



**LE MINISTRE DE LA SANTÉ, AFFIRME  
QUE SES SERVICES MOBILISÉS.**  
SCÉNARIO D'UNE 4 -ÈME VAGUE DU **COVID 19**

**SPORT**

PARALYMPIQUES-2020, DU 24  
AOUT AU 5 SEPTEMBRE  
**L'ALGÉRIE PRÉSENTE  
DANS CINQ DISCIPLINES**

P.8

de l'administration  
**Le Monde**

RÉUNION AUJOURD'HUI DU CONSEIL  
DES MINISTRES

**DES EXPOSÉS SUR  
9 SECTEURS À L'ORDRE  
DU JOUR**

P.8

QUOTIDIEN NATIONAL D'INFORMATION, SAHRAOUI EL ACHOUR - N° 1167 DIMANCHE 22 AOÛT 2021 - WWW.LEMONDEADM.DZ - ALGÉRIE 20 DA

APRÈS QUATRE TRIMESTRES DE **CONTRACTION**

**REBOND DE LA CROISSANCE  
ÉCONOMIQUE À 2,3 %**



CONSEIL DE PAIX ET SÉCURITÉ DE L'UA

**LE PRINCIPE DE L'INTANGIBILITÉ  
DES FRONTIÈRES RÉAFFIRMÉ**

P.3

MOSTAGANEM

**PLUS DE 2.900 INFRACTIONS AUX MESURES  
DE PRÉVENTION CONTRE LA COVID-19**

P.9

## HEURES DE SALAT

Horaires de prière à Alger du Dimanche 22 Aout 2021

Dohr	Asr	Maghreb	Icha
12:54	16:46	20:05	21:40

Horaires de prière à Alger du Lundi 23 Aout 2021

Fajr	Chourouk
03:45	05:42

## Météo



Alger 26° / Oran 28° / Annaba 25° /  
Constantine 31° / Béchar 43° / Biskra 39° /  
Djelfa 33° / Sétif 31° / Ghardaïa 39° / Jijel 26° /  
Tlemcen 31°

## Oran : Démolition de plus de 69 constructions illicites à Sidi El Bachir

Plus de 69 constructions illicites et 20 fondations ont été démolies au lieu-dit exploitation agricole "Achabi Hanafi", dans l'agglomération de Sidi El Bachir (commune de Bir El Djir), ont indiqué, samedi, les services de la wilaya d'Oran. Cette opération s'est déroulée vendredi soir, sous la supervision des services de la commune de Bir El Djir et en présence des agents de la sûreté et de la protection civile, ainsi que des représentants de la Direction des services agricoles. Cette action s'inscrit dans le cadre de la protection des terres agricoles et de la lutte contre les constructions illicites pour préserver le domaine public, selon la même source. Au cours de cette intervention, des matériaux de construction ont été saisis avant de procéder à la réhabilitation des lieux après que des inconnus aient tenté diviser la parcelle et de la vendre illégalement et d'y construire des maisons anarchiques, a-t-on ajouté. Les services de la wilaya ont fait savoir, en outre, qu'une enquête a été ouverte par les services de sûreté et les mesures adéquates seront prises à l'encontre de ces contrevenants, assurant que toutes les personnes impliquées feront l'objet de poursuites judiciaires, a-t-on conclu.

## SRI LANKA

## Interdit de faire travailler les bébés éléphants

Le Sri Lanka vient de publier une série de mesures destinées à protéger les éléphants domestiqués, parmi lesquelles l'interdiction de conduire un éléphant si l'on a bu de l'alcool. Outre les éléphants utilisés pour le travail, comme le charriage de troncs ou le transport de touristes, nombre d'éléphants domestiqués sont tout simplement la propriété de riches sri-lankais, y compris des moines, qui montrent ainsi leur richesse. Mais les plaintes sur les mauvais traitements et la cruauté envers ces animaux sont fréquentes. Parmi les nouvelles mesures figure l'obligation

de permettre aux éléphants de se baigner au moins deux heures et demie par jour, et deux visites médicales par an. Ceux utilisés pour de durs travaux ne pourront plus travailler que quatre heures par jour, et ceux consacrés au plaisir des touristes ne pourront pas en transporter plus de quatre à la fois - avec une selle bien rembourrée. Il est aussi interdit de faire travailler les bébés - même simplement dans des défilés traditionnels - et de les séparer de leur mère. Les éléphants ne pourront désormais apparaître que dans des films tournés pour le compte du gouvernement et sous strict contrôle

vétérinaire. Et enfin pas question pour les cornacs de boire ou de consommer de la drogue alors qu'ils travaillent avec l'animal. Ces règles prévoient, en cas de manquement sérieux, la confiscation de l'animal et jusqu'à trois ans de prison. Le Sri Lanka compte environ 200 éléphants domestiqués, et 7.500 vivant dans la nature. La capture d'éléphants sauvages est interdite, mais les poursuites sont rares. Les défenseurs des droits des animaux estiment que plus d'une quarantaine de bébés éléphants ont été volés dans les parcs nationaux pour les domestiquer au cours des 15 dernières années.

Accidents de la circulation  
9 morts et 364 blessés en 48 heures

Neuf (09) personnes ont trouvé la mort et 364 autres ont été blessées dans des accidents de la circulation, survenus à travers le territoire national durant les dernières 48 heures, indique samedi un bilan de la Protection civile. A noter, par ailleurs, l'intervention des secours de la Protection civile de la wilaya d'Alger pour l'évacuation de deux (02) personnes décédées (un homme de 33 ans et une femme de 21 ans) suite à leur intoxication par le monoxyde de carbone émanant d'un chauffe-bain, à l'intérieur de leur domicile au niveau de la cité AADL de Sidi Abdallah, commune de Zéralda. Durant la même période, l'intervention des secours de la protection civile de la wilaya de Sétif a permis le sauvetage de six (06) personnes cernées par les eaux de oued Bousselem, débordé suite aux précipitations enregistrées dans la région. S'agissant des activités de lutte contre la propagation du Coronavirus (Covid-19), les unités de la Protection civile ont effectué, durant la même période, 81 opérations de sensibilisation et 59 autres de désinfection générale à travers le territoire national ayant touché l'ensemble des infrastructures et édifices publics et privés, quartiers et ruelles.

## Création artificielle du nouveau coronavirus à Wuhan

## " Une thèse extrêmement improbable "

La thèse selon laquelle des scientifiques de l'Institut de virologie de Wuhan ont conçu en laboratoire le SRAS-CoV-2, le virus à l'origine de la COVID-19, est "extrêmement improbable", estime le biologiste révolutionnaire Wu Chung-I, cité vendredi par le quotidien South China Morning Post. Lors d'un séminaire en ligne, celui qui a passé la majeure partie de sa carrière à l'Université de Chicago juge que l'exemple du variant Delta, qui se répand dans le monde entier et a subi de multiples mutations sur la base de la souche sauvage du SRAS-CoV-2, rend très improbable que des chercheurs aient pu simplement bricoler le virus pour y ajouter des mutations et s'attendre à ce qu'il devienne très efficace pour infecter les humains. "Le virus doit passer par un très long processus pour devenir extrêmement bien adapté aux conditions humaines", a dit M. Wu, cité par le SCMP. Pour lui, "il est inconcevable de synthétiser un virus en laboratoire ou de le prélever dans la nature, sur n'importe quel animal, de le libérer dans la population humaine et de s'attendre à ce qu'il flambe dans toute la population. Je considère ceci comme extrêmement improbable". Selon ce scientifique, les querelles puériles sur les origines du nouveau coronavirus "détournent le public et les chercheurs de travaux plus urgents". "Dépenser autant de temps et d'énergie sur cet événement à faible probabilité nous fait ressembler à une bande d'écoliers qui se battent dans la cour de récréation. Nous n'essayons pas de résoudre quoi que ce soit (...) C'est une perte de temps totale", a déploré M. Wu.

Ils étaient âgés entre 19 et 31 ans  
Huit décès par noyade

Huit (08) personnes ont péri par noyade, dont six en mer, durant les dernières 48 heures au niveau national, indique samedi un bilan de la Protection civile. Sur les six noyades enregistrées en mer, quatre ont eu lieu au niveau des plages de la wilaya de Mostaganem et concernent des personnes âgées entre 19 et 31 ans, alors que le 5e décès est survenu à Annaba et le 6e à Bejaïa, précise la même source. En outre, deux autres noyades se sont produites dans des réserves d'eau, dont l'une à Blida et a coûté la vie à une personne âgée de 31 ans, alors que le second décès, celui d'un enfant de 15 ans, a été déploré dans la wilaya de Saida.

LE MEILLEUR ACCUEIL VOUS SERA RÉSERVÉ

Le Monde

Fondation pour l'édition  
et la publicitéEDITER PAR LA EURL  
EL HAOUAFIZEPrésident 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.SAJIM

SIEGE SOCIAL  
22 RUE SAHRAOUI EL  
ACHOUR - ALGERDIRECTION FAX/TEL  
023957070

COMPTIL NUMERO

005001112145636147 BDL

ANEP.TEL.02173778

021737128

FAX 021739559

DIEUSION

OUEST-CENTRE-EST

IMPRESSION

SIA

## VIOLATIONS DES DROITS HUMAINS DANS LES TERRITOIRES SAHRAOIS OCCUPÉS

### L'ONU publie un mémorandum



L'Organisation des Nations unies a rendu public à Genève un mémorandum dans lequel elle fait part des violations et atteintes aux droits de l'homme commises par les autorités marocaines dans les territoires sahraouis occupés. Le mémorandum adressé le 10 juin au gouvernement marocain, avant d'être publiée sur le site des Nations unies, interpelle les autorités marocaines sur des atteintes subies par des journalistes et des militants des droits humains au Sahara Occidental occupé. Le rapport parle "d'agressions physiques et sexuelles, de harcèlement, de menaces et de raids que les journalistes et les défenseurs des droits de l'homme qui défendent le droit à l'autodétermination du peuple du Sahara occidental, et les membres de l'organisation ISACOM (Instance Sahraouie contre l'occupation marocaine) ont subi depuis novembre 2020, et qui se sont significativement intensifiées depuis lors". "Nous exprimons notre plus grande préoccupation concernant les informations rapportées faisant état d'actes de harcèlement, d'agressions physiques et sexuelles et des actes d'intimidation et menaces de mort dont ont été victimes Mmes Sultana Khaya, Luara Khaya, Mina Baali, Salha Boutanguiza, M.Lahcen Dalil, M.Hassanna Abba, M.Laaroussi Lafqir, M.M birkatte Abdelkatta, Mme Mina Baali, Mme Salha Boutanguiza, M.Lahcen Dalil, M.Hassanna Abba, M.Laaroussi Lafqir, M.M birkatte Abdelkrim, M.Essalek Baber, M.Khalid Boufrayoua, M.Babouzeid Mohamed Said Labbihi, MmeElghalia Djimiet M.HmadHamad", explique le document. "Nous restons sérieusement préoccupés par la présence continue d'agents de sécurité devant le domicile de Mme Sultana Khaya depuis novembre 2020, ainsi que par les restrictions sévères à sa liberté de mouvement résultant de cette présence et l'impact sur son intégrité physique et psychologique", y compris la menace de mort dont elle a été victime le 28 avril dernier", indique la note. "Cette préoccupation est aggravée par l'absence alléguée de base légale pour expliquer la justification de cette présence continue. La nature systématique et calculée de cette tactique est particulièrement préoccupante, car elle semble représenter un effort concerté pour intimider et dissuader les défenseurs des droits humains au Sahara Occidental d'exercer leurs droits à la liberté d'expression et d'association, et semble avoir été exécutée en représailles à leurs activités pacifiques et légitimes en faveur des droits de l'homme", poursuit la même source. "Nous sommes profondément troublés par les rapports d'agression sexuelle et par la nature sexualisée des menaces et des insultes verbales dont auraient fait l'objet les défenseurs des droits de l'homme concernées", déplorent les auteurs de la note. Le texte rendu public par l'ONU est signé par le Rapporteur spécial sur les exécutions extrajudiciaires, sommaires ou arbitraires, la Rapporteuse spéciale sur la promotion et la protection du droit à la liberté d'opinion et d'expression, le Rapporteur spécial sur le droit de réunion pacifique et la liberté d'association, la Rapporteuse spéciale sur la situation des défenseurs des droits de l'homme, le Rapporteur spécial sur la torture et autres peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants et le Groupe de travail sur la discrimination à l'égard des femmes et des filles.

## Conseil de Paix et Sécurité de l'UA

### Le principe de l'intangibilité des frontières réaffirmé



Le Conseil de paix et de sécurité de l'Union africaine (CPS) a réaffirmé l'intangibilité des frontières héritées à l'indépendance lors du règlement des différends sur les frontières dans le continent africain, indique un communiqué publié vendredi. Dans un communiqué sanctionnant les travaux de sa 1024ème réunion tenue au niveau ministériel, le CPS réitère "l'importance de transformer les frontières en catalyseurs de l'intégration et du développement national, régional et continental". A cet égard, il encourage les Etats membres à "continuer à rechercher des méthodes pacifiques pour régler leurs différends frontaliers et à utiliser pleinement le Programme frontière de l'UA (PFUA)", tout en soulignant la nécessité d'"un engagement et d'une collaboration continus entre les Etats membres, les Communautés économiques régionales et les Mécanismes régionaux (CER/MR), sur le PFUA, en vue de garantir que toutes les frontières africaines soient démarquées à l'horizon 2027". Le CPS demande, en outre, à la Commission de l'UA de "continuer à collaborer avec les CER/MR pour régler les différends frontaliers entre et parmi les Etats membres, sous réserve du consentement souverain des Etats membres concernés, et d'accélérer la mise en œuvre de la Stratégie de renforcement des capacités de gouvernance des frontières de l'UA". Par la même occasion, il demande aux Etats membres de "renforcer leurs efforts afin d'établir des dispositions communes pour la gestion de leurs res-

sources frontalières et condamne l'exploitation illégale des ressources naturelles d'autres Etats membres, conformément à la Convention africaine sur la Conservation de la nature et des ressources naturelles, adoptée par la session de la Conférence de l'OUA tenue à Alger, le 15 septembre 1968, ainsi que la Convention africaine révisée sur la Conservation de la nature et des ressources naturelles adoptée par la Conférence de l'UA le 7 mars 2017". Dans le même communiqué, le CPS exprime également sa satisfaction pour le soutien reçu d'un certain nombre de partenaires de développement pour la mise en œuvre du PFUA et souligne la nécessité urgente pour le Conseil de convoquer une session consacrée à l'examen de la mise en œuvre du PFUA et des contributions des partenaires de développement de l'UA. Dans le document, les participants demandent au Président de la Commission de redoubler ses efforts dans la mobilisation des ressources techniques, humaines, financières et de connaissances nécessaires, pour permettre au PFUA de s'acquitter plus efficacement de son mandat et de relever les défis auxquels il est confronté dans la mise en œuvre dudit Programme. Enfin, il décide de "demeurer activement saisi de la question" des frontières. S'exprimant à la réunion du Conseil de paix et de sécurité de l'UA, consacrée à l'évaluation de la mise en œuvre de la stratégie de l'UA pour la gestion intégrée des frontières entre les Etats membres, le ministre des Affaires étrangères et de la communauté nationale à l'étranger, Ramtane Lamamra, a affirmé jeudi la nécessité de "respecter scrupuleusement" le prin-

cipe d'intangibilité des frontières héritées à l'indépendance lors du règlement des différends sur les frontières dans le continent africain. Le chef de la diplomatie a insisté, dans ce sens, sur l'attachement de l'UA et de la plupart des pays membres à ce principe, établi par les pères fondateurs de l'Organisation de l'unité africaine (OUA) en 1964, et consacré ultérieurement, en tant que principe constant et authentique, dans l'acte constitutif de l'UA. M. Lamamra a estimé que "l'application rigoureuse" de ce principe est le seul garant de la paix, de la sécurité et de la stabilité dans le continent et une condition sine qua non pour la réussite du projet d'intégration et de complémentarité auquel les pays africains aspirent à sa réalisation, à travers l'accord sur la zone de libre-échange continentale africaine (ZLECAf). A ce propos, le ministre a appelé à accélérer la cadence de la démarcation des frontières des Etats membres, étant une "étape cruciale pour la prévention des conflits", en sus de l'intensification de la coopération dans les zones frontalières pour relever les différents défis imposés par les fléaux actuels à savoir le terrorisme, les réseaux de traite des êtres humains et de trafic de drogues. Le ministre a également exprimé la disponibilité de l'Algérie à partager sa longue expérience en matière de sécurisation des zones frontalières et de démarcation des frontières, soulignant que l'Algérie a achevé l'opération de délimitation de ses frontières avec tous les pays voisins, dont récemment avec la République arabe sahraouie démocratique (RASD).

