

LE PROFESSEUR SANHADJI PARLE DE COVID-19 AU «SOIR D'ALGÉRIE»

# CONFINEMENT TOTAL OU LAISSER FAIRE L'IMMUNITÉ ?

## INFOS UTILES

### Comment se prémunir du coronavirus

● L'OMS a donné une conférence, en voici le résumé : l'infection au coronavirus ne provoque pas un rhume avec un nez mouillé ou une toux avec un rhume, mais une toux sèche et rude, c'est la chose la plus simple à distinguer.

PAGE 4



Lire en pages 5, 6 et 7



Photo : DR

## APRÈS UNE PARALYSIE DE QUINZE JOURS

### Vers une reprise des activités commerciales

PAGE 4



## DES PROCHES DE VICTIMES TÉMOIGNENT

### Lorsque la peur du virus s'ajoute à la douleur

● Lorsque les familles des victimes du coronavirus entament leur témoignage, les mots se révèlent souvent bien trop faibles, incapables de refléter les dimensions de la détresse dans laquelle elles se trouvent plongées. Car à la douleur de la perte d'un être cher se mêle une autre forme de torture : la peur de vivre ce que l'autre a vécu, être atteint du coronavirus...

PAGE 3



**Totalitarisme**

Peut-on parler d'autre chose que du coronavirus ici, comme ailleurs ? Peut-être bien que oui peut-être bien que non. Le monde entier est dedans. Plus de politique, de spectacle, de sport. En tout cas, si on en cause peu ou prou, c'est en rapport avec le Covid-19. Comme quoi, le virus est totalitaire. Bon film !

A. T.  
adigoutagesoir@yahoo.fr

**Belhimer refuse Club-des-Pins**

Le ministre de la Communication et porte-parole du gouvernement est le seul ministre de l'exécutif de Djerad à ne pas s'installer à la Résidence d'Etat à Club-des-Pins. Selon ses proches, Belhimer a préféré continuer d'habiter dans son propre domicile à Alger.

**Insuffisance de kits de dépistage**

Face au nombre réduit de kits de dépistage, le corps médical n'arrive pas à effectuer des tests de confirmation sur des patients ayant suivi le traitement à la chloroquine. Ces tests ont vocation à vérifier la charge virale après l'administration du traitement et seraient un bon indicateur de la réponse des personnes atteintes de coronavirus et ayant suivi le protocole de soins.

**Makri mobilise ses étudiants**

Le président du MSP, Abderrezak Makri, ne rate aucune occasion pour se faire distinguer depuis le début du confinement. Très actif sur le net, il a tenu vendredi une nouvelle vidéoconférence avec les organisations estudiantines inféodées au parti islamiste avec, comme ordre du jour, l'actualité brûlante de l'heure, à savoir « adapter la communauté estudiantine à la situation exceptionnelle relative à la propagation de la pandémie de coronavirus. »

**Un jour, un sondage**

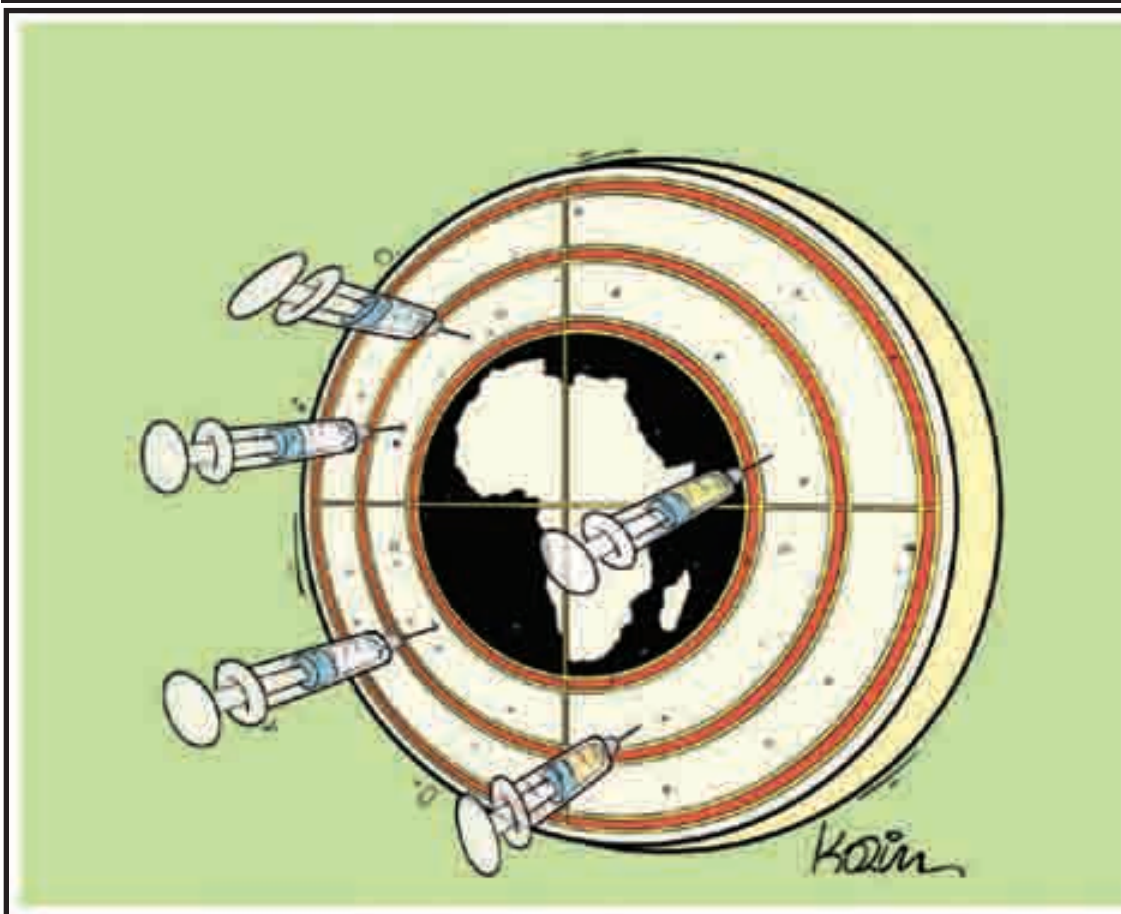
Etes-vous inquiets par l'indifférence de certains citoyens face à la menace du coronavirus ?

OUI  NON  Sans opinion

Vous estimez-vous suffisamment informés sur le processus de contamination par le coronavirus ?

**Résultat**

Oui :	Non :	Sans opinion :
56,41%	40,63%	2,96%

**Le dessin de Karim****SOIT DIT EN PASSANT****Un fonds de commerce pour qui-tu-quistes !! <sup>(1)</sup>**

Les réseaux sociaux ne fourmillent pas que de pseudo-experts en tout et en rien. Ils abritent, aussi, des discours qui ne volent pas très haut. Juste à la hauteur de ceux qui les débitent. Ceux de docteurs ès critiques qui s'y bousculent pour y déverser quelques-unes de leurs colères, y étaler une culture passée de mode et s'y construire une réputation et un mérite auxquels ils n'ont pas été capables d'accéder lorsque le contexte et la réalité du terrain étaient bien plus impiroyables qu'ils ne le sont aujourd'hui, à l'égard de tous les Algériens, hommes et femmes de la presse compris. Je dis journaliste parce que si ceux auxquels

je pense avaient eu le moindre honneur ou fait montre d'un quelconque talent, ça se saurait ! Je dis ça, je ne dis rien. Lorsque défilent dans ma tête les noms des journalistes et assimilés, sacrifiés sur l'autel de la barbarie, je me dis que certaines créatures innommables ont beau jeu de parler de cette période.

Un temps où eux-mêmes, pour sauver leur peau ou parce que fascinés par les égorgements du FIS dissous dont ils ont, par coquetterie professionnelle ou exotisme, comme ce fut le cas pour certains autres, défendu le prétendu triomphe, se sont bien gardés de l'ouvrir. Dans cette faune-là qui prétend mieux savoir ce que liberté d'expres-

sion suppose comme investissement et sacrifice, officie un sombre qui-tu-quiste qui, lorsqu'il fallait faire rempart à la barbarie des GIA, aurait plutôt pleuré l'arrêt du processus électoral et se serait bien gardé de contribuer à la lutte antiterroriste. Il se choisit une cible pour vaincre son oisiveté. Et le voilà qui, grâce aux espaces offerts par les réseaux sociaux et donc aux tribunes inespérées qu'ils mettent à disposition, joue les offensés, pousse des cris de vierge effarouchée et se sent pousser des ailes sur le dos d'une jeunesse qui a puisé son audace auprès de ses aînés et va au charbon, comme l'ont fait ces derniers à une époque où

Par Malika Boussof  
malikaboussof@yahoo.fr



l'on n'emprisonnait pas mais où l'on espérait prendre une balle dans la tête plutôt qu'être égorgé. Des aînés qui, n'en déplaise à leurs détracteurs, étaient décrits comme le dernier rempart contre la barbarie intégriste.

M. B.

## Constances

La sortie d'un  
confiné disciplinéSlimane Laouari  
laouarisliman@gmail.com

Il est huit heures du matin, il sait que beaucoup d'étals du marché sont encore fermés mais il sait qu'il va trouver l'essentiel. D'ailleurs, ça tombe bien parce qu'il ne met le pied dehors que pour ça. Sa devise en l'occurrence : aller dans des espaces ciblés avec précision en un minimum de temps, avec le moins de contacts possibles. Les « contacts », c'est vraiment une façon de parler, pour ne pas dire un abus de langage, puisqu'il est strict dans le respect de la distance vitale. Ça lui arrive même d'en faire un peu trop mais on n'en fait jamais trop avec les mesures de sécurité sanitaire. Ce matin, il devait acheter des pommes de terre et un poulet. Il va les chercher chez les deux « matinaux » du marché. A cette heure de la journée, il n'y a vraiment pas foule et ceux qui sont là sont ceux qui observent le plus les précautions de rigueur, marchands et clients confondus. Du marché, il va directement régler sa facture ADSL à l'agence d'Algérie Télécom du coin. Là, c'est un peu plus compliqué mais ce n'est pas grave, il suffit de s'y mettre. Devant le portail fermé, il y avait une vingtaine d'abonnés qui attendaient l'ouverture. Certains étaient un peu courroucés, visiblement pas au courant des nouveaux horaires qu'ils découvrent dans l'affiche collée sur la devanture. L'essentiel des présents y viennent pour la première fois depuis que « les choses sont devenues sérieuses ». Désormais, ça ouvre à 10 heures et ça travaille jusqu'à 14 heures. Ça discute à distance respectable. Lui est resté dans sa voiture. Ici, il y a de l'espace pour se garer, maintenant plus qu'avant. Les employés sont arrivés à l'heure et avant d'ouvrir le portail ils avertissent : « On va distribuer des jetons, puis on fera entrer deux personnes à la fois... » C'est correct, il n'y avait qu'une vingtaine de clients et puis régler une facture, ça ne prend plus beaucoup de temps, maintenant que tout est informatisé. Il a eu le numéro 16. Alors, il s'est dit qu'il avait le temps d'aller faire un plein d'essence dans une station toute proche. Il y avait de l'essence et l'agent de service lui a signifié qu'il n'avait pas à descendre de son véhicule, il s'occupe de tout. Il paie et rejoint l'agence d'Algérie Télécom, il attend encore un bon quart d'heure et c'est son tour. Vite fait, bien fait. Sur le chemin du retour, il y a une pépinière. Deux hommes aux allures de braves paysans dont la terre est chevellée au corps s'affairent autour d'une multitude de pots. Notre confiné a pensé à acheter un géranium. Ça fait un moment qu'il y pense en se demandant pourquoi il n'avait pas de géranium dans son balcon fleuri. C'est pourtant très prisé, le géranium. Alors il s'est arrêté pour s'en payer un. Pas de problème de distanciation à la pépinière, c'était grand et les deux braves sont heureux de le regarder et de lui parler à plusieurs mètres. Son pot dans le coffre, il prend la route de chez lui. Chemin faisant, il s'est demandé, sans savoir pourquoi, s'il y avait une vie sans internet et sans géranium. Il a trouvé cette réponse un peu commode mais tellement vraie : il y a une vie en combattant la mort. La mort viendra, mais le plus tard sera le mieux. Alors, il faut la repousser avec toute son énergie.

S. L.

## DES PROCHES DE VICTIMES TÉMOIGNENT

Lorsque la peur du virus  
s'ajoute à la douleur

Lorsque les familles des victimes du coronavirus entament leur témoignage, les mots se révèlent souvent bien trop faibles, incapables de refléter les dimensions de la détresse dans laquelle elles se trouvent plongées. Car à la douleur de la perte d'un être cher se mêle une autre forme de torture : la peur de vivre ce que l'autre a vécu, être atteint du coronavirus...

Abla Chérif - Alger (Le Soir) - Accepter de témoigner ne se fait pas facilement. Les proches des personnes décédées sont sous le choc, endeuillés par le départ brutal de ces êtres tant aimés arrachés brutalement à la vie par un ennemi invisible. Un ennemi susceptible de se propager, d'atteindre tous ceux qui ont veillé le malade, l'ont soigné, nourri, accompagné sans savoir que cette terrible épidémie rôdait à ce moment chez eux.

Ce deuil prend parfois le dessus sur la peur de ce qui peut arriver mais les deux sentiments s'inversent aussi souvent, se livrent bataille, entraînant la personne dans une tourmente difficile à surmonter. La première personne sollicitée pour témoigner de ces moments refuse. Elle fait partie du personnel médical du CHU de Tizirt. Sans savoir comment, son nom s'est ajouté à la longue liste des parents victimes du Covid-19. Ce mardi, son père s'en est allé, emporté par le virus. Elle-même se trouve en isolement depuis. «Elle est démolisée, confie des médecins qui la côtoient, elle se dit incapable de parler.»

A Alger, la famille Maked hésite un moment puis donne son accord. «Mon père est un grand moudjahid, son nom est connu...», bafouille, au tout début, le fils aîné de la victime avant de raconter : «Il était atteint de plusieurs maladies chroniques, le pauvre souffrait terriblement. Il y a une semaine (la semaine écoulée), sa souffrance s'est accentuée, la nuit personne ne pouvait dormir, il avait énormément de peine à respirer, on entendait de loin son râle, mais nous ne savions pas ce qui lui arrivait. Avec mes frères, nous avons pris la décision de l'emmener dans une clinique privée où ils l'ont ausculté puis ils nous ont demandé de le ramener à la maison.

Nous avons également consulté d'autres médecins dans des hôpitaux, mais à chaque fois, on nous demandait de le ramener à la maison



Photo : DR

en nous disant qu'il n'y avait pas grand-chose à faire dans son cas.»

De retour à la maison, le mal empire. Le père souffre d'une grande détresse respiratoire. Nouvelle tentative dans un hôpital d'Alger. Soupçonné d'être atteint du terrible virus, il est testé et déclaré positif au Covid-19. Il décède deux jours plus tard, le 30 mars.

L'enterrement se déroule sans tarder. Seuls les enfants du défunt sont autorisés à assister à la mise en terre. Sous le choc de la perte de l'être cher, les fils du défunt rentrent à la maison familiale. A la douleur s'ajoute une somme d'interrogations : «Comment a-t-il pu être touché par l'épidémie ?» Des pistes sont explorées : «La contraction du virus s'est peut-être faite dans l'un des hôpitaux où il a été conduit», mais l'hypothèse est vite écartée «le décès est survenu trop rapidement, trop brutalement, quelques heures seulement après son passage dans les milieux hospitaliers». Reste alors une hypothèse : «Un porteur sain qui le côtoyait.»

Le témoignage du fils aîné de la victime est ponctué de questions pressantes : «Nous buvons beaucoup de tisanes auxquelles on ajoute du jus de citron, vous croyez que c'est bon contre ce maudit mal ? Vous pensez qu'on doit continuer à prendre ces breuvages ?» «Au lendemain de l'enterrement du père, poursuit-il, nous avons reçu la visite de deux médecins envoyés par l'APC de Ben Aknoun», lieu d'habitation de la famille. «Ils nous ont demandé de leur donner la liste des personnes qui étaient en contact avec mon père, on la leur a remise.

En tout, nous étions une quinzaine à être auprès de mon père, parmi eux, mes frères qui se trouvent dans le domicile familial et mes sœurs mariées, nous avons demandé aux médecins s'il y avait

possibilité de se faire dépister, mais ils nous ont dit que ce n'était pas possible pour le moment.» Nouvelle question du fils de la victime : «J'ai mal à la gorge depuis deux jours, qu'est-ce que vous en pensez, moi je crois que c'est suite à la douche que j'ai prise...» La tourmente, l'appréhension, la douleur se dissimulent mal derrière le courage qu'il affiche. Les Maked n'ont pas de réponse à la question de savoir pourquoi ils n'ont pas encore été dépistés. Sollicité par nos soins, un médecin, Chaba Oualid, répond : «La première des choses que doivent faire des personnes ayant été en contact avec un patient atteint par le coronavirus est de se confiner.

