

Le Socialiste

41e année - Rs 5.00 - No 10586 - JEUDI 4 MAI 2023 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Atelier national de sensibilisation axé sur la sécurité maritime



Page 3

**Obeegadoo :
Repenser le tourisme
pour plus
d'inclusivité, de
durabilité, d'équité et
de résilience**

Page 3



France
**Retraites : après le 1er-Mai,
l'intersyndicale appelle
à une nouvelle
mobilisation le 6 juin**



Page 4

Afrique
**Plus de 330 000
personnes déplacées au
Soudan, plus de 100 000
autres ont fui le pays**



Page 4

**Avortement : la guerre
sans fin contre la
pilule abortive**



Page 5

Foot News



Arsenal 3-1 Chelsea:

**Martin Odegaard
marque deux fois
alors que les
Gunners
maintiennent la
candidature
au titre**

Page 8



**Ligue 1 : Lens
dompte
Toulouse et
revient à un
point de la
2e place**

Page 8

A la télé aujourd'hui



06.06 Tele: Knight Rider
07.15 Serial: Absentia
08.05 Serial: Chicago Med
08.50 The Baker And The Beauty
09.30 Le Chemin Du Destin
10.01 A Que No Me Dejas
10.25 The Gardener's Daughter
10.45 Tele: Marimar
12.00 Le Journal
12.25 Sublime Mensonge

13.15 Tele: Love And Wealth
13.45 Tele: L'Envers Du Paradis
14.10 L'Agence Tous Risques
15.21 Film: Highlander II
17.15 The Gardener's Daughter
18.00 Live: Samachar
18.30 Wagle Ki Duniya
18.56 Mere Dad Ki Dulhan
19.30 Le Journal
20.30 Film: Bala
Stars: Ayushmann Khurrana, Bhumi Pednekar, Yami Gautam



07.00 Local: Toc Toc Doc
08.57 Local: Rodrig Prog
11.08 Local: Les Klips
12.00 Local: Rodrig Spor
12.30 Local: Saver Kiltirel
13.06 Local: Toc Toc Doc
13.21 Local: En Forme
13.32 La Journee Sous Le Regard
15.21 Local: Rodrig: Ecozone

15.52 Local: Come On Let's Dance
16.49 Local: Aktiv
17.05 Local: Radio Vision
18.00 Le Chemin Du Destin
18.31 A Que No Me Dejas
19.20 Le Magazine De L'Emploi
19.30 Local: Rodrig Prog
20.00 Local: Les Grandes Lignes
20.30 Local: Meshiagare, Bon Appetit!
21.01 Local: Radio Vision
23.00 Le Journal



07.00 Serial: Chacha Bhatija
08.04 Mag: Tirh Yatra 2022
08.27 Local: Suryopasna
08.53 Local: Anjoria
09.19 Local: Virasat
09.34 Local: Gyan Vigyan
10.03 Serial: Suhani Si Ek Ladki
11.27 Radha Krishna
12.00 Film: Hasti
Starring: Jackie Shroff,

Naseeruddin Shah, Nagma, Varsha Usgaonkar
15.30 Serial: Badki Malkaain
16.00 Serial: Agniphera
18.00 Live: Samachar
18.30 Local: Amrit Vaani
19.06 Local: Swami Dayanand...
19.32 Local: Akshay Dhaara
20.31 Serial: Surya Puran
21.37 Serial: Jag Jaanani Maa Vaishnodevi



06.58 Doc: World Heritage
08.32 Mag: Close Up
09.27 Mag: Fat, Fatter, Fattest
10.55 Doc: Cool & Clever
11.23 Doc: Foodland
12.21 Doc: World Heritage
12.52 Mag: The Inside Story
13.15 Fine Arts Sculptures
14.26 Doc: Smoothie Mania
15.00 D.Anime: D.I.Y. Discover...