## RÉUNION AUJOURD'HUI DU CONSEIL DES MINISTRES

### Des exposés sur 9 secteurs à l'ordre du jour

Le président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, Abdelmadjid Tebboune, présidera, aujourd'hui, une réunion du Conseil des ministres consacrée à l'examen de nombre d'exposés relatifs à plusieurs secteurs ministé-

riels, a indiqué samedi un communiqué de la Présidence de la République. "Le Président de la République, Chef suprême des Forces armées, ministre de la Défense nationale, M. Abdelmadjid Tebboune, présidera, dimanche 22 août 2021, une réunion du Conseil des ministres. Il

examinera nombre d'exposés relatifs aux secteurs de l'Intérieur et des collectivités locales, de la Justice, des Finances, du Travail, de l'emploi et de la sécurité sociale, de l'Industrie pharmaceutique, de l'Information audiovisuelle et de la Culture", a précisé le communiqué.

## Après quatre trimestres de contraction

## Rebond de la croissance économique à 2,3 %

L'économie algérienne a renoué avec la croissance au premier trimestre 2021 avec un bond du Produit intérieur brut (PIB) de 2,3% sur un an, a appris l'APS auprès de l'Office national des statistiques (ONS). La croissance économique est ainsi repartie après quatre trimestres de contraction en raison des impacts directs et indirects de la pandémie de Covid-19, souligne l'ONS, rappelant que sur toute l'année 2020, le PIB a baissé de 4,9%. Le premier trimestre 2021 a été marqué, en effet, par "des croissances positives de tous les secteurs d'activité économique", a fait remarquer l'office. La hausse du PIB a été tirée principalement par l'accroissement de la valeur ajoutée du secteur des hydrocarbures de 7,5% au premier trimestre 2021, contre une forte baisse de 13,3% à la même période de 2020. Cette performance s'est réalisée dans un contexte de hausse des prix remarquable sur le marché pétrolier, à 61,7 dollars le baril au premier trimestre 2021 contre 52,2 dollars une année auparavant (+18,1%). Les augmentations de prix des hydrocarbures ont conduit à une hausse du déflateur de la valeur ajoutée des hydrocarbures de 11,9% au premier trimestre 2021 après la forte baisse de 19,3% au premier trimestre 2020. Hors hydrocarbures, la croissance est également de retour au premier trimestre. Le PIB hors hydrocarbures a enregistré un accroissement de 1,4 % contre une baisse de 1,2 % une année auparavant. Elle est tirée essentiellement par la croissance de l'industrie et celles des secteurs du Bâtiment-Travaux Publics et Hydraulique (BTPH y compris services et travaux publics pétroliers) et des services non marchands qui connaissent des taux d'accroissement de, respectivement, 3,3%, 4,0% et 2,5%. En valeurs courantes, le PIB du premier trimestre 2021 a connu une croissance de 8,6% au lieu d'une baisse de 5,0% durant la même période de l'année 2020, suite à une hausse de son déflateur de 6,2% conjuguée à une croissance positive en volume de 2,3%. Ainsi, la hausse du niveau général des prix au premier trimestre



2021 a été de 6,2% contre une baisse de 1,4% durant la même période de l'année précédente.

## L'investissement progresse de 3,3%

Par secteur, le premier trimestre 2021 a été marqué par une augmentation modérée de l'activité agricole de l'ordre de 0,6% au lieu d'une croissance de 2% durant la même période de l'année 2020, souligne l'ONS ajoutant que ce secteur a été de nouveau confronté à des "conditions climatiques sévères" et à un "stress hydrique important" qui influenceront sur ses performances. Dans le secteur de l'industrie, la valeur ajoutée globale réalisée au premier trimestre 2021 a conduit à une croissance de 3,3% au lieu d'une baisse de 0,2% par rapport à la même période de l'année précédente. Cette croissance est tirée essentiellement par la valeur ajoutée des industries agro-alimentaires, des ISMME (industries sidérurgiques, métalliques, mécaniques et électriques) et des matériaux de construction. Pour celui du BTPH (y compris les services et travaux

publics pétroliers), il a enregistré une croissance de 3,9% au premier trimestre 2021, contre 1,8% pendant la même période de l'année précédente. Le sous-secteur des services et travaux publics pétroliers a rebondi fortement avec une hausse de 10,1% alors qu'il avait enregistré une baisse importante de 8,0% au premier trimestre 2020. Quant aux services marchands, ils affichent une légère croissance de 0,3% contre une décroissance de 2,7% une année auparavant. Le sous-secteur des Transports et Communications et celui des Hôtels-Cafés-Restaurants ont enregistré des baisses respectives de 1,5% (contre -4,8% au premier trimestre 2020) et 7,0% (contre -3,5%) alors que le sous-secteur du Commerce ont crû de 2,8% (contre -1,5%), celui des Services fournis aux entreprises de 2,1% (contre 1,2%), et des Services fournis aux ménages de 1,2% (contre -0,9%). Pour ce qui est des services non marchands, durant le premier trimestre 2021, la valeur ajoutée a enregistré une augmentation de 2,5% contre une baisse de 0,5% une année auparavant. Ceci est le résultat conjugué de l'accroissement en volume des valeurs

ajoutées des activités des Administrations publiques (2,5% contre -0,7%), des Services financiers (1,9% contre 2,4%), et des Affaires immobilières (3,0% contre 2,3%). Le bilan de l'ONS fait ressortir, par ailleurs, une hausse de la demande finale totale (+1,2%) du fait notamment, de l'augmentation du volume des exportations de biens et services de 11,2% et l'augmentation du volume de la consommation finale des ménages au 1er trimestre 2021 qui a enregistré une croissance de 1,8% après la baisse 0,7% au 1er trimestre 2020. A l'inverse, la demande intérieure (PIB + importations de biens et services) a évolué en volume à un rythme de -0,5% par rapport au premier trimestre 2020. Cette légère baisse de la dépense intérieure s'explique par le recul de l'accumulation, même si l'investissement a augmenté en volume de 3,3% au premier trimestre 2021 contre une baisse de 4,5% au premier trimestre 2020. Elle s'explique également par le recul de 3% du volume des importations de biens et services après la baisse de 16,6% au premier trimestre 2020.

## RECRUESCENCE DES ACTES TERRORISTES COMMIS DANS LES PAYS SAHÉLO-SAHARIENS

### L'Algérie exprime sa préoccupation



L'Algérie a exprimé, vendredi, sa préoccupation face à "la recrudescence, la fréquence et la gravité" des actes terroristes commis ces dernières semaines dans des pays sahélo-sahariens. "La recrudescence, la fréquence et la gravité des actes terroristes que des pays sahélo-sahariens frères enregistrent ces dernières semaines et ces derniers jours inspirent à l'Algérie une vive préoccupation", indique un communiqué du ministère des Affaires Etrangères et de la Communauté Nationale à l'Étranger. "Ces actes terroristes qui sont dirigés contre des

populations civiles prennent les caractéristiques avérées de crimes contre l'humanité et constituent des menaces alarmantes contre la sécurité collective du continent africain et contre la paix et la sécurité internationales", ajoute le ministère. "L'Algérie condamne vigoureusement les attaques terroristes qui ont de nouveau endeuillé les peuples frères du Burkina Faso et du Mali, après celles qui ont visé le peuple nigérien frère", poursuit-il. "L'Algérie qui accueille les structures de promotion de la sécurité panafricaine que sont le Centre Africain d'Etudes et de Recherche sur

le Terrorisme (CAERT) et le Mécanisme Africain de Coopération Policière (AFRI-POL) appelle, dans le cadre de son mandat de Coordonnateur de l'Union Africaine pour la lutte contre le terrorisme, à une mobilisation accrue pour opérationnaliser davantage et renforcer la riposte continentale à ce fléau", assure le ministère des Affaires étrangères. "Dans cet esprit, l'Union Africaine doit pouvoir stimuler rapidement un vaste effort de coopération et d'entraide pour préserver la vie et la dignité humaines à travers toute l'Afrique", conclut-il.

## Membres de la Cour constitutionnelle

### Election le 14 octobre prochain

L'élection des professeurs de droit constitutionnel, membres de la Cour constitutionnelle, aura lieu le 14 octobre prochain, selon une décision du président du Conseil constitutionnel, Kamel Feniche, publiée dans le dernier numéro du Journal officiel. "Les enseignants électeurs sont convoqués aux fins de l'élection des professeurs de droit constitutionnel, membres de la Cour constitutionnelle, le jeudi 14 octobre 2021", lit-on dans le Journal officiel. Pour rappel, l'article 186 de la Constitution stipule que "la Cour constitutionnelle est composée de douze (12) membres : quatre (4) désignés par le Président de la République dont le Président de la Cour, un (1) élu par la Cour suprême parmi ses membres, un (1) élu par le Conseil d'Etat parmi ses membres et six (6) élus au suffrage parmi les professeurs de droit constitutionnel".

## Scénario d'une 4<sup>ème</sup> vague du COVID-19

Le ministre de la Santé, ne l'exclut pas, et affirme que ses services mobilisés.



Lancée officiellement en janvier dernier, la campagne de vaccination contre le COVID 19 en Algérie a connu beaucoup de retard à cause du manque de doses. Après avoir signé les contrats d'acquisition des vaccins Sinopharm et Spoutnik V, dès le 13 janvier, le ministère de la Santé n'a pas reçu les quantités commandées du fait de la forte tension mondiale sur les vaccins. C'est ce qu'a reconnu le premier responsable du secteur dans une interview accordée, vendredi 20 août, au site spécialisé SantéNews Dz. En janvier, seulement 50 000 doses du vaccin russe Spoutnik V ont été réceptionnées par l'Algérie. « De janvier à mai 2021, aucun vaccin n'est arrivé dans le pays », a résumé Abderrahmane Benbouzid. Or, les quantités acquises en janvier ne permettaient pas de lancer la vaccination. « Ce n'est qu'en juillet et août qu'on a entamé la vaccination », a avoué le Pr Benbouzid qui annonce une accélération de la campagne vaccinale avec notamment l'arrivée potentielle de 9 millions de doses de vaccins durant ce mois d'août et 5 autres millions de doses sont prévues en septembre. Le ministre de la Santé prévient toutefois que des aléas pourraient surgir à tout moment et retarder la réception des doses, en précisant que les conditions d'acquisition du vaccin Pfizer n'étaient pas recevables pour l'Algérie et ont rebuté les autorités à en acquérir. L'Algérie s'est fixé comme objectif de vacciner 70 % de sa population de plus de 18 ans. « Aujourd'hui, on doit vacciner même les moins de 18 ans », annonce le ministre de la Santé, expliquant cette démarche par les spécificités du variant Delta qui touche de plus en plus des sujets jeunes, souvent sans comorbidités. Le Pr Benbouzid se fixe un objectif de 30 % de la population vaccinée pour espérer une stabilisation même relative de la situation sanitaire. La campagne marque le pas

durant ce mois d'août en raison des départs en vacances, mais elle reprendra à la rentrée, promet Benbouzid. « A ce rythme, d'ici à la fin de l'année on atteindra 30 millions de vaccinés. C'est notre défi », a assuré le ministre. Avec la rentrée scolaire prévue pour le 21 septembre, une réflexion est d'ores et déjà lancée pour vacciner les 800.000 personnels de l'éducation nationale, a déclaré Benbouzid.

### "La troisième vague du COVID a été meurtrière"

Le ministre de la Santé est revenu sur la 3<sup>e</sup> vague de la pandémie du covid-19, amorcée début juillet, qui a été caractérisée par la prédominance du redoutable variant Delta et par une très forte tension sur l'oxygène. Selon Benbouzid, le problème d'oxygène trouve sa source dans la très forte demande, inattendue selon lui, sur ce produit vital. « L'année dernière, les patients étaient hospitalisés seulement parce qu'ils étaient positifs et qu'il fallait en quelque sorte les confiner et casser la chaîne de transmission. Aujourd'hui, la demande sur l'oxygène a augmenté au point où on ne parle que de cela », a-t-il expliqué. « L'offre existe mais la demande a dépassé la production. C'est ce qui a créé la crise. La pression a augmenté sur les hôpitaux », a poursuivi Benbouzid. Selon lui, l'approvisionnement en oxygène s'est heurté également à un problème de transport et de distribution. Cependant, le véritable problème vient du manque d'oxygène du fait d'une demande plus forte que l'offre, insiste-t-il. Le manque de coordination est un autre facteur aggravant de cette crise de l'oxygène, a ajouté Benbouzid. La 3<sup>e</sup> vague du covid a particulièrement été meurtrière durant le mois de juillet. « Nous avons atteint le pic, le 29 juillet, avec près de 2 000 cas. Nous avons redouté une augmentation plus importante, sachant que les hôpitaux étaient saturés », a signalé le

ministre de la Santé qui dit avoir recensé près de 16 000 malades dans les hôpitaux, notamment à Alger, Tizi-Ouzou, Sétif et Blida. « Il y a eu une forte demande en oxygène. Des malades mourraient », dit-il. « Les décès, bien sûr, on dit qu'ils sont liés à l'oxygène mais ils sont liés à la maladie. La plupart des malades arrivent à l'hôpital avec des poumons ravagés, et qui même si on les alimente en oxygène, ils n'avaient pas de fortes chances de survivre », a néanmoins relevé Benbouzid qui assure qu'il n'a jamais été question de faire le tri entre les malades à mettre sous oxygène et d'autres pas. « Nous avons même importé de l'oxygène, nous avons essayé de nous organiser. Mais dans la crise, il y a toujours des problèmes. Grâce aux efforts fournis, la situation a commencé à s'améliorer et la courbe des contaminations décline, même doucement. Dans les différents hôpitaux, on enregistre moins de consultations », se félicite le ministre. Le Pr Benbouzid estime le nombre de malades hospitalisés à 14 000 (contre 16 000 durant le pic), dont 1 284 hospitalisés à Alger (au 20 août) contre 1 500 durant le pic. « La courbe est descendante, nous espérons qu'elle va durer », espère-t-il. Pour remédier au problème d'oxygène, il annonce que l'État a acquis des milliers de concentrateurs répartis sur toutes les wilayas. Cela parallèlement aux concentrateurs acquis par des particuliers et des opérateurs économiques. Le ministre de la Santé a promis que cet épisode du manque d'oxygène ne risque plus de se reproduire et que toutes les leçons ont été tirées. À cette occasion, le Pr Benbouzid a annoncé la mise en place de générateurs d'oxygène dans les hôpitaux pour lesquels tout un programme a été mis en place. S'agissant du scénario d'une 4<sup>e</sup> vague du covid-19, le ministre de la Santé, qui ne l'exclut pas, affirme que ses services sont néanmoins mobilisés.