Elles ne doivent entrer en contact avec aucune autre personne. Il faut bien sûr qu'elles observent les éventuels symptômes qui peuvent apparaître. Un mal de gorge ou de tête peut ne rien vouloir dire, en cas de difficultés respiratoires, il faut cependant immédiatement prendre attache avec les médecins qui les prendront automatiquement en charge.» Il s'explique aussi au sujet du dépistage : «Les médecins reçoivent un lot de tests qui ne peut être effectué systématiquement, si on teste des personnes qui se plaignent de maux de gorge ou de tête ou autre il n'en restera plus lorsque les malades atteints de détresse respiratoire arriveront.

Il faut aussi savoir que la majorité des personnes atteintes ne présentent pas de symptômes, le mal guérit seul, mais elles peuvent contaminer leur entourage. D'où la nécessité du confinement. Les personnes qui ont été en contact avec des patients atteints doivent aussi appeler la cellule d'écoute, il m'est arrivé moi-même de répondre à des questions de citoyens qui appelaient de la wilaya d'Adrar.» Les familles des victimes affrontent chacu-

ne à leur manière ces moments pénibles. «Nous avons laissé toutes les affaires de mon père à l'hôpital, poursuit le fils aîné des Maked. A la maison, nous avons lavé toute sa literie, et nous buvons aussi beaucoup de tisanes... Pensez-vous que ce soit suffisant ? Y aurait-il un médicament que l'on puisse prendre ?»

A Alger, Isma, fille d'une des premières victimes du Covid-19, refuse que l'on dévoile son nom de famille. Elle avoue ne pas avoir attendu de conseils médicaux pour prendre en charge sa sécurité sanitaire et celle de sa fratrie. «Nous sommes confinés depuis dix jours, jusqu'ici tout va bien, je remercie Dieu, mais malgré tout ce temps écoulé, nous avons encore peur. Le virus est rentré chez nous par effraction, on ne s'y attendait pas du tout, nous sommes du genre à prendre très au sérieux ce genre de situation, mon défunt père, 64 ans, nous a lui-même acheté des masques, du gel et une boîte de gants en début d'épidémie, il nous interdisait de sortir, il refusait y compris que ses petits-enfants viennent lui rendre visite, mais c'est lui qui est parti car il était asthmatique, on pense qu'il a contracté le virus lors d'un enterrement qui s'est déroulé au tout début de l'épidémie.»

Depuis, Isma et sa famille vivent doublement confinés : «À la maison, nous avons chacun notre propre vaisselle, nous faisons très attention au moindre symptôme, les autorités ont recensé le nombre de personnes qui étaient en contact avec mon père, on nous a aussi demandé de ne pas nous déplacer, cette situation est incroyable, le message que je lance est de rester très prudent, quel que soit le temps que cela prendra, il faut rester chez soi, on ne sait pas où cette salété peut se trouver cachée.»

A. C.

## APRÈS UNE PARALYSIE DE QUINZE JOURS

## Vers une reprise des activités commerciales

**La décision de fermer l'ensemble des commerces à l'exception des magasins d'alimentation générale n'aura été ni de longue durée, ni sans conséquences. L'arrêt de plusieurs activités a impacté directement le quotidien, en privant les usagers des services des opticiens, des garagistes ou de ceux faisant de la maintenance informatique. Conséquence : des décisions en faveur d'une réouverture de plusieurs commerces sont prises, notamment par la wilaya d'Alger, présageant la reprise progressive d'un grand nombre d'activités commerciales en plein confinement.**

**Nawal Imès - Alger (Le Soir)** - Quinze jours après l'entrée en vigueur des mesures sommant la quasi-totalité des commerçants de cesser toute activité, les conséquences se font sentir. Sur les réseaux sociaux, les utilisateurs lancent de véritables cris de détresse à la recherche d'opticiens pour ceux ayant cassé leurs lunettes, de vulcanisateurs pour ceux dont les pneus se sont dégonflés ou tout simplement de quincaillerie pour l'achat de fournitures devant servir au bricolage ou à de petites réparations.

Les réponses sont quasiment toujours identiques : ils sont fermés. Et pour cause, la directive émanant du Premier ministre ne laissait aux com-

merçants pas d'autre choix que de baisser leurs rideaux. Des sanctions sont en effet prévues pour tout commerçant tenté de braver l'interdiction d'ouvrir. Dans son instruction, le Premier ministre laissait néanmoins aux walis et chefs de daïra une certaine marge de manœuvre qui leur donne la possibilité d'adapter les mesures prises pour limiter la propagation du coronavirus.

Il ne s'agit nullement d'un retour à la normale, mais d'une reprise des activités dans le respect des mesures prises, notamment le respect des distances entre clients et commerçants, mais surtout l'interdiction de tout attroupement.

La Wilaya d'Alger a rendu public hier un communiqué dans lequel elle demande la reprise des activités liées à la maintenance et contrôle technique des véhicules, la vente de pièces détachées automobiles, de fournitures nécessaires à l'agriculture, aux activités de pêche maritime, d'aquaculture et de vente de poissons, vente et distribution d'intrants agricoles, aliments et fournitures pour animaux, mais également celle des cabinets vétérinaires, les magasins de vente et réparation d'ordinateurs, de vente d'articles ménagers, d'appareils médicaux et de fournitures orthopédiques, les opticiens et les pressings. Les activités des restaurants, des

cafés, des hôtels, des salles des fêtes et des discothèques sont exclues.

La circonscription de Rouiba avait déjà pris la décision d'ordonner la réouverture des vulcanisateurs, des magasins spécialisés dans la maintenance des machines agricoles, des mécaniciens automobiles et des vendeurs de pièces détachées.

La décision concerne également les magasins spécialisés dans la vente de produits agricoles, ceux des activités liées à la pêche, à l'alimentation des animaux, les vétérinaires, les vendeurs de matériel informatique, ceux assurant la maintenance informatique, mais également les magasins spécialisés en matériel orthopé-

dique, ainsi que les opticiens et les dégraisages. La commune d'Alger-Centre avait également pris cette initiative, il y a quelques jours en faisant savoir aux commerçants exerçant sur son territoire que les vulcanisateurs tout comme les kiosques à journaux et les vendeurs de tabac étaient exemptés de la décision de fermeture.

La commune avait alors sommé les cliniques privées et les laboratoires d'analyses médicales d'ouvrir et de poursuivre leurs services, tout comme les cabinets dentaires et les centres de radiologie qui, faute de moyens de protection, avaient pris la décision de suspendre toute activité.

N. I.

## LES SOCIÉTÉS SAVANTES TIRENT

## LA SONNETTE D'ALARME :

## «Il faut aller vite vers un dépistage massif»

**L'accélération de la propagation du Covid-19 en Algérie inquiète les sociétés savantes qui ont décidé de se réunir, via une visioconférence, pour discuter de la gestion sanitaire du coronavirus. Le professeur Bouzid, chef du service oncologie au CPMC et président de la Société algérienne d'oncologie médicale, appelle à aller vers un dépistage massif de la population « le plus tôt possible », pour pouvoir «gagner cette guerre».**

**Salima Akkouche - Alger (Le Soir)** - La situation sanitaire en Algérie liée au coronavirus est-elle grave ? Sans aucun doute. En plus des cris de détresse du personnel de santé, les sociétés savantes viennent de tirer, à leur tour, la sonnette d'alarme et appellent à des mesures urgentes pour éviter un scénario catastrophique. «L'Algérie vient de dépasser mille nouveaux cas et les cent décès par la pandémie Covid-19. L'heure est grave et il est temps d'arrêter de tenir le bâton par le milieu », a lancé le professeur Bouzid, président de la Société algérienne d'oncologie médicale. Qu'il y a-t-il lieu de faire ?

Le chef de service d'oncologie du CPMC a expliqué qu'il existe «deux attitudes stratégiques dérivées des deux grosses expériences : l'une asiatique et allemande et l'autre européenne. Les résultats en sont significatifs en faveur de l'expérience asiatique et allemande».

À souligner que les Asiatiques et les Allemands ont privilégié la piste du dépistage massif de leurs populations pour limiter la propagation du virus, tandis que l'expérience européenne a opté pour la stratégie du confinement de la population. Selon le professeur

Bouzid, il n'est pas nécessaire d'aller vers le confinement total de la population, puisque, souligne-t-il, ni la mentalité algérienne ni les conditions de vie d'une certaine frange de la société ne permettent cette option.

La meilleure solution ? Aller vers le dépistage de tous les sujets, y compris asymptomatiques, ainsi que les sujets contacts, préconise-t-il. «Les soignants sont prioritaires dans ce dépistage», précise cet expert qui appelle également à généraliser les tests de dépistage du Covid-19 à tout le territoire national, «dans les plus brefs délais». Avons-nous les moyens d'aller vers un dépistage massif de la population ? Oui, affirme le professeur qui dit qu'il faudra impliquer les laboratoires des hôpitaux et ceux du secteur privé dans cette démarche. Le personnel de ces structures est-il formé pour établir des tests à base d'appareils PCR, sachant que le ministère de la Santé n'a toujours pas validé les tests rapides de dépistage ? Le professeur Bouzid estime qu'il suffit de mettre à la disposition de ce personnel les appareils PCR s'il n'en dispose pas. Pour faire les tests, dit-il, les microbiologistes et les virologues maîtrisent très bien les techniques. Ou

pourquoi, ajoute-t-il, ne pas privilégier les tests rapides ? Une technique, souligne-t-il, qui permettra au moins de faire le tri entre les personnes qui doivent être confinées tout de suite et celles qui ne le seront pas.

En plus du dépistage massif, le professeur Bouzid appelle aussi à décentraliser les soins «et surtout à arrêter de faire de l'EHS El-Kettar l'épicentre algérien de la pandémie, car c'est une forme de bureaucratie». Le président de la Société algérienne d'oncologie recommande également de traiter les patients porteurs, y compris les sujets asymptomatiques selon le protocole défini par le ministère de la Santé. Or, pour le moment, le ministère de la Santé a décidé d'un traitement par la chloroquine uniquement au profit des patients présentant des complications graves. «La chloroquine diminue la charge virale au sixième jour, et si nous voulons limiter la propagation, nous devons traiter même les sujets asymptomatiques à titre préventif», a déclaré le professeur Bouzid qui juge «scandaleux» le fait que le ministre de la Santé «reçoit des charlatans qui proposent des médicaments contre le Covid-19, au détriment des spécialistes de la santé qui peuvent proposer de vraies solutions de prise en charge, qu'ils soient virologues, des spécialistes en épidémiologie ou autre».

Pour le porte-parole des oncologues, il s'agit «d'une guerre et les combattants veulent être protégés et soutenus pour gagner cette guerre».

S. A.

## BLIDA

## Vers la réquisition de l'Institut du rein

De sources proches du CHU Frantz-Fanon de Blida, nous avons appris que l'Institut du rein de cet hôpital, d'une capacité de 120 lits, sera réservé aux nouveaux cas atteints au coronavirus.

Cette prise de décision aura pour effet de soulager les autres établissements hospitaliers, déjà saturés par le nombre de malades traités contre le Covid-19. Toutefois, il n'est pas dit quel serait le sort des insuffisants rénaux qui y subissent les séances d'hémodialyse. Ils seront probablement orientés vers d'autres structures pour éviter la contagion. Blida, où le nombre des nouveaux cas de coronavirus est en régression par rapport aux précédents jours, voit ses habitants prendre davantage conscience quant à la nécessité du confinement total. Les récalcitrants sont, par ailleurs, sévèrement sanctionnés, puisque 20 automobilistes ayant enfreint l'ordre établi ont vu leurs voitures mises en fourrière.

M. B.

## Saisie de plus de sept quintaux de produits alimentaires périmés

La Direction du commerce de Blida, renforcée par la force publique, a saisi, en fin de semaine, plus de sept quintaux de produits alimentaires périmés emmagasinés dans des locaux à Larbaâ et à El-Affroun.

Ces produits étaient constitués de semoule, fromages, huiles de table ainsi que 12 000 pots de yaourt et 144 bouteilles de petit-lait, tous ayant dépassé la date de péremption.

Ces produits, qui étaient destinés à la vente, ont été incinérés et des P-V ont été dressés à l'encontre des contrevenants.

M. B.

## INFOS UTILES

## Comment se prémunir du coronavirus

**L'OMS a donné une conférence, en voici le résumé : l'infection à coronavirus ne provoque pas un rhume avec un nez mouillé ou une toux avec un rhume, mais une toux sèche et rude, c'est la chose la plus simple à distinguer.**

**1- Le virus ne résiste pas à la chaleur et meurt s'il est exposé à des températures supérieures à 26-27 degrés,** il doit donc être consommé abondamment pendant la journée ; des boissons chaudes comme des infusions, des bouillons ou simplement évitez de boire de l'eau glacée ou des boissons avec de la glace (glaçons). Pour ceux qui le peuvent, prenez un bain de soleil.

**2- Le coronavirus a une grande taille (dia-**

**mètre de 400 à 500 nanomètres)** de sorte que n'importe quel masque peut l'arrêter, les masques spéciaux ne sont pas nécessaires dans la vie quotidienne. La situation est différente pour les médecins et les hygiénistes qui sont exposés à de lourdes charges du virus et doivent utiliser des équipements spéciaux

**3- Si une personne infectée éternue devant nous :** à trois mètres de là, le virus tombera au sol et empêchera qu'il ne nous tombe dessus.

**4- Lorsque le virus se trouve sur des surfaces métalliques, il survit pendant environ 12 heures.**

Par conséquent, lorsque vous touchez des surfaces métalliques telles que des portes, des appareils, des rampes de transport, etc, lavez-vous les mains.

**5- Le virus peut vivre niché dans les vêtements et les tissus entre 6 et 12 heures,** les détergents courants peuvent l'exterminer, les éléments qui ne peuvent pas être lavés quotidiennement sont recommandés pour être exposés au soleil et le virus mourra.

**6- Désinfectez** le clavier et la souris du PC. Le volant de la voiture.

**Comment se manifeste la maladie ? :**

Le virus s'installe d'abord dans la gorge, provoquant une inflammation et une sensation de sécheresse ; ce symptôme peut durer entre 3 et 4 jours. Le virus voyage à travers l'humidité présente dans les voies respiratoires, descend dans la trachée et s'installe dans les poumons, provoquant une pneumonie qui dure environ 5 ou 6 jours.

La pneumonie se manifeste par une forte

fièvre et une difficulté à respirer. Elle n'est pas accompagnée du froid classique, mais il peut y avoir une sensation d'étouffement. Dans ce cas, vous devez immédiatement consulter votre médecin.

**Comment éviter l'infection ?**

La transmission du virus se fait généralement par contact direct avec des tissus, des étoffes ou des matériaux sur lesquels le virus est présent : le lavage des mains est essentiel.

Le virus ne survit sur nos mains que pendant environ 10 minutes, mais pendant ce temps, beaucoup de choses peuvent arriver, se frotter les yeux, se toucher le nez, — pour donner un exemple — cela permet au virus de pénétrer dans votre gorge.

Par conséquent, pour notre bien et pour le bien de tous, lavez-vous les mains très souvent et désinfectez-les.

