Un Algérien blessé dans l'attaque contre une mosquée à Londres

Page 3

LUTTE ANTITERRORISTE, RESPECT DE LA SOUVERAINETÉ DES ETATS ET NON-INGÉRENCE

Alger et Téhéran sur la même longueur d'onde

Page 3

LE JEUNE INDEPENDANT
N° 5809 - MARDI 20 JUIN 2017
www.jeune-independant.net direction@jeune-independant.net

MC ALGER – MBABANE SWALLOWS CE SOIR À BLIDA À 22H30

Le Mouloudia en position de force

Page 13

Une large concertation associera le Parlement, les partis politiques et la société civile

VERS LA RÉVISION DE LA POLITIQUE DES TRANSFERTS SOCIAUX

Depuis le 1er janvier dernier, pour renflouer les caisses de l'Etat, des augmentations ont été déjà opérées sur l'électricité, le carburant… L'Etat va revoir la politique des aides sociales et des subventions en procédant à des aides ciblées, de même que les transferts sociaux devront être revus. Une large concertation sera nécessaire et impliquera le Parlement, les partis politiques et la société civile «en vue de l'adaptation progressive de la politique des transferts sociaux», afin de lui apporter plus d'efficacité et d'efficience et d'asseoir une plus grande justice et équité sociales à travers un ciblage précis.

Page 2



DR

Publicité

Voyagez avec Tassili Airlines à partir d'Alger sur



Paris Marseille Strasbourg Nantes

Tassili Airlines طيران الطاسيلي TAL
RESERVATION
021 737 800

Tassili Airlines... à la hauteur de vos attentes
E-mail : reservation@tassiliairlines.com
www.tassiliairlines.dz

Le Jeune Indépendant du 20/06/2017 / ANEP N° 515 428

QUOTIDIEN NATIONAL D'INFORMATION FONDÉ LE 28 MARS 1990 – ISSN 1111-0115. PRIX : ALGÉRIE 10 DA, FRANCE 1 EURO

UNE LARGE CONCERTATION ASSOCIERA LE PARLEMENT, LES PARTIS POLITIQUES ET LA SOCIÉTÉ CIVILE

LA FIN DE LA POLITIQUE DES TRANSFERTS SOCIAUX ?

Depuis le 1er janvier dernier, renflouement des caisses oblige, l'État a déjà procédé à des augmentations sur l'électricité, le carburant ou encore les télécoms



Le directeur du cabinet de la présidence de la République et SG du RND Ahmed Ouyahia l'avait annoncé en exclusivité lors de sa dernière confiance de presse mais personne n'a prêté attention. Il s'agit d'une large concertation impliquant le Parlement, les partis politiques et la société civile «en vue de l'adaptation progressive de la politique des transferts sociaux», afin de lui apporter plus d'efficacité et d'efficience et d'asseoir une plus grande justice et équité sociales, à travers un ciblage précis.

Les citoyens vont devoir apprendre à se serrer la ceinture avec l'instauration d'autres mesures d'austérité.

Si le gouvernement a d'abord décidé d'agir sur les budgets d'équipement en suspendant de nombreux projets, il est désormais contraint d'affecter directement le portefeuille des citoyens. D'autant plus que le pouvoir d'achat est déjà fortement atteint par la dépréciation de la monnaie locale. En un an le cours moyen du dinar s'est officiellement déprécié de 15 % par rapport à l'euro, passant de 104 à 117 dinars pour un euro. La réforme des subventions est dans l'air depuis quelques mois.

Le gouvernement a commencé à augmenter, prudemment le prix des carburants. En 2016, les tarifs de l'électricité ont également connu des augmentations pour les entreprises. Le ministre des Ressources en eau, Hocine Necib de retour au ministère vient d'indiquer que le prix de l'eau va connaitre une augmentation afin de réduire les gaspillages tout en épargnant les couches les plus vulnérables de la population.

Carburant, électricité, télécoms, tout va augmenter encore

Parmi les consignes phares du président Bouteflika, à l'occasion du premier conseil des ministres du nouveau gouvernement de Abdelmadjid Tebboune, c'est le «ciblage des subventions étatiques des produits et des services» ce qui voudrait dire une annulation des subventions généralisées. Le gouvernement veillera à élaborer des politiques efficaces de «rééquilibrage tarifaire» dont la mise en place s'effectuera progressivement en vue de les rapprocher des coûts économiques des services fournis, tout en préservant des tarifs appropriés aux ménages à bas revenu. Il s'agit donc de relever les tarifs de l'eau, de l'électricité, du carburant et du gaz. Soutenus par plusieurs acteurs économiques dont le FCE et le FMI, la rationalisation des subventions et l'annulation de leur généralisation sont devenues une fatalité avec le poids budgétaire qu'elles représentent sur le budget national.

L'Idée première est de cibler les ménages à bas revenus par rapport à la moyenne nationale. Il est aujourd'hui acquis que le prix des produits subventionnés devait approcher celui des prix internationaux pour les carburants, l'électricité et l'eau. Le coût des subventions des prix de l'énergie sont en Algérie parmi les plus élevés du monde. La dernière loi de finances évalue les subventions à plus de 1600 milliards de DA (environ 15 milliards de dollars) réparties entre les carburants et les prix du gaz et de l'électricité. Les objectifs fixés à cette augmentation seraient d'atteindre en matière tarifaire un «prix d'équilibre» qui assure à la fois la couverture des coûts des opérateurs concernés, la régulation de la demande et la réduction de l'incitation au trafic.

Dans le cas du prix de l'électricité et du gaz, mais aussi de l'eau, un «ciblage» pourrait permettre d'éviter de pénaliser les populations les plus démunies. Le maintien des prix actuels pour les tranches de consommation les plus basses est également recommandées en réservant les augmentations aux tranches les plus hautes dans le but de mieux discipliner les consommateurs et réduire les gaspillages. Ainsi les prix en vigueur devaient fortement augmenter, dans certains cas, d'où l'importante question du rythme de sa mise en œuvre. Aussi le débat annoncé en plénière de la nouvelle Assemblée nationale par l'opposition qui s'ouvre aujourd'hui tard dans la soirée risque d'être féroce.

Hocine Adryen

DANS SON PLAN D»ACTION QU'IL SOUMETTRA AUJOURD'HUI À L'APN

Le gouvernement revient sur les aides ciblées

DANS SON PLAN d'action qu'il soumettra aujourd'hui à l'APN, le gouvernement revient sur les aides ciblées en promettant aux Algériens «équité» et «justice sociale» à travers l'accompagnant des catégories défavorisées et fragiles de la société.

«Si le gouvernement est résolument engagé dans la diversification de l'économie nationale pour la rendre de moins en moins dépendante des hydrocarbures, il est encore plus déterminé à consolider les acquis sociaux dans un esprit d'équité et de justice sociale en soutenant et en accompagnant les catégories défavorisées et fragiles de la société à travers la mise en place progressive de nouveaux mécanismes permettant le ciblage efficace des catégories éligibles aux aides de l'Etat», note le document de l'exécutif.

Le Plan d'action se prononce sur le système nationale de sécurité sociale et de retraite, en affirmant que le gouvernement mettra l'accent notamment sur l'élargissement de la base cotisante au système national de sécurité sociale devant atteindre à terme trois millions nouvelles affiliations par l'introduction de dispositifs inclusifs des nouvelles formes de travail de l'économie numérique des personnes actives occupées par le secteur informel, des personnes actives non occupées et du monde agricole.

Pour endiguer le problème du chômage, le gouvernement promet la promotion de l'emploi en renforçant l'investissement dans les secteurs créateurs d'emploi, tels que l'agriculture, l'industrie, le tourisme et l'artisanat et à favoriser le développement de la petite et moyenne entreprise à travers notamment l'encouragement du partenariat public-privé national et étranger et la simplification des procédures de création d'entreprises, y compris le travail familial.

Pour l'année 2017, Le gouvernement vise le placement de 400 000 demandeurs d'emploi par l'ANEM, l'insertion de 44 200 jeunes primo demandeurs dans le cadre du dispositif d'aide à l'insertion professionnelle (DAIP) et le recrutement de 30 000 jeunes dans le cadre du contrat de travail aidé (CTA).

En matière d'appui à la création d'activité, les efforts seront principalement axés sur la consolidation des dispositifs ANSEJ et CNAC, à travers notamment l'amélioration de la contribution de ces dispositifs à la croissance et au développement économique et social du pays et à la création d'emplois, la multiplication des services à distance et la mise en œuvre de programmes de perfectionnement et de professionnalisation des personnels, le renforcement de l'accompagnement post création et la mise en œuvre de mesures visant à soutenir les micros entreprises créées et une application effective de la disposition du code des marchés visant la réservation de 20% de la commande publique locale au profit des micros entreprises.

Lutte contre l'exploitation des enfants et le travail au noir

Au titre des relations de travail, le Plan d'action du gouvernement précise qu'il sera procédé à la finalisation des dispositifs législatifs et réglementaires, ainsi qu'au renforcement du contrôle de leur mise en œuvre, notamment en matière de non affiliation à la sécurité sociale, de placement des travailleurs, du respect du SNMG et de la lutte contre le travail des enfants.

Par ailleurs, le gouvernement affirme qu'une «attention particulière» sera accordée à la promotion du dialogue social et à la prévention des conflits de travail.

Dans le domaine du soutien et de l'accompagnement aux personnes valides en difficulté sociale, le gouvernement poursuivra ses efforts par la mise à disposition de programmes d'insertion au profit de personnes sans revenus et ne disposant pas de qualifications, à travers le dispositif d'aide à l'Insertion sociale (DAIS), offrant une couverture sociale.

Des programmes de réinsertion

Il poursuivra également le programme d'insertion des jeunes diplômés, ainsi que la création de chantiers de travaux d'utilité publique à haute intensité de main d'œuvre (TUP-HIMO) et de chantiers Blanche Algérie, et renforcera par ailleurs, les mécanismes de soutien et d'accompagnement aux personnes démunies désireuses de créer leurs propres activités dans le cadre du micro crédit.

Dans le domaine de la poursuite de la prise en charge des catégories sociales aux besoins spécifiques et en ce qui concerne les personnes handicapées, le gouvernement veillera à la prise en charge des besoins spécifiques, à l'amélioration des conditions de prise en charge en milieu institutionnel et à la facilitation des conditions d'insertion professionnelle par la mise en œuvre de la règle de réservation à leur profit de 1% des postes d'emplois au niveau des entreprises économiques et des administrations publiques.

Dans ce cadre, les incitations fiscales et parafiscales au profit des employeurs faisant travailler des personnes en situation de handicap seront maintenues et renforcées, ainsi que les subventions pour l'aménagement et l'équipement de postes de travail pour le recrutement de personnes handicapées.

Le gouvernement indique que l'assainissement des listes des personnes handicapées sera poursuivi en vue de la constitution d'un fichier national des personnes handicapées éligibles aux aides sociales.

Enfin, le gouvernement œuvrera à consolider les mesures visant la protection des personnes âgées afin de leur garantir une prise en charge adaptée, en privilégiant l'insertion en milieu familial et l'aide à domicile, par la mise à disposition notamment d'auxiliaires de vie pour les personnes âgées dépendantes.

Au chapitre de la promotion des droits de la femme, le Plan d'action note que la femme algérienne «continue à jouer un rôle important dans la dynamique de développement national, dans toutes ses dimensions et à assurer une pleine participation à la vie politique, économique et sociale de la nation».

F. N.

LUTTE ANTITERRORISTE, RESPECT DE LA SOUVERAINETÉ DES ETATS ET NON-INGÉRENCE

Alger et Téhéran sur la même longueur d'onde

Le ministre iranien des Affaires étrangères, Mohammad Jawad Zarif, s'est entretenu avec le ministre des Affaires étrangères, Abdelkader Messahel, ce dimanche à Alger, à l'occasion de sa visite dans le cadre d'une tournée dans la région d'Afrique du Nord.



Parmi les points importants qui ressortent des entretiens entre les chefs de diplomatie des deux pays, l'hôte de l'Algérie a souligné la convergence de vues entre l'Algérie et son pays concernant la coopération internationale, la lutte antiterroriste, le respect de l'intégrité territoriale et de la souveraineté des Etats et la non-ingérence dans leurs affaires internes.

«Nous avons procédé à un échange de vues sur la nécessité de la coopération internationale dans la lutte antiterroriste, du respect de la souveraineté et de l'intégrité territoriales des Etats et la non-ingérence dans leurs affaires ainsi que sur l'importance du dialogue pour parvenir à des solutions pacifiques aux conflits et aux différends», a déclaré à la presse le ministre des Affaires étrangères iranien à l'issue de son entrevue avec Abdelkader Messahel.

Le chef de la diplomatie iranienne a précisé avoir évoqué avec M. Messahel «les questions régionales notamment en matière de lutte contre le terrorisme et l'extrémisme» qualifiant ces entretiens de «bons et constructifs». Qualifiant les relations entre l'Algérie et l'Iran de «très solides» dans divers domaines économiques et politiques, le ministre iranien a fait état de «concertations continues» et de «dialogue permanent» entre les deux pays concernant toutes les questions.

Il a affirmé, dans ce contexte, que cette rencontre a permis d'évoquer «les relations bilatérales ainsi que la coopération bancaire et économique et les moyens à même de dynamiser et de booster davantage ces relations».

Pour sa part, M. Messahel a affirmé avoir procédé avec son homologue iranien à «l'évaluation des mécanismes de la coopération bilatérale et l'examen de de la situation dans le monde arabo-musulmans».

L'entretien a été également l'occasion de «présenter l'approche algérienne en matière de lutte antiterroriste et concernant le rôle de la démocratie dans la lutte contre ce fléau», en sus de «la question du règlement des conflits et la position de l'Algérie rejetant toute ingérence étrangère dans les affaires internes des pays et la nécessité du respect de leur souveraineté», a ajouté M. Messahel. «Même pour la situation en Syrie, en Libye ou en Irak, notre position est claire : la solution doit être interne, entre les concernés directement, sans aucune ingérence ou pression politique de l'extérieur», a ajouté M. Messahel. Il a souligné, dans ce sens, l'importance du «respect de la souveraineté, de la volonté et des choix des peuples». Il convient de rappeler le ministre iranien des Affaires étrangères a également été reçu par le Premier ministre, Abdelmadjid Tebboune. Les deux parties ont tenu à exprimer leur volonté commune à œuvrer pour une «consolidation accrue» des relations bilatérales, de même que cette audience a donné lieu à un échange de vues sur les questions internationales d'intérêt commun, notamment celles liées à la crise du Golfe. A cette occasion, le Premier ministre a rappelé la position de l'Algérie qui «prône le dialogue entre les différentes parties».

T. R.

UN ALGÉRIEN PARMI LES BLESSÉS DANS L'ATTAQUE CONTRE UNE MOSQUÉE À LONDRES

L'Algérie condamne fermement «une agression terroriste haineuse»

L'ALGÉRIE condamne «dans les termes les plus forts» l'attaque à la voiture bélier qui a ciblé dimanche soir des fidèles près de la mosquée de Finsbury Park à Londres et qui constitue «un acte répréhensible de terreur», a indiqué lundi le porte-parole du ministère des Affaires étrangères, Abdelaziz Benali Cherif. «Cette agression terroriste haineuse contre d'innocents fidèles vise à l'évidence à attenter aux valeurs de paix, de tolérance et de diversité, mais la solidarité grandissante et agissante entre les communautés est à même de faire barrage à l'idéologie de la haine et de soustraire les sociétés ciblées au risque de division recherchée par les terroristes», a souligné M. Benali Cherif dans une déclaration à l'APS.

«Devant cette nouvelle manifestation de violence, nous présentons nos condoléances à la famille de la victime de cette attaque et souhaitons un prompt rétablissement aux blessés, tout comme nous assurons de notre solidarité le gouvernement et le peuple britanniques», a ajouté le porte-parole du ministère des Affaires étrangères.

Un ressortissant algérien figure parmi les blessés, selon Benali Cherif. «La victime immatriculée auprès de notre consulat a été admise à l'hôpital dans un état assez grave».

«Son pronostic vital n'est cependant pas engagé», a rassuré M. Benali Cherif, soulignant que «notre consule à Londres s'est rendue ce jour à son chevet».

S. T.

PLAN D'ACTION DU GOUVERNEMENT

La sécurisation de l'énergie et de l'eau parmi les priorités

LE SECTEUR énergétique a été au cœur du Plan d'action du gouvernement pour la mise en œuvre du programme présidentiel. Ce plan, qui sera présenté demain devant l'Assemblée populaire nationale (APN), se penche sur les plans de développement des hydrocarbures ainsi que le programme national d'efficacité énergétique et de développement des énergies renouvelables, précise le document relatif à ce plan d'action.

Le but est d'assurer la sécurité énergétique à long terme et préserver la position de l'Algérie en tant qu'acteur actif sur le marché international des hydrocarbures. «Ce plan de développement vise à intensifier l'effort de recherche en vue de consolider, d'une part, la base des réserves d'hydrocarbures et, d'autre part, augmenter le niveau de production primaire ainsi que la poursuite de développement des capacités de raffinage et de pétrochimie», affirme le document relatif à ce plan d'action. Ainsi, l'objectif de production primaire cumulée sur la période 2017-2021 sera de l'ordre d'un milliard de TEP, et la production évoluera à un rythme annuel moyen de 3,7%, précise le plan de l'exécutif. Concernant la modernisation et le développement des capacités de raffinage, le gouvernement rappelle le projet de réalisation de deux raffineries d'une capacité de cinq millions de tonnes/an chacune, une unité de craquage de fuel de quatre millions de tonnes/an et de deux unités de reforming catalytique. Ces projets permettront une augmentation de 35% de la production des produits raffinés, et assureront la satisfaction du marché national et la réalisation d'un excédent destiné à l'exportation, avance le programme du gouvernement.

Afin de répondre à l'augmentation continue de la consommation en produits raffinés, il est programmé la réalisation de nouvelles capacités de stockage et de transport des carburants par canalisation, tandis que le réseau des stations-service sera également renforcé par l'achèvement des aires de services autoroutiers et la réalisation de méga-stations.

Par ailleurs, le gouvernement affirme la poursuite de la mise en œuvre du Programme national d'efficacité énergétique et de développement des énergies renouvelables, placé par le président de la République «au rang de priorité nationale», souligne le plan d'action gouvernemental. Ce programme consiste à installer une puissance d'origine renouvelable de l'ordre de 22 000 MW à l'horizon 2030 pour le marché national, avec le maintien de l'option de l'exportation comme objectif stratégique, couplé à un programme industriel et technologique, de formation et de capitalisation des connaissances, lequel permettra, à terme, d'employer le génie local algérien, notamment en matière d'engineering et de management de projets.

Electrification des zones reculées

L'électrification, la distribution du gaz et l'optimisation des ressources hydriques, figurent également parmi les priorités de ce programme.

Le gouvernement s'attachera à améliorer le taux d'électrification actuellement de plus de 97%, pour faire accéder les citoyens des régions les plus reculées du pays à l'électricité et s'attellera à améliorer le taux de pénétration du gaz naturel qui est de l'ordre de 47%.

Le programme en cours de réalisation permettra de répondre à une demande croissante en augmentant la puissance installée de 18 981 MW à fin 2016 à 31 404 MW à fin 2021, ce qui représente une croissance annuelle moyenne de 10,6%. Le réseau de transport d'électricité et de gaz, qui s'est déjà densifié, sera encore amélioré pour faire face à une demande croissante. Au chapitre des ressources hydriques, le gouvernement se fixe comme objectif la poursuite des investissements dans ce secteur stratégique pour assurer la sécurisation de la disponibilité de l'eau à travers toutes les régions du pays, pour satisfaire les besoins sans cesse croissants induits par les exigences du développement économique et du progrès social.

Le plan affirme ainsi l'adoption d'une politique efficace alliant une approche de rationalisation, de diversification et de préservation de la ressource au profit des générations futures. Il s'agira de l'augmentation des capacités de mobilisation de la ressource hydrique, sous toutes ses formes conventionnelles et non conventionnelles, qui seront renforcées notamment par l'achèvement de plusieurs grands transferts et adductions ainsi que plusieurs barrages, permettant d'augmenter la capacité de stockage de 8,07 à 9 milliards de m3. Les actions vont aussi porter sur la réhabilitation et l'extension des réseaux d'alimentation en eau potable pour passer d'un taux de raccordement de 98% à 99%, afin d'assurer une couverture optimale des besoins en eau des populations.

Z. M.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

WILAYA D'EL-OUED
DAIRA DE ROBBAH
COMMUNE DE ROBBAH
N° FISCALE : 098439025081516
CODE CLIENT : 007378

AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT EXIGENCE DE N° 10 /2017

le Président de l'Assemblé Populaire Communale de Robbah, lance un avis d'appel d'offres national ouvert a marche a commendes en vue d'approvisionner Les cantines scolaires en denrées alimentaires, durant l'année 2017 comme suit :

- **Lot n°1** : Alimentation générale
- **Lot n°2** : Légumes et fruits
- **Lot n°3** : Viandes rouges et blanches, œufs
- **Lot n°4** : Pain

Les cantines scolaires à approvisionner : Chelbi Belgacem , barka laid , salhi Mohamed , Nina Saci , al-imame alghazali , toiahria abderahmane , lagraa Mohamed tayeb , ibn roched , Bachir ibrahimi , sedira Bachir , kachha Ibrahim , hadj saad messoud , hechifa Otman.