## Les professionnels de la communication invités à recevoir la 2<sup>e</sup> dose du vaccin

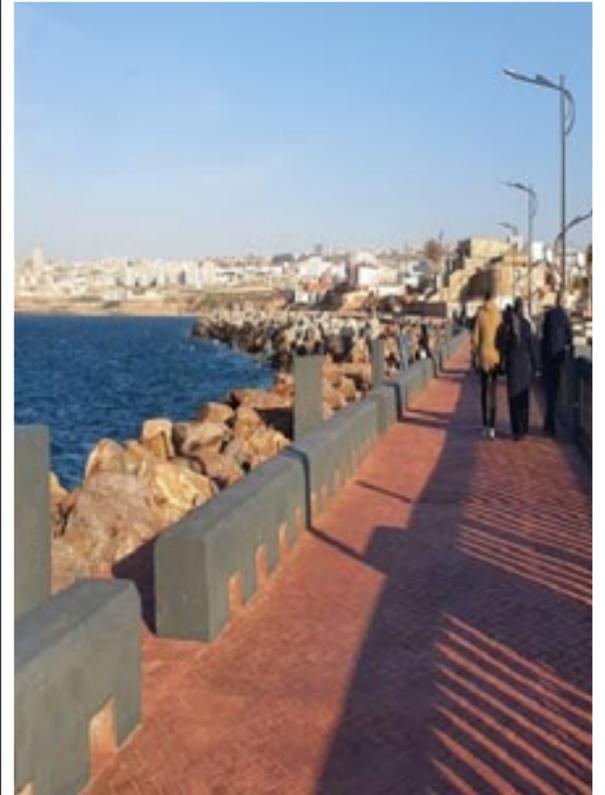
Le ministère de la Communication a invité tous les personnels de la corporation qui ont reçu la première dose du vaccin anti-Covid-19 les 23, 24 et 25 juillet dernier, à se présenter à la Maison de la presse Tahar Djaout (Alger) pour prendre la deuxième dose les 22 et

23 août 2021 à partir de 9h00. "Dans le cadre de la campagne vaccinale contre la pandémie Covid-19, entreprise par le ministère de la Communication, en collaboration avec le ministère de la Santé, au profit des personnels de la corporation, nous informons tous ceux qui ont pris la

première dose les 23, 24 et 25 juillet 2021 à la Maison de la presse Tahar Djaout, sise au 1<sup>er</sup> mai, que la campagne vaccinale pour la 2<sup>e</sup> dose se fera les 22 et 23 août 2021 au même endroit à partir de 9h00", note le ministère dans un communiqué.

MOSTAGANEM

## Plus de 2.900 infractions aux mesures de prévention contre la Covid-19



Les services de la gendarmerie nationale de la wilaya de Mostaganem ont enregistré plus de 2.900 infractions aux mesures de prévention contre le coronavirus, a-t-on appris, samedi, auprès de la cellule de communication et des relations publiques du groupement territorial de ce corps de sécurité. La même source a précisé que les différentes unités et brigades de la gendarmerie nationale ont, dans la période du 13 juillet dernier au 17 août en cours, relevé 2.961 infractions, dont 1.338 concernent le non-respect du port du masque protecteur et 1.307 autres en rapport avec le non-respect de la mesure du confinement sanitaire partiel entre 20 heures et 6 heures du matin du jour suivant. Lors de cette même période, 276 infractions à la décision de fermeture des plages et 29 autres concernant le non-respect des conditions et les règles de prévention sanitaire dans les locaux commerciaux ont été enregistrées, alors que plus de 11 autres personnes ayant enfreint l'interdiction du transport des personnes, a-t-on ajouté. Les éléments de la gendarmerie nationale ont, durant la même période, procédé au contrôle de 11.502 véhicules et 14.767 personnes, qui s'est soldé par la mise en fourrière de 182 véhicules pour infraction de leurs propriétaires des mesures de prévention.

RENTREE SCOLAIRE

## Lancement de la campagne de vaccination au profit du personnel de l'Education nationale

La campagne de vaccination contre Covid-19 du personnel de l'Education nationale débutera demain dimanche, et ce en prévision de la rentrée scolaire 2021/2022. Pour la réussite de cette opération, 1433 unités de dépistage et de suivi (UDS) des établissements scolaires, 41 services de médecine du travail et 16 centres médico-sociaux ont été mobilisés. Cette opération intervient en applications des orientations du ministre de l'Education nationale, Abdelhakim Belabed lors des travaux de la Conférence nationale des directeurs de l'éducation tenue la semaine passée où il a appelé à la coordination avec les directeurs de la santé de wilayas, en vue d'organiser cette opération au niveau des unités de dépistage et de suivi dans les établissements scolaires et de fixer un calendrier de vaccination pour chaque établissement. Le même responsable a également affirmé que la garantie de réussite de la rentrée scolaire et sociale dépendait de la "bonne" maîtrise des outils de gestion et de "l'intensification" du suivi sur terrain, tout en œuvrant à consentir davantage d'effort, resserrer les rangs et s'unir autour de l'intérêt national. Les syndicats de l'Education nationale se sont dits prêts à participer à la réussite de l'opération et à assurer une rentrée scolaire "calme et sans danger" pour 10 millions d'élèves. Le ministère de l'Education nationale avait annoncé le report au 21 septembre de la rentrée scolaire

PARALYMPIQUES-2020 , DU 24 AOUT AU 5 SEPTEMBRE

# 4400 athlètes annoncés pour le rendez-vous de Tokyo

**Q**uelque 4400 athlètes, dont 27 algériens, seront au rendez-vous à Tokyo pour prendre part aux 16es Jeux Paralympiques (JP), prévus du 24 août au 5 septembre. Pour ces Jeux qui reviennent pour la seconde fois au Japon, après ceux de Rio en 2016, les 4400 athlètes (un record), selon les estimations du Comité international paralympique (IPC), issus d'une centaine de pays, concourront dans 23 disciplines retenues pour la circonstance, à savoir : athlétisme, aviron, handi-basket, boccia, canoë sprint, cyclisme sur piste, cyclisme sur route, powerlifting, escrime en fauteuils, football à cinq, football à sept, goal-ball, judo, natation, rugby en fauteuils, sport équestre, tennis de table, tennis en fauteuils, tir sportif, tir à l'arc, triathlon, voile et volley-ball assis. Le handisport algérien sera au rendez-vous pour la 7e fois consécutive de son histoire, avec la même ambition et enthousiasme d'hisser haut les couleurs nationales. Même si rééditer la moisson de la précédente édition en 2016 à Rio (16 médailles : 4 or, 5 argent et 7 bronze) sera difficile. Pour ces Jeux, les athlètes russes pourront participer sous bannière neutre "RPC" (pour Russian Paralympic Committee), mesure identique à la délégation des valides aux JO-2020, pour cause de dopage. Le rendez-vous nippon marquera la première apparition du Bhoutan, de la Guyane, du Congo, du Malawi, de la Somalie et du Togo. La cérémonie d'ouverture des 16es JP aura lieu le 24 août au stade Olympique de Tokyo qui accueillera également la cérémonie de clôture, prévue le 5 septembre et les épreuves d'athlétisme du 27 août au 5 septembre.

## L'Algérie présente dans cinq disciplines

L'Algérie sera présente dans cinq disciplines à la 16e édition des Jeux Paralympiques Tokyo-2020 (24 août - 5 septembre), avec l'ambition de réaliser plusieurs podiums et honorer emblème national. Vingt-sept athlètes, dont dix filles, sont engagés en athlétisme (21 athlètes), judo (3) et powerlifting (3), en plus des deux sélections de goal-ball messieurs (6 joueurs) et handi-basket masculin et féminin (12 éléments pour chaque équipe). La délégation composée dans sa totalité de 85 personnes s'est déplacée jeudi à Tokyo via Istanbul. L'espoir de médailles et distinctions du côté algérien repose principalement sur les sports individuels, essentiellement le para-athlétisme, où les nouveaux athlètes seront épaulés par d'autres plus habitués au haut niveau et qui ont à chaque fois bien honoré leur contrat. Parmi eux, quatre tenteront de défendre leur titre acquis à Rio en 2016, à savoir Abdellatif Baka et Samir Bouiouioua (1500m), Nassima Saïfi (disque) et Boudjadar Asmahane (poids). S'ajoutent à ce quatuor, sept athlètes qui étaient médaillés lors de la précédente édition des Jeux Paralympiques, à savoir Nadia Medjmedj (poids et javelot), Mounia Gasmî (club), Lynda Hamri (longueur), Mohamed Berrahal (100m), Bahlaz Lahouari et Kamel Kardjena (poids) ainsi qu'Abdellaoui Cherine en judo. Comme à chaque édition, la liste des athlètes algériens qualifiés pour le rendez-vous paralympique comprend de nouvelles figures



sur lesquelles reposent de grands espoirs de médailles. Les techniciens algériens citent notamment le sprinteur Athmani Skander-Djamil (T13/100 et 400m), Walid Ferhah (F32/club), Salah Khelaïfia (T13/100m), Abdelkrim Kraï (T38/1500m) et Ahmed Mehideb (F32/poids et club). "Ces athlètes participeront pour la première fois à des Jeux Paralympiques, voire à de grandes compétitions. Ils vont découvrir le haut niveau, mais ce n'est pas pour autant qu'ils partent pour se contenter d'une participation. Ils sont animés d'une grande volonté de bien faire et du coup confirmer leur potentiel d'athlète d'élite", se sont accordés à dire leurs entraîneurs. En para-judo, les chances de médailles reposent sur Abdellaoui Cherine (-52 kg), en bronze à Rio et 4e mondiale. Abdellaoui, qui s'est plaint d'un manque de préparation, reste toutefois animée de courage et d'abnégation pour "ne pas se laisser faire sur le tatami". Ses compatriotes Ishak Ouldkouider (-60 kg), 6e mondial et Abderrahmane Chetouane (-90 kg) effectueront leur baptême du feu dans les Jeux. En para-powerlifting, une discipline qui marquera sa 3e participation paralympique, trois athlètes défendront les couleurs nationales à Tokyo. Il s'agit de Hocine Bettir, Hadj Ahmed Beyor et Samira Guerioua. Si la qualification de Bettir (-65 kg) aux JP avait été acquise en 2019, lors de la Coupe du monde (médaille d'argent), celles de Beyor (-49 kg) et Guerioua (-45 kg) avaient été assurées en 2021 lors du Grand Prix de Fazza à Dubaï. A Tokyo, les regards seront braqués surtout sur Bettir, 4e mondial et qui aura à cœur de se racheter de sa mauvaise prestation à Rio (trois essais ratés). "Je suis prêt pour le rendez-vous de Tokyo. Certes, notre préparation n'était pas au top pour les raisons que tout le monde connaît, mais on n'a pas le choix. Les Jeux sont là et on doit faire tout notre possible pour honorer notre pays", a déclaré Hocine Bettir à l'APS. Pour ses compatriotes Guerioua et Beyor, la mission sera difficile dans une compétition de niveau très élevé.

## Faire mieux qu'à Rio-2016

L'optimisme relevé en sports individuels ne sera certainement pas le même en sports-co, avec la participation des équipes nationales de handi-basket (messieurs et dames) et de goal-ball (messieurs) dont la mission ne sera pas de tout repos. Jouer les premiers

rôles sera extrêmement difficile face à des adversaires plus aguerris. En handi-basket masculin, l'Algérie évoluera dans le groupe B, aux côtés des USA, de la Grande-Bretagne, de l'Allemagne, de l'Autriche et de l'Iran, tandis que les dames affronteront la Chine, les Pays-Bas, les USA et l'Espagne. Les coaches des deux sélections sont conscients de la difficulté de la mission. Ils assurent que les deux équipes ne ménageront aucun effort pour au moins laisser une bonne impression et faire mieux que les dernières places occupées à Rio-2016. L'équipe de goal-ball masculine sera face aux mêmes difficultés au premier tour des Jeux. Elle affrontera tour à tour, le Japon, la Lituanie (championne en titre), le Brésil (bronze à Rio) et les USA (argent). "Je peux dire qu'on n'a pas été gâté du tout par le tirage au sort, mais à ce niveau de la compétition, on doit s'attendre à affronter les meilleurs", a résumé l'entraîneur Saad Boutiba, ajoutant que son groupe jouera sans complexe et essaiera au moins de faire mieux que la dernière position à Rio. Il est à rappeler que l'Algérie a réalisé aux Jeux Paralympiques de Rio-2016 une moisson de 16 médailles (4 or, 5 argent et 7 bronze) et une 27e place sur 83 pays classés.

## Goal-ball: "Le 1er match face au Japon sera déterminant"

La sélection algérienne entamera le tournoi de goal-ball des Jeux Paralympiques de Tokyo, devant le Japon, pays hôte, le 25 août, pour le compte de la 1re journée du groupe A, dans un match qui s'annonce "décisif et déterminant" pour la suite de la compétition, a indiqué l'entraîneur national. "Le groupe A qu'on compose avec le podium des derniers Jeux (Lituanie, USA, Brésil), en plus du Japon est très difficile pour nous. Une bonne entame du tournoi face aux Japonais me paraît plus que nécessaire pour prétendre aller plus loin que le 1er tour", a indiqué Saad Boutiba à l'APS, avant le déplacement de la délégation algérienne pour Tokyo. Lors de la dernière édition des Paralympiques à Rio en 2016, l'équipe nationale avait terminé 10e et bon dernier, après avoir perdu ses quatre matchs, alors que le Japon n'était pas qualifié et que les trois premières places étaient revenues respectivement à la Lituanie (or), aux Etats-Unis (argent) et au Brésil

(bronze). "Notre objectif est au moins de faire mieux qu'au Brésil et cela passera, en premier lieu, par un bon résultat face au pays hôte", a insisté Boutiba qui va compter sur une équipe composée de six joueurs, mais essentiellement sur l'ossature constituée certainement du capitaine Samir Belhouchet, du bloqueur Abdelhalim Larbi et d'Imad-Eddine Godmane ou Bentria Firas. L'absence de l'ancien capitaine et baroudeur de l'équipe, Mohamed Mokrane, se fera sans aucun doute ressentir, lui qui était à chaque fois derrière les bonnes performances du goal-ball algérien, selon les observateurs. "On regrette vraiment l'absence du joueur qui, il faut le souligner, est très en retard dans la préparation par rapport à ses coéquipiers. Sur tous les stages que le groupe a effectués, il n'a participé qu'à un seul, pour la simple raison qu'il a mis six mois pour effectuer son contrôle médical d'usage, quand les autres joueurs l'avaient passé en janvier et février", a expliqué l'entraîneur. En prévision du rendez-vous nippon, l'équipe nationale de goal-ball a effectué sept stages, après un arrêt d'une année et demie, en raison du Covid-19. Ces stages ont été ponctués, en juin, par un mini-tournoi en Turquie où elle a joué cinq matchs contre l'Allemagne, l'Ukraine (équipes A et B) et la Turquie (A et B). En dépit de la programmation de ces stages et matchs amicaux, Boutiba a qualifié le niveau du programme de préparation concocté à son équipe de "faible et pas du tout adéquat" en prévision du rendez-vous de Tokyo. "Il nous manquait des tournois pour parfaire notre préparation. Les matchs-test contre des sélections étrangères sont très importants et nous permettent à chaque fois de régler les automatismes et corriger les lacunes. Ils nous donnaient une idée claire sur chaque joueur et l'équipe type sur laquelle on pouvait compter le jour J. Aujourd'hui, on enregistre un manque flagrant dans ce chapitre de la préparation qui va nous porter préjudice", a regretté le technicien, reconnaissant que la pandémie de Covid-19 est pour beaucoup dans ce manquement, puisque l'équipe avait dans son programme deux tournois auxquels elle n'a pu prendre part. Il est à signaler que l'équipe algérienne messieurs de goal-ball participe à ses seconds Paralympiques de suite, après avoir remporté le tournoi de qualification qui s'est joué en Egypte en février 2019.

