



SOLDES D'ÉTÉ

Grande affluence aux grands centres commerciaux de la capitale



L'UNIVERSITÉ ALGÉRIENNE A SUBI PLUSIEURS RÉFORMES EN VAIN

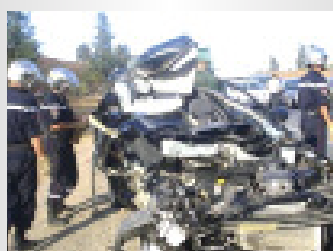
Le ministre de l'Enseignement supérieur impose une lourde réforme sans débat

CARBURANT

Les raffineries de pétrole "suffisent" pour couvrir la demande nationale

LUTTE CONTRE LA CORRUPTION

Vers la mise en place d'un cadre de coopération entre le ministère des Affaires religieuses et l'ONPLC



ACCIDENTS DE LA ROUTE

Plus de 1.600 morts et 16.000 blessés en six mois

22ÈME MARDI



LES ÉTUDIANTS TOUJOURS AUSSI DÉTERMINÉS

LUTTE ANTITERRORISTE ET SÉCURISATION DES FRONTIÈRES

Découverte d'une cache d'armes et de munitions à Tamanrasset

Une cache contenant des armes et des a été découverte hier lors d'une patrouille de fouille menée près des frontières sud à Tamanrasset/6eRM, par un détachement de l'Armée Nationale Populaire, selon un communiqué du Ministère de la Défense Nationale. « Dans le cadre de la lutte antiterroriste et de la sécurisation des frontières et grâce à l'exploitation de renseignements, un détachement de l'Armée Nationale Populaire a découvert, le 23 juillet 2019 lors d'une patrouille de fouille menée près des frontières sud à Tamanrasset/6eRM, une cache d'armes et de munitions contenant

: (01) Mitrailleur de type HERSTAL ; (01) Mitrailleur de type DOUCHKA ; (01) Fusil Mitrailleur de type FMPK ; (01) Mitrailleur de type DICTARIOV ; (01) Fusil de type FLG ; (02) Fusils semi-automatiques de type Simonov ; (40) Obus pour mortiers de calibre 82 mm ; Ainsi que (4000) balles de calibre 12.7 mm. Ces résultats de qualité confirment, résolument, l'efficacité et l'efficience des multiples opérations menées par les unités de l'Armée Nationale Populaire pour la sécurisation et la protection de l'ensemble du territoire national contre tous les fléaux et les menaces ».

K.A



LUTTE CONTRE LA CRIMINALITÉ ORGANISÉE

Plus de 100 kg de kif saisis à Beni Saf

Une quantité de kif traité s'élevant à 108 kg a été saisie dernièrement, par des Garde-côtes à Beni Saf/2eRM, alors que 8.46 kg autres ont été saisis à Tiaret, selon un communiqué du Ministère de la Défense Nationale.

« Dans le cadre de la lutte contre la criminalité organisée, des Garde-côtes ont saisi, le 22 juillet 2019 à Beni Saf/2eRM, une quantité de kif traité s'élevant à (108) kilogrammes, tandis que des éléments de la Gendarmerie Nationale, en coordination avec les services de la

Sûreté Nationale, ont arrêté quatre (04) narcotrafiquants en possession de (8,46) kilogrammes de kif traité à Tiaret.

Par ailleurs, des détachements de l'Armée Nationale Populaire ont intercepté, à Tamanrasset et Bordj Badji Mokhtar/6eRM, six (06) contrebandiers et trois (03) orpailleurs et saisi un camion, des outils d'orpillage et (19,2) tonnes de denrées alimentaires, alors que dix-huit (18) immigrants clandestins de différentes nationalités ont été appréhendés à Tlemcen et El-Taref».

K.A



ANP

Portes ouvertes sur l'Ecole supérieure du matériel d'El Harrach

L'Ecole supérieure du matériel (ESM) d'El Harrach (Alger) organise, à partir du mardi, des journées portes ouvertes coïncidant avec le début des inscriptions des jeunes désirant accéder à l'école. Dans une allocution à cette occasion, le directeur de l'école, le Général Abdelghani Moumen a expliqué que ces portes ouvertes, de deux jours, "permettront de rapprocher l'institution militaire avec ses différentes structures des citoyens, de consolider les ponts de communication, de renforcer le lien Armée-Nation, et de permettre aux différentes franges de la société

notamment les jeunes de se renseigner sur les potentialités humaines et les moyens matériels et pédagogiques que recèle l'école". Cette structure s'est dotée de plusieurs laboratoires de recherche de nouvelle génération et d'équipements scientifiques et techniques modernes, ce qui l'érige en pôle d'excellence dans l'apprentissage, la formation supérieure et professionnelle et la préparation d'élites capables de gérer, avec brio, les différentes opérations combattives et logistiques, a-t-il ajouté.

Selon le Général Moumen, l'organisation de ces portes ouvertes



permet également aux jeunes désirant s'inscrire aux rangs de l'ANP de "prendre connaissance de près

sur les modalités et les conditions d'accès et les offres de la formation militaire et scientifique de

haut niveau dispensée à l'ESM au profit des officiers et sous-officiers dans plusieurs spécialités scientifiques et techniques dans la maintenance du matériel".

L'ESM envisage "le lancement de programmes de Doctorat de troisième cycle (LMD) à l'horizon 2020 en collaboration avec l'université algérienne qui apportera sa valeur ajoutée à la recherche scientifique", a-t-il indiqué, faisant état du "début d'une formation supérieure en armement devant renforcer les compositions combattantes par des cadres d'un haut niveau opérationnel et stratégique".

L'UNIVERSITÉ ALGÉRIENNE A SUBI PLUSIEURS RÉFORMES EN VAIN

Le ministre de l'Enseignement supérieur impose une lourde réforme sans débat

Ce qui s'apparentait, il y a quelques semaines, à un discours populiste du nouveau pouvoir pour compenser son déficit de légitimité commence à se traduire concrètement sur le terrain, sans débats préalables, ni engagement politique sérieux.

Dans une directive du ministre de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique adressée à l'ensemble des responsables des établissements universitaires, datée du 21 juillet 2019, le ministre leur enjoint d'utiliser l'anglais à la place du français, dans les bordereaux de leurs correspondances et autres documents officiels (diplômes, bulletins de notes, affichages, courriers...). Ainsi, la langue française disparaîtra totalement de tous les documents officiels émanant des établissements universitaires, puisque les textes seront toujours établis en langue arabe. Cette première mesure semble s'inspirer du discours «anti-français» brandi par les détenteurs actuels du pouvoir pour tenter de séduire les nouvelles générations, supposées acquiescentes à l'usage de l'anglais en tant que langue d'enseignement à la place du français, que les promoteurs de ce discours s'efforcent à présenter comme un legs du colonialisme français ou encore comme «un signe d'aliénation culturelle et civilisationnelle». Un discours qui ne laisse pas indifférents les milieux islamistes qui,



eux, n'ont jamais cessé de faire la promotion de l'anglais comme première langue étrangère en Algérie. Ce processus de «francisation» avait franchi une première étape par l'orga-

nisation d'un sondage par Internet sur cette option d'utilisation de l'anglais à l'université. Initié par le ministère de l'Enseignement supérieur, le sondage a révélé que 94% des votants sont favo-

rables à l'utilisation de la langue de Shakespeare à la place de celle de Molière dans l'enseignement supérieur en Algérie.

S. N.

Les quatre conséquences de l'abandon du français selon un centre de réflexion

Le Centre d'étude et de réflexion sur le monde francophone (CERMF) a mis en garde contre l'abandon brutal de l'usage de la langue de Molière en Algérie. «Si l'apprentissage de différentes langues étrangères est toujours souhaitable, la remise en cause, ouvertement voulue par certains responsables politiques, du statut de première langue étrangère accordé au français en Algérie, et donc du caractère francophone du pays, est de nature à nuire gravement aux intérêts supérieurs de celui-ci et du peuple algérien», alerte le CERFM. Une telle démarche improvisée «couperait l'Algérie de son environnement immédiat, à savoir le reste du

Maghreb et, plus globalement, de l'Afrique francophone, vaste ensemble en plein essor économique et démographique et présentant de nombreuses opportunités», explique le think tank. L'Algérie serait ainsi «éloignée de ses alliés traditionnels et historiques par une érosion progressive mais certaine des relations amicales, voire fraternelles, liant historiquement le pays à d'autres ayant aussi le français en partage, au nord comme au sud du monde francophone», souligne encore ce cercle de réflexion indépendant qui met en avant des «relations particulièrement étroites qu'il serait impossible de rebâtir avec d'autres pays et puissances géographiquement plus lointaines et non liées à l'Algérie par une histoire

commune». L'Algérie se rapprocherait, pense encore le CERFM, lentement mais sûrement et au détriment de son appartenance maghrébine des pays arabo-anglophones du Moyen-Orient, de leurs codes culturels mais aussi, in fine, de leur principal allié occidental (les Etats-Unis, ndlr) et de sa politique étrangère (...) sur laquelle finirait par s'aligner en grande partie l'Algérie tôt ou tard». Autre conséquence directe, selon toujours le Centre d'étude et de réflexion sur le monde francophone, une dichotomie entre l'Algérie et la majeure partie de sa diaspora vivant dans des pays francophones dont elle s'éloignerait ainsi.

K. M.

OUARGLA

Plus de 600 travailleurs d'entreprises socio-économiques formés par l'Université Kasdi Merbah

Plus de 600 travailleurs d'entreprises socio-économiques ont bénéficié, en vertu de conventions avec l'université Kasdi Merbah d'Ouargla, de formations dans diverses spécialités scientifiques au niveau de cette institution universitaire, a-t-on appris mardi auprès du rectorat. Il s'agit de la formation, au titre de la saison universitaire clôturée (2018/2019) et dans divers segments liés aux hydrocarbures, de 350 travailleurs de l'entreprise nationale de forage (EN-

AFOR) et de 100 autres de l'entreprise nationale des travaux aux puits (ENTP), en plus de la formation de 180 agents agronomes relevant des directions services agricoles des wilayas du Sud-est du pays. L'université a également enregistré la sortie d'une promotion de 16 cadres, diplômés de Master, après un cursus de deux ans, dans la gestion des enquêtes économiques et financières relevant de la sûreté nationale dans les wilayas du Sud, a indiqué le vice-recteur chargé des relations extérieures et de la coopération, Mou-

rad Korichi.

Ce système de formation à la carte a permis également des sessions d'enseignement, de courtes durées (15 jours à 6 mois) de la langue anglaise et de la comptabilité au profit d'éléments d'entreprises socio-économiques. Le même responsable a fait part, en outre, de la sortie la saison prochaine, dans le cadre d'une convention de coopération entre l'université d'Ouargla et la société algérienne de production de l'électricité, de 17 diplômés de Master en génie électrique qui

bénéficieront d'un recrutement direct. Les entités économiques accueillent, pour leur part, les étudiants en stage et assurent un éventuel recrutement de certains promus, a ajouté M. Korichi. Plus de 150 conventions de coopération ont été signées ces dernières années par l'université d'Ouargla avec différentes institutions socio-économiques, locales et nationales, dans le cadre du renforcement des activités de l'université et son ouverture sur son environnement socio-économique.

Le Conseil constitutionnel actualise le règlement fixant les règles de son fonctionnement

Un nouveau règlement fixant les règles de fonctionnement du Conseil constitutionnel a été adopté récemment par cette institution, introduisant de nouveaux articles pour combler certaines lacunes constatées dans les textes juridiques régissant l'élection présidentielle, et pour prendre en compte l'entrée en vigueur, en mars dernier, du mécanisme de l'exception d'inconstitutionnalité, selon le Journal officiel. Le nouveau règlement qui fixe les règles de fonctionnement du Conseil consti-

tutionnel, conformément aux dispositions constitutionnelles, législatives et réglementaires y afférentes est composé de 104 articles contre 89 pour l'ancien. La principale nouveauté apportée dans ce nouveau règlement a trait au dépôt du dossier de candidature à l'élection présidentielle. Les candidats à la prochaine présidentielle doivent désormais déposer eux-mêmes leurs dossier de candidature au Conseil constitutionnel. L'article 48 de ce règlement stipule que "le dossier de candidature à

l'élection du président de la République est déposé par le candidat en personne, dans les conditions, formes et délais prévus par la loi organique relative au régime électoral auprès du secrétariat général du Conseil constitutionnel. Il en est délivré accusé de réception. Le candidat signe la déclaration de candidature au siège du Conseil constitutionnel". La présence des candidats devient ainsi obligatoire pour le dépôt des déclarations de candidatures, alors que l'article 28 de l'ancien règlement stipule seule-

ment que "les déclarations de candidatures à la présidence de la République sont déposées par le candidat dans les conditions, formes et délais prévus par la loi organique relative au régime électoral auprès du secrétariat général du Conseil constitutionnel. Il en est délivré accusé de réception". De nouveaux articles ont été également introduits dans ce règlement détaillant la procédure de mise en œuvre et de présentation de l'exception d'inconstitutionnalité. Ce mécanisme est entré en vigueur en

mars dernier après la publication en septembre 2018 de la loi organique fixant les conditions et modalités de mise en œuvre de l'exception d'inconstitutionnalité prévue par l'article 88 de la Constitution. Le nouveau règlement intérieur du Conseil constitutionnel a supprimé également un article qui stipulait que les avis et décisions du Conseil constitutionnel étaient définitifs et s'imposaient à l'ensemble des pouvoirs publics et aux autorités administratives et juridictionnelles.

SAISON ESTIVALE

800 étudiants du Sud du pays en villégiature à Skikda

Plus de 800 étudiants de diverses universités du Sud du pays effectuent du mardi (23) au 30 juillet courant un séjour touristique dans la wilaya de Skikda, a-t-on constaté. Un riche programme d'animations culturelles et récréatives est proposé à ces étudiants issus de 13 wilayas du Sud dont Ouargla et Tamanrasset et accueillis à la résidence universitaire El-Hadaïk. Lors de la cérémonie d'ouverture de ce séjour tenue à l'auditorium de l'université de Skikda, le sous-directeur chargé de l'animation en milieu universitaire au ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique, Smail Nezar, a indiqué que cette initiative, la sixième du genre depuis 2014, vise à encourager le tourisme et la découverte du patrimoine culturel, historique et archéologique des différentes wilayas.

Organisé conjointement par le ministère de l'Enseignement Supérieur, l'université de Skikda et la direction des œuvres universitaires, le séjour permettra aux étudiants bénéficiaires de connaître les potentialités naturelles et historiques de Skikda au travers d'une série d'excursion découverte, selon le même cadre. La nouveauté de l'actuelle édition de cette manifestation est de proposer aux participants 15 ateliers de formation dont diverses activités dont le théâtre, le cinéma, l'animation et les arts plastiques, selon la même source. Les participants à ce séjour ont été choisis parmi les étudiants majors de leurs promotions et les adhérents des clubs culturels et artistiques, selon le même responsable qui a relevé que ce type d'échange permet notamment de découvrir les talents parmi les étudiants.

HADJ 2019

Les hadjis invités à récupérer leurs passeports et visas électroniques dans les 72 heures avant leur départ pour les Lieux saints

L'Office national du pèlerinage et de la omra (ONPO) a invité hier les candidats au hadj 2019 à se rapprocher des services administratifs de leur lieu de résidence pour récupérer leurs passeports et visas électroniques dans les 72 heures avant leur départ pour les Lieux saints. "Cette nouvelle démarche est effectuée par le hadji via le portail électronique du pèlerinage de l'ONPO au même titre que le règlement des frais du hadj, l'achat des billets et la réservation des chambres d'hôtel", a précisé à l'APS le directeur de l'organisation du pèlerinage et de la omra à l'ONPO, Abderrahmane Sassi. Auparavant, le hadji recevait son passeport au niveau de l'aéroport, mais désormais des SMS sont envoyés aux concernés pour les inviter à effectuer les démarches administratives, bancaires et sanitaires nécessaires avant leur départ pour les Lieux saints, a-t-il ajouté. Ces nouvelles démarches qui mettent à contribution les technologies de l'information et de la communication entrent dans le cadre de la modernisation et de l'amélioration de l'organisation et de la gestion du pèlerinage, a affirmé le responsable.

22ÈME MARDI

LES ÉTUDIANTS TOUJOURS AUSSI DÉTERMINÉS

Pour le 22ème mardi consécutif, les étudiants algérois, comme dans plusieurs villes du pays, ont marché, aujourd'hui à travers les rues du centre de la ville.

A 10h30, le coup de départ de la marche de plusieurs dizaines d'étudiants rassemblés à la place des martyrs est donné par le chant de l'hymne national. Puis à l'entame de la ruelle de Bab Azzoune, les étudiants ont scandé « Etat civil et non militaire », « le peuple veut une justice indépendante », le peuple veut un pouvoir civil » ou encore, « une presse libre et justice indépendante ».

A l'arrivée au square port Said, la police anti-émeute était sur place et a fermé l'accès à la rue Abane Remdane et les étudiants ont marché sur la rue Ali Boumendjel puis Elarbi Benmhidi. Tout au long du parcours les étudiants ont scandé



plusieurs fois « un Etat Civil et non un militaire ».

Devant la statue l'Emir Abdelkader, les étudiants, accompagnés par des ci-

toyens, ont demandé « la libération du Moudjahid Lakhdar Bouregaa et les détenus d'opinion ».

La marche s'est poursuivie dans le calme et aucune altercation avec la police ni incident n'a été signalé durant la marche.

A l'entrée de la rue Pasteur, les étudiants ont descendu vers la grande poste puis le rue Khemissi, avant de passer sur le Boulevard Amirouche. Etant la destination principale était la Place Maurice Audin, ils ont monté par la Rue Mauritania pour arriver à Rue Didouche Mourad. Tout au long de la marche, les étudiants et les quelques citoyens n'ont pas cessé de scandé des slogans anti pouvoir et contre l'implication des militaires dans la vie politique du pays.

LUTTE CONTRE LA CORRUPTION

Vers la mise en place d'un cadre de coopération entre le ministère des Affaires religieuses et l'ONPLC

Le ministre des Affaires religieuses, Youcef Belmechi a affirmé, mardi à Alger, qu'un cadre de coopération entre le ministère des Affaires religieuses et des wakfs et l'Organe national de prévention et de lutte contre la corruption (ONPLC) serait prochainement mis en place pour sensibiliser la société aux dangers de ce phénomène. Dans une déclaration à la presse au terme d'une rencontre avec le président de l'ONPLC, Tarek Kour consacrée à la concertation sur la mise en place d'un cadre de coopération entre le ministère et l'organe, M. Belmechi a indiqué que cette question exigeait "une éducation, une ré-

forme et une sensibilisation", soulignant que son département participerait à la lutte contre la corruption à travers "la formation d'imams et de cadres, ainsi que des prêches pour sensibiliser la société aux dangers de la corruption". Le programme de ce projet prévoit des colloques et des journées d'études pour sensibiliser aux dangers et répercussions de ce phénomène sur la société, a ajouté le ministre. De son côté, le président de l'ONPLC a indiqué qu'il a été convenu de mettre en place d'une commission chargée de l'élaboration d'un cadre de partenariat", soulignant que l'organe qu'il préside avait demandé au ministère

des Affaires religieuses d'inviter les imams à consacrer un prêche unifié le vendredi à travers toutes les mosquées du pays pour sensibiliser aux dangers de la corruption sur la société. L'organe, a-t-il dit, aspire à "trouver un cadre de coopération en impliquant le département des affaires religieuses, à travers l'échange d'expertises, des connaissances et de la formation commune, dans le cadre de son rôle constitutionnel consacré en vertu de l'article 203 qui stipule que "l'organe joue un rôle dans la consécration des principes d'intégrité et de transparence dans la gestion des biens et des deniers publics".

OUARGLA

Attribution prochaine de plus de 1.300 LPL et 4.500 lots de terrain à Ouargla et Rouissat

Pas moins de 1.314 logements de type public locatif (LPL) seront attribués prochainement à leurs bénéficiaires dans les communes d'Ouargla et Rouissat, en plus de 4.500 lots de terrain à bâtir dans la commune d'Ouargla, a-t-on appris mardi des services de la wilaya. Les listes de bénéficiaires

des LPL, établis par la commission des logements de la daïra d'Ouargla, ont été affichées mardi au niveau des communes d'Ouargla (1.010 unités) et de Rouissat (304), en plus de l'affichage des listes des bénéficiaires de 4.500 lots de terrain à bâtir au niveau de la commune d'Ouargla, a-t-on précisé. Pour conférer

une totale transparence à cette opération d'attribution et permettre d'introduire d'éventuels recours, deux sites ont été retenus au niveau de l'Institut national spécialisé de la formation professionnelle "Soltani Abdelkader" concernant les listes LPL de la commune d'Ouargla et du centre de formation professionnelle

"Ahmed Mahdjoubi" pour la commune de Rouissat. Un troisième site a été désigné au niveau de l'Institut des lettres et des langues de l'université Kasdi Merbah d'Ouargla pour l'introduction des recours pour les personnes s'estimant lésées dans l'opération d'attribution des lots de terrain à bâtir.

Le dépôt des recours adressés à la commission des recours de la wilaya d'Ouargla débute ce mardi et se poursuivra jusqu'au début du mois d'août prochain. La commission de logements de la daïra d'Ouargla se penchera à partir de la prochaine rentrée sociale sur l'examen des dossiers des postulants et l'établissement des listes des bénéficiaires d'une autre tranche de 1.500 LPL, à savoir 1.000 dans la commune d'Ouargla et 500 dans celle de Rouissat, selon les services de la wilaya.

PROMOTION IMMOBILIÈRE À MÉDÉA

Les intervenants invités à accélérer le rythme d'exécution des projets

Les promoteurs chargés de la réalisation des quotas de logements socio-participatifs (LSP) et logements promotionnels aidés (LPA), affectés à la wilaya de Médéa, ont été invités à "accélérer le rythme" d'exécution de leurs projets et le respect des délais, faute de quoi il sera procédé à la résiliation de leurs contrats, a-t-on appris auprès des services de la wilaya.