Les entreprises et les commerçants qualifiés sont invités à retirer le cahier des charges auprès de " service technique " de la commune de ROBBAH Daïra de ROBBAH wilaya D'EL-OUED contre payement d'un montant de 3000 DA . Par cahier de charge.

les offres doivent être accompagnées des pièces suivantes conformément à l'article 67 du décret présidentiel n° 15-247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public.

a) **Dossier de candidature :**

1- Déclaration de candidature.
2- Déclaration de probité.
3- Statut particulier pour les entreprises.
4- Documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise.
5- Copie du registre de commerce en cours de validité relevant l'activité demandée
6- Bilan financier des trois dernières années de l'activité visé par les services des impôts.
7- Références bancaires de l'entreprise
8- Liste nominative et l'affiliation CNAS (moyens humains)
9- Copie de la carte grise, certificat d'assurance, acte de location notarié(moyens de transport)
10- Copie d'acte de propriété ou d'acte de loyer et agrément sanitaire(moyens de stockage).
11- Attestations de bonne exécution sur le même objet du cahier des charges, délivrées par une administration publique.

b) **Offre technique :** doit contenir les documents suivants :

1. Déclaration à souscrire remplie, signée, cachetée et datée par le soumissionnaire.
2. Cahier de charge contenant la mention manuscrite "lu et approuvé" à sa dernière page.
3. Tout document permettant d'évaluer l'offre technique.(Note de service technique justificatif)

c) **Offre financière:** doit contenir les documents suivants :

1. Lettre de soumission remplie, signée, cachetée et datée par le soumissionnaire.
2. Bordereau des prix unitaires rempli, signé, cacheté et daté par le c soumissionnaire.
3. Devis quantitatif et estimatif rempli, signé, cacheté et daté par le soumissionnaire.

Les trois enveloppes, comportant le dossier de candidature ,l'offre technique et l'offre financière, doivent être insérées dans une enveloppe cachetée et anonyme, comportant la mention :

- A n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres - Appel d'offres ouvert n°...../ 2017 ayant pour objet l'approvisionnement Les cantines scolaires en denrées alimentaires, durant l'année 2017

- La durée de préparation des offres est fixée à vingt et un (21) jours à compter de la première publication dans le bulletin officiel des marchés publics ou dans l'un des journaux quotidiens nationaux.
- Le dépôt des offres est fixé au dernier jour correspondant à la durée de préparation des offres de huit heures trente (08H30) à (13H30), si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, le jour de dépôt des offres sera prolongé au jour ouvrable suivant.
- L'ouverture des plis techniques et financiers sera tenue en séance publique le même jour de dépôt des offres à quatorzième heures (14H00) au siège de la commune de Robbah.
- La durée de validité des offres est fixée à 111 jours à compter de la date de dépôt des offres.

Le Jeune Indépendant du 20/06/2017 / ANEP N° 516 021

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Wilaya de Laghouat
Direction de la Jeunesse et des Sports

Avis d'Attribution Provisoire

Code Fiscal : 03 01 02 04 0 81

Conformément aux dispositions de l'article 65 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics, La Direction de la Jeunesse et des Sports de la wilaya de Laghouat informe l'ensemble des soumissionnaires, ayant participé à L'avis d'appel d'offre national publie dans les quotidiens

"الحياة العربية"du 26/04/2017 et " **LE JEUNE INDEPENDANT** " du 26/04/2017, Apres avoir évalue les offres financières selon les conditions décrites dans le cahier des charges qui a donner les résultats suivant:

INTITULE DE L'OPERATION : ETUDE SUIVI ET REALISATION DU GAZONNEMENT EN GAZON SYNTHETIQUE DU STADE DE FOOTBALL DU COMPLEXE SPORTIF DE PROXIMITE SAAD LAGHA COMMUNE DE LAGHOUAT

- **NK5.742.8.262.103.14.01**

Site	Lots	Entrep. retenue	Code Fiscal	Montant erroné	Montant corrigé	point	délais	Obs.
COMMUNE LAGHOUAT	REALISATION LA PROTECTION DE GAZON SYNTHETIQUE DU STADE DE FOOT BALL DU COMPLLEXE SPORTIF DE PROXIMITE SAAD LAGHA	HELLOUB MOUSSA	199103040007153	8.830.692.50	8.830.692.50	40	04 MOIS ET 15 JOUR	Moins - disant

Tout soumissionnaire qui conteste ce choix peut introduire un recours auprès de la commission des marchés publics de la wilaya de Laghouat dans un délai de 10 jours à compter de la première publication du présent avis dans la presse nationale et le BOMOP si le dixième jour coïncide avec un jour férie ou un jour de repos légal, la date limite pour introduire un recours est Prorogé au jour ouvrable suivant.
Pour les soumissionnaires intéressés, de se rapprocher de ses services, au plut tard trois (3) jours à compter du premier jour de la publication de l'attribution provisoire du marché, à prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs offres technique et financières.

Le Jeune Indépendant du 20/06/2017 / ANEP N° 515 997

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
WILAYA DE BOUMERDES
DAIRA DE THENIA
COMMUNE DE THENIA

AVIS RELATIF A L'ADJUDICATION DE LA LOCATION GERANCE DE DEUX(02) PARKINGS SIX(06) EMPLACEMENT POUR ACTIVITE COMMERCIAL PLUS DOUCHES ET SANITAIRES A LA PLAGE SGHIRAT –THENIA- WILAYA DE BOUMERDES

Le Président de l'Assemblée Populaire Communale de THENIA lance un avis d'adjudication de la location gérance de deux(02)Parkings et six(06)emplacements pour activité commercial et douches et sanitaires à Sghirat plage- Thenia- , par voie de soumission cachetés au plus offrant et dernier enchérisseur au siège de l'APC de THENIA, et ce à compter de huit(08)jours après la première apparition du présent avis aux Quotidiens Nationaux à dix(10h)heures du matin au siège de l'APC de Thénia.

-Deux (02) Parkings :
Parking N° 01 ►Mise a prix=1.315.000.00 DA/la saison
Parking N° 01 ►Mise a prix=684.000.00 DA/la saison
- Six (06) ((Emplacements pour activités commercial))

Lot N° 01 ►Mise a prix=480.000.00 DA/la saison
Lot N° 02 ►Mise a prix=150.000.00 DA/la saison
Lot N° 03 ►Mise a prix=50.000.00 DA/la saison
Lot N° 04 ►Mise a prix=40.000.00 DA/la saison
Lot N° 05 ►Mise a prix=40.000.00 DA/la saison
Lot N° 06 ►Mise a prix=33.500.00 DA/la saison

Douches et Toilettes deux (02)cabines sahariennes
-Cabine N° 01 (hommes) ►Mise a prix=54.000.00 DA/la saison
-Cabine N° 02 (femmes) ►Mise a prix=54.000.00 DA/la saison

Pour de plus amples renseignements, les cahiers des charges sont mis à la disposition des intéressées au secrétariat tous les jours ouvrables contre paiement de la somme de deux milles dinars (2.000.00 DA).

Le Jeune Indépendant du 20/06/2017 / ANEP N° 516 025

ACTIVITÉS DE LA PJ DE LA SÛRETÉ D'ALGER

ENVIRON 1 100 AFFAIRES DE DROGUE TRAITÉES EN MAI

Une moyenne de 35 affaires de drogue sont quotidiennement traitées par les services de police judiciaire (PJ) de la sûreté d'Alger, entraînant des interventions, des perquisitions, des arrestations de trafiquants, sans oublier des saisies de drogues. Le plan antidrogue semble porter ses fruits.



Dans le cadre des activités de lutte contre le trafic de stupéfiants, les services de police judiciaire de la sûreté de wilaya d'Alger ont traité, durant le mois de mai passé, 1 099 affaires de drogue impliquant 1 278 présumés trafiquants et consommateurs qui ont été arrêtées, outre la saisie de 4,36 kg de résine de cannabis, de 10 934 comprimés psychotropes et de 330 g d'héroïne et cocaïne.
Selon la cellule de communication de la sûreté de wilaya d'Alger, les opérations ciblant les milieux de trafic de drogue de l'Algérois ont été menées par les services de police judiciaire, les réseaux de trafic ayant doublé leurs activités. Ainsi, pour venir à bout de ces réseaux, la police judiciaire a dû adopter un nouveau plan antidrogue qui vise à éradiquer le trafic de drogue mais aussi à sécuriser les citoyens et leurs biens, notamment pendant le mois de ramadhan qui connaît un mouvement particulier dans les quartiers et ruelles de la capitale. Aussi, les forces de police de la sûreté de wilaya d'Alger ont mené, durant les 72 heures passées, plusieurs descentes et contrôles ciblant des individus suspectés d'être d'être impliqués dans du trafic.
Ces opérations ont permis l'interpellation de 95 personnes pour divers délits (trafic de drogue, de psychotropes et port d'armes prohibé) ainsi que la récupération de 3 257 comprimés psychotropes, de 424 grammes de cannabis traité et d'une quantité d'armes blanches. Les mis en cause ont été déférés au parquet.
A propos du bilan d'activité de la police judiciaire d'Alger durant le mois de mai passé, la cellule de communication a indiqué que 2 372 affaires ont été traitées, ayant entraîné l'arrestation de 2 842 présumés auteurs qui ont été déférés aux instances judiciaires compétentes, dont 1 278 pour détention et usage de stupéfiants et substances psychotropes, 188 pour port d'arme prohibé et 1376 pour divers délits.
Parmi les affaires traitées, 197 sont relatives aux atteintes aux biens et 507 ont trait aux atteintes aux personnes, dont une affaire d'homicide volontaire. Quant aux délits et crimes contre la famille et atteinte aux bonnes mœurs, les services de la police judiciaire en ont traité 26 affaires et 458 autres relatives aux biens publics, ainsi que 85 affaires à caractère économique et financier. Concernant le port d'armes prohibé, les mêmes services ont traité 184 affaires impliquant 188 personnes présentées aux instances judicaires compétentes, où 19 d'entre elles on été placées sous mandat de dépôt. En ce qui concerne les activités de la police générale et réglementation, les forces de police ont mené durant la même période 238 opérations de contrôle d'activités commerciales réglementées.
A propos de la prévention routière, les services de sécurité publique ont relevé 12 937 infractions au code de la route qui ont entraine le retrait immédiat de 4 126 permis de conduire, et l'enregistrement de 69 accidents de la circulation ayant entraîné 82 blessés et cinq décès, dont la cause principale demeure le non-respect du code de la route. Lesdits services ont mené 1032 opérations de maintien de l'ordre. Par ailleurs, les services de police de l'urbanisme et de protection de l'de environnement ont procédé à l'exécution de 12 opérations de démolition suite à des décisions administratives.
D'autre part, les services de police de la Sûreté de wilaya d'Alger ont enregistré durant la même période 59 222 appels sur le numéro 17 police de secours et le numéro vert 15-48, et sur le 104, qui restent à la disposition des citoyens pour informer sur tout ce qui touche à leur quiétude et leur sécurité.

Sofiane Abi

Dix-neuf présumés auteurs arrêtés : onze meurtres commis en mai

LES FORCES de police ont traité onze affaires criminelles et arrêté 19 individus pour homicide volontaire et coups et blessures ayant entraîné la mort. Les brigades de police criminelle et de police scientifique et technique ont enregistré 11 affaires criminelles dont la majorité commises à l'arme blanche. Les investigations ont abouti à l'arrestation de 19 personnes impliquées, dont 11 auteurs principaux et 8 complices.
Le progrès réalisé en matière criminelle par les brigades de recherche a permis la résolution de 4 affaires d'homicide volontaire en mai. Les services de police à travers le territoire national ont enregistré et solutionné 7 affaires liées aux coups et blessures volontaires ayant entraîné la mort, dont les auteurs ont été arrêtés et présentés aux juridictions compétentes.
Par ailleurs, et dans le cadre de la lutte contre la criminalité, les éléments de la police judiciaire relevant de la sûreté de wilaya de Skikda ont interpellé quatre suspects dans la localité de Collo pour trafic de drogue et récupéré un kilogramme et 56,3 grammes de cannabis traité. Dans la wilaya de Ghardaïa, les forces de police de la sûreté de wilaya ont interpellé récemment deux individus dans la localité d'El Guerara en possession de 5 000 euros en faux billets.

S. A.

GHARDAÏA

Campagne de sensibilisation aux dangers du tabac

L'ALGÉRIE est considérée comme l'un des plus grands consommateurs de tabac dans la zone méditerranéenne. A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, célébrée le 31 mai de chaque année, la Caisse nationale d'assurance sociale (CNAS) de Ghardaïa a organisé, durant le mois sacré du ramadhan et pendant trois jours consécutifs, une large campagne d'information et de sensibilisation aux dangers de l'addiction au tabac dans les milieux sociaux, les entreprises et les administrations. En adoptant plusieurs mesures contraignantes pour les fumeurs, la CNAS de Ghardaïa profite de cette journée pour réfléchir aux moyens à même d'éradiquer ce fléau qui cause la mort de plus de 6 millions de personnes dans le monde, dont plus de 600 000 non-fumeurs victimes du tabagisme passif.
La consommation du tabac et des drogues au sein de plusieurs établissements et dans les milieux sociaux a malheureusement pris des proportions inquiétantes ces dernières années. Commerçants, manœuvres, employés, lycéens, collégiens, voire élèves du primaire, sont tous concernés par ce fléau qui se répercute négativement sur leur santé et sur leur vie en général.
Afin de lutter contre une dépendance de plus en plus fréquente à ces substances chez les jeunes et les moins jeunes, les services de prévention du tabagisme et de la drogue de la CNAS de Ghardaïa ont distribué, au sein de ces milieux et à travers le maximum de sites, des milliers de prospectus d'information et d'avertissement aux dangers que peut représenter ce fléau sur la santé de l'être humain. Ainsi, un sondage a touché quelque 36 000 citoyens à travers la wilaya grâce à une caravane qui a fait de nombreuses escales dans différents établissements (bureaux, usines, chantiers, magasins, etc.)



Cette campagne a été organisée en partenariat avec la radio locale à travers une émission organisée et animée par le célèbre journaliste Mahfoud Karkar et à laquelle ont participé Laouar Belkheir, médecin principal au niveau de la CNAS de Ghardaïa, et Djamel Guettai, chef de cellule de communication au sein du même organisme. Les deux invités de cette émission ont mis en exergue le grand danger que peut représenter ce fléau, ont longuement expliqué aux parents et familles auditrices les risques et dangers de la dépendance au tabac et à la drogue, mais ont également développé les meilleurs moyens de prévention.
«La première étape de notre campagne de sensibilisation, disent-ils, a eu lieu les 15, 16 et 17 juin. Notre équipe de travail, composée de psychologues et de médecins de notre organisme, est allée à la rencontre des citoyens, tous âges confondus. Au cours de nos étapes, les citoyens, concernés ou pas, ont assisté à des séances de sensibilisation mais également à la lecture des prospectus distribués sur les dangers du tabac et de la drogue, source d'une multitude de maladies respiratoires, de maladies sexuellement transmissibles, de pathologies cardiovasculaires, de tuberculose, voire de sida».
«Lors de la seconde étape, notre équipe est allée sensibiliser les jeunes enfants quant aux dangers du tabagisme et de la drogue et les informer des moyens de prévention. Nous avons remarqué que la situation sociale de certaines familles dans notre région, le chômage et la pauvreté étaient des facteurs de risque importants qui poussent les jeunes à devenir dépendants de ces substances», affirme le docteur Laouar Belkheir.
Une troisième campagne est prévue pour la prochaine rentrée scolaire et ciblera, cette fois, les élèves de tous les paliers au sein des établissements scolaires de la wilaya de Ghardaïa.

Aissa Hadj Daoud

SIGNIFICATION, MÉRITES ET PARTICULARITÉS DE LAYLAT AL-QADR

PAGE ANIMÉE PAR AMEL SAIDI



«HÂ, MÎM. Par le Livre (le Coran) explicite. Nous l'avons fait descendre en une nuit bénie, Nous sommes en vérité Celui qui avertit, durant laquelle est décidé tout ordre sage, c'est là un commandement venant de Nous. C'est Nous qui envoyons [les Messagers], à titre de miséricorde de la part de ton Seigneur, car c'est Lui l'Audient, l'Omniscient, » (Coran 44/1-6)

« Hâ, Mîm » : Ces lettres ainsi que toutes les autres lettres placées au début de certaines sourates sont l'un des miracles du Coran que Seul Allah détient la signification.

« Par le Livre (le Coran) explicite. Nous l'avons fait descendre en une nuit bénie » : Il s'agit de la Nuit du Destin qui se trouve au mois du Ramadan. « Nous sommes en vérité Celui qui avertit » : l'humanité que Notre châtiment atteindra ceux qui mécroient en l'Unicité de notre Seigneurie et en le fait que Nous sommes le Seul qui mérite d'être adoré.

Allah, Exalté soit-Il, révéla le Coran cette nuit-là que le Seigneur des Mondes a décrite comme bénie. Un groupe de Salafs, dont Ibn 'Abbaass, Qataada, Sa'iid Ibn Jobayr, 'Ikrimah, Mojaahid et d'autres, a rapporté que la nuit pendant laquelle le Coran fut révélé est la Nuit du Destin.

La phrase 'durant laquelle est décidé tout l'année à venir. En cette nuit, est écrit qui vivra et qui mourra, qui sera sauvé, et qui sera damné, qui est destiné au Paradis, et qui est destiné à l'Enfer, qui sera honoré, et qui sera humilié, où la sécheresse ordre sage', signifie que durant cette nuit, sont décidées toutes les destinées des créatures, pour et la famine séviront, et tout ce que Allah, Exalté soit-Il, veut pour cette année-là.

Lorsque l'on dit que la destinée de chaque créature, pour l'année à venir, est écrite lors de la Nuit du Destin, cela signifie, et Allah, Exalté soit-Il, sait mieux, que pendant la Nuit du Destin, les destins sont transférés de Al-Lawh Al-Mahfoudh (la Tablette Préservée). Ibn 'Abbaass, qu'Allah soit satisfait de lui, a dit: « On peut voir un homme en train de meubler sa maison ou de labourer son champ, alors qu'il est compté parmi ceux qui décèderont. » C'est-à-dire qu'il a été décrété pendant la Nuit du Destin qu'il sera du nombre de ceux qui mourront au cours de cette année. Il a été dit que pendant cette nuit, le destin des gens est montré aux Anges.

Le sens de 'Qadr' est la vénération ou l'honneur, c'est-à-dire que c'est une nuit qui est vénérée en raison de ses caractéristiques particulières, et parce que celui qui veille pendant cette nuit devient un homme d'honneur. Et il fut également dit que 'Qadr' signifie « restriction », dans le sens où la connaissance précise de sa date est cachée. Al-Khaaled Ibn Ahmad a dit : « Elle a été nommée Laylat ol-Qadr, car la terre devient étroite à cause du grand nombre d'anges présents en cette nuit, et Qadr signifie « restriction ». Allah, Exalté soit-Il, dit (sens du verset) : « Mais par contre, quand Il l'éprouve Fa Qadara 'Alayhi Rizqaho […]» (Coran 89/16) 'Fa Qadara 'Alayhi Rizqaho' signifie : en restreignant ou en réduisant sa subsistance.

Il a également été dit que 'Qadr' signifie 'Qadar', c'est-à-dire qu'en cette nuit, les décrets de l'année à venir sont ordonnés, comme Allah, Exalté soit-Il, le dit (sens du verset) : « durant laquelle est décidé tout ordre sage, » (Coran 44/4)

· Et parce que les jugements d'Allah, Exalté soit-Il, sont décidés et écrits en cette nuit.

Donc Allah, Exalté soit-Il, l'appela Laylat ol-Qadr, à cause de sa grande valeur et de son statut élevé auprès de Lui, Exalté soit-Il, et parce que de si nombreux péchés y sont pardonnés et de si nombreuses fautes y sont voilées. En effet c'est la nuit du pardon, comme ce fut rapporté dans les Sahiihs : selon Abou Horayra, qu'Allah soit satisfait de lui, le Prophète () a dit : « Celui qui veille la Nuit du Destin avec foi et dans l'espoir de sa récompense, tous ses péchés précédents lui seront pardonnés. » (Boukhari, 1910 ; Mouslim, 760). Allah, Exalté soit-Il, a doté cette nuit de caractéristiques spéciales qui font d'elle une nuit unique en son genre:

«Comme nous l'avons cité avant, elle est la nuit de la Révélation du Coran. Ibn 'Abbaass, qu'Allah soit satisfait de lui, et d'autres ont dit: "Cette nuit a connu la descente du Coran depuis Al-Lawh Al-Mahfoudh, la Table Gardée vers Bayt Al-'Izzah, la Maison de la Gloire au ciel inférieur, puis le Coran fut révélé au Messager d'Allah () par étapes sur une période de vingt-trois ans. » (Tafseer Ibn Kathiir, 4/529)

· Allah, Exalté soit-Il, l'a décrite comme étant meilleure qu'un millier de mois, comme Il, Exalté soit-Il, le dit (sens du verset) : « La nuit d'Al-Qadr est meilleure que mille mois. » (Coran 97/3)

· Allah, Exalté soit-Il, l'a décrite comme étant bénie, comme Il, Exalté soit-Il, dit (sens du verset) : « Nous l'avons révélé en une nuit bénie, […] » (Coran 44/3) (A suivre)

SOURCE : ISLAMWEB.NET

RAMADAN EN ITALIE



Les musulmans profitent du noble mois de Ramadan pour développer leurs sentiments religieux et pratiquer les actes de dévotion islamiques. Ils tiennent à manger des plats nationaux préparés par les familles dans les pays d'origine, en plus des pâtisseries orientales que la gastronomie musulmane, et surtout arabe, à l'habitude de présenter durant le mois de jeûne.

Soulignons aussi l'affluence aux cours de religion organisés par le Centre Islamique dans les mosquées italiennes. Le pays accueille aussi des religieux que certains pays arabes, comme la Tunisie, envoient dans les pays non-musulmans pendant le mois de Ramadan.

En général, pour le musulman italien ou résidant en Italie, le noble mois de Ramadan représente une excellente occasion de renforcer les liens entre les membres de la communauté musulmane en général, mais aussi entre les membres d'une même famille. Cela se fait en prenant l'iftâr en groupe. L'iftâr en famille permet de rassembler parfois également des amis. Cette particularité est très répandue dans la société italienne déjà connue pour la solidité des liens familiaux.

Les communautés musulmanes se réunissent dans la grande mosquée de Rome et les femmes apportent des plats spécifiques au mois de Ramadan, ainsi que des pâtisseries, afin de montrer spécificités du mois de Ramadan lors de la rupture du jeûne. Dans les petits commerces situés près des mosquées on trouve des vendeurs de boissons et de nourritures orientales, que les Italiens de souche apprécient également.

