER :

Les horaires des matchs sont connus

LE MATCH entre les Nigérians de Rivers United et l'USM Alger comptant pour les quarts de finale aller de la Coupe de la Confédération africaine de football se déroulera le dimanche 31 mars à 17h00 (heure algérienne) au stade Godswill Akpabio à Uyo, selon le programme de la compétition dévoilé par l'instance africaine lundi. La manche retour entre les deux équipes aura lieu le dimanche 7 avril à 22h00 au stade 5 juillet (Alger). Les Rouge et Noir, tenants du titre, avaient terminé la phase de poules en étant premiers de leur groupe, devant les égyptiens de Moderne Future, alors que de son côté, leur prochain adversaire, Rivers United FC, avait terminé deuxième de son groupe, derrière les ghanéens de Dreams FC avec le même nombre de points (11). En cas de qualification en demi-finale, l'USM Alger affrontera le vainqueur du duel Abu Salem FC – RS Berkane. Le match aller se jouera à Alger, et le retour en déplacement.

Calendrier des quarts de finale de la Coupe de la Confédération de la CAF :

Match aller (Dimanche 31 mars)
17h00 : Rivers United FC (NGR) – USM Alger (ALG)
18h00 : Stade Malien (MLI)- Dreams FC (GHA)
20h00 : Abu Salim SC (LBY)- RS Berkane (MAR)
20h00 : Future FC (EGY) – Zamalek SC (EGY)

Match retour (Dimanche 7 avril)
17h00 : Dreams FC – Stade Malien
20h00: Zamalek – Future FC
22h00: RS Berkane – Abu Salim SC
22h00: USM Alger – Rivers United .

EN NETS PROGRÈS DEPUIS L'ARRIVÉE DE BOUZIDI

MC Oran, la résurrection ?

LE MC ORAN a retrouvé son "âme" après avoir enchaîné des résultats positifs ces derniers temps, aussi bien en championnat qu'en coupe d'Algérie, lui permettant d'aborder la suite de la saison footballistique sous de bons auspices, a déclaré son entraîneur Youcef Bouzidi. Vainqueur à domicile du Paradou AC (2-0), vendredi soir dans le cadre de la 20e journée de la Ligue 1 Mobilis, le MCO s'accroche toujours dans la course du maintien, même si cette équipe reste scotchée à la 15e et avant-dernière place au classement. "Ce qu'il faut retenir des dernières sorties de mon équipe, est cette hargne de vaincre retrouvée chez les joueurs. Ces derniers se battent désormais corps et âme sur le terrain", a déclaré Bouzidi, en poste depuis près de trois mois, en conférence de presse d'après match face au PAC. "Le retour en force du public au stade Ahmed-Zabana a stimulé davantage mes joueurs pour aller chercher les trois points de la victoire malgré un important aléa qui continue de nous handicaper depuis plusieurs semaines, à savoir cette guigne de blessures qui poursuit mes protégés", a-t-il ajouté. Ce technicien s'est dit "réjoui" d'avoir battu à deux reprises le PAC, en l'espace d'une semaine, après avoir éliminé ce même adversaire en 16es de finale de la Coupe d'Algérie, il y a quelques jours. "Parvenir à inscrire quatre buts en deux matchs face à la meilleure défense du championnat, prouve que nous sommes sur la bonne voie", s'est félicité Bouzidi, réitérant que son objectif principal est de "sauver le Mouloudia de la rétrogradation", et reléguant au second plan l'épreuve de la coupe d'Algérie dans laquelle les siens sont toujours en course.

Il a, en outre, noté avec satisfaction la résurrection de ses capés "qui enchaînent désormais les victoires à domicile tout en ramenant de précieux points de l'extérieur", a-t-il dit. Les Hamraoua ont obtenu six points lors de leurs deux derniers matchs chez eux, alors qu'auparavant ils se sont contentés de six petits points seulement en huit sorties. "Si on continue sur cette même dynamique de bons résultats, aussi bien à domicile qu'à l'extérieur, je suis persuadé qu'on va s'en sortir. Un grand club comme le MCO où sa direction a mis tous les moyens à notre disposition, ne mérite pas de rétrograder", a insisté le coach de la formation d'El-Bahia. Logés à la 15e place avec 18 points, les Oranais comptent un seul point de retard sur le 14e et premier potentiel non relégable, l'ES Ben Aknoun, qui a toutefois un match en retard à livrer contre le leader, le MC Alger.

COUPE D'ALGÉRIE 2024 (TIRAGE AU SORT DES 8ES ET QUARTS DE FINALE) :

Duels au sommet USM Khenchela-MCA et US Biskra-MCO

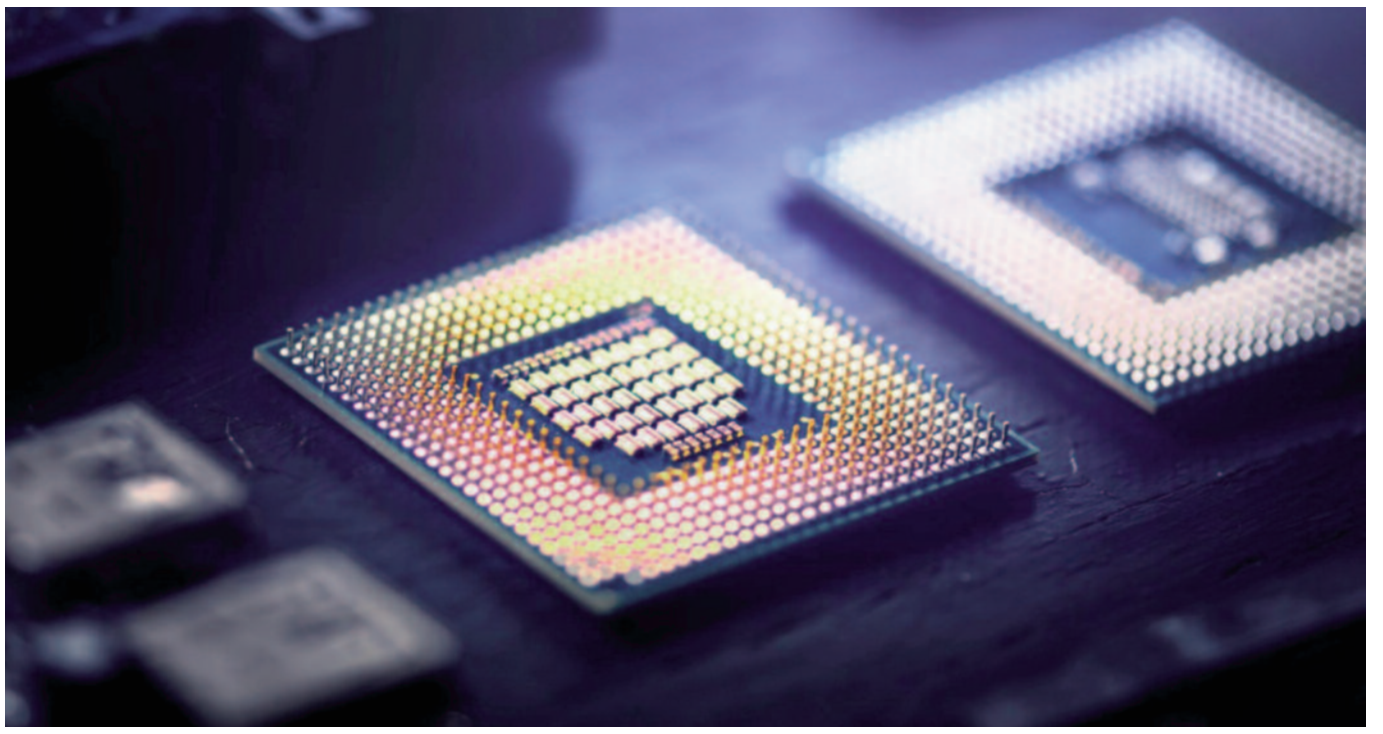
RÉSULTATS du tirage au sort des 8es et Quarts de finale de la Coupe d'Algérie (2023-2024) de football, effectué dimanche en soirée au siège de l'Etablissement public de télévision (EPTV) aux Eucalyptus (Alger). Les rencontres des 8es de finale auront lieu les vendredi 29 et samedi 30 mars, alors que la date des quarts, sera arrêtée ultérieurement.

