





Có những câu hát Then không chỉ kể chuyện đất trời, mà còn kể về quê hương – nơi ta lớn lên cùng một mạch nguồn. Trên một sân khấu, người Lục Hồn – Hoành Mô – Bình Liêu cùng cất tiếng hát. Không chỉ là biểu diễn... mà là gặp lại nhau trong ký ức Bình Liêu. Dẫu mỗi nơi hôm nay có những bước đi riêng, tiếng Then vẫn dẫn chúng ta trở về – như người thân trong cùng một mái nhà. Dù đi xa đến đâu, chỉ cần tiếng Then cất lên – ta biết mình đang trở về Bình Liêu.

Saveurs du VIETNAM

Dans son dernier livre, Nathalie Nguyen nous invite à découvrir les traditions culinaires de son pays d'origine. Voici nos recettes préférées !

PAR VALÉRIE DUCLOS

Vermicelles et boulettes Bún cha

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

• 200 g de vermicelles de riz • 400 g de porc haché • 1 oignon jaune • 4 tiges de ciboule • 1 carotte • 1 botte de menthe • 1 botte de coriandre • 20 g de cacahuètes grillées salées • 10 cl de sauce caramel • 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • 1 cuil. à soupe de sauce soja • sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez l'oignon. Ciselez la ciboule. Epluchez la carotte et coupez-la en fins bâtonnets. Dans un saladier, mélangez le porc haché avec l'oignon, la ciboule et les trois sauces. Salez, poivrez et confectionnez des boulettes de 4 cm de diamètre. Déposez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 30 min à 180 °C (th. 6). Faites cuire les vermicelles de 2 à 3 min (selon les indications du paquet) dans une grande casserole d'eau bouillante. Passez-les ensuite sous un filet d'eau froide et égouttez. Concassez les cacahuètes. Effeuillez la menthe et la coriandre. Servez les boulettes avec les vermicelles et les bâtonnets de carotte, généreusement parsemées d'herbes et de cacahuètes.

ASTUCE Arrosez ce plat avec de la sauce nuoc-mâm diluée.





Bánh chưng chay

Trông chiếc bánh chưng không nhân tưởng là đùa nhưng mà trong văn hoá truyền thống Tày, Nùng đúng là có bánh chưng không nhân thật. Bánh chưng không nhân này được gọi là bánh chưng chay. Thông thường trong gia đình người Tày, Nùng (về cơ bản là người Nùng) có thờ cả gia tiên và chư vị thần linh. Tuỳ theo từng dòng họ mà có thờ các vị thần khác nhau. Nào thì Lộc Hồ tướng quân, nào thì Văn Tàn, nào thì Câu Văn,... Mỗi vị thần lại thường có hèm tục thờ phụng khác nhau như có nhà thì cúng chay nhưng có nhà lại cúng mặn bằng thịt dê... Trong các vị ấy có một vị rất đặc biệt mà được đưa từ Phật giáo sang, ấy là Đức Phật Bà Quán Âm. Người Tày, Nùng gọi Ngài là Mẹ Nàng Con Dim. Nhà nào thờ Phật Bà Quán Âm thì thường sẽ cúng chay trên bàn thờ cao nhất trong nhà. Để nhắc nhở con cháu về hèm tục này nên các cụ có câu "Mẹ Nàng kin chai" tức là Phật Bà ăn chay. Sự ăn chay của Phật bà rất nghiêm ngặt, nghiêm ngặt đến mức các loại bánh kẹo có sử dụng trứng, sữa và các loại bánh dùng mỡ lợn trong khâu chế biến (ví dụ bánh phồng sử dụng mỡ lợn để chao hay là bánh khảo dùng mỡ để rang gạo) cũng không được phép đưa lên bàn thờ Phật Bà.