Ces promoteurs ont été mis en demeure, mercredi, lors d'une réunion avec le wali, Abass Badaoui, et appelés à achever les projets de 818 logements LSP et 646 logements LPA qui accusent un retard d'exécution et à les livrer, dans les meilleurs délais, aux citoyens, avant qu'une procédure de résiliation du contrat de réalisation ne soit engagée à l'encontre de tout promoteur défaillant, averti le chef de l'exécutif. Davantage de coordination est attendue des responsables du secteur de l'habitat, en l'occurrence l'office de promotion et de gestion immobilière et la direction du logement, pour "mieux contrôler et suivre de près le travail" de ces promoteurs et à "prendre en charge" les problèmes susceptibles d'impacter le bon rythme d'exécution de ces projets, a rappelé le wali au cours de cette réunion. Ces responsables ont été instruits, en outre, de procéder à la relance, "dans l'immédiat", des projets de 44 logements LSP, implantés à "Cherachria", périphérie nord de Médéa, et les 226 logements LPA, ventilés à travers plusieurs localités, non lancés, à ce jour, en dépit de la forte demande exprimée pour ce type de formules de logements, a-t-on fait savoir de même source.

FEU DE FORÊTS

Plus de six hectares de couvert végétal ravagés par les flammes en 48 heures à Médéa

Plus de six hectares de couvert végétal ont été parcourus par les flammes, dans plusieurs incendies enregistrés, durant les dernières 48 heures, à travers différentes localités de la wilaya de Médéa, a-t-on appris hier auprès de la Protection civile. L'essentiel des pertes a été enregistré au niveau de "Ain-Djemaa", commune de Maghraoua, au nord-est de Médéa, et "El-Aouachria", dans la localité de Bouskène (est), et "Meghatlia", commune de Benchicao, où de nombreuses parcelles de couvert végétal ont été réduites en cendre, suite à ces incendies, maîtrisés après d'intenses efforts, a-t-on indiqué. La même source fait état, en outre, de la destruction de 4,5 hectares de plantations sylvicoles, à El-Aissaouia, Bouchrahil et Maghraoua, ravagés au cours de la journée de lundi, par de violents incendies qui ont nécessité la mobilisation de plusieurs équipes d'intervention, dont le déploiement a permis de freiner la propagation des flammes vers d'autres parcelles, a-t-on ajouté.

SAMEDI À ALGER

Organisation d'une conférence sur le développement de la filière céréalière

Une conférence sur le développement de la filière céréalière sera organisée samedi au Centre international des conférences "CIC/Abdelatif-Rahal" (Alger), a annoncé mardi le ministère de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche dans un communiqué. A cet effet, le ministre de l'Agriculture, du Développement rural et de la Pêche, Chérif Omari, a présidé mardi, aux

sièges des Instituts sous tutelle, cinq ateliers thématiques regroupant des experts nationaux, des acteurs de la profession (les professionnels et l'interprofession) et des chercheurs scientifiques. Ces ateliers qui se poursuivront mercredi, ont vu également la participation des cadres centraux et ceux des wilayas céréalières, les cadres de l'Office Algérien Interprofessionnel des Céréales (OAIC), des Instituts Techniques

sous tutelle (ITGC, CNCC, INSID, INPV, INRAA ...), a ajouté la même source. Les thématiques retenues portent sur "la régulation et la rationalisation des importations", "le développement des céréales et l'impact du respect de l'itinéraire technique sur la productivité et la production dans les conditions semi-aride", "le développement des céréales dans les zones sahariennes", ainsi que "le rôle de la pro-

fession et l'interprofession dans l'intégration et le développement de la filière". En outre, un atelier sera consacré à la mise en place d'un système de suivi-évaluation de la politique de développement de la filière céréalière. Ces ateliers constituent un espace de réflexion, de débat et de concertation entre les différents intervenants. Leur objectif consiste à faire avancer la réflexion autour des thématiques retenues, censées

définir les éléments essentiels du plan d'action pour le développement de la filière, qui revêt une grande importance, a indiqué la même source. A l'issue des ateliers, une feuille de route sera mise en place, impliquant l'ensemble des acteurs de la filière. Elle sera présentée samedi lors de la Conférence sur le développement de la filière céréalière en même temps que les résultats des travaux en atelier.

SOLDES D'ÉTÉ

Grande affluence des citoyens aux grands centres commerciaux de la capitale

Les différents locaux et grands centres commerciaux de la capitale enregistrent une grande affluence des citoyens et étrangers en ce début des soldes d'été qui s'étaleront jusqu'au 31 aout, a-t-on constaté.

À Alger, plusieurs centres commerciaux, à l'instar de ceux de Bab Ezzouar et d'Ardis ainsi que des locaux commerciaux à la rue Larbi Ben M'hidi, Didouche Mourad ou encore El Biar et Chéraga affichent des ventes au rabais qui attirent de nombreux citoyens et même des étrangers notamment les asiatiques, a constaté l'APS lors d'une tournée dans ces espaces. Certains clients approchés par l'APS considèrent que les publicités affichées par les commerçants concernant leurs différentes marchandises sont une véritable "arnaque" qui se reproduit à chaque saison de soldes, les rabais proposés étant "insignifiants".

Selon une cliente rencontrée dans un centre commercial très prisé à l'est d'Alger, les prix des vêtements de marque étrangère sont restés inchangés. D'ailleurs, elle s'interroge sur quelle base ces réductions sont fixés entre 20% et 50%.

Selon Mourad, propriétaire d'un magasin à la rue Didouche Mourad, les ventes par rabais ont pour objectif de donner aux commerçants l'opportunité



de promouvoir leurs activités et au consommateur l'occasion d'acheter différentes marchandises à des prix réduits.

Pour rappel, l'opération de vente par rabais s'effectue en application des dispositions du décret exécutif du 18 juin 2006 fixant les conditions et les modalités de vente au rabais, promotionnelle, en liquidation de stocks, en

magasins d'usines et vente au déballage ainsi que sur décision des services compétents de wilaya.

Conformément à ce texte, le commerçant est notamment tenu d'obtenir une autorisation auprès du ministère du commerce pour l'affichage des promotions sur sa vitrine sans cette autorisation.

La décision prévoit également des dis-

positions claires concernant les peines infligées aux commerçants contrevenants, si ces derniers sont interceptés par les agents de contrôle et de répression des fraudes de la direction du commerce.

La vente en soldes concerne les articles achetés par le commerçant depuis au moins trois mois, avant le début de la période des soldes.

EL TARF

Plus de 230 enfants séjournent au camp de solidarité à l'école des sourds

Plus de 233 enfants issus des wilayas d'El Oued, Souk Ahras, Mila et El Tarf, ont bénéficié, de séjours sur les plages de la wilaya d'El Tarf, dans le cadre du programme de solidarité initié par le ministère de la Famille et de la Condition de la Femme, a indiqué, mardi, la directrice de l'école des sourds de la commune de Ben M'hidi, lieu de résidence de ces vacanciers.

S'inscrivant dans le cadre d'un programme dédié à la saison estivale 2019, ces séjours profitent à des enfants issus de couches sociales défavorisées, orphelins

ou aux besoins spécifiques dont 10 élèves sourds scolarisés au sein de cet établissement où hébergement et prise en charge leur sont assurés pour leur permettre, a ajouté Mme. Djilani Badria, de passer des séjours agréables et conviviaux sur les plages de la wilaya d'El Tarf. Scindés en trois (03) sessions, ces colonies de vacances, comptant chacune 65 enfants, âgés entre 08 et 14 enfants, ont été lancées le 25 juin pour se poursuivre jusqu'au 10 août prochain, a-t-on assuré de même source. Des loisirs et plusieurs autres activités ludiques ont été prévus au profit de ces jeunes vacanciers qui auront à découvrir les sites na-

turels de cette région de l'extrême Nord-Est du pays et à goûter aux magnifiques plages de cette wilaya qui en compte une quinzaine ouvertes, cette année, à la baignade, a-t-on également affirmé. Soixante-douze (72) encadreurs et animateurs ont été mobilisés pour permettre à ces jeunes estivants de profiter au maximum de leur séjour dans cette wilaya, a ajouté la directrice de l'école des sourds de Ben M'hidi qui prend en charge actuellement 34 élèves atteints de surdité: 31 issus de la wilaya d'El Tarf, 02 autres de la wilaya de Guelma et un de Souk Ahras, encadrés par une cinquantaine d'employés.

BOUMERDES

Phase finale du Prix national "Aqlam Biladi 2019" avec la participation de 33 élèves

La phase finale de l'édition 2019 du concours scolaire national "Aqlam Biladi" (Plumes de mon pays), relatif à la lecture et l'écriture créative, a débuté mardi à Boumerdes, avec la participation de 33 élèves des trois paliers, issu de différentes wilayas.

Abristée, pour une semaine, par le lycée Franz Fanon de Boumerdes, sous le signe "l'Ecole de qualité, un espace d'inspiration pour un bon lecteur et un écrivain créatif", cette 2ème édition du genre (2018/2019) a été ouverte par le directeur central chargé des activités culturelles, sportives et sociales, auprès du ministère de l'Education nationale, en présence de représentants de nom-

breux secteurs. Outre Boumerdes, les élèves finalistes représentent les wilayas de Tamanrasset, Souk Ahras, Mila, Ain Temouchant, Annaba, Guelma, Tiaret, Ghardaïa, Oran, Oum Lebouagui, El Bayadh, Alger, Batna, Bejaïa, Bordj, Bouarriridj, Bouira, Biskra, Constantine, Médéa, et Tizi-Ouzou. Ces finalistes ont été qualifiés à l'issue d'éliminatoires locales et régionales, ayant mis en lice près de 290.000 élèves de toutes les wilayas du pays. Le concours porte notamment sur l'organisation d'ateliers de lecture et d'écriture, ou le participant laissera libre cours à sa créativité et imagination en matière de prose, poésie, nouvelles, théâtre, entre autres. Leur encadrement est assuré par des

cadres du ministère de l'éducation nationale, outre des écrivains algériens, et des inspecteurs centraux. Sachant que le jury de cette compétition aura à sélectionner six œuvres du cycle primaire, huit du cycle moyen et huit du cycle secondaire, avec une moyenne de deux œuvres pour chacune des trois langues: arabe, tamazight et français. Les lauréats de ce concours seront récompensés à l'occasion de la Journée "portes ouvertes" sur le secteur de l'éducation nationale, qui sera organisée en marge du Salon international du livre d'Alger (SILA 2019), prévu en novembre prochain. "Cette compétition littéraire en milieu scolaire vise à encourager la lecture et l'écriture créatives parmi les

élèves des trois cycles primaire, moyen et secondaire, parallèlement à l'encouragement de la lecture des œuvres du patrimoine littéraire nationale dans toutes les langues, tout en contribuant à l'émergence de talents d'écriture et de créativité chez les élèves", a indiqué le directeur de l'éducation de la wilaya, Adel Khanssous. "Aqlam Biladi" se veut, également, un cadre pour exploiter de manière optimale le "fond littéraire algérien et ancrer l'imaginaire littéraire algérien dès l'école", a-t-il précisé. Des activités ludiques et récréatives, dont des excursions et des soirées artistiques et de détente, sont également portées au programme de cette manifestation intellectuelle et littéraire.

UNIVERSITÉ CONSTANTINE 2 Plus de 3.000 nouveaux bacheliers attendus à la rentrée universitaire

Plus de 3.000 nouveaux bacheliers sont attendus à la rentrée 2019-2020 à l'université Abdelhamid Mehri Constantine 2, a-t-on appris hier auprès du rectorat de cette institution.

La période de préinscriptions des titulaires du baccalauréat, fixée du 22 au 24 juillet, a été précédée par l'organisation de journées portes ouvertes (du 15 au 23 juillet) afin de permettre aux nouveaux bacheliers de s'informer sur les filières disponibles à l'université de Abdelhamid Mehri Constantine 2, a indiqué le vice-recteur chargé de la pédagogie Lounis Oukaci.

La même source a, par ailleurs, expliqué que la confirmation des préinscriptions est prévue pour le 25 et le 26 juillet, avant l'annonce le 3 août des affectations via le site électronique du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche scientifique.

Le responsable a ainsi fait savoir que son université prévoit 900 places pédagogiques à la faculté des sciences économiques commerciales et de gestion, 1600 places en sciences humaines et sociales, 400 places à la faculté des nouvelles technologies de l'information et de la communication et 250 autres à la faculté des sciences et techniques des activités physiques et sportives. La période consacrée aux inscriptions définitives et aux dossiers des œuvres universitaires a été fixée du 2 au 12 septembre, a encore souligné Lounis Oukaci. Il est à noter que l'université Abdelhamid Mahri Constantine 2 a ouvert au titre de l'année 2019-2020 pas moins de 2105 places pédagogiques en master, apprend-on de son vice-recteur chargé de la pédagogie.

JUGEMENT EN APPEL DU SÉNATEUR BOUDJOUHER

La Cour de Tipasa confirme le jugement de première instance

La chambre pénale près la Cour de Tipasa a confirmé mardi le jugement de première instance prononcé, le 5 mai dernier, contre le membre du Conseil de la Nation, Malik Boudjouher, condamné à 7 ans de prison ferme dans une affaire de corruption. Ce jugement a été prononcé après la comparution, mardi dernier, du sénateur Boudjouher dans une audience en appel, durant laquelle le parquet avait requis une peine de 8 ans de prison ferme à son encontre, alors que la chambre de

première instance l'a condamné à 7 ans de prison ferme, avec interdiction, pour une durée de 5 ans, d'exercer de hautes fonctions ou de se porter candidat à un poste politique, assortie d'une amende d'un million de dinars. Il a été poursuivi, en août dernier, pour "obtention de privilèges indus", "abus de pouvoir" et "abus de fonction", avant la programmation de son affaire en jugement en avril passé. Le tribunal de Tipasa a, également, acquitté deux prévenus, accusés de "privilèges indus" et ordonné la

restitution de leurs véhicules saisis le 14 août dernier par la police judiciaire, lors de leur arrestation avec le principal accusé. Ces derniers avaient en leur possession 2 millions de DA versés par la victime, en contrepartie de la facilitation de procédures de régularisation du dossier de réalisation illicite d'un projet touristique dans la région de Chenoua.

Lors de cette audience, la victime a maintenu ses dires en accusant le sénateur Boudjouher de "constitution d'une bande d'escrocs et racketteurs

en usant d'un média local et d'une page facebook". Le sénateur s'est dit, quant à lui, "victime d'un conflit politique et de complots d'extrémistes locaux". La chambre pénale avait rejeté, mardi dernier, les arguments de la défense de l'accusé principal, concernant sa "mise en liberté", afin de procéder à la levée de l'immunité parlementaire, dont il jouit, avant qu'il ne fasse l'objet de procédures de poursuites judiciaires, comme plaidé par maître Mokrane Ait Larbi. L'arrestation de Boudjouher

s'appuie sur les articles 111 du code pénal et 128 de la Constitution stipulant qu'en cas de flagrant délit ou de crime flagrant, il peut être procédé à l'arrestation d'un député ou d'un membre du Conseil de la Nation. Le bureau de l'Assemblée populaire nationale ou du Conseil de la Nation, selon le cas, en est immédiatement informé. Il peut être demandé par le bureau saisi, la suspension des poursuites et la mise en liberté du député ou du membre du Conseil de la Nation.

LE MONDE

Quotidien National d'Information de l'administration

**Tous les jours
dans les kiosques**

**CETTE ESPACE EST RESERVÉ
POUR VOS PUBLICITÉS**

Pour plus de détails contactez nous au :



023 95 70 70

Ou par Email au :



mondeadm2018@gmail.com

LE MEILLEUR ACCUEIL VOUS SERA RÉSERVÉ

LE MONDE
Quotidien National d'Information

Fondation pour l'édition
et la publicité

EDITER PAR LA EURL
EL HAOUAFIZE

Président directeur général
Directeur des publications

MME SEMROUNI.K

Directeur adjoint

Z.NACER

DIRECTEUR GENERAL
FONDATEUR

MME SEMROUNI.K

MONDE
DE L'ADMINISTRATION

REDACTEUR EN CHEF

A.SALIM

SIEGE SOCIAL
22 RUE SAHRAOUI EL
ACHOUR -ALGER

DIRECTION FAX/TEL
023957070

COMPTE NUMERO

005001112145636147 BDL

ANEP TEL 02173778

021737128

FAX 021739559

DIFUSION

OUEST- CENTRE- EST

IMPRESSION

SIA

CARBURANT

Les raffineries de pétrole "suffisent" pour couvrir la demande nationale

Les raffineries de pétrole en Algérie "suffisent" pour couvrir la demande nationale en carburant, estimée à 15 millions de tonnes, a affirmé lundi à Chlef le ministre de l'Energie, Mohamed Arkab.

Répondant à une question d'un journaliste sur l'importation du carburant, Mohamed Arkab a déclaré que les raffineries existantes à l'échelle nationale sont "suffisantes pour couvrir la demande estimée à 15 millions de tonnes". "Depuis fin 2018, nous n'avons effectué aucune importation de carburant, et toute la production disponible sur le marché est algérienne", a-t-il souligné.

Lors d'une inspection, dernièrement, à la raffinerie de Sidi R'cine à Alger, le ministre de l'Energie avait déclaré que la réhabilitation des raffineries de pétrole en Algérie, conformément aux normes internationales, devrait permettre de renforcer les capacités nationales de production, et de ne plus importer de carburant. "Cette opération (réhabilitation) nous conduira inévitablement à réaliser un excédant de production, qui pourra faire l'objet d'exportation, à l'avenir", avait-il ajouté.

Mohamed Arkab a recommandé, à ce titre, le relèvement des capacités de stockage de carburant dans



la wilaya de Chlef, "ne dépassant pas les deux jours actuellement". "Il faut revoir les projets dans ce domaine, en vue d'égaliser la moyenne nationale qui est de 18 jours", a-t-il recommandé. Concernant l'incendie déclaré dernièrement à la raffi-

nerie d'Arzew (Oran), le ministre de l'Energie a assuré que l'entreprise Sonatrach a pris en charge tous les employés blessés, tout en se félicitant de l'"intervention rapide et de la maîtrise technique, qui ont permis d'éviter la pire", selon lui.

Durant sa visite de travail à Chlef, le ministre avait procédé à l'inauguration d'un nouveau siège de l'entreprise Naftal et d'un transformateur de haute tension (220/400 klwt), avant une inspection à l'entreprise "Nourgaz".

TRAVAUX PUBLICS

Nécessité de transférer la technologie à la main-d'œuvre algérienne

Le ministre des Travaux Publics et des Transports, Mustapha Kouraba, a affirmé que les sociétés nationales en charge de la réalisation de projets du secteur en partenariat avec des sociétés étrangères se doivent de maîtriser les technologies et techniques utilisées par leurs partenaires et les transférer à la main d'œuvre algérienne.

Lors de l'inspection à Tassedane Heddada (Mila) d'un tronçon de la pénétrante autoroutière Djen djen (Jijel)/El-Eulma (Sétif) sur 110 km, le ministre a exhorté les sociétés

nationales à "saisir l'opportunité du partenariat avec des sociétés italiennes et turques dans l'exécution de ce projet pour former les ouvriers et ingénieurs nationaux engagés dans sa réalisation". Il a également insisté sur le "transfert des technologies utilisées dans ces projets à la main d'œuvre nationale qui sera en charge des actions d'entretien futures de ces ouvrages et l'exécution de nouveaux projets". Il a appelé en outre à "généraliser l'accès à ces technologies aux diplômés universitaires par des stages sur les chantiers ou-

verts". Le ministre a exhorté les entreprises responsables du projet de cette pénétrante dont le taux de réalisation a atteint actuellement 42% à "augmenter la cadence des travaux en renforçant les chantiers en ouvriers et matériels afin de rattraper le retard accusé dans ce projet incluant 53 ouvrages d'art, 10 voies de contournement et un tunnel de 1.800 mètres à Texenna (Jijel)". Il a également appelé à "saisir les conditions climatiques favorables en été pour faire avancer les travaux" et a assuré aux responsables

des entreprises de réalisation de la prise en charge des problèmes financiers qu'ils ont posés "dans les proches délais".

Le ministre s'est enquis à l'occasion de la réalisation d'un pont de 600 mètres de long sur Oued Menar Tassedane Heddada dont les travaux affichant 85% seront achevés en mars 2020, selon les explications données sur site. Le ministre présidera au terme de sa visite une séance de travail sur le secteur au siège de la wilaya et suivra un exposé sur le projet de renforcement de la RN-5 A.

La microfinance, nouveau mécanisme de la CNMA pour accompagner agriculteurs et éleveurs

La microfinance, destinée aux petits agriculteurs, entrera en service dans "quelques mois", a déclaré lundi à Jijel, le directeur général de la caisse nationale de mutualité agricole (CNMA), Cherif Benhabiles.

Le même responsable a précisé, en marge de l'inauguration d'une nouvelle agence de la CNMA, dans la commune de Ziam Mansouria, que ce nouveau mécanisme proposé par cette caisse vise à accompagner les petits agriculteurs pour développer et diversifier leurs cultures par le biais de prêts accordés aux agriculteurs et éleveurs affiliés à la CNMA, en vue de bénéficier d'un véritable accompagnement qui évitera aux concernés d'être totalement dépendants de l'Etat.

M. Benhabiles a également ajouté que le nouveau mécanisme de financement proposé est actuellement au niveau du ministère concerné pour avis, avant de procéder à sa mise en œuvre "prochainement". Faisant savoir, par ailleurs, que la CNMA œuvre depuis des années pour trouver de nouveaux mécanismes pour attirer les agriculteurs et les éleveurs pour les protéger contre les risques naturels et les catastrophes, et bénéficier des nouveaux avantages offerts par la caisse, ce même responsable a affirmé que le nombre d'assurés s'élève à 26% alors qu'il était de 6% seulement il y a 4 ans.

Un taux qu'il a toutefois considéré comme "faible" par rapport au nombre de personnes activant dans le secteur de l'agriculture.

Pour y remédier, de nouvelles politiques ont été adoptées pour se rapprocher des agriculteurs et des éleveurs, à travers notamment l'ouverture de nouvelles agences de la CNMA à travers le pays, dans le cadre de la politique du rapprochement engagé par la caisse ces dernières années conformément au principe de proximité, a indiqué le même responsable. Il convient de noter que la caisse nationale de mutualité agricole est désormais présente dans la wilaya de Jijel avec l'ouverture d'une agence dotée de 4 antennes dans la commune de Ziam Mansouria, avant l'ouverture de 2 autres "avant la fin de l'année" dans les communes de Jijel et Texenna dans un deuxième temps, puis sur l'ensemble du territoire de la wilaya durant l'année 2020.