Matchs des 8es de finale :
1. USM Alger – Rayed Bougaâ
2. USM Khenchela – MC Alger
3. ES Mostaganem - NA Hussein Dey
4. ES Ben Aknoun – JSD Jijel
5. CR Belouizdad – Olympique Akbou
6. USM Annaba - CS Constantine
7. JS Azazga - WA Tlemcen
8. US Biskra - MC Oran

Matchs des quarts de finale :
Stade du 19 mai 1956 Annaba :
Vainqueur match (8) – vainqueur match (1)
Stade Chahid-Hamlaoui / Constantine :
Vainqueur match (5) – vainqueur match (3)
Stade du 5 juillet (Alger) :
Vainqueur match (7) – vainqueur match (2)
Stade Miloud-Hadefi (Oran) :
Vainqueur match (6) – vainqueur du match (4)

Les matchs des quarts de finale verront l'utilisation de l'assistance vidéo à l'arbitrage (VAR) qui avait été utilisée la saison dernière en "Dame Coupe" à partir des demi-finales, disputées au stade Miloud-Hadefi d'Oran.

Comment vérifier la température *du processeur dans Windows 11*



Que ce soit à cause de performances moyennes ou pour vérifier s'il serait temps de remettre de la pâte thermique, vous avez besoin de connaître la température de votre processeur ? Si Windows 11 ne le permet pas directement, cela ne reste heureusement pas trop compliqué.

Si Microsoft a fait des progrès concernant l'affichage aisé de nombreuses informations concernant son PC (Informations système, Gestionnaire des tâches, Paramètres...), Windows 11 est toujours incapable d'afficher directement la température du processeur (CPU). Il faudra donc passer par une solution tierce. Il existe divers logiciels capables de délivrer cette information, mais pour ce tutoriel, nous avons retenu le tout simple, portable et gratuit Core Temp.

Comment vérifier la température du processeur dans Windows 11

1. Télécharger Core Temp

Commençons donc par télécharger Core Temp. Pour cela, direction la page de téléchargement de Core Temps

2. Installer Core Temp

Lancez l'exécutable téléchargé. Suivez les étapes d'installation en cliquant sur « Next » à plusieurs reprises et en acceptant la Licence Agreement.

Vous pouvez également choisir le dossier où installer Core Temp avec le bouton « Browse ».

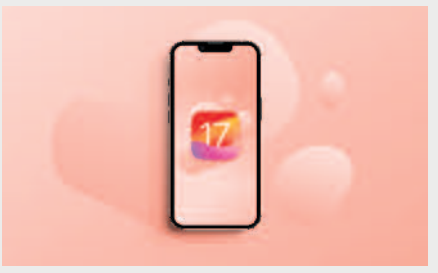
Enfin, il est possible de cocher ou de décocher quelques options avant de valider l'installation : création d'une icône sur le bureau (et celles de jeux...), langues supplémentaires et gestion à distance. Puis, cliquez sur « Install ».

3. Lancez Core Temp et observez la température de votre processeur

Ne reste plus qu'à lancer Core Temp. La température actuelle ainsi que minimum et maximum s'y affichent tout en bas. Le logiciel montre également diverses données comme la charge et la fréquence de chaque cœur, et propose plusieurs options et fonctionnalités pour les utilisateurs avancés.

Voilà, vous pouvez désormais connaître en quelques secondes la température de votre processeur ! Et il serait d'ailleurs temps de revoir la dissipation thermique de celui de votre serviteur... 64 °C semble assez élevé pour un PC inactif.

Comment utiliser Personal Voice dans iOS 17



iOS 17 inaugure une toute nouvelle option d'accessibilité. Celle-ci vous permet de créer un clone vocal qui sera utilisé dans les outils de transcription intégrés au système d'exploitation.

On vous explique comment synthétiser votre voix, et comment l'utiliser au quotidien.

Avec iOS 17, Apple propose de très nombreux réglages d'accessibilité pour permettre aux utilisateurs atteints de handicap de se servir de leur iPhone au quotidien. La nouvelle mise à jour majeure, disponible depuis le lundi 18 septembre sur une large gamme d'iPhone, met à disposition un nouveau réglage utilisant l'intelligence artificielle pour vous permettre de réaliser une voix synthétique ressemblant à votre véritable voix.

Cette option s'adresse notamment aux utilisateurs atteints d'une maladie leur retirant l'usage de la parole, comme la maladie de Charcot. Dans ce tutoriel, nous allons vous expliquer comment réaliser une copie synthétique de votre voix, mais aussi comment l'utiliser dans votre quotidien pour communiquer plus facilement avec vos proches ou des inconnus.

Comment créer une voix personnalisée avec Personal Voice ?

1. Accédez à la section "Accessibilité" dans l'application "Réglages" de votre iPhone

Pour accéder à l'option « Personal Voice », vous devez tout d'abord vous rendre dans l'application Réglages de votre iPhone. Cherchez ensuite la section Accessibilité, cliquez dessus, puis enfin, cliquez sur « Voix personnelle ».

2. Créez une voix personnelle

Pour créer une voix personnelle, il vous suffit de cliquer sur l'option en haut de l'écran et de lancer la procédure. Il vous faudra vous authentifier au préalable avec Touch ID ou Face ID, à des fins de sécurité.

Apple va vous présenter différents panneaux d'explications vous indiquant la marche à suivre, mais aussi quelques conseils pour obtenir le meilleur résultat lors du traitement de votre voix. Voix personnelle demande la lecture de 150 phrases à haute voix, pour obtenir un condensé de toutes les intonations et des modulations de voix qui vous sont propres, afin que la voix synthétique soit réaliste.

Voix personnelle n'est pas encore prêt pour la langue française, et les phrases proposées à la dictée sont en anglais. Mais la version française devrait arriver dans les prochains mois et utilisera le même type de fonctionnement.

Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez commencer. La dictée des phrases prend une quinzaine de minutes, alors préparez-vous, et trouvez un moment pour ne pas être dérangé ou sollicité durant le processus. Vous pouvez donner un nom à cette voix pour la retrouver, si d'aventure, vous souhaitez en créer plusieurs.

Comment utiliser Personal Voice au quotidien ?

Personal Voice peut être associé à une nouvelle fonctionnalité d'accessibilité, baptisée « Parole en direct », ou « Live Speech » en anglais. Cette dernière peut être utilisée dans les applications Téléphone, FaceTime, mais aussi lorsque vous vous adressez à quelqu'un dans la rue ou à un proche. Le dispositif se présente sous la forme d'une boîte de texte. Il suffit de taper votre message, puis de cliquer sur le bouton de lecture pour transcrire votre texte en message audio. Une voix masculine française est préenregistrée (celle de Siri), et Personal Voice vous permet d'utiliser votre voix personnelle créée par intelligence artificielle, pour une conversation naturelle.

1. Activez "Parole en direct" dans l'application "Réglages" de votre iPhone

Pour activer Parole en direct, rendez-vous dans les Réglages de l'iPhone, puis cliquez sur « Accessibilité », ensuite « Parole en direct ». Une fois dans cette section, cochez le bouton « Parole en direct » en haut de la page. Dans la rubrique « Voix », cliquez sur « Français (France) » et choisissez la voix synthétique créée avec Personal Voice. Vous pouvez également paramétrer des expressions favorites, qui pourront être énoncées en cliquant dessus dans Voix en direct.

2. Activer Personal Voice

Pour activer Voix en direct lors d'une conversation, il vous suffit de cliquer trois fois de suite sur le bouton latéral de l'iPhone, le bouton qui vous sert d'ordinaire à mettre votre téléphone en veille ou à activer Apple Pay. Le clavier et un champ de texte apparaissent alors à l'écran. Tapez votre texte, puis cliquez sur le bouton « Envoyer » pour lancer la lecture. Voix en direct est accessible à travers l'intégralité du système, même sur l'écran d'accueil ou l'écran verrouillé.

OpenAI envisage de construire ses propres puces pour l'IA



OPENAI pourrait bien produire elle-même une partie de puces dont la société a besoin pour faire fonctionner ses IA. Pour faire fonctionner ChatGPT, DALL.E et les autres services exceptionnels qu'elle a mis au monde, OpenAI a besoin d'une puissance de calcul exceptionnelle.