Nicolas de STAEL

Paris 1954





Une épreuve du « Repas frugal » de Picasso a été adjugée pour 7 millions d'euros en 2002. (GIZMART/AGF)



La carte « Pikachu Illustrator » vendue 16,5 millions de dollars. (VERBAU/ISTOCK)

DE PICASSO À PIKACHU, LE DESSIN AU SOMMET

/ MARCHÉ DE L'ART / Fin mars, Paris accueille trois événements majeurs autour du dessin, un secteur dont les prix atteignent des records

On pourrait
penser le marché
des estampes
plus abordable:
pas pour
les grands noms !

Quand on peut avoir
un fragment d'un
des plus grands
chefs-d'œuvre
de l'humanité,
les estimations
n'ont plus de sens

ET POURTANT aujourd'hui il y a LA PHOTO et pas CHER

FITCHIERS JOINT'S

101





FITCHIERS JOINT'S 10







A influencia africana é muito forte no Brasil, principalmente em Salvador Bahia, onde tem a segunda maior população em número de pessoas negras no mundo, depois de África. A cidade de Salvador na Bahia é conhecida como a Roma Negra. Tem uma cultura muito forte, plural e marcante.

L'influence africaine est très forte au Brésil, notamment à Salvador de Bahia, qui abrite la deuxième plus grande population noire au monde après l'Afrique. La ville de Salvador est surnommée la « Rome noire ». Elle possède une culture très riche, plurielle et singulière.

Vous aurez l'occasion de découvrir un peu la réalité du Brésil et de son peuple, la culture des habitants de Bahia et le candomblé, religion afro-brésilienne issue du culte Vodun Nagô, apportée par les populations noires déportées d'Afrique. Avec elles sont arrivés la mémoire ancestrale, les coutumes, les valeurs culturelles et religieuses, la danse, la musicalité, les rythmes et le travail, qui ont contribué à la construction du Brésil, mais aussi à son développement culturel. Ce patrimoine s'exprime à travers la musique : samba, MPB, samba reggae ; la cuisine : feijoada, acarajé, moqueca, caruru, vatapá, cozido, pirão ; les rythmes : tambours, tambourin ; les danses afro : maculele, capoeira, frevo, etc.

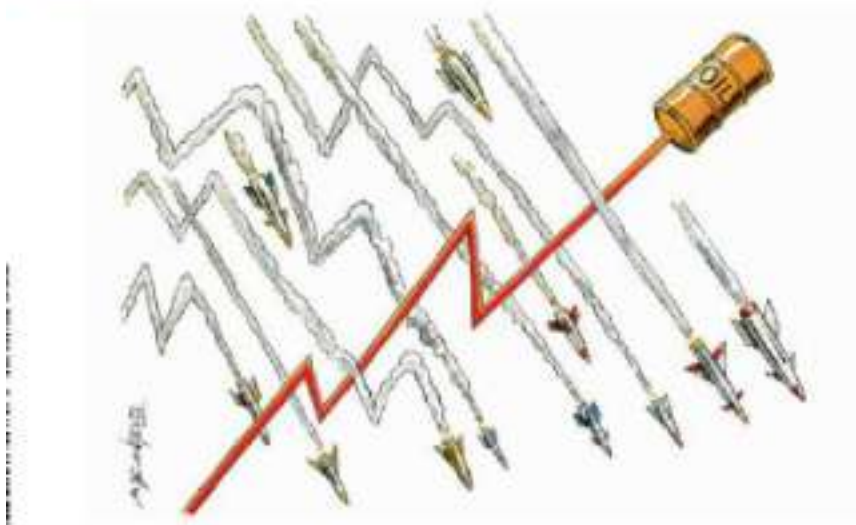


FICHIERS JOINTS

10

VU PAR MARCO DE ANGELIS (ITALIE)

CARTOONING FOR PEACE



FICHIERS JOINTS

10

conseilneuf Appartements neufs de 2 à 5 pièces
A vendre dans nouvelle résidence...