Dans les boutiques qui entourent la mosquée de Rome, on vent des dattes et toutes sortes de pâtisseries arabes du mois de Ramadan ainsi que de l'encens, de la nourriture traditionnelle et du pain arabe.

Cette atmosphère fait le bonheur et la joie des fidèles qui fréquentent la mosquée et leurs familles, et procure un sentiment d'intimité entre musulmans, abstraction faite de leur nationalité. Le musulman se réjouit du musulman avec qui il partage le jeûne, le moment de la rupture du jeûne, le repas de l'aube, la prière ainsi que certaines traditions. De nombreux musulmans tiennent à accomplir la prière du Tarâwih, à lire le Noble Coran et à assister aux cours et aux prêches qui se tiennent avant le Maghrib et après la prière de la Ichâ'.

Cependant, les musulmans d'Italie font face depuis quelques années à certaines difficultés et désagréments particulièrement pendant le mois de Ramadan, comme par exemple l'intransigence manifestée par les autorités italiennes à l'égard des rassemblements musulmans et l'éloignement de la mosquée de Rome des zones d'habitation de nombreux musulmans ce qui fait qu'ils s'y rendent difficilement.

De plus, jusqu'à présent, l'Italie ne reconnaît pas officiellement la religion islamique au même titre que les autres religions et cela bien que l'Islam soit la deuxième religion du pays après le catholicisme.

C'est pourquoi les musulmans rencontrent des obstacles d'ordre politique et administratif ainsi que de nombreuses autres difficultés pour pratiquer leur culte.

ISLAMWEB.NET

LES FEMMES QUI ONT MARQUÉ LE MONDE MUSULMAN

Zénobie de Palmyre, la révoltée (zenobia)

C'EST une femme qui a résolument marqué l'histoire de la Syrie. La reine Zénobie de Palmyre, veuve du chef de guerre syrien d'Odénat, caressait le rêve fou de devenir impératrice de Rome et de faire front à l'empereur Aurélien. Au IIIe siècle, elle mène une révolte contre l'empire romain tout en réussissant à étendre son royaume, en y incluant notamment l'Egypte, qui reste sous son contrôle jusqu'à l'an 271. La fin de son règne fait néanmoins l'objet de divergences historiques. Pour certains historiens, elle a perdu sa bataille contre l'empereur Aurélien, qui lui coupe la tête, tandis que d'autre affirment qu'elle s'est suicidée. D'autres, enfin, avancent qu'elle s'est mariée à un riche Romain avec qui elle vécut paisiblement jusqu'à sa mort.

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.



TAJINE CHOU FARCI (EL-CROMB)



Voilà un délicieux tajine chou farci que je réalise depuis des années une des premières recettes publiée sur le blog un classique de la cuisine algérienne des feuilles de chou blanchies et farcies de viande hachée servies dans un tajine en sauce; par contre la version que je vous propose diffère légèrement de la traditionnelle ou les chou sont bien farcis mais frit ce qui relève encore plus leur gout une variante que je vous suggère vivement a tester avec cette jolie présentation qui embellie encore plus ce tajine…

INGRÉDIENTS :

● 500g de viande d'agneau. ● 1c às d'huile d'olive ● 1 oignon râpé. ● 1batonnet de cannelle ● 1/2 cà c de poivre blanc. ● 1pincée de curcuma. ● 1 pincée de gingembre en poudre. ● 1 poignée de pois-chiche trempée la veille. ● Sel et poivre ● 1 tête de chou blanc. ● Eau chaude ● 2 œufs battus. ● L'huile pour frire.

POUR LA FARCE À LA VIANDE HACHÉE :

● 400g de viande hachée. ● 1ca soupe de chapelure ● 1/2 oignon haché. ● Persil haché. ● Sel, poivre. ● 1 càs d'huile.

PRÉPARATION :

Faire blanchir les feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée. Sur le feu, dans un faitout ou tajine mettre la viande d'agneau, l'oignon haché ,l'huile et faites revenir quelques minutes ajouter les pois chiche mettre tous les épices citées couvrir d'eau et laisser cuire dès le premier bouillon baisser le feu et le mettre à feu moyen pendant 1h15 la sauce doit réduire. En fin de cuisson mettre les feuilles de chou restantes non farcies dans la sauce et laisser cuire 15min et a la fin verser un filet de jus de citron et réserver a chaud. Préparer la farce et faites revenir sur le feu avec un d'huile l'oignon et puis la viande et les épices et laisser refroidir. Farcir les feuilles de choux de viande hachée en façonnant des long cigares de 12cm tremper-les dans les œufs battus et faire frire des deux côtés mettre sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile, mettre ces choux farcis coupés en deux dans un plat de service avec les pois-chiche et la viande d'agneau et arroser de sauce et servir avec du pain.

MHALABIA RECETTE



Un délicieux dessert pour le ramadan mahalabiya aux pêches, une recette de fatafeat, une douceur toute en fraicheur pour clôturer un repas copieux et riche! C'est une crème à base de lait et de maïzena accompagnée d'un coulis de pêches pour le coulis vous pouvez éventuellement le remplacer par celui que vous préférez

INGRÉDIENTS DE LA PÂTE :

● Pour le coulis de pêche, vous pouvez le faire avec des abricots ou autre. ● 200gr de pêches (300g de pêches) ● 3 c a s de sucre (5 c à s). ● 50mL d'eau

POUR LE MAHALABIYA :

● 3 tasse de lait /1tasse= 250ml). ● 3c s de sucre (4cas). ● 3c s de maïzena (4cas). ● 1 c à s d'eau de fleurs d'orangés. ● 1c s d'eau de de rose.

PRÉPARATION :

Pour le coulis de pêches. Faite cuire le sucre avec l'eau jusqu'à ébullition, ajouter les pèches (sont la peau et couper en petit morceau). Jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre laissez refroidir ensuite enlever l'excès de sirop laissez juste un peu et mixer.

Pour mhalabiya : Faite chauffer le lait avec le sucre, entre temps diluer la maïzena avec un peu d'eau, l'incorporer ensuite dans le lait sons cessais de tourner avec une cuillère en bois ensuite ajouter l'eau de fleurs d'oranger et l'eau de rose, continuer à tourner jusqu' ce qu'elle devienne épaisse (faite le teste de la cuillère) laisser tiédir. Remplissez vos verrines ou biens des coupes commencer avec le coulis de pêches en mettant 2 cuillères à soupe de coulis et ensuite le ensuite le mahalabiya répétez la même étape et décorez selon votre goût, j'ai opté pour le pistaches concassés.

KEFTA MODERNE / GÂTEAU ALGÉRIEN SANS CUISSON

Les gâteaux sans cuisson sont issu de la traditionnelle pâtisserie algérienne, il existe une multitude de recettes et de variantes. La plus connu c'est la kefta en forme de losange à base de pâte d'amandes maison fourrée d'une farce à la poudre de biscuits et de fruits secs moulus amandes ou noisettes aujourd'hui je vous propose la même recette mais en version gourmande au pralin et puis j'ai eu l'idée d'imprégner la pâte d'amande avec des feuilles de transfert à biscuit ce qui donne au final un joli rendu alors à vous de les tester pour l'aïd …

INGRÉDIENTS : ● 250g de pralin ● 250g d'amandes moulues ● 250g de biscuits moulus (type petit-beurre ou galette bretonne) ● 1 cas de cacao ● 3 cas de beurre fondu ● Miel ou sirop d'agave pour ramasser la farce. ● Pour la pâte d'amandes recette ici (500g de pâte d'amandes) ● 4 feuilles de transfert ● Un peu de sucre glace

PRÉPARATION : Préparer la pâte d'amandes. Diviser la pâte en 3 ou 4 et étaler-la sur l'imprimé des feuille de transfert et mettre au frais à plat pendant au moins 3h. Mélanger les biscuits moulus, les amandes et pralin moulus, le cacao et le beurre fondu. Ajouter le miel tiède (ou le sirop d'agave) progressivement jusqu'à obtention d'un mélange homogène et réserver. Former un boudin et poser le sur la pâte d'amande rouler votre pâte d'amande tout en retirant la feuille de transfert délicatement. Couper des losanges de la taille désirée et puis décorer de quelques fleurs de pâte d'amandes et de perles alimentaire colorées (coller les feurs avec un peu de blanc d'oeuf).

SAMSA

Samsa, voici un gâteau très apprécié chez les Algérois. Ce gâteau traditionnel algérien dont la pâte faite maison, enferme une délicieuse farce aux amandes subtilement parfumée à la cannelle et à l'eau de fleurs d'oranger, elle peut être apparentée à la samsa Tunisienne, sauf que cette dernière est faite de feuilles de briks idem pour les briouates Marocaines. En tout cas la cuisine Maghrébine à une immense richesse par la variété de ses gâteaux.

POUR LA PÂTE : ● 4 mesures de farine (soit 400g) ● 1 mesure de beurre fondu clarifié (soit100g) ● 1 c à c d'extrait de vanille ● 1 pincée de sel ● Eau de fleur d'oranger ● Eau ● 3 mesures d'amandes mondées moulues (soit300g) ● 1 mesure de sucre en poudre (soit100g) ● 1 c à c d'extrait de vanille ● 1 c à c de cannelle en poudre des fois je remplace avec de l'extrait de pralin ● Eau de fleur d'oranger

POUR LA FINITION : ● Huile pour friture ● Blanc d'œuf (si vous utilisez pièce) pour coller les bords ● Miel aromatisé à l'eau de fleur d'oranger

PRÉPARATION DE LA PÂTE : Mélangez la farine, le sel, la vanille rajoutez le beurre fondu, puis ramassez avec un peu d'eau de fleur d'oranger et d'eau suffisante pour obtenir une pâte qui se ramasse. Laissez reposer.(moi je laisse tout une nuit au frais et je la sort une heure avant l'utilisation)

PRÉPARATION DE LA FARCE : Mélangez tous les ingrédients cités, arrosez de quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger juste de quoi ramassez cette farce. Réservez. Pour obtenir un bon résultat, si vous disposez d'une machine à pâte n'hésitez pas à l'utiliser. A défaut, étalez la pâte finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en saupoudrant le plan de travail d'un peu de maïzena, déposez cette pâte étalée sur le moule, disposez une boule de farce dans chaque triangle, passez du blanc d'œuf sur le pourtour de chaque triangle (pour éviter que la farce ne s'échappe lors de la cuisson). Recouvrez d'une autre couche de pâte étalée finement. Passez votre rouleau à pâtisserie dessus pour souder et aplatir. Retournez le moule pour dégager les triangles, puis à l'aide d'une roulette séparez-les. Faites frire les samsa dans un bain d'huile bien chaud, égouttez. Plongez-les dans du miel aromatisé à la fleur d'oranger. Je vous souhaite une très belle réalisation et bonne dégustation!

LE CONSEIL DU JOUR

LE SHOR est l'équivalent du petit-déjeuner. Il constitue le repas le plus important du mois de ramadan. Il procure l'énergie nécessaire pour toute la journée et doit ainsi se composer d'aliments riches en sucre lents (pain complet, riz, céréales à grains entiers...). Pour aider à réguler et à maintenir la glycémie, on optera également pour un jus de fruits et de légumes sans sucre.

BOUKALA EL YOUM

kharjet badr el bodour talkete acha'aour zadet fi ajnani atmanit'ha at'koun fi dari tad'khol ou takhroj kadam a'adyani



République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de la Communication

Prix du Président de la République, du Journaliste Professionnel

troisième édition, 2017

« La préservation de l'environnement, clé de bien-être public et de bonheur social »

Le Ministère de la Communication annonce le lancement du **«Prix du Président de la République, du Journaliste Professionnel»**, dans sa troisième édition, comptant pour l'année 2017, qui sera décerné à l'occasion de la célébration de la Journée nationale de la Presse le 22 octobre 2017.
Ce prix annoncé par son Excellence Monsieur le Président de la République à l'occasion de la journée mondiale de la presse le 03 mai 2015, a été institué par décret présidentiel N° 15-133 du 02 Chaabane 1436 correspondant au 21 mai 2015, en signe de reconnaissance au valeureux parcours des journalistes Algériens durant la guerre de libération nationale et d'appui aux efforts des professionnels de la presse nationale qui contribuent à la promotion du droit du citoyen à une information objective et crédible à travers la presse écrite, audiovisuelle et électronique.

Objectifs:
- Encourager et promouvoir la production journalistique nationale sous toutes ses formes
- Stimuler l'excellence, la création et la professionnalisation au sein de la presse nationale en instaurant la culture du mérite.
- Récompenser les meilleures œuvres individuelles ou collectives ayant trait à la thématique retenue.

Catégories du prix :
- L'information écrite : article de fond, critique, éditorial, reportage ou enquête.
- L'information télévisuelle : reportages, enquêtes d'investigation, documentaires, bandes d'actualités filmées.
- L'information radiophonique : émission d'information, reportages, et enquêtes.
- La presse électronique : meilleure œuvre d'information diffusée sur le net.
- L'illustration : photographies, dessins et caricatures de presse publiés par un organe de presse nationale.

Conditions de participation :
- Etre de nationalité Algérienne ;
- Etre titulaire de la carte nationale de journaliste professionnel ;
- Ne pas être membre du jury ;
- Le candidat peut présenter sa candidature à titre individuel ou collectif.
- Le candidat n'est autorisé à participer que dans une seule catégorie et par une seule œuvre, à l'exception du prix d'illustration dont le nombre peut atteindre dix (10) exemplaires de photographies, dessins ou caricatures de presse.
- Les œuvres présentées doivent faire l'objet de diffusion ou de publication par un organe de presse national durant la période 2016 - 2017.

Thème du concours :« La préservation de l'environnement, clé de bien-être public et de bonheur social »

Modalités d'attribution du prix :
Le jury procèdera à la sélection des trois lauréats dans chacune des 05 catégories. Le prix sera décerné à la meilleure œuvre des trois lauréats. En plus du certificat de mérite, les lauréats des quatre premières catégories bénéficieront d'une récompense financière dont le montant est fixé comme suit :
- Un million de dinars (1.000.000DA) pour le 1er lauréat
- Cinq cent mille dinars (500.000DA) pour le 2e lauréat
- Trois cent mille dinars (300.000DA) pour le 3e lauréat

Pour la cinquième catégorie, l'auteur de la meilleure illustration bénéficiera d'une récompense financière de l'ordre de cent mille dinars (100.000 DA).

Dossier de candidature :
Les dossiers de candidatures doivent contenir les documents et pièces qui suivent :
a) Pièces administratives :
- Copie de la carte nationale du journaliste professionnel.
- Attestation de travail datée de moins de trois mois.

b) Œuvre objet de participation :
- L'œuvre faisant objet de participation doit être remise dans les conditions et les normes techniques requises.

c) Formulaire de candidature portant ce qui suit :
- Données personnelles sur le candidat ;
- Données relatives à l'œuvre objet de participation ;
- Justificatif de diffusion ou de publication de l'œuvre, signé conjointement par le candidat et la direction du media employeur.

Dépôt des dossiers :
Les dossiers de participation seront adressés au président du jury du Prix du Président de la république du journaliste professionnel, Ministère de la Communication, avenue des 3 frères Bouaddou, Bir Mourad Rais, Alger.
- Par voie postale, le cachet de la poste faisant foi,
- Par dépôt au bureau d'ordre général (B.O.G) du Ministère de la communication

La date limite du dépôt des dossiers est fixée au 15 Septembre 2017.

Formulaire de candidature :
Voir le lien de téléchargement sur le site web du Ministère de la communication:
http://www.ministerecommunication.gov.dz/fr

ANEP ALGER

MÉMORANDUM SUR LE CIEL SYRIEN

La Russie cesse de coopérer avec les USA

En réponse à l'avion syrien abattu par la coalition anti-Daech, la Russie a suspendu toute coopération avec les États-Unis dans le cadre du mémorandum sur la sécurité et la prévention des incidents dans le ciel syrien.



La Russie a pris la décision de cesser de coopérer avec la partie américaine dans le cadre du mémorandum sur la sécurité et la prévention des incidents dans le ciel syrien, a annoncé le ministère russe de la Défense. «À partir du 19 juin de l'année en cours, le ministère russe de la Défense met fin à son interaction avec la partie américaine dans le cadre du mémorandum sur la prévention des incidents et la sécurité des vols de l'aviation lors des opérations en Syrie», d'après le ministère. Le ministère russe de la Défense exige notamment que le commandement américain enquête sur cet incident et présente ses résultats ainsi que la liste des mesures adoptées. La coalition internationale anti-Daech dirigée par les États-Unis a confirmé hier que son avion avait abattu ce dimanche un Su-22 syrien dans la province de Raqqa. Selon la coalition, l'avion de l'armée syrienne effectuait des frappes sur les forces combattant Daech. Plus tôt dans la journée de dimanche l'armée gouvernementale syrienne a annoncé que l'un de ses avions avait été abattu dans l'après-midi au sud de la ville syrienne de Raqqa par les forces de la Coalition. Dans sa déclaration l'armée syrienne a en outre pointé que les actions de la coalition venaient entraver ses efforts dans la lutte contre les extrémistes de Daech. Selon le sénateur Pouchkov, le Su-22 syrien abattu est une «guerre limitée» des USA contre la Syrie. Les frappes des États-Unis contre l'armée et les sites militaires syriens témoignent du fait que les États-Unis sont en état de «guerre limitée» contre la Syrie, estime le sénateur russe Alekseï Pouchkov. Alekseï Pouchkov, membre du Conseil de la Fédération (chambre haute du Parlement russe), qualifie d'actes de guerre les frappes des États-Unis contre les forces gouvernementales syriennes. «Les États-Unis frappent régulièrement sur des sites militaires et les forces armées de Syrie. Cela signifie qu'ils sont en état de guerre limitée contre la Syrie», a-t-il écrit sur Twitter.

R. I.



MINISTRE ÉMIRATI :

«L'isolement du Qatar peut durer des années»

L'ISOLEMENT du Qatar peut durer « des années », a averti lundi à Paris un haut responsable des Emirats Arabes Unis, qui imposent avec trois autres Etats arabes un blocus à ce petit pays accusé de soutenir « les terroristes ». « Nous ne voulons pas d'escalade, nous voulons isoler » le Qatar, qui doit renoncer à son « soutien aux jihadistes et aux islamistes extrémistes », a expliqué le ministre d'Etat émirati aux Affaires étrangères, Anwar Gargash, à un groupe de journalistes dont un de l'AFP. Il a expliqué que les adversaires du Qatar, qui ont depuis deux semaines rompu leurs relations diplomatiques avec le Qatar « misent sur le temps ». Les trois pays du Golfe ont également fermé leurs frontières terrestres et maritimes avec le petit émirat et lui ont imposé de sévères restrictions aériennes. Gargash a accusé le petit émirat gazier d'avoir « construit une plateforme sophistiquée de soutien financier, médiatique, et politique » des radicaux et d'abriter plusieurs de leurs dirigeants. Il a indiqué que l'Arabie saoudite, les Emirats, Bahreïn et l'Egypte soumettraient « dans les prochains jours » au Qatar une liste de leurs demandes, qui comprendraient l'expulsion de personnalités radicales, sans plus élaborer. Gargash a estimé que la crise ne pourrait être résolue que lorsque le Qatar « changera de politique » et qu'il s'engagera à « cesser son soutien aux jihadistes et aux islamistes radicaux », dont entre autre le mouvement de résistance palestinien le Hamas et la confrérie des Frères musulmans. Mais il a réclamé la mise en place par les Occidentaux d'un « mécanisme de surveillance » pour s'assurer que l'émirat du Golfe respectera bien ses engagements. « Les Etats-Unis, la France, la Grande-Bretagne ou l'Allemagne ont le poids politique et l'expertise technique pour instaurer un tel mécanisme de surveillance », a ajouté le ministre des Emirats, dont le prince héritier, cheikh Mohammed Ben Zayed, doit être reçu mercredi à Paris par le président français Emmanuel Macron.

R. I.

LES AMÉRICAINS N'AYANT PAS ÉTÉ « AVERTIS »

Des missiles balistiques iraniens frappent Daech en Syrie

LES GARDIENS de la révolution iranienne ont annoncé avoir tiré dimanche depuis l'ouest de l'Iran une série de missiles contre des bases de terroristes de Daech (EI) dans la région de Deir Ezzor en Syrie. « Dans cette opération, des missiles de moyenne portée ont été tirés depuis les provinces de Kermanshah et du Kurdistan.
Un grand nombre de terroristes ont été tués et leurs équipements et armes détruits », affirme le communiqué des Gardiens. L'un des chefs de l'EI, « le Saoudien Saad al-Hosseini, connu sous le nom de Abou Saad, a été tué dans les attaques ».
L'attaque visait « la base de commandement et de regroupement (…) des terroristes à Deir Ezzor dans l'est de la Syrie », ajoutent les Gardiens de la révolution. Selon les médias iraniens, les missiles ont parcouru une distance de 650 kilomètres en passant au-dessus du territoire irakien pour frapper leurs cibles à Deir Ezzor. La télévision iranienne a montré des images sur les tirs de ces missiles. Il s'agit des premiers tirs de missiles de l'Iran hors de son territoire en 30 ans, depuis la guerre Iran-Irak (1980-88),



selon les médias iraniens. Ces tirs de missiles sont intervenus en représailles aux attentats terroristes perpétrés le 7 juin contre le Parlement et le mausolée de l'imam Khomeiny à Téhéran, qui ont fait dix-sept martyrs et ont été revendiqués par l'EI, ont annoncé les Gardiens dans un communiqué publié sur leur site sepahnews. « Cette opération a été un succès et les missiles ont détruit des bases de commandement et d'armement de Daech à Deir Ezzor », dans l'est de la Syrie, a déclaré le général Ramezan Sharif, porte-parole des Gardiens de la révolution, selon leur site officiel. « Les missiles ont traversé le ciel irakien et ont frappé leurs cibles en Syrie », a déclaré le général Amir-Ali Hadjizadeh, le commandant de la force aérospatiale des Gardiens de la révolution à la télévision d'Etat. « En même temps, des drones qui avaient décollé de Damas ont survolé la région de Deir Ezzor et ont transmis les images des frappes », a-t-il ajouté. Le général Hadjizadeh a précisé que les frappes ont également visé un « petit bâtiment » où étaient réunis des chefs de l'EI. « Frapper un petit bâtiment d'une distance de 600 à 700 kilomètres » montre les « capacités » de l'Iran, a-t-il ajouté.