## ANGLETERRE

# Liverpool signe contre Burnley une deuxième victoire



**L**iverpool s'est imposé à domicile contre Burnley, samedi, en ouverture de la 2e journée anglaise (2-0). Un deuxième succès en autant de matches après sa victoire à Norwich samedi dernier (3-0). Un carton plein fêté dans un stade d'Anfield rempli jusqu'aux cintres. Le fait : Anfield comble Liverpool et Burnley ont régalé pour le vrai retour du public à Anfield, l'antre des Reds, comble pour la première fois depuis le déclenchement de la crise sanitaire en mars 2020. Si une jauge réduite avait permis à 10 000 spectateurs d'assister au dernier match des hommes de Jürgen Klopp à domicile la saison dernière (2-0 contre Crystal Palace le 23 mai), ils étaient plus de 50 000 samedi à l'heure du déjeuner à s'époumoner pour célébrer l'ouverture du score de Diogo Jota sur un caviar de Tsimikas (18e)... et frémir sur les nombreuses occasions des vi-

siteurs, dixièmes et vainqueurs surprises ici même la saison dernière (1-0 le 12 janvier). lire aussi Le film du match Le match : 2-0 Large vainqueur du promu Norwich samedi dernier en ouverture (3-0), Liverpool a mis de l'intensité mais a trouvé du répondeur. Quelques secondes avant la tête décroisée victorieuse de leur avant-centre portugais, un arrêt réflexe d'Alisson a sauvé les Reds devant Wood, servi par l'intenable McNeil (17e). Habitué aux boulettes (on se souvient de ses deux cadeaux à Manchester United la saison dernière), le gardien brésilien a failli offrir l'égalisation aux Clarets et à leur défenseur Tarkowski sur une sortie aérienne tardive en fin de période (44e). lire aussi La 2e journée de Premier League Hormis un frisson juste après la pause (but refusé à Barnes à la 46e), Liverpool n'a plus guère tremblé et a réussi à faire le break au coeur d'un temps fort. Hors-jeu d'un rien sur un but annulé par le VAR avant la pause (27e), Salah, bu-

teur et double passeur la semaine passée, a d'abord vu McNeil s'interposer entre sa frappe et le petit filet (60e). Pope, le gardien de Burnley, s'est ensuite imposé devant Mané (62e). Avant de céder face au Sénégalais à la conclusion d'une action initiée par une transversale de Van Dijk et une passe à une touche d'Alexander-Arnold, superbe (2-0, 69e). Le joueur : Diogo Jota Déjà préféré à Firmino en ouverture et buteur à Norwich, Diogo Jota, qui a de nouveau débuté et trouvé le chemin du but, a marqué des points dans son duel à distance avec le Brésilien pour une place de titulaire dans le trio offensif des Reds. Son déplacement pour devancer Mee sur le centre de Tsimikas a fait la différence. Remplacé par Firmino, comme samedi dernier, il a joué 80 minutes contre 60 il y a une semaine. En 10 minutes, son rival n'a pas eu le temps de marquer comme il avait réussi à le faire dans la dernière demi-heure à Norwich.

## LIGUE 1

## Le président Hamri tranchera son avenir "après la fin du championnat"

**L**e président du RC Relizane, Mohamed Hamri, n'a pas décarté, samedi, l'éventualité de son départ à l'issue de l'exercice footballistique en cours après que son équipe ait réussi de se maintenir en Ligue 1. Le patron du "Rapid", a fait savoir dans une déclaration à l'APS, qu'il attendait la fin du championnat, dont la 38e et dernière journée aura lieu mardi, pour trancher son avenir aux commandes du club de l'Ouest du pays. "Tout reste possible concernant mon avenir à la présidence du RCR. Je vais y trancher une fois le championnat terminé", a déclaré Hamri. A la tête du RCR depuis près de cinq ans, l'homme a tenu à saluer "les efforts fournis par les joueurs et le staff technique ayant permis à l'équipe de revenir de loin en championnat et s'extirper de la zone des relégables". Il les a, en outre, encouragé à "terminer en force le championnat, malgré que les deux derniers matches se jouent à l'extérieur". Le "Rapid", qui a retrouvé cette saison sa place parmi l'élite après quatre exercices passés au purgatoire, est revenu de



très loin depuis l'arrivée de l'entraîneur Lyamine Bougherara et ses assistants à la barre technique en début juillet dernier en remplacement de Si Tahar Cherif El Ouezzani et son staff. A l'époque, cette formation se morfondait en bas du classement, avant d'enclencher une véritable résurrection ayant donné lieu à six victoires et deux nuls en huit rencontres de rang. Le RCR, qui a traversé de nombreuses zones de turbulences au cours de cet exercice marquées notamment par des grèves à répétition des joueurs pour réclamer leur dû, est invaincu

depuis le 1er juillet dernier, lorsqu'il avait essuyé une lourde défaite sur le terrain du CR Belouizdad (6-1) pour le compte de la 28e journée, rappelé-t-on. Les protégés de Bougherara, absent depuis près de trois semaines pour des raisons de santé, se sont vus aussi défalqués quatre points après la participation d'un joueur suspendu face à l'ES Sétif (1-1). Occupant la 11e place avec 46 unités, ils joueront en déplacement leurs deux derniers matches du championnat respectivement face à l'O Médéa et l'ASO Chlef, samedi et mardi.

## MERCATO - PSG

## Le Qatar va trancher pour Kylian Mbappé

**A** lors que le Real Madrid y croit plus que jamais pour Kylian Mbappé, tout serait maintenant entre les mains de l'état-major parisien basé à Doha. C'est un épique dossier qui agite le Paris Saint-Germain depuis maintenant plusieurs mois. Et pour cause, à moins d'un an du terme de son contrat, Kylian Mbappé ne consent toujours pas à signer une prolongation. Pire encore, il refuse pour l'heure d'agir en ce sens. Si les garanties sportives demandées par l'international français semblent avoir été apportées au cours de cette fenêtre estivale des transferts, toutes les conditions ne seraient pas encore remplies pour un renouvellement aux yeux du joueur de 22 ans. En effet, selon L'Equipe, Kylian Mbappé pourrait vouloir davantage de considération de la part du PSG, être véritablement le leader en d'autres termes. Autant d'éléments qui donnent de l'espoir au Real Madrid, le club de la capitale espagnole rêvant de le recruter afin d'en faire le leader de son projet justement. Ainsi, il est annoncé depuis des semaines que les Merengue pourraient tenter une offensive dans la ligne droite de cette fenêtre estivale des transferts afin d'arracher Kylian Mbappé au PSG. Et du côté du Real Madrid, l'optimisme serait de rigueur. C'est tout ce qu'a annoncé José Félix Diaz lors du live Twitch de Fabrizio Romano ce vendredi soir. Selon le journaliste officiant chez MARCA, la Casa Blanca serait persuadée d'être en mesure d'enrôler le numéro 7 parisien prochainement...

## ITALIE

## Ronaldo reste à la Juventus

**C**ristiano Ronaldo, au cœur de rumeurs de transferts récurrentes, va rester à la Juventus, a affirmé samedi l'entraîneur bianconero Massimiliano Allegri, précisant avoir eu des assurances en ce sens de la star portugaise. "A moi, Ronaldo m'a dit qu'il restait, clarifions ainsi ce point", a souligné le coach de la Juve, qui a dû répondre à plusieurs questions sur la forme et l'état d'esprit de "CR7" à la veille du premier match de championnat, sur la pelouse de l'Udinese dimanche. "Il s'est toujours bien entraîné et a toujours été à disposition. J'ai lu des rumeurs dans les journaux, mais il n'y a jamais eu de volonté de sa part de quitter la Juventus", a-t-il ajouté. Le meilleur buteur de la saison passée en Italie (avec 29 buts) avait été dispensé jeudi du dernier match de préparation, face aux jeunes du club, mais il est bien "à disposition" pour la reprise de la Serie A. Ronaldo lui-même a publié cette semaine un long message pour démentir un éventuel retour au Real Madrid, évoqué par certains médias, sans pour autant confirmer explicitement qu'il resterait bien à la Juve pour honorer sa quatrième et dernière année de contrat.

## SELON UNE ÉTUDE BRITANNIQUE

## Wembley a été un nid à virus pendant l'Euro

**L**e Covid-19 s'est massivement invité à Wembley lors de l'Euro, révèle une étude des autorités de santé britannique qui a répertorié près de 6000 cas rien que pour la finale Italie-Angleterre. Les autorités sanitaires britanniques ont dévoilé samedi les résultats d'une étude sur les contaminations observées lors de la finale de l'Euro le 11 juillet. Conclusion : ce match remporté sur le terrain par l'Italie (1-1 a.p., 3 tab à 2 contre l'Angleterre) a été perdu contre le virus en tribunes. Selon les chiffres de Public Health England, près de 6000 personnes sur les 67 000 spectateurs présents dans l'enceinte londonienne étaient déjà infectées avant d'y assister (2295) ou l'ont été pendant (3404). Ce chiffre très élevé contraste avec le nombre de cas relativement bas observé lors d'autres compétitions au Royaume-Uni, contemporaines de la finale, comme le Grand Prix de F1 de Silverstone (585 contaminations pour 350 000 spectateurs sur un week-end) ou le tournoi de Wimbledon (881 cas en quinze jours sur 300 000 spectateurs). Mouvements de foule et embrassades entre supporters L'explication à la flambée observée le 11 juillet à Wembley est multifactorielle. Les auteurs de l'étude invoquent les mouvements de foules qui ont précédé la rencontre lorsque des spectateurs sans billet ont forcé les accès du stade. Le non port du masque ou encore les embrassades entre supporters dans les tribunes sont également pointés. Ce n'est pas tout : la même étude révèle que 9000 cas de Covid-19 (personnes déjà contagieuses ou infectées sur place) ont été observés lors de l'ensemble des huit matches disputés à Wembley.



D'OUM KALTHOUM À DALIDA

# Les astres de l'Orient célébrées à l'Institut du monde arabe

**D**es monuments Oum Kalthoum ou Fairouz, à l'icône pop Dalida, l'Institut du monde arabe à Paris célèbre ces "Divas", féministes et politiquement engagées, qui ont révolutionné la musique et le cinéma, de l'Égypte au Liban et au-delà. "L'idée c'est de parler de personnalités exceptionnelles qui ont révolutionné la musique et le cinéma de l'âge d'or du monde arabe comme Oum Kalthoum, Fairouz, Warda ou Asmahan, des femmes devenues icônes, émancipées de la domination masculine, qui ont réussi par leur courage à vivre leur rêve", synthétise pour l'AFP Hanna Boghanim, une des commissaires de l'événement. "Divas", exposition enthousiasmante - qui mêle affiches, garde-robres, extraits de concerts immersifs, salons littéraires reconstitués et hologrammes sur fond d'électro - se tient jusqu'au 26 septembre. Une place de choix est évidemment réservée à Oum Kalthoum, la "Quatrième Pyramide", la voix la plus célèbre du monde arabe. Ce n'est pas seulement un joyau égyptien. Quand elle meurt en 1975, une marée humaine au Caire porte son cercueil mais on la pleure de Bagdad à Casablanca. Du temps de ses récitals chaque premier jeudi du mois à la radio du Caire, c'est tout le monde arabe qui s'arrête pour l'écouter. "L'Astre de l'Orient", autre surnom, a "cette folie, cette liberté, cette force de caractère et ce tempérament qui ont mis quasiment tout le monde arabe à ses pieds", décrit dans l'émission télé "Entrée libre" le trompettiste Ibrahim Maalouf, qui lui dédie un album, "Kalthoum".

## L'incarnation du panarabisme

"Ce sont aussi des personnalités politiques,



Oum Kalthoum a été l'incarnation du panarabisme avec Nasser (le président égyptien emblématique), Warda a défendu la décolonisation algérienne à travers ses chansons, Fairouz (libanaise) a défendu la cause palestinienne et Asmahan (une princesse druze) travaille pour les alliés durant la Seconde guerre mondiale", éclaire Hanna Boghanim. Si Oum Kalthoum a mis tout le monde arabe d'accord, Fairouz "a fait mieux", mettre "tous les Libanais" sur la même longueur d'onde, glisse malicieusement Ibrahim Maalouf dans "Divas", un documentaire récent. La chanteuse est un ciment national rare dans un pays toujours malade de ses fractures. Fairouz est la seule de ces étoiles toujours en vie (86 ans). Retirée loin des feux médiatiques (en dehors de son entrevue avec le président français Emmanuel Macron en

août 2020), Fairouz n'a pas donné suite aux sollicitations des organisateurs de l'exposition, à leur grand regret. Warda - dite aussi "Warda l'Algérienne" - a également cassé les codes. En 1972, elle remonte sur scène pour le 10e anniversaire de l'indépendance de l'Algérie alors qu'elle avait cessé de chanter à la demande de son mari, officier de l'armée. Elle divorce alors pour reprendre une carrière entamée à l'âge de 11 ans au Tam Tam, le cabaret parisien de son père. Elle retourne ainsi en Égypte, pays où elle avait déjà étendu sa carrière au cinéma.

## Asmahan, tout d'un roman

La courte vie d'Asmahan, la moins connue, a tout d'un roman, entre scandales, destin de star entre micro et écran sans oublier l'es-

pionnage au service des alliés. Avec, pour couronner le tout, une mort précoce à 27 ans (comme Kurt Cobain ou Amy Winehouse) dans des circonstances encore floues après la découverte de sa voiture dans le Nil... D'autres femmes clé sont évoquées dans l'exposition, comme l'Égyptienne Samia Gamal, dont la rivale n'est autre qu'une certaine Dalida dans le film "Un verre, une cigarette" (1954), production du Caire devenu cet "Hollywood sur Nil" ou "Nilwood". "Dalida permet de faire le lien avec le grand public, qui connaît moins toutes ces divas arabes, souligne Hanna Boghanim. On voulait la montrer dans son contexte égyptien, depuis ce film de 1954 jusqu'au film dramatique, "Le sixième jour qu'elle jouera pour Youssef Chahine en 1986". Elle meurt l'année suivante.

## Indonésie

# Les stars d'un "village de YouTubeurs" font des émules

**D**u carburateur aux influenceurs: Siswanto, un mécanicien pauvre, s'est reconverti dans les vidéos sur internet avec un tel succès que des voisins l'ont imité et que leur localité est devenue le "village YouTube" d'Indonésie. Très productif, il se filme sans cesse, chez lui, en mangeant dans un café, sur sa moto, pour télécharger toujours plus de contenus sur le site. Son histoire a commencé il y a quatre ans alors qu'il peinait à vivre de son atelier de mécanique de Kasegeran, une petite ville de l'île de Java que la plupart des Indonésiens auraient du mal à placer sur une carte. Il cherchait désespérément des revenus complémentaires pour nourrir sa famille, mais ses petits jobs de ferrailleur ou de cultivateur de soja ne suffisaient pas. Siswanto s'est essayé à filmer de courtes vidéos humoristiques malgré une connexion internet basique à Kasegeran après avoir vu à la télévision un influenceur indonésien devenu riche grâce à ses vidéos en ligne. "Mais personne ne les regardait, alors j'ai arrêté", raconte à l'AFP

l'homme de 38 ans qui comme de nombreux Indonésiens n'a qu'un nom. Il a décidé que ce n'était pas pour lui, jusqu'à ce qu'un jour il cherche des vidéos de mécanique pour l'aider à réparer la moto d'un client. "Je ne pouvais pas les comprendre, alors que je suis mécanicien". "Elles étaient trop compliquées". Ca fut une révélation : il a décidé de concevoir ses propres vidéos pour expliquer simplement les réparations basiques. Mettant en gage le téléphone mobile qu'il partageait avec sa femme enceinte, il s'est équipé et a commencé à filmer sans arrêt. "Je tremblais et je parlais en charabia", dans les premières vidéos, se rappelle-t-il. Mais en quelques années, Siswanto a atteint une audience de plus de 2 millions d'abonnés sur YouTube. Il a aujourd'hui un programme chargé et publie sans cesse de nombreuses vidéos filmées sur un simple mobile avec un trépied et un micro. On l'y voit réparer des motos, jardiner ou pêcher dans une rivière de sa région au paysage idyllique, avec l'aide d'une petite équipe pour le montage.