FICHIERS JOINTS

10



FICHIERS JOINTS

10

**Imagine la Suisse qui décide
d'entrer en guerre** 🇨🇭 🤖





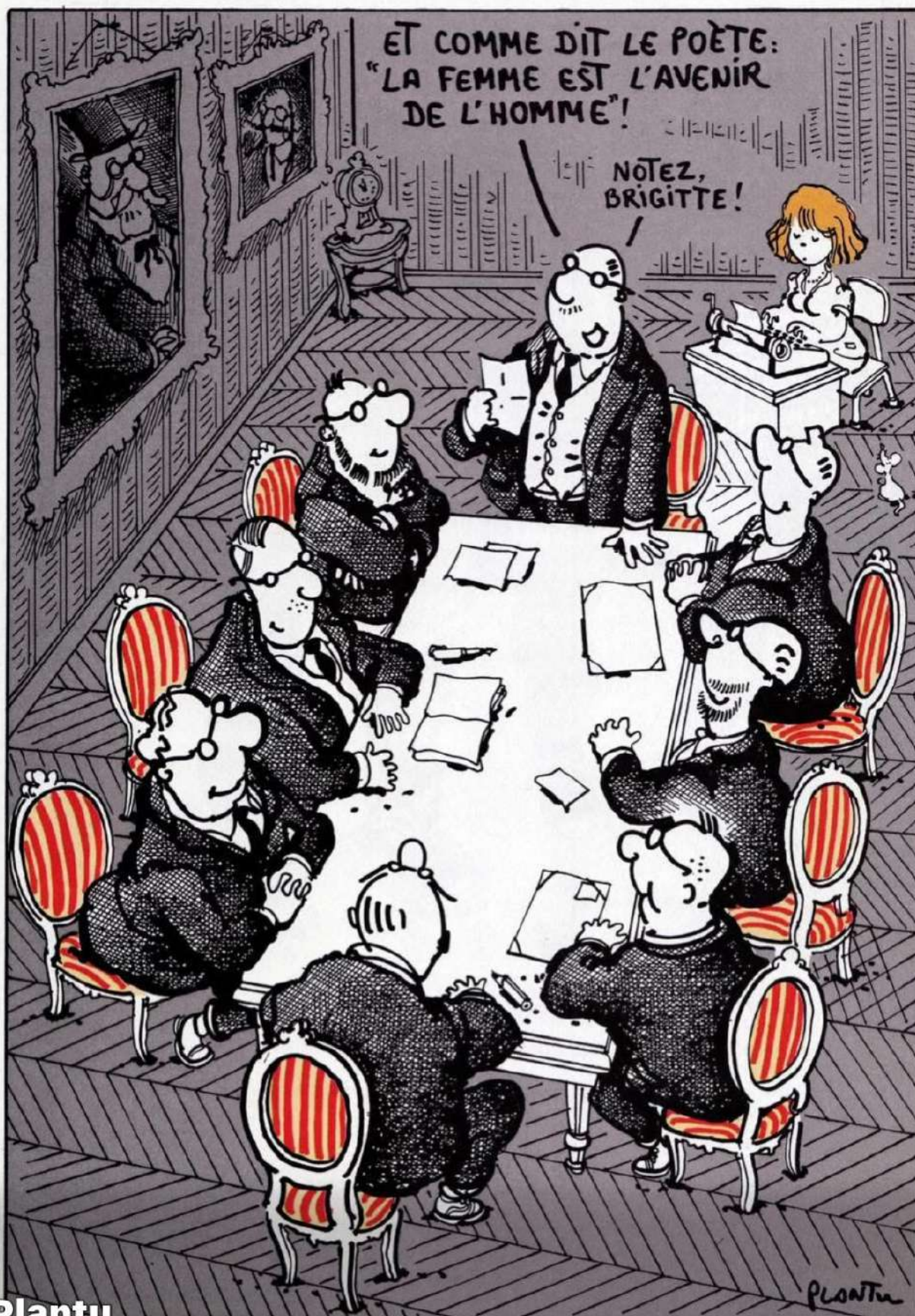
FITCHIERS JOINT'S

91



FICHIERS JOINTS

10

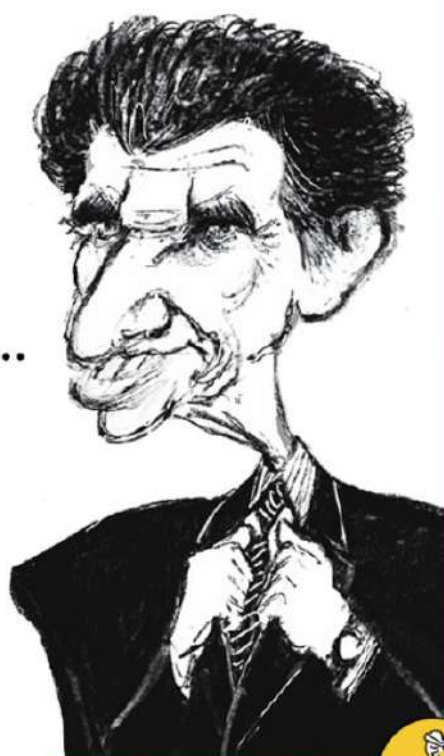


Plantu

Choukran pour tout, Jack !

A 86 ans, Jack Lang a quitté l'Institut du monde arabe après l'ouverture d'une enquête sur ses liens avec Jeffrey Epstein. L'ex-ministre laisse derrière lui une longue série de mésaventures jadis narrées par "Le Canard" : film à sa gloire payé par l'Etat, costards offerts par Smalto, notes astronomiques au resto... Désormais il se retrouve condamné à régler lui-même ses additions !

➤ **UN COUP DE BEC** à retrouver dans "Le Canard" ou sur notre site



lecanardenchaîne.fr



FICHIERS JOINTS

101

**MUNICIPALES
AU HAVRE
4 PAGES DE
REPORTAGE**

**SALON DE
L'AGRICULTURE 2026
GARANTI SANS
BOUSE DE VACHE**

**INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE
UN CAUCHEMAR
ÉCOLOGIQUE**

**ÉNERGIE
DANS
LE CHARBON
JUSQU'AU COU**



EN KIOSQUE

CHARLIE HEBDO

25 FÉVRIER 2026 / N° 1753 / 3,50 €

DÉCRUE
LES ÉPAVES REFONT SURFACE!



W 1753 FRANCE MÉTRO 1,50 € - BEL. 4,19 € - UK 4,20 € - CH 1,50 € - D 4,80 € - PORTUGAL 2,00 € - C 4,00 € - DOMIN. 4,80 € - CUBA 5,50 € - CANA 6,99 € - CLO 7,99 € - JAMA 7,99 € - TAIWAN 7,99 € - THAÏ 7,99 € - USA 7,99 € - VIE 7,99 € - YEMEN 7,99 €

L 14057 - 1753 - F 3,50 €

FICHIERS JOINTS



Ce bateau ne peut accueillir que quatre personnes, laquelle allez-vous laisser tomber ?

Docteur

Soldat

Policier

Enseignant