Et cette dernière est assurée par les meilleures puces de chez NVIDIA, comme la H100. Sauf qu'au vu du développement toujours plus rapide de la technologie, OpenAI a besoin de toujours plus de processeurs. Au point même d'envisager de se lancer elle-même dans l'aventure !

OpenAI pourrait acheter une société spécialisée

OpenAI a des projets assez exceptionnels pour les années à venir. Mais si l'entreprise à l'origine de GPT-4 peut compter sur des financements d'un géant comme Microsoft, elle a aussi des besoins en puces pour lesquels elle explore de nouveaux horizons, selon des informations de Reuters.

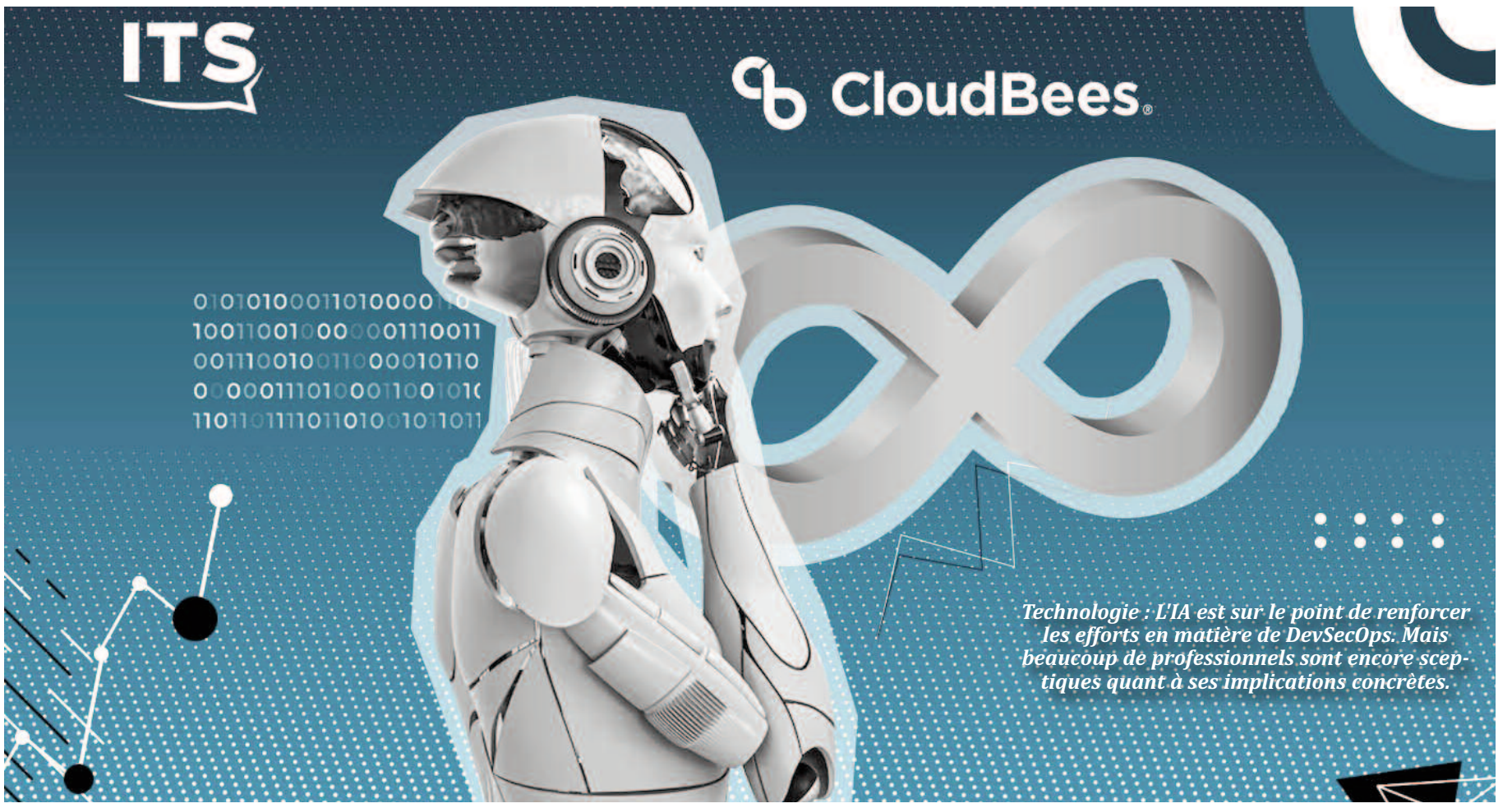
L'agence de presse a en effet eu accès à des discussions internes qui évoquaient la possibilité pour l'entreprise de produire elle-même les puces utilisées dans ses infrastructures. Pour ce faire, elle réfléchit à l'acquisition d'une firme spécialisée dans le domaine, dont le nom n'a pas fuité.

Il n'y a pas assez de puces sur le marché

Pour le moment, aucune décision importante n'a été prise.

Mais si OpenAI réfléchit à sortir de son domaine de prédilection, c'est moins à cause de la dépendance à NVIDIA que du fait qu'elle n'arrive pas à trouver aisément les volumes de puces nécessaires à son développement.

DevSecOps / DevOps : comment l'IA peut améliorer votre pratique quotidienne



Technologie : L'IA est sur le point de renforcer les efforts en matière de DevSecOps. Mais beaucoup de professionnels sont encore sceptiques quant à ses implications concrètes.

Le DevSecOps - comme son frère jumeau, le DevOps - sont des méthodes pratiquées dans les ateliers logiciels depuis quelques années. Ils sont destinés à permettre des flux de travail plus collaboratifs et plus intelligents. Aujourd'hui, l'IA est sur le point de renforcer ces efforts, mais nombreux sont ceux qui restent sceptiques quant à ses implications concrètes. C'est ce qui ressort d'une récente enquête du SANS Institute, à laquelle ont participé 363 cadres et responsables informatiques, et qui révèle un intérêt croissant pour l'ajout de capacités d'IA ou d'apprentissage automatique dans les flux de travail DevSecOps. Au cours de l'année écoulée, l'utilisation de l'IA ou de la data science pour améliorer le DevSecOps par le biais de l'investigation et de l'expérimentation a connu une augmentation significative (16 %), passant de 33 % en 2022 à 49 % en 2023.

Bien que l'intérêt pour l'application de l'IA au cycle de vie du développement logiciel soit en hausse, il existe également un scepticisme quant à l'injection de l'IA dans les flux de travail. "Un fort contingent des personnes interrogées, environ 30 %, a déclaré ne pas utiliser du tout les capacités d'IA ou de science des données", notent les auteurs. "Cela peut refléter des problèmes tels que le niveau croissant d'inquiétude concernant la confidentialité des données et la propriété intellectuelle."

Réduire le temps nécessaire à la résolution des problèmes de sécurité

DevSecOps, tel que défini dans le rapport, "représente l'intersection du développement logiciel (Dev), de la sécurité (Sec) et des opérations (Ops) avec l'objectif d'automatiser, de surveiller et d'intégrer la sécurité dans toutes les phases du cycle de vie du développement logiciel." En d'autres termes, il s'agit de mettre en place des processus permettant d'intégrer la sécurité dès le début, c'est-à-dire dès la phase de conception, et de la mener à bien jusqu'au déploiement. En fin de compte, un effort DevSecOps efficace permet de "réduire le temps nécessaire à la résolution des problèmes de sécurité, d'alléger les processus de sécurité et de renforcer l'appropriation de la sécurité des applications", affirment Allen et Edmundson.

On observe une augmentation des projets pilotes intégrant les opérations de sécurité dans les catégories "AI and machine learning ops" (19 % totalement ou partiellement intégrées) et "data science operations" (24 %). Il s'agit d'une "indication possible que les organisations effectuent une modélisation des menaces et des évaluations des risques avant d'incorporer des capacités d'IA dans les produits", affirment les auteurs.

Lacunes de compétences dans ce domaine

De nombreuses organisations ressentent un besoin urgent de personnel DevSecOps plus qualifié - 38% signalent des lacunes de compétences dans ce domaine.