Ses affaires prospèrent, il dit gagner jusqu'à 150 millions de roupies (8.800 euros) par mois, ce qui n'est pas passé inaperçu dans sa ville. Des rumeurs ont rapidement circulé, assurant que le mécanicien avait eu recours à la magie noire pour s'enrichir, et certains parents ont interdit à leurs enfants de jouer avec les siens. "Donc on a organisé une réunion locale et j'ai expliqué comment je gagnais de l'argent sur YouTube", relève Siswanto. "La plupart des gens n'en n'avaient jamais entendu parler". Il a offert des leçons gratuites pour prouver son histoire, et inspiré une trentaine d'habitants de Kasegeran qui ont créé à leur tour leurs chaînes YouTube avec des centaines de milliers de vues. Parmi eux, Tirwan, un ancien vendeur ambulant de nourriture qui gagnait quelque 50.000 roupies (3 euros) par jour en vendant des raviolis locaux appelés "cilok". Il se filme désormais en train de cuisiner ou tourne des vidéos où il met en scène des "chasses aux fantômes" avec un grand succès dans l'archipel où les croyances dans les forces

surnaturelles sont très ancrées. Au début, "j'avais peur d'aller au cimetière pendant la journée, alors la nuit n'y pensez pas", se rappelle-t-il. Ces revenus issus de YouTube ont amené une connexion plus rapide à Kasegeran, ce qui a permis aux enfants d'avoir un accès plus aisé à l'école en ligne quand l'Indonésie a fermé ses écoles l'an dernier pendant des mois pour tenter de contenir la pandémie. Ca a aussi donné au village une nouvelle fierté. "Kasegeran était le village le plus pauvre de la région, mais maintenant nous pouvons être au niveau des autres villages", applaudit le chef de quartier Saifuddin. "C'est aussi une inspiration pour les jeunes. Ils ne se servent plus de leur mobiles pour des choses inutiles. Ils peuvent gagner de l'argent". Les YouTubeurs de Kasegeran expliquent pourtant que leur succès n'est pas arrivé par magie. "Si on a la volonté et qu'on travaille très dur, c'est un rêve qui peut se réaliser", insiste Siswanto. "Mais il faut persister".

# PARC ARCHÉOLOGIQUE SOUS - MARIN DE NAPLES Un vestige à découvrir

**D**es poissons nagent au-dessus de mosaïques et entrent dans la taverne où les résidents venaient se distraire dans la ville de Baïae, une villégiature très prisée à l'époque romaine et devenue aujourd'hui un parc archéologique sous-marin près de Naples. Les statues qui ornaient autrefois de luxueuses villas sont devenues des terrains de jeu pour les crabes des côtes ensoleillées de cette partie du sud de l'Italie, où les plongeurs peuvent désormais explorer les ruines des palais et thermes construits pour la haute société de l'Empire romain. Dès le II<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, la noblesse romaine se pressait pour profiter des sources d'eau chaude de Baïae, située dans les champs Phlégréens (un nom venant du grec signifiant "champs brûlants"), une ré-

gion volcanique au nord-ouest de Naples. Sept empereurs, dont Auguste et Néron, y disposaient de villas, tout comme Jules César et son rival Marc-Antoine. Le poète Properce (47-14 avant JC) a décrit Baïae comme un lieu de vice "ennemi des créations vertueuses". Ici, "les hommes âgés se comportent comme des adolescents, et beaucoup d'adolescents se conduisent comme des adolescentes", notait l'écrivain Varron (116-27 avant JC). Mais progressivement les portiques, les colonnes de marbre, les autels et les bassins d'agrément se sont enfoncés en raison du bradyseïsme, un phénomène se traduisant par une baisse lente du niveau du sol causée par l'activité volcanique inhérente à cette région. La zone toute entière, y compris la ville voisine de Pouzzoles et le port militaire de Misène, a été submergée par les flots, et leurs ruines se trouvent maintenant à une profondeur de 4 à 6 mètres sous la mer. "Il est difficile,

surtout pour ceux qui viennent pour la première fois, d'imaginer qu'on peut trouver des choses qu'on ne pourrait jamais trouver ailleurs dans le monde à quelques mètres sous la surface de la mer", explique à l'AFPTV Marcello Betoslaso, directeur du centre de plongée des champs Phlégréens, qui guide les touristes sur ce site exceptionnel. "Les plongeurs aiment découvrir des choses très spéciales, mais ce qu'on peut découvrir ici est quelque chose d'unique", souligne-t-il. Le site, qui s'étend sur 177 hectares sous les eaux, est une zone maritime protégée depuis 2002, une décision qui avait mis fin à l'âge d'or des pilliers toujours en quête de précieux vestiges. Il n'était pas rare que les pêcheurs eux aussi en ramènent quelques-uns dans leurs filets. Sous l'eau, on peut facilement découvrir sous une fine couche de sable une superbe mosaïque d'une villa ayant appartenu à Caius Calpurnius Piso, connu pour y avoir

comploté contre Néron. En explorant plus avant sur les traces de l'ancienne route côtière reconnaissable à ses pavés, on passe à côté d'anciennes thermes ou de magasins. Des rayons de soleil percent à travers l'eau, éclairant des statues. Ce ne sont cependant que des répliques, les originaux se trouvant désormais à l'abri dans un musée. "Lorsque nous explorons de nouvelles zones, nous enlevons délicatement le sable là où nous pensons qu'il y a un sol, nous le répertorions et nous le recouvrons", raconte l'archéologue Enrico Gallochio. "Si nous ne le faisons pas, la faune marine et la flore s'attaqueront aux vestiges, alors que le sable les protège", précise-t-il. "Les ruines importantes ont été facilement découvertes en enlevant un peu de sable, mais il y a des endroits où les bancs de sable pourraient être de plusieurs mètres d'épaisseur. Il existe encore sans aucun doute de nombreux vestiges à découvrir", se réjouit-il.

## Jusque là inconnues

### Trois nouvelles créatures préhistoriques découvertes dont un "Hobbit"



**D**es fossiles de trois mammifères jusque-là inconnus ont été découverts dans des sédiments datés du début du Paléogène (de -66 à -56 millions d'années), au niveau du Great Divide Basin, dans le Wyoming (États-Unis). La description et les conclusions de l'analyse de ces fossiles ont été publiées par deux chercheurs de l'université du Colorado dans le *Journal of Systematic Palaeontology*. Les auteurs de l'étude ont analysé les prémolaires et les molaires (notamment la forme, la taille et la position de leurs cuspidés) de ces trois

mammifères afin d'en déterminer l'espèce. Les trois espèces de mammifères décrites dans l'étude appartiennent aux Periprychidae, qui étaient des mammifères du Paléogène vivant en Amérique du Nord et dont la taille estimée était comprise entre celle d'un rat et celle d'un mouton. Ce groupe de mammifères est ancestral à celui des ongulés actuels, qui comprend notamment les chevaux, les vaches et les hippopotames. Ces espèces ont été nommées *Miniconus jeanninae*, *Conacodon hettingeri* et *Beornus honeyi*. Les noms de *M. jeanninae* et de *C. hettingeri* dé-

rivent respectivement de ceux de Jeanine Honey et de Robert Hettinger qui ont participé à l'excavation du site ainsi qu'aux fouilles. Le nom de *B. honeyi* trouve en revanche son origine dans le roman *Le Hobbit* de J. R. R. Tolkien. Dans ce roman, le personnage de Beorn est un homme de grande taille qui possède la faculté de se transformer en ours. Les auteurs ont choisi ce nom de genre car l'espèce fossile possède des dimensions massives de molaires et prémolaires, plus importantes que celles observées chez la plus grande espèce de *Conacodon*.

Dans un livre qui paraîtra le 25 août

### L'intimité d'Emmanuel et Brigitte Macron dévoilée

**L**e mercredi 25 août, dans les librairies, l'intimité d'Emmanuel et Brigitte Macron sera mise à nu dans le livre *Tant qu'on est tous les deux*, écrit par le journaliste Gaël Tchakaloff. À quelques jours de la sortie du roman, un extrait dévoilé ce samedi 21 août raconte les vacances du couple présidentiel en présence des enfants et petits-enfants de Brigitte Macron. Dans ces pages témoignant de la vie presque normale du couple en congé, on apprend notamment le petit surnom donné par les enfants de Brigitte Macron à leur beau-père. Les filles de la Première dame l'appelleraient dans le cadre familial "Manu", tandis que les petits-enfants de son épouse le surnommeraient "Daddy". Pour obtenir ces confidences, l'écrivaine a passé deux ans aux côtés du couple présidentiel. Présente à une majorité de leurs déplacements, elle décrit sans détour les plaisirs estivaux de la petite famille au fort de Brégançon. Leurs balades, sur ou sous l'eau, leurs conversations communes à nombre de Français. Des vacances loin du rôle politique d'Emmanuel et Brigitte Macron que seul le déploiement d'un service de sécurité important leur rappelle. Un récit qui a nécessité plusieurs années avant de convaincre le couple présidentiel de se laisser aller à partager leur quotidien. Des petits surnoms de ce genre, Emmanuel Macron en a plein. Le président de la République a accumulé au fil des ans une liste impressionnante de petits noms en tout genre.

## Trous noirs et ondes gravitationnelles Einstein les a prédits, Ligo les a surpris

**E**n filigrane dès 1915 dans la relativité générale, trous noirs et ondes gravitationnelles n'ont été observés qu'un siècle plus tard grâce à l'interféromètre Ligo. Cent ans de controverses enflammées et de folles expérimentations. Cet article est issu du magazine *Sciences et Avenir - Les Indispensables* n°206, daté juillet/ septembre 2021. Un siècle. Il aura fallu un siècle pour confirmer deux des prédictions les plus spectaculaires de la théorie de la relativité générale d'Albert Einstein. Le 14 septembre 2015, en effet, les deux interféromètres géants Ligo ins-

tallés aux États-Unis, à Hanford (État de Washington) et Livingston (Louisiane), ont détecté, de façon irréfutable, des ondes gravitationnelles - des vibrations de l'espace-temps - nées de la fusion de deux trous noirs, astres également en filigrane dans la théorie du génial physicien. Une aventure qui commence tout juste cent ans auparavant, le 25 novembre 1915, quand Albert Einstein dévoile sa célèbre théorie. À l'inverse du système de Newton, dans lequel les trois dimensions de l'espace et le temps sont séparés, il décrit un espace-temps incurvé à quatre di-

mensions, dont la courbure s'accroît au voisinage d'astres massifs. Et s'appuie sur des mathématiques si complexes que le physicien américain Ludwik Silberstein - qui se targue de les maîtriser parfaitement - saluera en 1919 un exposé de l'astronome Arthur Eddington par ces mots : "Félicitations. Vous devez être l'une des trois personnes au monde qui comprennent la relativité générale." Devant le silence du Britannique, mondialement connu depuis qu'il a, quelques mois plus tôt, confirmé la déflexion des rayons lumineux sous l'effet de la gravité - pre-

mière prédiction de la relativité -, Silberstein s'impatiente. Eddington répondra enfin, perfide : "Je me demande qui peut être la troisième personne". S'il n'avait pas été déjà mort à cette date, cela aurait pu être Karl Schwarzschild. Le 22 décembre 1915, ce physicien allemand adresse à Einstein, depuis le front russe, une lettre dans laquelle il propose une solution exacte de l'équation de la relativité générale. Enthousiasmé, Einstein présente ce résultat à l'Académie royale des sciences de Prusse.

# Mode de vie du diabétique

**E**n dehors de la médication, les diabétiques ont grand intérêt à établir un plan d'alimentation et à adopter un bon programme d'exercices physiques. En effet, ces interventions non médicamenteuses peuvent entraîner la diminution du dosage de la médication et prévenir certaines complications. La surcharge pondérale et le manque d'exercice physique constituent de réels risques pour la santé des diabétiques.

## Plan d'alimentation

Un régime sur mesure est élaboré par un spécialiste de la nutrition. Les changements alimentaires proposés permettent de mieux contrôler la glycémie, de maintenir ou de tendre vers un poids santé, d'améliorer le profil des lipides dans le sang, de contrôler la pression artérielle et de réduire les risques de complications. Dans la fiche Diète spéciale: Diabète, la nutritionniste Hélène Baribeau donne un aperçu d'un programme alimentaire conçu pour des personnes atteintes de diabète. En voici les grandes lignes :

- Contrôler la quantité et le type de glucides, et la fréquence de leur consommation.
- Manger plus de fibres alimentaires, car elles ralentissent l'absorption des glucides.
- Privilégier les bons gras afin d'améliorer le profil lipidique et prévenir les complications.
- Consommer l'alcool modérément.
- Ajuster l'alimentation en fonction de l'exercice physique.

Consulter la fiche Diète spéciale: Diabète pour plus de détails. Vous y trouverez aussi un exemple de menu type.

## Exercice physique

Il est particulièrement important de pratiquer des exercices cardiovasculaires d'intensité modérée, selon le goût : la marche, le tennis, la bicyclette, la natation, etc.

Les spécialistes de la clinique Mayo recommandent une séance quotidienne d'au moins 30 minutes, en plus d'ajouter à son



programme des exercices d'étirement et de musculation avec poids et haltères.

## Avantages de l'exercice pratiqué régulièrement

- Baisse des taux de glucose sanguin, notamment en permettant à l'organisme de mieux utiliser l'insuline.
- Baisse de la tension artérielle et renforcement du muscle cardiaque, ce qui représente un avantage certain étant donné que les diabétiques sont particulièrement à risque de souffrir de maladies cardiovasculaires.
- Atteinte ou maintien d'un poids santé, ce qui est particulièrement important dans le cas du diabète de type 2.
- Accroissement du sentiment de bien-être (estime de soi, etc.) ainsi que du tonus et de la force musculaire.
- Diminution du dosage de la médication antidiabétique, chez certaines personnes.

## Précautions à prendre

- Le diabète doit être maîtrisé avant d'en-

treprendre tout programme d'exercice;

- Parler à son médecin de son programme d'exercices (il se peut que la fréquence et le volume des doses d'insuline ou de médicaments hypoglycémifiants changent).
  - Vérifier la glycémie avant et après l'exercice.
  - Commencer par des activités d'intensité modérée.
  - Garder à portée de la main des aliments riches en glucides au cas où une hypoglycémie se manifesterait.
  - Les périodes d'activité physique et les séances d'injection d'insuline doivent être suffisamment éloignées l'une de l'autre pour éviter une chute trop forte de la glycémie.
- Attention. Il faut éviter l'exercice physique durant une crise d'hyperglycémie. Pour tout type de diabète, si la glycémie dépasse 16 mmol/l (290 mg/dl), s'abstenir d'exercice puisque la glycémie augmente temporairement durant l'effort physique. Les personnes atteintes du diabète de type 1 et dont la glycémie dépasse 13,8 mmol/l (248 mg/dl) doivent mesurer le taux de corps cétoniques dans leur

urine (test de cétonurie : voir plus haut). Ne pas pratiquer d'exercice s'il y a présence de corps cétoniques.