Journaliste

TINTIN INFLUENCEUR À DUBAÏ

*Le Groenland, c'est sans
doute mieux, finalement*

For sure...

@tintinparodie

*On se tire
ailleurs*



L'œil de Lascar

XI ET POUTINE CHAMPIONS DU
TRANSHUMANISME

« **AUJOURD'HUI**, à 70 ans, on est encore un enfant », a déclaré Xi Jinping à Vladimir Poutine le 3 septembre, en marge d'un défilé militaire à Pékin, pendant une conversation privée. Dans cet échange capté par les micros, les dirigeants chinois et russe ont alors échangé sur la longévité et les promesses de la biotechnologie, évoquant la possibilité de vivre jusqu'à 150 ans. **O. L.**

FICHIERS JOINTS

101

RAPPEL IRANIENNES CONTRE DUBAÏ,
LES INFLUENCEUSES FRANÇAISES EN ALERTE



FICHIERS JOINTS



Sommeil : une horloge circadienne de plus en plus dérégulée

SANTÉ - Sédentarité, écrans, bruit... Une enquête confirme que les Français dorment de moins en moins. La faute à nos modes de vie

En cinquante ans, notre temps de sommeil a diminué d'environ une heure et demie. Les Français dorment près de six heures et cinquante minutes par nuit, selon une enquête OpinionWay de décembre 2025 pour l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), publiée mardi 10 mars. C'est quatre minutes de moins qu'en 2014. Des chiffres en dessous des recommandations : sept à neuf heures pour les adultes, huit à dix heures pour les ados. Le week-end, ce temps décalé remonte à sept heures et quarante-huit minutes. « Mais les besoins ne sont pas toujours couverts et varient selon l'âge et le sexe », note l'INSV.