"Parce que la demande continue de dépasser l'offre dans ce domaine, il est vraiment nécessaire de susciter plus d'intérêt dans ce domaine en constante évolution", exhortent les auteurs. "Pour faire face à la pénurie de talents dans un contexte de pressions concurrentielles, les organisations devraient tirer davantage parti des pratiques DevSecOps éprouvées et explorer les capacités technologiques émergentes."

L'ingénierie de plateforme, destinée à rationaliser le flux de logiciels de l'idée à la mise en œuvre, gagne également du terrain - totalement ou partiellement adoptée par 27 % des personnes interrogées.

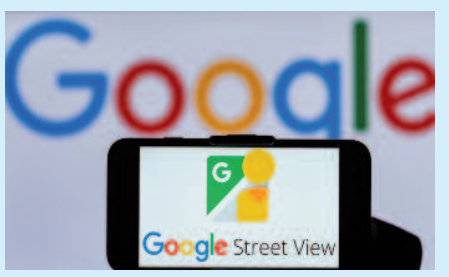
"Au fur et à mesure que les fonctions de libre-service pour les développeurs inhérentes à une pratique d'ingénierie de plateforme arrivent à maturité, il sera essentiel de tirer parti de l'orchestration utilisée pour construire, tester et déployer une application afin d'incorporer des tests et des outils de sécurité le long du chemin", affirment M. Allen et M. Edmundson.

"Une plateforme d'ingénierie logicielle bien mise en œuvre, conçue en étroite collaboration avec les parties prenantes de la sécurité, pourrait probablement répondre aux objectifs d'orchestration et de corrélation de la sécurité des applications d'une organisation."

Cette IA peut vous localiser en regardant quelques photos

Technologie : Développé par des étudiants diplômés de Stanford, un modèle d'intelligence artificielle peut déterminer - avec une précision impressionnante - un lieu spécifique simplement en regardant Google Street View.

Les conseils de sécurité sur les médias sociaux consistent notamment à ne pas publier de photos contenant des informations personnelles telles que des numéros de plaque d'immatriculation, des noms de rue ou des numéros de maison. Et si je vous disais que l'IA générative peut quand même vous localiser, simplement à partir de l'arrière-plan de votre photo ? C'est un des nouveaux cas d'usage de l'IA générative. Des étudiants diplômés de l'université de Stanford ont mis au point une application capable de détecter votre emplacement à partir d'une vue de rue ou même d'une simple image.



Le projet, appelé Predicting Image Geolocations (PIGEON), peut, dans la plupart des cas, déterminer avec précision un lieu spécifique simplement en regardant la vue de la rue Google de ce lieu.

PIGEON s'est classé parmi les 0,01 % de joueurs de GeoGuessr

PIGEON peut prédire le pays représenté avec une précision de 92 %, et il peut localiser avec précision un endroit situé à moins de 25 kilomètres de l'endroit cible dans plus de 40 % de ses suppositions, selon le document de recherche. Pour comprendre à quel point ces résultats sont impressionnants, PIGEON s'est classé parmi les 0,01 % de joueurs de GeoGuessr, le jeu dans lequel les utilisateurs devinent l'emplacement d'une photo prise à partir d'une vue de Google Street View de l'emplacement. Ce jeu a servi de genèse à ce projet. PIGEON a également battu l'un des meilleurs joueurs de GeoGuessr au monde, Trevor Rainbolt, dans une série de six matchs, diffusés en ligne avec plus de 1,7 million de vues.

Comment fonctionne PIGEON ?

Les étudiants ont utilisé CLIP, un réseau neuronal développé par OpenAI qui peut relier du texte et des images en l'entraînant sur les noms des catégories visuelles à reconnaître.

La géolocalisation d'images présente de nombreux cas d'utilisation, tels que la conduite autonome

Les performances de PIGEOTTO ont permis d'obtenir des résultats impressionnants sur des benchmarks de géolocalisation d'images, surpassant les résultats de l'état de l'art précédent de 7,7 % pour la précision des villes et de 29,8 % pour la précision des pays, selon l'article. Cependant, les implications négatives de l'usage de cette technologie incluent la violation la plus flagrante de la vie privée.

Les Égyptiens anciens croyaient que le cœur est formé à partir d'une goutte de sang du cœur de la mère !



Les Égyptien anciens croyaient que l'âme humaine est composée de cinq parties : Ren (le nom), Ba (la personnalité), Ka (l'énergie vitale), Sheut (l'ombre), Ib (le cœur). En plus de ces composants de l'âme il y a le corps humain appelé ha, parfois haw, qui signifie approximativement la somme des parties du corps.
Dans la religion de l'Egypte antique, le cœur était considéré comme la clé de l'au-delà. Pour les anciens Égyptiens, le cœur est le siège de l'émotion, de la pensée, de la volonté et de l'intention. Il croyaient qu'une partie importante de l'âme est enfermée dans le cœur et que ce dernier est formé à partir d'une goutte de sang du cœur de la mère.

L'exposition à la radioactivité augmente dans l'avion



Lorsque vous voyagez en avion, vous êtes exposés à des niveaux de radioactivité plus élevés que la normale ! Ne vous en faites pas, ce n'est pas si grave que ça. L'effet du rayonnement sur l'être humain est exprimé en Sievert. Le taux maximal au dessous de la limite tolérable pour un être humain est de 20 mSv / ans. C'est la limite imposée aux travailleurs du domaine nucléaire. Revenons à l'avion, plus on monte, plus on est exposé aux rayonnements cosmiques et solaires. Mais les expositions sont si faibles que les travailleurs de l'aviation sont largement loin de la limite des 20 mSv / an.

LE SAVIEZ VOUS
J Indépendant



Un Isérois de 37 ans a accumulé près d'1,3 million d'abonnés sur TikTok en restaurant des Formule 1. L'homme en possède quatre et s'amuse à répondre aux défis des internautes. À l'avenir, il souhaite quitter son activité pour faire des vidéos à plein temps.

Ce Français restaure des Formule 1 en piteux état et devient une célébrité sur les réseaux sociaux

Frédéric Laneshoa, dit FredCars 38, un homme de 37 ans originaire de Saint-André-le-Gaz (Isère), s'amuse à restaurer des voitures de Formule 1. L'homme est devenu une petite célébrité en partageant sa passion sur les réseaux sociaux, cumulant aujourd'hui plus de 65 000 abonnés sur YouTube et presque 1,3 million sur TikTok. Le Dauphiné Libéré l'a interrogé sur son parcours et ses projets.
Pour l'heure, Frédéric Laneshoa possède quatre monoplaces qui étaient présentes sur les Grand Prix au début des années 1990. Il les a dénichés chez des collectionneurs puis les a restaurés en utilisant notamment son entreprise de pièces détachées. « Il faut entre huit mois et un an de travail », a-t-il expliqué à nos confrères.

Une passion qu'il tient de son père

Frédéric Laneshoa tient cette passion de son père, mécanicien amateur. Il a ensuite eu l'idée de partager sa passion sur les réseaux sociaux durant le confinement. « Je suis un grand timide et ça m'a dévergondé », a-t-il raconté. Depuis, le trentenaire partage ses projets et répond aux défis des internautes. Père de deux enfants, le vidéaste ne vit toujours pas pleinement de cette activité. À l'avenir, il espère pouvoir quitter la gestion de son entreprise pour ouvrir un garage, exposer ses voitures, et continuer ses restaurations.

« Le meilleur film de surf que j'ai vu » : la légende Kelly Slater encense le film Brice de Nice



Considéré comme l'un des plus grands surfeurs de tous les temps, Kelly Slater a révélé, le jeudi 26 octobre dernier, être un adepte de la comédie française Brice de Nice. Surprenant.Le cinéma français s'exporte à l'international, c'est bien connu. Mais « Brice de Nice » n'est pas le film qui vient à l'esprit des premiers cinéphiles venus… À l'exception du surfeur star, Kelly Slater.

Italy

À Rome, ce restaurant propose aux chiens un menu digne d'un établissement étoilé

Au restaurant romain « Fiuto » les chiens sont accueillis sur un pied d'égalité avec leurs maîtres. Ils ont droit à un menu varié et équilibré.