R. I.

CONTRIBUTION DU DR MESSAOUDI - BENBOUALIA LYNDA À PROPOS DU RÔLE DE LA VITAMINE « B »

Une carence peut provoquer une grande fatigue, des insomnies, un manque de concentration et des troubles cognitifs

Le complexe vitaminique B est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, on en distingue huit. Il s'agit des vitamines : B1 (la thiamine), B2 (la riboflavine), B3 (la niacine), B5 (l'acide pantothénique), B6 (la pyridoxine), B8 (la biotine), B9 (l'acide folique) et B12 (la cobalamine).



Ce sont des vitamines hydrosolubles procurées par l'alimentation. Un apport journalier en vitamines B est d'une grande nécessité. Leur rôle est essentiel dans la production d'énergie pour nos cellules si bien qu'une simple carence peut provoquer une grande fatigue, des insomnies, des troubles de l'humeur, un manque de concentration, des troubles cognitifs.
La vitamine B1 joue un rôle dans la transformation du glucose en produisant de l'énergie, et a un rôle considérable dans la transmission de l'influx nerveux. On la retrouve dans le blé, les œufs, le foie, les légumes secs, la pomme de terre. La vitamine B2 est antioxydante, impliquée dans toutes les réactions biochimiques pour la production d'énergie. Les principales sources de riboflavines sont retrouvées dans les produits laitiers…dans le foie de veau.
La vitamines B3 appelée encore vitamine PP favorise la production d'acides gras, des hormones et des globules rouges. Elle est puisée dans les céréales, le foie de veau, certains poissons comme le thon, les anchois.. La vitamine B9 ou acide folique, très importante de par sa fonction, elle participe au métabolisme des acides aminés, elle est impliquée dans la synthèse des neuromédiateurs du cerveau et des nerfs. Il est important de savoir que c'est une vitamine essentielle chez la femme enceinte et que sa carence entraine des malformations neurologiques gravissimes chez le fœtus et une augmentation du taux de prématurité. Il est donc important d'assurer une supplémentassions avant et pendant la grossesse. L'acide folique est retrouvé dans les légumes verts et les fruits et en moindre quantité dans les œufs, le fromage, le pain, le foie.
La vitamine B6 participe au métabolisme des acides aminés, elle a un rôle très important dans les fonctions du système nerveux, les défenses immunitaires et dans la synthèse de l'hémoglobine, elle est contenue dans les légumes verts, le blé, les noix...
Les personnes ayant une affection chronique du foie et de l'intestin doivent prendre suffisamment de vitamine B6 par la nourriture.
La vitamine B12 joue un rôle important contre l'anémie, elle est indispensable au renouvellement cellulaire. Les abats, le poulet, les poissons, les fruits de mer, les sardines renferment cette vitamine.
Les vitamines B5 et B8 sont rencontrées principalement dans les abats, les œufs, les légumes, les fruits, le pain complet. Leur rôle est essentiel dans le renouvellement des cellules cutanées muqueuses.
Il reste à ne pas négliger l'apport de vitamines B pendant le mois de jeune, vu le rôle principal qu'elles ont à contribuer au bon fonctionnement de notre système nerveux, de notre système immunitaire et au renouvellement cellulaire de notre organisme.

Schizophrénie : l'intérêt de la vitamine B

En complément du traitement par médicaments (antipsychotiques), un supplément de vitamine B contribue à soulager les symptômes des patients souffrant de schizophrénie. Cette équipe britannique (université de Manchester) a réalisé une méta-analyse d'une vingtaine d'études consacrées à l'efficacité des suppléments de vitamines et de minéraux dans la prise en charge de la schizophrénie. Les auteurs indiquent d'abord que pris isolément, les résultats de ces travaux aboutissent à des conclusions divergentes. Toutefois, lorsqu'ils sont analysés dans leur globalité, il apparaît qu'en appui des traitements standards (dont les médicaments), des doses élevées de vitamine B (en particulier les vitamines B6, B8 et B12) peuvent réduire de manière « significative » les symptômes psychiatriques de ce trouble mental, davantage en tout cas que les traitements classiques seuls. L'effet le plus marqué est observé lorsque la vitamine B est administrée tôt (au début de la maladie), même si elle manifeste aussi une efficacité contre les symptômes résiduels (persistance au long cours). Les patients présentant un déficit nutritionnel en tirent un bénéfice accru. Les chercheurs indiquent que d'autres travaux sont nécessaires pour comprendre le mode d'action des nutriments dans ce contexte, par quelles voies ils améliorent la santé mentale et le fonctionnement cérébral.

OÙ ON LES TROUVE ? COMBIEN IL EN FAUT ?

Que valent les compléments alimentaires ?

1. Une alimentation variée et équilibrée apporte suffisamment de vitamines
VRAI: Dans la majorité des cas chez les personnes en bonne santé. Les vitamines sont des composés organiques essentiels que nous ne fabriquons pas et qui doivent être apportés par l'alimentation.
2. Il y a quand même certaines vitamines comme la vitamine D dont nous manquons tous ou presque
VRAI: La vitamine D ne se trouve presque pas dans l'alimentation, à part un peu dans l'huile de poisson gras. Elle est synthétisée par notre peau quand on s'expose au soleil. Mais, entre octobre et avril, les rayons UVB sont insuffisants chez nous. Un complément peut donc être apporté en hiver. La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'ossification. À surveiller particulièrement pendant la croissance et après la ménopause. «On ne connaît pas encore tout sur la vitamine D, beaucoup de recherches sont menées actuellement et elle pourrait avoir d'autres rôles.
3. Il y a plus de vitamines dans les fruits et les légumes de saison
VRAI ET FAUX: Les vitamines présentes dans les fruits et les légumes se dégradent quand on les conserve mal ou trop longtemps. Donc, plus on les consomme vite, plus ils sont riches en vitamines. Les légumes de saison sont normalement plus frais, donc indirectement plus riches en vitamines. Congelés rapidement, ils conservent aussi leurs bienfaits.
4. Il faut prendre des compléments de vitamines avant l'hiver pour booster ses défenses immunitaires
FAUX: On sait effectivement que le système immunitaire et l'organisme en général utilisent les vitamines comme des antioxydants. «Mais on n'a jamais démontré qu'un traitement préventif permettait de tomber moins malade si on continue à bien manger (varié et équilibré)», assure le médecin. On peut toutefois apporter un petit complément de vitamines l'hiver où on a tendance à consommer une nourriture plus riche et moins équilibrée.
5. Les vitamines sont efficaces contre le stress et la fatigue
FAUX: On nous vante des compléments alimentaires «miracles» contre le stress et la fatigue, mais leur efficacité est difficile à démontrer parce que ce sont des symptômes qu'il est compliqué de quantifier. «Des études pas très fiables soulignent que les gens se sentent mieux, dit le Dr Nicolas Paquot. Mais il ne faut pas oublier que l'effet placebo joue dans un tiers des cas. On nous montre des pubs à la télé, mais ce n'est pas soutenu par des études sérieuses».
6. Les compléments de vitamines sont en vente libre, pas besoin de consulter avant d'en consommer
VRAI: On les trouve en grande surface, en pharmacie et parapharmacie. Ils sont livrés avec une notice et une posologie qui indique la quantité à ne pas dépasser journellement.
7. On trouve ces compléments partout mais ils ne sont pas tous de bonne qualité
VRAI ET FAUX: Ces compléments alimentaires doivent être enregistrés et validés, leur composition et la concentration des vitamines sont indiquées. Ceux-là portent un numéro d'enregistrement, preuve de leur validation. On ne trouve en principe que des compléments validés sur le marché.
8. Les vitamines sont sans danger
FAUX: Il existe deux grands types de vitamines: les hydrosolubles, qui se dissolvent dans l'eau comme les vitamines B et C, et les liposolubles qui se dissolvent dans les graisses, c'est le cas des A, D, E et K. Pour les premières, l'excédent éventuel sera éliminé dans les urines, les cas d'intoxications sont donc extrêmement rares en cas de surdosage et se traduiraient par des troubles gastriques légers. Les vitamines liposolubles elles, peuvent s'accumuler dans le corps, dans les tissus adipeux et un excès peut être un vrai danger si on les consomme de manière prolongée. Donc un petit complément au cœur de l'hiver, oui, mais une utilisation prolongée, non.
9. Une prise de sang est la seule façon de connaître nos éventuelles carences en vitamines
VRAI MAIS… On peut mesurer et doser des vitamines telles que la vitamine D, la B9 (acide folique) ou la B12. Quant aux vitamines A, B1, C ou E, on ne les analyse généralement pas lors d'une prise de sang: c'est plus compliqué, plus coûteux et pas extrêmement fiable.
Une bonne alimentation suffit, insiste encore le médecin. Certaines catégories de personnes sont déficitaires ou à surveiller, comme les femmes enceintes à qui on conseille de prendre de la vitamine B9 ou les alcooliques qui ont des carences en vitamine B1, qu'on trouve pourtant dans beaucoup d'aliments.
10. Les oméga-3, le zinc, le fer, le calcium… ne sont pas des vitamines
VRAI MAIS… Ils sont aussi nécessaires que les vitamines. Les oméga-3 sont des graisses qui jouent un rôle important dans l'activité des membranes cellulaires. Elles ont un rôle important dans la protection contre les maladies cardio-vasculaires. On en trouve principalement dans le poisson, à consommer deux fois par semaine.
Le zinc, le fer, le magnésium sont des oligo-éléments.
Ce sont des microminéraux. Alors que le calcium, le sodium et le potassium sont des macrominéraux dont nous avons besoin en plus grande quantité. Mais tous sont des composés minéraux essentiels que le corps ne fabrique pas et qui sont apportés par l'alimentation.

LA CULTURE DANS LE PLAN D'ACTION DU GOUVERNEMENT

Préservation du patrimoine culturel et accompagnement du fait culturel

La poursuite des opérations de «sauvegarde» et de «valorisation» du patrimoine culturel algérien, le renforcement du développement du fait culturel et artistique ainsi que son accompagnement par différentes mesures sont les principaux axes contenus dans le Plan d'action du gouvernement pour la mise en oeuvre du programme du président de la République dans son volet culturel.



Par ce plan, qui devra être présenté mardi devant l'Assemblée populaire nationale (APN), le gouvernement s'engage à poursuivre «avec détermination» les opérations de «sauvegarde et de préservation du patrimoine culturel matériel et immatériel» en tant qu' «élément consolidant l'identité nationale» et «vecteur de développement» de l'attractivité touristique. Le gouvernement annonce également les grandes lignes des mesures d'accompagnement et de promotion de l'activité et du fait culturel, en s'engageant à œuvrer à une «plus grande implication des collectivités locales dans l'animation de la vie culturelle», à «diversifier les modes de financement des activités culturelles en «encourageant le partenariat public/privé et le sponsoring», et à «optimiser» et «rentabiliser» le réseau d'infrastructures dont dispose le secteur de la culture.

Sur le volet financement, le gouvernement s'engage à «maintenir et mutualiser» l'effort financier de l'Etat en faveur de la culture, parallèlement à une «exigence d'efficacité et d'évaluation», ainsi qu'il est souligné dans le plan d'action.

Au titre des mesures d'accompagnement de la création artistique, le gouvernement compte mettre des espaces, dédiés à la création artistique, à la disposition des artistes en puisant dans «les friches industrielles et les espaces libres», «renforcer les pratiques artistiques dès le plus jeune âge» et réaménager les horaires d'ouverture des lieux de culture (musée, théâtre, bibliothèque,...). L'accompagnement passe également, dans le plan du gouvernement, par le développement de la «formation aux métiers des arts et au management culturel» par l'ouverture de «nouvelles filières au niveau des différents secteurs de formation et d'enseignement».

Outre l'activité culturelle à proprement parler, le gouvernement s'engage également à «réhabiliter» la chaîne économique du livre, en attente de réglementation depuis 2015, à «dynamiser et relancer» le secteur cinématographique par la réalisation de «studios» et le développement d'un «réseau de distribution».

La diffusion des arts plastiques par la «création d'un marché national des œuvres d'art», annoncée en 2016, le «renforcement et la consolidation» de la protection sociale des artistes figure également dans les engagements du gouvernement, au même titre que la «défense des droits d'auteurs» et des droits voisins, et la «lutte contre le piratage».

R. C.

PRÉSERVATION DU KSAR D'OUARGLA

Hâter le lancement de l'étude technique

L'ASSOCIATION pour la Culture et la réforme du vieux Ksar d'Ouargla a appelé à hâter le lancement de l'étude «exhaustive» pour la protection et la réhabilitation du Ksar, décidée l'an dernier, pour s'imprégner de l'ensemble des données sur lesquels se basera le plan de protection de ce site archéologique, a-t-on appris dimanche des responsables de l'association.

D'un coût de près de 80 millions DA, cette étude devait être attribuée en 2016 à un bureau d'études spécialisé, a affirmé à l'APS le président de l'association, Hocine Boughaba.

Cette étude technique englobe les 2.360 habitations du ksar, en plus de structures socio-économiques, ainsi que les volets socioéconomiques et le cachet architectural, pour collecter suffisamment d'informations concernant le site et aidant à élaborer un plan de restauration fiable.

L'étude préconise des mesures de lutte contre les transformations architecturales irréfléchies opérées au niveau de ce Ksar en plus de l'utilisation de matériaux inappropriés, entrainant une perte de pans entiers de son originalité architecturale et sa dénaturation, sans compter l'effet des aléas naturels.

Le président de l'association a fait part de la signature d'une convention avec le secteur de la formation professionnelle pour la formation de 40 jeunes de la wilaya d'Ouargla dans les métiers de restauration et de réhabilitation de l'architecture traditionnelle, en prévision du lancement des travaux de restauration et d'aménagement du ksar. S'étendant sur une superficie de 30 hectares et entouré de palmeraies, le vieux Ksar d'Ouargla, édifié il y a près de 600 ans, fait partie d'une chaine de ksour sahariens disséminés à travers la région, à l'instar de ceux de Touggourt, N'goussa, Tala de Mégarine et Adjadja d'Ain El-Beida.

Selon des sources historiques, ce ksar, qui témoigne d'une grande ingéniosité dans sa conception, s'ouvre sur l'extérieur à travers sept portes, encore existantes, à savoir Bab-Azzi, Bab-Ammar, Bab-Soltane, Bab-Ahmid, Bab El-Boustane, Bab-Rabaâ et Bab Er-Rabie, d'où partent les nombreuses venelles serpentant ses trois principaux quartiers: Béni-Brahim, Béni-Sissine et Béni-Ouaguine.

Le Ksar renferme, en outre, plusieurs lieux de culte, dont de vieilles mosquées, des zaouïas et des sépultures.

APS

OPÉRA BOUALEM-BESSAIH

L'Orchestre symphonique donne un concert chaâbi symphonique

L'ORCHESTRE symphonique de l'Opéra d'Alger dirigé par le maestro Amine Kouider a donné, dimanche soir, un concert à l'Opéra «Boualem Bessaih» à Alger en interprétant de célèbres chansons de Châabi dans un style classique symphonique. Trois chanteurs ont séduit le public venu en nombre à cette soirée de Ramadhan en présentant quelques célèbres chansons du répertoire chaâbi durant une heure et demi de temps.

La soirée a été animée par les musiciens et chanteurs Zohir Mazari, Asmaa Alla et Kamel Aziz qui ont interprété, entre autres, «Sobhan allah ya ltif» de Cheikh Mohamled El Anka et «Koulouli ya samine» de Abdelmadjid Meskoud, «Elbareh» de Guerouabi, «Chahlet Laayani» et «Dek elkhatem» de Amar Ezzahi.

Né à Alger en 1967, Amine Kouider a été nommé Directeur artistique de de l'orchestre philharmonique de l'UNESCO et artiste de l'UNESCO pour la paix et directeur de l'Opéra d'Alger depuis sa réouverture en 2001 jusqu'à 2005.

Il a fondé en 2012 l'Orchestre symphonique Algérie-France qui a regroupé des musiciens des deux pays.

Meeting de Kladno (Décathlon) : Larbi Bourada remporte le concours avec 8120 points

LE DÉCATHLONIEN algérien Larbi Bourada a remporté le concours du meeting de Kladno (République tchèque), disputé samedi et dimanche comptant pour le challenge IAAF.A l'issue des dix épreuves de la compétition, Bourada a totalisé 8120 points, devant l'ancien recordman d'Afrique le Sud-africain Willem Coertzen (7804 pts) et le Norvégien Martin Roe (7741 pts).L'Algérien, recordman d'Afrique de la spécialité (8521 pts), est resté sans compétition depuis sa 5e place décrochée aux Jeux olympiques JO-2016 de Rio de Janeiro. La meilleure performance mondiale de l'année du décathlon est détenue actuellement par le Canadien Damian Warner (8591 points), médaillé de bronze aux Jeux olympiques 2016.

Judo/Algérie-Egypte : un stage en commun pour préparer les Mondiaux de Budapest

LA SÉLECTION algérienne de judo effectue un stage de deux semaines au Caire, dans le cadre d'un partenariat avec l'Egypte, en vue de préparer conjointement les prochains championnats du monde de la discipline, prévus du 28 août au 3 septembre 2017 à Budapest (Hongrie), selon l'Union arabe de judo.Ce stage a démarré le 5 juin et prendra fin lundi au Centre Olympique du Caire, où se regroupent les différentes sélections égyptiennes, sous la conduite de l'entraîneur Yacine Silini, côté algérien, et des frères Bassem et Haithem Al Husseini, côté égyptien, ainsi que de leur Directeur technique national (DTN) Hussein Helmi. C'est la deuxième fois de suite que les sélections algérienne et égyptienne effectuent un stage de préparation en commun, pour préparer conjointement un grand évènement sportif, comme ce fut le cas l'an dernier, en Corée du Sud.Le succès de cette première expérience a donc encouragé les deux nations à la renouveler cette année encore, tout en promettant de continuer à collaborer à l'avenir, avec l'objectif de faire progresser un peu plus la discipline, à travers le contact et l'échange. Avant de s'associer à son homologue égyptienne, la Fédération algérienne de judo (FAJ) collaborait déjà avec d'autres pays du Maghreb, particulièrement avec la Tunisie et la Libye.

Tournoi ITF juniors à Mahdia (Tunisie) : Tirage au sort favorable pour les Algériens Radjaâ et Rahim

LE TIRAGE au sort a été assez favorable aux tennismen algériens Khalil Adel Radjaâ et Mohamed Racym Rahim au premier tour qualificatif pour le tableau final d'un tournoi international juniors, prévu du 20 au 25 juin à Mahdia (Tunisie), suivant le programme de compétition dévoilé samedi soir par les organisateurs. Radjaâ, tête de série N. 6, sera opposé au Tunisien Mehdi Zaâboub, au moment où son compatriote, Rahim, sera opposé à un autre Tunisien, en l'occurrence Mohamed Anouar Jabri. Deux autres internationaux algériens devaient disputer les qualifications de ce tournoi international juniors, à savoir Mohamed Ali Abibsi et Karim Bendjamaâ. Le premier était en liste d'attente, et n'a finalement pas été retenu, alors que Bendjamaâ s'est retiré au dernier moment. Ce tournoi de grade 4 se joue sur les courts en dur du Tennis Club de Mahdia.

DEMI-FINALE DE LA COUPE D'ALGÉRIE DE BASKET-BALL

Le GS Pétroliers et l'US Sétif de nouveau en finale

Les demi-finales de la coupe d'Algérie de basket-ball, qui ses sont disputées pour la première fois de l'histoire sur le parquet de la nouvelle salle OMS de Si Mustapha (Boumerdès) samedi et dimanche, ont rendu leur verdict en propulsion tour à tour : l'US Sétif et le GS Pétroliers en finale de la coupe d'Algérie de basket-ball 2016-2017.

Un remake de la dernière finale tout simplement remportée par les Pétroliers à la salle Harcha-Hacène sur le score de 67-63. Le GS Pétroliers, détenteur du dernier trophée, et l'US Sétif, le finaliste malheureux de la dernière édition, vont donc se retrouver sur un air de revanche pour une finale explosive ouverte à tous les pronostics.

Les Sétifiens qui avaient l'occasion la saison passée de décrocher un premier sacre semblent résolus cette fois-ci à forcer le destin et ils ont déjà affiché leurs ambitions pour cela en écartant de leur chemin une grosse pointure de l'élite , le CRBD Beida, donné jusque-là comme grand favori pour la sacre final, au même titre que le GS Pétroliers.

Les Sétifiens ont en effet créée la sensation en damant le pion, une fois de plus cette saison, aux Banlieusards de Maison-



Blanche samedi soir lors de la première demi-finale devant un public nombreux sur le superbe parquet de la salle Si Mustapha.

Des retrouvailles qui ont tenu toutes leurs promesses pour voir finalement l'US Sétif remporter une précieuse victoire qui lui ouvre grandes les portes d'une autre finale de coupe d'Algérie, après celle perdue l'an passé devant le GSP. Cruelle désillusion en face dans le camp des Beidaouis . Les poulains du duo Ait Kaci - Sfarni sont allés au tapis devant leur désormais bête noire, l'US Sétif , seule équipe à les avoir battus cette saison en championnat de superdivision A. Les Sétifiens retrouveront sur le chemin, le 5-Juillet prochain à la salle Harcha-Hacène, leur bourreau de la dernière finale, le GS Pétroliers, avec cette fois-ci, à la barre technique, leur ex-coach, le Français Nicolas Mesteilman.