Pire, un quart des Français dorment moins de six heures par nuit pendant la semaine ; 38 % déclarent des troubles du sommeil, l'insomnie étant le principal (25 %), selon cette enquête publiée à

l'occasion de la 27^e Journée du sommeil le 13 mars. « Plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents ne dorment pas suffisamment », selon la feuille de route interministérielle de juin 2025.

Pourtant, bien dormir est l'un des piliers de la santé. « Le sommeil apparaît à la fois comme un symptôme et un facteur aggravant des problèmes de santé », constate Jean-Arthur Micolaud-Franchi, psychiatre (CHU de Bordeaux), et président de l'INSV. Les spécialistes avaient tiré la sonnette d'alarme sur cette tendance lors de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, mais la situation ne s'est pas améliorée.

Au-delà du contexte géopolitique ou climatique très anxiogène, « notre société est chronobiologiquement toxique, manque le directeur de recherche Inserm au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, Claude Gronfier.

Tout est là pour que l'on dorme le moins longtemps possible ».

Au cœur de ces mécanismes se trouve l'horloge circadienne, qui joue un rôle clé dans l'endormissement. Cette pendule biologique est réglée sur environ vingt-quatre heures. Située dans l'hypothalamus, elle est gouvernée par l'expression cyclique d'une quinzaine de gènes « horloges ». Elle se remet à l'heure chaque jour, calée sur le rythme jour-nuit, grâce à des synchroniseurs, au premier rang desquels la lumière.

Rythmes scolaires inadéquats
Or, cette horloge est de plus en plus perturbée. Les horaires de travail représentent l'un des principaux facteurs. Le travail de nuit est associé à des risques accrus pour la santé. Selon l'INSV, 55 % des Français travaillent selon des horaires atypiques (hors de la période 7 heures-19 heures). Les rythmes

scolaires inadéquats contribuent aussi à cette désynchronisation. « Obliger les adolescents à se lever tôt pour être en cours à 8 heures fait que 26 % sont en dette de sommeil », observe Carmen Schüder (CNRS, université de Strasbourg). La convention citoyenne sur les temps de l'enfant, achevée en novembre 2025, recommande d'ailleurs de repousser le début des cours à 9 heures.

La lumière naturelle est l'un des plus puissants synchroniseurs de notre horloge, facteur d'un endormissement plus précoce et plus stable. Or, 71 % des Français passent moins d'une heure par jour à l'extérieur en semaine, selon l'enquête OpinionWay. A l'inverse, la surexposition à la lumière artificielle ne cesse d'augmenter, avec, en ville, un effet délétère de l'éclairage public. Et 27 % à 30 % des Français laissent un écran (mobile, télévision, ordinateur)

allumé pendant leur sommeil, 18 % une lumière ou une veilleuse.

Pour Claude Gronfier, « de simples ajustements permettraient de gagner trente minutes de sommeil chaque nuit : ne pas garder son téléphone ou d'autres appareils allumés près de soi et choisir un éclairage chaud dans sa chambre ». D'autres facteurs agissent sur le sommeil comme le changement d'heure, le bruit, la température, l'alimentation, l'heure des repas, l'activité physique, ou la consommation d'alcool.

Le sommeil est d'autant plus crucial que presque toutes les fonctions de notre organisme sont soumise à ce rythme interne. Un mauvais sommeil ou un manque de sommeil augmente le risque de troubles cognitifs, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète, de cancers... Les liens entre mauvais sommeil et santé mentale sont aussi documentés.