## LE PROFESSEUR SANHADJI<sup>(\*)</sup> PARLE DE COVID-19 AU SOIR D'ALGÉRIE

# Confinement total ou laisser faire l'immunité ?

Entretien réalisé par  
Maâmar Farah

**Le Soir d'Algérie : Pouvez-vous nous faire un point sur la situation épidémiologique Covid-19 sur le plan mondial ?**

**Kamel Sanhadji :** A ce jour (4 avril 2020 à 7h12 min), parmi les personnes testées, plus d'un million (1 118 921 exactement dans 181 pays) de personnes se sont révélées positives au Covid-19 induit par le virus SRAS-CoV-2 et ayant causé 58 937 morts. Et la courbe des nouvelles infections est toujours ascendante et accélérée. Environ, un quart des personnes touchées sont déjà guéries. Cela fait aujourd'hui trois mois que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été informée des premiers cas de pneumopathies inexpliquées dans ce fameux et étrange marché aux poissons à Wuhan en Chine. La pandémie bat son plein actuellement selon une allure exponentielle et accélérée. Pourquoi ? Le nombre des admissions et de prise en charge par les services de réanimation ne cesse d'enfler. Et c'est le vrai indicateur qu'il faudrait surveiller. Il est en fait proportionnel aux atteintes par le nouveau coronavirus de la population générale parmi laquelle se trouve cette proportion de personnes vulnérables (malades chroniques souvent associés à un système immunitaire amoindri). En fait, le nombre quotidien ascendant d'entrées en réanimation reflète la cinétique de la pandémie et représente son impact le plus préoccupant. Il s'agit surtout d'un indice qui sera analysé pour évaluer l'impact initial du confinement. Les conséquences de l'épidémie s'observent également en termes de mortalité enregistrée par l'état civil (décès à l'hôpital, à domicile ou en institution spécialisée). La mortalité est également un indice intéressant permettant d'apprécier les capacités et les performances d'un système de santé. Elle est inversement proportionnelle à ces deux qualités. Toujours est-il que cette analyse ne sera confortée qu'à condition de faire un bilan exact du nombre de décès de pathologies respiratoires de l'année dernière, à la même période, avec le nombre de décès de pathologies respiratoires associées au Covid-19. La soustraction entre les chiffres des deux situations, dans le même intervalle de temps, précisera l'impact du virus du Covid-19. Au cas où l'impact du virus du Covid-19 n'est pas significatif en tant que cause des décès observés actuellement, comment alors expliquer le taux élevé d'occupation des lits de réanimation ? Probablement à cause des réformes hospitalières dans beaucoup de pays visant à réduire d'une façon drastique le nombre de lits d'hospitalisation (transformés, en partie, en hospitalisations de jour) car tous ces pays ont opté, récemment, pour un système appelé « tarification à l'activité » (T2A) aux fins de réduire les coûts. De plus, la période actuelle est parfaitement compatible, sur le plan saisonnier, aux pathologies respiratoires viro-induites.

Aussi, la pandémie de Covid-19 a connu au cours de ce dernier mois une rapide escalade et accélérée d'allure exponentielle frappant maintenant presque la totalité des pays. Elle touchera, dans peu de jours, plus d'un million de personnes et 50 000 décès dans le monde et le bilan continue à

s'alourdir. Le monde a été pris de court puisqu'il ne savait rien, il y a de cela à peine trois mois. A ce propos, *Le Soir d'Algérie* a été pionnier. Ensemble, nous en avons parlé très tôt (le 3 février 2020) après l'explosion de l'épidémie à Wuhan le 31 décembre 2019.

**Et la situation en Algérie ? De quoi sera fait le futur immédiat, en termes d'enjeux et de moyens ?**

Avec un nombre de 1 171 personnes touchées pas le Covid-19 et de 105 personnes décédées au jour d'aujourd'hui (samedi 4 avril), la progression du nombre de personnes atteintes ainsi que celle des décès s'accélérent ces tout derniers jours. En effet, si la progression de la contamination était en moyenne de 20 à 30 personnes détectées quotidiennement et de moins d'une dizaine de décès par jour, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Ces chiffres commencent à se doubler quotidiennement concernant le nombre de contaminations et de décès. L'Algérie, à l'instar des autres pays du monde (hors Chine), est prise dans le même tourbillon de la progression exponentielle du nombre de contaminations. Aussi, il serait temps qu'elle puisse mettre en place un plan de confinement strict, au cas où c'est son choix. Car, actuellement, la propagation prend l'allure exponentielle : le nombre de décès commence à doubler rapidement. Egalement, aux fins d'éviter le scénario à l'italienne que nous connaissons. C'est le seul

***L'Algérie, à l'instar des autres pays du monde (hors Chine), est prise dans le même tourbillon de la progression exponentielle du nombre de contaminations. Aussi, il serait temps qu'elle puisse mettre en place un plan de confinement strict, au cas où c'est son choix.***

moyen pour seulement ralentir la propagation. Le seuil des 100 morts atteint (nous verrons la modélisation prospective plus loin), on baisse le rideau ! Le choix de laisser faire l'immunisation naturelle est aussi une option que nous expliciterons plus loin lorsque nous aborderons les conséquences prévisibles de l'exposition de l'organisme au nouveau coronavirus.

En ce qui concerne le volet anticipation et jusqu'à récemment, en Algérie, le système de santé n'a pas été confronté à des cas importés de maladies infectieuses d'allure pandémique. L'arrivée récente de l'infection à coronavirus SRAS-CoV-2 (Covid-19), dans notre pays, signe sa mise à l'épreuve. Parmi les pays maghrébins, il a été le plus touché dès le départ. Cette pandémie Covid-19 a montré le retard important que pouvait prendre le déclenchement de l'alerte au sein du pays où émergeait l'épidémie. A titre d'exemple de signal d'alerte, c'était également le cas concernant les fièvres hémorragiques africaines (virus Ebola et Lassa) dont l'épidémie a débuté en 2013 touchant l'Afrique de l'Ouest (Guinée, Liberia, Sierra Leone, Nigeria, Mali, Sénégal) avec des incursions sporadiques qui ont resurgi en 2014, 2015



Photo : DR

et 2016. Depuis, le bilan a atteint 11 310 morts.

L'Algérie est donc confrontée à une anticipation de risques potentiels, exceptionnels.

En matière d'enjeu, il s'agit de mettre en œuvre une prise en charge avec des propositions d'intervention (mesures d'adaptation) et des objectifs spécifiques visant à réduire le risque d'émergence des maladies ou des situations à risques et à préparer la réponse globale de la société face à une épidémie.

En termes concrets, il serait souhaitable de mettre en place une infrastructure confi-

décennie dont celle du Covid-19 causée par le virus SRAS-CoV-2. Elles ont impliqué des coronavirus émergents, hébergés par des animaux et soudain transmis à l'homme comme le SRAS-CoV en 2003 (rebaptisé tout récemment SRAS-CoV-1) et le virus MERS-CoV en 2013 à l'origine du syndrome respiratoire du Moyen-Orient. Alors que l'épidémie liée au coronavirus SRAS-CoV-2 se propage dans le monde, la recherche se mobilise pour accélérer la production des connaissances sur ce virus, sur la maladie qu'elle provoque Covid-19 ainsi que les moyens de la guérir et de la prévenir.

Sur le plan de l'histoire de la maladie Covid-19, le nouveau coronavirus, le SRAS-CoV-2 (à l'origine baptisé 2019-nCoV), ce sont maintenant sept coronavirus qui se transmettent à l'être humain : HCoV-229E et HCoV-OC43, tous deux découverts dans les années 1960 ; le SRAS-CoV-1 découvert en 2002 ; le HCoV-NL63 découvert en 2004 aux Pays-Bas ; le HCoV-HKU1, découvert en 2005 à Hong-Kong et enfin le MERS-CoV découvert en 2012. En fait, la famille des coronavirus est composée d'une cinquantaine de virus spécifiques des animaux (chauve-souris, pangolin, chat musqué...). Peu d'études ont été effectuées dans cette famille car, jusqu'à récemment, les maladies causées par les coronavirus sont très bénignes.

Le coronavirus a la particularité de pouvoir muter (se modifier pour s'adapter) très facilement, ce qui inquiète les autorités au sujet du Covid-19 causé par le SRAS-CoV-2. En effet, les coronavirus ne possèdent pas de système de correction d'erreur au moment de la réplication (reproduction) de leur ARN pouvant ainsi engendrer de façon aléatoire des mutants plus ou moins virulents.

Chez l'homme, les coronavirus sont à l'origine de pathologies pulmonaires, plus précisément d'une infection respiratoire plus ou moins grave causant le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), qui s'accompagne parfois de gastroentérite. D'autres signes tels qu'un écoulement nasal, des maux de crâne, de la toux, sont rencontrés dans la plupart des infections à coronavirus courants, comme le 229E, NL63, OC43 et le HKU1, et n'entraînent que des symptômes bénins selon le Centre

née combinant deux entités cohérentes. L'une est composée d'une unité de recherche dotée de laboratoires pour l'expérimentation in vitro et in vivo chez l'animal, d'agents biologiques pathogènes dans un confinement de niveau 3 ou même 4 (L3/L4 ou P3/P4). L'autre entité est composée d'une unité de prévention et de soins. Cette forme d'infrastructure (« hôpital de recherche ») sera unique en Algérie et rare dans le monde. Elle aura pour mission l'étude, la recherche et les soins concernant les agents biologiques pathogènes émergents et ré-émergents à risque.

**Pouvez-vous nous rappeler l'origine probable du virus causant la maladie Covid-19 ? Quel est son mode de transmission ? Quels sont les symptômes ?**

Le nouveau coronavirus (SRAS-CoV-2), à l'origine de la maladie Covid-19 (2019), dont l'expression peut aller d'un simple rhume à un syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), fait partie d'une famille de virus dont certains peuvent infecter les humains, entraînant le plus souvent des symptômes bénins comme le rhume. Cependant, trois épidémies mortelles sont déjà survenues durant cette dernière

**Suite de la page 5**

de contrôle des maladies et de prévention aux Etats-Unis.

A noter qu'une étude chinoise récente affirme que les mutations du SRAS-CoV-2 ont entraîné le développement de deux souches distinctes : la souche S (celle d'origine qui représente 30% des cas) et la souche L, plus agressive et représentant 70% des cas.

Tous ces signes cliniques n'ont de sens qu'accompagnés d'un test biologique positif.

Quant au virus lui-même, le SRAS-CoV-2, il s'agit d'un virus avec un grand ARN (il y a aussi des virus à ADN). Il est de grande taille par rapport aux autres virus. Sa grande taille constitue un obstacle à son passage à travers des filtres (masques). La transmission interhumaine, c'est-à-dire de personne à personne, est confirmée. La mala-

**On considère qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie, ceci dans le cadre d'un même lieu de vie, un contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou lors, par exemple, d'une discussion en l'absence de mesures de protection.**

die se transmet par les voies respiratoires, à travers les postillons (éternuements, toux), avec une projection ou un contact directs. On considère qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie, ceci dans le cadre d'un même lieu de vie, un contact direct à moins d'un mètre lors d'une toux, d'un éternuement ou lors, par exemple, d'une discussion en l'absence de mesures de protection. Aucun autre mode de transmission n'a, à ce jour, été identifié comme l'air ou l'eau.

Quant aux symptômes de la maladie Covid-19, l'OMS a analysé les symptômes du Covid-19 sur près de 56 000 cas confirmés en Chine. Les signes et leurs fréquences sont comme suit : fièvre (88%), toux sèche (68%), fatigue (38%), expectorations ou flegme épais des poumons (33%), essoufflement (19%), douleurs osseuses ou articulaires (15%), maux de gorge (14%), maux de tête (14%), frissons (11%), nausées ou vomissements (5%), nez bouché (5%), diarrhée (4%), toux de sang (1%) et yeux gonflés (1%).

Les symptômes du Covid-19 sont d'autant plus difficiles à repérer qu'ils ressemblent à ceux de la grippe mais sont moins spécifiques. Si la fièvre, les maux de tête, les douleurs musculaires, la fatigue et les éternuements sont communs pour la grippe ; pour le coronavirus, la fièvre est souvent présente mais les autres signes peuvent varier d'un patient à l'autre. Pour le Covid-19, les difficultés respiratoires peuvent survenir en cas d'infections graves alors que ces complications sont rares dans le cas de la grippe. Les formes les plus sévères de la maladie Covid-19 peuvent se traduire par une détresse respiratoire, une insuffisance rénale aiguë ou encore une défaillance multi-viscérale potentiellement fatale.

**Quels sont les tests de dépistage Covid-19 ?**

En cas de suspicion d'infection au coronavirus, les personnes sont invitées à appeler un médecin, ou accéder à une téléconsultation, ou consulter le site dédié au Covid-19 pour être orienté ou appeler la cellule d'information Covid-19 au Numéro Vert 3030, ou les urgences en cas de difficultés respiratoires mais de ne surtout pas se déplacer.

Les tests diagnostics ne sont pas systématiques. Les patients considérés comme

à risque feront un test dans un laboratoire habilité.

Le test actuel est effectué sur un prélèvement nasopharyngé (dans la partie haute du nez) à l'aide d'un long coton-tige (écouvillonnage). La mise en place du test permet de savoir si la substance prélevée est chargée de virus ou non. Le résultat est obtenu au bout de 3 à 5 heures. Il s'agit d'un test appelé PCR qui permet d'amplifier le signal (l'ARN viral) de la moindre particule virale ramenée par l'écouvillonnage. En cas de test positif, le patient reste en confinement à son domicile en prenant toutes les mesures d'hygiène pour ne pas contaminer son entourage (masque, gants, lavage des mains) et appelle les urgences s'il éprouve des difficultés respiratoires. Au cas où le patient montre un signe de gravité, il sera pris en charge au service des maladies infectieuses ou en réanimation si le pronostic vital est engagé.

Un autre test sérologique (test ELISA) permettant de rechercher les anticorps contre le virus suite à un contact datant de plusieurs jours. Il permet de signer l'ancienneté de l'infection (présence d'anticorps IgG) ou une infection plus récente (présence d'anticorps IgM). Ce test sérologique est très récent, avec une version d'auto-test rapide, n'est pas encore validé par les instances sanitaires internationales.

Un autre test basé sur l'imagerie, utilisant le scanner pulmonaire semble présenter une spécificité importante quant à l'image cible caractéristique du nouveau coronavirus. Cet examen serait intéressant pour pallier la pénurie mondiale des kits servant de réactifs au test PCR. Là également une validation internationale de consensus s'impose.

**Il y a deux types de réactions officielles face à la pandémie : confinement strict ou immunité collective ? Laquelle est, selon vous, la plus efficace ?**

Il y a deux options : celle du confinement strict (adoptée par la Chine, la France et l'Italie) et celle de l'immunité collective (adoptée par le Royaume-Uni et les Pays-Bas et l'Allemagne). Les deux options se valent et sont défendables. Opter pour l'un ou pour l'autre ? Un choix calculé.

La première option est basée sur le principe de « casser la chaîne de transmission » du virus. Il s'agit d'une procédure raisonnable mais à condition de ne pas dépasser un seuil en matière du nombre de personnes contaminées et en particulier le nombre de morts du Covid-19 sinon le seuil des capacités de prise en charge en réanimation (nombre de lits avec logistique) sera atteint, déséquilibré et ensuite rompu par l'affluence des patients ayant besoin d'être assistés. Avec le Covid-19, l'effet de surprise de sa vitesse de propagation a été important si bien qu'il a été difficile de rompre la chaîne de la transmission du virus. Dans ce cas, le confinement ne fera que ralentir et « lisser » la courbe de propagation. Ce plan de confinement strict nécessite la mise en place d'une importante organisation humaine et logistique. Il est basé sur des mesures permettant de réduire les contacts et les déplacements au strict minimum sur l'ensemble du territoire. Le mot d'ordre étant « Restez chez vous ».

Quant à l'option basée sur le principe de l'immunité collective appelée également « immunité de troupeau », elle a pour but d'enrayer la propagation d'une maladie

contagieuse par le simple fait qu'une certaine partie de la population y soit immunisée naturellement, au contact du virus, en développant des anticorps après cette première contamination. Elle se base aussi sur le fait qu'il serait impossible d'éviter que tout le monde attrape le virus. Mais cette stratégie ne sera efficace que lorsqu'au moins 85% de la population sera immunisée car en dessous de ce seuil, on pourrait observer la résurgence de foyers infectieux. Aussi, le prix à payer pour atteindre ce seuil d'immunisation est le risque d'arriver à un nombre de décès élevé. Un risque calculé !

**Comment et pourquoi la Chine s'en est sortie ?**

Nous allons essayer d'analyser les données concernant le nombre de morts en fonction du temps dans la région où l'épidémie a déjà frappé, c'est-à-dire la province de Hubei en Chine (où est apparue l'épidémie), ainsi que les cas de l'Italie et de la France. Ces trois régions ont des populations comparables, de l'ordre d'une soixantaine de millions d'habitants. En début d'épidémie, dans la province de Hubei, on constate qu'après les premiers décès, le nombre de morts augmente rapidement en atteignant les 100 décès en une vingtaine de jours (il en est de même en Italie et en France ; le nombre de cas de décès évolue d'une façon similaire). Ces données nous permettent de dire qu'au début de l'épidémie, le nombre de morts suit une loi exponentielle. L'analyse statistique de ces données permet d'affirmer que le nombre de morts double tous les 2,3 jours. Si l'on extrapole la courbe pour nous concentrer sur la barre des 50 morts, ce nombre est atteint en 1,65 jour. Et puis on constate qu'à 2,3 jours on atteint 100 morts (on double par la suite le nombre de morts en 0,65 jour : en une demi-journée environ) et 4,6 jours plus tard on atteint 200 morts. Si l'on poursuit l'extrapolation de la courbe, on observe 2 500 morts en un mois et on pourra atteindre 10 000 morts seulement en 35 jours d'où la nécessité d'agir vite et même très vite. Si l'on observe actuellement le nombre de morts à Hubei, on constate qu'il est très bas et donc il s'écarte de cette loi exponentielle. A la lumière de cette modéli-

par rapport à l'Italie grâce à un confinement strict décrété lorsque le nombre de morts avait atteint le chiffre de 150. Avec un tel niveau de morts en France, on pourrait s'attendre à une situation intermédiaire : entre la situation italienne et chinoise.