Ce dernier, défait par son prédécesseur Faid Billal lors de cette finale, tient là une belle occasion de prendre sa revanche sur le sort et s'offrir un premier trophée en Algérie. Il lui faudra pour cela passer le cap de son ex-équipe qui tient fermement cette saison à forcer le destin pour écrire en lettres d'or son nom sur le registre de Dame Coupe qui fait tant rêver. L'USS rencontrera donc, une fois de plus en finale , le GS Pétroliers qui s'est qualifié dimanche soir à l'issue de la seconde rencontre qui s'est tenue sur le même parquet de la salle Si Mustapha face au NB Staouéli , un spécialiste de l'épreuve, avec à son palmarès trois trophées remportés en 1999, 2000 et 2007. La finale de la coupe d'Algérie de basket-ball 2016-2017 (messieurs) aura lieu le 5 juillet à Alger pour un match dans le match : le coach Nicolas Mestelman du GSP face à ses ex-protégés. Les deux formations auront d'abord à s'expliquer lors des prochains tournois play-off en compagnie du CRBDB et du NAHD pour désigner les deux finalistes qui se disputeront le titre de champion d'Algérie 2016-2017.

S. S.

Résultats :

CRB Dar Beïda - US Sétif 62-64

GS Pétroliers - NB Staouéli 75-56.

ATHLÉTISME DES U-20

30 pays participent à la 13e édition du championnat d'Afrique

TRENTE (30) PAYS ont confirmé leur participation à la 13ème édition du championnat d'Afrique d'athlétisme des U-20, prévue à Tlemcen du 29 juin au 2 juillet, a-t-on appris dimanche de la direction de la jeunesse et des sports (DJS) de la wilaya. Cette manifestation africaine a enregistré, à la journée d'hier samedi, la confirmation de la participation de 30 pays, a indiqué le chef de service des sports à la DJS et membre du comité d'organisation de ce championnat, Abdelhak Benguedda.

Environ 450 athlètes filles et garçons sont attendus à Tlemcen pour prendre part aux différentes épreuves qui seront abritées par le stade d'athlétisme de Lalla Setti, qui a bénéficié de l'installation de l'éclairage en prévision du déroulement en nocturne de certaines compétitions, a-t-on ajouté. L'ouverture officielle du championnat est prévue le 29 juin à partir de 17 heures avec des danses folkloriques et autres activités symbolisant les différentes régions d'Algérie, lesquelles seront suivies du défilé des délégations participantes. Soulignant que les résultats techniques de cette manifestation seront reconnus par les instances du Comité international olympique (CIO), Benguedda a indiqué que toutes les conditions devant entourer cette 13ème édition sont, dès à présent, réunies.

Le comité d'organisation a tenu compte des remarques formulées par le secrétaire général de la Confédération africaine d'athlétisme (CAA), lors de sa visite sur place durant le mois d'avril écoulé, a signalé, par ailleurs, la même source. Il s'agit, notamment, de l'éclairage qui a été renforcé par quatre pylônes de projecteurs devant faciliter le déroulement de certaines épreuves.

A rappeler que ce stade qui a abrité, du 5 au 8 mai 2016, le 17ème championnat arabe d'athlétisme, comporte un terrain en gazon naturel et une piste principale de 10 couloirs pour les compétitions officielles, en plus d'une piste secondaire de six couloirs destinée aux entraînements, ainsi qu'une salle de récupération dotée d'équipements modernes et de système d'éclairage nocturne l'habilitant à abriter ce genre de manifestations sportives.

TENNIS/FED CUP 2017

L'Algérie décroche la 9e place

LA SÉLECTION féminine algérienne de tennis a décroché la 9e place au classement de la Fed Cup 2017, disputée du 12 au 17 juin, à Chisinau (Moldavie).

Les Algériennes ont assuré cette neuvième place après leur victoire (2-0) face au Kenya, en match de classement disputé samedi.

Lynda Benkaddour et Amira Benaissa ont été les artisanes de cette performance, en battant respectivement Sneha Kotecha (7-5, 6-2) et Shufaa Changawa Ruwa (6-3, 6-2).

Un léger mieux donc pour la sélection algérienne, qui lors de la précédente édition, disputée au Monténégro, en 2016, s'était contentée de la 13e place.Versée dans la poule (D) du groupe 3 de la zone Europe-Afrique, la sélection algérienne a concédé deux défaites d'entrée, respectivement contre le Maroc (3-0) puis contre la Moldavie (3-0), avant de se ressaisir et de l'emporter (3-0) face au Mozambique, lors de la 3e et dernière journée.

Ayant ainsi obtenu la 3e place dans sa poule, la sélection algérienne a gagné le droit de disputer un match de classement, pour l'obtention de la 9e place face au Kenya, et elle l'a remporté (3-0).La Fédération algérienne de tennis (FAT) a engagé quatre joueuses dans cette compétition, considérée comme l'équivalent de la "Coupe Davis" chez les messieurs.

Il s'agit de : Amira Benaissa, Fatima Zohra Boukezzi, Lynda Ben kaddour et Houria Boukholda, encadrées par l'entraîneur national, Mouloud Abdekader Bessaâd. Au total, 15 pays ont participé à cette compétition, abritée par la ville de Chisinau, en Moldavie, à savoir : Algérie, Arménie, Cameroun, Chypre, Finlande, Macédoine, Grèce, Islande, Irlande, Kenya, Malte, Moldavie, Maroc, Mozambique et Tunisie, qui ont été répartis sur quatre groupes : A, B, C et D. Le groupe (A) était le seul à réunir trois pays, alors que les groupes B, C et D en regroupaient quatre chacun.

Les play-offs ont opposé les vainqueurs des 4 poules, à savoir : Moldavie, Grèce, Chypre et Finlande, et ce sont finalement les deux premiers cités qui ont accédé au groupe 2 de la Zone Europe-Afrique, en 2018.

CEE SOIR AU STADE DU 05 JUILLET À 22H30 :
MC ALGER- MBABANE SWALLOWS

LE MOULOUDIA EN POSITION DE FORCE

Le MC Alger entamera ce soir à 22h30 au stade du 05 Juillet son quatrième match de phase de poule dans le groupe B de la coupe de la Confédération Africaine de Football face à la formation de Mbabane Swallows (Swaziland).



Des retrouvailles qui devraient voir logiquement le Doyen prendre une très grande option pour composter son billet pour le prochain tour dans ce groupe B.
Le Mouloudia invaincu jusque là occupe après trois rounds le seconde place du groupe avec 05 points à son compteur derrière le leader, le CS Sfaxien de Tunisie, alors que Mbabane et Platinum occupent les 3e et 4e places avec respectivement 4 et 1 points.
Ce soir, un seul mot d'ordre pour les Vert et Rouge de la capitale, vaincre et s'assurer une des deux places qualificatives pour le quart de finale. Kamel Mouassa et ses poulains revigorés par leur seconde place en championnat national de ligue 1 Mobilis et qui leur donne de facto le droit à une participation en ligue des champions la saison prochaine avec l'ES Sétif aborderont le match de ce soir avec une ferme volonté de prendre option pour la suite dans ce challenge de la coupe de la CAF.
La meilleure façon pour eux de préparer sur le même tempo l'autre match qui les attend en coupe d'Algérie face à l'Entente à Bologhine . Les Mouloudéen dans leur jardin du 05 Juillet, devant leur peuple et avec un effectif au complet hormis Zerdab partent avec les faveurs des pronostics devant cette équipe de Mbabane Swallows qu'ils ont réussi à tenir au respect chez elle au match Aller. Le Doyen avec Chaouchi de retour dans sa cage après deux sorties ratées pour cause de blessure et Hadj Bougueche, de nouveau opérationnel en attaque après une convalescence d'un mois pour cause de blessure contracté contre l'USM Alger aura toutes les cartes majeurs pour faire le job et empocher les trois précieux points. Regroupés au centre de Sidi Moussa depuis Samedi les camarades de Hachoud ne jurent que par une seconde victoires de suite en accueillant Mbabane Swallows puis Platinum Stars d'Afrique du Sud (entre 30 juin et 2 juillet).
De quoi faire le plein avant le déplacement à Sfax en Tunisie pour un derby Maghrébin chaud bouillant , lors de la dernière journée de la phase de groupes (entre 7 et 9 juillet) .
Une seule appréhension pour le staff technique du Mouloudia , le cumul des matchs en cette fin de saison qui coïncide avec le mois de carême d'où le risque d'une baisse de régime sur le plan physique. Dans ce registre, le coach du Mouloudia lors de sa conférence de presse d'avant match s'est montré sur ses gardes : «Nous avons l'occasion de recevoir chez nous un concurrent direct dans la course aux quarts de finale.
On sait qu'on n'a pas droit à l'erreur. Il faut qu'on gagne absolument cette rencontre, car un succès ce mardi veut dire qu'on aura 95% de chance de passer au tour suivant. En battant Mbabane, on écartera aussi de la course l'équipe du Swaziland. Tout autre résultat qu'une victoire serait une catastrophe pour nous, car on va se mettre en mauvaise posture. Il reste encore deux matchs pour se qualifier, mais on risque de compliquer notre situation. Alors faisant le nécessaire pour que le match tourne en notre faveur.» Sur son adversaire du soir Mouassa a laissé entendre ; «J'ai une idée très précise pour contrer cette équipe du Swaziland que nous avons affronté Mbabane au match aller. On connait les forces de cette équipe et ses points faibles.»
Sur la crainte de vois ses joueurs se focaliser sur le match de coupe d'Algérie, le coach a été clair: «Nous avons des joueurs professionnels qui sont expérimentés, ils savent gérer ce type de situations. Moi je le dis tout haut, une fois la victoire contre Mbabane en poche, on pourra alors se focaliser sur la demi-finale de Coupe d'Algérie mais pas avant. Ce sont deux compétitions distinctes, alors on doit aborder match par match.»

S. S.

JSM BEJAIA

L'accession en point de mire pour le nouveau coach Mounir Zegdoud

L'ENTRAÎNEUR Mounir Zeghdoud, dont la nomination aux commandes techniques de la JSM Béjaïa est imminente, a indiqué dimanche que le principal objectif que lui a assigné la direction du club était de mener les Vert et Rouge de "Yemma Gouraya" vers l'accession en Ligue 1 Mobilis de football. "J'ai pratiquement tout conclu avec la direction de la JSMB, et la signature du contrat est prévue pour les tout prochains jours. L'objectif sera évidemment de faire monter l'équipe en Ligue 1", a déclaré Zeghdoud .Pour sa première expérience comme entraîneur en chef, l'ancien défenseur international avait contribué grandement à l'accession de l'US Biskra parmi l'élite à l'issue du défunt exercice. Il avait, à la surprise générale, été démis de ses fonctions à quelques encablures de la fin du championnat, laissant le club sur le podium. Ce passage réussi à l'USB aura encouragé la direction de la JSMB, à sa tête le président Boualem Tiab, à miser sur l'ancien usmiste pour revenir dans la cour des grands.
Les Béjaouis avaient échoué dans cette mission au cours des deux précédents exercices, après leur relégation au deuxième palier à la fin de la saison 2014-2015.Mais pour rééditer l'exploit de l'USB, Zeghdoud reste persuadé que l'effectif des gars de "Yemma Gouraya" a besoin "de renforts de qualité", a-t-il dit, au cours du mercato estival. Un point que le jeune technicien va aborder avec le président Tiab lors de leur prochaine rencontre. En attendant, les responsables de la JSMB ont déjà entamé une purge au sein de la composante de leur équipe, en mettant pas moins de dix joueurs sur la liste des libérés, apprend-on de ce club. Outre l'imminent engagement de Zeghdoud, la direction de la JSMB a également fait appel à Taoufik Kabri pour épauler le nouvel entraîneur en chef, lui, qui avait déjà fait un passage dans cette formation pendant la première partie de l'exercice écoulé. Elle a aussi nommé l'ancien joueur de la JS Kabylie, Karim Doudane, au poste de manager général en remplacement de Brahim Zafour, "appelé à d'autres fonctions", selon la même source.

AS Rome : Rachid Ghezzal pour remplacer Salah ?

LE DIRECTEUR sportif de AS Rome Monchi fait de l'ailier international algérien Rachid Ghezzal, en fin de contrat avec l'Olympique Lyonnais l'une des priorités du club vice-champion d'Italie en vue d'un éventuel recrutement cet été, rapporte dimanche le quotidien sportif Corriere dello Sport. Le dirigeant romain voudrait faire de Ghezzal le successeur de l'Egyptien Mohamed Salah, annoncé du côté de Liverpool, précise la même source. Appelé à prolonger son contrat avec l'OL, Ghezzal (25 ans) a fini par rejeter les nombreuses propositions qui lui ont été faites par le président lyonnais Jean-Michel Aulas. Outre la Roma, le joueur algérien intéresse plusieurs autres formations européennes à l'image de l'AC Milan et récemment de l'Olympique Marseille.

USM Alger : Hamzaoui qualifié par la CAF

L'ATTAQUANT Okacha Hamzaoui, fraîchement prêté par Nacional Madeira (Portugal) à l'USM Alger est qualifié pour prendre part à la suite du parcours du club de la capitale dans la Ligue des champions d'Afrique , a indiqué la direction usmiste sur son site Internet. Hamzaoui pourrait même faire son baptême du feu sous le maillot rouge et noir dès mercredi à l'occasion de la réception du Zamalek d'Egypte au stade du 5-juillet (22h00), dans le cadre de la 4e journée de la phase de poules (Groupe B).
L'attaquant de 27 ans avait rejoint Nacional Madeira l'été dernier en provenance du MO Béjaïa. Mais son expérience portugaise a tourné à l'échec après que sa nouvelle formation est descendue en deuxième division. Pour le match contre le Zamalek, le dernier mot dans la participation de Hamzaoui reviendra à l'entraîneur Paul Put, sachant que le joueur accuse un retard sur le plan physique pour être resté inactif pendant un mois, précise-t-on de même source.

Coupe des Confédérations : Chili 2-0 Cameroun

LE CHILI, l'un des favoris de la compétition, a réussi ses débuts dans la Coupe des Confédérations, en battant sur le fil le champion d'Afrique, le Cameroun (2-0), dimanche à Moscou.
Le double vainqueur de la Copa America a rempli sa mission avant d'affronter jeudi l'Allemagne, le grand épouvantail du groupe B, qui entrera en lice lundi contre l'Australie. À Moscou, les Sud-Américains ont vaincu les Camerounais de Hugo Broos grâce à des buts de Vidal et Vargas en fin de match (81e et 90e+2). Ils ont célébré le premier but en s'asseyant par terre et en mimant une partie de console de jeux. Pour la première fois dans un tournoi international, l'assistance vidéo pour l'arbitrage a conduit à influer sur la validation ou non de buts.
Le Portugal et le Chili ont vu chacun un but annulé (inscrits par Pepe et Vargas), pour des positions de hors-jeu à chaque fois. Les joueurs avaient jubilé avant que l'arbitre ne se décide à l'issue d'une communication avec ses assistants vidéo. Le Chili a connu l'émotion inverse, lorsque le but de Vargas a dans un premier temps été refusé. Il a ensuite été validé par l'arbitre après le recours à l'assistance vidéo.

Portugal : un couple débarqué d'un vol British Airways après une dispute à bord



UN BOEING 777 de la compagnie aérienne British Airways qui se dirigeait vers la Jamaïque a été déroutè mercredi sur la base aérienne de Lajes dans l'archipel des Açores pour débarquer un couple britannique à l'origine d'une dispute à bord, ont annoncé les autorités portugaises.

« Le pilote a décidé d'atterrir à Lajes sur l'île de Terceira en raison d'un différend entre le personnel de bord et un couple qui exigeait de passer de la classe économique à la classe affaires », a déclaré à l'AFP un porte-parole de l'armée de l'air portugaise. Selon lui, le couple a filmé la scène avec son téléphone portable.

« Le couple britannique restera dans l'île de Terceira où il sera interrogé par la police », a-t-il précisé, ajoutant qu'il ne s'agissait pas d'un atterrissage d'urgence mais d'une décision prise pour des « raisons de sécurité ». L'avion en provenance de Londres, dont le nombre de passagers n'a pas été précisé, a poursuivi dans la soirée son vol vers sa destination d'origine, Kingston, la capitale de la Jamaïque.



Un jean's faussement crasseux à 425 dollars enflamme la toile

AVOIR un jean's élimé et taché sans attendre l'outrage des années est désormais possible grâce à la chaine de grands magasins Nordstrom, pour 425 dollars. Après sa mise en vente en ligne, les internautes se sont délectés.

La paire de jean's PRPS Barracuda "représente la tenue de travail résistante, typique de l'Amérique, recouverte de boue séchée qui montre que vous n'avez pas peur de relever vos manches et de vous salir", décrit le site, soulignant qu'elle doit être lavée à froid et séchée à l'air libre.

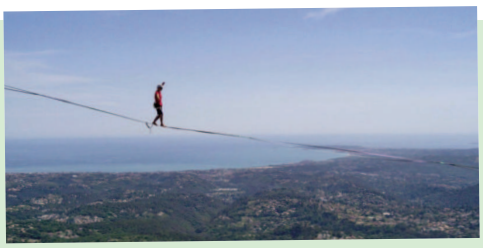
Selon la photo, il pourrait avoir été porté par un travailleur manuel ou par un ouvrier sur un chantier. Il est délavé par endroits, porte des accrocs à d'autres et des taches couleur rouille par-ci, par-là.

Pour faire total look, une veste simili-sale assortie est disponible au même prix.

CETTE CRÉATION A VIVEMENT FAIT RÉAGIR.

"Ce matin, je vous soumets une preuve de plus que la guerre dans notre pays contre le travail continue de faire rage dans tous les coins de la bonne société. Regardez le dernier assaut de Nordstrom", a commenté Mike Rowe, animateur sur la chaine Discovery Channel de l'émission "Dirty Jobs" (Boulots sales), sur son blog.

RECORD DU MONDE : IL PARCOURT 1 600 MÈTRES SUR UN FIL AU-DESSUS DU VIDE



FRIEDRICH KÜHNE a battu le record du monde de la discipline ce dimanche dans les Alpes-Maritimes, sous les yeux ébahis de centaines de spectateurs.

Friedrich Kühne est hors norme. Et ce n'est pas une coïncidence s'il est considéré comme l'un des meilleurs highlineurs - funambule en altitude - sur tout le globe. Cet étudiant allemand en mathématiques a réussi un exploit lors de la cinquième édition du French Riviera Highline Meeting. Ce dimanche après-midi, le jeune homme de 27 ans a parcouru 1 600 mètres en marchant sur une immense sangle en polyester. Cette dernière était suspendue au dessus du vide, dans les montagnes des Alpes-Maritimes, entre les sommets de Saint-Jeannet et Vence plus précisément. Un exploit encore jamais réalisé ! go Capozzoli, l'organisateur du French Riviera Highline Meeting 2017, s'est d'ailleurs exprimé sur ce qu'il considère officiellement comme une première mondiale : « C'est un record du monde hallucinant ! En plus, il n'avait pu s'entraîner qu'une fois, la veille ». Mais ce n'est pas le seul record que Friedrich Kühne ait battu ce dimanche après-midi. Car le jeune homme de 27 ans a parcouru ces 1 600 mètres sur la sangle « la plus lourde et la plus longue jamais installée », d'après l'organisateur du tournois. « Elle pèse 300 kg (...) avec une flèche estimée à 100 mètres », continue le professionnel. Une highline qui a par conséquent nécessité plus de main d'oeuvre qu'à l'accoutumé. En effet, il aura fallu aux équipes techniques - 15 bénévoles réquisitionnés au total - pas moins d'une semaine pour l'accrocher !

Deux heures de traversée

Mais si la distance parcourue est impressionnante, le temps de traversée l'est encore plus. Car Friedrich Kühne a mis deux heures à aller jusqu'au bout de sa performance. Deux longues heures où le sportif de haut niveau est resté gainé, concentré, dans sa bulle... Un exploit qui force le respect. C'est d'ailleurs devant un parterre de fans que le funambule a relevé le défi. Pas moins d'une centaine de personnes étaient présentes, perchées en haut du sommet pour admirer la performance incroyable. Performance encore plus spectaculaire grâce aux impressionnantes montagnes et à la vue à couper le souffle. Un décor de rêve.

Mais le plus impressionnant reste encore la facilité avec laquelle Friedrich Kühne a parcouru cette distance à une telle hauteur. Définitivement, le funambule excelle dans les airs. En témoigne une vidéo de ce dernier qu'il a posté sur son compte Facebook après son exploit. Après le premier kilomètre parcouru, il parle de son ressenti alors même qu'il est resté perché, debout, sur sa sangle.

Le saviez-vous

LE RECORD DU MONDE DE SURVIE SANS EAU !



En moyenne, notre corps peut tenir jusqu'à 30 jours sans nourriture mais seulement 3 jours sans eau. Cependant, Andreas Mihavecz a pu tenir 18 jours sans rien avaler ni boire.

En effet, en 1979, l'Autrichien âgé alors de 18 ans, a été accidentellement oublié dans une cellule de détention pendant 18 jours. Il a survécu tout au long de cette période en léchant l'humidité sur les murs de la cellule, devenant ainsi le détenteur du record de survie sans nourriture ni eau.

IKEA IRONISE SUR LA RESSEMBLANCE ENTRE SON CABAS BLEU ET UN MODÈLE DE BALENCIAGA



COMMENT reconnaître un sac Ikea "original" ? Le géant suédois de l'ameublement a épinglé avec humour la ressemblance entre son fameux cabas bleu en plastique et un luxueux modèle de la marque Balenciaga.

"C'est le +it bag+ de la saison ! Parfois c'est super simple de rester tendance. En tout cas chez nous, l'original, c'est 1.694 euros moins cher. Sac Frakta: 0,80euro", proclame Ikea sur sa page Facebook, sous la photo d'une employée portant le volumineux modèle doté de quatre anses, longues et courtes. Balenciaga commercialise un modèle "Carry shopper" ressemblant furieusement au modèle Ikea, mais en version cuir et au prix de 1.695 euros. La griffe du groupe Kering vend aussi une série de grands cabas multicolores, aux airs de sacs de shopping populaires.

Dans sa campagne, lancée avec l'agence de communication Acne, Ikea s'amuse à proposer des indices "pour identifier l'original", parmi lesquels: "il fait du bruit" quand on le secoue, "peut transporter du matériel de hockey, des briques et même de l'eau", "se rince avec un tuyau d'arrosage quand il est sale". Depuis 2016, Balenciaga a pour directeur artistique le très en vue créateur géorgien Demna Gvasalia, qui a imposé son goût pour les coupes oversize, ses épaules exagérées et son art du détournement.