« Quand on dort moins une nuit, on est plus irritable, plus anxieux, plus facilement énervé et, à long terme, la santé mentale est affectée », rappelle Claude Gronfier. Cette vulnérabilité liée au manque de sommeil est encore plus marquée chez les adolescents.

Face à cette dégradation, certains plaident pour une meilleure prise en compte de la rythmicité biologique et pour de nouveaux outils. A l'instar du Nutri-Score, « l'INSV pose la question d'un indicateur de santé du sommeil et circadien qu'elle appelle Somno-Score », écrivent Jean-Arthur Micolaud-Franchi et Isabelle Peiroz (INSV, CHU de Lille) dans la revue Médicine du sommeil, en février. L'objectif ne serait pas de mesurer directement le sommeil des personnes, mais d'identifier les éléments favorables ou défavorables qui pèsent sur le sommeil. ■

FANCAEL SANTI

is fully aware of the current global situation and its possible impact on the country, but

concrete steps to provide relief to the common people are not visible.

operations are being affected.

He further said that in a large state like Uttar Pradesh, where the government claims to have provided the highest

He expressed apprehension that if the situation continues for two weeks, people might be forced to revert to traditional methods of cooking using charcoal or wood-fired stoves.

said that the government not only plans to increase the coverage of the scheme to 100 per cent eligible women but also wants to make arrangements

Indian researchers conceive new strategy in early detection and treatment of Alzheimer's disease

UNITED NEWS OF INDIA
Varanasi, 10 March

Researchers at the Indian Institute of Technology (IIT-BHU), in collaboration with leading institutions in the country, have conceived a new strategy that enables simultaneous detection and treatment of Alzheimer's disease in its early stages. The pioneering study was conducted by a multidisciplinary research team led by researcher Himanshu Rai, under the guidance of Dr. Gyan Prakash Modi, Department of Pharmaceutical Engineering, and Technology, IIT (BHU). Alzheimer's disease is a progressive, serious neurological disorder that affects memory, cognitive ability, and

normal activities of daily life. It is considered the leading cause of dementia worldwide. According to scientists, the accumulation of the harmful protein amyloid- β in the brain begins many years before symptoms appear, making early detection crucial. Furthermore, cholinesterase enzymes play a key role in the progression of the disease. However, most currently available diagnostic techniques detect the disease only at a later stage, when treatment options are limited and less effective. Current diagnostic techniques, such as PET and MRI scans, are expensive and not readily available to everyone. Some imaging techniques also involve radiation exposure, while blood-based tests are still in development and are



not considered completely reliable.

These challenges have long necessitated lower-cost, less invasive, and more accurate early detection techniques.

Dr. Sarika Gupta of the National Institute of Immunology, Dr. Saroj Kumar of the All India Institute of Medical Sciences, New Delhi, Dr. Sairam Krishnamurthy of IIT (BHU), Dr. Srikrishna Saripella of the Department of Biochemistry, Banaras Hindu University,

and Dr. V. Ramanathan of the Department of Chemistry, IIT (BHU) made significant contributions to this research.

The research team developed near-infrared fluorescence-based tiny theranostic (portmanteau of therapy and diagnostic) probes that glow under special light and can detect harmful protein deposits in the brain. These probes are capable of reaching deep tissues and producing clear signals with minimal background interference. Notably, these probes not only identify amyloid- β plaques but also target cholinergic disorders by blocking the cholinesterase enzyme. Thus, a single molecule can perform both diagnostic and therapeutic functions, a concept known as theranostics. The majority of the research

was funded by the Indian Council of Medical Research, New Delhi, while additional research support came from the National Research Foundation, New Delhi.

One of the key compounds developed during the study showed strong binding capacity to amyloid- β plaques and cholinergic enzymes, effectively blocking enzyme activity. The researchers believe this innovation is an important step toward developing low-cost and less invasive early detection techniques for Alzheimer's disease. This study could pave the way for the development of theranostic technologies for neurodegenerative diseases, as well as other major diseases such as cancer and infectious diseases. (Representational image)