15.04 D.Anime: Les Blagues De...
15.18 D.Anime: Early Learning
15.19 D.Anime: Splash And Bubble
15.32 Gummibar & Friends
15.46 D.Anime: Panda Fanfare
16.05 Inspecteur Gadget
16.33 D.Anime: Mondo Yan
16.44 Cleopatra In Space
17.11 Mag: Lab 360
17.15 Mag: Brick's 'O' Brian
20.50 Film: Hangman's Knot



14.53 Bade Acche Lagte Hai
15.19 Film: Khajoor Pe Atke
Stars: Vinay Pathak, Suneeta Sengupta, Alka Amin
18.00 Live: Samachar
18.30 Kundali Bhagya
19.00 Udaariyaan
19.30 Kuch Rang Pyar Ke Aise...

20.00 Sasural Simar Ka 2
20.30 Radha Krishna
21.02 Anupamaa
21.30 Mere Sai
22.01 Kismat Ki Lakiron Se
22.31 Yeh Teri Galiyan
22.59 Patiala Babes
23.30 Film: Khajoor Pe Atke
Stars: Vinay Pathak, Suneeta Sengupta...
02.01 Kundali Bhagya
02.34 Udaariyaan
03.04 Kuch Rang Pyar Ke Aise...

Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Vedi Ballah

Administration: 2ème étage, Cubic Court, 30A, rue Mère Barthélémy, Port-Louis
Tel: 214 1584 -- Tel/Fax: 208 8003

E-mail: lapresselibreesocialiste@yahoo.fr
Website: Lesocialiste.info
Facebook: Lesocialiste.info

Vente de vêtements en ligne: des Américains réclament une enquête sur Shein

Un groupe de parlementaires américains a demandé au gendarme de Wall Street d'exiger une enquête indépendante sur Shein, un groupe chinois de vente en ligne de vêtements, et le travail des Ouïghours s'il venait à être coté à New York.

Fondé en 2008 en Chine et actuellement basé à Singapour, Shein est devenu un des symboles de la mode très bon marché.

«Bien que Shein affirme que ses produits n'utilisent pas le travail forcé des Ouïghours et qu'ils travaillent avec des parties tierces pour auditer leurs installations, les experts affirment que ces types d'audits sont facilement manipulés ou falsifiés sous la pression des autorités», écrivent les parlementaires, démocrates et républicains, dans une lettre adressée lundi à l'agence supervisant les marchés boursiers (SEC).

Les autorités chinoises sont accusées par les pays occidentaux d'avoir massivement enfermé des membres de la minorité musulmane ouïghoure dans des camps de rééducation, après des attentats sanglants dans la région du Xinjiang.

Il est d'ailleurs régulièrement reproché à de grands noms du textile de tirer profit de l'exploitation de Ouïghours dans des champs de coton, des ateliers et des usines de cette région.

Aussi, si les rumeurs sur une possible arrivée de Shein à la Bourse de New York d'ici la fin de l'année se confir-