Pain aux fromage et herbes



Ingrédients

- 250 gr de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de levure de boulanger
- Eau tiède selon l'absorption de la farine
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 200 gr de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de mélange de thym, origan, romarin
- 1 jaune d'œuf mélangé avec 2 cuillères à soupe de lait

Les étapes

- Mélangez farine, sel, sucre, levure de boulanger, l'ail en poudre, l'huile d'olive.
- Ajoutez l'eau par petite quantité pour obtenir une pâte molle, pétrir une dizaine de minutes.
- Couvrir avec un film alimentaire et laisser doubler le volume.
- Divisez la pâte en 6 boules et formez des galettes de 1 cm d'épaisseur.
- Transférez dans un plateau allant au four et laissez doubler le volume une deuxième fois.
- Badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf mélangé avec 2 cuillères à soupe de lait.
- Parsemez vos pains avec le parmesan, les herbes et le fromage râpé au centre.
- Faites cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 15 à 20 minutes.

Hrira marocaine



Ingrédients:

- 4 tomates mures
- 2 oignons
- 1 c à s de concentré de tomate
- 60 cl d'eau
- 50 g de farine
- 200 g de jarret de veau
- 100 g de viande d'agneau
- Ou 300 g de viande d'agneau
- 1 c à s de beurre
- 200 g de pois chiches trempés la veille
- Quelques feuilles de cèleri
- 1 botte de persil
- 2 bottes de coriandre
- 1/2 c à c de poivre
- 1 sachet de colorant safran
- Quelques filaments de safran
- 1/2 c à c de gingembre
- 100 g de lentilles
- 50 g de riz
- 1 poignet de cheveux d'ange (c'est facultatif, c'est un ajout personnel)
- Sel

Préparation:

Pelez les tomates et les oignons et coupez-les en tout petits morceaux
Délayez le concentré de tomate dans 30 cl d'eau avec la farine
Dans une marmite, mettez les viandes coupées en petits morceaux, le beurre, les oignons coupés très Finement, les pois chiches, les feuilles de cèleri, le persil et une botte de coriandre ciselée, le colorant safran, le colorant en poudre, le gingembre et le sel
Couvrez d'eau et laissez cuire 20 à 25 minutes, Avant d'ajouter les lentilles laissez cuire 15 à 20 minutes
Lorsque les ingrédients sont cuits, ajoutez 30 cl d'eau
Dès que l'ébullition reprend, ajoutez le concentré de tomate dilué
Remuez avec une spatule pendant 10 minutes pour éviter la formation des grumeaux
Versez le riz et les cheveux d'ange (facultatif pour les cheveux d'ange)
Laissez cuire 10 minutes à peu près en surveillant la cuisson et en mélangeant régulièrement
Au moment du service parsemez de coriandre ciselée
PS/ vous pouvez mettre la coriandre en fin de cuisson, moi j'aime la mettre au moment du service pour bien sentir sa fraicheur et son gout

Hmiss



Ingrédients:

- 2 beaux poivrons
- 2 petits piments
- 2 belles tomates fraiches
- 2 gousses d'ail
- sel, huile d'olive pour assaisonner

Les étapes

- Grillez bien vos piments et poivron, et passez les de suite dans un propre sachet, ça vous facilitera les piler après. Pilez et épépinez, vos piments et poivrons, et commencez par passer le poivrons avec 1 gousse d'ail, un peu de sel et de l'huile d'olive, au blinder, donc ici tout dépend de votre gout, si vous voulez une purée de poivrons, ou alors du poivrons en petit morceau
- Versez votre purée de poivron bien assaisonné dans le plat de service, donc la purée doit être bien assaisonnée.

Passez aux piments, et procédez de la même manière, normalement, il Ya 2 différentes couches une de poivrons de couleur vert foncée, et une couche de piment de couleur vert plus clair.
Verset donc la 2 eme couche de piment, en laissant un intervalle d'au moins 1 cm entre les deux couches, c'est à dire aucune couche ne doit couvrir la totalité de l'autre couche.

- Passez maintenant à votre dernière couche que sera à base de sauce tomate, une sauce tomate aussi simple qu'elle peut l'être.
- Donc tomate, pilez et épépinez, coupez en petits morceaux, à laquelle vous ajoutez de l'ail écrasé, et du sel, un peu de poivre noir, et vous y ajoutez un peu d'huile d'olive, et laissez cuire à feu doux.
- Après cuisson, versez votre sauce tomate sur la couche de piment sans la couvrir en totalité.

C'est un vrai délice cette recette

Cervelle de mouton (chtitha mokh)



Ingrédients

- 2 cervelles d'agneau
- 2 à 3 grosses tomates râpées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- persil
- 2 gousses d'ail
- poivre
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel

Les etapes

1. faites revenir un peu l'ail écrasé dans l'huile.
2. Mettre la tomate râpée et le concentré de tomate dans une poêle
3. assaisonner avec le sel et le poivre noir,
4. laissez bien cuire la sauce tomate
5. y ajouter la cervelle coupée en rondelle,
6. Bien mélanger et cuire sur feux doux pendant 20 minutes.
7. décorez avec du persil

Bourek aux épinards et thon



Ingrédients:

- Des feuilles de bricks
- des épinards
- Une boite de thon à l'huile
- une poignée d'olives verts dénoyautées
- fromages en portion (selon le gout)
- 1 oignon
- Une pincée de poivre noir
- Une pincée de cumin en poudre
- Une pincée de sel

Méthode de préparation:

1. faites sortir les épinards du congélateur au moins 2 heures avant.
2. coupez l'oignon en fines lamelles et faites revenir dans l'huile
3. quand les oignons deviennent translucides, ajoutez les épinards, et laissez bien suer.
4. ajoutez le cumin et le poivre noir.
5. laissez refroidir, et incorporez le fromage en morceau, les olives coupées, et le thon.
6. mélangez un peu et remplir les feuilles de briques, pour avoir des triangles, ou si vous voulez des cigares.
7. faites coller l'extrémité avec un peu de blanc d'œuf
8. cuire dans un bain d'huile bien chaud, jusqu'à ce que les bourak prennent une belle couleur.

BOUQALA DU JOUR

Ya rabi ya hanin... natlab takoun ma3ana... aftah 3alina biban al khir... wa achfi mardana... natradjak ya 3ali tastadjib da3awatna... al saha hiya koul chi wa anta moulana

Questions ?
Réponses !

QUAND LES UV SONT-ILS DANGEREUX ?



Les ultra-violets sont invisibles et ne chauffent pas. Ils n'en sont pas moins responsables chaque année de nombreux coups de soleil et de cancers de la peau. Ils sont aussi la première cause de cataracte dans le monde… Or c'est justement lorsqu'ils semblent inoffensifs que vous devez redoubler de prudence.

Les UV à la montagne

Plus vous prendrez de l'altitude et plus la température diminuera, à raison d'un degré tous les 100 mètres. Mais l'index UV, lui, augmentera de 10 % tous les 1 000 mètres d'élévation. Ne relâchez donc pas votre attention et multipliez les protections : port systématique d'un chapeau, de lunettes et application d'une crème solaire…

Les UV sur l'eau

Si l'eau, le vent ou les nuages vous donnent une impression de fraîcheur, n'oubliez pas que le soleil est tout de même agressif. Privilégiez les vêtements adaptés et recherchez l'ombre.

La réverbération

Elle représente un vrai danger. En montagne, la neige des cimes réfléchit 40 % à 90 % du rayonnement UV. L'eau en réverbère de 10 % à 30 %. Donc sur un bateau ou sur les sommets, n'oubliez pas de protéger votre peau… et vos yeux.

Une forme de vitamine B3 réduit le risque de cancers de la peau

Prendre quotidiennement une forme de vitamine B3, la nicotinamide, a réduit de 23 % l'incidence des cancers de la peau qui ne sont pas des mélanomes chez des personnes à haut risque, selon les résultats d'un essai clinique dévoilés récemment.



Des résultats d'une étude menée en Australie, qui seront présentés fin mai à la conférence annuelle de l'American Society of Clinical Oncology à Chicago, ont le potentiel de diminuer la fréquence et les coûts de cette forme de cancer la plus commune chez les personnes à peau claire, estiment ces chercheurs. Nettement moins fréquents, les mélanomes sont une forme plus grave de cancers de la peau, qui n'ont pas fait l'objet de cette recherche. La nicotinamide est sans risque, pas chère, et peut s'acheter sans ordonnance.

« C'est la première indication solide qu'il est possible de réduire les cancers de la peau avec une simple vitamine couplée à une bonne protection contre le Soleil », a indiqué lors d'une conférence de presse téléphonique la Dr Diona Damian, professeure de dermatologie à Sydney en Australie, qui a mené cet essai clinique. « Nous espérons que ces résultats auront une application clinique immédiate », a-t-elle affirmé, soulignant « que les personnes à haut risque de développer un cancer de la peau devront continuer à se faire suivre par leur dermatologue ».

23 % de certains cancers de la peau en moins

Ces chercheurs ont recruté 386 personnes qui avaient déjà eu au moins deux cancers de la peau (non-mélanome) au cours des cinq années précédentes, considérées de ce fait comme à haut risque. La moitié a pris 500 milligrammes par jour de nicotinamide pendant un an et l'autre partie un placebo. À la fin de cette période, le groupe traité avec de la nicotinamide a eu 23 % moins de cancers de la peau. Six mois après avoir arrêté de prendre cette vitamine, le risque était le même dans les deux cohortes, a précisé la Dr Damian.

L'échantillon de cette étude est représentatif des patients qui développent ce type de cancer de la peau. D'une moyenne d'âge de 66 ans, les deux tiers étaient des hommes, les femmes étant moins affectées. Outre le fait de réduire l'incidence des cancers de la peau qui ne sont pas des mélanomes, le groupe soumis à la nicotinamide a vu le nombre de kératoses actiniques, des lésions cutanées pouvant devenir cancéreuses, diminuer de 20 % après neuf mois. Les rayons ultraviolets du Soleil endommagent l'ADN et suppriment le système immunitaire de la peau qui aide à éliminer les cellules affectées avant qu'elles ne deviennent cancéreuses, expliquent les chercheurs.

La nicotinamide doperait la capacité des cellules à réparer les dommages subis par l'ADN et protégerait le système immunitaire, selon des recherches menées sur des souris et de précédentes études cliniques.

Malgré des campagnes intensives pour sensibiliser le public à la nécessité de se protéger du Soleil, la fréquence des cancers de la peau continue à augmenter dans le monde. Aux États-Unis, environ cinq millions de personnes sont traitées annuellement pour un cancer de la peau qui n'est pas un mélano-

Le régime méditerranéen est bon pour le cerveau



UNE NOUVELLE ÉTUDE souligne le rôle bénéfique du régime méditerranéen à base d'huile d'olive, de fruits, de légumes et de poissons pour lutter contre les risques de déclin cognitif.

Depuis les années 1980, de nombreuses études ont mis en lumière les bienfaits du régime méditerranéen ou crétois sur la santé. Ce type d'alimentation se caractérise essentiellement par une importante consommation de fruits et légumes, de poissons, de légumineuses et de céréales. La principale source de matière grasse, l'huile d'olive, n'est pas proscrite, tout comme le vin rouge, à condition d'être ingérée avec modération. La consommation de viande rouge et de produits laitiers est, par contre, plus limitée.

Le régime méditerranéen répond aux principales recommandations suggérées par le Programme national nutrition santé (PNNS). La diète méditerranéenne est également inscrite par l'Unesco sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité depuis 2010.

Grâce aux bienfaits des antioxydants présents dans les fruits, légumes et l'huile d'olive, les effets du vieillissement cérébral et du déclin cognitif, ainsi que le processus de neurodégénérescence pourraient être retardés.

Des effets positifs sur la mémoire

L'effet protecteur de ce régime a été une nouvelle fois démontré dans le journal JAMA Internal Medicine du 11 mai. Un essai clinique aléatoire a étudié 447 volontaires âgés de 55 à 80 ans en bonne santé mais plus à risque de développer une maladie cardio-vasculaire.

Durant quatre ans, les participants ont été soumis de façon aléatoire à un régime méditerranéen comportant un apport supplémentaire d'un litre d'huile d'olive chaque semaine, ainsi qu'une ration de 30 grammes de noix quotidienne, ou à un régime faible en matière grasse. Tous ont ensuite dû passer une série de tests neuropsychologiques à l'issue de l'étude.

Les conclusions de cet essai révèlent que les cobayes soumis au régime crétois obtenaient de meilleurs résultats, notamment sur la mémoire, que le groupe soumis au régime pauvre en graisse. Chez ce dernier, les scientifiques ont même pu observer une diminution des performances cognitives.

« Il n'est jamais trop tard pour changer votre régime alimentaire en vue d'améliorer votre santé », explique le docteur Emilio Ros, coauteur de l'étude et chercheur au Hospital Clinic de Barcelone (Espagne).

Une précédente étude, menée en mai 2013 sur le même groupe de volontaires, mais sans les suivre durant plusieurs années, avait constaté les mêmes effets sur le cerveau. Ces résultats sont prometteurs, soulignent leurs auteurs, même si l'étude reste de faible taille et n'établit pas de corrélation importante entre régime méditerranéen et déficience cognitive légère, l'un des signes précurseurs dans la maladie d'Alzheimer.

DÉMANTÈLEMENT DES NAVIRES :

l'Europe manque d'une véritable filière

La mise en place d'une filière européenne de démantèlement des vieux navires, respectueuse de critères sociaux et environnementaux, est à la peine selon le Cese. Moins d'une vingtaine d'entreprises viennent d'être agréées par l'UE.

Dans un avis adopté "à l'unanimité" le 12 avril, le Conseil économique, social et environnemental (Cese) a appelé à la mise en place d'une "véritable" filière européenne de démantèlement des navires permettant "d'encadrer et de contrôler plus aisément" les pratiques.
Entre 1.000 et 1.300 navires commerciaux sont démantelés chaque année, dont les deux tiers sont des navires sous pavillon européen, rappelle le rapporteur de l'avis, Jacques Beall, vice-président de l'ONG Surfrider Foundation Europe. Ces chiffres proviennent d'une étude de la Commission européenne, du cabinet londonien Clarksons et de l'association Robin des bois. La majorité des sites de démantèlement sont situés en Asie du Sud-Est qui regroupe 95% du secteur de la déconstruction, essentiellement en Inde (80%), au Pakistan et au Bangladesh.
Un règlement européen de novembre 2013 vise à garantir le recyclage des vieux navires, battant pavillon d'un Etat membre de l'UE, dans des installations "sûres" agréées par l'UE pour la sécurité des travailleurs et la protection de l'environnement. Il prévoit aussi d'assurer une gestion appropriée des matières dangereuses à bord des navires. Ce règlement doit s'appliquer au plus tard le 31 décembre 2018. Le texte s'appuie sur les dispositions de la convention internationale de Hong Kong, adoptée en 2009, pour le recyclage sûr et écologiquement rationnel des navires.
Or au 6 février 2017, seulement cinq Etats ont ratifié cette convention, dont la France en juillet 2014. La convention entrera seulement en vigueur le 24ème mois, après avoir été ratifiée par 15 Etats, représentant au moins 40% de la flotte mondiale de navires de commerce. Ils doivent également avoir un volume annuel maximal de recyclage de navires d'au moins 3% du tonnage brut mondial.



LE COÛT/BÉNÉFICE RALENTIT LE RECYCLAGE EUROPÉEN

Malgré ce corpus juridique, les Etats membres ne sont que deux (France et Belgique) à avoir ratifié la convention de Hong Kong et la plupart des navires battant pavillon européen sont toujours démantelés en Asie sans se préoccuper des conditions de travail des ouvriers et sans contrôler le respect des normes environnementales", pointe le Cese. Il souligne l'opposition des armateurs européens au règlement "du fait qu'il ne s'applique qu'au sein de l'UE et qu'il poussera les vieux navires à s'enregistrer auprès de pavillons tiers". Mais "ni la convention de Hong Kong ni sa transposition européenne n'interdisent le "beaching" qui est au cœur du problème", ajoute le Cese.
Au niveau mondial, plus de 70% des navires en fin de vie continuent en effet de s'échouer sur les plages (beaching) du Sud asiatique (Inde, Pakistan, Bangladesh). "Ce sont souvent des travailleurs saisonniers, parfois sans contrat de travail en bonne et due forme, qui travaillent sur les épaves de navires", a rappelé le rapporteur Jacques Beall. Ces navires contiennent une multitude de substances toxiques (amiante, plomb, binéphyles polychlorés, métaux lourds, etc.) "sans bénéficier d'aucune protection", a-t-il fustigé.
Selon la Commission européenne, l'Europe fournit 41% des navires à démolir. "Entre 40.000 et 1 million de tonnes de produits toxiques sont exportés de l'Europe vers l'Asie du Sud", a souligné M. Beall, "à l'origine de nombreuses maladies dont le cancer" des ouvriers de chantier.
Seuls quelques grands navires de l'Etat en acier sont aujourd'hui recyclés dans l'UE, les autres navires de commerce sont déconstruits en Asie. Les armateurs européens dénoncent les coûts de déconstruction d'Europe estimés à environ deux millions d'euros. Or, "cela rapporte 4 à 5 millions d'euros" de vendre le bateau en Asie où il y a une forte demande de l'acier des navires, ajoute M. Beall. "Pour accompagner le développement d'une filière européenne de déconstruction des coques en acier, une analyse précise coût/bénéfice intégrant les différentes externalités s'impose" donc.
En raison de son coût "plus élevé" pour les propriétaires de navires, le Cese estime qu'il est nécessaire de développer un programme de soutien financier pour développer la future filière européenne de démantèlement, "adossé au Plan Juncker pour promouvoir les investissements privés dans ce secteur".
A terme, il s'agira de développer la responsabilité élargie des industriels du secteur (armateurs, chantiers navals, chargeurs, etc.) et "d'internaliser le coût du navire jusqu'à son démantèlement", ajoute le Conseil. La mise en place de cette filière participera aussi, à terme, "à l'émergence d'un label européen développement durable du transport maritime dont le recyclage serait l'une des composantes", recommande-t-il aussi.

TROIS ENTREPRISES FRANÇAISES DE DÉMANTÈLEMENT AGRÉÉES PAR L'UE

Le Cese plaide également pour que la législation européenne sur le recyclage des navires soit finalisée et complétée, notamment avec le projet de licence de recyclage proposé par le Parlement européen. Cette licence serait payée annuellement par les propriétaires de navires et restituée lorsque le navire est démantelé dans un chantier certifié.
L'instance soutient aussi "l'idée d'une directive" qui porterait plus spécifiquement sur la certification des sites de démantèlement. "Pour que celle-ci soit fiable, l'UE doit assurer des missions d'audit et de contrôle in situ, c'est-à-dire dans les pays tiers accueillant le recyclage de ses navires".
Le 19 décembre 2016, la Commission européenne a publié la liste des 18 premières entreprises européennes agréées pour le démantèlement de navires, conformément au règlement de 2013. Parmi elles figurent trois entreprises françaises : Gardet et de Bezenac au Havre (Seine-Maritime), Les Recycleurs Bretons à Plouigneau (Finistère) et le Grand port maritime de Bordeaux (Gironde).
"Les Recycleurs Bretons innovent en mettant en oeuvre une installation classée pour la protection de l'environnement (ICPE) sur le port de Brest, qui lui permet de figurer sur la liste européenne des installations agréées de recyclage de navires", a précisé le 13 avril l'entreprise, dans un communiqué. Elle devrait achever en juin le chantier de démantèlement du Captain Tsarev, navire marchand de 153 mètres et de 5.500 tonnes. "Après les phases de curage vert, désamiantage, dépollution et déconstruction des superstructures, c'est maintenant la coque qui est en cours de découpe depuis que le navire est entré en cale sèche, le 3 avril", ont indiqué les Recycleurs Bretons. Plusieurs autres projets sont en cours d'étude par l'entreprise : "le potentiel de recyclage de navires sur le port de Brest étant fonction de leur taille (de 2 à 5 par an)".

LES ZONES DE CONSERVATION HALIEUTIQUES PEUVENT DÉSORMAIS ÊTRE CRÉÉES

CLASSER DES ZONE maritimes présentant un intérêt particulier pour la reproduction, la croissance ou l'alimentation de la faune ou de la flore. Tel est l'objet des zones de conservation halieutiques, créées par la loi pour la reconquête de la biodiversité d'août 2016 et dont les modalités de mise en œuvre sont précisées par un décret paru le 21 avril au Journal officiel.
Ce texte fixe la procédure de classement de ces zones. Il précise en particulier le contenu de l'analyse préalable qui doit être menée, comprenant un état des lieux, une étude de l'importance de la zone pour les stocks d'espèces concernées, ainsi que l'identification d'objectifs de préservation ou de restauration des fonctionnalités halieutiques.
Le décret de classement de la zone est pris après avis du Conseil national de la mer et des littoraux. L'autorité administrative désignée par ce texte, le préfet maritime en principe, prendra les mesures d'interdiction ou de réglementation nécessaires à la réalisation des objectifs de préservation adoptés "en prenant en compte les impacts socio-économiques de ces mesures" et après avis du conseil maritime de façade ou du conseil maritime ultramarin.
Un plan de suivi de la zone devra également être adopté en concertation avec les représentants des secteurs d'activité concernées par les mesures de conservation fixées. L'autorité administrative devra également établir un rapport d'évaluation, fondé sur le plan de suivi, au moins tous les six ans.
Les zones de conservation halieutiques peuvent être définies dans un espace en mer situé entre 0 et 12 milles marins des côtes, et dans une zone fluviale jusqu'à la limite de salure des eaux, en vue de préserver le bon état des frayères, nourriceries et couloirs de migration des espèces.



Le Forfait + à 200 DA L'ANNONCE

*UNE PETITE ANNONCE DE 4 LIGNES DONT CHACUNE COMPRENDRAIT - 26 SIGNES (ESPACE COMPRIS)

Loue local 40 M2, 1er étage, rue Larbi Ben Midi Alger
Tel : 0771 13 66 82

EMPLOI DEMANDES

J. A., ARCHITECTE 05 ans d'expérience ETUDE et SUIVI, maitrise BIE AUTOCADE - ARCHICAD, cherche emploi. Télé. : (0554) 38.01.70.