RACHID SEKAK :

« L'ALGÉRIE NE SERA PAS EN FAILLITE EN 2022 CAR ELLE A LES MOYENS DE S'EN SORTIR »

Lors de la rencontre du think Tank algérien CARE (Centre d'action et de réflexion autour de l'entreprise) le consultant international en finances, Rachid Sekak, a affirmé que « l'Algérie ne sera pas en faillite en 2022, car elle a les moyens de s'en sortir ». Pour l'expert financier, la morosité économique a pris place et la peur s'est installée dans nos banques et nos administrations. Malgré cela, « Il est possible de tracer un programme sérieux sur sept ans pour peu que le pouvoir politique soit légitime courageux et volontaire », a-t-il souligné. Dans ce même sens, Sekak a indiqué qu'il ne faut pas "diaboliser" l'endettement extérieur. « Il ne faut pas considérer l'endettement extérieur comme une maladie grave. Il faut faire la différence entre le bon et le mauvais endettement. Il existe un endettement extérieur utile », a-t-il fait remarquer.

Par ailleurs, Sekak a considéré que la règle d'investissement du 51-49, imposée par l'Etat, « n'a servi à rien du

tout, si ce n'est à capter des rentes ». « Cette règle est un instrument "diabolique" de redistribution de la rente », a-t-il martelé.

Pour sa part, l'économiste et consultant en commerce international Mouloud Hedir, qui est aussi membre de la CARE, a appelé à changer complètement la manière de réfléchir à une solution pour une sortie de crise.

« Nous avons vécu ces dernières années avec une idée absurde qui consistait à dire qu'elle est le niveau du prix de baril de pétrole qui permet à l'Algérie de couvrir ses dépenses », a-t-il dit, en ajoutant que « cette idée est une preuve qu'on vit dans un monde parallèle et que nous n'avons pas les pieds sur terre ».

Concernant la question du recours au FMI (Fonds monétaire internationale), qui est utilisée, selon lui, par des parties comme une menace et par d'autres comme une solution et un espoir de sortie de crise, Hedir pense qu'il faut abandonner cette idée.

« On n'est pas endetté. Il s'agit d'ajus-

tement des finances publiques et de nos comptes extérieurs. C'est une affaire purement algérienne qui doit être réglée à l'algérienne », a-t-il insisté.

Pour l'économiste, si on ne prend pas des mesures urgentes et trouver des solutions politiques pour prendre en charge toutes les questions suspendues, nous ne pourrions pas sortir de cette crise. Par ailleurs, Mouloud Hedir a considéré que les conditions de discussions pour une sortie de crise ne sont pas réunies. Pour lui, « les seules moyens de nous en sortir serait de réformer notre système de gouvernance, s'appuyer sur l'entreprise privée et enfin, instaurer un climat des affaires favorable à l'investissement et basé sur la confiance ».

Appel à changer de modèle économique et à plus d'ouvertures pour le secteur privé

Les experts économistes et financiers qui ont pris la parole à cette rencontre, ont tous plaidé pour une rupture

avec l'ancien modèle économique, basé essentiellement sur le monopole de l'Etat dans la prise de décisions.

A ce propos, l'analyste financier Souhil Meddah, a rappelé que le modèle économique adopté au départ et basé sur la commande publique, a trop duré dans le temps. Il a appelé, dans ce sens, à la mise en place d'un modèle basé sur l'offre, plus libéral dans lequel l'opérateur privé serait au centre de la dynamique économique.

Meddah a appelé également à la remise à niveau des règles d'investissements directs étrangers, afin de soutenir les ressources de la balance des paiements. Il a recommandé, aussi, de mettre un terme aux bonifications des taux d'intérêt afin de soutenir la politique d'industrialisation. L'économiste Mourad Goumri a plaidé, pour sa part, à l'ouverture du secteur public, notamment ceux de l'éducation et de la santé, afin de soulager l'économie budgétaire. Pour Goumri, il est plus favorable d'opter pour une ouverture des activités qui

sont resté à ce jour interdites au secteur privé.

Rappelons que l'initiative du Cercle d'Action et de Réflexion autour de l'Entreprises (CARE), qui a organisé cette conférence sous le thème ; « Quelles priorités pour une feuille de route économique pour l'Algérie à l'horizon 2022 ? », vise la concrétisation d'une feuille de route économique préliminaire et concertée qui pourrait servir à définir les prochaines politiques de développement et d'évaluation de l'action gouvernementale. Dans cet objectif, trois groupes d'experts se sont succédé pour animer des tables rondes constituées autour de trois thèmes : Quelles mesures pour préserver et régénérer les grands équilibres budgétaires et de balance des paiements ? Comment assainir le climat des affaires et relancer la dynamique des investissements dans le sens de la diversification économique ? Quelles initiatives pour une mise à jour du cadre de gouvernance économique et de l'éthique des affaires ?

JIJEL Les citoyens de la commune de Sidi- Abdelaziz ferment la mairie

Des dizaines d'habitants de la commune côtière de Sidi-Abdelaziz située à une vingtaine de kilomètres à l'est du chef-lieu de la wilaya, ont fermé dans la matinée de lundi passe le siège de l'APC en signe de protestation contre la dégradation de leur cadre de vie.

Joint par téléphone, l'un des animateurs de ce mouvement nous a affirmé que leur plateforme de revendications, comportant un certain nombre de points citant entre autres l'alimentation en eau potable qui se pose avec acuité, l'état impraticable de la route reliant la localité de Timedouine au chef-lieu de la commune, l'insalubrité des lieux des localités situées à l'ouest du chef-lieu de la commune, n'a pas été satisfaite. Notre interlocuteur ajoute que les localités de Timelkane et Timedouine croulent sous les ordures faute de rotation de la collecte des ordures ménagères, ce qui constitue un terrain fertile pour la prolifération des maladies de tous genres en ces temps de grande chaleur. Pour rappel, les communes de Bordj Thar, Emir-Abdelkader, Chekfa et Taher ont fait l'objet de fermeture par les citoyens ces derniers mois en vue d'interpeller les responsables locaux sur leur pénible quotidien.

En plus de l'esthétique urbaine déjà très dégradée, l'ex-Mirabeau offre le spectacle hideux d'une ville-dépotoir avec des décharges d'ordures ménagères et autres gravats qui grossissent de jour en jour et s'amoncellent tout le long du centre et des grandes artères de la ville, et à proximité des habitations dans les quartiers et les cités. Le retard dans le ramassage de ces ordures suite au dernier épisode de la grève cyclique déclenchée par le Syndicat national autonome des personnels de l'administration publique (Snapap). Le problème s'est aggravé avec la récente grève déclenchée par les employés de l'APC à l'appel du même syndicat. Pour réduire les risques sanitaires potentiellement élevés, les citoyens recourent à la seule solution à leur portée : l'incinération des immenses tas de sacs en plastique qui regorgent de déchets ménagers d'où se dégagent des odeurs nauséabondes et autres liquides visqueux. Des colonies de rats se sont formées dans ces sites qui constituent un bouillon de culture pour le développement de toutes sortes de bestioles et d'animaux nuisibles. Des citoyens ont même signalé la présence de serpents dans un dépotoir situé à quelques mètres et sous les fenêtres de deux barres d'immeubles. La situation intenable, nuisible pour l'environnement et le



cadre de vie et dangereuse pour la santé publique, ne semble pas préoccuper, outre mesure, les pouvoirs publics, à leur tête le wali. En visite d'inspection, jeudi dernier, au centre de lutte contre le cancer, Mohamed Djemaâ qui a pourtant traversé une

grande artère de la ville où se sont constitués, de part et d'autre du grand boulevard, d'immenses dépotoirs de déchets en tout genre, ne semble pas accorder d'intérêt à un problème qui saute aux yeux et qui perdure depuis près d'un mois.

Ce patchwork de désolation induit par la paralysie du service municipal de ramassage des ordures ménagères est la conséquence directe de l'absence ou de la neutralisation de l'autorité communale qui dure depuis 2018.

CHLEF

Vives protestations contre les listes des bénéficiaires de logements sociaux à Taougrit

Les deux listes de logements sociaux locatifs, réalisés sur 2 lotissements de 120 et 60 unités dans la commune de Taougrit, au nord-ouest du chef-lieu de la wilaya, n'ont pas manqué de soulever un tollé chez des centaines de familles qui ont entamé un vaste mouvement de protestation qualifiant le travail de la commission de daïra qui a élaboré ces listes de «scandaleux».

Les protestataires exclus de ces 2 listes reprochent à la commission et à son président, le chef de daïra, que «ces listes n'ont pas été élaborées conformément à la réglementation en vigueur et sans équité». Ils se demandent comment des familles, réellement éligibles et qui méritent d'être relogées, ont été exclues de ces listes.

Pour ces familles, «cela signifie tout simplement que

nos dossiers n'ont pas été consultés du tout par ladite commission, comme à l'accoutumée». Aussi, ils ne s'expliquent pas pourquoi leurs demandes ont été rejetées à plusieurs reprises.

De plus, par ailleurs, les contestataires se disent «doublement exclus déjà par la commission qui nous a lésés mais aussi parce que Taougrit n'a bénéficié que d'un nombre très insuffisant de programmes de logements surtout que le nombre de demandeurs ne cesse d'augmenter».

Évoquant les conditions dans lesquelles les contestataires et leurs familles survivent, ils disent : «Nos familles vivent dans des gourbis, souvent deux familles sous le même toit où tout confort est inexistant, des gourbis où la chaleur est infernale l'été et l'hiver rigoureux, des gourbis construits de nos propres mains

avec du pisé, nos familles sont affectées par des maladies chroniques parfois incurables inhérentes aux conditions dans lesquelles nous sommes confinés.» «Nous avons souvent effectué des démarches auprès de toutes les instances et les avons informées des conditions misérables auxquelles nous sommes confrontés et nous avons dépassé les limites de la patience et nous sommes devenus sourds aux promesses fallacieuses qu'on nous a souvent débitées, vu que notre situation est devenue invivable, nous comptons élargir et intensifier notre mouvement de contestation si les autorités locales continuent à ignorer nos appels de détresse», déclarent les contestataires. Déjà, plusieurs fois par semaine, ils observent des sit-in devant les sièges de la commune et de la daïra.

BOUIRA

Le secteur de la santé en souffrance

Plusieurs dizaines d'entre eux ont organisé un sit-in jeudi dernier, durant lequel ils ont dénoncé «les conditions inhumaines» dans lesquelles les malades sont soignés dans les structures sanitaires et plus précisément à l'hôpital du chef-lieu.

Cette situation a été dénoncée à de multiples reprises par les nombreuses commissions ministérielles et de l'APW, mises en place afin de diagnostiquer les maux dont semble pâtir ce segment névralgique. Ainsi, lesdites commissions ont transmis leurs rapports au wali, au DSP et même au ministère de la Santé, mais sans grands résultats. En effet, les différentes structures de santé de la wilaya font toujours preuve d'une prise en charge approximative des malades.

SANTÉ À CONSTANTINE

Un rapport peu reluisant sur la gestion du secteur

Suite aux nombreuses plaintes déposées par les syndicats de la santé concernant la situation du secteur et la gestion des établissements hospitaliers au niveau de la wilaya de Constantine, le ministère de la santé, de la population et de la Réforme hospitalière a dépêché une commission d'enquête.

Un rapport a été établi par les deux inspecteurs composant cette commission, qui se sont entretenus avec les différents directeurs des établissements hospitaliers dont les directeurs de l'hôpital de Khroub, de la nouvelle ville Ali-Mendjeli et le DG du CHU, ainsi que les syndicats du secteur. A vrai dire, les différentes manifestations du personnel de la santé organisées en ce début du mois de juillet ont



eu écho auprès de la tutelle qui a tenté d'absorber la colère des travail-

leurs avant qu'ils mettent à exécution leur menace de grève générale.

Pour rappel, ils avaient organisé une marche depuis le CHU Dr Benbadis jusqu'au centre-ville de Constantine, pour dénoncer l'abus du directeur de la santé et de la population (DSP) et demander «son départ définitif».

Sur leurs banderoles, on pouvait lire «les différents syndicats du secteur de la santé demandent le départ du DSP et de l'inspectrice principale de la direction» ou encore «Le DSP assume l'entière responsabilité de la situation catastrophique du secteur de la santé». Une démarche que la Direction de la santé de wilaya avait considérée comme une manœuvre du DG du CHU mis sous contrôle judiciaire pour détourner l'attention. Il est à rappeler que le directeur général du CHU Dr Benbadis a été présenté

devant le parquet de Constantine, ainsi que plusieurs cadres du CHU en début du mois de juin. La comparution a duré plusieurs heures avant que le responsable ne soit libéré mais placé sous contrôle judiciaire. Il est accusé de mauvais usage de sa fonction, octroi de privilèges indus et détournement de fonds publics.

En tout cas, le ministère de la santé semble s'intéresser de près aux nombreux dépassements enregistrés dans le secteur et s'illustre bien avec les nombreux projets en suspens depuis plusieurs années.

L'exemple le plus édifiant étant celui de l'extension du centre anticancer du CHU en travaux depuis plus de 11 ans alors que la durée des travaux était fixée à 30 mois initialement.

La faim dans le monde

Jouissant actuellement d'une abondance alimentaire, les sociétés occidentales ont fait face à de nombreuses famines dans le passé.



Aujourd'hui, 795 millions de personnes (soit 1/9) restent sous-alimentées dans le monde, notamment dans les régions rurales, et souffrent des retards de croissance et des insuffisances pondérales. Divers facteurs corrélés tels que conditions climatiques, crises politiques, guerres, épidémies ou encore la pauvreté aident à comprendre les crises alimentaires.

faim dans le monde.jpg

Vers une éradication de la faim et des troubles nutritionnels dans le monde ?

À travers le temps, l'amélioration des moyens de communication et les programmes d'assistance alimentaire mis en place par diverses organisations ont permis de mieux lutter contre la faim dans le monde. Synonyme de sous-alimentation chronique, la faim se caractérise par un état prolongé d'un an au moins durant lequel une personne n'arrive pas à s'alimenter suffisamment pour couvrir ses besoins énergétiques quotidiens (FAO, 2016). Malgré une réduction du nombre de personnes sous-alimentées dans le monde ces dernières décennies (de 23,3% vers 1990-92 à 12,9% en 2015), 795 millions de personnes (soit 1 personne sur 9) souffrent encore de la faim aujourd'hui (FAO, 2016). Cependant, les progrès se sont un peu amoindris ces dernières années dans les régions en développement, en raison d'une croissance économique ralentie et moins inclusive, ainsi que par une certaine instabilité politique dans certaines régions, notamment en

Afrique centrale et en Asie de l'Ouest. De plus, la FAO constate encore d'importants retards de croissance et des insuffisances pondérales dans le monde à cause d'un apport nutritionnel inadapté. En ce sens, des efforts restent à faire pour garantir un accès à tous à une alimentation de qualité fournissant vitamines et nutriments dont chacun a besoin pour vivre.

Divers facteurs pour comprendre la faim dans le monde

Diverses raisons souvent liées les unes aux autres permettent de comprendre la faim dans le monde. La sécheresse est souvent la cause la plus fréquente de la sous-alimentation. Certaines régions comme le Sahel, l'Afrique australe, l'Arabie, le désert de Gobi, le Kazakhstan ou

encore l'Australie y sont particulièrement exposées, car la pluie y est rare (parfois moins de 100 mm d'eau par an). D'autres régions du monde sont, quant à elles, sensibles aux fortes intensités de pluie comme le Bangladesh qui a connu une inondation dévastatrice en 1974. Les privations alimentaires peuvent également être la conséquence d'épidémies animales ou végétales. Le mildiou a par exemple détruit une grande partie des cultures de pommes de terre en Irlande au cours du 19e siècle. De même, une colonie d'acridiens a ravagé les récoltes de céréales au Sahel en 1974. Outre les catastrophes environnementales, les guerres peuvent aussi anéantir des zones végétales, des cultures et des élevages impactant les réserves alimentaires. Dans le cadre de la

guerre du Viêt-Nam par exemple, l'usage massif d'herbicides et de défoliants par les Américains a ravagé des régions naturelles. Par ailleurs, les blocus pendant la Seconde Guerre mondiale ont causé de nombreuses disettes. En temps de paix, des limites d'approvisionnements en denrées alimentaires sont parfois utilisées par certains gouvernements pour asseoir leur volonté politique. Aussi, beaucoup de pays en développement manquent d'infrastructures agricoles, limitant ainsi les rendements agraires et l'accès à la nourriture. Les personnes vivant dans la pauvreté, notamment dans les régions rurales, sont plus vulnérables à la faim. Par ailleurs, les fluctuations des prix alimentaires les contraignent souvent à consommer des aliments moins chers et moins nutritifs.

Dénutrition et malnutrition

Une sous-alimentation prolongée, une mauvaise absorption ou assimilation des nutriments peuvent provoquer une dénutrition qui s'observe par une insuffisance pondérale par rapport à l'âge, une taille inférieure par rapport à l'âge (retard de croissance), une maigreur dangereuse (émaciation) et des carences en vitamines et en minéraux. La malnutrition est un état physiologique anormal provoqué par une consommation de macronutriments ou de micronutriments insuffisante, déséquilibrée ou excessive. En ce sens, la malnutrition comprend aussi bien la dénutrition que la surnutrition ainsi que les carences en micronutriments (FAO, 2016).



Comment améliorer le taux de rétention de vos employés ?

L'ère moderne dans laquelle nous vivons exige certains changements dans sa structure organisationnelle, mais aussi dans les méthodes de gestion des entreprises.



Avec l'arrivée des milléniaux, on constate que les normes sur le marché du travail sont de plus en plus remises en question. En effet, la majorité des gens priorisent désormais une équilibre travail-famille qui diffère des générations précédentes. Pour garder leurs employés, les gestionnaires se doivent de trouver des solutions pour accommoder les besoins de ces derniers en faisant bien souvent preuve de flexibilité à certains égards.

Vous voulez savoir pourquoi il est si capital de fidéliser vos employés? L'article suivant vous guidera dans la façon de mesurer la rétention, des conséquences d'un haut taux de roulement, des bénéfices qu'il y a en investissant dans vos employés et comment adapter vos méthodes de gestion.

Pourquoi améliorer le taux de rétention de vos employés?

En fait, l'arrivée de masse sur le marché du travail d'une nouvelle génération de jeunes adultes et d'un changement de mentalité prend de court plusieurs gestionnaires. Si les organisations ne s'adaptent pas rapidement, leurs ressources n'hésiteront pas à trouver refuge auprès d'entreprises offrant de meilleures conditions de travail.

Un taux de roulement élevé a des conséquences très graves sur une organisation.

En effet, l'embauche d'employés requiert des coûts importants comme :

Les coûts de formation initiale;
Les coûts d'embauche;
Les coûts de développement;
Les coûts reliés à l'employé (indemnités, demandes, etc.).
Ceux-ci ont un impact comptable considérable. Si chaque année vous devez refaire le même processus, selon votre industrie, cela peut prendre du temps avant qu'un employé devienne expert. En perdant vos employés, vous perdez l'expertise acquise dans votre entreprise. Aussi, certains employés prennent du temps à bâtir une relation avec une nouvelle personne. Un taux de roulement élevé peut donc affecter la motivation et le moral d'une équipe. Cela peut engendrer un climat de travail froid et une perte de productivité importante. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider:

Faites une analyse de la situation actuelle

Selon la publication: "BaromètreRH 2016" produit par l'Ordre des CRHA, près de la moitié des employés d'une entreprise pourraient changer sur une période de trois ans. Donc, comment pourriez-vous limiter ce chiffre qui semble grandir chaque année? Il faut d'abord analyser votre situation actuelle.

Voici une méthode simple d'analyse de la rétention:
Calculez votre taux de roulement sur une base annuelle (ou une période qui vous semble convenable)*;
Identifiez les raisons des départs

volontaires et involontaires (mise à pied);
Trouvez les raisons qui motivent les employés plus anciens à rester;
Analysez le tout et mettez en avant ce qui revient le plus souvent.
calcul-taux-de-roulement.png
Vous aurez ainsi un portrait global de la situation pour ensuite dresser un plan de fidélisation des employés.

Encouragez le travail d'équipe

Dans le but d'augmenter le taux de rétention des employés, encouragez fortement la collaboration entre les membres de votre organisation. Il faudra implanter un système de communication efficace, ce qui vous permettra de connaître les désirs de vos employés en matière de travail collaboratif. Ceci étant dit, travailler en équipe peut parfois être synonyme de conflits. En effet, collaborer sur un projet avec une personne avec qui la chimie ne peut pas fonctionner peut occasionner une perte de motivation et de productivité si le problème n'est pas réglé rapidement. Il faut donc s'assurer que le courant passe bien dans l'équipe. S'il y a conflit, demandez à vos employés de vous avertir rapidement. Une bonne synergie d'équipe permet, entre autres, de se surpasser et d'atteindre de nouveaux sommets. Les équipes à succès réussissent parce qu'elles ont les outils nécessaires et sont bien encadrées. Après tout, la rétention des employés est intimement liée avec le bonheur au travail. Investissez dans vos équipes. La fidélisation passe aussi par des

avantages offerts à vos employés. Voici deux exemples de petits détails qui font souvent toute la différence pour certains employés :

Les avantages sociaux

Ceux-ci sont importants pour la fidélisation d'un employé. En effet, les entreprises ayant les meilleurs régimes d'avantages sociaux ont tendance à avoir un taux de roulement plus bas. Que ce soit un régime d'épargne-retraite, des actions de l'entreprise, des assurances collectives ou même des rabais exclusifs dans certaines boutiques, ces avantages pèsent dans la balance de la rétention des employés.

Les avantages de l'entreprise

Offrez-vous un ordinateur portable pour les déplacements ou un cellulaire? Offrez-vous un horaire flexible et des endroits confortables pour relaxer? Vos employés ont besoin de travailler dans un endroit agréable et sain pour être à leur plein potentiel. Accorder de l'importance à ce genre de détails prouvera que vous tenez au bien-être de vos employés et de vos équipes de travail. Prenez donc le temps de les consulter pour savoir ce qui les motive réellement. Vous pourrez ainsi intégrer ces éléments dans votre plan d'action. Posez-vous la question suivante: qu'est-ce qui coûte plus cher à long terme, perdre ses employés rapidement ou investir en ceux-ci?

Faites preuve de leadership (et trouvez les bons leaders)

Le leadership joue bien souvent un

très grand rôle dans la rétention des employés. Nul doute que vos méthodes de gestion ont un impact direct sur le bonheur de vos employés. En effet, Roger Herman, spécialiste de la rétention des employés, affirme que 75% des gens qui ont quitté par eux même un emploi ne délaissaient pas volontairement leur poste en soit, mais bien leurs patrons.

C'est pourquoi toutes les personnes de votre organisation qui ont des employés à charge devraient suivre une formation en gestion, que cela soit précisément pour mettre en place une stratégie de rétention ou leur fournir les connaissances nécessaires en management.