## Entraide et soutien social

Le diagnostic de diabète est un choc pour plusieurs personnes. Au début, il cause souvent un stress relié à de nombreuses inquiétudes. Vais-je arriver à contrôler ma maladie et à conserver un mode de vie qui me convient? Comment vais-je vivre avec les conséquences possibles de la maladie, à court comme à long terme? Au besoin, plusieurs ressources (les proches, le médecin ou d'autres intervenants en santé, des groupes d'entraide) peuvent offrir du soutien moral.

## Stress et glycémie

Une bonne gestion du stress quotidien favorise un meilleur contrôle de la maladie, pour 2 raisons.

Sous l'effet du stress, on peut être tenté de prendre moins soin de sa santé (cesser de planifier ses repas, suspendre la pratique d'exercice physique, surveiller moins souvent sa glycémie, consommer de l'alcool, etc.).

Le stress agit directement sur la glycémie, mais ses effets varient d'une personne à l'autre. Chez certains, les hormones du stress (comme le cortisol et l'adrénaline) augmentent la libération du glucose emmagasiné dans le foie dans le système sanguin, causant de l'hyperglycémie. Chez d'autres, le stress ralentit la digestion et cause plutôt une hypoglycémie (on peut le comparer à un retard dans la prise d'un repas ou d'une collation).

Les exercices de respiration profonde et la méditation, de même qu'un sommeil suffisant peuvent aider à réduire les variations de glycémie causées par le stress. Il faudra aussi faire les changements appropriés dans sa vie afin d'agir sur les sources de stress. Ces pratiques ne remplacent pas les médicaments (un diabétique de type 1 qui cesse de prendre son insuline peut en mourir).

m.m

# Comment interpréter le résultat de sa prise de sang et mieux comprendre son bilan sanguin ?

**G**lycémie, cholestérol, plaquettes... Vous venez de récupérer les résultats de votre prise de sang et en attendant votre rendez-vous chez le médecin, vous aimeriez y voir plus clair sur votre bilan sanguin ? Passeport Santé vous aide à déchiffrer votre analyse sanguine.

## L'hématologie

### 1. Les hématies (hémoglobine)

Les hématies, appelées aussi globules rouges, font partie des éléments figurés du sang. Elles assurent le transport des gaz respiratoires comme le dioxygène (O<sub>2</sub>) et le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

Le dosage moyen de globules rouges est de 4,6 à 6,2 millions/mm<sup>3</sup> chez l'homme et de 4,2 à 5,4 millions/mm<sup>3</sup> chez la femme : un prélèvement sanguin permet de s'en assurer.

- En cas d'anomalie :

Si il y a une augmentation du nombre de globules rouges, il s'agit d'une polyglobulie. Cette anomalie de la production des globules rouges peut provenir de deux mécanismes distincts :

1) La maladie de Vaquez : elle est due à une anomalie des cellules-souches qui acquièrent des caractéristiques tumorales et qui prolifèrent. Il s'agit d'une maladie rare qui touche l'adulte d'âge moyen et dont l'espé-

rance de vie se situe entre 12 et 15 ans après le diagnostic.

2) L'hypoxie : elle consiste en une oxygénation insuffisante des tissus et provoque l'augmentation du taux d'hormone stimulant l'érythropoïèse. L'hypoxie se traduit par des céphalées, des vertiges, des acouphènes et une coloration rouge de la peau. Elle peut résulter de plusieurs facteurs : pneumopathie, cardiopathie congénitale, consommation excessive d'alcool ou de tabac, séjour en haute altitude ou encore port de vêtements trop serrés.

Si l'analyse sanguine montre une baisse du nombre de globules rouges, on parle d'anémie.

L'anémie peut avoir plusieurs causes: hémorragies, défaut de production des globules rouges ou d'hémoglobine, destruction excessive des globules rouges.

Elle peut se déclencher à la suite d'une carence alimentaire (dans la majorité des cas), de facteurs héréditaires, d'une maladie auto-immune (affection de la moelle osseuse, problèmes endocriniens), d'autres maladies (cancer, SIDA) et certains traitements médicaux. La production insuffisante de l'hémoglobine peut être la conséquence d'une carence en fer, en folates ou en vitamines B12.

### 2. L'hématocrite

L'hématocrite est le volume occupé par les hématies dans un volume donné du sang total. La valeur normale dans le sang pour l'homme est de 40 à 52 %. Pour la femme, elle est de 37 à 48 %.

L'hémoglobine est une protéine, dont la principale fonction est le transport du dioxygène dans l'organisme. Elle se trouve essentiellement à l'intérieur des globules rouges et est responsable de la couleur rouge du sang.

La valeur normale est de 13.5 à 17.5 gr/dL chez l'homme et 12.5 à 15.5 gr/dL chez la femme.

- En cas d'anomalie :

Pour la femme enceinte et l'enfant, les taux diminuent considérablement. De nombreuses pathologies peuvent être responsables d'anomalies de l'hématocrite et du taux d'hémoglobine (notamment l'anémie). Pour y voir plus clair, mieux vaut analyser les autres éléments hématologiques.

### 3. Le Volume Globulaire Moyen

Le VGM rend compte de la taille moyenne des globules rouges. Il permet notamment le diagnostic d'une anémie. Le taux normal du VGM est compris entre 80 et 95 fl.

- En cas d'anomalie :

Si le taux est trop bas, on parle d'une microcytose. Cette anomalie est typique d'une

anémie chronique causée par une carence en fer.

Si le taux est trop élevé, on parle cette fois d'une macrocytose. On la retrouve lors d'une carence chronique en vitamine B12, en vitamine B9 ou en cas d'alcoolisme.

## 4. CGMH et TCMH

La CGMH (concentration globulaire moyenne en hémoglobine) correspond à la quantité d'hémoglobine comprise dans 100 ml de globules rouges.

Sa valeur normale varie de 28 à 32 g/100 ml.

La TCMH (teneur corpusculaire moyenne en hémoglobine) correspond à la quantité de moyenne de l'hémoglobine comprise dans 1 globule rouge.

- En cas d'anomalie :

Ces deux valeurs n'ont pas grand intérêt en terme de diagnostic. Un CCMH faible va simplement confirmer une hypochromie (manque de fer).

## 5. Indice d'anisocytose

L'indice d'anisocytose permet de mettre en évidence les différences de taille des différents globules rouges. S'il s'écarte des normes, il confirme souvent le diagnostic de l'anémie.

# 5 conseils pour réussir sa période d'essai



La période d'essai est devenue un incontournable dans le cycle d'embauche. Et pourtant, elle n'est pas obligatoire ! D'un côté, les employeurs s'en servent pour tester les compétences techniques, mais aussi comportementales de la nouvelle recrue, et de l'autre, elle permet à cette dernière de vérifier que le poste est en adéquation avec ses attentes. Vous en êtes certain, après quelques semaines passées dans l'entreprise, ce job est fait pour vous ! Comment mettre toutes les chances de votre côté pour briller auprès de votre employeur ? Découvrez dans notre article 5 conseils pour réussir haut la main votre période d'essai.

## Réussir son onboarding

L'onboarding, c'est le nouveau dada des entreprises ! Vos premières heures dans l'entreprise, c'est-à-dire le début de votre période d'essai, seront chaleureusement encadrées pour que vous vous sentiez bien. Votre unique challenge à ce moment-là est de ne pas dénoter. Soignez votre arrivée et votre première impression auprès de votre manager et de votre n + 2 : pas de folies vestimentaires, un sourire éclatant et une poignée de main affirmée. N'oubliez jamais que c'est une phase où vous serez observé et jugé par tous. Si personne n'en prend l'initiative, faites le tour de votre service et des collègues « collatéraux » avec qui vous devrez collaborer et présentez-vous. Réussir ses premiers jours de travail est capital.

## Respecter une phase d'observation pour réussir sa période d'essai

S'il y a une règle à laquelle il ne faut jamais déroger lorsqu'on arrive dans une nouvelle entreprise, c'est bien la discrétion. La discrétion est la règle d'or en matière de période d'essai.

Concrètement, que faut-il faire et ne pas faire pour se donner toutes les chances de réussir sa période d'essai ?

À ne surtout pas faire :

- Ne pas se vanter.
- Ne pas étaler son savoir.
- Ne pas dire aux salariés déjà en place qu'il devrait faire comme ça plutôt que comme ça.
- Ne pas essayer de se mêler à toutes les conversations. Gardez vos distances, et certains commentaires pour vous.
- Ne pas faire comme si vous étiez super « ami » avec vos futurs collègues alors que vous ne les connaissez que depuis quelques heures. À l'inverse, voici ce que vous pouvez (et même devez !) faire :
- Apporter le petit-déjeuner le premier jour, la nourriture est fédératrice.
- Maîtriser les 10 infos à connaître sur l'entreprise : l'or-

ganigramme, les principaux concurrents, les chiffres clés...

• Poser des questions professionnelles utiles à votre manager et à vos nouveaux collègues. C'est un signe d'intérêt, pas de faiblesse.

• Prendre des notes. Ne pensez pas que vous retiendrez tout du premier coup. Pendant votre période d'essai, vous recevrez énormément d'informations. En cas d'oubli, vos notes vous rafraîchiront la mémoire. Ce qui est préférable plutôt que d'aller faire répéter votre voisin de bureau.

• S'intéresser aux missions des personnes de votre équipe.

## Monter en puissance sur ses propres missions

Vos premiers pas dans l'entreprise effectués, on attend de vous que vous montiez en compétences et en autonomie sur tous les sujets qui touchent votre fiche de poste. Pendant votre période d'essai, vous allez vite devoir vous familiariser avec votre environnement professionnel, vos fonctions, dossiers et autres clients. Un peu de zèle ne nuit pas, mais attention à maîtriser sa vitesse de croisière. Il ne s'agit pas de s'esouffler à mi-parcours. De même, si vous sentez le moindre flottement, n'hésitez pas à solliciter un entretien pour rectifier le cap.

## Adopter la culture de l'entreprise pour réussir sa période d'essai

Vouvoiement, tenues vestimentaires, pause déjeuner, horaires de travail : adoptez la culture et les valeurs de l'entreprise si vous voulez survivre à votre période d'essai. Surtout n'essayez pas d'imposer votre propre style dès vos débuts. Vous devez plutôt agir comme un caméléon et vous fondre naturellement dans la masse. Pour ne pas risquer l'impair, rapprochez-vous de votre manager ou d'un collègue bienveillant et demandez-lui le « code de bonne conduite » de l'entreprise.

## Ne rien lâcher jusqu'à la fin de la période d'essai pour la réussir

Une période d'essai c'est long... 4 mois quand on est cadre, renouvelable une fois... donc 8 mois au maximum. Pour une période d'essai réussie, la vigilance doit donc être maintenue pendant ces 8 mois... Restez concentré, ne vous relâchez pas. Si tout se passe bien, le terme de la période d'essai marque la fin officielle de la phase de recrutement. Attention, c'est davantage une étape qu'un aboutissement. Cette « première impression » reste un tremplin pour le reste de votre carrière au sein de l'entreprise.

## Scénario d'une 4<sup>ème</sup> vague du COVID-19

Le ministre de la Santé, ne l'exclut pas, et affirme que ses services mobilisés.



**L**e roi du Maroc, Mohamed VI a adressé vendredi une lettre au président de l'entité sioniste, Isaac Herzog dans laquelle il exprime son souhait d'aller plus loin dans la normalisation des relations, et ce, en dépit du rejet exprimé plus d'une fois par la rue marocaine. "Je me réjouis des mesures prises pour la reprise des contacts entre nos deux pays. Je suis convaincu que nous allons pérenniser cet élan afin de promouvoir les perspectives de paix pour tous les peuples de la région", a écrit Mohammed VI en réponse à une missive signée par le président de l'entité sioniste et remise par son ministre des Affaires étrangères, au cours de sa récente visite à Rabat. Le Maroc et l'entité sioniste ont annoncé, entre autres, l'ouverture de représentations diplomatiques et l'échange de visites officielles dont probablement celle du monarque lui-même. Dans sa lettre, le roi du Maroc a dit espérer que le "renouvellement des liens entre les pays encouragera la paix régionale". Mohamed VI, qui assure la présidence du Comité Al-Qods, organisme chargé de veiller sur les lieux saints de l'Islam dans la vieille cité, n'a, cependant, pas réagi lorsque les Palestiniens subissaient la répression des forces israéliennes dans la ville d'Al-Qods, au printemps dernier. La normalisation des relations

entre le Maroc et l'entité sioniste a été décidée dans le cadre d'un deal garantissant au Maroc la reconnaissance, par l'ex-président américain, Donald Trump, de la prétendue souveraineté marocaine sur le Sahara occidental. Le rapprochement entre le Maroc et l'entité sioniste a été pourtant massivement rejeté par la rue marocaine. Plusieurs manifestations dénonçant la normalisation ont été organisées dans différentes villes du royaume, certaines d'entre elles ayant été brutalement réprimées. Au mois de mars dernier, "le Front marocain de soutien à la Palestine et contre la normalisation" a été créé par des associations marocaines actives dans différents domaines. Un mois plus tôt, le Groupe d'action national pour la Palestine au Maroc avait appelé à renouveler la mobilisation continue des Marocains, pour organiser des rassemblements populaires d'envergure contre l'accord de normalisation, qui menace la stabilité de toute la région, dénonçant "la politique du chantage et de diabolisation menée par le régime contre les Marocains libres qui rejettent toute relation avec l'entité sioniste". Le président de l'Observatoire marocain contre la normalisation, Ahmed Wihmane, quant à lui, a qualifié de "désastre" la normalisation des relations entre le régime marocain et l'entité sioniste. Plus récemment, le secrétaire général de l'Observatoire marocain contre la normalisation, Aziz

Hanawi, s'est interrogé dans une tribune postée sur Facebook si le Maroc ne faisait pas office d'antenne diplomatique israélienne en Afrique, et ce suite à la publication d'un article de la MAP qui a qualifié l'attribution de la qualité d'observateur à Israël auprès de l'Union africaine (UA) d'"échec pour la diplomatie algérienne". "Le retour d'Israël à l'UA comme observateur est-il pour autant une victoire diplomatique pour le Maroc?", s'est encore demandé le secrétaire général de l'Observatoire marocain contre la normalisation en s'adressant à l'auteur de l'article. Estimant que "cet article officiel" publié sur le site de la MAP était un autre scandale qui vient s'ajouter à la série des scandales du Royaume marocain, M. Hanawi a cité, entre autres scandales, celui de Bourita lors de son passage à "Aipac" (Comité américano-israélien des affaires publiques), le scandale de l'ambassadeur du Maroc aux Nations unies, Omar Hilale, et ses positions "pro-sionistes" ainsi que son soutien à "l'autodétermination de la Kabylie", outre les scandales de Bayoud, le responsable du bureau de liaison du Maroc à Tel-Aviv. "Le Maroc dont le souverain préside le Comité El Qods est-il tombé aux mains d'une bande de responsables qui activent comme s'ils représentaient le gouvernement de Tel-Aviv et non de celui de Rabat?", s'est-il également interrogé.

### INDONÉSIE

## 53 terroristes présumés arrêtés

**L**a police indonésienne a annoncé vendredi que son service antiterroriste avait arrêté 53 terroristes présumés qui avaient prévu de commettre des actes terroristes lors de la fête de l'indépendance du pays dans

11 provinces. Sur ces terroristes présumés, cinquante appartiennent au groupe illégal Jemaah Islamiyah (JI) et les trois autres sont membres du groupe illégal Jemaah Ansharut Daulah (JAD), a précisé le porte-parole de

la police, l'inspecteur général Argo Yuwono. "Ils ont prévu d'utiliser le moment du 17 août, jour de l'indépendance (pour commettre des attentats)", a-t-il déclaré, ajoutant que les arrestations avaient eu lieu du 12 au 17 août.