**Que pensez-vous du protocole actuel adopté par de nombreux pays aux malades ?**

Il s'agit d'un essai clinique européen (appelé « Discovery »), incluant 3 200 patients, dont l'objectif est d'évaluer l'efficacité et la sécurité de quatre stratégies (essai à 4 bras) thérapeutiques expérimentales de prise en charge qui pourraient avoir un effet contre le Covid-19 au regard des données scientifiques actuelles. Cette stratégie a été le fruit d'une analyse des données scientifiques concernant le SRAS-CoV-1 et MERS-CoV ainsi que sur le SRAS-CoV-2 de l'essai chinois récent. Elle a abouti à une liste de molécules antivirales à tester selon 4 bras : a) le remdesivir (déjà utilisé contre le virus Ebola) ; b) le lopinavir en combinaison avec le ritonavir (association utilisée contre le VIH) ; c) ce dernier traitement associé à l'interféron bêta (anti-inflammatoire biologique) et d) l'hydroxychloroquine. La liste de ces médicaments potentiels est basée également sur la liste des traitements expérimentaux classés comme prioritaires par l'OMS. De par le caractère urgent de la situation de la pandémie, cet essai est modulable, c'est-à-dire que très rapidement les traitements expérimentaux qui s'avèrent inefficaces pourront être abandonnés et remplacés par d'autres molécules qui émergeront de la recherche.

Un autre essai clinique international (« Solidarity »), sous l'égide de l'OMS, est également organisé avec d'autres molécules. Discovery et Solidarity vont se compléter.

Tous ces médicaments sont utilisés dans les pathologies, en particulier d'origines virales, avec plus ou moins de succès. Ce sont des molécules qui ont un effet sur les virus, en particulier le virus à ARN (VIH, Ebola...), par interférence sur leur réplication (multiplication). Il est donc tout à fait légitime d'y faire recours en attendant les résultats de la synthèse de nouveaux antiviraux ou d'un vaccin spécifique pour

**En cas de test positif, le patient reste en confinement à son domicile en prenant toutes les mesures d'hygiène pour ne pas contaminer son entourage (masque, gants, lavage des mains) et appelle les urgences s'il éprouve des difficultés respiratoires.**

lutter contre le Covid-19. On s'adresse aux molécules plus ou moins « anciennes » car il s'agit bien d'une course contre la montre. Quant au protocole relatif à l'hydroxychloroquine, son utilisation semble donc bien fondée. Dans ce protocole, elle est associée à un antibiotique de la famille des macrolides (azythromycine) pour prévenir les complications d'une surinfection bactérienne. D'abord, la chloroquine (Nivaquine) est une molécule utilisée comme médicament pour prévenir et traiter le paludisme (malaria). Elle possède des propriétés antivirales in vitro contre le virus SRAS-CoV-2 responsable du Covid-19. La molécule existe également sous une forme dérivée, l'hydroxychloroquine (Plaquénil) prescrite pour le traitement de certaines maladies auto-immunes (lupus, polyarthrite rhumatoïde). Son mécanisme d'action comme antiviral, notamment dans le cas de Covid-19, n'est pas complètement élucidé. Il s'agirait d'un effet antiviral indirect où la molécule modifie le pH (degré d'acidité), à l'intérieur de la cellule où elle pénètre. Cette modification de l'acidité du milieu intracellulaire n'est pas favorable à la multiplication du virus du Covid-19. La multiplication ralentit et s'arrête in vitro.

**Pourquoi l'Italie s'est-elle enfoncée ?**

Justement, avec le même raisonnement d'analyse épidémiologique concernant la Chine et servant de modélisation (ci-dessus), l'extrapolation de la courbe exponentielle, l'Italie n'avait appliqué sa procédure de confinement strict qu'après avoir atteint le chiffre de 500 morts. Ce chiffre de morts atteint correspond à une extrapolation montrant des niveaux de contaminations très élevés. Avec de tels niveaux de contaminations, engendrés par un délai certain, l'afflux d'un nombre élevé de patients au niveau des prises en charge médicales a rompu les capacités de tolérance des structures hospitalières italiennes. C'est pourquoi, effectivement, l'Italie s'est enfoncée, hélas. La France a subi un moindre impact

Quant à son efficacité in vivo chez les personnes infectées dans le cadre de Covid-19, elle est l'objet, justement, du protocole en cours en même temps que les autres bras de l'essai européen. Les autorités sanitaires algériennes ont, à juste titre et à temps, lancé un protocole utilisant l'hydroxychloroquine. A ce propos, il est important d'attirer l'attention du grand public sur les méfaits d'une utilisation non contrôlée (auto-médication, prescription de complaisance) de l'hydroxychloroquine. En effet, sa dose efficace est proche d'un effet toxique en particulier sur le système cardiovasculaire avec un effet sur le muscle du cœur provoquant des cardiomyopathies (avec des signes d'arythmie, palpitations et étourdissements) en cas de surdosage. Une surveillance stricte (électrocardiogramme, dosage d'hydroxychloroquine et du potassium dans le sang), en milieu professionnel hospitalier, est impérative lors d'un traitement utilisant l'hydroxychloroquine.

#### Et les perspectives d'un vaccin ?

Il s'agit du meilleur moyen d'endiguer la pandémie en empêchant de nouvelles contaminations. Et si la maladie devient endémique, un vaccin sera essentiel. Plusieurs équipes dans le monde s'attellent à mettre au point un vaccin contre le Covid-19. En ce qui concerne le vaccin contre le virus SRAS-CoV-2 causant le Covid-19, je dirai que c'est dommage que l'élan pour la production d'un vaccin contre le coronavirus à l'origine du SRAS de 2003 (SRAS-CoV-1) ait été interrompu. En effet, on aurait pu aujourd'hui gagner beaucoup de temps car différentes équipes avaient commencé à concevoir un vaccin contre le SRAS-CoV-1 mais l'épidémie s'étant arrêtée en cours avant même les essais cliniques chez l'homme. Trouver un vaccin contre le SRAS-CoV-2 va permettre d'enrayer l'épidémie Covid-19 qui frappe le monde depuis maintenant un peu plus de

trois mois. La piste du vaccin BCG est en cours de test. Le BCG pourrait, indirectement, stimuler l'immunité globalement et du coup celle qui est spécifique au Covid-19. C'est une stratégie qui a été jadis utilisée, par le cancérologue Georges Mathé, pour stimuler les défenses immunitaires anti-cancéreuses.

Dès le mois de janvier, les laboratoires de plusieurs pays se sont lancés dans la course au vaccin contre le Covid-19. Les

**Les autorités sanitaires algériennes ont, à juste titre et à temps, lancé un protocole utilisant l'hydroxychloroquine. A ce propos, il est important d'attirer l'attention du grand public sur les méfaits d'une utilisation non contrôlée (auto-médication, prescription de complaisance) de l'hydroxychloroquine.**

Etats-Unis ont déjà annoncé avoir lancé des essais. Et en Chine également, les autorités sanitaires ont donné leur accord pour tester un vaccin. Néanmoins, les spécialistes préviennent qu'aucun vaccin ne sera prêt avant dix-huit mois à cause de toutes les étapes de développement et d'approbation pour ce type de traitement préventif.

**En attendant, quelles sont les mesures à observer pour réduire le risque d'une contamination par le nouveau coronavirus ?**

A ce jour, il n'existe aucun traitement spécifique contre le Covid-19. Le traitement des cas, en dehors du protocole adopté utilisant l'hydroxychloroquine en Algérie, n'est que symptomatique comme le traitement de la fièvre, des congestions ou des douleurs éventuelles. Et en l'absen-

ce d'un vaccin ou d'un traitement, le moyen le plus efficace reste le confinement connaissant les modes de contamination par le nouveau coronavirus. Toutefois, des consignes sanitaires sont recommandées afin de prévenir la maladie Covid-19, en particulier : se laver les mains régulièrement, tousser ou éternuer dans le pli de son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, porter un masque lorsqu'on est malade et son efficacité n'a pas été démon-

les ongles courts car le virus peut s'y cacher. Aussi, l'alcool ou tout mélange avec de l'alcool à plus de 65% dissout la graisse de l'enveloppe virale. Egalement, un mélange d'une part d'eau de Javel avec cinq parts d'eau dissout l'enveloppe du virus. Vis-à-vis des matériaux, le coronavirus résiste 3 heures sur les tissus, 4 heures sur le cuivre et le bois, 24 heures sur le carton, 42 heures sur l'acier et 72 heures sur le plastique. D'où l'utilité de désinfecter régulièrement les surfaces et les objets tels que les poignées de porte, les boutons d'ascenseur, les claviers d'ordinateurs, les téléphones, les bureaux, etc. à l'eau de Javel diluée au 1/5 ou à l'eau et savon.

#### La morale de l'histoire ?

En effet, derrière toute histoire, il y a bien une morale à méditer. L'histoire de la pandémie Covid-19 a permis de relativiser notre force. Cette dernière, grande fût-elle, qui se trouve en face de notre faiblesse, est patente. Une minuscule et invisible particule a ébranlé force et argent. Désirer et pouvoir tout contrôler ? Non ! La petite particule nous a donné une leçon. Toute vanité bue, et tout le monde sur le même seuil. Ce sera désormais une partition à jouer avec l'harmonie des contraires. Cette calamité nous a appris à tout relativiser. Prendre du recul. Regarder les siens et les autres. Regarder dans le rétroviseur ceux qu'on a laissés derrière nous. Peut-être une fibre qui bouge. Une flamme qui se rallume pour mettre sous la lumière tout ce que nous avons laissé dans l'ombre. Aveuglés ? Nous l'avons été car, en fait, l'essentiel n'était pas dans le visible. Confiant, je le suis.

K. S.

(\* Professeur des universités. Directeur de recherche, hôpital E. Herriot, Lyon, France. Directeur du Centre de recherche en sciences pharmaceutiques (CRSP), Constantine.

**REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
MINISTERE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
WILAYA DE SKIKDA  
DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS**

## **PROLONGATION DE DELAI**

**La Direction de la jeunesse et des sports de la wilaya de Skikda informe l'ensemble des soumissionnaires intéressés par l'avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales pour l'équipement des établissements sportifs et de jeunes du programme 2017, publié le**

**19/03/2020 que le dépôt des offres est prorogé de vingt et un jours à partir du 09/04/2020.**

**Le dépôt des offres se fera le dernier jour à 12 heures et l'ouverture des plis aura lieu le même jour à 14 heures.**

**Les soumissionnaires sont invités à assister à la séance d'ouverture des plis.**

# Astuces naturelles pour faire disparaître une crise d'angoisse

**L'anxiété est un sentiment commun à tout le monde. Il est possible de gérer les situations angoissantes afin d'atténuer les effets négatifs sur le corps.**

Le sentiment de l'angoisse est difficile à décrire, mais très répandu. Elle peut se traduire par la sensation d'une boule au ventre, mais aussi des troubles du sommeil et la perte d'appétit. Chez certains, elle peut même provoquer des palpitations et des vertiges.

Même si les symptômes sont impressionnants, une crise d'angoisse est sans danger. Il est juste important de consulter un médecin afin de vérifier l'état du cœur. Les effets physiques d'une crise d'angoisse sont généralement psychosomatiques.

### Se concentrer sur la respiration

Dès les premiers symptômes, concentrez-vous sur votre respiration. Installez-vous au fond de votre chaise, gardez vos pieds posés à plat et

vos dos droit. Gardez vos yeux fermés et focalisez votre attention sur votre respiration, sans vouloir la modifier.

L'objectif est d'être à l'écoute. Si pendant cet exercice votre cerveau continue à cogiter sur vos problèmes, laissez-les passer et ramenez votre concentration sur votre souffle. Le fait de se concentrer sur votre respiration va permettre de se détendre en ayant une meilleure maîtrise de soi et en conservant son self-control.

Voici une technique qui vous apprendra à calmer votre esprit, à libérer la tension et à traiter la fatigue : placez le pouce de votre main droite sur le côté droit de votre nez et votre annulaire sur le côté gauche.

Commencez par bloquer le côté gauche de votre nez et inspirez pro-

fondément par le côté droit, puis bloquez le côté droit et expirez par le côté gauche. Vous devrez retenir votre respiration pendant quatre secondes entre chaque changement de côté. Alternez les inspirations et les expirations entre les deux côtés pendant quelques minutes et la crise d'anxiété se dissipera très rapidement.

### Avoir une bonne hygiène de vie

Afin de les prévenir, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. Cela commence par réduire la consommation de café ou de boissons énergisantes. Mettez-vous aussi au sport de façon régulière et rattrapez vos heures de sommeil, dans le cas contraire, cela peut augmenter l'anxiété.

Profitez-en aussi pour faire des exercices de méditation et de relaxation, afin de limiter le sentiment d'angoisse. Laissez vos bras tomber sur vos cuisses, puis respirez calmement par le ventre et relâchez les muscles de vos épaules, de vos mâchoires. Vous pouvez faire cet exercice plusieurs fois de suite.

### Recadrez vos pensées

Il s'agit de mettre en évidence des pensées

automatiques très angoissantes et de les détourner en interprétant différemment des symptômes physiologiques de la panique : accélération cardiaque, nausées, vertiges. Cette technique cognitivo-comportementale est utilisée par Jérôme Palazzolo. Par exemple, si vous pensez à un infarctus quand votre respiration s'accélère, souvenez-vous de la dernière fois où vous avez monté des escaliers quatre à quatre, et rappelez-vous que votre respiration s'est accélérée.

### Faire une cure de magnésium

Les crises d'angoisse sont souvent synonymes d'une carence en magnésium. Ce dernier est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain car il participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps. Il facilite la transmission nerveuse et contribue à la relaxation musculaire. Certains aliments comme le chocolat, le gingembre, les amandes, l'avoine contiennent du magnésium

### Ce trésor de la nature apaise l'esprit

Les anciens utilisaient la mélisse (*trandjane*) pour apaiser les troubles nerveux et faciliter la digestion. Ils croyaient aussi à ses vertus pour la circulation sanguine et l'immunité.

Aujourd'hui, la mélisse est largement utilisée pour ses vertus calmantes et relaxantes. En effet, plusieurs études ont montré que la mélisse avait un effet bénéfique sur l'humeur mais aussi sur le stress et l'anxiété.

Si vous avez l'impression que les événements actuels mettent vos nerfs à rude épreuve, la mélisse peut vous être d'une aide précieuse car elle favorise le bien-être physique et mental. Jetez une cuillerée à soupe dans de l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes avant de savourer... sans oublier de filtrer ! Elle pourra notamment vous aider à vous détendre pour vous permettre de passer une meilleure nuit. Quant aux crises d'angoisse, calmez-les avec le tilleul.

### La capsaïcine apaise le psoriasis

C'est ce qui rend le poivre de Cayenne si brûlant, et des recherches ont démontré que, en crème, elle tend à apaiser les démangeaisons psoriasiques.

### Pour renforcer les cheveux

Certains légumes tels que les aubergines, le céleri ou les asperges sont riches en zinc.

Ce minéral est essentiel pour maintenir le cheveu en bon état, puisque qu'il intervient dans la formation de l'ADN. De plus, il aide à maintenir l'équilibre hormonal et intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques.

Lorsque les niveaux de zinc sont faibles, on observe une chute des cheveux, un certain retard dans leur pousse, l'apparition de cheveux blancs et divers types de déficiences immunitaires.

### Soigner l'arthrite de la main

Le vinaigre de cidre a des propriétés anti-inflammatoires et alcalines qui aident à réduire la douleur et la raideur dans les mains de l'arthrite. Buvez un verre d'eau chaude mélangée avec une cuillère à soupe de vinaigre de cidre et un peu de miel tous les jours.

Sinon, mélangez un quart ou une demi-cuillère à café de poivre de Cayenne dans une tasse d'eau tiède avec du vinaigre de cidre. Faites tremper l'articulation douloureuse dedans pendant environ 15 minutes, puis rincez.

Répétez quotidiennement jusqu'à ce que vous voyiez une amélioration.

## Manque de fer : le thé vert est-il dangereux ?

Le thé a la fâcheuse tendance à s'accrocher au fer qui circule dans notre tube digestif. Cela l'empêche d'être correctement absorbé, une situation qui n'a rien d'inquiétant pour la plupart d'entre nous qui consommons trop de fer, mais qui n'est pas souhaitable pour les personnes carencées en fer (anémie).

Pour limiter ce phénomène, il suffit de boire son thé en dehors des repas et de la prise des autres compléments alimentaires.