L'avantage d'avoir de bons leaders dans votre entreprise réside dans le fait que vos employés les prendront comme des modèles à suivre. Au final, vos employés développeront un sentiment d'appartenance plus fort et une plus grande motivation. Finalement, la rétention des employés est un travail qui touche tous les gens de votre organisation et qui procure des avantages financiers et organisationnels énormes à long terme. Il est donc important de bien planifier sa stratégie. Supporter vos équipes dans le développement, la formation et le bonheur des employés n'est pas une dépense, mais bien un investissement. Et surtout, n'hésitez pas à consulter vos équipes pour élaborer votre stratégie et vous aider à l'implanter. À long terme, votre entreprise ne pourra que bénéficier de cette dernière.

Comment motiver ses employés

Pour comprendre l'importance de la motivation des employés, souvenez-vous des années où vous étiez à l'école. Lorsque le cours était ennuyant, étiez-vous motivé et productif à 100% en classe? Peut-être que oui, mais ce n'était certainement pas le cas de la grande majorité des étudiants.

Au travail, c'est exactement le même principe. L'engagement et la motivation des employés influencent énormément les performances de votre entreprise.

Bien qu'implanter une culture axée sur la motivation des employés peut vous sembler inutile ou loufoque, découvrez, dans le présent article, pourquoi ne pas le faire l'est encore plus.

L'humain étant au cœur des organisations, il est normal (et nécessaire) de vouloir en prendre soin. Observez toutes les entreprises qui ont du succès autour de vous... Vous verrez, le dénominateur commun est qu'elles ont toutes des employés heureux. Bien que le bonheur au travail contribue énormément à ce succès, la motivation l'est d'autant plus.

Saviez-vous que l'engagement des employés contribue à augmenter la productivité, le service à la clientèle, les ventes, mais surtout les profits? Les chiffres ne mentent pas, des employés non engagés coûtent aux entreprises plus de 300 milliards de dollars par année au monde.

Découvrez comment motiver ses employés en suivant nos 6 façons pour rendre votre environnement de travail plus motivant:

1. Développez les compétences de vos employés

Des employés compétents, il peut y en avoir beaucoup dans votre or-



ganisation. Les perles rares en contrepartie peuvent se compter sur le bout des doigts. Cependant, certains employés pourraient devenir ces perles s'ils avaient le bon encadrement. En effet, le développement des compétences est un aspect très important chez une personne qui désire se surpasser. En investissant dans l'apprentissage et la formation, vous encouragez vos employés à devenir une meilleure version d'eux-mêmes. Pour eux, c'est extrêmement valorisant de savoir que leur employeur soutient leur développement, autant en tant qu'individu que professionnellement.

2. Jouez pour motiver

Rien de mieux que le jeu pour accroître l'engagement des employés. En effet, la "gamification" - parfois appelé Ludification en français - est une technique qui augmente considérablement la motivation d'un employé. Le but est d'implanter un système de points, à titre d'exemple, pour des tâches, des accom-

plissements, des bons coups, etc. La psychologie derrière tout ça encourage le dépassement de soi et propose une récompense. Comme le jeu permet à la fois d'élever la motivation extrinsèque et intrinsèque des employés, les gestionnaires qui dirigent des équipes ont tout à y gagner.

3. Donnez-leur un peu d'air

L'autonomie est une forme de motivation pour l'employé et aide à réduire le stress. En effet, avoir une certaine liberté d'actions est en corrélation directe avec la motivation au travail, ce qui aura pour effet de rendre vos employés beaucoup plus performants. Du coup, c'est une relation de confiance qui doit se créer entre l'employé et l'employeur. L'autonomie est aussi une forme de reconnaissance qui, indirectement, motive l'employé. Par ailleurs, développer une excellente relation avec vos employés permet d'améliorer le taux de rétention de ces derniers.

4. Assurez-vous qu'ils aiment ce qu'ils font

Ce point est peut-être le plus important pour veiller à la motivation d'un employé. Il n'y a rien de plus décevant que de se lever le matin pour aller faire un travail qui ne nous plaît pas, n'est-ce pas? Essayez de convaincre un végétarien de manger un plat de viande. Il y a de fortes chances que l'ambiance sera nocive et que l'assiette reste pleine. Il faut s'assurer que les tâches à réaliser respectent l'intégrité de l'employé et qu'il est en mesure de les accomplir. Pour l'employé, c'est beaucoup plus intéressant de réaliser des tâches qu'il aime. D'ailleurs, il les fera avec plaisir et se surpassera dans celles-ci.

5. Communiquez votre vision et vos plans

Le sentiment d'appartenance fait partie intégrante de la motivation. Encouragez vos employés à participer à votre vision. En sachant où vous voulez aller, il leur sera plus fa-

cile pour eux de vous suivre. De plus, certains d'entre eux iront par eux-même plus loin en se surpassant dans leur travail pour réaliser vos objectifs et vos plans. C'est en partageant une vision commune avec tous les membres de votre organisation que vous serez en mesure d'atteindre un succès phénoménal. Après tout, ce sont les ambassadeurs de votre entreprise, incluez-les dans vos plans.

6. Offrez de bons avantages

Les avantages sociaux reviennent souvent lorsqu'on discute de bonheur au travail et de la rétention des employés. À vrai dire, ils sont capitaux. Que ce soit des bureaux à surface ouverte, des équipements informatiques à la fine pointe de la technologie, des assurances collectives ou simplement une forte culture organisationnelle, tous ces éléments sont des sources de motivation. Souvent, cela reflète que l'entreprise tient à ses employés et qu'elle désire leur bien-être. Dans tous les cas, retenez qu'une personne heureuse performera mieux et beaucoup plus longtemps.

Finalement, il y a un avantage très profitable à investir dans la motivation de ses employés. Comme vous l'avez constaté, plusieurs façons existent pour augmenter l'engagement et les performances. Nous espérons que vous en savez maintenant plus sur comment motiver ses employés.

Enfin, la motivation permet aussi d'attirer des clients, des talents et même du financement, car vos employés en parleront. Avez-vous d'autres conseils ou trucs de motivation au travail? Partagez les en commentaires!

7 astuces pour négocier une augmentation

L'art de la négociation est difficile et intimidant. "La peur de paraître insistant, insatiable, manipulateur ou arriviste est forte," explique Mark Goulston, psychiatre, écrivain et ancien formateur en négociation de crise au FBI. Selon lui, "la peur d'un refus ainsi que la peur de la réaction à ce refus sont deux éléments qui résident à un niveau profond du subconscient."

Goulston travaille désormais comme consultant et met à profit les compétences acquises au cours de sa carrière de formateur en négociation de crise. Il coache des cadres et des employés dans de grandes entreprises telles que IBM et Goldman Sachs. Une de ses spécialités : la négociation de salaire. Son conseil à toutes les personnes qui souhaitent demander une augmentation est le suivant : "Laissez de côté vos craintes et concentrez-vous sur pourquoi vous pensez mériter un salaire plus élevé, combien vous pensez mériter et pourquoi vous avez cette impression. Une négociation est par définition longue et difficile. Soyez prêt à argumenter. Plus vous avez de chiffres et de faits concrets à avancer, mieux c'est".

Nous avons récemment demandé à Goulston des astuces pour obtenir une augmen-

tation salariale. Voici ce qu'il nous a fait partager :

Ayez toujours une "MESORE"

Selon Goulston, vous devez toujours avoir une MESORE dans votre poche. Il s'agit d'un acronyme qui signifie MEilleure SOLUTION de REchange. C'est la clé de toute négociation. Si vous demandez une augmentation de 10 000 euros à votre employeur et qu'il vous dit non, proposez une alternative qui vous conviendrait, comme une augmentation de 6 000 euros couplée à une semaine supplémentaire de congé.

Espérez le meilleur mais envisagez le pire

"Pensez à l'avance à toutes les réponses que votre employeur pourrait vous donner et songez à ce que vous pourriez dire pour rebondir dessus," conseille Goulston. Ce processus nécessite un peu de travail en amont.

Prenez en compte l'endroit et le moment

Réfléchissez à plusieurs situations où votre employeur a répondu positivement à quelque chose et d'autres où il a dit "non". Puis déterminez les facteurs qui l'ont conduit à cette décision.

Etait-ce la manière de demander ? Le mo-

ment de la journée ? Était-ce après la conclusion d'un accord important ?

Prenez en compte ces aspects et utilisez-les pour déterminer le meilleur endroit et le meilleur moment pour mener une négociation de salaire.

N'oubliez pas que vous négociez avec une personne qui reçoit et non qui donne. Selon Goulston, la plupart des gens reçoivent et ne sont pas disposés à donner, sauf si vous le demandez.

"Trop de personnes ont des difficultés à solliciter ce à quoi ils ont droit," souligne-t-il. Beaucoup attendent qu'on leur propose quelque chose spontanément, sans avoir besoin de demander. Ces personnes se sentent blessées quand on ne leur propose pas le salaire qu'elles méritent."

Ne partez jamais du principe que vous négociez avec une personne généreuse et exprimez toujours clairement ce que vous voulez.

Soyez direct

Quelle que soit la réponse que vous obtenez, restez calme. Regardez votre employeur dans les yeux et dites-lui : "Vous savez aussi bien que moi que ce type de conversation est une négociation. J'aimerais donc vous expliquer pourquoi vous devriez m'augmen-

ter."

Demandez "pourquoi ?"

Si votre employeur est le premier à proposer un montant, demandez-lui poliment pourquoi et comment il a décidé de ce montant. Essayez de procéder sans l'offenser ni le mettre sur la défensive.

Demander une explication forcera l'employeur à se demander si ce qu'il propose est juste. C'est un bon moyen de relancer le processus de négociation.

Aller au delà du "non"

Si à l'issue d'une négociation la réponse de votre patron est négative, vous vous sentirez probablement mal à l'aise. Pour Goulston, le non n'est pas une fin en soi. "Poussez l'argument jusqu'à ce que vous obteniez un "non" puis faites une pause, et demandez posément et poliment ce qu'il aurait fallu faire pour que la réponse soit positive."

Les raisons d'un refus d'augmentation peuvent être multiples. Par exemple, la politique de l'entreprise peut imposer un plafond aux pourcentages d'augmentation. Dans ce cas, il n'y a rien que vous ni personne d'autre ne puissiez faire. Mais il vaut toujours mieux demander.

Avantages et inconvénients des médias sociaux

Les médias sociaux sont partout et si nous en bénéficions à plusieurs niveaux, nous en subissons aussi les conséquences. Voici leurs principaux avantages, mais aussi les inconvénients qu'ils ont souvent à notre insu sur notre quotidien, nos relations et notre humeur.

Inconvénient: effets néfastes sur le sommeil

Une étude menée au sein de l'Université Irvine de Californie (UCI) montre que le manque de sommeil peut être lié à une présence plus prolongée sur la toile, notamment sur les réseaux sociaux comme Facebook. Après avoir pris en compte différents facteurs tels que le genre, l'âge, la charge de travail universitaire et les dates des examens, les résultats ont montré un lien direct entre un manque de sommeil chronique, une humeur morose, une productivité moindre et une durée accrue passée sur Facebook. Une étude parue dans le *Journal of Child Neurology* a également montré que les adolescents qui continuaient à envoyer des textos la nuit après avoir éteint les lumières de leur chambre enregistraient un sommeil de moins bonne qualité et de moins bonnes notes que ceux qui envoyaient des messages la lumière allumée. Leurs résultats ont montré qu'une fois les lumières éteintes, la lumière bleue émise par les téléphones intelligents et les tablettes s'intensifiaient, retardant les sécrétions de mélatonine, l'hormone du sommeil. Cette lumière dérègle ainsi les cycles de sommeil et la qualité de ce dernier. On notera que la lumière bleue émise par les écrans peut affecter la production de mélatonine même lorsque les paupières sont



Employeurs et chasseurs de têtes utilisent de plus en plus les réseaux sociaux pour dénicher des candidats... Mais aussi pour vérifier leur profil avant un entretien! Un sondage publié sur le site de recrutement en ligne CareerBuilder révélait que le quart des employeurs qui consultent Facebook et compagnie ont déjà écarté des candidats à cause du contenu de leur page personnelle ou de leur blogue – photos

être de plus en plus multitâches. Nous regardons souvent notre compte Facebook alors que nous sommes en train de travailler sur autre chose. On pourrait croire que cela nous permettrait d'accomplir deux choses en même temps, mais au contraire, notre concentration diminue et notre rythme de productivité baisse.

Avantage: des lieux de solidarité

Diffusion d'avis de recherche de personnes disparues, campagnes de don ou de soutien à des causes humanitaires, les réseaux sociaux sont devenus des outils puissants pour sensibiliser un grand nombre d'individus à l'action solidaire et écoresponsable. Alors, que ce soit pour donner votre canapé, sensibiliser votre entourage aux bienfaits du régime végétalien ou tout simplement partager de « bons plans » avec votre communauté, le réseau social s'avère idéal.

Inconvénient: propagation de l'humeur négative

Les messages à connotation négative pourraient se propager entre les utilisateurs, selon une étude scientifique d'envergure menée auprès de plus d'un million d'utilisateurs Facebook. Dans le cadre de cette recherche, les participants exposés à la pluie avaient davantage tendance à publier un message à connotation négative lié à ces mauvaises conditions météorologiques. Par ailleurs, les chercheurs ont observé que pour toute personne affectée négativement par la pluie sur les médias sociaux, d'une à deux personnes pouvaient également être affectées par cet affect négatif, et ce, en l'absence des dites mauvaises conditions météorologiques. En ce sens, les chercheurs émettent l'hypothèse selon laquelle les médias sociaux pourraient contribuer à une propagation de certains affects

à plus grande échelle.

Avantage: lutter contre l'isolement des aînés

Les réseaux sociaux peuvent être une bonne réponse à la solitude et à l'isolement des personnes âgées. Beaucoup de ces personnes âgées à mobilité réduite souffrent d'une rupture de liens sociaux. En permettant de communiquer sans bouger, Internet s'avère particulièrement efficace, permettant ainsi aux aînés de garder contact avec leur famille, de faire des recherches simples, de retrouver de vieux amis ou de consulter des photos de leurs petits enfants. N'hésitez donc plus à montrer à vos aînés comment se servir de Facebook, Instagram ou encore Twitter, vous leur ferez peut-être un beau cadeau.

Avantage: réseautage d'affaires

«Se servir des réseaux sociaux pour chercher un emploi, c'est participer à un 5 à 7 de réseautage auquel se-

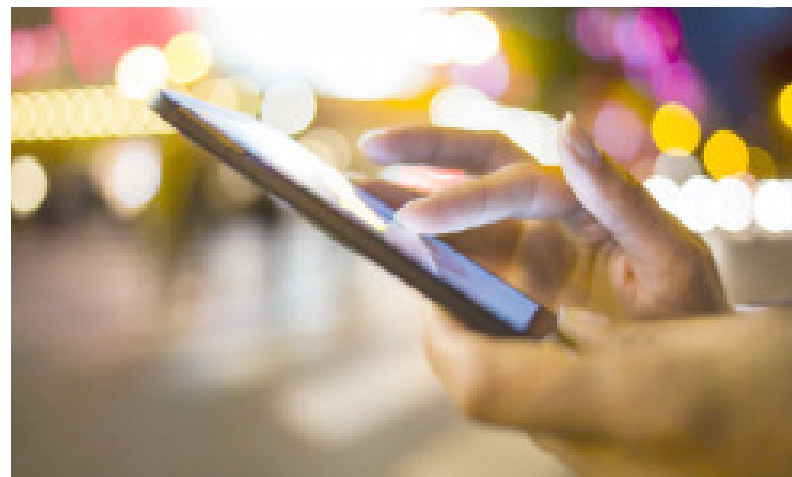
êtes en quête d'un boulot, vous multipliez vos chances à l'infini de dénicher votre futur employeur», soutient celle qui anime des ateliers de «recherche d'emploi 2.0». À son avis, LinkedIn est le réseau le plus pertinent pour chercher un emploi. «C'est une sorte de cv virtuel. Vos contacts peuvent vous recommander auprès des leurs en vue d'un emploi.»

Inconvénient: risques de dépression pour une connexion 24/7 chez les jeunes

Une enquête de l'Université Glasgow en Écosse a confirmé que la dépression guette les jeunes connectés 24/7 sur les réseaux sociaux. Parce qu'ils se soumettent à une pression folle afin d'être disponibles 100 % du temps en ligne sur les réseaux sociaux, nos adolescents risquent la dépression, les crises d'angoisse ou l'insomnie. La jeunesse canadienne n'est pas unique à ce chapitre, mais elle est sans doute l'une des plus à risque dans la mesure où au sein des nations du G8, les jeunes Canadiens sont les deuxièmes plus branchés après ceux du Royaume-Uni. Selon l'étude, la plupart des adolescents sont connectés à Internet toute la journée sur les plateformes Facebook, Twitter, Whatsapp, Snapchat ou Instagram. Leur attention n'est pas monopolisée par un seul réseau social, mais souvent par trois, quatre ou même plus. Or, cette dépendance a des répercussions sur leur santé.

Inconvénient: intimidation et harcèlement en ligne

Le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux est un problème qu'il ne faut pas prendre à la légère, il peut avoir de graves conséquences. En effet, le cyberharcèlement peut revêtir plusieurs formes comme : la création de faux profils, l'usurpation d'identité, la diffusion de rumeurs infondées ou encore l'envoi de messages d'insultes. Ces agressions ré-



fermées.

Avantage: promouvoir ses œuvres et se faire connaître

Selon un sondage réalisé par la firme Citizen Relations, 56% des Canadiens de 18 à 30 ans vivraient au-dessus de leurs moyens en raison de l'influence exercée par les réseaux sociaux. Certains vont même jusqu'à dépenser pour rendre leur compte Instagram plus attrayant. Lorsque vous vous inscrivez sur un réseau social comme Facebook, ne perdez pas de vue que le géant de la Silicon Valley est d'abord une entreprise qui vend des espaces publicitaires; son objectif étant de gagner de l'argent en vendant vos informations personnelles.

Inconvénient: réputation professionnelle

osées, récits de beuverie, remarques hargneuses vis-à-vis de leur ex-employeur. Restez pudique... Et soyez cohérent, insiste Sylvie Bédard, fondatrice de Mind Drop. Si vous vous présentez comme un travailleur créatif, mais que le contenu de votre profil est ennuyant comme la pluie, vous ne convaincrez pas votre futur employeur. Idem si vous vous targuez d'être un génie des communications, mais que votre page Facebook est truffée de fautes. « Les réseaux sociaux, c'est un porte-folio : faites-y la démonstration de votre savoir-faire, montrez que vous faites partie de groupes d'intérêt en lien avec votre domaine d'emploi.»

Inconvénient: diminution de notre productivité

Les médias sociaux nous incitent à



rait invitée une partie de la planète», illustre Sylvie Bédard, fondatrice de Mind Drop, une entreprise de stratégies marketing. Songez à tous vos contacts sur Facebook, LinkedIn, Twitter. Des contacts qui ont des contacts qui ont des contacts. «En les informant que vous

pétées sur le long terme peuvent prendre des proportions importantes et impacter directement la vie des victimes. De plus, ces messages, photos et vidéos publiées et échangées via les canaux numériques à grande échelle, laissent des

traces même après que le harcèlement cesse. Les adolescents sont tout particulièrement touchés par ce phénomène.

Avantage: garder contact

Les réseaux sociaux comme Facebook, Instagram ou Twitter nous permettent de rester en contact ou de reprendre contact avec des amis éloignés. Des rencontres de voyage, par exemple, ou des voisins perdus de vue depuis longtemps sont facilement retrouvés via ces sites.

Avantage: favoriser le débat

De manière générale, le Web offre une solution de rechange et un lieu de débat lorsque les structures d'information traditionnelles sont en train de décliner. Frédéric Martel, chercheur et journaliste, estime que le civic tech (la mise en oeuvre de la participation et du bien commun par le numérique) va se déployer au moyen des réseaux sociaux. Nous avons déjà pu observer ce phénomène lors des révolutions du « printemps arabe » où les réseaux sociaux ont permis de relayer l'information à travers le monde.

Inconvénient: passer moins de temps de qualité avec ceux qu'on aime

Avec nos appareils mobiles, les réseaux sociaux sont désormais accessibles de partout. Il est donc très facile de vivre dans le virtuel et de ne pas vivre tout à fait le moment présent. Les soupers entre amis ou les rencontres familiales, par exemple, sont souvent altérés par les gens qui sont connectés à leurs comptes Facebook au lieu de profiter des activités.

Inconvénient: le nombre de mentions "j'aime" peut être un facteur

de stress

Selon un sondage réalisé par la firme Léger, plus de 42 % des personnes interrogées se disent stressées par la comparaison avec la vie des autres sur les réseaux sociaux. Les 18-34 ans seraient les plus affectés par cette pression sociale. Le nombre de mentions "j'aime" sur Facebook est si important pour Raphaëlle, 22 ans, qu'elle supprime les publications peu populaires : « À 40 "j'aime", je suis déçue », reconnaît-elle. Le sentiment d'être observé et jugé est élevé sur les réseaux sociaux, et cela peut représenter une menace pour l'ego. Et plus on a d'amis, plus ce sentiment de menace grandit, selon une étude rapportée par le Journal de Montréal. C'est peut-être le moment de faire du tri dans votre liste d'amis, qu'en dites-vous?...

Avantage: accès accru à l'information

Avec l'arrivée massive des médias sociaux, nous avons un meilleur accès à l'information et la qualité de celle-ci est supérieure à ce que nous connaissions avant. Nous avons accès beaucoup plus facilement à toutes sortes de connaissances qui nous étaient difficiles d'acquérir il n'y a encore pas si longtemps. Nous pouvons aussi avoir accès à ces informations partout où nous allons. Découvrez-en plus sur la psychologie et la santé.

Inconvénient: l'information relayée trop rapidement

Avec cette nouvelle facilité d'accès à l'information, il faut aussi faire un travail plus sérieux de vérification des données et des faits sur ce que nous dénichons sur Internet. L'information est accessible très rapidement, mais il est aussi très facile de diffuser soi-même toutes sortes de



publications sans que nous ne soyons des experts sur un sujet particulier. Il se peut alors que l'information que nous trouvons sur les réseaux sociaux ne soit pas exacte.

Avantage: davantage d'ouverture sur le monde grâce aux médias sociaux

Les réseaux sociaux nous mettent en contact avec toutes sortes de réalités différentes de la nôtre et nous poussent à prendre conscience de plusieurs enjeux auxquels nous n'étions pas confrontés avant. Les réseaux sociaux sont une tribune pour plusieurs causes importantes et cela nous permet de nous ouvrir sur le monde.