J.F., 24 ans, licence en droit, sérieuse et dynamique cherche emploi dans le domaine ou autres. Tél. 0561.92.15.91.

J. H., architecte avec expérience maîtrise logiciel de dessin 2D 3D cherche emploi en sous-traitance avec Bet, ou en suivi de chantier.
Tél. : (0773) 51.40.25
Email : aminsami82@yahoo.fr

J.H., 34 ans superviseur HSE, cherche emploi dans une société nationale ou privée ou étrangère. Tél. : (0782) 54.09.72 / (0558) 39.96.59.

J. H., 25 ans, maîtrise l'outil informatique, ayant un diplôme «Agent technique en informatique », exp 6 ans. Ayant exercé les métiers d'infographe, de photographe pendant 5 ans et agent de saisie de dans un cybercafé. Tél. : (0561) 26.55.55

J. F., licenciée en sciences juridiques et administratives, ayant le certificat d'aptitude à la profession d'avocat (CAPA), 5 ans d'expérience dans le domaine administratif. Cherche travail dans le domaine ou autre.
Tél., (0664) 52.12.40.

JF. 25 ans sérieuse, titulaire d'une licence en commerce International cherche Emploi.
Tél : (0665) 53.77.86

J. H., ingénieur d'état en planification et statistique, expérience dans la planification et le suivi des projets, attestation de maîtrise Ms Project, , SPSS et XL stat, dégagé vis-à-vis du service nationale.
Tél. : (0553) 63.53.37

H. 41 ans, chauffeur catégoré léger, éxpérimenté, cherche emploi dans société publique ou étrangère, Alger et ses environs.
Tél. (0560) 72.67.07

J. H., âgée de 24 ans, titulaire d'une licence en sciences de gestion, option finance cherche un emploi dans le domaine.
Tél. : (0550) 71.01.18

Menuisier maîtrisant le travail sur bois, vernissage et autres, cherche emploi à temps plein ou à mi-temps pour villas ou appartements ou autres.
Tél. : (0773) 03.55.91

J.F., 23 ans, licencier en psychologie chimique, 6 mois de stage pratique au sein de l'hôpital Mustapha, un mois de stage mémoire à CPMC centre Pierre Marie Curie. Elément sérieux et ambitieux, bonne condition physique, maîtrise l'outil informatique.
Télé. : (0551) 12.48.14.

J. H., 35 ans, licence en finance + tech en informatique, exp 2 ans, assistant administratif principal au ministère + 03 ans chargé de recouvrement. Tél. (0664) 25.96.12

Dame cherche emploi comme garde-malade, Alger
Tél : (0560).30.08.96

J. H., cherche emploi comme réceptionniste ou gérant de restaurant.
Tél. : (0795) 97.58.41.

Jeune fille, licenciée en interprétariat et traduction (arabe, français, anglais) 8 ans d'expérience. Cherche emploi dans une société étatique ou privée.
Tél. (0776) 01.25.27

H âgé de 43 ans, marié avec 02 enfants, sérieux, cherche emploi comme chauffeur dans une entreprise nationale ou multinationale, expérimenté et bonne présentation.
Contacter : (0560).72.67.07

H. 50 ans, BEB, cherche emploi comme gérant de commerce ou équivalant
Tél : (0541).89.99.37

FELICITATIONS

A toi **Wassila LAZGA**, toutes nos félicitations pour l'obtention de ta 5e assortie de la mention méritée très bien. Ta maman et ton papa sont fiers de toi, ils te fixent rendez-vous pour les futures échéances scolaires.

Mille bravos !





www.jeune-independant.net
Fondé le 28 mars 1990
QUOTIDIEN NATIONAL D'INFORMATION
Maison de la Presse
Tahar-Djaout
1, rue Bachir-Attar,
Place du 1er-Mai
16016 Alger
Tél. :
(021) 67.07.48/49
(021) 67.15.45
(021) 67.31.83
(070 25.19.19
Fax :
(021) 67.07.46
*****
Edité par la SARL Groupe Presse et Communication au capital de
9 764 000 DA
*****
Directeur Général
ALI MECHERI
Directeur de la publication
BOUDJEDRI TAHAR
(KAMEL MANSARI)
*****
Directrice de la Rédaction
TANIA GACEM
*****
IMPRESSION
Centre : SIA
Ouest : SIO
Est : SIE
SIMPRAL
******
FLASHAGE
Centre, Est : LJI
******
DIFFUSION
Centre : CIDP.
Ouest : SEDOR.
Est : Eurl KDP
******
PUBLICITÉ
Régie pub JI
Tél. : (021) 66.26.13
Fax : (021) 66.06.10
pub@jeune-independant.net

CONTACTEZ AUSSI
ANEP
1 rue Pasteur, Alger
Tél. : 021 73 76 78
021 73 71 28
021 73 30 43
Fax : 021 73 95 59
******
BUREAUX RÉGIONAUX
- Annaba
3, rue Ibn Khaldoun, Annaba
Mob. : (0662) 18.41.81
Fax : (038) 80.20.36
- Tizi Ouzou
6, rue Capitaine Si Abdallah
15 000
Tizi Ouzou
Tél. : (026) 22.95.62
Fax : (026) 22.95.62
- Constantine
Maison de la persse Ahmed Taâkoucht, Constantine
Tél-Fax : (031) 66.32.64
- Bejaïa
Bejaïa : Centre Commercial SABRACHOU, Quartier Sghir
Bureau N° 10
N° Tél : 034-12-66-21
Email : ljibejaia@yahoo.fr
- Tipasa
B.P. 66-A
42 000 Tipasa
Tél. : (024) 43.60.26

© 1990-2017

Jeune-Indépendant. Tous droits réservés. Reproduction partielle ou totale, par quelque procédé que ce soit, interdite sans autorisation expresse de la Direction. Les documents remis, envoyés ou électroniquement transmis au journal ne sont pas retournés et ne peuvent faire l'objet d'aucune réclamation, sauf accord écrit préalable.

Faites disparaître les cernes et les poches sous les yeux

Comment les faire disparaître Les cernes?

• Dans un premier temps, appliquez une poudre claire sous les yeux. Cette étape vous permettra de dissimuler les cernes matinaux.

• Étendez ensuite un fond de teint sur lequel vous ajouterez un anticerne, d'un ou de deux tons plus clairs que votre visage.

• Si les cernes demeurent apparents, il serait préférable de ne pas utiliser un fard à paupière trop foncé. Il accentuera l'image de fatigue et de mauvaise mine.

VITAMINE

Il existe toutefois d'autres solutions pour faire disparaître des cernes.

Matin et soir, appliquez un soin spécifique pour le contour des yeux riche en éléments drainants actifs comme le ruscus (un arbuste de la famille des Liliaceae) et la vitamine K.

EAU

Parallèlement, vous devriez augmenter votre consommation d'eau, pour revivifier et drainer votre foie, en plus d'ajouter du tonus aux tissus lymphatiques.

TRUCS MAISON

• Procurez-vous une pommade généralement utilisée pour soulager les hémorroïdes. Appliquez le produit par petites touches sur les cernes, le soir, avant d'aller au lit. Massez légèrement. Il y a toutefois



un inconvénient : le produit ne sent pas très bon...

• Vous pouvez également vous procurer de l'huile de castor (vendue en pharmacie) ou une lotion tonique florale que vous aurez préalablement refroidie au réfrigérateur.

• Si vous misez sur l'économie, massez délicatement le contour de vos yeux en tapotant avec votre index. Lissez ensuite votre peau en exerçant une légère pression.

Comment les faire disparaitre Les poches sous les yeux ?

Une fois de plus, vous pouvez miser sur le maquillage pour les dissimuler. Toutefois, cette méthode aura ses limites. Il vous faudra éventuellement prendre d'autres moyens.

Quelques petits trucs à la portée de toutes semblent pratiquement infaillibles :

• Faites infuser deux poches de thé, puis laissez-les refroidir avant de les appliquer sur vos paupières. Vous pouvez utiliser le même procédé avec des sachets de tisane à la camomille.

• Une autre solution consiste à appliquer deux glaçons, couverts d'un linge propre, sur les parties gonflées. La glace, c'est connu, diminue l'enflure et redonne du tonus à la peau.

• Vous avez oublié de faire des glaçons? Vous pouvez laisser deux cuillères au congélateur. Une fois refroidies, appliquez-les sur vos paupières. Simple, n'est ce pas?

• Des cotons-tiges, mis au congélateur, contribuent également à la réduction de l'enflure. Il ne vous restera qu'à les passer sur les poches, une fois gelés, en tournant délicatement.

• Enfin, un truc pratiquement vieux comme le monde consiste à appliquer deux tranches de concombre sur vos paupières. Détendez-vous 10 à 15 minutes, puis rincez vos yeux à l'eau froide.

FATIGUE HIVERNALE, LES FRUITS ET LÉGUMES À LA RESCOUSSE !



À défaut de pouvoir faire comme les marmottes et nous réveiller sous les rayons printaniers, nous pouvons essayer de récupérer un peu de ces forces qui nous abandonnent grâce à de bons choix alimentaires.

Voici des fruits et légumes pour booster votre énergie

La clémentine. Fruit d'hiver par excellence, très peu calorique (70 kcal pour 2), la clémentine regorge d'antioxydants, flavonoïdes, limonoïdes ; caroténoïdes, etc., protecteurs contre cancer et maladies dégénératives, de provitamine A, de vitamine C.

Le topinambour, trop souvent méprisé et pourtant délicieux, peu calorique, contient de l'inuline, un probiotique bénéfique à l'intestin et au système immunitaire, ainsi que divers minéraux.

Le poireau, présent sur tous les marchés d'hiver, est antioxydant et riche en vitamines et minéraux.

Le kiwi, très consommé en hiver, peu calorique, mais incroyablement riche en vitamine C et en antioxydants protecteurs, contient aussi des fibres qui régulent l'intestin. Conseil : Deux le matin pour une journée dynamique !

Reprendre le sport après une longue période

Avec la nouvelle année, vous avez pris quelques bonnes résolutions dont la reprise d'une activité sportive régulière. Mais cela fait tellement longtemps que vous n'avez pas fait un jogging ou des exercices d'étirement que vous ne savez pas par où commencer ?

Avant toute chose, il faut vous remotiver et pour cela il y a diverses stimulations possibles comme retrouver une souplesse perdue, perdre du poids, être mieux dans votre peau…etc

Une fois cela bien intégré dans votre tête, invitez une personne à pratiquer de l'exercice physique avec vous. A deux, on s'encourage mutuellement et on ne flanche pas à la première difficulté.

Second point à mettre en évidence pour reprendre le sport, c'est l'environnement. En effet, il faut déterminer quel genre de sport vous voulez pratiquer (sport en salle, jogging dans la nature, natation…) pour pouvoir vous lancer. A ce titre, il faut faire le bon choix pour ne pas se lasser très vite. Il faut que le sport devienne pour vous un véritable moment de plaisir.

Mode d'entrainement



On ne se lance pas du jour au lendemain dans un jogging de 5 km si on n'a jamais pratiqué de sport. Tout doit se faire progressivement. Outre une visite médicale chez le médecin -cela s'impose- , il faut donner à son corps le temps de s'adapter à l'effort et le solliciter progressivement. Par ailleurs, pensez à faire au moins 45 min de cardio par entraînement et terminez par des exercices de musculation.

Si vous ne parvenez pas à créer votre propre mode d'entraînement, demandez conseil à des professionnels.



TROMPER LA FAIM

Pour tromper votre faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais manger un fruit à 16h.

Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir.

Evitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim. Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage.

Un truc si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide.

Daurade au fenouil

Ingredients

- 1 daurade d'1,5 kg
- 2 beaux bulbes de fenouil
- 8 tomates moyennes
- 1 c à c de grains de fenouils
- 1 citron non traité
- 2 branches de romarin
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de piment d'Espelette
- Fleur de sel

Préparation:

Ecailler et vider la daurade
Mélangez l'huile d'olive et le piment d'Espelette et les grains de fenouils.
Préchauffez le four th. 7 (210°)
Lavez rapidement le poisson sous l'eau fraîche puis séchez-le.
Lavez puis coupez en quartiers un ½ citron, les tomates et les fenouils.
Gardez le petit feuillage vert des fenouils et mettez-le à l'intérieur de la daurade. Profitez-en pour la saler et la



badigeonner d'huile pimentée.
Lavez puis coupez la deuxième moitié du citron en rondelles. Incisez les deux filets de la daurade et placez dans les incisions les rondelles de citron.
Versez un peu d'huile pimentée dans un plat allant au four, pose-y une partie du fenouil et les tomates et le poisson délicatement. Disposez tout autour des quartiers de citrons et de tomates, les morceaux de fenouil restant et les gousses d'ail en chemise. Arrosez une dernière fois d'huile pimentée, ajoutez le romarin et enfournez et cuire en selon votre goût. Servez aussitôt.

Petites Fours Turques

Ingrédients (pour 18 à 20 biscuits) :

- 170g semoule de blé fine
- 100g farine
- 80ml yaourt
- 80ml huile
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- Pistaches ou noisettes entières

Pour le sirop:

- 500ml d'eau
- 400g sucre

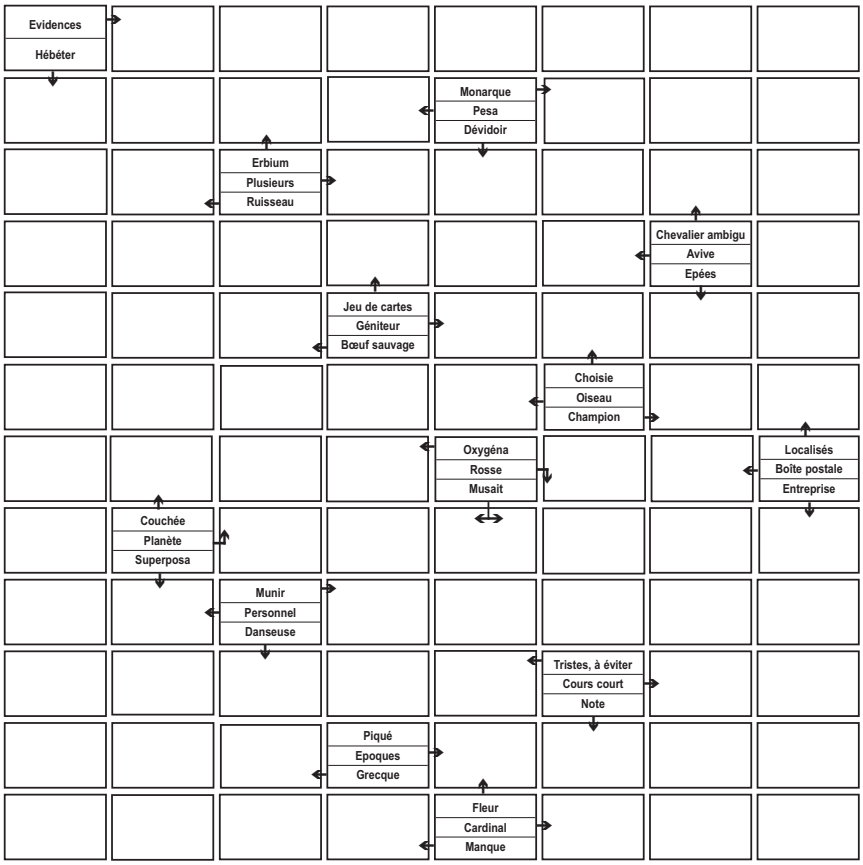
Préparation:

-Mélanger la farine, la semoule de blé et la levure chimique dans saladier.
-Faire un puits dans le centre du mélange précédent et ajouter le yaourt, l'huile et l'oeuf. Bien mélanger le tout et former une boule de pâte.
-Avec un morceau de pâte de la taille d'une noix. Former une boule et la déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.



-Recommencer l'opération jusqu'à utilisation de toute la pâte.
-Déposer une pistache entière au centre de chaque biscuit.
-Cuire au four préchauffé à 200C pour une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Au bout de 5 à 10 minutes vérifier la cuisson des biscuits
-Pendant ce temps, préparer le sirop. Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre. Porter le tout à ébullition et laisser à feu moyen une dizaine de minutes.
-Dès leurs sortie du four les déposer dans un plat à service à bords légèrement élevés. Verser le sirop dans le plat pour imbiber les biscuits.
-Laisser refroidir le tout et servir à température ambiante.

Mots fléchés n° 1404



SOLUTION MOTS FLECHES N° 1403

Horizontalement

- BRASSER
DAINE - VA
ELANCE - I
MI - ESSOR

OSEE - SUE
REG - TES -
ARASE - TA
LARVES - V

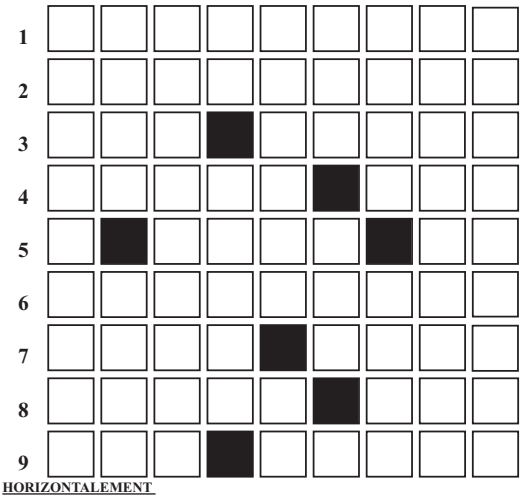
I - DE - OBI
SU - LEURS
ETATS - IE
REMETTES

Verticalement

- DEMORALISER
BALISERA - UTE
RIA - EGARD - AM
ANNEE - SVELTE

SECS - TEE - EST
S - ESSE - SOU - T
EV - OUST - BRIE
RAIRE - AVISES

Mots croisés 9/9 n° 1404



HORIZONTALEMENT

1. Incroyables - 2. Demeurer ferme et constant - 3. Gendre du Prophète - Petit pied - 4. Souhaiter - Cri d'assaut - 5. Passé sous silence - Ingurgité - 6. Indéchiffrable - 7. Poèmes - Nirvâna - 8. Superposée - Produit de mer - 9. Quart chaud - Doctrine.

VERTICALEMENT

1. Dispersé - 2. Fendu - Réserve de pis - 3. Caractère léger - 4. Face de dé - Envoyée - 5. Récupéré - Agent de liaison - 6. Salut romain - Textuellement - 7. Sans bavures - Vent froid - 8. Bouleversées - 9. Erotique.

SOLUTION N°1403

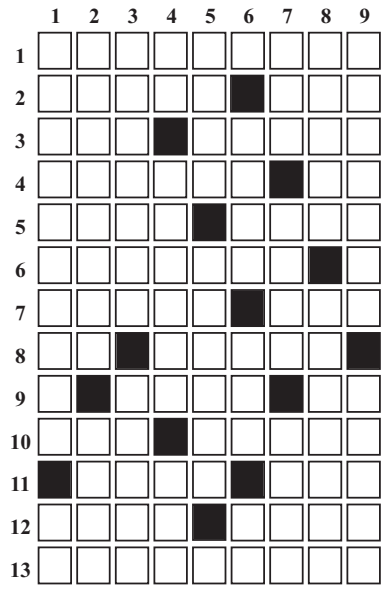
HORIZONTALEMENT

APOCOPEES
PLEONASME
PEUT - TOP -
ENFIN - PIE
TU - LABELS
EMPLIR - AC
N - ROSIS - A
CAIN - DEAL
EUS - FESSE

VERTICALEMENT

APPETENCE
PLENUM - AU
ŒUF - PRIS
COTILLON -
ON - NAIS - F
PAT - BRIDE
ESOPE - SES
EMPILA - AS
SE - ESCALE

Mots croisés 9/13 n° 1403



HORIZONTALEMENT

1. Faire des remarques sur un texte - 2. Ennuis - Il reçoit le boulin - 3. Ville française - Aspiras - 4. Ions - Contre - 5. Jeu de hasard - Roi légendaire athénien - 6. Tomber en ruine - 7. Pas autrement - Personnels - 8. Note de musique - Gâteau sec - 9. Monnaie - Petit cube - 10. Banni de certains régimes - Bondit - 11. Colline - Pièce étanche - 12. Grand arbre - Morceaux de mur - 13. Propagande.

VERTICALEMENT

1. Courses bruyantes et tumultueuses - Sur une partition - 2. Drame lyrique religieux - Non blanchi - 3. Plat de viande - Métal dense - 4. Possessif - Apprenti matelot - Si important - 5. Elle porte la culotte - Quantité de papiers - 6. Epointée - Pièce vestimentaire féminine - Ordinateur personnel - 7. Camelote - Claire-voie en amont d'une vanne - Erodai - 8. Voiture pour la casse - Alourdissant - 9. Eprouves - Compacte.