### L'huile de foie de morue

Cette huile est non seulement riche en vitamine D, mais aussi en acides gras oméga-3 qui augmentent l'irrigation sanguine des yeux et réduisent le risque de glaucome et, peut-être aussi, de dégénérescence maculaire. Prenez-en une cuillerée à café par jour. Consommer de l'huile de foie de morue est l'une des 8 façons de manger plus d'aliments riches en vitamine D.

### Pour une belle peau

Utilisez les tomates... L'expression «avoir les joues rouges comme une tomate» réfère à l'aspect de quelqu'un en bonne santé. Le lien est évident : les tomates offrent une pléthore de bienfaits nutritifs.

Un chirurgien plasticien américain ne jure que par les tomates pour illuminer la peau, diminuer les taches de vieillissement et les marques de décoloration. En effet, les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant puissant.

## BON À SAVOIR

Plusieurs études ont testé l'effet d'une supplémentation en vitamine E chez les personnes âgées. Elles ont montré que la vitamine E pouvait redonner aux anticorps leur vigueur perdue, réduisant ainsi considérablement le risque de contracter des infections.

## DÉCOUVREZ...

# Les aliments peuvent-ils être contaminés par le coronavirus ?

Dans un contexte de peur lié à la propagation du coronavirus, nombreuses sont les personnes qui se demandent s'il est possible de contracter le coronavirus via les aliments. Certaines entités comme les Centres de contrôle et de prévention des maladies suggèrent que le virus peut rester actif sur certaines surfaces, pouvant ainsi provoquer une contamination si une personne touche une surface infectée et touche ensuite sa bouche, son nez ou ses yeux. Qu'en est-il des aliments ? Peuvent-ils être contaminés par le coronavirus ?

Une bonne hygiène alimentaire est fondamentale, tout comme une bonne hygiène des mains. N'oubliez pas de bien cuire vos aliments. Même si aucun lien n'a été établi entre le coronavirus et les aliments.

Le peu de connaissances sur le coronavirus et sa propagation rapide sont en train d'alarmer la popula-

tion et de provoquer un chaos social. Il est indispensable de garder son calme et de respecter les mesures préventives afin de ralentir, dans la mesure du possible, la propagation du virus.

Avant toute chose, il faut garder à l'esprit que nous avons le pouvoir de retarder ou d'éviter l'augmentation du nombre de cas positifs. Le respect des mesures préventives permet aux entités sanitaires d'offrir, de manière adéquate, les ressources disponibles pour faire face à la situation. Dans ce contexte, se laver les mains, désinfecter son intérieur et rester à la maison constituent une grande aide.

### Est-il possible de prévenir la propagation du coronavirus en faisant ses courses ?

Non seulement c'est possible, mais c'est nécessaire. La prévention du coronavirus au moment des

courses est une autre mesure qui contribue à ralentir la transmission du Covid-19.

Elle fait également partie de la responsabilité sociale. Il est entendu que les personnes présentant des symptômes tels que la fièvre ou la toux ne doivent pas aller dans les supermarchés. Elles doivent s'arranger pour que quelqu'un d'autre les fournisse.

Bien que les directives de confinement vous permettent d'aller au supermarché pour faire vos provisions, il est important que vous appreniez à prévenir le coronavirus.

L'achat de nourriture est essentiel à la survie, mais le supermarché est une zone de contact humain sujette aux vicissitudes de la pandémie. Vous ne devez pas paniquer, car les locaux resteront ouverts et il n'y aura pas de pénurie. Vous devez simplement être responsables pour vous-mêmes et pour les autres.



# La carotte et l'ail pour lutter contre l'épuisement

**Si vous traversez des journées de profond épuisement physique et mental, n'hésitez plus : prenez ce remède simple à base de carotte et d'ail, grâce auquel vous vous sentirez plus en forme et vous affronterez vos journées avec un meilleur moral.**

Même si cela peut sembler un mélange étonnant et peu attirant, l'association de carotte et d'ail vous apportera une quantité inégalable de nutriments pour renforcer votre système immunitaire et lutter contre la fatigue extrême.

### La carotte et l'ail pour prendre soin de votre santé

Les carottes permettent de prendre soin de notre peau ou de notre vue. D'autre part, nous pouvons bien mieux profiter de l'ail lorsque nous en consommons le matin à jeun.

Nous vous expliquons à présent pourquoi ce simple remède va vous aider.

### Les carottes, un cadeau plein de nutriments

Les carottes sont très riches en caroténoïdes. C'est ce qui leur apporte ce ton orangé si joli.

Boire un verre de jus de carotte par jour nous offre un fort contenu en antioxydants, en vitamines A, C, K, B8 et B9, en acide pantothénique et en minéraux (potassium, fer, cuivre et manganèse).

• Sachez aussi que les carottes contiennent une série de composés antiseptiques et antibactériens très puissants pour stimuler le système immunitaire.

• Si elles augmentent nos défenses et nous offrent de l'énergie, ce n'est pas uniquement grâce à la vitamine C : tous les bio-éléments de ce tubercule stimulent l'activité des globules blancs du sang pour prendre soin et renforcer

nos défenses face aux agents extérieurs.

• Ce jus est revitalisant, digestif et thérapeutique. Il est aussi indiqué pour les personnes atteintes de diabète car grâce aux caroténoïdes, il nous aide à réguler les niveaux de sucre dans le sang.

• Ce type d'antioxydants régule la quantité d'insuline et de glucose que métabolise notre corps pour obtenir des niveaux équilibrés.

• De même, cette boisson naturelle à la carotte et à l'ail a des qualités antiseptiques. Elle nous aide à prendre soin du foie, à lutter contre la constipation et à stimuler la santé gastro-intestinale.

### L'ail nous protège de différentes maladies

L'ail fait partie des aliments dont les effets sont décuplés lorsqu'on le hache ou qu'on l'écrase. C'est ainsi que s'activent des enzymes comme l'alicine.

• Ce composé soufré nous aide à stimuler le métabolisme du fer dans notre organisme.

• De même, sachez que l'ail contient des flavonoïdes et du soufre. Si vous vous habituez à consommer deux gousses d'ail chaque jour, vous offrirez à votre organisme un bon apport de ce minéral.

### L'ail est riche en :

- Vitamines (C ou du groupe B).
- Minéraux (manganèse, cuivre, sélénium, phosphore, zinc, fer).
- Protéines.

Nous allons vous expliquer comment préparer ce remède à base de carotte et d'ail pour augmenter votre énergie et lutter contre la fatigue.

### Comment faire cette boisson naturelle à la carotte et à l'ail ?

#### Ingrédients :

- 3 carottes.
- 2 gousses d'ail.
- 1 verre d'eau (200 ml).



Photo : DR

### Préparation :

Vous n'aurez besoin que de 5 minutes. Idéal pour vos petits-déjeuners.

• Tout d'abord, procurez-vous de l'ail et des carottes biologiques en bon état. Les gousses d'ail doivent être grandes et saines, non pas sèches.

• Lavez bien les trois carottes et mixez-les dans votre extracteur.

• Ensuite, coupez les

gousses d'ail pour stimuler les qualités de leurs enzymes.

• Dans le robot mixeur, mettez l'eau, le jus de carotte et l'ail. L'idée est d'obtenir une boisson bien homogène.

Le goût de cette boisson à la carotte et à l'ail n'est pas vraiment sucré, mais cette subtile association entre le sucré des carottes et la pointe soufrée de l'ail lui donne un goût vraiment unique qu'il faut tester.

### Désinfecter les poignées de porte



L'astuce efficace, c'est d'utiliser du vinaigre blanc pour désinfecter toutes les poignées de porte de la maison : poignées d'entrée, des chambres, des WC, de la salle de bains, qu'elles soient en métal, en inox ou en laiton. Le vinaigre blanc est efficace contre le Covid-19 car il détruit la couche lipidique du virus, qui est la couche grasseuse qui entoure les virus. L'acide acétique contenu dans le vinaigre permet aussi d'éliminer naturellement les microbes sur toutes les surfaces et les poignées de porte à la maison. Si vous n'avez pas de vinaigre blanc à la maison, vous pouvez aussi utiliser de l'eau savonneuse ou de l'eau de Javel diluée.

### Faire disparaître les cheveux blancs

Voici un truc simple pour faire disparaître ses premiers cheveux blancs. Faites chauffer une casserole d'eau. Quand l'eau frémit, faites infuser 2 sachets de thé noir. Laissez refroidir le thé. Pendant ce temps, faites votre shampoing comme d'habitude. Rincez à l'eau claire. Puis faites

un dernier rinçage avec le thé infusé.

### La vaseline contre les ampoules

Une ampoule, c'est douloureux, et le frottement aggrave les choses. Après l'avoir nettoyée à l'eau et au savon, réduisez le risque de friction en la couvrant de vaseline sous bandage. La vaseline peut également prévenir et servir de remède naturel contre vos allergies.

### Contre la fatigue oculaire



Étendez-vous sur le dos et posez une tranche de concombre d'environ un demi-centimètre d'épaisseur sur chaque œil fermé. Le concombre contient des antioxydants qui contribuent à atténuer l'enflure et la douleur. Changez les rondelles toutes les deux ou trois minutes pendant un quart d'heure.

### Le sucre contre le hoquet

Une cuillerée de sucre fait passer plus facilement les remèdes amers, mais s'agissant du hoquet (contractions du diaphragme), c'est le remède. L'explication est avant tout méca-

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Masque au curcuma contre les rides

Le curcuma (korkom) est un incroyable agent antimicrobien, astringent, antioxydant, hydratant. En outre, il peut aussi aider les personnes ayant une peau grasse à réguler la fonction des glandes sébacées. Mais surtout, il possède des propriétés anti-âge.

Associé à d'autres ingrédients, il peut réduire les rides du visage sur le long terme, de façon très économique. En définitive, le curcuma peut nourrir, rajeunir la peau et éclaircir le teint. Voici la recette du masque au curcuma qui lutte contre les rides :

#### Ingrédients :

1 cuillère à café de curcuma en poudre.

1 cuillère à café de yaourt nature.

1 cuillère à café de miel pur.

#### Comment faire :

1. Mélangez ensemble la poudre de curcuma, le yaourt et le miel.

2. Appliquez le masque sur votre visage.

3. Laissez poser pendant 20 à 30 minutes.

4. Rincez.

#### Résultat :

Et voilà, votre visage est éclatant, hydraté et rajeuni. Pour un effet optimal, vous pouvez utiliser ce masque 3 à 4 fois par semaine.

nique : avaler des cristaux de sucre vous oblige à déglutir plus fortement que d'habitude, et ça décontracte le diaphragme et donc stoppe les spasmes.

### Miel et oignon contre la toux

Ces deux ingrédients ont une action antibiotique et expectorante qui peut aider à réduire les symptômes de la toux, pour éviter qu'elle ne devienne un problème plus grave. De plus, ils ont le pouvoir de renforcer le système immunitaire et ainsi, d'augmenter les défenses face aux virus, aux bactéries et aux autres micro-organismes responsables des maladies respiratoires. Épluchez et coupez 1 oignon moyen en gros morceaux, puis mettez-le à bouillir avec deux verres d'eau (400 ml) pendant 15 minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes, et ajoutez-y deux cuillerées de miel (15 g) et le jus d'un citron. L'idéal est de le boire deux ou trois fois par jour.

### Pour un bon système immunitaire

Par conséquent, si vous voulez avoir un système immunitaire fort qui vous défende adéquatement contre les infections, vous devrez consommer :

• Des fruits et légumes riches en vitamines et minéraux ainsi qu'en antioxydants.

• Ainsi que des légumineuses (légumes secs) et des céréales complètes pour contrôler les niveaux d'insuline.

• Des protéines animales et végétales pour éviter la carence en protéines.

• Et, enfin, des graisses issues de poissons gras, de noix et d'huile d'olive vierge extra.

## Sachez que...

Beaucoup de gens ne savent pas que tous les désinfectants ne fonctionnent pas en cas de virus. De plus, la plupart des gels sont antibactériens et ne servent pas à prévenir ce type d'infection. Ainsi, les gels conventionnels et ceux qui sont parfumés, brillants et similaires sont classés comme inefficaces.

## Le saviez-vous... ?

Sur l'échelle de la capacité d'absorption des radicaux oxygénés (ORAC), le curcuma est la 4e espèce végétale la plus riche en antioxydants sur 159 277. Son principe actif, la curcumine, a la propriété de prévenir et de guérir différentes maladies grâce à sa capacité à pénétrer dans les cellules et à lutter contre les dommages dus aux radicaux libres au plus profond de l'organisme.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
WILAYA DE MOSTAGANEM  
DAIRA DE KHEIR-DINE  
COMMUNE DE KHEIR-DINE  
**PROJET AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL OUVERT  
AVEC EXIGENCE DE CAPACITES MINIMALES  
OPERATION N°02/2020**  
NUMERO D'IDENTIFICATION FISCALE (NIF) : 095627119000140

Le président de l'APC de Kheir-Dine lance un avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales pour la réalisation de projet suivant :

**«REALISATION SIX (06)  
CLASSES A DOUAR OULED  
HAMOU»**

Les entreprises qualifiées et intéressées par le présent avis d'appel d'offres national ouvert peuvent retirer le cahier des charges auprès du siège de l'APC - Rue Bouloufa Mohamed, commune Kheir-Dine, wilaya de Mostaganem au service marchés (bureau des marchés publics) contre paiement de la somme de 2000,00 DA.

**Conditions d'éligibilité :**

**1- Capacités**

**professionnelles :**

- Certificat de qualification et classification en cours de validité catégorie quatre (IV) et plus, activité principale en travaux bâtiment.

**2- Capacités financières :**

Avoir une moyenne du chiffre d'affaires des 03 dernières années supérieur ou égal à 10.000.000,00 DA.

**3- Capacités techniques :**

Avoir réalisé au moins un (01) projet similaire.

**A) Le dossier de candidature :**

1. Une déclaration de candidature dûment renseignée, datée et signée.

2. Une déclaration de probité dûment renseignée, datée et signée.

3. Le statut de la société morale dans le cas échéant.

4. Tous les documents relatifs aux pouvoirs habilitant les personnes à engager l'entreprise.

5. Copie de certificat de qualification et classification professionnelle activité principale travaux bâtiment **catégorie quatre (IV) ou plus** en cours de validité à la date d'ouverture des plis.

6. Bilan financier des trois dernières années visé par les services des impôts territorialement compétent.

7. Attestation de solvabilité bancaire.

8. Etat de liste des moyens humains désigné au projet visée par les services de la CNAS et CASNOS dûment justifié par des projets de diplôme avec l'état des mouvements de salariés valide à la date de l'ouverture des plis.

9. Etat de liste des moyens matériels à mettre sur chantier dûment justifiés par des copies de carte grise ou récépissé avec des attestations d'assurances valides à la date d'ouverture des plis.

10. Des références professionnelles de l'entreprise en travaux similaires, dûment justifié par des attestations de bonne exécution délivrées par le service contractant.

Attestation de mise à jour : **CNAS, CASNOS, CACOBATH** valide à la date de l'ouverture des plis.

**B) Offre technique :**

1. La déclaration à souscrire dûment renseignée, datée et signée.

2. Mémoire technique justificatif détaillé rempli et signé par le soumissionnaire.

3. L'instruction au soumissionnaire dûment renseignée, paraphée et signée sur chaque page.

4. Le cahier des charges signé et paraphé sur chaque page portant à la dernière page la mention manuscrite «Lu et accepté». Planning des travaux détaillé avec le délai.

**C) Offre financière :**

**01.** Lettre de soumission dûment renseignée, datée et signée.

**02.** Le bordereau des prix unitaires dûment rempli et signé.

**03.** Le détail estimatif et quantitatif dûment rempli et signé.

Le dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière sont insérés dans des enveloppes séparées et cachetées, indiquant la dénomination de l'entreprise, la référence et l'objet d'appel d'offres ainsi que la mention «dossier de candidature», «offre technique» ou «offre financière», selon le cas. Ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe cachetée et anonyme, déposée auprès du bureau du secrétariat général (siège APC). L'enveloppe extérieure doit être adressée à :

**«Monsieur le président de l'APC de Kheir-Dine»**

et ne comportera que la mention suivante :

**AVIS D'APPEL D'OFFRES  
OUVERT NATIONAL AVEC EXI-  
GENCE DE CAPACITES MINI-  
MALES  
SOUSSION A NE PAS  
OUVRIR  
Opération n° 02/2020  
COMMUNE DE KHEIR-DINE  
«REALISATION SIX (06)  
CLASSES A DOUAR OULED  
HAMOU»**

Les offres devront être déposées au niveau du bureau des marchés de la commune de Kheir-Dine dans un délai de **15 jours** à compter de la première parution du présent avis dans la presse langue nationale et langue étrangère.