GASTRONOMIE - Une table digne de Chez Tony dans le film La Belle et le Clochard. Le restaurant italien Fiuto (qui signifie « flair ») situé à Rome propose à ses clients une ambiance très sophistiquée : lumière tamisée, musique lounge et personnel aux petits soins. Un établissement comme beaucoup d'autres en somme, à ceci près qu'ici les chiens sont accueillis sur un pied d'égalité avec leurs maîtres.
La section du menu qui leur est consacrée offre l'embarras du choix : du merlu avec ricotta et courgettes à l'émincé de poulet avec sa purée, en passant par le bowl Veggie. Côté boissons, les chiens peuvent opter pour un extrait de pomme verte et pastèque. Ouvert il y a un mois, le restaurant n'a pas fait les choses à moitié. Luca Grammatico, dresseur de chiens devenu maître-queux du restaurant, prend plaisir à nourrir les chiens aussi bien que leurs maîtres.
Un menu équilibré pour les chiens et leurs maîtres
« Le menu a été étudié avec une nutritionniste vétérinaire avec laquelle nous avons déterminé les ingrédients en tenant compte de leurs allergies, car les chiens ont beaucoup plus d'allergies que les humains », explique-t-il à l'AFP.
« Sans épices, sans sel et sans huiles », tient à préciser le chef Luca, même s'il tient à proposer des plats « sous une forme un peu plus gourmet » avec des veloutés et un effort sur la présentation comme ce mets en forme d'os, souligne-t-il dans la cuisine. Une initiative qui ravit les animaux qui semblent apprécier : pas un aboiement, tous sont concentrés sur leur gamelle design, confortablement installés dans des paniers en polaire (comme on peut le voir dans le post Intagram du restaurant voir ci-dessous).

Un succès inattendu

L'aménagement du restaurant a été pensé dans les moindres détails : « Nous avons installé des paravents (entre les tables, ndlr) de manière à ce que les chiens, quand ils mangent, ne se voient pas et ne se dérangent pas en envahissant leurs espaces respectifs », explique Marco.



L'idée de fonder ce restaurant au cœur du quartier de Ponte Milvio, riche en bars et restaurants destinés à une clientèle aisée, est venue par hasard à trois jeunes hommes « Franchement, on ne s'attendait pas à ce boom. Nous sommes évidemment super contents et surtout contents de pouvoir offrir cette expérience à nos amis à quatre pattes », confie à l'AFP Marco Turano, 33 ans, l'un des cofondateurs. Depuis son ouverture, le restaurant accueille chaque soir en moyenne six à dix chiens en semaine et dix à quinze le week-end, pour un tarif par tête de huit à vingt euros en fonction de la taille du chien.

Découverte de Mimas, lune glacée de Saturne et son océan propice à la vie

Mimas vient compléter la famille des rares lunes du système solaire abritant de l'eau liquide sous leur banquise : Europe et Ganymède (autour de Jupiter), Encelade et Titan (autour de Saturne).



Les astronomes la comparent à l'Etoile de la mort de Star Wars mais elle s'avère plus hospitalière qu'imaginé : Mimas, petite lune de Saturne, renferme sous sa surface glacée un improbable océan liquide propice à l'apparition de la vie, selon une étude publiée mercredi 7 février 2024.
"S'il y a bien un endroit dans l'Univers où on ne s'attendait pas à trouver les conditions favorables à la vie, c'est bien Mimas", a expliqué lors d'une conférence de presse Valéry Lainey, principal auteur de l'étude parue dans Nature.

Un astre surnommé "lune de la mort"

Le satellite de la planète aux anneaux, découvert en 1789 par l'astronome William Herschel, n'avait "pas du tout la tête de l'emploi", raconte cet astronome à l'IMCCE (Institut de mécanique céleste et de calcul des éphémérides) de l'Observatoire de Paris-PSL.
L'astre, de seulement 400 kilomètres de diamètre, était surnommée "lune de la mort" tant il semblait froid, inerte et donc inhabitable. En cause : sa surface criblée de cratères, dont un immense lui donnant de faux airs d'Etoile de la mort, la station de l'Empire galactique dans la saga Star Wars.
Sa coquille de glace semblait figée, sans trace d'activité géologique interne susceptible de la modifier. Au contraire de sa grande soeur Encelade, dont la surface lisse est régulièrement remodelée grâce à l'activité de son océan interne et de ses geysers - une source de chaleur nécessaire pour maintenir l'eau à l'état liquide. Les scientifiques avaient néanmoins l'intuition qu'il "se passait quelque chose à l'intérieur" de Mimas, raconte Valéry Lainey. Ils ont alors étudié la rotation du satellite sur lui-même et ses petites oscillations, appelées librations, qui peuvent varier en fonction de la structure interne de l'astre.

Un océan jeune

Leurs premiers travaux, publiés en 2014, échouent à trancher en faveur d'un océan liquide. Une majorité de scientifiques penchant plutôt sur l'hypothèse d'un noyau rocheux.
"On aurait pu en rester là, mais nous étions frustrés", se souvient Valéry Lainey. Son équipe a alors récupéré plusieurs dizaines d'images prises par la sonde Cassini de la Nasa (2004-2017), afin d'élargir ses recherches à l'ensemble du système saturnien et 19 de ses lunes.
Ces données ont permis d'analyser le mouvement orbital de Mimas autour de Saturne et la manière dont il affecte ses librations. Et de détecter d'infimes variations dans ces librations, de l'ordre de quelques centaines de mètres, trahissant la présence d'un océan liquide sous la totalité de la surface.
"C'est la seule conclusion viable", soulignent Matija Cuk, de l'Institut SETI de recherche d'intelligence extra-terrestre (Californie), et Alyssa Rose Rhoden, du Southwest Research Institute à Boulder (Colorado), dans un commentaire joint aux travaux de Nature.
L'océan se meut sous une épaisseur de glace de 20 à 30 kilomètres, comparable à celle d'Encelade, décrit l'étude. Il serait né sous l'influence de la gravité d'autres lunes de Saturne : des "effets de marée" qui secouent l'astre et créent de la chaleur empêchant son océan de geler. Les calculs suggèrent une mer formée récemment, il y a seulement entre 5 à 15 millions d'années, ce qui expliquerait pourquoi aucun signe géologique n'a encore été détecté en surface.
La lune "réunit toutes les conditions pour l'habitabilité : de l'eau liquide, maintenue par une source de chaleur, en contact avec de la roche pour que se développent les échanges chimiques" indispensables à la vie, résume Nicolas Rambaux de l'IMCCE, l'un des auteurs.
Mimas peut-elle abriter des formes de vie primitive, comme des bactéries ou des archées ? "La question sera adressée aux prochaines missions spatiales dans les décennies à venir", anticipe Valéry Lainey.
"Une chose est sûre: si vous cherchez les conditions les plus récentes d'habitabilité dans le système solaire, c'est Mimas qu'il faut regarder", conclut l'astronome.

Qui sont les pires pollueurs "plastique" du monde ?

L'ONG Break Free From Plastic a récemment dressé son classement des principaux pollueurs plastique mondiaux en 2023. À quelques mois des JO 2024, un des plus grands sponsors de l'événement, Coca-Cola Company, s'affiche à la tête du triste classement, pour la sixième fois consécutive.
Le classement 2023 effectué par l'ONG Break Free From Plastic a permis de déterminer les principaux pollueurs plastique mondiaux en France et à l'international, et leurs responsabilités dans la crise environnementale.
Pour pouvoir désigner les entreprises les plus polluantes grâce à des audits de marques, des bénévoles se sont portés volontaires pour collecter et contrôler des déchets plastiques avant de les attribuer à la marque dont ils sont issus. Ce classement alarmant met en évidence l'urgence de prendre des mesures drastiques pour réduire la consommation de plastique à usage unique.
Le mouvement Break Free From Plastic appelle donc les entreprises de biens de consommation à limiter les emballages à usage unique pour se tourner vers d'autres alternatives.

Coca-Cola Company, leader mondial des déchets plastiques

Selon les résultats de cet audit, les trois grandes marques occupant le podium des principaux contributeurs à la crise de la pollution plastique à l'échelle mondiale sont Coca-Cola Company, qui détient la première place pour la sixième année consécutive, Nestlé et Unilever.
Avec leur production massive d'emballages en plastique à usage unique, ces entreprises ont un impact considérable sur l'environnement. Pour obtenir ces résultats, 537 719 déchets plastiques ont été collectés dans 41 pays.