Inconvénient: sécurité et protection de la vie privée

Chacun de nos « J'aime » facebookiens, les opinions de nos amis ou encore les vidéos que nous partageons sont consignés, analysés et... vendus. C'est grâce aux métadonnées si des enchères publicitaires vous affichent la publicité d'un site que vous avez précédemment visité. Ce sont aussi les données de centaines de milliers d'utilisateurs qui permettent à Netflix de vous suggérer des films et des séries en se fiant à ceux regardés par des gens qui ont le même profil d'utilisateur que vous. Du royaume de l'individualisme est né le déterminisme. De quoi se poser un certain nombre de questions quant à l'avenir de cette multitude d'informations collectée et catalogue nos goûts, habitudes,

passé-temps, opinions... « Nous sommes beaucoup plus prévisibles que nous aimons le penser », soutient le sociologue français Dominique Cardon, auteur de l'essai intitulé À quoi rêvent les algorithmes. À nous cependant de rester vigilants et de conserver une part d'intimité sur les réseaux sociaux. Car comme dit l'adage « pour vivre heureux... »

Pour vivre plus heureux, vivons sans Facebook... révèle une étude!

Envie, ennui, vie sociale bancal, manque de concentration et de som-

mes, a expliqué mardi à l'AFP Meik Wiking, le directeur de l'Institut de recherche sur le bonheur, qui a réalisé l'étude sur un échantillon de 1 095 personnes au Danemark. Ces personnes ont été divisées en deux groupes: la moitié continuant à utiliser Facebook, l'autre s'abstenant, au sein d'un groupe dit de traitement. Après une semaine, les personnes qui n'avaient pas utilisé Facebook se disaient plus satisfaites de leurs vies. 88% d'entre elles se sont dites heureuses contre 81% de l'autre groupe, 84% ont déclaré apprécier la vie (contre 75%) et seuls 12% s'en disaient mécontentes contre 20% parmi



meil? Tout cela pourrait être la faute de Facebook si l'on en croit cette autre étude danoise qui révèle que des personnes ayant vécu une semaine sans utiliser le réseau social étaient bien plus heureuses que les autres! Nous avons choisi Facebook, car c'est le réseau social le plus utilisé à tous les

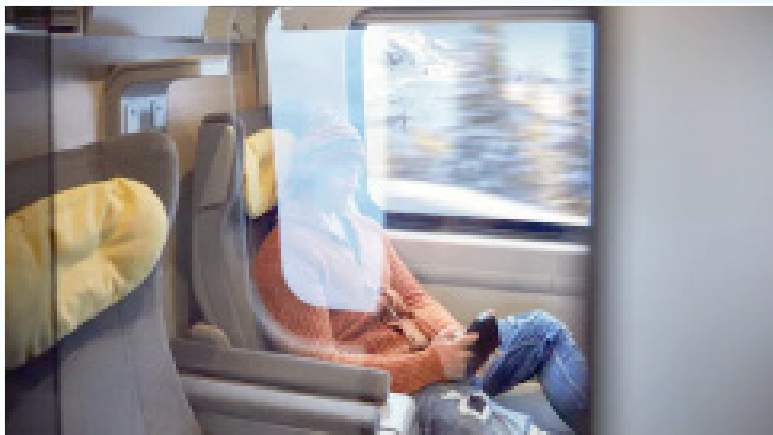
les personnes connectées au réseau social.

À la fin de l'expérience, les membres du groupe de traitement estimaient avoir eu une vie sociale plus riche et moins de difficultés à se concentrer alors que chez les autres ces difficultés restaient les mêmes.

Les adolescents ont remplacé la lecture par les réseaux sociaux

L'association américaine de psychologie a examiné le comportement d'un million d'enfants et adolescents sur 40 ans. Une durée et un panel assez exceptionnels. Conclusion de cette étude : la multiplication des écrans nuit bien à la lecture sur papier et même à la lecture tout court. Quand une étude confirme les impressions. Oui la multiplication des écrans nuit bien à la lecture sur papier et à la lecture tout court. Quand une étude confirme les impressions. Oui la multiplication des écrans nuit bien à la lecture sur papier et à la lecture tout court © AFP / Caia Image / Science Photo Library / New / Science Photo Library. Les jeunes concernés par ce suivi au long cours ont entre 14 et 18 ans et sont scolarisés de la huitième à la douzième

dans le système américain, ce qui fait en gros de la troisième à la terminale en France. Selon cette étude (Psychologie de la culture des médias populaires Tendances de l'utilisation des médias par les adolescents américains, 1976-2016), en dix ans, entre 2006 et 2016, les jeunes de 18 ans ont consacré deux fois plus de temps à Internet. Ils sont en ligne 6 heures par jour en moyenne, 2 heures pour les SMS, 2 heures pour internet -les jeux notamment- et 2 heures pour les réseaux sociaux. Leur petit frère ou petite sœur de 16 ans ont une attirance pour Internet plus impérieuse encore. Le temps qu'il y ont consacré a augmenté de 75%... Au milieu des années 2000, Facebook, My Space, Twitter concernaient un élève sur deux. 10 ans plus tard, on est passé à huit



élèves sur dix. En parallèle, soulignent les chercheurs, ils ont déserté la presse écrite, la télévision et le cinéma. Le support physique s'effondre.

60% lisaient des livres à la fin des années 70. Désormais ils ne sont plus que 16%. Et 2% pour le journal. Evolution de l'utilisation d'internet, de la lecture de livres et de magazine et du vi-

sionnage de la télévision. Evolution de l'utilisation d'internet, de la lecture de livres et de magazine et du visionnage de la télévision / Etude "Psychologie de la culture des médias populaires". Quelle que soit leur origine sociale ou ethnique, leur sexe, la tendance est la même. Les médias numériques ont tout balayé sur leur passage. Plutôt inquiétant selon ces chercheurs. Alors qu'on peut très bien télécharger le journal ou un livre sur une tablette ou un smartphone, le transfert ne s'est pas fait. D'où une inquiétude : l'attention de ces jeunes se raréfie. Comment feront-ils pour lire des pavés de 800 pages à l'université ? Quelle capacité de traitement de l'information auront-ils ? Quelle mise en perspective possible à l'heure du zapping ? Un défi pour les enseignants aujourd'hui.

A LA MÉMOIRE DE L'OKJÖKULL

1^{ER} GLACIER ENGLOUTI

L'Islande va dévoiler une plaque commémorative

L'Islande va dévoiler une plaque à la mémoire de l'Okjökull, premier glacier de l'île à avoir perdu son statut à cause du réchauffement climatique. Une plaque commémorative sera inaugurée le 18 août sur le site de l'ancien Okjökull (littéralement "glacier Ok" en islandais), dans l'ouest de l'Islande, annoncent des chercheurs islandais et de l'Université Rice aux États-Unis à l'initiative du projet. C'est le premier glacier de l'île à avoir perdu son statut à cause du réchauffement climatique. "Il s'agira du premier monument érigé en l'honneur d'un glacier disparu à cause des changements climatiques dans le monde", a déclaré Cymene Howe, professeure d'anthropologie à l'Université Rice, citée dans un communiqué. "En marquant le décès de l'Ok, nous espérons attirer l'attention sur ce qui se perd à mesure que les glaciers de la Terre disparaissent", ajoute l'anthropologue. Avec cette plaque en lettres d'or titrée en islandais et en anglais "Une lettre pour l'avenir", les chercheurs espèrent sensibiliser la population face au déclin des glaciers et aux effets du changement climatique. "Tous nos glaciers devraient connaître le même sort au cours des 200 prochaines années. Ce monument atteste que nous savons ce qui se passe et ce qui doit être fait. Vous seuls savez si nous l'avons fait", dit la plaque à l'adresse des générations futures. Elle porte également la mention "415 ppm CO2", en référence au niveau record de concentration de dioxyde de carbone enregistré dans l'atmosphère en mai dernier.

S.I

ELU À LA TÊTE DES CONSERVATEURS

Boris Johnson remplacera Theresa May au poste de 1^{er} ministre

L'ancien maire de Londres Boris Johnson a été désigné chef du parti conservateur britannique, après un vote des membres avant-hier. Il prend la place de la future ex-Première ministre Theresa May.

Lundi dernier, les 160.000 membres du Parti conservateur britannique ont voté pour désigner le nouveau chef du parti. C'est Boris Johnson, 55 ans, ex-ministre des Affaires étrangères et ex-maire de Londres qui a été élu. Il était donné largement gagnant face à Jeremy Hunt, 52 ans, actuel secrétaire d'État des Affaires étrangères. Le score est sans appel: 66% des voix des membres du Parti conservateur pour Boris Johnson. "Merci à tous pour l'incroyable honneur que vous me faites" a tweeté Boris Johnson après l'annonce des résultats. "Le temps de la campagne est fini et le temps du travail commence pour unir notre pays et notre parti, appliquer le Brexit et vaincre Corbyn. Je travaillerai d'arrachepied pour honorer votre confiance".

Johnson promet un Brexit fin octobre

Il devra ensuite s'atteler aux dossiers du pays, parmi lesquels le compliqué sujet du Brexit: mettre en œuvre la sortie du Royaume-Uni de l'Union européenne, plus de trois ans après le référendum du 23 juin 2016 qui a vu les Britanniques voter à 52% pour le Brexit, et laissé un pays profondé-



ment divisé. Une mission sur laquelle Theresa May s'est cassé les dents, échouant à trois reprises à faire accepter aux députés l'accord de sortie qu'elle avait conclu en novembre avec Bruxelles, ce qui l'a poussée à

la démission. Pendant sa campagne, Boris Johnson a répété que le divorce serait prononcé fin octobre, avec ou sans accord, promettant un avenir radieux à son pays. k.a

PÉTROLIERS

L'Iran dit ne pas vouloir la confrontation avec Boris Johnson

«L'Iran ne veut pas la confrontation» avec le Premier ministre britannique Boris Johnson à propos des pétroliers iranien et britannique saisis, a déclaré à Managua le ministre iranien des Affaires étrangères Mohammad Javad Zarif. «Il est très important que Boris Johnson comprenne, alors qu'il entre au 10 Downing Street, que l'Iran ne veut pas la confrontation», mais des «relations normales (avec le Royaume-Uni), basées sur le respect mutuel», a déclaré Mohammad Javad Zarif, en visite officielle au Nicaragua, lors d'une rencontre informelle avec des journalistes. «Tout le monde comprend que commencer un conflit peut être facile, mais y mettre fin serait impossible», a ajouté Mohammad Javad Zarif. «Quiconque commence un conflit, quiconque commence des tensions, quiconque commence une guerre ne sera pas celui qui y mettra fin», a averti le chef de la diplomatie iranienne. Le 4 juillet, un navire-citerne iranien, le Grace 1, a été arraisonné au large de Gibraltar (extrême sud de l'Espagne) par la police et les douanes de ce



territoire britannique, assistées d'un détachement de Royal Marines britanniques. Par ailleurs, le tanker Stena Impero, battant pavillon britannique, a été arraisonné vendredi dans le détroit d'Ormuz et est consigné avec ses 23 membres d'équipage au large du port de

Bandar Abbas, dans le sud de l'Iran. En arraisonnant le Grace 1, les autorités britanniques ont commis un acte de «piraterie», a dénoncé à Managua Mohammad Javad Zarif en niant que la saisie du tanker britannique ait été opérée en «représailles». B.M

Les Nations-Unies déplorent la démolition de maisons palestiniennes

Les Nations-Unies ont déploré, dernièrement, la démolition par les autorités d'occupation israéliennes d'habitations palestiniennes dans la région de Sour Baher à El Qods-Est, affirmant qu'"aucune aide humanitaire ne peut compenser (la) souffrance" des familles palestiniennes touchées. "Malgré les appels à ne pas procéder à la démolition, la destruction d'immeubles résidentiels à Sour Bahir déplacera de nombreuses familles palestiniennes. Aucune aide humanitaire ne peut compenser leurs souffrances!", a déploré l'envoyé de l'ONU pour le Moyen-Orient, Nickolay Mladenov, sur Twitter. "Israël doit mettre fin à cette politique", a-t-il martelé.

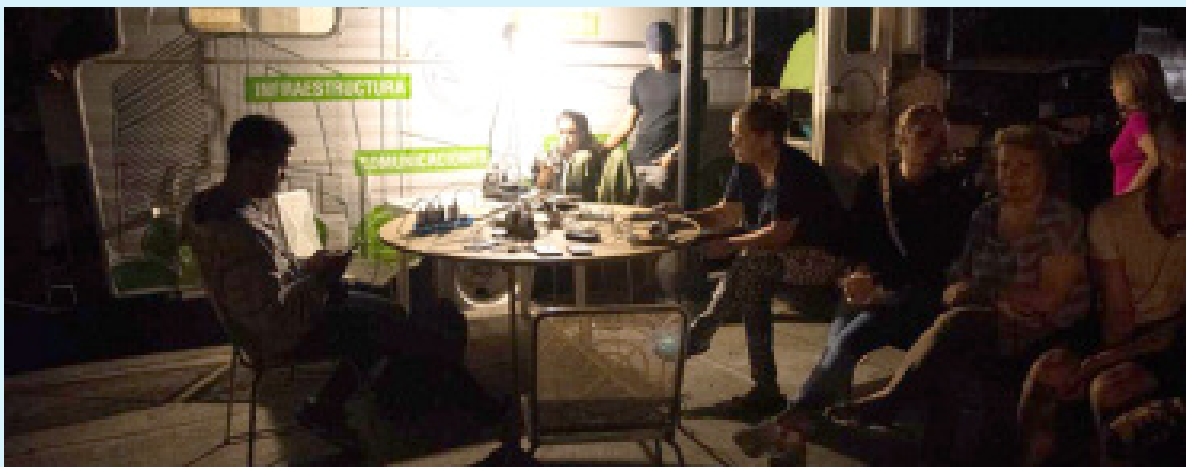
Avant-hier matin, les forces d'occupation israéliennes ont démoli plusieurs immeubles palestiniens à Sour Baher, dont la majorité sont situés dans les zones A et B de la Cisjordanie, sous contrôle civil palestinien, selon les accords d'Oslo. Le Bureau de la coordination des Affaires humanitaires des Nations-Unies (OCHA) estime qu'environ 350 palestiniens sont affectés par cette opération de démolition à Sour Baher. "Parmi les personnes déplacées de force ou autrement affectées figurent des réfugiés palestiniens, dont certains sont aujourd'hui confrontés à la réalité d'un deuxième déplacement de mémoire vive", a indiqué, de son côté, le porte-parole du Secrétaire général des Nations-Unies. Selon lui, "la politique d'Israël de destruction des biens palestiniens est contraire à ses obligations en vertu du droit international humanitaire".

APS

PANNE D'ÉLECTRICITÉ AU VENEZUELA

Le gouvernement dénonce une "attaque électromagnétique"

La capitale Caracas et de nombreuses régions du Venezuela étaient plongées dans le noir lundi dernier en fin de journée à la suite d'une nouvelle panne d'électricité liée selon le gouvernement à une "attaque électromagnétique". La panne de courant a commencé à Caracas à 20h41 GMT, et a affecté entre autres la distribution d'eau, les services de transports publics et les liaisons téléphoniques. En province, elle touchait au moins la moitié des 23 États vénézuéliens, selon des utilisateurs de Twitter. "Les premiers éléments de l'enquête menée dans la région du Caroni (dans le sud du Venezuela) suggèrent qu'il s'agit d'une attaque électromagnétique visant à nuire au système de production hydroélec-



trique", a expliqué le ministre de la Communication Jorge Rodríguez à la

télévision, promettant que le système électrique national serait remis en ser-

vice "dans les plus brefs délais". Les feux de signalisation étaient également

hors service avant-hier dans la capitale vénézuélienne, provoquant des embouteillages importants, de même que les terminaux de paiements, indispensables dans un pays touché par l'hyperinflation où l'argent liquide et notamment les "grosses" coupures, les dernières encore utiles, se font rares. "Ils essayent de cacher l'ampleur de la tragédie en rationnant tout le pays, mais l'échec saute aux yeux: ils ont détruit le système électrique et n'ont pas de solutions", a réagi sur Twitter le chef de l'opposition Juan Guaido, président du Parlement, qui s'est proclamé en janvier président par intérim du Venezuela et est reconnu comme tel par une cinquantaine de pays avec à leur tête les États-Unis.

S.K

Cyclisme-9e challenge du Maroc

L'Algérie avec six coureurs

Six cyclistes algériens prennent part à la neuvième édition du Challenge du Prince Moulay El Hassan, prévu en trois étapes, du 22 au 25 juillet 2019 au Maroc, a-t-on appris lundi auprès de la Fédération algérienne de cyclisme (FAC). Il s'agit de Youcef Reguigui, Azzedine Lagab, Abderrahmane Mansouri, Islam Mansouri, Nassim Saïdi et Hamza Yacine, encadrés par l'entraîneur Chérif Merabet. La sélection nationale, qui s'est envolée dimanche pour le Maroc est accompagnée du mécanicien Abdelwahab Merah et du soigneur Abdenour Karar. Un départ qui intervient 24 heures seulement après les Championnats d'Algérie sur route, disputés samedi dans la commune d'Aïn Farès (Mascara) et auxquels ces six cyclistes avaient tous pris part. Lors de cette 9e édition du Challenge du Prince Moulay El Hassan, l'objectif de la sélection



nationale sera de gagner des points pour améliorer son classement mondial, elle qui pointe actuellement au 34e rang du Ranking de l'Union internationale cycliste (UCI). Une situation qui lui permettra de qualifier par la même occasion d'autres cyclistes

aux prochains Jeux Olympiques d'été, prévus en 2020 à Tokyo (Japon). En effet, pour l'heure, seul Azzedine Lagab est qualifié pour le rendez-vous olympique, et l'objectif sera donc d'essayer de qualifier d'autres cyclistes. Outre l'Algérie, huit autres forma-

tions sont engagées dans cette compétition, dont six sélections nationales. Il s'agit de Maroc, Egypte, Turquie, Azerbaïdjan, Burkina-Faso, les sélections Régionale et Olympique marocaines et le club sud-africain Pro-Touch Team.

Volleyball

victoire de l'Algérie devant la RD Congo

La sélection algérienne de volley-ball (messieurs) a réussi son entrée en lice au Championnat d'Afrique des nations 2019, en dominant la RD Congo sur le score de 3 sets à 0 (25-16, 25-19, 25-19), en match comptant pour la 2e journée du groupe A, disputé avant-hier à Tunis.

Exempté de la 1ère journée, disputée dimanche, le Six national jouera son deuxième match, mardi (20h00), face au tenant du titre, la Tunisie, avant d'affronter le Tchad puis le Botswana. Le deuxième match du groupe A, oppose la Tunisie au Botswana, alors que le Tchad est exempté de cette journée. Lors de la 1ère journée, la Tunisie a battu le Tchad (3-0: 25-15, 25-11, 25-11) et la RD Congo s'est imposée devant le Botswana (3-0: 25-11, 25-18, 25-14). Le groupe B du tournoi regroupe l'Egypte, le Cameroun, le Burundi, le Maroc et le Congo. **k.a.**

Classement Fifa du mois de juillet

L'Algérie devrait se hisser à la 40e place

L'Algérie devrait faire un bond d'une trentaine de places pour se hisser à la 40e position au prochain classement de la FIFA prévu jeudi prochain, selon les derniers calculs de la Fédération internationale du football (FIFA), suite à la consécration des Verts à la Coupe d'Afrique des Nations 2019. Installés à la 68ème place mondiale, (12ème africaine) les champions d'Afrique algériens devront être logiquement les

plus grands bénéficiaires du prochain classement FIFA pour la Zone Afrique du 25 juillet. Les partenaires de Riyad Mahrez devraient gagner 28 places pour se hisser au 40e rang mondial et à la 4e place continentale juste devant le marocain (5ème). L'Algérie avait été sacrée championne d'Afrique pour la deuxième fois vendredi soir au Caire contre le Sénégal (1-0). Il y aura plusieurs réaménagements dans le premier classement mensuel des nations post-CAN,

déterminant les meilleures nations du mois de juillet 2019. Il convient de noter également que d'après les statistiques de la FIFA, la sélection nationale du Sénégal continuera de trôner sur l'Afrique tandis que la Tunisie (2e) et le Nigeria (3e) complèteront toujours le Top 3 africain. Viendront ensuite l'Algérie (4e), le Maroc (5e) et l'Egypte (6e) qui devanceront le Ghana (7e), le Cameroun (8e) la RD Congo (9e) et enfin la Côte d'Ivoire (10e). **L.F.**



Natation-Mondial 2019 « 1500m nage libre »

L'Algérienne Cherouati Se de série

La nageuse algérienne Souad Nefissa Cherouati s'est classée, lundi à Gwangju en Corée du Sud, en 8e et avant dernière position de sa série à l'épreuve du 1500m nage libre, comptant pour les Championnats du monde. Engagée dans la 1re série, Cherouati a couru la distance en 17:25.12, se positionnant à la 28e et avant dernière position des trois séries au programme, devant Eva Petrovska (Macédoine). Sa

série a été remportée par l'Autrichienne Marlene Kahler (16:32.00), qui a devancé Gan Ching-Hwee (Singapour) en 16:44.65 et la Coréenne Dakyng Han (16:49.13). La finale de l'épreuve du 1500m nage libre aura lieu mardi. Souad Nefissa Cherouati devra aussi prendre part, vendredi, à l'épreuve du 800m nage libre et sera alignée dans la 2e série. Outre Cherouati, la natation algérienne sera pré-

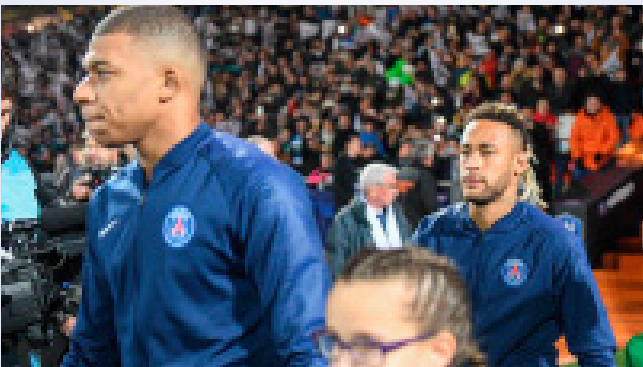
sente à Gwangju avec Oussama Sahnoune et Jaouad Syoud. Sahnoune nagera mercredi dans la 11e série du 100m nage libre et dans la 13e série du 50m nage libre. Pour sa part, Syoud nagera mercredi aussi dans la 2e série du 200m 4 nages et dimanche prochain dans la 3e série du 400m 4 nages.