La date et l'heure limite de dépôt des offres et la date et l'heure d'ouverture des plis des offres technique et financière correspondent au dernier jour de la durée de préparation des offres à 14h00. Si ce jour coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation des offres est prorogée jusqu'au jour ouvrable suivant.

La durée de la validité des offres est égale à la durée de préparation des offres augmentée de **03 mois**.

Le présent avis d'appel d'offres tient lieu d'invitation aux soumissionnaires pour assister à l'ouverture des plis.

**Le Président de l'APC**

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
WILAYA DE SIDI BEL ABBES  
DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
NIF N° : 099022015035730

**Avis d'appel d'offre ouvert avec exigence  
de capacités minimales N°.../2020**

La wilaya de Sidi Bel Abbès, représentée par la Direction de la jeunesse et des sports, lance un avis d'appel d'offre national ouvert avec exigence de capacités minimales pour choisir un bureau d'études étatique ou privé agréé pour :

**SUIVI POUR L'INSTALLATION DU SYSTEME DE CONTROLE  
D'ACCES AU NIVEAU DU STADE DU 24-FÉVRIER  
DE SIDI BEL ABBES.**

Les bureaux d'étude intéressés par le présent avis peuvent soumissionner et retirer les cahiers des charges auprès de : **LA DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS DE LA WILAYA DE SIDI BEL ABBES. BOULEVARD DE LA MACTA - WILAYA DE SIDI BEL ABBES**

**Composition du dossier d'avis d'appel d'offre national ouvert :**

**L'offre de candidature comprendra :**

- Une déclaration de candidature (selon modèle ci-joint) remplie, signée et datée par le soumissionnaire
- Déclaration de probité renseignée, signée, cachetée et datée (selon le modèle ci-joint)
- Copie de l'agrément 2020
- Copie certifiée des documents originaux portant sur le statut juridique de la société.
- Copie d'extrait de rôle du soumissionnaire et des membres du groupement éventuellement ; (extrait de rôle apuré dans le cas contraire un échéancier valide l'année de soumission est obligatoire)
- Copie du casier judiciaire du soumissionnaire valide
- Attestation de mise à jour (CNAS, CASNOS, CACOBATH) valide.
- Copie de la carte d'immatriculation fiscale
- Copie des bilans fiscaux des trois derniers exercices (2017/2018/2019) (au nom du gérant du BET ou bien chef de file pour groupement)
- Références professionnelles du partenaire cocontractant justifiées par des attestations de bonne exécution, délivrées par les maîtres d'ouvrage étatique. (au nom de société ou bien chef de file pour groupement).
- Liste du personnel pour l'encadrement du projet accompagnée des diplômes (Attestation d'affiliation visée par la CNASAT datée pendant l'année de soumission)
- Liste des matériels

Les matériels devront être justifiés par les photocopies des cartes grises et assurance valide le jour d'ouverture au nom de l'entreprise pour matériel roulant et des factures d'achat et P-V d'expertise de l'année de soumission par un expert agréé par l'Etat pour matériel non roulant.

**L'offre technique comprendra :**

• Le présent cahier des charges original paraphé par le soumissionnaire sur toutes ses pages, signé et daté, annexé de ses spécifications techniques avec précisions des délais de réalisation avec la mention «lu et accepté».

• La déclaration à souscrire (selon modèle ci-joint) remplie, signée et datée par le soumissionnaire.

**L'offre financière comprendra :**

- Lettre de soumission selon modèle réglementaire remplie, paraphée et signée (selon modèle ci-joint) ;
- Montant de suivi suivant (annexe A) :
- L'offre doit comporter un dossier de candidature, une offre technique et une offre financière.

Le dossier de candidature, l'offre technique et l'offre financière sont insérés dans des enveloppes séparées et cachetées, indiquant la dénomination de l'entreprise, la référence et l'objet de l'avis d'appel d'offre national ouvert ainsi que la mention «dossier de candidature», «offre technique» ou «offre financière», selon le cas. Ces enveloppes sont mises dans une autre enveloppe cachetée et anonyme, comportant la mention «à n'ouvrir que par la commission d'ouverture des plis et d'évaluation des offres - avis d'appel d'offre national ouvert n°... L'objet de l'avis d'appel d'offre national ouvert», et ce, conformément aux dispositions de l'article 67 du décret présidentiel n°15-247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics.

L'offre doit être déposée au service contractant à la date et au plus tard à l'heure limite de dépôt des offres, prévues par l'avis d'appel d'offre national ouvert.

Le dossier de candidature, l'offre technique et financière seront contenus dans trois enveloppes séparées et fermées. Les trois enveloppes seront mises dans une enveloppe extérieure anonyme, fermée et présentée comme suit :

**«Avis d'appel d'offre national ouvert  
avec exigence de capacités minimales N°.../2020»  
SUIVI POUR L'INSTALLATION DU SYSTEME DE CONTROLE  
D'ACCES AU NIVEAU DU STADE DU 24-FEVRIER  
DE SIDI BEL ABBES.**

**A LA DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
DE LA WILAYA DE SIDI BEL ABBES  
«SOUSSION A N'OUVRIR QUE PAR LA COMMISSION  
D'OUVERTURE DES PLIS ET D'EVALUATION DES OFFRES»**

La durée de préparation des offres est fixée à 10 jours à compter de la première publication de l'avis d'appel d'offre sur la presse nationale ou le BOMOP ou le portail des marchés publics. Si ce dernier jour correspondant au dépôt des offres et d'ouverture des plis coïncide avec un jour férié ou un jour de repos légal, la durée de préparation sera prorogée au jour ouvrable suivant et à la même heure.

L'ouverture des plis des dossiers de candidatures, des offres technique et financière se fera le même jour conformément aux articles 70, 71, 72, 159, 160, 162 du décret présidentiel n° 15/247 du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics.

L'ouverture des plis des dossiers de candidatures, des offres technique et financière est prévue en séance publique et se tiendra le dernier jour de la préparation des offres à partir de la 1<sup>ère</sup> publication de l'avis d'appel d'offre national sur le BOMOP ou les quotidiens nationaux ou le portail des marchés publics avant 14 heures. Les soumissionnaires sont cordialement invités à la séance d'ouverture des plis qui aura lieu le jour de dépôt des offres à partir de 14h00mn. Le soumissionnaire reste engagé pour ses prix pour une durée de 03 mois augmentée du délai de préparation des offres.

**FONDS DE SOLIDARITÉ  
POUR LA LUTTE CONTRE LE  
CORONAVIRUS**

## Le chèque de la «famille du football» remis lundi

C'est aujourd'hui que l'opération de recueil des dons de la FAF et des ligues de football (LFP, 9 régions et wilayas) prendra fin et ce, quelques jours après son lancement.

C'est ce que nous confirme une source fédérale qui assure que, outre le milliard de centimes de la LFP, 8 des 9 régions (la Ligue Sud-Ouest ayant signifié l'impossibilité de contribuer à cette opération, elle qui emprunte continuellement de l'argent auprès de la fédération) et une quarantaine de Ligues de wilaya (Blida et Mascara font partie des structures wilayales exemptées) ainsi que les ligues de football féminin et de futsal, ont promis un apport de plus d'un milliard de centimes. Les contributions oscillent entre 20 millions et 100 millions de centimes, selon les réserves de chacune d'elles. Notre source assure, par ailleurs, que les clubs de la Ligue 1 seront impliqués dans cette collecte auprès dudit fonds de solidarité. La Ligue de football professionnel ayant décidé de «ponctionner», après concertation avec les clubs, 125 millions de centimes prévus dans le chapitre «droits TV» à chacun des seize pensionnaires de la Ligue 1, ce qui donnerait 2 milliards de centimes supplémentaires. Ce qui augmenterait le solde des ligues (LFP, Ligues de régions et de wilayas) à 6 milliards de centimes audit montant, la FAF ajoutera son «importante» contribution dont notre interlocuteur a refusé de livrer le chiffre exact précisant seulement que «cette somme comprend le montant des recettes de la Coupe d'Algérie qui devait revenir aux ligues. Le chèque global de l'argent collecté et déposé à l'agence BEA de Dély Brahim sera libellé et transmis lundi dans la journée à qui de droit, en l'occurrence le fonds d'aide arrêté par les pouvoirs publics. Notre source affirme, enfin, que la famille du football poursuivra son aide aux victimes de cette tragédie provoquée par la pandémie de coronavirus dans la mesure du possible sous la même forme (dons financiers) ou sous d'autres formes comme la réquisition des centres dépendant des structures du football à travers le territoire et du matériel médical approprié.

M. B.

## FOOTBALL

### PROROGATION DE LA SUSPENSION DES COMPÉTITIONS

# L'avis des présidents, entraîneurs et des joueurs

● Alors qu'une partie des entraîneurs, présidents et joueurs, pensait que la suspension des activités sportives allait se terminer le 5 avril, voilà que le ministère de la Jeunesse et des Sports décide de la prorogation dudit délai jusqu'au 19 avril, en raison de la pandémie de coronavirus.

Une décision qui partage les acteurs du domaine, notamment les entraîneurs qui sont les premiers à regretter l'arrêt des compétitions qui pourrait se répercuter sur la forme des joueurs. Ils sont nombreux à accepter la décision de confinement pour lutter contre la propagation du Covid-19, mais ils pensent à la forme physique des joueurs après un mois d'inactivité. «Honnêtement, je suis dans la gêne de parler football au moment où des personnes sont en train de mourir à cause de cette pandémie de coronavirus. Ceci dit, on doit s'adapter à cette situation et faire de notre mieux pour maintenir les joueurs en forme. Chacun doit suivre son programme de préparation chez lui, on n'a pas le choix», a déclaré Nabil Neghiz, l'entraîneur du MC Alger, qui craint de faire face à une saison à blanc. «Il est difficile de faire face à cette situation, de suivre réellement le travail de chaque joueur d'autant plus, le spectre d'une saison à blanc se profile. Il faut également comprendre que même sur le plan psychologique, ce n'est pas facile aux joueurs de rester confinés toute cette période, mais on doit s'y conformer», poursuit l'ancien coach national contraint de préparer un nouveau plan de tra-



Photo : DR

vail pour les deux prochaines semaines. «Nous avons élaboré un programme de travail de trois semaines que nous allons adapter pour la quatrième semaine, même s'il est difficile de suivre le travail de chacun. Certes, je suis en contact avec mes joueurs, mais cela reste insuffisant», dira Neghiz qui n'a d'autre choix que de respecter les directives. Pour sa part, Chérif Mellal, le président de la JS Kabylie, explique que ce n'est pas le moment de parler sport alors que tout le monde se solidarise pour venir à bout de la pandémie. «Honnêtement, vraiment pas le moment de parler sport et il n'y a aucune personne en Algérie qui pense à autre chose que le coronavirus actuellement», a-t-il déclaré en affirmant qu'il ne pense pas à la reprise de la compétition. «Vu la crise sanitaire que vit le pays, personne n'a le cœur à autre chose. Ce

qui nous préoccupe actuellement, c'est bien la santé publique. Les Algériens doivent éviter certains comportements et nous souhaitons que cette pandémie s'arrête rapidement. Quant à la reprise de la compétition, le jour où la situation s'améliorera, on pensera à se préparer, mais actuellement tout le pays est en alerte», a-t-il précisé. Nacer Almas, le président du conseil d'administration du MC Alger, va plus loin en affirmant qu'il songe déjà à préparer la saison prochaine. «On est en train de penser à la saison prochaine et il faut changer la stratégie du club», a-t-il indiqué en expliquant que le budget alloué au Mouloudia ne devrait pas servir uniquement pour les salaires des joueurs, mais pour la réalisation des projets du club. Pour les joueurs, ils sont unanimes à affirmer que rien ne peut remplacer le travail collectif, mais s'adaptent à la situa-

tion. «Certes, rien ne peut remplacer le travail collectif, mais la situation actuelle nous impose de rester confinés et de nous entraîner en individuel selon le programme que nous a tracé le staff technique», dira Oussama Benbot, le portier des Canaris. Aïchi Mounir, de l'USM Bel-Abbès, affirme, par contre, qu'il s'attendait à la prolongation du confinement en raison de la pandémie. «Personnellement, je m'attendais à ce que la situation allait perdurer encore, mais c'est compliqué de ne pas savoir la date de la reprise exacte. On s'entraîne en solo, mais finalement rien ne pourra remplacer le travail en groupe», dira-t-il en reconnaissant qu'il n'est pas facile d'avoir le moral tout le temps en s'entraînant seul en affirmant que si la situation perdure longtemps, l'entraînement en solo ne va pas servir à grand chose.

Ah. A.

### REPORT DES JEUX OLYMPIQUES DE TOKYO

## Les explications du CIO

● Après le report des Jeux olympiques de Tokyo 2020 à 2021, en raison de la propagation de la pandémie de coronavirus, et suite à la pression des fédérations sportives et internationales, plusieurs questions ont été soulevées quant à leur future organisation.

Le Comité international olympique (CIO) a tenu, jeudi, un point de presse, par téléphone, durant lequel les membres du Comité exécutif ont tenté d'apporter les réponses. «Le processus de qualification ainsi que toute question liée à la reprogrammation des événements sportifs seront discutés individuellement avec les fédérations internationales dans le cadre des opérations du groupe de travail «Here we go». Nous pourrions transmettre davantage d'informations lorsque le groupe de travail aura consulté toutes les parties concernées. Nous serons également en mesure d'adapter les systèmes de qualification avec les fédérations correspondantes. Il va sans dire que les athlètes qui sont déjà qualifiés pour les



Jeux olympiques de Tokyo 2020 le restent. Cette décision découle du fait que ces Jeux, en accord avec le Japon, demeurent les Jeux de la XXXIIe Olympiade. Quelque 57% des places de qualification ont déjà été allouées. Dans certains cas, la place est attribuée au Comité national olympique (CNO), dans d'autres à l'athlète directement. Dans tous les cas, et conformément à la Charte olympique, les CNO

conservent le droit de sélectionner les athlètes qui les représenteront aux Jeux olympiques de Tokyo 2020», a souligné le CIO sur le processus de qualification après le report des JO en réaffirmant que le maintien du soutien apporté aux athlètes va se poursuivre en terme de bourse. «La Solidarité olympique a d'ores et déjà confirmé la prolongation du programme de bourses olympiques dont bénéficient actuelle-

ment les 1 600 athlètes et plus originaires de 185 Comités nationaux olympiques et l'équipe olympique des réfugiés formée par le CIO». Quant à l'impact financier sur le report des JO, le CIO explique que c'est à lui d'analyser tous les enjeux que soulève le report des Jeux, y compris l'impact financier.

«Le gouvernement japonais a réaffirmé sa détermination à assumer ses responsabilités afin d'accueillir avec succès les Jeux. Dans le même temps, le CIO a réitéré son engagement indéfectible à garantir la réussite des Jeux de Tokyo 2020. Le report n'a pas été dicté par des intérêts financiers, car, grâce à sa politique de gestion des risques et à ses assurances, le CIO sera dans tous les cas en mesure de poursuivre ses opérations et d'accomplir sa mission qui est d'organiser les Jeux olympiques», précise le CIO. Les Jeux olympiques de Tokyo 2020, pur rappel, auront lieu du 23 juillet au 8 août 2021.

Ah. A.

### TOURNOI DE FOOTBALL DES JO DE TOKYO

## Les critères d'éligibilité inchangés

Le groupe de travail de la Fifa a recommandé que les critères d'éligibilité des joueurs pour le tournoi olympique masculin des JO de Tokyo, reporté d'un an, de 2020 à 2021, en raison du coronavirus, demeurent inchangés avec des joueurs nés avant le 1er janvier 1997 et trois joueurs non soumis à cette règle. Le continent africain sera représenté au Japon par l'Egypte, la Côte d'Ivoire et l'Afrique du Sud qualifiés à l'issue du tournoi africain disputé en Egypte en novembre 2019. Par ailleurs, en ce qui concerne le fonds d'urgence qu'elle veut créer afin d'accompagner les équipes, clubs et ligues en difficulté, la Fifa a indiqué que «chaque confédération continentale allait désigner une personne pour coordonner les discussions sur le sujet». Enfin, l'instance internationale a rappelé dans son communiqué que «dans le contexte actuel difficile, la santé devait toujours être la priorité et le premier critère pour prendre des décisions».

**PARC ZOOLOGIQUE ET DES LOISIRS**  
«LA CONCORDE CIVILE» DE BEN AKNOUN -ALGER  
UNITE DE LA SIH

ADRESSE : BP 17 SAID HAMDINE ALGER  
RC N° : 01 B 0015246-00 / 16  
TÉL : 021.54.69.82

**AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL**

Parc Zoologique et des Loisirs «La Concorde Civile» de Ben Aknoun - Alger : unité de la SIH - Direction Zoologie, lance un avis d'appel d'offres ouvert pour la fourniture de :

- ✓ Fourrage sec à base d'avoine.
- ✓ Paille.
- ✓ Fourrage sec à base de luzerne.