Voici le classement à l'échelle mondiale établi par l'ONG Break Free From Plastic.

1. The Coca-Cola Company, avec un record de 33 820 déchets plastiques ;
2. Nestlé ;
3. Unilever ;
4. PepsiCo ;
5. Mondelēz International ;
6. Mars Inc. ;
7. Procter & Gamble ;
8. Danone ;
9. Altria /Philip Morris ;
10. British American Tobacco.

En France, le groupe Alma en tête du classement

En France, 14 ramassages ont été réalisés pour 5 800 déchets en plastique recensés avec une prépondérance pour les mégots et les bouteilles.
Cette année, le groupe Alma, qui commercialise de l'eau minérale plate et gazeuse en bouteilles comme Cristaline ou Saint-Yorre, occupe la première place du classement.

1. Groupe Alma, avec 849 déchets ramassés ;
2. Altria /Philip Morris International (Marlboro, Philip Morris, Chesterfield), avec 451 déchets ramassés ;
3. Groupe Coca-Cola ou CCEP – Coca-Cola Europacific Partners – (Coca, Capri Sun, Innocent), avec 390 déchets ramassés ;
4. Ferrero Groupe (Kinder…), 172 déchets ramassés ;
5. Suntory (Oasis, Orangina, Schweppes), 103 déchets ramassés ;
6. PepsiCo (Lipton, Lay's, Tropicana), 88 déchets ramassés ;
7. Danone (Evian, Volvic, Badoit), 87 déchets ramassés ;
8. Japan Tobacco (Winston, Camel…), 78 déchets ramassés ;
9. Haribo (Haribo, Maoam), 65 déchets ramassés ;
10. Carrefour, 54 déchets ramassés.

Changement de saison, virus, stress, sport intense... Voici les huiles essentielles à utiliser en goutte sur la peau, en diffusion, massage ou par voie orale pour contrer un état de fatigue et rebooster l'organisme.



Les meilleures huiles essentielles *anti fatigue*

Vous avez besoin d'un coup de boost ? Pensez aux huiles essentielles de pin, sapin romarin, agrumes... en diffusion, massage, gouttes.... Voici les huiles essentielles les plus recommandées en cas de fatigue selon Christine Cieur, docteur en pharmacie, auteur du livre "Au comptoir de l'herboriste".

Quelles huiles essentielles contre la fatigue d'automne ?

Si l'automne est une jolie saison, elle est aussi souvent synonyme de fatigue. "Pour rebooster la glande de l'adaptation qui est la surrénale, on peut utiliser toutes les huiles essentielles de conifères : pin sylvestre, épinette noire, sapin baumier, et les associer au romarin" conseille la pharmacienne.

►En application locale (sur la peau) : mélanger 15 gouttes d'HE de pin sylvestre + 15 gouttes d'HE de romarin à 1,8 cinéole + 30 gouttes d'épinette noire dans un flacon de 5ml et compléter le reste du flacon avec de l'huile végétale d'amande douce, de jojoba (un peu moins gras) ou de chanvre (encore moins gras). Appliquer 5-6 gouttes au niveau du bas du dos, un peu au-dessus de la taille, le matin après la douche, pendant une dizaine de jours.

Huile essentielle de pin sylvestre : composition, propriétés, utilisation

Dynamisante et purifiante, l'huile essentielle de pin sylvestre agit sur le corps et sur l'esprit. Elle soulage la fatigue nerveuse, la bronchite, le nez bouché, l'eczéma ou l'arthrose. Comment l'utiliser ? Quels sont tous ses bienfaits ? Composition, propriétés, contre-indications et mode d'emploi.

Quelles huiles essentielles contre la fatigue liée à un virus ?

Un virus vous a mis à plat ? Pour combattre cette fatigue et rebooster l'organisme, rien de mieux que les huiles dynamisantes de cannelle et de citron. Pour les personnes fragiles qui ne supporteraient pas la puissance de la cannelle, sachez qu'elle peut être remplacée par de l'huile essentielle de thym à linalol (un peu moins puissante en efficacité en revanche).

► Par voie orale : mélanger 15 gouttes d'huile essentielle de cannelle et 45 gouttes d'essence de citron. Prendre 2 gouttes de ce mélange et les mettre dans un peu de miel ou d'huile. A avaler le matin avant le petit-déjeuner. "Si on est vraiment très fatigué, on peut reprendre 2 gouttes le midi." A faire pendant une semaine à 10 jours au maximum.

Quelles huiles essentielles en diffusion quand on est fatigué ?

Parmi les huiles essentielles à privilégier en diffusion quand on se sent fatigué, celles de pin, de sapin baumier ou d'épinette noire. "On peut les diffuser en association avec l'essence de citron car les agrumes ont un aspect doux mais dynamisant" conseille Christine Cieur. Autre association conseillée : romarin à 1-8 cinéole (qui améliore la concentration) et menthe poivrée quand on veut se tenir éveillé. Cette combinaison est parfaite par exemple lors d'un coup de mou en télétravail car elle lutte contre la fatigue intellectuelle.

►Dans un diffuseur : une dizaine de gouttes d'une huile essentielle de sapin au choix OU 10 gouttes d'une HE de sapin + 5 gouttes d'essence de citron OU 5 gouttes de menthe poivrée + 10 gouttes de romarin. Si on n'a pas de diffuseur, on peut verser quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de romarin sur un mouchoir que l'on pose près de soi.

Huile essentielle de menthe poivrée : migraine, digestion...

La Menthe Poivrée est l'une des huiles essentielles les plus utilisées en aromathérapie. Elle atténue les migraines, favorise la pousse des cheveux et la digestion. Bienfaits santé, utilisations, posologie, dangers...

Quelles huiles essentielles contre la fatigue nerveuse ?

Il faut associer une huile essentielle de sapin comme l'épinette noire contre la fatigue et une huile essentielle qui détend pour contrer la nervosité. "Parmi les huiles essentielles calmantes, on peut utiliser l'huile essentielle de lavande ou de géranium selon l'odeur que l'on veut avoir, ou celle de mandarine mais elle peut être un peu plus irritante, ou encore d'ylang-ylang ou de marjolaine"

► En application locale (sur la peau) : mettre 20 gouttes d'épinette noire et 20 gouttes d'une huile essentielle calmante dans un flacon de 15 ml et compléter avec une huile végétale (amande, jojoba...). Appliquer 10 gouttes du mélange dans le bas du dos, sous la plante des pieds ou au pli des coudes, 2 fois par jour pendant 15 jours.

Quelles huiles essentielles pour récupérer en convalescence ?

En convalescence, le corps a besoin de se réparer. Pour se relever de la fatigue, Christine Cieur conseille d'associer l'huile essentielle de cannelle à l'huile essentiel de ravintsara. "Celle-ci est antivirale, elle va poursuivre le travail contre la fatigue et permettre au corps de conserver une bonne immunité" argue-t-elle.

►Par voie orale : mélanger 15 gouttes d'huile essentielle de cannelle et 45 gouttes d'essence de citron. Prendre 2 gouttes de ce mélange et les mettre dans un peu de miel ou d'huile. A avaler le matin avant le petit-déjeuner, pendant une semaine à 10 jours au maximum. Ajouter en application locale 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara sur les poignets ou au pli des coudes ou sur chaque plante des pieds, 1 fois par jour.

Quelles huiles essentielles pour la femme enceinte fatiguée ?

L'utilisation des huiles essentielles pendant la grossesse est très délicate. Contre la fatigue, on privilégiera ainsi la diffusion. Mélanger à parts égales quelques gouttes d'huile essentielle d'épinette noire ou de pin à de l'essence de citron et diffuser 10 minutes, 3 fois par jour.

"Quand on fait de l'automédication, on ne peut pas se permettre d'utiliser les huiles essentielles au long cours"

Quelles huiles essentielles pour un enfant fatigué ?

Chez l'enfant fatigué, l'usage des huiles essentielles peut se faire en diffusion ou sur la plante des pieds. A partir de 6 ans, appliquer localement 1 goutte d'huile essentielle de ravintsara diluée dans un peu d'huile végétale sous la plante de chaque pied, 1 fois par jour pendant 1 semaine.

Quelles huiles essentielles contre la fatigue du sportif ?