### CIBLANT DES RETRANCHEMENTS DES SOLDATS MAROCAINS

## L'armée sahraouie poursuit ses attaques

**L**es unités de l'Armée de libération populaire sahraouie ont mené de nouvelles attaques ciblant les retranchements des soldats de l'occupation marocaine dans le secteur du Mahbes, indique le communiqué numéro 282 émanant

du ministère sahraoui de la Défense. Les unités de l'Armée de libération populaire sahraouie ont intensifié les bombardements contre les soldats de l'occupation dans la région de Oudi Damr dans le secteur du Mahbes. Les unités de l'Armée de libération

populaire sahraouie ont également poursuivi leurs attaques contre les retranchements et les positions des soldats de l'occupation tout le long du "mur de la honte", précise la même source.

### LE COFONDATEUR DES TALIBANS À KABOUL

## La constitution d'un nouveau gouvernement au centre de la viste



**L**e cofondateur et numéro deux des talibans, le mollah Abdul Ghani Baradar, est arrivé samedi à Kaboul pour des pourparlers avec d'autres membres du mouvement et responsables politiques afin d'établir un nouveau gouvernement afghan. "Il sera à Kaboul pour rencontrer des responsables des talibans et des responsables politiques pour l'établissement d'un gouvernement inclusif", a déclaré un haut responsable taliban. Le mollah Baradar est rentré mardi en Afghanistan, deux jours après que les talibans ont pris le contrôle du pays, en provenance du Qatar où il dirigeait le bureau politique de leur mouvement. Il a atterri à Kandahar (Sud), l'épicentre du pouvoir des talibans entre 1996 et 2001. C'est dans la province du même nom qu'était né le mouvement au début des années 1990. Quelques heures après son arrivée sur le sol afghan, les talibans ont fait savoir que leur règne serait "différent" du précédent. Ils ont répété à plusieurs reprises vouloir former un gouvernement "inclusif", sans toutefois trop entrer dans les détails. Abdul Ghani Baradar a conduit les négociations avec les Américains menant au retrait des forces étrangères d'Afghanistan, puis aux pourparlers de paix avec le gouvernement afghan, qui n'ont rien donné. Vingt ans après la chute de leur régime, les talibans ont repris le pouvoir la semaine passée, au terme d'une offensive éclair. Et le désormais ex-président Ashraf Ghani qui s'est réfugié aux Emirats arabes unis, a reconnu la victoire des talibans.

### NIGER

## Une dizaine de villageois tués dans une nouvelle attaque



**U**ne dizaine de personnes ont été tuées au cours d'une nouvelle attaque terroriste contre un village de la région de Tillabéri (ouest du Niger), dans la zone dite des "trois frontières", ont annoncé samedi un élu local et un habitant. "L'attaque a eu lieu dans le village de Theim dans la commune d'Anzourou, au moment où les gens priaient après 20h00 (17h00 GMT). Bilan: dix-sept morts et cinq blessés", a indiqué un élu local. "Il y a eu une dizaine de morts" dans l'attaque qui a eu lieu vendredi soir, a affirmé un habitant de Tillabéri, la capitale régionale. La dernière attaque dans l'ouest du Niger a visé lundi dernier le village de Darey-Daye près de la frontière malienne: des hommes armés ont tiré sur des habitants du village qui cultivaient leurs champs, faisant 37 morts, dont quatre femmes et treize jeunes, enfants et adolescents. Darey-Daye, déjà visé en mars, est situé dans la région de Tillabéri, dans la zone dite des "trois frontières" entre le Niger, le Burkina Faso et le Mali, théâtre depuis trois ans d'actions sanglantes de groupes terroristes liés à Al Qaïda et à l'organisation terroriste autoproclamée "Etat islamique" (EI/Daech) commises contre des civils et des militaires. Depuis le début de la saison des pluies en juin, les attaques visent surtout des civils travaillant dans les champs.

# Comment bien préparer le Ramadan en cuisine

**B**ien préparer le mois du Ramadan, un mois de partage de bénédiction, ce qui en fait tout son charme. Le ramadan arrive bientôt et c'est l'effervescence dans les foyers musulmans. Pour les Musulmans, outre le côté spirituel, le recueillement (lecture du Coran), les invocations, la méditation nécessaire à chacun de nous, c'est un mois de travail en cuisine. Ce mois sacré est accueilli fièrement par tous pour tout ce qu'il représente. Chaque jour passera avec l'énergie d'accomplir son devoir. La femme algérienne ou la femme musulmane tient une place prépondérante durant ce mois. C'est grâce à sa cuisine qu'elle permettra à toute sa famille de jeûner son ramadan en toute sérénité. C'est le mois où elle s'active le plus et laisse cours à sa créativité culinaire pour surprendre et régaler... Mettre en pratique des recettes qu'elle avait mises de côté ou tout simple-

ment s'améliorer dans la réussite de certains de ses plats.

## Préparer la cuisine du Ramadan

Avec l'arrivée de l'internet dans les foyers, le choix des plats durant le ramadan a beaucoup évolué. On peut voir à table des plats de différents pays ce qui permet de varier et de découvrir des recettes du monde. Après une journée de jeun, il faut vite reprendre des forces on choisit alors des recettes de plats riches et savoureux pour nous permette de bien nous alimenter et récupérer. Privilégier des recettes riches en vitamines, fibres et minéraux pour aider son corps à bien fonctionner et pas trop grasses et pas trop sucrées. D'autres préféreront rester à la bonne cuisine traditionnelle et perpétuer cette cuisine ancestrale. Elles se lèveront tôt pour commencer le pétrissage du pain par exemple.

Il faut savoir que tout se prépare le matin quand il fait très chaud. Le pain maison a une place importante durant ce mois et tous les pains maison ont leur place sur nos tables. Il y a quelques années, on pouvait voir la queue à la boulangerie pour la cuisson des pains, brioches. Aujourd'hui chaque foyer a son four et cuit son pain à la maison.

## Liste des courses Ramadan

Pour se permettre tout cela, il faut les courses : pendant le mois du ramadan, les femmes algériennes ont leur budget alimentaire qui explose. La viande chaque jour sur les tables n'est pas donné à tous vu les prix qui augmentent. En fonction de la bourse de chacun, elles choisiront une viande blanche, rouge ou congelée. Certaines ont même fait les économies les mois précédents pour se permettre de faire les achats

pendant le mois. Le mois de ramadan est un mois de partage de communion : On se réunit après le repas pour boire le thé autour de délicieux gâteaux orientaux miellés achetés ou préparés pour l'occasion, des fruits juteux et sucrés savamment sélectionnés. Les femmes se rencontrent pour échanger, partager. Se donner des idées pour le lendemain etc... L'heure du souhour est aussi importante que l'heure du ftour de rompre le jeun. Il est donc aussi important de bien se préparer au shour. Ce que vous mangez à cette heure matinale vous permettra de vous rassasier pour le reste de la journée jusqu'au couché du soleil. Et là encore la femme algérienne dans sa journée déjà bien chargée, prépare de délicieuses préparations. Privilégier des aliments en sucres lents, des protéines, des fruits et boire et si vous y parvenez, vous recoucher.

M.L

## Recette Mini Pizza Maison Facile

**L**es recettes de pizza sont très variées et aujourd'hui je vous propose une idée de recette que tout le monde apprécie, des mini pizza maison avec une pâte croustillante, maniable, souple et légère. La garniture est riche et délicieuse et peut être enrichie selon vos goûts mais pour la vidéo je vous ai préparé une farce à la viande hachée.

### Quels ingrédients pour vos mini pizza maison

#### Pour la pâte

- 350 gr de farine T55
- 3 gr de levure de boulangerie super active (ou 10 gr de levure fraîche)
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 100 ml de lait
- 100 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

#### Pour la garniture à la viande hachée

- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment
- 300 gr de viande hachée (bœuf)
- 300 gr de tomates pelées
- Sel, poivre, paprika
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 bouquet de persil
- Olives noires

### Etapas et instructions pour la recette

#### Etape 1 : Préparer la pâte à pizza

- Dans un grand saladier, verser la farine, le sel, la levure boulangère et le sucre.
- Verser la totalité du lait et la moitié de l'eau tiède.
- Ajouter le reste en d'eau et former une pâte qui sera légèrement collante.
- Y ajouter la cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Une fois absorbée, transférer la pâte sur le plan de travail et la pétrir brièvement pendant 5 min. jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et souple.
- Mettre en boule puis la déposer dans un saladier préalablement graissé.
- Couvrir et laisser doubler de volume pendant une heure à température ambiante.

#### Etape 2 : La garniture à la viande

- Faire revenir la viande hachée dans

une faitout avec un filet d'huile d'olive.

- Laisser cuire jusqu'à ce que toute son eau soit évaporée.
- Vous pourrez alors introduire l'oignon, le piment et l'ail haché.
- Laisser cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide pour y incorporer le concassé de tomates.
- Ajouter alors le paprika, le sel et le poivre puis mélanger.
- Après cinq minutes de cuisson, ajoutez le jus de citron pressé ainsi que le persil et la coriandre ciselés.
- Mélanger une dernière fois et retirez du feu pour laisser refroidir.

#### Etape 3 : façonnage des mini pizza maison

- Lorsque la pâte a bien doublé de volume, la dégazer.
- Transférer sur le plan de travail puis détailler en 6 pâtons de 90 grammes chacun.
- Une fois tous les pâtons boulés, les couvrir de film.
- Enduire de farine la face en dessous de la pâte puis l'étaler au rouleau à pâtisserie sur le plan de travail sur un diamètre de 15 cm environ.
- Déposer une bonne cuillère à soupe de garniture et du fromage râpé juste sur le centre.
- Venir pincer ensemble le bord supérieur et le bord inférieur. Seul le dessus de la pizza sera soudée la garniture reste apparente sur les côtés.
- Attraper les deux bords et les étirer. Ce sont vos doigts placés sous la pâte qui vont venir étirer celle-ci. (cf. la vidéo).
- Compléter les deux extrémités avec de la garniture en conservant toujours un centimètre de sécurité lorsque vous garnissez.
- Parsemer les deux ouvertures avec le fromage de votre choix moi j'ai opté pour la mozzarella.
- Déplacer votre pizza sur une plaque recouverte de papier cuisson. Et une dernière fois l'étirer pour lui donner une jolie forme ronde.
- Pour la décoration une olive noire sera placée au centre. Et vous continuez de la même manière jusqu'à avoir épuisé tous vos pâtons.
- Enfourner vos minis pizzas dans un four préchauffé à 250 °C.
- Laisser cuire 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration dorée sur le dessus avec un fromage fondu.
- Déguster ces bonnes pizzas encore chaudes.

Bonne dégustation

## TAJINE HLOU SUCRÉ AUX PRUNEAUX

**R**ecette du Tajine hlou sucré sans viande aux pruneaux

### Quels ingrédients pour votre recette sucrée

- 1 oignon émincé (facultatif si vous ne mettez pas la viande)
- 250 gr de pruneaux
- 100 gr de raisins gros raisins blonds de Corinthe
- 100 gr d'abricots
- 60 gr d'amandes entières
- 60 gr de noix de cajou (facultatif)
- 130 gr de sucre en poudre
- 1 étoile de badiane
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 250 ml d'eau

### Comment préparer le tajine

- La veille, laissez gonfler les fruits secs dans de l'eau pour qu'ils gonflent chacun dans un récipient.
- Dans une marmite, faire fondre le beurre puis ajouter l'oignon émincé, l'eau, le bâton de can-



nelle et la badiane.

- Dès que la sauce a réduit, la filtrer au chinois pour ne conserver que la sauce.
- Remettre dans la marmite avec la cannelle et la badiane et rajouter l'équivalent d'un demi verre d'eau si celle-ci a trop réduit.
- Ajouter le sucre en poudre et mettre à feu doux jusqu'à ébullition.
- Égoutter les fruits secs et les incorporer à leur tour puis cuire à petit feu jusqu'à ce que le sirop prenne une consistance siru-

peuse.

- Ajouter alors la fleur d'oranger et mélangez.
- Faire frire les amandes dans l'huile de friture, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Retirer sur du papier absorbant et jeter les dans la marmite avec les noix de cajou.
- Dresser votre assiette avec une belle présentation visuelle de vos fruits sucrés que vous pourriez agrémenter avec des graines de sésame.
- Dégustez tiède ou froid.

## RECETTES BOISSONS - COCKTAILS RAFRAÎCHISSANTS

### Limonade libanaise au citron (menthe et fleur d'oranger)



Temps de préparation : 24 heures

#### Ingrédients :

- 4 citrons non traités
- 100 gr sucre
- 1 litre d'eau
- 2 tiges de feuilles de menthe défeuillées

1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger

#### DEROULEMENT

Lavez et brossez soigneusement les citrons. Les presser puis réservez la peau et la découper en morceaux. Versez les zestes et le jus de citron, le sucre dans un pot à eau. Ajoutez les feuilles de

menthe et mettre au réfrigérateur pour 24 heures de macération. Le lendemain, passez au chinois afin de retirer les zestes. Ajoutez l'eau puis l'eau de fleur d'oranger. Mélangez de nouveau et remettre au frais. Découpez des rondelles de citron et servir avec des feuilles de menthe

Mots codés

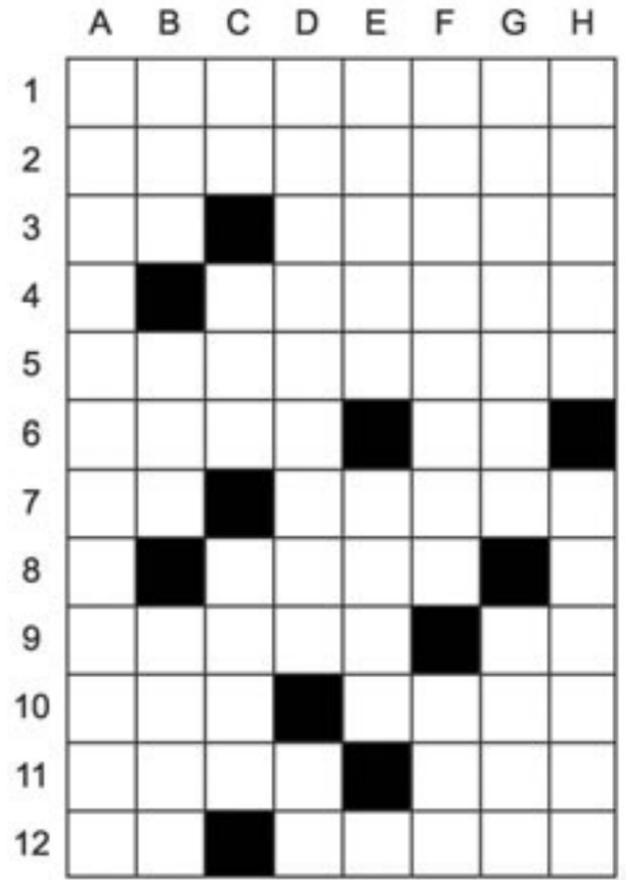


Mots mélangés

- ABBATIAL
- ACCROCHE ACTE
- AILE ATTIRAIL
- AUTOBUS BIPLACE
- BLAFARD
- BOUQUETIN BOURDE
- CANAPE CHANDELLE
- CHARGER CILLER
- DEVANTURE DORE
- EXCEDER GAULE
- GNOCCHI INSALUBRE
- INTEGRALE LETTRE
- MOUTON NUIT PAIE
- PISSENLIT POUR
- QUETSCHER RIGAUDON
- SOLDAT SOLENNEL
- TOURNANT



Mots croisés



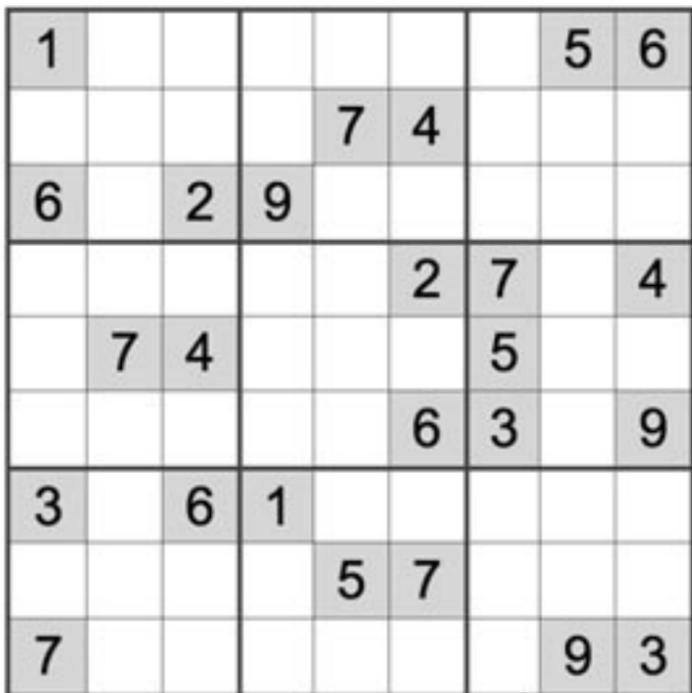
HORIZONTALEMENT :

1. Plumes du peintre. 2. La moitié d'un entier plus un tiers. 3. Coin de Charente. Faire un nid. 4. Boit à petits coups. 5. Objets de farces. 6. Prénom d'enfant. D'abord veau, puis étalon. 7. Ils suivent le cours. Ne pas marquer de but.