Pour la consommation des animaux du zoo. Les soumissionnaires intéressés peuvent retirer le cahier des charges auprès de la Direction Générale (S/Direction des Moyens Généraux), contre le paiement de la somme de 2 000,00 DA.

Les offres établies conformément aux clauses du cahier des charges doivent parvenir accompagnées des pièces administratives et fiscales à l'adresse suivante :

**PARC ZOOLOGIQUE  
ET DES LOISIRS**

Anep n° 201 610 0876 - Le Soir d'Algérie du 05/04/2020

**«LA CONCORDE CIVILE»  
DE BEN AKNOUN - ALGER  
UNITE DE LA SIH**

L'enveloppe extérieure anonyme sans en-tête, ni signe, ni cachet devra porter obligatoirement la mention :

**AVIS D'APPEL D'OFFRES NATIONAL  
OUVERT**

**POUR LA FOURNITURE DE  
FOURRAGE SEC À BASE D'AVOINE, DE  
PAILLE ET DE FOURRAGE SEC  
A BASE DE LUZERNE  
«À NE PAS OUVRIR»**

Les soumissionnaires resteront engagés par leurs offres pendant une durée de cent vingt (120) jours à partir de la date limite de dépôt des offres.

• Délai de dépôt des offres : un mois à dater de la parution du présent avis.

amnal



أمنال

**ENTREPRISE DES SERVICES ET EQUIPEMENTS DE SECURITE**

EPE au capital social de 1 000 000 000 DA

**AVIS DE PROROGATION DU DELAI DE DEPOT DES PLS RELATIF A L'APPEL  
D'OFFRES NATIONAL RESTREINT N° 01/2020**

Il est porté à la connaissance des Entreprises intéressées par l'avis d'appel d'offres national restreint N° 01/2020 portant fourniture et livraison des équipements électroniques de sécurité, que le délai de dépôt des plis y afférents, initialement fixé au mardi 07 avril est prorogé au jeudi 05 Mai 2020 à 16 h00.

شركة الخدمات والأجهزة الأمنية أمنال س.ت 00 - 0015064

Anep n° 2016 100 881 - Le Soir d'Algérie du 05/04/2020

République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de la Santé, de la Population et de la Réforme Hospitalière  
Centre Hospitalo-universitaire Mustapha  
Place du 1<sup>er</sup> Mai Alger

NIF : 095 516029000145

**AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE**

Suite à l'examen et l'analyse des différentes soumissions reçues dans le cadre de l'avis d'appel d'offres national ouvert avec exigence de capacités minimales N° 10/2019 portant sur :

" L'approvisionnement du centre hospitalo universitaire Mustapha en produits d'hygiène hospitalière "

Conformément à l'article 65 alinéa 2 du décret présidentiel n°15-247 du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public et en se basant sur les critères de choix fixés dans le cahier des charges.

Résultat de l'évaluation technique et financière de l'appel d'offres :

Soumissionnaire NIF	Montant en TTC		Critère de choix
	MINIMUM	MAXIMUM	
HYGIENE HOSPI ZERGUINE NIF : 197116130427731	109 168 696,00 DA	118 988 457,00 DA	seule offre qualifiée

Les soumissionnaires qui souhaitent prendre connaissance des résultats détaillés de l'évaluation de leurs candidatures, offres technique et financière, peuvent se rapprocher des services du centre hospitalo-universitaire Mustapha (bureau des marchés), au plus tard trois (3) jours à compter du premier jour de la publication du présent avis d'attribution provisoire du marché, pour leur communiquer ces résultats, par écrit.

Conformément aux dispositions de l'article 82 du décret présidentiel n°15-247 du 16 septembre 2015 portant réglementation des marchés publics et des délégations de service public, un délai de 10 jours à compter de la date de la parution de cet avis, est accordé aux soumissionnaires pour introduire leurs recours auprès de la commission sectorielle des marchés publics du ministère de la santé, de la population et de la réforme hospitalière.

Centre Hospitalo-universitaire Mustapha

Anep n° 2016 006 676 - Le Soir d'Algérie du 05/04/2020

**REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE  
WILAYA DE MASCARA  
DAIRA DE MOHAMMADIA  
COMMUNE DE MOHAMMADIA  
SERVICE D'EQUIPEMENT ET INVESTISSEMENT  
NIF N° : 098.429.315.049.611**

**AVIS D'ATTRIBUTION PROVISOIRE  
D'UN MARCHÉ  
N°27 S.E.I/2020**

- Conformément aux dispositions du décret présidentiel N° 247/15 du 16/09/2015 portant réglementation des marchés publics et délégation des services publics, le président de l'APC de Mohammadia annonce à tous les soumissionnaires dans le cadre de l'avis d'appel d'offres ouvert avec exigence minimale du projet :

**EXTENSION RESEAU D'ASSAINISSEMENT  
DOUAR ZENANDA - CITE FRERES BEN CHNINE**

- Le président de l'APC de Mohammadia déclare l'attribution provisoire du projet à la société suivante : **MAHMOUDI MOHAMED AMINE :**

N°	DESIGNATION DE L'OPERATION	ENTREPRISE RETENUE	ADRESSE	MONTANT EN TTC	DELAJ D'EXECUTION	CHOIX DE L'ENTREPRISE
H	EXTENSION RESEAU D'ASSAINISSEMENT DOUAR ZENANDA - CITE FRERES BEN CHNINE	MAHMOUDI MOHAMED AMINE	Relizane	9.142.294.00 DA	40 jours	Dossier accepté Offre Moins disante

- Les soumissionnaires concernés par cette opération peuvent adresser leurs recours devant la commission des marchés compétente, dans un délais de 10 jours, à partir de la parution du présent avis d'attribution provisoire du marché sur la presse nationale, ceci en application du décret présidentiel n°15/247 en date du 16/09/2015, portant réglementation des marchés publics.

**LE PRESIDENT DE L'APC**

Anep n° 2031 002 614 - Le Soir d'Algérie du 05/04/2020

**REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE**

MINISTRE DES RESSOURCES EN EAU  
DIRECTION DES RESSOURCES EN EAU  
WILAYA DE M'SILA

**Mise en demeure**

**Etabli en application des disposition de l'arrêté du 28 Mars 2011**

La Direction des Ressources en Eau de la Wilaya de M'sila mis en demeure l'entreprise : EURL TAHADI Groupe sise à M'sila, représentée par : Rebah Abderraouf comme gérant, à l'effet de l'exécution du contrat Marché N° 109du 02/07/2017 portant : Réalisation, électrification et équipement de 6000 ML de forages, Lot N° 13 : Equipement 05 forages (Ain Errich, Ain Fares, Slim, Sidi M'hamed et Ben Srouf), pour un délais d'exécution de Un (01) mois pour lequel lui a notifié l'ordre de commencement des travaux ( ODS ) en date du : 24.10.2018

Cette première mise en demeure est notifié suite aux retards enregistrés dans la réalisation du projet sus- cité pour que l'entreprise prendra tous les mesures pour relancer les travaux de réalisation par la mise à disposition du chantier les moyens humain et matériels nécessaire.

Sous peine de huitaine à compter de la date de parution du présent mise en demeure dans les quotidiens nationaux, des mesures corrective seront prise à l'égard de cette société, conformément à la réglementation en vigueur du fait de non respect des clauses contractuelles du marché sus- cité.

Anep n° 2016 006 645 - Le Soir d'Algérie du 05/04/2020



Votre programme



Edité par la SARL **LE SOIR D'ALGERIE** SIÈGE : 67.06.75 **ANNABA** 19, rue du CNRA (Cours de la Révolution) Tél./Fax : 038 45 00 96 Téléphone : 038 45 00 89

**DIRECTION-REDACTION :**  
Fax : 021 67.06.76

**ADMINISTRATION :**  
Fax : 021 67.06.56  
1, Rue Bachir Attar  
Place du 1<sup>er</sup> -Mai -  
Alger -  
Tél. : 021 67.06.58  
021 67.06.51

**COMPTES BANCAIRES :**  
CPA : Agence Hassiba Ben Bouali N°116.400.11336/2  
BNA : Agence «G» Hussein-Dey N° 611.313.335.31  
CCP : N°14653.59  
Registre du commerce : RC N°0013739.B.00

**MEMBRES FONDATEURS :**  
Maâmar FARAH  
Jamel SAÏFI  
Fouad BOUGHANEM  
Zoubir M. SOUISSI  
Mohamed BEDERINA  
**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**  
Nacer Belhadjoudja  
**DIRECTEUR DE LA REDACTION :**  
Badreddine Manaâ  
**GÉRANT :**  
Ammar Kaboub  
P.A.O. : «Le Soir»  
**PUBLICITÉ**  
Le Soir : SIEGE - Fax : 021

**BLIDA**  
103, Avenue Ben-Boulaïd, Blida  
Tél./Fax : 025 40.10.10 -  
Tél. : 025 40.20.20

**CONSTANTINE**  
9, rue Bouderbala (ex-rue petit), Constantine  
Tél. : 031 92.34.23  
Fax : 031 92.34.22

**ORAN**  
3, rue Kerras Aoued.  
Tél. : 041 33.23.95

**TIZI-OUZOU**  
Bt Bleu, cage C (à côté de la CNEP) 2<sup>e</sup> étage, gauche  
Tél./Fax : 026 12 87 04  
Tél. : 026 12 87 01

**TLEMCEN**  
Cité R'hiba Bt n°2 RDC.  
Tél. : 043 27.30.61  
Fax : 043 27.30.82

**BÉJAÏA**  
19, rue Larbi Ben-M'hidi (rue Piétonnière), Béjaïa-ville 06000  
Tél. : 034.16.61.20  
Fax : 034.16.61.90

**SÉTIF**  
Tél. : 00 213 36.821.111

**IMPRESSION**  
Centre : S.I.A Alger  
Est : S.I.E Constantine  
Ouest : S.I.O Oran  
**DIFFUSION**  
Est : Sodi-Press  
Centre : Le Soir

**5**

05h00 : Okoo  
08h25 : Silence, ça pousse !  
09h20 : Echappées belles  
11h00 : Sale temps pour la planète  
11h30 : C l'hebdo  
12h35 : Zoo nursery Berlin  
13h10 : Du soleil et des hommes  
14h35 : Le chou, un légume à la mode, à la mode !  
15h35 : Cuisine chinoise : à prendre avec des baguettes ?  
16h35 : Les filles de l'Escadron bleu  
17h30 : Terres de partage  
17h35 : C politique  
19h45 : Ma maison de A à Z  
**19h50 : L'Avare**  
21h25 : Susan, l'héroïne cachée de Bir Hakeim  
22h20 : Etats-Unis, enfants jetables  
23h10 : Les routes de l'impossible  
00h00 : Croisières à la découverte du monde  
00h50 : Sale temps pour la planète

**TFou**

05h30 : TFou  
09h05 : Automoto  
11h00 : Les douze coups de midi  
11h55 : Habitons demain  
12h00 : Journal  
12h30 : Grands reportages - Immersion dans une prison de haute sécurité  
13h45 : Reportages découverte - Mignonne allons voir si les roses...  
15h00 : Les docs du week-end - Quand les deux roues deviennent fous !  
16h10 : Sept à huit Life  
17h10 : Sept à huit  
18h50 : Plus fort grâce au sport  
19h00 : Journal  
19h35 : Habitons demain  
19h45 : Petits plats en équilibre  
**20h05 : Baby Boss**  
21h50 : Esprits criminels - Anges déçus  
01h00 : Programmes de la nuit

**france 2**

07h45 : Islam  
08h15 : A l'origine  
08h30 : Chrétiens orientaux  
09h00 : Présence protestante  
09h30 : Le jour du Seigneur  
10h00 : Messe  
10h55 : Le jour du Seigneur  
11h00 : Tout le monde veut prendre sa place  
12h00 : Journal  
12h20 : 13h15, le dimanche...  
13h20 : Vivement dimanche  
15h55 : Affaire conclue, tout le monde a quelque chose à vendre  
17h40 : Les enfants de la télé  
19h00 : Journal  
**20h00 : Au revoir là-haut**  
22h00 : Cessez-le-feu  
23h40 : Histoires courtes  
00h55 : Ciné sorties de la semaine  
01h05 : 13h15, le dimanche...  
01h55 : Affaire conclue, tout le monde a quelque chose à vendre  
03h20 : Courant d'art  
03h35 : Tout le monde veut prendre sa place

**france 3**

07h40 : Dimanche Okoo  
09h45 : Parlement hebdo  
10h10 : Expression directe U2P  
10h30 : Dimanche en politique en régions  
11h00 : 12/13 : Journal régional  
11h10 : Dimanche en politique  
11h55 : Les nouveaux nomades  
12h35 : Echappées belles  
14h15 : Thalassa - Iles mystérieuses de Méditerranée  
16h15 : 8 chances de tout gagner  
16h55 : Le grand Slam  
17h50 : Flamme olympique  
18h00 : 19/20 : Journal régional  
18h30 : 19/20 : Journal national  
19h05 : Stade 2  
19h55 : Destination 2024  
19h58 : Terres de partage  
**20h05 : Inspecteur Barnaby - Le monstre du lac**  
00h40 : Lucas Debargue, tout à la musique  
02h10 : Echappées belles - Marseille, la vie en bleu  
03h40 : Les matinales

**TV5MONDE**

08h03 : Suisse focus  
08h30 : Epicerie fine, terroirs gourmands  
09h00 : Tendances XXI  
09h30 : Hep taxi !  
10h06 : Tout compte fait  
11h00 : Le dessous des cartes  
11h15 : Paname  
11h44 : Bonne santé !  
12h14 : #chicenvf  
12h30 : Journal (RTBF)  
13h03 : Le village  
14h51 : Au secours de Béatrice  
16h21 : Curieuse de nature dans les îles  
16h50 : Destination francophonie  
17h00 : TV5Monde, le journal  
17h12 : Rires du monde  
18h03 : L'invité  
18h12 : Des Suisses à Moscou  
18h58 : Une saison au zoo  
19h30 : Journal (France 2)  
**20h00 : Ça ne sortira pas d'ici**  
21h40 : Journal (RTS)  
22h09 : Echappées belles  
23h40 : Acoustic

**M6**

05h00 : M6 Music  
06h45 : M6 boutique  
09h45 : Turbo  
11h30 : Sport 6  
11h45 : Le 12.45  
12h45 : Recherche appartement ou maison  
14h35 : Maison à vendre  
16h45 : 66 minutes : grand format  
18h45 : Le 19.45  
19h05 : Sport 6  
19h25 : Scènes de ménages  
**20h05 : Zone interdite - Naissances extraordinaires et retours dans la jungle : les zous au secours des espèces en danger**  
22h10 : Enquête exclusive - Méditerranée : le nouveau cimetière des réfugiés  
01h10 : Programmes de la nuit

**CANAL+**

05h40 : Tchi tcha  
06h00 : Oddbods - Hotdog 500  
06h30 : Arthur et les enfants de la Table ronde  
06h55 : Boîte noire - Compilation  
10h45 : Rencontres de cinéma - Le Bureau des légendes (saison 5)  
11h00 : L'info du vrai  
11h30 : Boîte noire Compilation  
11h45 : La semaine de Clique  
12h50 : Les reporters du dimanche  
13h20 : Sport Reporter - Stades : Le terrain du fjord (Norvège)  
**20h00 : T-34, machine de guerre**  
21h45 : Triple Threat  
23h20 : Piranhas  
01h10 : Rencontres de cinéma - Le Bureau des légendes  
01h25 : Gardiens  
01h35 : Anna  
04h45 : Les Paris du globe-cooker

12h35 : A la rencontre des peuples des mers  
13h05 : Le ciel des hommes  
15h50 : Raphaël - Un dieu mortel  
16h45 : James Tissot  
17h40 : «Le Christ au mont des Oliviers» de Beethoven par Simon Rattle  
18h45 : Arte journal  
19h05 : Vox pop  
19h35 : Karambolage  
**19h55 : La veuve Couderc**  
21h20 : Simone Signoret - Figure libre  
22h15 : La Chana  
23h15 : «Tosca» de Giacomo Puccini

**HORAIRES DE PRIÈRE**

Dimanche 11 chaâbane 1441 - 5 avril 2020

Dohr.....	12h51
El-Asser.....	16h27
Maghreb.....	19h17
Icha.....	20h38

Lundi 12 chaâbane 1441 - 6 avril 2020

Fadjr.....	04h57
Dohr.....	12h51

Les manuscrits, photographies ou tout autre document et illustration adressés ou remis à la rédaction ne sont pas rendus et ne peuvent faire l'objet d'une réclamation.