Romarin et laurier. Pour les sportifs qui ressentent un coup de mou, rien de mieux que ces deux huiles essentielles pour se rebooster.

► Par voie orale : mettre 1 goutte de laurier + 1 goutte de romarin à verbénone dans une cuillère à café de miel ou d'huile. Avaler 20 minutes avant l'effort et renouveler 10 minutes avant de commencer.

► En application locale (sur la peau) : mélanger 15 gouttes d'HE de pin sylvestre + 15 gouttes d'HE de romarin à 1,8 cinéole + 30 gouttes d'épinette noire dans un flacon de 5ml et compléter le reste du flacon avec de l'huile végétale d'amande douce, de jojoba (un peu moins gras) ou de chanvre (encore moins gras). Appliquer 5-6 gouttes au niveau du bas du dos, un peu au-dessus de la taille, ou du poignet ou au pli des coudes, avant l'effort et après l'effort, pendant une dizaine de jours.

Que faire si la fatigue persiste ?

Vous avez commencé à utiliser les huiles essentielles mais la fatigue persiste ? Consultez votre médecin. "Quand on fait de l'automédication, on ne peut pas se permettre d'utiliser les huiles essentielles au long cours"

Si la fatigue persiste, ce n'est pas normal. "Il faut savoir si c'est à cause d'une alimentation déséquilibrée, d'un manque de vitamines ou d'oligo-éléments auxquels cas vous serez toujours fatigué même si vous prenez des huiles essentielles. Sans oublier que parfois on peut avoir une pathologie qui évolue à bas bruit et dont on ne se rend pas compte comme on se stimule tout le temps."

La prise prolongée d'huiles essentielles peut par ailleurs déstabiliser l'équilibre de fonctionnement de l'organisme.

Par exemple un excès d'huile essentielle de cannelle peut causer de l'hypertension. "Plantes et huiles essentielles peuvent avoir des actions de terrain, il ne faut pas l'oublier".







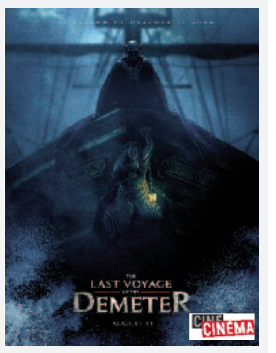




JEUNE INDEPENDANT









télévision

PROGRAMME DU JOUR

20h55 Téléréalité France ,2024 — TF1
Koh-Lanta

21h00 Magazine de société , 2024 — France 2
France Grand Format

20h55 Série humoristique France 2024 — M6
Scènes de ménages & friends !

20h55 Comédie dramatique, France 2023 — CANAL+
Le Livre des solutions

20h55 Film pour la jeunesse — W9
Etats-Unis - 2018
Le retour de Mary Poppins

21h00 Cinéma Western — CINE + FRISSON
Etats-Unis 2015
Les huit salopards

21h05 Comédie — 6ter
États-Unis
La blonde contre-attaque

20h50 Film d'espionnage ,2001 — CINE + PREMIER
Spy Game, jeux d'espions

21h00 Comédie, 2021 — C8
Les Segpa

20h50 Film d'horreur Etats-Unis 2023 — CINE CINEMA
Le dernier voyage du Demeter

21h00 Film d'aventures,1961 — CINE + FAMIZ
Les trois mousquetaires : les ferrets de la reine

21h00 Magazine de société — TMC
France
90' Enquêtes

19h00 la chaine CANAL+ SERIES



Série policière Etats-Unis 2023
Saison 5 Épisode 1/2

Fargo

En rentrant du travail, Wayne Lyon découvre que la maison familiale a été visitée par des cambrioleurs. Son épouse, Dorothy, a visiblement été kidnappée. Héritier d'une famille riche et influente dans la région, Wayne compte pour l'aider sur sa mère et son père qui ont noué des amitiés profondes avec le juge et les hommes de loi. Sur la route, les kidnappeurs sont suivis par une voiture de police pour un contrôle d'identité.

22h13

Série policière Etats-Unis 2023
Saison 1 Épisode 1/2

Full Circle

A New York, Sam et Derek, un couple bourgeois de Manhattan, dirigent l'empire financier du père de Sam, Jeff McCusker. Un soir, ils reçoivent un mystérieux appel téléphonique de ravisseurs qui prétendent avoir kidnappé Jared, leur fils. Mais l'adolescent rentre quelques instants après dans l'appartement familial.

HORAIRES DES PRIÈRES

	Fadjr	Dohr	Açr	Maghrib	Icha
ANNABA	04:59	12:37	16:03	18:40	20:04
CONSTANTINE	05:04	12:41	16:08	18:45	20:08
ALGER	05:19	12:55	16:22	18:59	20:22
OUARGLA	05:15	12:46	16:13	18:50	20:09
CHLEF	05:26	13:02	16:29	19:06	20:29
MOSTAGANEM	05:31	13:07	16:34	19:11	20:34
ORAN	05:34	13:10	16:37	19:14	20:37

LE JEUNE
INDÉPENDANT

N° 7846 — MARDI 19 MARS 2024

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

Meteo

	Maximales	Minimales
Alger	20°	13°
Oran	23°	13°
Constantine	21°	7°
Ouargla	31°	14°

HADJ 2024

Ouverture des réservations en ligne

Les futurs hadjis ayant finalisé les formalités administratives, sanitaires et financières du hadj 2024 pourront procéder à la réservation du billet d'avion et de l'hébergement aux Lieux saints. L'opération est désormais possible en ligne, à travers le portail électronique algérien du hadj et de la omra.

L'Office national du pèlerinage et de la omra (ONPO) a invité hier, dans un communiqué, les citoyens candidats au hadj souhaitant s'inscrire auprès de l'office pour la saison du hadj 2024/1445 à ouvrir des comptes sur le portail dédié, accessible sur le lien suivant : https://bawabtelhadj.dz.

Cette plate-forme numérique, exclusivement dédiée au hadj, permet de faciliter aux futurs hadjis les différentes démarches et formalités administratives et financières. Elle permet d'éviter aux personnes concernées nombre de déplacements, notamment pour la réservation du billet d'avion et la réservation de l'hébergement aux Lieux saints.

Par ailleurs, l'ONPO avait annoncé, dimanche dernier, que les citoyens souhaitant accomplir le hadj cette année et s'inscrire auprès de l'office doivent ouvrir des comptes sur le portail algérien du hadj et de la omra.

L'ouverture des comptes a débuté hier. Cette inscription est obligatoire pour tous les participants désirant voyager avec l'ONPO. Le processus d'inscription en ligne permet de créer un profil personnel, choisir la formule de voyage et payer les frais correspondants.

L'ONPO rappelle aux pèlerins de s'inscrire dans les délais impartis et de respecter les instructions données sur le portail. Il souligne également que l'inscription en ligne est la seule méthode d'inscription acceptée pour le hadj 2024.