L.F.

PSG :

La sortie claire de Zidane sur Mbappé et Neymar !

Zinedine Zidane, coach du Real Madrid, a été invité à répondre aux différentes spéculations autour de l'avenir de Kylian Mbappé et de Neymar.



Les deux stars du Paris Saint-Germain alimentent les rumeurs. Neymar semble décidé à quitter le club cet été, une situation qui semble inquiéter Kylian Mbappé. Le Champion du monde commencerait à se poser des questions concernant le projet du PSG et si un départ cet été semble compliqué, les choses pourraient rapidement changer à la fin de la saison. Le club le plus cité pour l'accueillir est le Real Madrid, où Zinedine Zidane serait prêt à l'accueillir les bras ouverts. « Neymar et Mbappé ? Je me concentre sur les joueurs que j'ai »

En conférence de presse, Zinedine Zidane a été assailli par les questions au sujet d'une possible arrivée au club de Neymar ou encore de Kylian Mbappé. Le coach du Real Madrid a pourtant brillamment dribblé le sujet. « J'ai un effectif sous mes ordres et je me concentre sur les joueurs que j'ai » a tout simplement lâché l'entraîneur madrilène, d'après AS. Il faut dire qu'avec la polémique Gareth Bale, il a d'autres chats à fouetter...

Judo-Coupe d'Europe-Classement Général

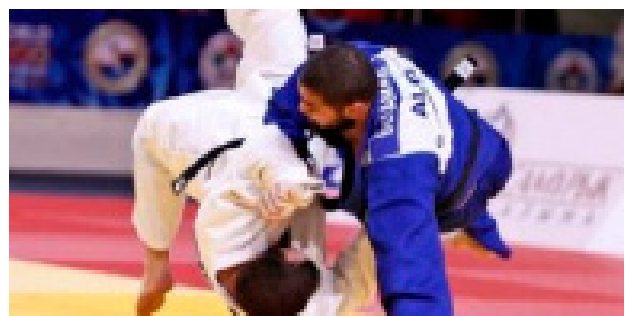
L'Algérie termine à la 13e place

La sélection algérienne (Garçons/Filles) de judo a pris la 13e place au classement général de la Coupe d'Europe "Juniors", disputée les 20 et 21 juillet 2019 à Prague (République tchèque), sur un total de 39 pays participants. Seule nation africaine engagée dans cette compétition, l'Algérie doit sa 13e place essentiellement à la médaille d'argent de Maroua Mammeri, décrochée samedi soir chez les plus de 78 kg, après sa défaite en finale contre la Croate Helena Vokovic. L'Algérie a engagé un total de

neuf judokas dans cette compétition (3 garçons et 6 filles), ayant connu pour la plupart des éliminations précoces, sauf Hicham Anouar Hached chez les garçons et Louiza Ichalel chez les filles, qui ont décroché respectivement les 7e et 5e places. Hached, qui après une élimination prématurée en phase de poules, s'est plus ou moins bien ressaisi aux repêchages, ce qui lui a permis de terminer à la 7e place chez les plus de 100 kg. De son côté, Louiza Ichalel a commencé par remporter

son premier combat chez les moins de 78 kg, en battant la Suédoise Gry Johnsson, avant d'échouer en demi-finales contre la Belge Vicky Verschaere, se contentant ainsi de la 5e

place. Cette Coupe d'Europe "Juniors" a été remportée par la Russie (3 or, 2 argent, 10 bronze), devant l'Azerbaïdjan (2 or, 2 bronze) et l'Ukraine (1 or, 3 argent, 2 bronze).



Un destin déjà scellé pour Cavani ?

Sous contrat avec le Paris Saint-Germain jusqu'en juin 2020, Edinson Cavani se dirigerait vers un départ.

Un grand nombre de spéculations ont couru sur l'avenir d'Edinson Cavani ces derniers mois. La cohabitation entre le meilleur buteur de l'histoire du Paris Saint-Germain et Neymar a posé problème, sans parler d'un Kylian Mbappé toujours plus attiré par l'axe de l'attaque. Plusieurs clubs en Serie A lui feraient les yeux doux, mais son agent a récemment écarté tout départ. « L'idée est que Cavani reste au PSG » a expliqué Walter Guiglielmoni. « Edi est un joueur historique du PSG. Il en est le meilleur buteur, il a beaucoup gagné et c'est une référence ».

Une saison et puis s'en va ?

À en croire Le Parisien, Edinson Cavani devrait bel et bien rester... mais pour une dernière saison seulement ! D'après les informations du quotidien, aucune offre de prolongation n'aurait été présentée à l'attaquant du Paris Saint-Germain ainsi qu'à son entourage par Leonardo, directeur sportif du club. Son contrat se terminant en juin 2020, l'Uruguayen se dirigerait ainsi inévitablement vers un départ...

A.K.

Drogba :

« Belmadi a créé de l'ambition chez ses joueurs »

La légende du football ivoirien, Didier Drogba, est revenu sur le parcours des Verts lors de la 32e édition de la Coupe d'Afrique dans un entretien accordé à Kooora. L'ancien avant-centre de Chelsea a débuté : « L'Algérie mérite le titre, l'équipe a réussi à sortir plusieurs grosses rencontres durant la CAN. C'est une sélection homogène avec de la cohésion entre les membres de l'équipe sur le terrain. ». Didier Drogba a enchaîné : « Cela ne s'est pas fait par hasard, c'est grâce à l'expérience et au travail de Djamel Belmadi. Il a donné une âme à son équipe et il a créé de l'ambition chez ses joueurs

avant et pendant la compétition. Il a réussi à passer tous les obstacles un à un lors du tournoi. ». Au sujet de la véritable star de la CAN, l'ancien buteur des Eléphants a déclaré : « Ryad Mahrez s'est largement imposé face à Mané et Salah et cela à cause d'une seule et unique raison ; il a travaillé pour le collectif et il s'est éloigné du jeu individuel. Il a aussi trouvé les éléments qui l'ont aidé à être à son meilleur niveau ce qui n'est pas le cas de Salah et Mané. ». Concernant la révélation de la Coupe d'Afrique des Nations 2019, dira : « Ismaël Bennacer, la star de l'équipe algérienne. Il a été le moteur du milieu de terrain, il a de



grandes aptitudes et je pense qu'il jouera les grands rôles en Europe très bientôt. ».

Real Madrid

Zidane pourra remercier Bale pour Pogba !

Le Real Madrid semblait jusqu'ici être en difficulté dans le dossier Paul Pogba qui pourrait se décanter grâce à Gareth Bale. Explications.

Certes, Paul Pogba et Mino Raiola travailleraient sans relâche avec la direction du

Real Madrid pour un éventuel transfert cet été. Cependant, le contrat courant jusqu'en juin 2021 avec une année supplémentaire en option du Français à Manchester United semble poser bien des problèmes aux Merengues, les Red Devils s'appuyant sur la

longévité du bail pour gonfler la valeur marchande de Pogba. Mais outre les 170-200M€ que demanderait le club mancunien au Real Madrid pour boucler l'opération, le salaire du champion du monde tricolore mettrait également des bâtons dans les

roues de la Casa Blanca. Gareth Bale devrait faciliter les choses.

C'est en effet ce que révèle Mundo Deportivo. À en croire les informations du quotidien catalan, l'éventuel départ de Gareth Bale pour le cham-

pionnat chinois ôterait une épine du pied de Zinedine Zidane qui ne compte visiblement plus sur le Gallois, mais pas seulement. L'entraîneur du Real Madrid se rapprocherait ainsi de son rêve de témoigner de l'arrivée de Paul Pogba à Madrid.

LOSC

Arsenal et Naples en lutte finale pour Nicolas Pepe !

Quatre clubs se livrent une bataille féroce pour Nicolas Pepe. Et selon nos sources, deux tiennent la corde auprès du LOSC...

Le transfert très attendu de Nicolas Pepe se joue en ce moment même. Le LOSC a reçu deux offres très concrètes. La première provient d'Arsenal, qui a proposé 80 millions d'euros. La seconde vient de Naples, avec un montant de 60 millions d'euros et 20 millions d'euros de bonus. Selon nos

informations, Adam Ounas ne fait pas partie de l'offre napolitaine, il s'agit d'un dossier à part. Le LOSC est intéressé par Ounas et pourrait avancer une fois le dossier Pepe bouclé. Les deux autres clubs les plus chauds sont l'Inter Milan et Manchester United. Pour l'heure, Nicolas Pepe n'a pas tranché. Mais du côté du LOSC, on espère pouvoir boucler l'opération la semaine prochaine. L.F.

Barcelone :

Ousmane Dembélé a les idées claires pour son avenir...

Le FC Barcelone pourrait être amené à se séparer d'Ousmane Dembélé soit pour avoir les fonds nécessaires pour l'opération Neymar, soit pour l'inclure directement dans la transaction. Le champion du monde tricolore n'aurait cependant nullement l'intention de changer d'air.

Quel avenir pour Ousmane Dembélé ? Recruté à l'été 2017 pour combler le vide laissé par Neymar transféré au Paris

Saint-Germain, l'ailier ne s'est jamais réellement imposé sur le front de l'attaque du FC Barcelone et se partage la place de titulaire avec Philippe Coutinho. Et alors que la star ari-verde émettrait le souhait de quitter le PSG pour revenir en Catalogne, Dembélé surveillerait avec attention l'évolution de la situation de Neymar et songerait sérieusement à réclamer un bon de sortie si cette éventualité se réalisait. Il n'en serait cependant rien.

PSG :

Leonardo fixé pour Matuidi !

Alors que Leonardo s'intéresserait à Blaise Matuidi, la Juventus pourrait céder son international français en cas d'offre à hauteur de 25M€, alors que Monaco serait également sur les rangs. Ces derniers jours, un retour de Blaise Matuidi au PSG semble devenir une hypothèse plus que probable. Et pour cause, alors que Leonardo se serait rapproché de Mino Raiola, l'agent du Champion du monde français. Toutefois, Blaise Matuidi

ne figurerait pas en tête de liste afin de renforcer l'entre-jeu de Thomas Tuchel. Plus les jours passent, plus l'intérêt du PSG pour son ancien protégé semblerait s'intensifier, bien que le club de la capitale ne soit pas seul sur ce dossier. Selon les informations dévoilées lundi par Nicolo Schira, journaliste pour La Gazzetta dello Sport, la Juventus pourrait vendre Blaise Matuidi si un club venait à offrir 25M€.

N.A.

Mehdi Abeid signe au FC Nantes

C'est désormais officiel, le milieu terrain Algérien Mehdi Abeid a décidé de rester en Ligue 1 et s'engage en faveur du FC Nantes. Le milieu de 26 ans qui avait aussi un contact avec Parme a officialisé aujourd'hui son arrivée au FC Nantes et il a signé un contrat de 3 ans avec les Canaris, soit jusqu'en 2022. Abeid a déclaré au site officiel

de son nouveau club après sa signature : "Je suis très heureux de pouvoir rejoindre le FC Nantes. C'est un très bon Club du championnat, avec une grande histoire. J'espère pouvoir faire une bonne saison et de belles choses ici."

À quelques jours de la fin de la CAN, les joueurs Algériens sont entrés très fort dans ce mercato estival. M.S.

Guedioura se rapproche du Qatar

Après une compétition de coupe d'Afrique réussie sur tous les plans, Adlène Guedioura devrait changer de club pour la saison prochaine. L'international algérien se trouve en contact avec un club du championnat qatari, la chaîne d'Al-kass a indiqué que le milieu Algérien a des touches au Qatar avec un club sans donner le nom de cette équipe. Le joueur de 33 ans devrait changer

de club malgré les déclarations de Sabri Lamouchi son entraîneur à Nottingham qui a indiqué aujourd'hui qu'il compte énormément sur son joueur. Pour rappel Guedioura était en négociations avancées avec le club d'El Kuweït mais tout est tombé à l'eau à cause du salaire demandé par le joueur.

M.S.

Barcelone

Iniesta évoque un retour de Neymar au Barça !



Andrés Iniesta, ancien milieu de terrain et capitaine du FC Barcelone, ne tarit pas d'éloges sur les qualités de la star brésilienne. Reviendra ? Reviendra pas ? La question d'un retour de Neymar au FC Barcelone est le dossier le plus chaud de ce mercato estival. Si l'envie du joueur semble être de retrouver la Catalogne, toutes les conditions ne paraissent pas, actuellement, réunies pour que le

Brésilien quitte le Paris Saint-Germain. Ancienne star du Barça, Andrés Iniesta, aujourd'hui joueur du Vissel Kobe, en première division japonaise, s'est exprimé sur la question depuis Tokyo.

« Neymar est l'un des meilleurs joueurs du monde »

« Je ne sais pas s'il reviendra, il semblerait que ce soit possible, je ne sais pas ce qui est vrai et ce qui ne l'est

pas », a confié le milieu de terrain espagnol au sujet du meneur de jeu de la Seleção, dans des propos rapportés par Mundo Deportivo, avant d'ajouter : « Neymar est l'un des meilleurs joueurs du monde et nous verrons ce qui se passera ». Pour rapatrier son ancien joueur, le Barça devra, semble-t-il, poser une grosse somme d'argent sur la table tant le PSG semble réticent à un éventuel échange.

Un jus de fruit ne remplacera jamais un fruit entier

Un jus de fruit ne remplacera jamais un fruit entier, surtout s'il est industriel. Ce type de boisson contient tellement de sucre que les bienfaits de la vitamine C sont dépassés par les risques de santé



Découvrez quelques règles à suivre, et des alternatives à proposer à vos enfants lorsqu'ils réclament un jus. Les enfants qui consomment trop de sucre risquent non seulement de passer un moment en pleine crise d'hyperactivité, mais aussi de souffrir de caries dentaires, d'obésité, d'hypercholestérolémie, d'hypertension artérielle, de diabète de

type 2 et de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte. Le taux d'obésité infantile a plus que triplé depuis les années 1970 dans les pays occidentaux, et les boissons sucrées font partie des principaux responsables. En effet, il y a de fortes chances que vos enfants consomment beaucoup plus de sucre que vous ne le pensez. Les parents considèrent parfois le jus comme

l'équivalent d'une portion de fruits. Or, cette boisson contient beaucoup plus de sucre qu'un fruit entier, et l'effet néfaste dépasse les bénéfices de la vitamine C. D'après le site She knows, environ 17 % des enfants tirent leur apport calorique quotidien recommandé de boissons sucrées plutôt que d'aliments riches en nutriments. Une seule dose de jus de fruits peut contenir plu-

sieurs cuillerées à café de sucre, notamment dans le cas des jus industriels. Si votre tout-petit en boit plusieurs fois par jour, il finit par consommer beaucoup de sucre. Dans ce cas, quelles sont les solutions ? Avant tout, les experts de She knows déconseillent de proposer des aliments et des boissons contenant du sucre ajouté avant l'âge de 2 ans.

Pourquoi manger sans gluten

Pain, pâtes, farine... De nombreux aliments contiennent du gluten, substance responsable d'une intolérance. Et cette maladie serait sous-diagnostiquée... Les réponses de notre spécialiste pour comprendre et reconnaître la pathologie.

L'éviction du gluten devient à la mode : pour perdre du poids, certaines personnes non intolérantes à cette protéine décident de ne plus consommer de produits qui en contiennent.

A quoi reconnaît-on une intolérance au gluten ?

« La consommation de gluten entraîne chez eux une inflammation de la muqueuse intestinale et aboutit à une destruction des villosités intestinales permettant à l'organisme d'absorber les nutriments (minéraux, vitamines, lipides, glucides et protéines) », explique le Dr Georgia Malamut, hépato-gastroentérologue à l'hôpital européen Georges Pompidou à Paris. « Dans 20 % des cas, cette intolérance provoque des douleurs abdominales, des diarrhées, des ballonnements et des vomissements. Mais pour la majorité des malades, elle est asymptomatique ou présente des symptômes atypiques : douleurs articulaires, crampes musculaires, troubles de la fertilité, fausses couches à répétition... » A long terme, l'intolérance au gluten, également appelée maladie cœliaque, peut entraîner un ralentissement de la croissance chez l'enfant, de la fatigue, une ostéoporose, des maladies auto-immunes et des troubles neurologiques. Pouvant survenir à tous les âges, elle apparaît même, dans 20 % des cas, après 60 ans. Quels examens pour diagnostiquer une intolérance au gluten ?



« En présence de symptômes évocateurs, le diagnostic repose sur une analyse de sang afin de rechercher les anticorps spécifiques de la maladie, les antitrans-

glutaminases », précise le Dr Malamut. Il est ensuite confirmé par des biopsies intestinales effectuées au cours d'une endoscopie sous anesthésie générale.

Le top des aliments pour se détoxifier

Après un week-end festif ou les repas riches, votre digestion est laborieuse et vous vous sentez fatiguée. Mettez dans votre assiette des aliments détoxifiants qui aident à éliminer le trop-plein de toxines accumulé par votre organisme. Les végétaux sont particulièrement recommandés.

Le poireau

Riche en fibres solubles et insolubles, en eau (85%) et en potassium (256 mg pour 100 g) mais pauvre en sodium, il favorise l'élimination rénale. Un aliment de choix pour nettoyer l'organisme, qui renferme, en plus, des composés anti-inflammatoires et antibactériens.

L'ail

L'ail a des vertus anticholestérol, détox, à condition d'être mangé cru et écrasé. Consommez-le avec modération en cas de problème de digestion.

L'artichaut

L'artichaut favorise la sécrétion de bile par la vésicule biliaire et son évacuation vers l'intestin. Egalement riche en potassium, c'est aussi un bon diurétique.

L'avocat

Il contient du glutathion qui favorise l'excrétion des toxines.

La betterave

Elle renferme de la méthionine qui aide le corps à traiter les déchets de l'organisme, et de la bétanine qui aide le foie à métaboliser les acides gras.

Le cresson

Sa chlorophylle booste la production de globules rouges et d'enzymes détoxifiantes. Source de carotène, de vitamine C et de minéraux, il est aussi dépuratif que reminéralisant !

Les choux

Les crucifères (chou vert, rouge, brocoli, chou-fleur...) : ils apportent de la vitamine C, des fibres solubles à l'effet coupe-faim, et du chrome qui régule le taux de sucre dans le sang.

La pomme

Elle contient de la pectine, une fibre qui permet l'excrétion des toxines et gonfle dans l'estomac au contact des liquides s'y trouvant, ce qui contribue au sentiment de satiété.

Le zinc et le cuivre

L'oligothérapie peut être utilisée pour prévenir ou compenser un déficit en oligoéléments mais aussi pour obtenir un effet thérapeutique. En cas d'allergie au pollen, les oligoéléments limitent les réactions inflammatoires et renforcent la résistance de l'organisme face aux allergènes. Le zinc est l'un des oligoéléments les plus protecteurs de l'organisme car il intervient dans

quelque 200 réactions de l'organisme, en particulier toutes celles qui stimulent l'immunité. Sans lui, on ne peut pas multiplier efficacement les cellules (donc les globules blancs) ni bien synthétiser les protéines (donc les anticorps). Le cuivre est essentiellement connu pour ses propriétés anti-infectieuses et son effet barrière contre les maux de l'hiver. Mais on oublie souvent que c'est aussi un anti-inflamma-

toire puissant et un régulateur de la fonction immunitaire : il stimule nos défenses naturelles contre les agents étrangers, parmi lesquels les allergènes.

On les prend comment ?

*Dans l'idéal, le manganèse est à prendre en cure dès la sortie de l'hiver, pour prévenir l'arrivée des pollens. Mais il peut également être pris

en traitement de fond pendant la période des pollens ou en complément d'un traitement antihistaminique.

*On trouve les oligoéléments sous plusieurs formes (ampoules buvables, comprimés) à prendre quotidiennement. Consultez votre pharmacien pour la posologie.

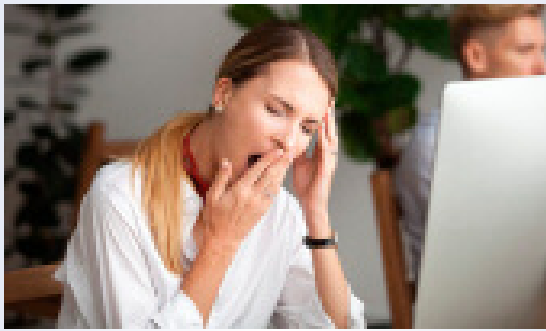
*"Naturellement présents dans l'organisme, les oligoéléments ne provoquent pas de réactions ou d'effets

indésirables aux posologies requises, ni de toxicité sur le long cours" explique le pharmacien.

*Il est recommandé de prendre les oligoéléments à jeun ou 10 mn avant un repas pour une meilleure absorption au niveau du tube digestif. Si vous en prenez plusieurs, espacez les prises de 15 à 20 mn afin d'éviter toute compétition entre eux.

B.M.

Bien différencier l'apathie de la dépression



« Bien que courante, l'apathie est souvent ignorée car elle est moins perturbante que certains symptômes comme l'agressivité. Elle est extrêmement pénible à vivre pour les familles et favorise une démence plus sévère et des symptômes cliniques plus graves », précisent les chercheurs. Leur étude présentée lors de la conférence internationale de l'Alzheimer's Association à Los Angeles a consisté à analyser les cas de 4 320 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à partir de 20 cohortes différentes, afin d'examiner la prévalence de l'apathie au fil du temps. Les résultats ont montré qu'au début de l'étude, 45% des patients présentaient une apathie et 20% une apathie persistante au fil du temps. Les chercheurs ont surtout découvert qu'une proportion de patients présentait une apathie sans dépression, ce qui suggère qu'il s'agit d'un symptôme à part entière avec son propre profil clinique et biologique par rapport à la dépression en elle-même.

« L'apathie est un symptôme de la démence sous-étudié et souvent ignoré. On peut l'ignorer, car les personnes apathiques semblent moins perturbantes, mais cela a un impact considérable sur la qualité de vie des personnes atteintes de démence et de leurs familles. Nous savons que les taux de mortalité sont plus élevés chez les personnes apathiques. Il est maintenant temps que ce symptôme soit reconnu et priorisé dans la recherche », soulignent-ils.

L'épinard

La verdure qui nous met de bonne humeur

S'il ne contient en réalité que très peu de fer, l'épinard présente bien d'autres vertus, qui rattrapent largement l'erreur de Popeye! Longtemps - et à tort - symbole de force.