**NOTRE JOURNAL**  
fait sienne cette citation de Joseph Pulitzer, fondateur du journalisme moderne :  
«Il (son journal, ndr) combattra toujours pour le progrès et les réformes, ne tolérera jamais l'injustice et la corruption ; il attaquera toujours les démagogues de tous les partis, n'appartiendra à aucun parti, s'opposera aux classes privilégiées et aux exploités du peuple, ne relâchera jamais sa sympathie envers les pauvres, demeurera toujours dévoué au bien public. Il maintiendra radicalement son indépendance, il n'aura jamais peur d'attaquer le mal, autant quand il provient de la ploutocratie que de ceux qui se réclament de la pauvreté.»

COMMUNIQUE

Il est porté à la connaissance des citoyens, que des comptes sont ouverts auprès d'Algérie Poste et du Trésor pour recueillir les contributions citoyennes, en monnaie nationale, destinées à soutenir l'effort national de lutte contre le Coronavirus « COVID 19 ».

Trésor : 397-13737 COVID 19 ALGERIE.  
CCP : 200 Clé 12 COVID 19 ALGERIE.

Les contributions en devises étrangères peuvent être versées, dans les comptes ci-dessous énumérés :

- BEA : COVID 19
- Euro : 002001121123000001/46
- USD : 002001121123000002/43
- GBP : 002001121123000003/40

## BON À SAVOIR La fatigue persistante peut cacher une dépression insidieuse



**Vrai :** Fatigue matinale, manque d'énergie, ralentissement des activités, absence de désirs et de projets sont des symptômes bien connus de la dépression. Cette dernière ne s'exprime pas toujours par des idées moroses et taciturnes.

# La gym qui fait grandir

FORME

### Envie de souplesse ?

Optez pour des activités physiques qui allongent les muscles.

### La barre au sol

Le principe : faire au sol les mêmes mouvements qu'à la barre classique.

**La technique :** Enchaîner les échauffements classiques (pliés, rotations en-dehors, travail des

bras).

**Exemple :** Assise, on incline latéralement le haut du corps pour allonger et assouplir la taille. On peut, en outre, faire des exercices d'étirement irréalisables à la barre : se mettre en chandelle et ramener ses pieds derrière la tête pour dérouler le dos.

### L'aquagym

Le principe : faire travailler des muscles peu sollicités grâce à la résistance de l'eau.

**La technique :** On contracte un muscle qui, en reprenant sa position initiale, provoque chez le muscle antagoniste un

travail involontaire, accru par la résistance de l'eau.

**Exemple :** Dans l'eau, en pliant le bras, on contracte le biceps. Quand on le tend, son antagoniste, le triceps, travaille à son tour (il s'oppose à l'eau). A l'air libre, il reprend passivement sa place.

### Le dos crawlé

Le principe : utiliser le travail des bras et des pieds pour étirer la colonne vertébrale et le grand dorsal.

**La technique :** Quand on nage le crawl, les pieds fendent l'eau, entraînant un travail musculaire de toute la jambe. Au même instant, les bras vont chercher loin derrière

leur entrée dans l'eau.

On s'autograndit car on s'étire de toute sa longueur.

### Le stretching postural

Le principe : habituer le muscle à travailler en élongation pour que cela devienne une seconde nature.

**La technique :** On pratique des exercices d'étirement.

**Exemple :** Poser la jambe sur une table, puis s'efforcer de toucher le bout de son pied avec ses mains. Crispé au début, le muscle se relâche et gagne peu à peu en élasticité et en longueur. Tous les grands groupes musculaires



## Millefeuille pommes- chocolat

2 grosses pommes, 6 œufs,  
1 tablette de chocolat noir,  
1 pincée de sel,  
du sucre glace



Faire fondre le chocolat au bain-marie. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Batta les blancs en neige avec une pincée de sel. Verser peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant bien. Incorporer délicatement les blancs en neige. Placer au réfrigérateur pendant environ 4h. Eplucher les pommes et évider le centre. Les couper en tranches de 2 mm. Placer ces tranches sur une plaque de cuisson sur du papier alu dans votre four afin de les dessécher pendant à peu près 40 min. Retirer les pommes du four quand elles sont bien dorées et croustillantes. Les laisser durcir quelques minutes. Prendre une assiette à dessert, la saupoudrer de sucre glace. Poser dessus une rondelle de pomme croustillante, une couche de mousse au chocolat puis une tranche de pomme. Remettre une couche de chocolat et terminer par une tranche de pomme. Vous pouvez ajouter une nouvelle couche de mousse au chocolat si vous le souhaitez.

## Velouté de pois chiches



2 tomates, 250 g de pois chiches, 1 carotte, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 brins de persil, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Faites tremper la veille les pois chiches dans de l'eau froide. Pelez et émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail. Ebouillantez, pelez et coupez les tomates en morceaux, coupez la carotte et le persil. Rincez les pois chiches et mettez-les à cuire dans une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les oignons, l'ail, le persil, les tomates et la carotte. Faites cuire à feu doux pendant 2 heures. Passez le tout à la moulinette, assaisonnez avec le sel et le poivre et ajoutez un filet d'huile d'olive avant de servir.

## SANTÉ L'abcès dentaire



Photos : DR

### Le point de départ

Une carie qui entraîne une infection de la dent. La douleur est permanente, lancinante, mais beaucoup moins forte que celle de la rage de dents. Elle augmente en position allongée. Une fois sur deux, la joue est gonflée car l'abcès diffuse vers la face.

### Le bon réflexe

L'aspirine et le paracétamol

calment efficacement la douleur. A défaut de dentiste, vous pouvez consulter un médecin qui vous prescrira un antibiotique adapté. **L'erreur à éviter** Choisir n'importe quel antibiotique dans votre armoire à pharmacie. Il risque d'être inefficace ou de «doper» les germes responsables de l'infection.

## Prendre soin de bébé



Avec une alimentation normale et suffisante, votre enfant en principe n'en manquera pas, sauf aux alentours du 3<sup>e</sup> mois où on constate parfois une carence physiologique. C'est d'ailleurs pour cette raison que les laits dits «de suite supplémentés en fer» sont proposés à partir du 4<sup>e</sup> mois.

Les signes qui doivent vous alerter : des infections à répétition, un manque de tonus et un visage très pâle. Dans ce cas, votre médecin envisagera un examen permettant de confirmer une éventuelle carence en fer et prescrira alors à votre bébé un traitement adéquat.

### Il hurle quand je lui mets un suppositoire

Sachez que tous les médicaments existent sous une forme orale et que, contrairement aux idées reçues, les suppositoires ne sont pas plus efficaces que les autres médicaments. N'oubliez donc pas de préciser à votre médecin que votre enfant ne les apprécie vraiment pas.

### Il louche, est-ce inquiétant ?

**Première chose à vérifier :** Votre enfant louche-t-il en permanence ou de temps en temps ? Beaucoup de nourrissons louchent en effet de façon épisodique les premières semaines de leur vie et cela n'a aucune gravité. Si votre bébé louche en permanence, vous devez consulter un ophtalmologiste rapidement. C'est indispensable pour dépister une pathologie importante de l'œil ou, si besoin, mettre en place un traitement précoce afin

d'éviter une baisse de l'acuité visuelle. D'autres signes peuvent faire soupçonner un problème de vue et doivent inciter à consulter. Le tout-petit «n'accroche» pas le regard, il ne suit pas des yeux un jouet qu'on déplace devant lui : il cligne ou se frotte très souvent les yeux. A l'âge de la marche, il ne semble pas pressé de se lancer, il se cogne, il tombe souvent...

### Comment être sûre qu'il ne manque pas de fer

Le fer est indispensable à l'organisme du nourrisson.

## Régime

Sauter un repas est le meilleur moyen de grossir. Au lieu de brûler son «carburant», les aliments, l'organisme, privé de nourriture, stocke les graisses autour des hanches et des cuisses, évidemment. Mieux vaut prendre quelque chose que ne pas manger du tout.



## Vrai/Faux

### Le thé fait maigrir

**Faux.** Vert ou noir, le thé «ne fait pas maigrir». Par contre, l'une de ses caractéristiques nutritionnelles est sa richesse en eau. Or, au cours d'une cure d'amaigrissement, il est important de boire beaucoup, au moins un litre et demi de boissons. Le thé n'apporte pas de calories s'il est pris sans sucre ; il est riche en fluor et en tanins, mais il contient également de la théine, aux effets excitants.



# Corona du pauvre, corona du riche

Confinement, jour X...

1. Quel jour sommes-nous ? On le sait à peine, on ne cherche même plus à le savoir. Le calendrier — ce sprint keynésien des jours, effeuillant ses feuilles transformables en profit et dividendes — est frappé au portefeuille. Le temps n'est plus de l'argent. On ne sait même plus ce que c'est. Une sorte de fluide viral informe que le quartz des montres ne sait plus capter et débiter en unités consommables.

On le scrute, malgré tout, dans le détail du détail, ce temps qui n'est plus le temps qu'on connaissait, chaque seconde, chaque fraction de seconde, pouvant receler la bête un peu comme la petite pierre sans importance sait cacher la vipère ou le scorpion. Il n'y a pas que le diable qui se niche dans les détails. Parfois, le bon Dieu aussi sait y faire.

Elle attend aux aguets, sûre de sa supériorité, la couronne infinitésimale, comme en suspension dans le carré de ciel de nos angoisses collectives. Pas un ne rattrape l'autre, ceux qui sont censés nous protéger et rassurer.

Tu quittes ton confinement, tu sors, et elle te met le grappin dessus.

Quand, avec l'éclat des médias publics, un ministre reçoit un charlatan, comment veux-tu que le jeune de Bachdjarrah ou de Blida fasse gaffe aux paroles de prudence d'un médecin ?

2. C'est pourquoi tu consens à ton incarcération volontaire comme en un sacrifice qui précède et conditionne la liberté. Quand les prétendus mastodontes se terrent et se tirent devant la bête, c'est aux nains que nous sommes de trouver à se protéger par eux-mêmes.

C'est la leçon du Covid-19. C'est le

test pour débusquer ces géants au pied d'argile qui nous gouvernent sans compétence et sans compassion.

Tu fais quoi, dans ce confinement délétère ? Tu cogites ? Mais quoi... Sur la vanité du monde et sur le fragile fil de souffle qui nous rattache à l'ancienne cohue des vivants. Tu tirebouillonnes le truisme mielleux comme du nougat qui n'en finit pas de se contorsionner sous tes mains gantées.

Tu revois *Quand passent les cigognes* (1957) et tu le trouves aussi mélancolique que la première fois, lorsque tu l'as vu sur le mur de ton quartier grâce au ciné-pop de René Vautier. Le film soviétique de Mikhaïl Kalatozov a décroché la Palme d'or au festival de Cannes en 1958. Un monde, qui ne paraît pas anachronique !

Tu revois aussi avec la même délectation *Luke la main froide* de Stuart Rosenberg (1967) avec un Paul Newman explosant de talent.

Quoi encore ? Tu as ta musique, et tes bouquins, et tu ne vas pas lire *La Peste de Camus* que tous les confinés cultivés recommandent. Pas envie, tout simplement.

Préfère tenter de lire un ouvrage consacré à Ahmed Ouyahia. Mais pas la force d'aller jusqu'au bout.

Sinon, comme toi, on reste hypnotisés par l'écran du privilégié, télé, ordi, tablette, smartphone. On regarde corona, on lit corona, on a peur corona, on nourrit l'espérance que cette sale bête s'en aille sans trop de casse dans nos landerneaux.

4. Mais tu confirmes qu'il y a de sacrés différences face au corona. Des inégalités. Déjà dans la façon de recevoir l'information. Cette anecdote. Sorti harnaché comme un cosmonaute (masque doublé d'un chech, bonnet enfoncé sur les oreilles, gants), je me fais alpaguer par un jeune de 22 ans :

- Ouach aâmour, tu as l'air d'avoir peur du virus !

- Je suis mort de peur ! Pas toi ?

- Non, parce que je crois qu'il n'existe pas !

- Comment ça !

- On nous dit qu'il y a des morts, on ne les voit pas. On nous dit que des gens guérissent, on ne nous les montre pas à la télé.

- Quand tu es malade, qu'est-ce que tu fais ?

- Je vais voir le médecin.

- Pourquoi ?

- Parce qu'il sait, ce qu'est une maladie.

- Eh bien, ce sont les médecins qui disent qu'il faut prendre des précautions.

5. Il y a le corona des riches et celui des pauvres, le Covid-19 est un révélateur de l'ampleur des inégalités tant à l'échelle sociétale que mondiale. Si le virus touche sans distinction les gouvernants et les gouvernés, les puissants et les faibles, les personnalités éminentes et les anonymes, les moyens de s'en protéger diffèrent selon qu'on soit riche ou pauvre. L'égalité est mise à mal entre ceux qui ont les moyens de rester chez eux confinés et ceux qui s'exposent par nécessité économique. Une évidence dans les sociétés développées mais plus encore dans les pays pauvres où les disparités sont accentuées.

Par exemple l'Inde, 1,3 milliard d'habitants confinés. La classe moyenne comme partout ailleurs s'est ruée dans les supermarchés avant de s'isoler dans des habitats climatisés, tandis que des millions de travailleurs pauvres, sans ressources du jour au lendemain, se sont précipités dans les gares pour regagner leurs villages au risque de propager l'épidémie, contraints de devoir choisir entre la faim et la maladie. Près du tiers de la population des mégalo-poles s'entasse dans des bidonvilles. Sans eau et sans hygiène, comment se protéger de la propagation du mal ?

Le problème est le même dans



Par Arezki Metref  
arezkimetref@free.fr

beaucoup de mégalo-poles de pays émergents. Lagos au Nigeria, la ville la plus peuplée d'Afrique où les deux tiers de la population vit au-dessous du seuil de pauvreté et ne survit que par l'économie informelle. Le Zimbabwe déjà menacé de famine. Le RDC laminée par deux décennies de conflits. Et comment appliquer les mesures de distanciation sociale préconisées dans les pays riches ?

A Tunis dans les protestations de travailleurs précaires contre le confinement, en l'absence de toute aide de l'État, surgit ce cri : «Laissez-moi ramener du pain à mes enfants.»

On a évidemment les mêmes inégalités chez nous. Une partie de la population, se croyant abandonnée, estime plus efficace de s'en remettre à la force divine. C'est là où la politique intervient.

A. M.

Le Soir sur Internet :  
http://www.lesoiralgerie.com  
E-mail : info@lesoiralgerie.com

## Et si tu le chopes, tu vas encore facebooker ?

Par Hakim Laâlam

Fin du confinement pour 637 personnes au complexe touristique des Andalouses. Commentaire recueilli à leur sortie : «Et...

... zut !»

Deux personnes, l'une à Oran, l'autre à Tébessa, qui doutaient de la pandémie du Covid-19, de la dangerosité du virus, allant jusqu'à publier sur des réseaux sociaux des posts à tendance complotiste, ont été arrêtées par les forces de sécurité. Attention ! je ne discute pas la procédure. Djerad, protégé de pied en cap, avait réussi à faire entendre son avertissement malgré la barrière de la bavette : tout individu diffusant de fausses infos sur le coronavirus s'exposera aux foudres de la loi. Jusque-là rien d'anormal. Par contre, je plaide malgré tout pour venir en aide à ces deux personnes aujourd'hui en détention. Des personnes frappées, foudroyées par le doute. Le doute est un mal profond. Le doute ronge et ôte toute capacité humaine au discernement. Alors, aidons-les ces deux incroyables patho-

logiques. Faisons œuvre d'humanisme désintéressé en leur prouvant de manière formelle que le coronavirus existe bel et bien. Que le virus n'est pas un fantôme illuminati. Que ce mal peut tuer. Faisons-le de manière cartésienne, scientifique, indiscutable et impossible à démentir. Inoculons-leur le virus ! Oh ! Eh ! Doucement ! Ne me regardez pas comme si vous veniez de vous retrouver nez à nez avec Himmler, Göring et Goebbels en conclave dans un couloir étroit sans lumière. M'enfin ! Je dis juste que si nous voulons que ces gens-là comprennent que cette histoire de Covid-19 n'est pas une blague de potache accroc à Facebook, il faut qu'ils y goûtent ! Qu'ils s'y frottent. Ensuite, une fois la bestiole chopée et bien installée en eux, on pourra toujours les soigner à la chloroquine. J'suis sûr que ces deux-là n'iront plus ensuite écrire sur les réseaux sociaux que la chloroquine est une invention diabolique des groupes pharmaceutiques mondiaux, du lobby sioniste ou encore du DRS ! Je fume du thé à leur guérison totale — malgré tout — et je reste éveillé, le cauchemar continue.

H. L.