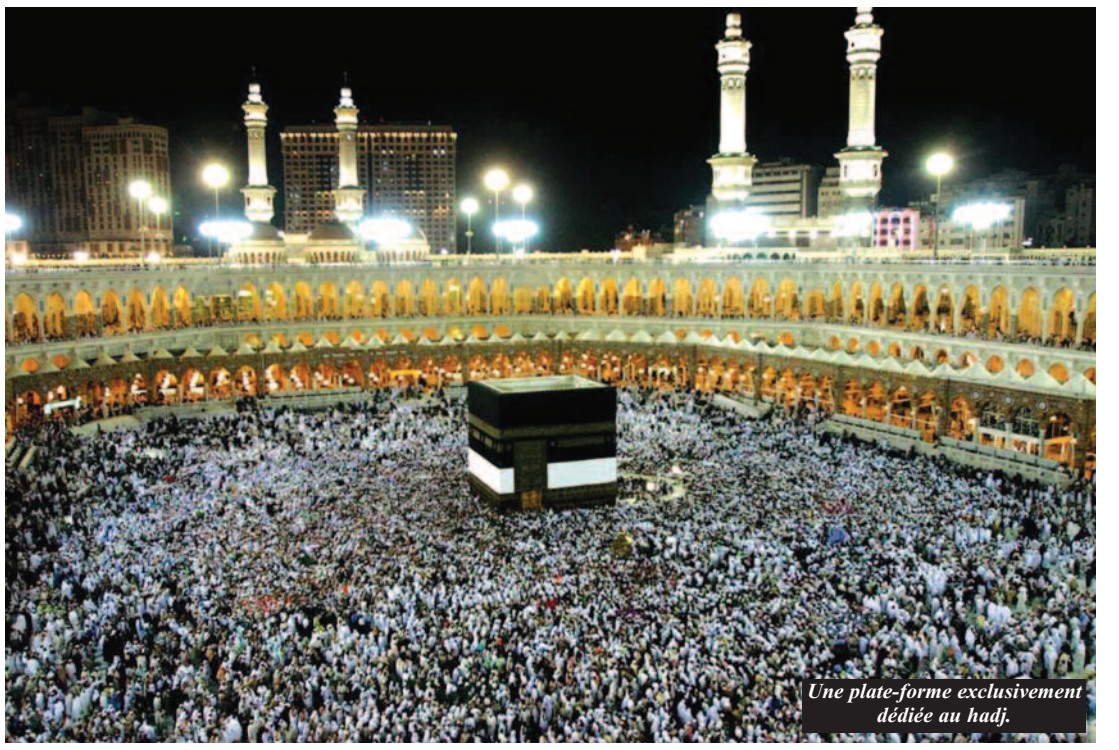
Le DG de l'ONPO, Salah Bouterfa, s'est félicité de l'état d'avancement des préparatifs afin d'assurer les meilleures conditions de prise en charge. Il a mentionné un certain nombre de détails qui, à son sens, sont «très positifs», à l'exemple du début de l'opération avant la clôture de la saison écoulée, ce qui est une première, selon lui, à l'instar de l'acquisition du programme de vols, le choix sélectif des lieux de résidence et le délai de sélection des agences privées concernées. Selon lui, cela n'a été possible que grâce aux efforts consentis par la commission de l'ONPO.

Il a expliqué que le renouvellement des contrats de service a été conclu avec les autorités saoudiennes en juillet 2023, soit au lendemain du lancement de l'avis d'appel d'offres par les Saoudiens, et en novembre 2023, les négociations ont été engagées concernant le quota de 50 % des places réservées aux agences de voyages privées.

Pour rappel, l'Algérie a obtenu un quota de 43 000 pèlerins pour la saison du hadj 2024, le même que la saison précédente. Les premiers pèlerins algériens seront ainsi acheminés vers les Lieux saints le 20 mai prochain par la compagnie nationale Air Algérie. Cette date importante marque le début du pèlerinage pour les fidèles du pays.

Le coût du hadj 2024 a été fixé à 840 000 DA, billet d'avion inclus. L'ONPO avait expliqué que le montant comportait le coût du billet d'avion de 170 000 DA, les frais d'hébergement, le transport dans les Lieux saints, les services et taxes mais aussi l'allocation voyage de 2 500 rials saoudiens, l'équivalent de 10 millions de dinars. L'ONPO avait récemment publié une liste définitive de 50 agences de tourisme et de voyages habilitées à participer à l'organisation de la saison du hadj 1445/2024. La liste comprend, entre autres, l'Entreprise nationale de tourisme et de voyages ainsi que l'Office national algérien du tourisme (ONAT), lesquels sont chargés de l'organisation des vols au niveau national. Les autres vols sont répartis à travers les aéroports de Constantine, d'Oran, de Tlemcen, d'Annaba, de Ouargla, de Batna, de Laghouat et de Ghardaïa. Les frais de déplacement vers les aéroports des futurs hadjis habitant loin de ces infrastructures seront à la charge de l'Etat, comme annoncé par le président de la République en Conseil des ministres.

Lynda Louifi



Une plate-forme exclusivement dédiée au hadj.

DESSALEMENT D'EAU DE MER

Réception des nouvelles stations en 2024

LA RÉCEPTION des cinq stations de dessalement d'eau de mer est prévue pour cette année. C'est ce qu'a affirmé le ministre de l'Hydraulique, Taha Derbal, lequel a précisé que les eaux de ces stations sont destinées à la consommation et que le secteur de l'agriculture profitera indirectement de ces stations. «La réception de ces projets se fera dans les délais fixés soit à la fin de l'année en cours», a déclaré le ministre depuis la wilaya d'El Bayadh où il a effectué une visite de travail et d'inspection.

«Les travaux avancent à bon train, selon un système de travail posté pour la réalisation de ces cinq stations, confiée aux services du ministère de l'Energie et des Mines, tandis que le ministère de l'Hydraulique se charge des travaux de raccordement aux réseaux de distribution d'eau potable», a précisé le ministre après avoir écouté un exposé sur le programme du secteur des ressources hydriques dans la wilaya d'El Bayadh.

Les eaux de ces cinq stations sont destinées à la consommation et profiteront aux cinq wilayas où ces dernières seront implantées, outre les wilayas intérieures situées à 150 km du littoral, selon M Derbal, lequel a également mis en avant l'impact de ces stations sur le secteur de l'agriculture. «Le secteur de l'agriculture profitera indirectement de la réalisation de ces stations, en bénéficiant de la quote-part des eaux des barrages initialement destinée à la consommation», a-t-il indiqué, soulignant que «l'approvisionnement en eau potable sera garanti à partir des stations de dessalement d'eau de mer après leur réception».

Notons que ces cinq stations sont situées dans les régions de Fouka 2 (Tipaza), Cap Djinet (Boumerdès), Cap Blanc (Oran), Koudiet Draouche (EI Tarf) et Tighremt (Béjaïa).

S. N.

TIZI OUZOU

L'hôpital de Maâtkas sera livré d'ici à 2025

L'HÔPITAL de Maâtkas, actuellement en construction et un taux d'avancement des travaux de 40% devra être livré d'ici la fin de l'année 2025. C'est la promesse faite, hier, au président de l'APW de Tizi-Ouzou, Mohamed Klalèche, et son Exécutif l'ayant accompagné sur le site. Les travaux de cet hôpital, qui est un HPH, ont démarré en mai 2021, même son inscription a été faite en décembre 2010. Le retard dans le démarrage de cette infrastructure était dû à l'absence de Et cela a provoqué, par conséquent, plusieurs appels infructueux. Sa dotation totale, après une rallonge budgétaire de 70 milliards de centimes, est de 256 milliards de centimes. S'agissant de la portée de cet EPH, c'est d'assurer une couverture sanitaire à l'endroit d'une population dépassant 6.000 âmes. Car en plus des habitants de la daïra de Maâtkas, qui compte deux comunes (Souk El Thnine et Maâtkas), ceux des nombreuses localités limitrophes comme Mechtras, Tirmitine , Betrouna et Zerrouda pour ne citer que celles-ci. Aussi, vu son importance, le Président de l'APW, comme lors de ses précédentes visites sur ce site, a insisté sur la nécessité de poursuivre la grande cadence des travaux afin de respecter les délais de sa réalisation lesquels sont de 34 mois. Notons enfin que les hôpitaux de Ain El Hammam et Bouzeguène, toujours d'après la promesse, seront également réceptionnés vers la fin de l'année prochaine (2025).

De notre bureau,
Saïd Tissegouine

PARTENARIAT

La CNEP-Banque signe une convention avec Cash Assurance

LA CAISSE nationale d'épargne et de prévoyance (CNEP-Banque) a signé une convention cadre avec la Cash Assurance portant sur plusieurs domaines de partenariat, notamment la distribution des produits d'assurance dommage. C'est ce qu'a annoncé hier la CNEP-Banque dans un communiqué, qualifiant ce partenariat d'alliance stratégique. «La CNEP-Banque représentée par son directeur général M. Tamrabet Samir a procédé le 17 mars 2024 à la signature d'une convention cadre avec la Cash Assurance portant sur plusieurs domaines de partenariat», a-t-on indiqué. Il s'agit notamment, de la distribution des produits d'assurance dommage à travers l'ensemble du réseau de distribution de la CNEP-Banque ainsi que la domiciliation d'une partie du volume d'affaires de la Cash assurance au niveau de la CNEP-Banque, a précisé la même source. Cette alliance stratégique ouvre «de nouvelles perspectives pour les deux parties, leur permettant de conjuguer leurs expertises et leurs ressources pour offrir des solutions d'assurance et de financement innovantes et adaptées aux besoins croissants du marché algérien».

S. N.