Certains de ses antioxydants, plus particulièrement la lutéine et la zéaxanthine, deux pigments de la famille des caroténoïdes, présentent des vertus protectrices sur l'œil et la vision. Ils réduisent, selon une étude menée par l'Inserm, le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) en aidant, quand ils y sont très concentrés, à préserver la macula, partie de la rétine attaquée par la maladie. Mieux encore, la zéaxanthine préserverait le cerveau du vieillissement, sans doute en protégeant les cellules nerveuses des radicaux libres. Des essais sur plus de 1 300 sujets de 60 à 71 ans ont montré son intérêt pour lutter contre le déclin cognitif, notamment les fonctions de mémoire, de concentration et de logique. Mieux encore, s'il est bon pour le cerveau, l'épinard l'est aussi pour le moral grâce à sa



richesse en vitamines du groupe B, tout particulièrement en vitamine B9 (ou acide folique) qui contribue à la fabrication de la sérotonine et de la dopamine, donc à l'équilibre de l'humeur mais aussi des émotions et du sommeil. En manquer, d'après certains chercheurs, c'est augmenter son risque de déprime voire de dépression jusqu'à 55

%. Mais aussi d'agressivité : bon nombre de sautes d'humeur et de moments d'irritabilité pourraient en effet être dus à une consommation insuffisante de vitamine B9, ou à un défaut d'absorption liés à une pathologie gastro-intestinale (maladie coeliaque ou de Crohn).

La cerise...le fruit d'été par excellence

Ajouter une touche de couleur vive à notre alimentation quand les beaux jours arrivent est un cadeau pour l'organisme.



En effet, les cerises seraient capables de réduire l'inflammation, de diminuer les risques de maladies cardiaques, et de nous aider à passer de bonnes nuits.

Ces fruits délicieux contiennent des vitamines A et C, des oméga-3 et des oméga-6. Légèrement plus caloriques que d'autres fruits, elles apportent néanmoins des bénéfices non négligeables pour la santé.

Maladies cardiaques

Les cerises peuvent aider à réduire les taux de triglycérides et de cholestérol, deux facteurs qui peuvent contribuer aux maladies du cœur. Une étude publiée en 2018 par le Journal of

Nutritional Biochemistry a révélé que les cerises griottes auraient un impact positif sur le microbiome intestinal humain.

Inflammation

Une étude publiée en 2013 dans le Journal of Nutrition s'est penchée sur les cerises douces et a révélé que la consommation de ce fruit sucré réduit l'inflammation dans l'organisme.

Les crises de goutte

La goutte est causée par une surabondance d'acide urique dans le corps, qui se cristallise dans les articulations et provoque de vives douleurs. La cerise contient des niveaux élevés d'un antioxydant anti-inflammatoire ap-

pelé anthocyanine, qui peut aider à réduire les niveaux d'acide urique.

La glycémie

L'anthocyanine antioxydante présente dans les cerises est directement liée à l'amélioration du taux d'insuline. Le corps est capable de diminuer la glycémie plus rapidement et plus efficacement après un repas.

Le sommeil

Selon des recherches récentes, le jus de cerises griottes pourrait aider à prolonger la durée du sommeil de près d'une heure et demie sans les effets secondaires parfois associés à d'autres traitements.

Les prothèses auditives, un bon outil contre la démence

Des chercheurs britanniques affirment qu'encourager les personnes sujettes à des troubles de l'audition liés au vieillissement à porter un appareil auditif de bonne qualité peut réellement contribuer à réduire le risque de démence.

À partir de 50 ans, il est courant d'observer une diminution de la perception des sons aigus : c'est la presbycusie. Entendre moins bien a des conséquences directes sur la vie sociale et familiale et les personnes concernées peuvent chercher à éviter certaines situations (réunions de familles, sorties...) au risque de s'isoler. Quand aucun traitement médical ou aucune opération chirurgicale ne sont envisageables, un appareil auditif peut améliorer la perception des sons. Il est important de se faire appareiller au plus tôt, pour récupérer la meilleure audition possible, pour prévenir toutes les conséquences sur la vie familiale et sociale et, à plus long terme, sur la prévention de troubles liés à la perte d'audition. Des chercheurs de l'université d'Exeter rappellent que ce réflexe est essentiel pour la bonne santé du cerveau. Leur étude menée auprès de 25 000 personnes âgées de 50 ans et plus affirme en effet que les personnes qui portent un appareil auditif pour des problèmes d'audition liés au vieillissement conservent une meilleure fonction cérébrale au fil du temps que celles qui ne le font pas. Alors que de nombreuses études ont démontré que la perte auditive constitue bien un facteur de risque important de démence, cette nouvelle recherche publiée à l'occasion de la conférence internationale de l'Alzheimer's Association à Los Angeles suggère ainsi que le port d'un appareil auditif peut atténuer ce risque.

L'apathie

Le symptôme oublié de la maladie d'Alzheimer

Si une altération des fonctions cognitives est une conséquence connue de la maladie d'Alzheimer, un trouble comportemental très répandu chez les patients concernés demeure encore trop souvent ignoré : l'apathie. Soit un syndrome qui se caractérise par une perte ou baisse de la motivation et des initiatives, un appauvrissement des activités sociales, un désintérêt ou un émoussement affectif. Des chercheurs de l'université d'Exeter affirment en effet qu'il s'agit du symptôme neuropsychiatrique le plus courant dans le cadre d'une démence mais que celui-

ci fait l'objet de peu de recherches et est souvent oublié dans les soins. La raison ? Bien que présent chez la moitié des patients, il est souvent confondu avec la dépression. Des chercheurs rappellent que l'apathie, un déficit persistant de la motivation, est présente chez près de la moitié des gens souffrant de démence comme la maladie d'Alzheimer. Malgré cette prévalence, ce symptôme demeure peu connu, voire confondu avec la dépression, au risque que la prise en charge du patient soit inadéquate. La maladie d'Alzheimer est une mala-

die neurodégénérative caractérisée par une atteinte progressive et irréversible du cerveau qui appartient au groupe des maladies appelées « démences ». Il est important de repérer tôt les premiers symptômes pouvant l'évoquer de façon à mettre en place rapidement des soins permettant de préserver le plus longtemps possible la qualité de vie des malades. Le symptôme le plus souvent constaté est l'atteinte de la mémoire mais d'autres symptômes dits « cognitifs » peuvent aussi faire leur apparition : désorientation dans le temps et l'espace, troubles

dans l'exécution des gestes, une apathie... sans oublier les changements d'humeur et de comportement.



LE MONDE

Quotidien National d'Information de l'administration

**Tous les jours
dans les kiosques**

CETTE ESPACE EST RESERVÉ
POUR VOS PUBLICITÉS

Pour plus de détails contactez nous au :



023 95 70 70

Ou par Email au :



mondeadm2018@gmail.com

LE MEILLEUR ACCUEIL VOUS SERA RÉSERVÉ

Mot caché

Rayer dans la grille tous les mots de la liste ci-dessous. Ces mots sont toujours inscrits en ligne droite, horizontalement, verticalement ou diagonalement, à l'endroit ou à l'envers. Quand ce sera fait, il vous restera 7 lettres : assemblées, vous découvrirez le nom de l'oiseau, symbole de la paix.

S E R P E N T A I R E I V R E P E E E
 I T T E R E N N O D R A H C H L C T R
 R O N N M I L A N I N O X E R Y T I T
 L U G E A I R H B G A G N A G E U N S
 I R T L V R Z I A S O O H N N O A A O
 R N E O A E S B T I P N E N I C V E R
 E E U P T I L O P E G O O P I A C C I
 I A Q E T M G U P P B R R L C P A O N
 R U O C I A R L O U E G E O E O P R O
 T R R B L D E L E G R P U T P K U N C
 I U R E A A B M R I N C O D T H C E U
 U B E I C L E E V A A E H A R E I I A
 H U P P E O B E C L C A B E Z O N L F
 G Y G I S U U U M A H A L I V A M L E
 D A M R C E O C Z M E S A N G E A E E
 N N R O E T N C O A L C Y O N M C C T
 A I R L U T T T A U R L A L A P I H T
 L V S L E E I O I N O D O N P I C A E
 E E O E U Q T M I N A B T R A H E S V
 O R R C Q E U T G R E R A N I R E S U
 G O T O E E I I E C O L I B R I D E A
 R L A N G T S D N S E L L E C R A S F
 U L B D U S T U E L L E R E T R U O T
 E E L O O U A E B R O C A R D I N A L
 A R A R R E L L E D N O R I H E R O N

AIGLE
 AIGRETTE
 ALAPI
 ALBATROS
 ALCYON
 ALOUETTE
 ARA
 ARLEQUIN
 AVOCETTE
 ATTLA
 BALBUZARD
 BERGERONNETTE
 BERNACHE
 BUCORVE
 BUSE
 CABEZON
 CANARD
 CANARI
 CAPUCIN
 CARDINAL
 CHARDONNET
 CHEVECHE
 COLIBRI
 CONDOR
 CONIROSTRE
 CORBEAU
 CORNEILLE
 COUCAL
 COUCOU

... Sylvia

CYGNE
 DAMIER
 DROME
 ECHASSE
 EIDER
 EMEU
 ENGOULEVENT
 EPERVIER
 ETOURNEAU
 FAUCON
 FAUVETTE
 FLAMANTROSE
 GANGA

GEAI
 GOELAND
 GONOLEK
 GREBE
 GRIVE
 GRUE
 GYGIS
 HARLE
 HERON
 HIBOU
 HIRONDELLE
 HUETRIER
 HUPPE

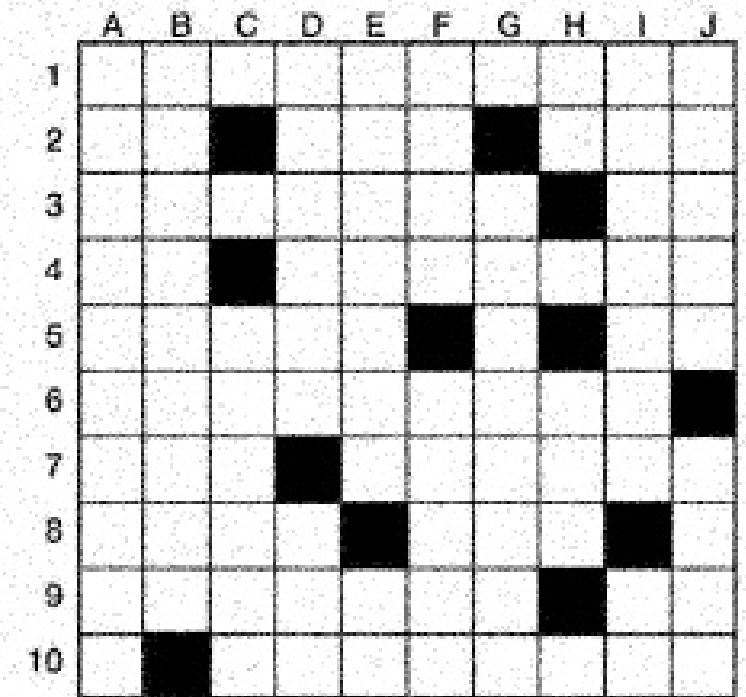
IBIS
 LORIOT
 MAHALI
 MESANGE
 MILAN
 MOUETTE
 NINOXE
 NIVEROLLE
 OCEANITE
 OIE
 PAON
 PELICAN
 PENELOPE

PEPOAZA
 PERROQUET
 PHENOPERLE
 PIC
 PIE
 PLOUI
 PIROLLE
 PRIKIT
 PTILOPE
 RALE
 REMIZ
 ROSSIGNOL
 ROUGEQUEUE

SARCELLE
 SAVACOU
 SENTINELLE
 SERIN
 SERPENTIER
 SIRLI
 SPOROPHILE
 SYLPHIE
 TITYRE
 TOUCAN
 TOURTERELLE
 URUBU
 38W0102 : zsuodyg

Mots croisés

Les mots croisés



HORIZONTALEMENT

1. A bien fait entendre son engagement. – 2. Pour une firme. Un simple soupçon. Sourd des Alpes. – 3. Qui arrivent d'un coup. Certains finissent par se perdre. – 4. Devant des forêts. Pièce de fleur. – 5. Société de droits d'auteurs pour la musique. Sur la Tille. – 6. Crochet bien utile pour avoir chaussure à son pied. – 7. Ferment. Canaux d'eau de mer. – 8. Étoile récente. Adresse. – 9. Plante herbacée. Article contracté. – 10. Point saillant.

VERTICALEMENT

A. Fonction demandée au bras droit. – B. Moment de récolte dans les marais. – C. Avec un incident de parcours. – D. Bien relevée. On peut espérer la sauver en étant le meilleur. – E. Se retrouve de nouveau à terre. Cela cache bien quelqu'un. – F. Changer de timbre. Oréant un vide. – G. Passer d'une pièce à l'autre. – H. Mécontente la nounou. Eau du Midi. – I. Gérant populaire. Il a son jour et en a plus d'un. – J. Anneaux de mousse. Raté, celui de l'ange peut mener au ciel.

Mots mêlés

I R A E F O N Y N A G Y R U F E I A R U G E S Q R Z G K T M
 A I L I R P A X T M L I F F H T I M I C H E L I N Y J D E A
 P M Z E R U E S S I T R O M A I K G X P A S S A G E K Ç P K
 N P U Q G A R A I C B G W V M C R A U V B E R I N G F Q O J
 E E B H M A D V B E O G U Z Z I A U N O S E E N G I O P R D
 U O B A G S T E R S H U C L I L B K L T B L J G A G A Z U R
 C P A V E L U O P M A C R D A B Y O S H I M U R A A F M E O
 H L M E Ç W M B L I C V R S S U P P O R T V I N T G R A L A
 Y E I T L A Z E R I M V Y U C P C H A I N E O Z F W T E B D
 L U U G T E U Q A L P L V G O E G A G A B P X L S E O T Z S
 Ç E G R N D C A T A L O G U E F I Z U N O I T C E T O R P T
 E C O N S O M M A T I O N S P O R T I V E O L Y L I O Ç F E
 T T D V Ç T T Y E L K A O O J X C O D A E L I M L R Q H T R
 T M O E I M R A T R U E Y P I A X S R H Z B B I I U L Ç G T
 E R U B V N T A N A F C U A S P P I C P J Z G O U D R O N N
 U N D I A I C C I T L I A Q M I R O R H O S Ç K Q Y F Q T A
 Q Ç C A D S L E J L S A G P S A L O N P U G R T E N R O H G
 A I J N W A H J X S I S R R O A H E C M I B W U B Q C X E G
 L A A O H E L B A L U D O M U T C A N S A R E T E H A R W E
 P B N S I H S N J E U B P I E O L E J C F N E R A T T X E A
 C D H N S N C O U E C H A P P E M E N T I E T U T L O R A M
 M O O G E T R M Y W D F T F D W U K P R E S E I H I M R E
 O R N I H T O S T E S T F R T Y H T H T J S U F A O U O E R
 N S D S R A T S E N I P L A A E O Y S P U C E X S U B P M I
 S A A N O S I A N I B M O C P N R P O R F L I S C J H C A Q
 T L X E J T M F I K A S A W A K C I E S L G E O E D I V C U
 E E S P O N O L A T N A P H O T O E E U U C E B L O G N Ç E
 R Q X S M W V M N A N N O N C E A V B Ç C N N O D I U G K E
 C O C U S T O M N A L O N E S S U O H A A B G C O N F O R T
 X V F S F A C O U P L E R M S Q T R I U M P H M D I S Q U E

(?) HONDA
 (?) KANASAKI
 (?) YAMAHA
 (?) TRIUMPH
 (?) GUZZI
 (?) APRILIA
 (?) BANDIT
 (?) HORNET
 (?) STREET
 (?) KTM
 (?) BMW
 (?) HYOSUNG
 (?) DAELIM
 (?) MOTO
 (?) ROADSTER
 (?) CUSTOM
 (?) SPORTIVE
 (?) TRAIL
 (?) PHOTO
 (?) VIDEO
 (?) PUBLICITE
 (?) PEOPLE
 (?) AWESOME
 (?) FURYGAN
 (?) HUMOUR
 (?) DUO
 (?) PILOTAGE
 (?) COURS
 (?) CATALOGUE
 (?) ACCESSOIRE

(?) PROTECTION
 (?) PNEU
 (?) GOUDRON
 (?) CHAUSSURE
 (?) GANT
 (?) MANTEAU
 (?) DORSALE
 (?) CASQUE
 (?) INTEGRAL
 (?) MODULABLE
 (?) JET
 (?) CAMERA
 (?) PANTALON
 (?) COMBINAISON
 (?) BEARING
 (?) BLOG
 (?) FILM
 (?) BAR
 (?) TEAM
 (?) ESSAI
 (?) TEST
 (?) ANNONCE
 (?) COUPLE
 (?) PUISSANCE
 (?) CONSOMMATION
 (?) PRIX
 (?) EURO
 (?) FRANCE
 (?) EUROPE
 (?) AMERIQUE

(?) JAPON
 (?) NOLAN
 (?) SCHUBERTH
 (?) ALPINISTAR
 (?) LAZER
 (?) ARAI
 (?) SCORPION
 (?) DEVIL
 (?) YOSHIMURA
 (?) FOX
 (?) SEGURA
 (?) HPG
 (?) MICHELIN
 (?) CHAINE
 (?) SUSPENSION
 (?) FOURCHE
 (?) ALARME
 (?) ANTIVOL
 (?) BULLE
 (?) POIGNES
 (?) CONFORT
 (?) GUIDON
 (?) CLIGNOTANTS
 (?) SUPPORT
 (?) PLAQUE
 (?) BEQUILLE
 (?) HOUSSE
 (?) CAPOT
 (?) SABOT
 (?) PASSAGE

(?) JOINTS
 (?) AMORTISSEUR
 (?) BOUGIE
 (?) FILTRE
 (?) PLAQUETTE
 (?) DISQUE
 (?) DURITE
 (?) BATTERIE
 (?) AMPOULE
 (?) SILENCIEUX
 (?) ECHAPPEMENT
 (?) MOTEUR
 (?) BAGAGE
 (?) LEVINCE
 (?) BAGSTER
 (?) OAKLEY
 (?) MONSTER
 (?) NOFEAR
 (?) GOPRO

Evidence Based Bonne Humeur Les Mots-croisés à croiser

Grille 2/3 !

HORIZONTALEMENT

1. Commune de Mayenne
2. Pratique pour une bonne aventure
3. Sacré mélange de l'ancien et du nouveau
4. Position oblique
5. Riquant, mais stimulant
6. Hérétique parcimonieux
7. Souvent pressé
8. Fait l'impasse sur la synthèse
9. Magie
10. Dans la tête de Joseph Roy
11. Tu n'as qu'à en boire, alors.
12. « Juste » une théorie
13. Point inévitable
14. Sans sucre
15. Groupe de rock dilué

VERTICALEMENT

- A. Ma tante en a plein son mur
- B. Poilu planqué
- C. A plus de sens que les autres
- D. Malin aux sabots
- E. Raconte des histoires extraordinaires
- F. Entente franco-allemande, et au delà !
- G. Roses invisibles
- H. Couleur ésotérique de l'enfance
- I. Tire des plans sur la comète
- J. Du contraire, bien souvent
- K. Théoricien du mille-feuille
- L. Précède le psi
- M. Quel cirque !
- N. Parfois viraux
- O. Poison de l'Observateur

Si tu nous trouves les 3 mots en orange, respect.

Oh ! Le fabuleux mot mystère !

Mots croisés du jardin

HORIZONTAL

- 1 : Permettent de se repérer dans l'environnement
- 2 : Etape entre la chenille et le papillon
- 3 : Transformation de la chenille en papillon
- 4 : Habitat des espèces animales et végétales
- 5 : Enveloppe de soie donnant un papillon de nuit
- 6 : Permettent de voler
- 7 : Volent dans le jardin
- 8 : Permet d'aspirer le nectar des fleurs
- 9 : Premier stade de vie
- 10 : Nourriture du papillon

VERTICAL

- 1 : Naissance du papillon
- 2 : Permettent de marcher
- 3 : Papillon vivant la nuit
- 4 : Acte de reproduction
- 5 : Dernière partie du corps du papillon
- 6 : Se trouvent sur les ailes des papillons
- 7 : Climat chaud et humide
- 8 : Partie du corps qui tient les ailes
- 9 : Sort de l'œuf
- 10 : Papillon vivant le jour
- 11 : Ils volent avec les papillons dans le jardin

Comportement au travail

Soyez un collègue agréable et professionnel. La vie en entreprise est parsemée d'embûches, il va falloir savoir les interpréter pour obtenir une bonne intégration en entreprise et de meilleures relations au travail.

Pour s'épanouir dans sa vie professionnelle, il ne suffit pas d'avoir de solides compétences, il faut aussi savoir s'intégrer dans une équipe et connaître la culture de l'entreprise. *Attention aux critiques maladroites et au comportement très personnel qui peuvent jouer en votre défaveur. *Sachez que le patron reste le patron, ce n'est pas votre collègue avec qui l'on discute de ses petits problèmes personnels.

*Maintenez une distance acceptable avec votre supérieur, ayez en tête que c'est lui qui : vous a embauché, gère votre évolution de carrière en effectuant une évaluation de vos compétences.

Quelques conseils

Pour entretenir de bonnes relations au travail, il y a quelques règles élémentaires à respecter, à savoir :

*ne polluez pas l'environnement sonore de vos collègues en criant : vous pouvez vous déplacer pour rencontrer la personne à qui vous vous adressez ;
*ne dévoilez pas trop votre vie intime qui pourrait alimenter les conversations, surtout si vous souhaitez évoluer au sein de l'entreprise et devenir manager ;
*évitiez de vous poser en victime, cela donne une mauvaise image de vous ;
*inscrivez-vous dans une dynamique positive, évitez les ragots, les moqueries : ayez un esprit de groupe constructif ;
*à proscrire : dénigrer son supérieur à ses collègues de travail, même si vous en ressentez le besoin, cela pourrait se retourner contre vous ;
*sachez faire votre autocritique, reconnaître vos responsabilités et identifier vos défaillances pour vous améliorer.

B.M.

Développer sa créativité

Qu'est-ce que la créativité ?

Vous manquez d'idées lumineuses pour vous démarquer de vos collègues, pourtant, la créativité est une démarche qui peut se réaliser en groupe ou individuellement. La créativité a pour objectif de produire des idées réalisables, il faudra donc faire appel à votre imagination ou investir dans la réalité. Pour ce faire, nous allons donc encourager notre imagination en la transformant en création et en innovation. Cependant, certains individus innovent au quotidien en créant de :
*nouvelles recettes de cuisine,
*un nouvel itinéraire pour faciliter le déplacement ou en,
*optant pour un nouveau comportement au travail.
Selon le but à atteindre, il existe différentes techniques pour libérer sa créativité.