VERTICALEMENT :

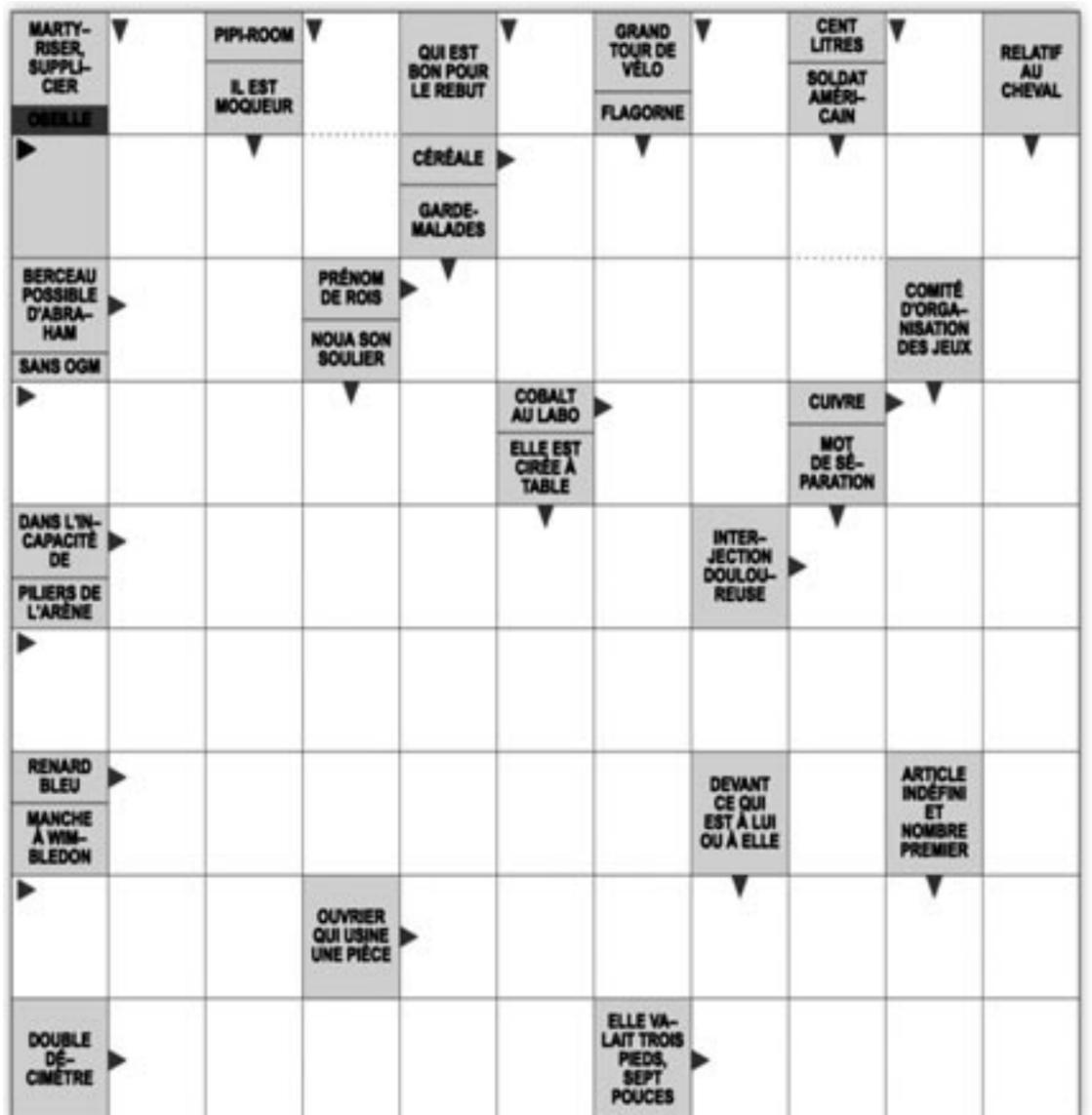
A. D'une manière irréprochable. B. Il nage dans un bocal. On y donne des spectacles. Elle nous veut du bien. C. Qui laisse tout voir. Des lettres pour la patronne. Dans les cordes du marin. D. Point dru. Une gorgée d'élixir... E. Passa par la filière. Compris dans l'effectif.

Sudoku



Solution sudoku

Mots fléchés



# de l'administration Le Monde

Quotidien National d'Information ● [www.lemondeadm.com](http://www.lemondeadm.com)



## Tous les jours dans les kiosques

**CETTE ESPACE EST RESERVÉ POUR VOUS**

# PUBLICITÉS

pour plus de détails  
contactez nous au:



**023 95 73 73 / 0553 45 62 56**

Ou par Email au: [monde.adm@gmail.com](mailto:monde.adm@gmail.com)

**LE MEILLEUR ACCUEIL VOUS SERA RÉSERVÉ**

**Canada**  
**Une militaire risque la prison pour avoir servi des cupcakes au cannabis**

Une militaire canadienne en-cour-jusqu'à cinq ans d'emprisonnement après avoir été reconnue coupable d'avoir servi des cupcakes contenant du cannabis à des collègues lors d'un exercice militaire avec des munitions réelles. Selon les médias locaux, des collègues de Chelsea Cogswell se sont sentis drogués, confus et inquiets pour leur sécurité après avoir consommé des petits gâteaux au chocolat à la base militaire de Gagetown, au Nouveau-Brunswick, la deuxième en importance au Canada. Les soldats qui ont consommé les cupcakes ignoraient qu'ils contenaient de la marijuana. Le ministre de la Défense nationale a indiqué mercredi soir à l'AFP que la juge militaire Sandra Sukstorf avait "reconnu l'accusée coupable de tous les chefs d'accusation" qui pesaient contre elle. Chelsea Cogswell est accusée de conduite déshonorante en vertu de la loi sur la Défense nationale et d'administration d'une substance délétère en vertu du Code criminel canadien. Selon le média public CBC, le procès a permis de révéler que la militaire avait cuisiné les cupcakes chez elle puis qu'elle les avait transportés et distribués à huit soldats durant un entraînement. L'incident s'est produit trois mois avant que le gouvernement de Justin Trudeau ne légalise la marijuana au Canada.



**Légende japonaise du cinéma d'arts martiaux**  
**Sonny Chiba meurt du Covid**

Sonny Chiba, expert en arts martiaux et légende du cinéma japonais qui figurait notamment dans le film "Kill Bill" de Quentin Tarantino, est mort de complications liées au Covid-19 à l'âge de 82 ans, annoncent jeudi des médias. Né Sadaho Maeda en 1939 à Fukuoka, dans le sud-ouest du Japon, Sonny Chiba s'était consacré à un grand nombre d'arts martiaux dans les années 1960, devenant notamment un expert en karaté, sa discipline de prédilection. Cette science lui avait permis de devenir un acteur très prolifique dans les films et séries japonaises, avec quelque 125 performances pour le compte des célèbres studios Toei qui l'avaient recruté lors d'un concours de nouveaux talents. Dans la foulée du succès mondial de Bruce Lee, Sonny Chiba s'était illustré en dehors du Japon avec un personnage d'homme de main ultra-violent dans la trilogie "The Street Fighter". La performance avait marqué Quentin Tarantino dans sa jeunesse et le réalisateur américain avait fait appel à Sonny Chiba pour incarner dans "Kill Bill" Hanzo Hanzo, le samouraï converti en cuisinier qui forge un sabre pour aider Uma Thurman à accomplir sa vengeance. En 2006, l'acteur japonais avait aussi joué un rôle dans "Fast and Furious: Tokyo Drift" de Justin Lin.

**AVIS DE CONDOLÉANCES**

L'ensemble du personnel de l'EPSP Dergana-Bordj El Kiffan ainsi que celui du centre intermédiaire de soins en addictologie CISA de B.E.K., profondément touchés par le décès de Mr. Ait Igrine Moussa à l'âge de 82 ans, beau-père de notre collègue Dr O. Ait Igrine (médecin spécialiste en chef)

lui présentent ainsi qu'aux membres de sa famille leurs condoléances les plus attristées et les assurent en cette pénible circonstance de leur profonde compassion. "Puisse dieu le tout-puissant accorder au défunt sa sainte miséricorde et l'accueillir en son vaste paradis"

*A Dieu nous appartenons et à lui nous retournons.*

UN NOUVEAU SERVICE

**Facebook lance des salles de réunion en réalité virtuelle**

Facebook a présenté un nouveau service de collaboration professionnelle qui permet aux utilisateurs de se réunir via des casques de réalité virtuelle d'Oculus, un pas de plus vers la construction du "métavers", un univers où la réalité et internet vont finir par se mélanger de façon harmonieuse, selon la firme californienne. Dans les "workrooms" (salles de travail), les participants apparaissent autour d'une table ronde sous forme d'avatars personnalisés, qui ressemblent à des personnages de dessins animés. Ils peuvent interagir via leur micro, dessiner sur un tableau blanc virtuel grâce aux télécommandes qui répliquent leurs gestes ou encore diffuser l'écran qui se trouve devant eux, dans la pièce où ils se trouvent physiquement. "Les workrooms sont notre produit phare de collaboration qui permet à des personnes de venir travailler dans la même pièce, malgré la distance physique", a indiqué la société dans un communiqué sur le blog d'Oculus, la marque de casques de réalité virtuelle (VR) rachetée par Facebook en 2014. "Cela fonctionne aussi bien dans la réalité virtuelle que sur le web et c'est conçu pour améliorer la capacité de votre équipe à collaborer", a-t-elle ajouté. La nouvelle technologie est disponible en bêta aux utilisateurs de casques Quest 2. Leurs collègues qui n'ont pas cet équipement peuvent se joindre aux réunions via des appels vidéo. Fin juillet, Facebook a an-



nomé la création d'une équipe dédiée au "métavers", c'est-à-dire un "méta-univers" où se fondent le réel et le virtuel, une vision de science-fiction déjà présente dans des jeux vidéo. Le métavers représente le successeur de l'internet mobile et l'avenir du réseau social, selon son fondateur Mark Zuckerberg.

ILLIZI  
**plus de 350 nouveaux étudiants attendus au centre universitaire "Cheikh Amoud Ben Mokhtar"**

Plus de 350 nouveaux étudiants s'apprêtent à rejoindre le centre universitaire "Cheikh Amoud Ben Mokhtar" d'Ilizi au titre de la prochaine rentrée universitaire 2021-2022, a-t-on appris samedi des responsables de cet établissement de l'enseignement supérieur. Ces nouveaux bacheliers sont répartis dans trois spécialités, à savoir les sciences juridiques, sciences économiques, informatiques et mathématiques. Le nombre global des étudiants au centre universitaire "Cheikh Amoud Ben Mokhtar" atteindra à la nouvelle ren-

trée plus de 1 000 étudiants, après la clôture des inscriptions pour les étudiants de master, a indiqué à l'APS le directeur du centre, Moussa Aboubakar. L'administration du même établissement scientifique et la direction des œuvres universitaires s'emploient à assurer toutes les conditions pédagogiques et les procédures nécessaires à l'accueil des nouveaux étudiants, dont l'hébergement et les mesures préventives contre la covid-19. Par ailleurs, l'encadrement pédagogique du même établissement sera renforcé, à la prochaine rentrée uni-

versitaire par 25 nouveaux professeurs, a fait savoir M. Aboubakar. Les responsables du centre universitaire s'attellent également à introduire, à court terme, de nouvelles spécialités, à savoir les langues et la technologie, notamment dans le cas de la levée du gel sur le projet de 1 000 places pédagogiques. L'introduction de nouvelles spécialités universitaires permettra de répondre non seulement aux aspirations des étudiants, mais aussi aux exigences de développement dans cette région, a-t-on signalé.

OUM EL BOUAGHI

**43 incendies enregistrés depuis début juin**

Au total, 43 incendies ont été enregistrés à travers les aires forestières de la wilaya d'Oum El Bouaghi depuis le début du mois de juin dernier, a-t-il indiqué samedi à la conservation des forêts. Les incendies ont ravagé au total 30 hectares du couvert forestier de la wilaya

dont 20 hectares de pins d'Alep et 10 hectares d'alfa, de broussailles, a précisé à l'APS, le chargé de communication à la conservation des forêts, Abderraouf Omar. La conservation des forêts a mobilisé pour ses interventions de lutte contre les feux de forêts, 12 brigades d'in-

tervention première à travers cinq circonscriptions forestières ainsi que la colonne mobile de la wilaya, selon la même source. La surface forestière de la wilaya d'Oum El Bouaghi occupe 82.765 hectares dont la moitié constituée de peuplements de pin d'Alep.

BATNA

**DÉCÈS D'UNE PERSONNE LORS D'UNE FUITE DE GAZ SUIVIE D'EXPLOSION**

Une personne a trouvé la mort lors d'un accident de fuite de gaz suivi d'une violente explosion qui s'est produit samedi après-midi, à Ain Djasser dans la wilaya de Batna, a-t-on appris auprès de la cellule d'information et de communication de la direction locale de la Protection civile. L'accident s'est produit à l'intérieur d'une habitation de deux étages et un local commercial et a causé la mort, sur place, à un homme âgé de 67 ans qui a succombé à ses graves blessures, a-t-on précisé. Des éléments de l'unité secondaire de la protection civile d'Ain Djasser sont intervenus dans cet accident, qui a engendré d'importants dégâts au bâtiment, tandis que la dépouille a été transférée au service concerné de l'hôpital de Marouana, a-t-on ajouté. De leur côté, les services de sécurité territorialement compétents ont ouvert une enquête pour connaître les causes et les circonstances de cet accident, a indiqué la même source qui a relevé l'intervention de l'unité de la Protection civile de Hamla dans la commune de Oued Chalba, pour circonscrire les flammes, lors d'un accident similaire survenu, jeudi soir, dans un atelier de mécanique à la cité 2000 logements AADI.