SOLUTION N° 1403

HORIZONTALEMENT

ANTIMITES
BAROUF - PU
SPA - TSARS
EPICE - QI -
NANA - RUSH
C - ENFUI - Y
EH - COBAYE
SAFARI - ON
- VOL - SAGE

ARRET - GI -
BEA - GRISE
B - GAVER - U
EDEN - GAIS

VERTICALEMENT

ABSENCES -
ABBE
NAPPA - HAVRE -
D
TRAINE - FORA-

GE
IO - CANCALE -
AN
MUTE - FOR -
TGV -
IFS - RUBIS - REG
T - AQUIA -
AGIRA
EPRIS - YOGIS - I
SUS - HYENE -
EUS

soduku 133

Pour jouer au Soduku

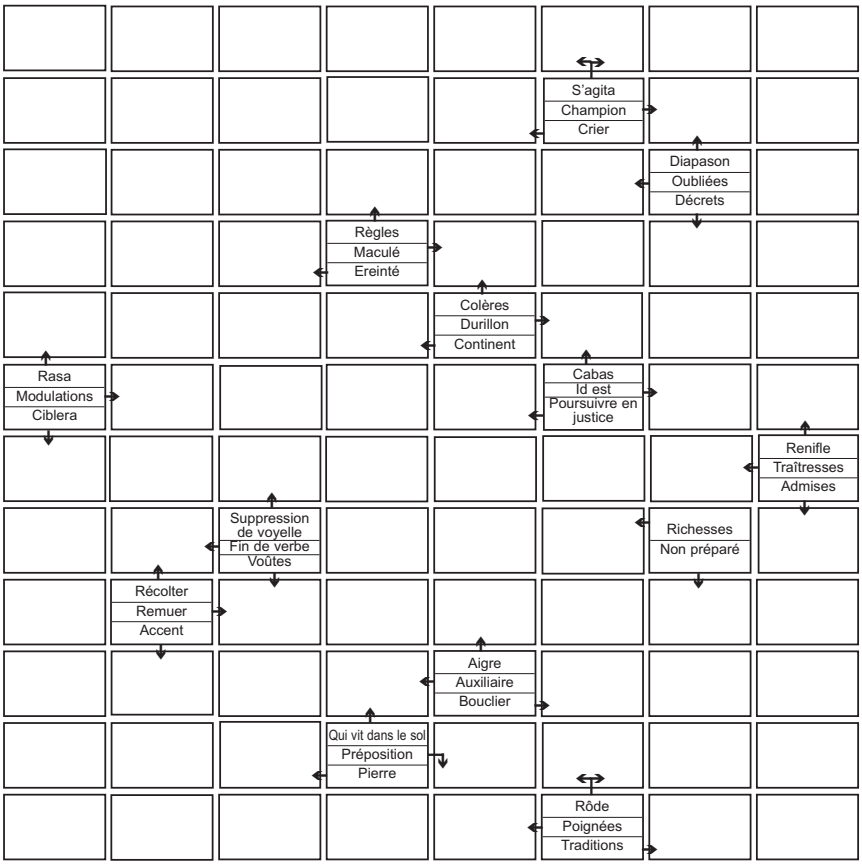
- Placer un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide
-Chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de neuf cases, délimité par un trait plus gras, doivent contenir les chiffres de 1 à 9
-Chaque chiffre ne doit apparaître qu'une fois dans la ligne, la colonne et la région
Le total des chiffres de chaque région doit être égal à 45

		5	1		4		6	
				8	3			7
	3		7			4		2
6				4		7		
2	7						5	1
		9		7		2		
1		7			9		8	
9			2	3				
	4		8		7			6

Solutions

4	6	5	7	1	2	8	3	9
3	7	8	6	9	4	2	5	1
2	9	1	5	8	3	6	7	4
9	8	4	1	3	6	7	2	5
7	3	6	2	5	9	4	1	8
1	5	2	4	7	8	3	9	6
6	2	3	9	4	5	1	8	7
5	4	7	8	2	1	9	6	3
8	1	9	3	6	7	5	4	2

Mots fléchés n° 1477



SOLUTION MOTS FLECHES N° 1476

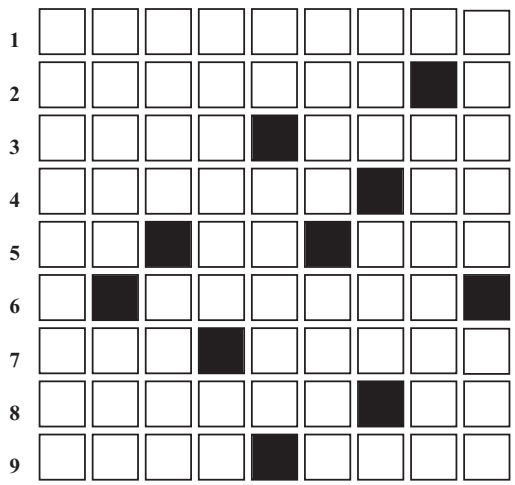
Horizontalement

– SENTIER
FORE – NUE
AURES – SI
BRESIL – N
RIS – GAVE
IR – ONDE –
CACHE – LC
ASIR – CLE
T – GENRES
IDA – OUIS
OURS – ETE
NOEUD – ES

Verticalement

– FABRICATION
SOURIRAS – DUO
ERRES – CIGARE
NEES – OHRE – SU
T – SIGNE – NO – D
IN – LAD – CRUE –
EUS – VELLEITE
REINE – CESSES

Mots croisés 9/9 n° 1477



HORIZONTALEMENT
1. Métier libéral – 2. Ramène à la vie – 3. Rendu sans éclat – Coin doux – 4. Roches siliceuses – Parfois pronom – 5. Titane – Branché – Parcourut – 6. Rossés – 7. Canton suisse – Battit – 8. Arbrisseau à fleurs – Personnel – 9. Elle fait l'affiche – Certaine.

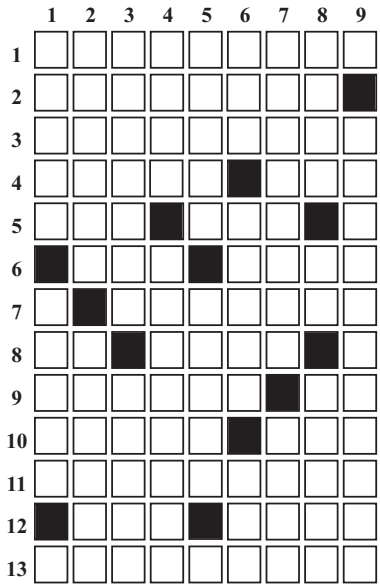
VERTICALEMENT
1. Propriétaires d'un navire – 2. Résisté – Il suit la tétée – 3. Palpa – Dégénéra – 4. Enseigna – Fin de verbe – 5. Condition – Pénètre – 6. Monceau – Déformé – 7. Propre – Bouquinés – 8. Achever avec succès – 9. Liquident – Bière anglaise.

SOLUTION N° 1476

HORIZONTALEMENT
AMULETTES
PANAMA – NA
PR – MURETS
ERMITAGE –
NAIN – SORT
D – SET – URE
ILE – HATER
CORNER – ER
ETAI – ANSE

VERTICALEMENT
APPENDICE
MARRA – LOT
UN – MISERA
LAMINE – NI
EMUT – THE –
TARAS – ARA
T – EGOUT – N
ENTERREES
SAS – TERRE

Mots croisés 9/13 n° 1477



HORIZONTALEMENT
1. Rejoindre – 2. Cupidités – 3. Légère et floue – 4. Esclave grec – Tonus – 5. Napperons – Terrain – 6. Possessif – Service d'urgences – 7. Jours – 8. Cale – Attachée – 9. Débris – 10. Faire du tort – Endosse – 11. Place déterminée – 12. Ecole de cadres – Vocifère – 13. Chevaux de bataille.

VERTICALEMENT
1. Kidnappés – Narine de cétacé – 2. Gobes – Nettoyée – Tambourines – Rois de la savane – 4. Allure de cheval – Ensemble des personnels – 5. Signes de jubilation – Mangeuses de laine – 6. Balle imparable – Grivoises – Pas ailleurs – 7. Groupement humain – Génitrice – 8. Crochet de boucherie – Note de musique – Se plaindre – 9. Essuyées.

SOLUTION N° 1476

HORIZONTALEMENT
CASSOULET
OLE – USITE
NEVA – INNE
SRILANKA –
ET – ALES – P
REFILE – DO
VERNISSEE
A – ASA – ART
TRI – NON – E
OO – ACIDES
ISOLES – IS
RIRE – OCRE
ERE – ONDES

VERTICALEMENT
CONSERVATOIRE
ALERTEE – ROSIR
SEVI – FRAI – ORE
S – ALAINS – ALE –
OU – ALLIANCE – O
USINEES – OISON
LINKS – SAND – CD
ETNA – DER – EIRE
TEE – POETESSES

soduku 206

Pour jouer au Soduku

- Placer un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide
-Chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de neuf cases, délimité par un trait plus gras, doivent contenir les chiffres de 1 à 9
-Chaque chiffre ne doit apparaître qu'une fois dans la ligne, la colonne et la région
Le total des chiffres de chaque région doit être égal à 45

		4	8		2			
		1				3		5
2	3					4		
9			6		4			
	2				3		8	
3			2	5				6
	6	7					5	
				4		1		2
	4				5		3	

Solutions

4	8	2	6	3	9	7	1	5
1	7	6	4	5	8	9	2	3
5	3	9	7	2	1	6	4	8
2	1	4	8	7	6	5	3	9
6	5	8	3	9	2	1	7	4
7	9	3	5	1	4	2	8	6
9	4	7	1	8	5	3	6	2
8	2	1	9	6	3	4	5	7
3	6	5	2	4	7	8	9	1


LE JEUNE INDEPENDANT
#Ligue1 #Tebboune
#Gourcuff
#Satim
#Gaz #3G
#UsmAlger
#Tebboune
#Ligue1
#CAN_2017 #dz
#jerusalem #Jsk #algeriennes
#Western_Sahara #الجزائر
#Khadra #sellal
#maghreb
#mobilis
#usine_renault
#Oran2021
#Opep
#Brahimi
#dz_tech
Economie
Culture
Sports
Monde
Regionale
Nationale
#JI
#De l'info sans défaut
facebook.com/jeuneindependant
twitter.com/jindependant

TF1 — 20.00 : L'arme fatale



SÉRIE D'ACTION - Etats-Unis (2016) - 1 saisons / 18 épisodes

Emily Prentiss fait son retour provisoire dans l'équipe, Hotch ayant étant contraint de s'absenter. Elle vient prêter main-forte pour une enquête. Des enfants ont découvert par hasard le cadavre d'une femme dans une décharge illégale du sud de la Floride. Le corps est encastré dans un bidon rempli de ciment. Il s'agit de Lisa Barclay, une mère célibataire de 35 ans qui avait disparu depuis une semaine.

France 2 — 20.00 : Tout le monde joue avec la loi



DIVERTISSEMENT

Est-il autorisé de conduire en tongs ? Pouquoi est-il interdit d'appeler un cochon Napoléon ? Nul n'est censé ignorer la loi. Nagui prend l'adage au pied de la lettre pour tester les connaissances du grand public et de ses invités en matière de droit. Quelles sont les règles qui régissent les comportements au supermarché, au restaurant, à la plage ou encore en voiture ? Caroline Vigneaux, ex-avocate devenue humoriste, joue le jeu et décortique la loi, souvent utile, parfois incohérente. En direct, les invités et les spectateurs répondent aux questions posées sur les droits et les devoirs du citoyen, mis à l'épreuve au quotidien.

France 3 — 20.00 : Tandem



SÉRIE POLICIÈRE - France (2015) - 1 saisons / 12 épisodes

Un homme, astronome amateur, est retrouvé assassiné sur son lieu de travail. Cet homme étant sans histoire, les enquêteurs suivent la trace de deux jeunes délinquants présents sur le lieu du crime ce matin-là. Pourtant, ils comprennent bien vite que cette piste ne donnera rien. Ils s'intéressent alors de plus près à la vie de la victime. Qui pouvait bien en vouloir à l'astronome au point de souhaiter sa mort ? L'univers apparemment anodin dans lequel celui-ci évoluait montre alors une réalité bien plus sombre...

M6 — 20.00 : Recherche appartement ou maison



TÉLÉRÉALITÉ - 3 saisons / 73 épisodes

*Au sommaire : *Roselyne* Roselyne, 68 ans, est journaliste et romancière. Elle est mariée à Jean-Paul, 70 ans, architecte à la retraite. Il y a 5 ans, elle l'a suivi pour s'installer dans la région d'Aix-en-Provence, mais Paris lui manque. Elle voudrait trouver un pied-à-terre dans la capitale. *Camille et Nicolas* Camille et Nicolas, 37 ans, et leurs trois enfants souhaitent trouver plus grand dans leur secteur, vers Marcq-en-Baroeul, la banlieue chic de Lille.*

Canal+ — 20.00 : Irréprochable



THRILLER - France (2016)

Constance, agent immobilier à Paris, a perdu son emploi et en cherche depuis un an. Sans appartement et vivant du RSA, elle repart en Charente-Maritime où elle a commencé sa carrière et où vit sa mère, hospitalisée. Elle tente de retrouver du travail dans sa précédente agence et demande l'aide de Philippe, un ancien amant. Malgré cela, le gérant préfère embaucher Audrey, qui accepte d'être moins payée. Dès lors, Constance se met à suivre la jeune femme, afin de lui ravir le poste d'une façon ou d'une autre.

TV5MONDE — 20.00 : Monsieur Max et la rumeur



TÉLÉFILM DRAMATIQUE - France (2014)

Dans un village de province ensoleillé, une violente dispute éclate entre Max, le boucher, et Caroline, son épouse, de 25 ans sa cadette. Max la soupçonne d'avoir succombé aux avances de son professeur de théâtre. Le lendemain, la jeune femme a disparu. L'histoire se corse lorsque des indices laissent penser qu'elle a été assassinée. Bientôt la rumeur se répand parmi les habitants du village.

HORAIRES DES PRIÈRES

ANNABA	CONSTANTINE	ALGER	OUARGLA	CHLEF	MOSTAGANEM	ORAN
Fadjr 03:06	Fadjr 03:14	Fadjr 03:25	Fadjr 03:43	Fadjr 03:36	Fadjr 03:42	Fadjr 03:47
Dohr 12:31	Dohr 12:35	Dohr 12:50	Dohr 12:41	Dohr 12:57	Dohr 13:02	Dohr 13:04
Açr 16:23	Açr 16:26	Açr 16:41	Açr 16:21	Açr 16:47	Açr 16:51	Açr 16:54
Maghrib 19:56	Maghrib 19:59	Maghrib 20:14	Maghrib 19:52	Maghrib 20:19	Maghrib 20:24	Maghrib 20:26
Icha 21:40	Icha 21:42	Icha 21:58	Icha 21:25	Icha 22:02	Icha 22:05	Icha 22:07

LE JEUNE INDEPENDANT

N° 5809 – MARDI 25 RAMADHAN 1438

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

Météo

	Maximales	Minimales
Alger	28°	19°
Oran	31°	20°
Constantine	32°	16°
Ouargla	41°	28°

TRAINS DES GRANDES LIGNES

La SNTF aménage son programme de circulation pour l'Aïd

Un aménagement sera opéré par la Société nationale des transports ferroviaires (SNTF) sur le programme de circulation de ses trains de grandes lignes à l'approche de la fête de l'Aïd el Fitr, a-t-elle indiqué hier dans un communiqué.



A partir du 22 juin jusqu'au 25 juin, la SNTF prévoit une reprise du trafic ordinaire des trains de grandes lignes avant la fin du Ramadhan avec un renforcement dans la composition des trains.
Ainsi, pour la desserte Alger-Oran sur train ordinaire, les horaires de départ sont programmés respectivement à 6h10 (arrivée à 11h29) et à 12h30 (arrivée à 17h39) à partir de la gare Agha (Alger).
Quant à la ligne Alger-Oran par train de type confort, les horaires de départ sont programmés respectivement à 8h (arrivée à 12h) et à 15h (arrivée à 19h).
Pour la ligne Oran-Agha sur train ordinaire, les horaires de départ sont programmés respectivement à 6h25 (arrivée à 11h29) et à 12h30 (arrivée à 17h44).
Pour la desserte Oran-Agha sur train confort, les horaires de départ sont programmés respectivement à 8h (arrivée à 12h) et à 15h (arrivée à 19h).
Concernant la ligne Alger-Constantine, disponible seulement sur train ordinaire, le départ est programmé à 7h25 (arrivée à 14h30), tandis que pour la ligne Constantine-Alger, le départ est fixé à 6h40 (arrivée à 13h15).
Par ailleurs, le départ de la desserte Alger-Annaba, sur train de nuit (couchettes et places assises) est programmé à 21h30 (arrivée à 7h28), tandis que le départ de la ligne Annaba-Alger est également prévu à 21h30 (arrivée à 7h37).
Pour la desserte Oran-Bechar, le départ est fixé à 23h30 (arrivée à 8h46), alors que pour la ligne Bechar-Oran, le départ est aussi fixé à 23h (arrivée à 9h).
La SNTF précise qu'à partir du lundi 26 juin, elle reprendra les horaires habituels des trains grandes lignes de nuit couchettes et places assises. Il s'agit ainsi de la ligne Alger-Annaba avec le départ fixé à 19h40 (arrivée à 5h38) et Annaba-Alger avec le départ fixé à 19h20 (arrivée à 5h44).
Pour la desserte Oran-Bechar, l'horaire de départ est fixé à 19h40 alors que l'arrivée est prévue à 5h à Bechar. Le départ de Béchar est prévu quant à lui à 19h et l'arrivée à 5h à la gare d'Oran.
Quant aux trains de la même desserte circulant uniquement les dimanche, mardi et jeudi, le départ d'Oran est programmé à 22h40, l'arrivée à Béchar est prévue à 8h15, tandis que le départ de Béchar vers Oran est fixé à 22h, l'arrivée est prévue à 7h25.

K. C.

EN RAISON DE LA GRANDE AFFLUENCE DES CITOYENS

Les bureaux de poste ouvrent la nuit la dernière semaine du ramadhan

LES ÉTABLISSEMENTS postaux fonctionnant en brigade vont assurer un service nocturne pendant la dernière semaine du mois sacré de ramadhan qui connaît une grande affluence des usagers, a indiqué hier un communiqué de la direction générale d'Algérie Poste.
«Algérie Poste informe son aimable clientèle qu'en prévision de la fête de l'Aïd-el Fitr et à l'effet de satisfaire nos usagers au titre des échéances de virements et de paiements de salaires et de pensions générant une grande affluence au niveau du réseau postal, tous les établissements postaux fonctionnant en brigade seront ouverts durant la dernière semaine du mois sacré du ramadhan allant du dimanche 18 Juin jusqu'à la veille de l'Aïd, et cela de 21h30 à 23h30», a précisé la même source. Le nombre de guichets à mettre en service «sera en fonction de la demande et le chef d'établissement veillera, sous le contrôle de la DUPW, au bon fonctionnement du front office selon la demande de la clientèle», a souligné Algérie Poste, alors que l'ouverture nocturne pour la recette principale de la wilaya de Tindouf se fera de 22h00à 00h00.

N. B.

DISTRIBUTION DE L'ÉLECTRICITÉ ET DU GAZ

Création d'une nouvelle société

LA SOCIÉTÉ algérienne de distribution de l'électricité et du gaz (SDC) est désormais la nouvelle entité chargée du métier de la distribution de l'électricité et du gaz sur tout le territoire national, a-t-elle indiqué hier dans un communiqué. Créée dans le cadre de la mise en vigueur de la nouvelle organisation de l'activité de distribution de l'électricité et du gaz, décidée par les pouvoirs publics, la SDC est le résultat de la fusion-absorption par cette dernière des sociétés de distribution de l'Est (SDE) et de l'Ouest (SDO) d'une part, et le rattachement de la société de distribution d'Alger (SDA) en tant que filiale, d'une autre part, précise la même source.
Ainsi, le métier de la distribution relève, désormais, d'une seule entité rassemblée dans la Société algérienne de distribution de l'électricité et du gaz (SDC) qui a la responsabilité de la distribution de l'énergie électrique et gazière et de la satisfaction des besoins de la clientèle aux conditions requises du coût, de la qualité de service et de la sécurité, note le communiqué.
Cette nouvelle configuration organisationnelle inaugure «une étape charnière pour le secteur de la distribution qui aura, dès lors, à mettre en œuvre une stratégie qui s'intègre dans la dynamique du changement qui s'opère dans l'environnement économique du pays et répond aux attentes et aux exigences de la clientèle», souligne la société. La création de cette nouvelle entité a également pour objectif essentiel «la mutualisation des expériences des distributeurs et l'harmonisation de leur façon de faire, et ce, dans l'objectif d'en améliorer l'efficience et l'efficacité et répondre ainsi à la vision des pouvoirs publics d'en faire un instrument de relèvement de la qualité du service rendu à la collectivité».
Ayant son siège à Blida, la SDC couvre la totalité du territoire national, et ce, à travers une filiale qui est la société de distribution de l'électricité et du gaz d'Alger (SDA), et deux régions de distribution de l'électricité et du gaz de l'est et l'ouest, ainsi que 14 directions de distribution du centre.
Grace à ses 28.875 agents et par le biais de 52 directions de distribution et 355 agences commerciales, la SDC développe ses réseaux et ses services afin d'assurer à ses 8.934.777 clients en électricité et 5.066.443 clients en gaz la meilleure prestation en matière de qualité et de continuité de la desserte énergie.

R. N.



LES POPULATIONS DU SUD SONT LES PLUS VULNÉRABLES

L'Algérie accorde une nouvelle aide humanitaire à la Libye

LE GOUVERNEMENT algérien a accordé une nouvelle aide humanitaire de 30 tonnes aux populations voisines de Libye établies dans les municipalités de Ghât, d'Oubari et de Ghadamès. C'est ce qu'a fait savoir hier un communiqué du ministère des Affaires étrangères.
«Composée essentiellement de produits alimentaires et pharmaceutiques, cette aide a été acheminée et remise ce jour en concertation et en coordination avec les institutions légitimes libyennes», précise la même source, relevant que «ce nouveau geste qui témoigne de la solidarité de l'Algérie avec le peuple libyen, notamment en ce mois sacré du ramadhan, s'inscrit dans le prolongement des efforts constants que déploie l'Algérie pour aider ce pays frère et voisin à surmonter la crise à laquelle il fait face depuis des années». L'Algérie «entend maintenir cet élan de solidarité envers la Libye et poursuivre ses efforts en direction de toutes les parties libyennes pour les encourager et les accompagner sur la voie de la solution politique, du dialogue interlibyen et de la réconciliation nationale, seuls à même de préserver l'intégrité de ce pays et l'unité de son peuple», conclut le communiqué du MAE.

S. N.

EDUCATION NATIONALE

Les résultats du baccalauréat connus le 15 juillet prochain

LES RÉSULTATS de l'examen du baccalauréat seront connus le 15 juillet prochain, a indiqué l'inspecteur général du ministère de l'Éducation nationale, Nedjadi Messeguem. Les résultats de l'examen de fin de cycle moyen seront publiés le 27 juin, a précisé le même responsable à la Radio nationale.

R. N.