Quelques conseils

Pour favoriser la créativité, il est pertinent de :

*créer un climat d'ouverture et de confiance où chacun pourra exprimer ses idées librement et spontanément,
*libérer son imagination et accepter d'avoir des idées fantaisistes, voire farfelues,

lues,

*opter pour une attitude ludique,
*ne pas hésiter à se poser la question : quel serait le meilleur moyen pour un projet ?
*rechercher le maximum de solutions possibles.

Quelles sont les techniques pour développer sa créativité ?

Nous sommes rongés par les habitudes et les automatismes et nous appréhendons de remettre en cause ce qui fonctionne déjà. Cependant, chaque problématique ne s'aborde pas de la même façon, pour certaines, il y aura :
*une reconfiguration de la réalité : on peut changer un ou plusieurs éléments du problème qui conduiront à d'autres possibilités et à des solutions nouvelles.
*La méthode Triz : vous vous apercevez qu'une méthode fonctionne très bien ailleurs et vous souhaitez la mettre en pratique. De ce fait, vous allez vous en inspirer et l'adapter à votre propre problématique.
Les autres méthodes ou autres procédés de recherche d'idées :

*Le Brain Storming : ou remue-méninges consiste à laisser libre cours à ses idées.
*La défectuologie : Il subsiste des insatisfactions dans l'usage d'un produit ou encore dans l'organisation d'une entreprise, il va falloir y remédier en cherchant à améliorer et à perfectionner le problème soulevé.



factions dans l'usage d'un produit ou encore dans l'organisation d'une entreprise, il va falloir y remédier en cherchant à améliorer et à perfectionner le problème soulevé.

*Le concassage : consiste à utiliser une liste de verbes comme : augmenter – diminuer – modifier – combiner, par rapport à l'objet ou le service étudié.

B.M.

Connaître ses équipes

Pour bien diriger une équipe, il est essentiel de bien la connaître, c'est-à-dire :

*Qui appartient à l'équipe ?
*Quelle est l'ancienneté des collaborateurs ?
*Quels sont leurs niveaux de compétences ?
*Quelle est leur méthode de travail ?
*Comment est organisée l'équipe actuelle ?
Cette analyse permettra de :
*conserver le fil conducteur en s'adaptant ou
*mettre en place une nouvelle organisation au sein du département grâce à des techniques de créativité.

Les erreurs à éviter

Pour savoir diriger une équipe, il y a quelques erreurs à éviter, comme :

*diviser pour mieux régner : c'est-à-dire, se servir des gens qui sont d'accord avec vous contre ceux qui sont en désaccord ou ont un autre point de vue que le vôtre ;
*être un tyran : être un éternel insatisfait, être irri-



table, « fliquer » en permanence, ou critiquer régulièrement le travail d'un collaborateur sans en connaître les tenants et les aboutissants ;
*être de mauvaise foi ou de jouer à la girouette :

c'est déroutant, démotivant et détruit progressivement le climat de confiance.

S.K.

Diriger une équipe



Pour devenir manager, il faut savoir diriger une équipe, déléguer et être apte à recadrer un collaborateur.

Qu'est-ce que diriger une équipe ?

De nos jours, le manager subit des pressions très fortes de l'entreprise et de l'extérieur (clients, partenaires). De ce fait, il va avoir :

*de grosses responsabilités,
*des décisions importantes à prendre en engageant souvent la crédibilité de l'entreprise pour lequel il travaille,
*fixer des objectifs à ses collaborateurs et à lui-même, afin de répondre aux exigences de chacun.
Pour réussir dans sa mission, il aura donc le sens de la performance pour lui et son équipe.

Tout le monde devra aller dans le même sens pour atteindre les mêmes objectifs fixés qui sont de plus en plus élevés dans cette situation économique difficile.

Comment diriger une équipe ?

Diriger une équipe au quotidien demande une organisation personnelle efficace pour mieux collaborer en équipe. Cela demande aussi une certaine expérience. Un jeune de 25/30 ans aura plus de difficultés à diriger une équipe, car les grandes écoles ne l'ont pas formé concrètement à diriger, elles donnent simplement des modèles de management, de ce fait, il y a un décalage avec la réalité. Bien diriger une équipe est basé sur l'échange, l'écoute et le dialogue. Ce sont

les conditions essentielles et incontournables à la réussite. Cependant, ces conditions prendront en compte : la culture de l'entreprise, ses méthodes et ses habitudes.

Afin de travailler dans une ambiance sereine, un bon manager devra :

*ménager les esprits,
*savoir gérer les conflits pour éviter l'affrontement.

Le manager aura pour principale mission de faire régulièrement un point avec ses collaborateurs.

*L'entretien sera convivial et à l'abri des oreilles indiscretes.

*Ce sera une discussion ouverte avec un échange de points de vue.

*La rencontre aura également pour objectif de donner un aperçu de la situation.

K.A.

Android

Google supprime des applications espionnes

L'éditeur d'Avast a prévenu Google que certaines applications mises en ligne sur son Play Store permettent d'accéder aux données privées des utilisateurs, à leur insu. Google a vite réagi en les supprimant. Google aurait-il besoin de faire un grand ménage dans son Play Store ?

De nouvelles applications problématiques sont régulièrement découvertes sur Android, comme les 1.300 applications qui contournaient le système d'autorisation pour l'accès aux données. Cette fois, l'éditeur d'antivirus Avast vient d'identifier sur son blog sept applications qui espionnent les utilisateurs. Les données collectées, sans le consentement des victimes, incluent l'historique d'appels, le contenu des SMS et la géolocalisation. Les utilisateurs ayant rooté leur smartphone (pour obtenir un accès « superutilisateur ») sont d'autant plus affectés, puisque les applications peuvent alors intercepter les messages des applications WhatsApp et Viber. Les applications portent les noms Track Employees Check Work Phone Online Spy Free, Spy Kids Tracker, Phone Cell Tracker, Mobile Tracking, Spy Tracker, SMS Tracker et Employee Work Spy. Les noms restent tout de même assez explicites sur la fonction d'espionnage. Ces applications ont été installées plus de 130.000 fois. Nikolaos Chrysaidos, responsable sécurité chez Avast, a déclaré « Ces applis vont à l'encontre de l'éthique et sont problématiques pour le respect de la vie privée des utilisateurs, et ne devraient pas figurer dans le Play Store de Google. Elles font la promotion d'un comportement criminel, et peuvent être abusées par des employeurs, des harceleurs ou des partenaires abusifs pour espionner leurs victimes. ». Google a déjà retiré les applications du Play Store.

Google Pixel 4

Adieu l'encoche, bonjour le radar

Attendus pour la rentrée, les prochains smartphones Google vont revenir à un design plus classique, sans encoche dédiée à l'appareil photo à selfie. En revanche, la grande nouveauté serait la présence d'un capteur de reconnaissance des gestes. Ce serait une première !

Pour découvrir le design des prochains iPhone, il a fallu s'appuyer sur les coques qui seront commercialisées au moment de sa sortie. Pour les prochains Pixel, c'est un peu la même stratégie sauf qu'il s'agit là des protections d'écran. Dénichées par le compte Twitter @Universecelle, elles permettent de mettre en avant les différents éléments situés en haut de l'appareil. Aux côtés des habituels capteurs photo et haut-parleurs, on découvre un large cadre sur la droite. Selon toutes vraisemblances, il pourrait s'agir du radar que Google avait présenté en 2015 au cœur de son projet Soli. À quoi pourrait servir un radar sur un smartphone ? Tout simplement à le piloter sans le toucher. Une sorte de version miniaturisée de Minority Report qui permettrait de répondre à un appel ou d'augmenter le son sans avoir l'appareil en main. C'est d'autant plus crédible que Google a obtenu, en janvier 2019, le feu vert pour l'intégration de ses capteurs dans des produits connectés. Du même coup, cette découverte confirme l'abandon de l'encoche qui s'était généralisée sur de nombreux smartphones pour y cacher le capteur photo, et c'est l'insider @OnLeaks qui le confirme avec des visuels. Contrairement à certains concurrents, Google ne semble pas enclin à proposer un appareil photo rétractable mais reviendrait à un design plus classique avec une bande noire.



Hyperloop

Un nouveau record de vitesse pour le futur train supersonique

Pour sa quatrième édition, la compétition de capsules Hyperloop organisée par SpaceX a vu une fois encore la victoire de l'équipe allemande Warr Hyperloop de l'université de Munich. Elon Musk a annoncé du changement pour l'édition 2020 avec la construction d'un nouveau tunnel d'essai. Ce weekend, SpaceX organisait sa compétition Hyperloop Pod qui met en concurrence des universités travaillant sur des prototypes de capsules pour le futur train subsonique. Pour cette quatrième édition, c'est l'équipe Warr Hyperloop de l'université de Munich (Allemagne) qui s'est adjugée la victoire, comme lors des trois précédentes compétitions. Rappelons que le principe de l'Hyperloop Pod Competition est de battre un record de vitesse avec une version miniature d'une capsule Hyperloop dans le tunnel sous vide de 1,6 kilomètres construit par SpaceX. L'engin doit être capable de s'approcher à moins de 30 mètres de l'extrémité la plus éloignée du tunnel et pouvoir s'arrêter en toute sécurité. Cette année, 21 équipes étaient en lice. Et c'est donc une fois encore Warr Hyperloop qui s'est imposé en atteignant 463 km/h. En 2018, la capsule de l'équipe allemande avait remporté le concours en filant à 457 km/h. En 2017, Warr Hyperloop avait atteint 323 km/h. La marge de progression entre l'année dernière et aujourd'hui est donc nettement moindre, ce qui témoigne vraisemblablement des contraintes techniques croissantes que les jeunes ingénieurs doivent affronter. Si cette



édition 2019 n'a pas apporté de grands bouleversements au sommet de la hiérarchie, l'année prochaine pourrait voir un peu de changement. En effet, à l'issue de la compétition, Elon Musk a annoncé qu'un nouveau tunnel d'essai serait construit pour l'Hyperloop Pod Competition 2020.

La Chine contrôle 95% du gallium

Un minerai qui remplacera le silicium, pour la 5G

Le gallium sert à fabriquer des puces électroniques pour les stations de bases des réseaux mobiles. Huawei aurait déposé plus de 2000 brevets à son sujet.

La Chine aurait produit 390 tonnes de gallium en 2018, soit plus de 95% de la production mondiale, selon la Commission géologique des Etats-Unis citée par le média South China Morning Post. Ce métal argenté est transformé avec de l'ammoniac en nitrure de gallium pour fabriquer des transistors à hautes fréquences. Le nitrure de gallium devrait remplacer le silicium dans les puces électroniques des stations de base 5G. L'un des gros avantages du nitrure de gallium est de consommer peu d'électricité, de produire peu de chaleur et de supporter des températures élevées, jusqu'à plus de 800°C ! Cela permet de se passer de certains équipements d'alimentation en énergie et de climatisation et ainsi de réduire l'encombrement des stations des réseaux téléphoniques mobiles.

Comme les terres rares, l'approvisionnement mondial en gallium est sous contrôle chinois. Il représente donc un problème de sécurité nationale pour le gouvernement américain. L'équipementier Huawei aurait déposé plus de 2000 brevets à son sujet pour des applications futures. Beaucoup plus que Qualcomm (environ 1000 brevets), Nokia (1500) et Ericsson (400).

Pour doper l'adoption de son assistant

Apple pourrait lancer un « SiriOS » en 2020

La peine et en quête d'une stratégie claire, voilà l'état dans lequel se trouverait Apple dans le secteur des assistants vocaux. Pour rattraper son retard, la société de Cupertino devrait lancer un SiriOS afin d'attirer les développeurs et d'unifier les usages.

Mangrove Capital Partners, une société spécialisée dans le conseil aux investisseurs, vient de publier son Voice Tech Report pour l'année 2019. Le document d'une douzaine de pages couvre notamment la croissance et l'adoption rapides des interfaces vocales. Il met ainsi en avant le fait que le nombre d'assistants vocaux opérationnels sera supérieur à celui des êtres humains en 2023. Il faut dire que la croissance de ce marché en 2018, aux Etats-Unis seulement, a été de 78% avec pas moins de 188,5 millions d'appareils équipés. Voilà qui laisse... sans voix. Mais le rapport fait également une prédiction au regard de l'analyse du marché actuel : le rôle prépondérant que pourrait jouer Apple. Mangrove Capital Partners indique

en effet qu'un des plus gros défis des assistants vocaux est le respect de la vie privée des utilisateurs. « Un point sur lequel Apple a agi de manière particulièrement efficace » note le rapport, avant de souligner que le rachat récent de Silk Labs était une très bonne décision. La jeune société spécia-

lisée dans l'exécution d'intelligence artificielle a même le terminal va en effet aider Apple dans sa recherche de la préservation de la vie privée. Une préoccupation qui semble avoir eu pour conséquences quelques retards de la part des équipes de Tim Cook.





JM ORAN-2021

Le tournoi de football ouvert seulement à la catégorie des U21

Les pays qui prendront part à l'épreuve de football, lors des jeux méditerranéens (JM) de 2021 à Oran, seront représentés par leurs sélections des moins de 21 ans et non celles des moins de 23 ans comme souhaité par le comité d'organisation local.

La décision a été annoncée par la commission de coordination relevant du comité international de ces jeux (CIJM) en marge de sa visite de travail à Oran ce week-end.

Le comité d'organisation algérien de l'événement avait adressé une demande au CIJM pour que le tournoi de football soit animé par des équipes des moins de 23 ans pour "assurer un meilleur engouement des spectateurs à cette épreuve", avait-on indiqué.

Néanmoins, ce souhait n'a pas été exaucé par le CIJM qui a justifié sa décision par son désir de "donner la chance aux jeunes talents de gagner en expérience dans de telles compétitions dans le cadre de leur processus de formation", a expliqué le président de commission de coordination, le Français Bernard Amselam lors d'une conférence de presse animée au terme de la visite de la délégation du CIJM.

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Plus de 1.600 morts et 16.000 blessés en six mois

Plus de 1.600 personnes ont trouvé la mort et 16.200 autres ont été blessées dans 11.753 accidents de la circulation, survenus durant le premier semestre de 2019 à travers plusieurs régions du pays, selon un bilan rendu public mardi par le Centre national de prévention et de sécurité routière (CNPSR).

"Au total, 1.647 personnes sont mortes et 16.200 autres ont été blessées dans 11.753 accidents de la circulation survenus entre le 1er janvier et le 30 juin 2019", selon la même source. Le nombre de décès causé par les accidents de la route a connu une augmentation de "9,7 % par rapport à 2018, celui des blessés de +1,11 % et des accidents de la circulation +2,14 %", précise la même source. Pour rappel, le CNPSR avait enregistré 3.310 décès et 23.570 blessés dans 23.024 acci-



dents de la route en 2018, soit un recul de 9,04% pour le nombre de

morts et de 10,24% pour celui des blessés par rapport à 2017, tandis

que le nombre d'accident avait baissé de 8,04%.

LE MINISTRE DES TRAVAUX PUBLICS:

Réception la prochaine année des tronçons de Jijel et Sétif de la pénétrante Djen djen/El Eulma

Le ministre des Travaux Publics et Transport, Mustapha Kouraba, a affirmé hier à Mila que les efforts sont déployés actuellement pour permettre la réception la prochaine année des tronçons de Jijel et Sétif de la pénétrante Djen djen/El Eulma et ne restera que le troisième tronçon situé sur le territoire de Mila.

Lors d'une rencontre avec la presse au siège de la wilaya, le ministre a souligné qu'une bonne partie de cette pénétrante sera livrée avec la réception du tronçon de Jijel long de 45 km et celui de Sétif s'étendant sur 50 km de sorte à ce que seul restera le tronçon de 15 km dans la com-

mune de Tassedane Heddada (Mila). Ce tronçon est en cours de réalisation "avec une minutie particulière au regard de la spécificité du ter-

rain", a relevé le ministre appelant à tirer avantage des techniques utilisées pour les mettre en œuvre dans d'autres projets.

EL TARF

Le corps sans vie du baigneur porté disparu dans une plage repêché

Le corps sans vie du baigneur porté disparu dimanche soir au niveau d'une zone rocheuse non surveillée située à près de 200 mètres de la plage El Battah, (El Tarf) a été repêché, a-t-on appris mardi auprès des services de la protection civile. La victime, W. A, âgée de 27 ans, originaire de Souk Ahras, a été retrouvée lundi (hier) après midi, non loin du lieu où elle s'était noyée, et où trois autres personnes qui l'accompagnaient, deux jeunes filles et un jeune homme issus de Tébessa ont été secourues dimanche soir, a-t-on noté. Le corps de la victime, la 6ème à déplorer à El Tarf depuis juin dernier, date de l'ouverture de la saison estivale 2019, a été acheminé vers la morgue de l'hôpital de la daïra de Ben M'Hidi pour l'autopsie d'usage, a ajouté la même source. Les trois baigneurs, sauvés in extrémis, et dont l'état est jugé "critique", ont été transférés aux services des urgences de l'hôpital de la daïra de Ben M'Hidi, a rappelé la même source en insistant sur l'importance du respect des consignes de baignade pour éviter d'exposer sa vie au risque de noyade.

LE CONSEILLER INSTRUCTEUR PRÈS LA COUR SUPRÊME:

L'ex-wali d'El Bayadh auditionné sur l'affaire Tahkout

Le Conseiller instructeur près la Cour suprême (Alger) a auditionné hier l'ex-wali d'El Bayadh, Benmansour Abdellah, dans le cadre de l'affaire Tahkout et a décidé de sa "mise en liberté", indique un communiqué du Procureur général près la même Cour. "Dans le cadre de l'enquête ouverte au niveau de la Cour suprême, le Conseiller instructeur a auditionné, le 22 juillet 2019, l'ex wali d'El Bayadh, Benman-

sour Abdellah, dans le cadre de l'affaire Mahieddine Tahkout, pour octroi délibéré d'indus avantages lors de passation d'un marché en violation des dispositions législatives et réglementaires, abus de fonction par un agent public en violation des lois et réglementations, conflit d'intérêt, corruption lors de la passation de marchés publics et dilapidation de deniers publics", précise le communiqué.

EN RAISON DE TRAVAUX D'ENTRETIEN

Coupure d'électricité aujourd'hui à Bordj El Kiffen

Une coupure d'électricité est programmée aujourd'hui dans la commune de Bordj El Kiffen (Alger) en raison de travaux d'entretien, a indiqué mardi la direction de distribution de l'électricité et du gaz d'El Harrach.

Cette coupure concernera aussi la localité lot Saidi, à partir de 8h00 jusqu'à 16h30, a ajouté la même source dans un communiqué.

La direction de distribution d'El Harrach met à la disposition des citoyens, pour toute information, le numéro 3303 joignable 24h/24 et 7j/7.

PROJECTION

Un planétarium mobile installé au théâtre du Casif

Un nouveau planétarium mobile, permettant la projection de films documentaires scientifiques en 360 degrés, a été installé lundi au niveau du Casif de Sidi Fredj à Alger, annonce l'Office national de la culture et de l'information (Onci). Cette nouvelle acquisition de l'Onci installée pour deux semaines à l'entrée du théâtre du Casif accueille la projection de 16 films documentaires, dont "l'Etoile polaire", "Planète" ou encore "Nous les étoiles", à raison de deux séances par soir. D'une capacité de 20 à 25 enfants, le planétarium mobile est une structure gonflable en forme de dôme avec un projecteur central au sol permettant de diffuser des films en 360 degrés sur les parois de la structure.

QUI FÊTAIENT LA VICTOIRE DES ALGÉRIENS À LA CAN 2019.

Une association française dénonce la répression du Maroc contre des civils sahraouis

L'Association des amis de la République arabe sahraouie démocratique (AARASD) a dénoncé hier la répression qui s'est abattue sur des civils sahraouis de plusieurs villes sahraouis occupées qui fêtaient samedi la victoire des Algériens à la coupe d'Afrique des nations (Can 2019). Selon l'AARASD, la fête "ne semble pas possible" au Sahara occidental occupé en particulier à la ville capitale d'al-Ayoun où les forces de répression marocaines "se sont déchaînées contre une foule venue fêter cette victoire". "Canons à eau, engins militaires, forces policières et militaires ont affronté avec violence cette foule rassemblée pacifiquement. Une jeune femme de 23 ans, Sabah Othman Ameida y a perdu la vie, écrasée par un véhicule qui a foncé sur la foule à pleine vitesse", a indiqué un communiqué de l'association française, précisant que plusieurs femmes "ont également été blessées au visage et n'ont pas eu accès aux soins, l'hôpital ayant été fermé".

BLIDA

Les chauffeurs de bus de transport public à l'origine de la majorité des accidents de la circulation

Les chauffeurs de bus de transport public de voyageurs ont été à l'origine de la majorité des accidents de la circulation, au nombre de 163, enregistrés depuis le début de l'année en cours par le groupement territorial de la gendarmerie nationale à Blida, a-t-on appris mardi du chef du bureau de la sécurité routière auprès de ce corps sécuritaire. "Les chauffeurs de bus de transport public de voyageurs sont les premiers en cause dans les accidents de la route enregistrés sur le territoire de la wilaya de Blida, particulièrement sur l'autoroute Est-ouest", a indiqué à l'APS, le Commandant Lamine Metarfi, en marge d'une campagne de sensibilisa-

tion ciblant les chauffeurs de bus publics et de taxis activant au niveau de la gare routière de Ramoul. Il a cité à l'origine, le "non respect du code de la route", par ces chauffeurs, également auteurs de "dépassements dangereux pouvant déboucher sur des pertes lourdes en vies humaines", a-t-il déploré. Selon le bilan présenté, à l'occasion, les services de la Gendarmerie nationale de Blida ont enregistré, durant le premier semestre de cette année, 163 accidents de la circulation, ayant causé la mort de 39 personnes, en plus de blessures à 271 autres. Le responsable, qui a cité les chauffeurs de bus à l'origine d'une grande partie de ces accidents, a imputé à ces

derniers 3des dépassements dangereux réalisés sur l'autoroute Est-Ouest, ayant débouché sur des accidents mortels". Il a cité parmi ces dépassements, la réalisation d'un arrêt sur la bande d'urgence sans nécessité absolue, la conduite sur la bande d'urgence, l'excès de vitesse, le dépassement dangereux, et le non respect des arrêts réglementaires. Initiée par la direction des transports de la wilaya, en coordination avec les services conjoints de la gendarmerie, de la sécurité nationale et de la protection civile, avec l'implication d'un nombre d'associations, cette campagne de sensibilisation vise à réduire les accidents de la circulation.