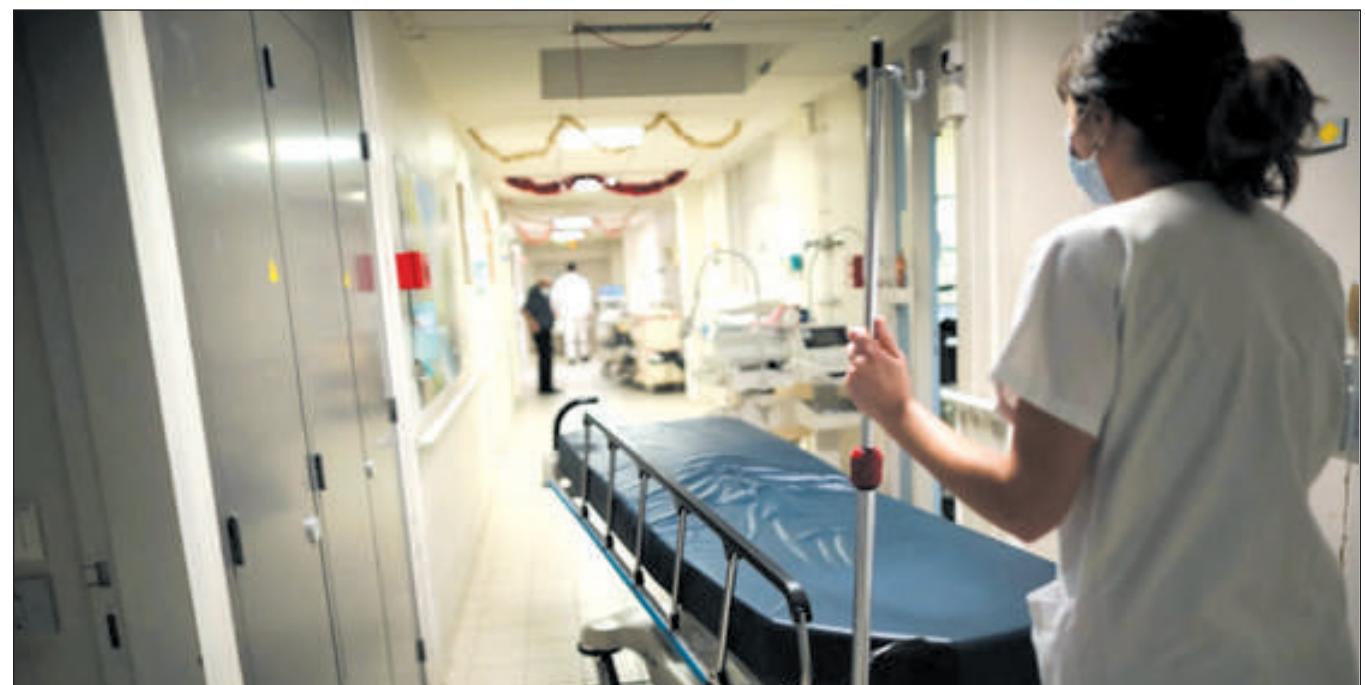
maient, et considérant les «allégations crédibles d'utilisation de main-d'œuvre sous-payée et forcée», la SEC doit exiger qu'un cabinet indépendant vérifie que le groupe n'utilise pas le travail forcé des Ouïghours, demandent les 24 parlementaires signataires de la lettre.

Être coté à Wall Street «est un privilège» et «les entreprises étrangères qui souhaitent le faire doivent démontrer leur engagement en faveur des droits de la personne dans le monde entier», ajoutent-ils.

Shein n'avait pas répondu dans l'immédiat à une sollicitation de l'AFP.

Mais le groupe a déclaré à la BBC qu'il n'avait pas pour l'instant l'intention d'être coté à New York et a assuré avoir «une tolérance zéro pour le travail forcé».

En France, les soignants non vaccinés contre le Covid-19 vont être réintégrés



Faute d'attester d'un schéma vaccinal complet contre le Covid-19, quelques milliers de soignants avaient été suspendus, sans rémunération. Ils vont désormais pouvoir être réintégrés, a annoncé avant le week-end le ministre de la Santé, François Braun. Ce dernier prévoit la parution d'un décret "mi-mai".

C'est la fin d'une mesure prise il y a presque deux ans. Les soignants qui avaient été suspendus faute de schéma vaccinal complet contre le Covid-19 vont pouvoir être réintégrés, a annoncé avant le week-end le ministre de la Santé, François Braun, qui prévoit la parution d'un décret en ce sens "mi-mai".

Cette décision fait suite à l'avis favorable de la Haute Autorité de santé (HAS) donné, fin mars, à la levée de l'obligation vaccinale contre le Covid-19 pour les soignants et les

autres professionnels concernés.

"Ces soignants vont être réintégrés. Ces dernières semaines, j'ai réuni l'ensemble des parties prenantes, car je veux que la réintégration se fasse, mais dans de bonnes conditions", a annoncé le ministre de la Santé en marge d'un déplacement dans la Marne vendredi. Ses propos ont été repris dimanche dans le journal local Le Pays Briard et lundi par Le Parisien.

"Les non-vaccinés ne sont pas forcément attendus avec des fleurs dans tous les services et partout", a-t-il souligné.

"L'instruction est prête. Je vais la signer en tout début de semaine prochaine (à partir du 2 mai, NDLR). Le décret de mise en application sera pour mi-mai", a-t-il précisé.

"Phénomène très minoritaire", selon le ministère de la Santé

Paris avait opté pour la contrainte à la fin de l'été 2021 : l'obligation de se vacciner a été requise auprès de 2,7 millions de personnes, soignants mais

aussi personnels des hôpitaux et des maisons de retraite, ambulanciers, aides à domicile ou encore pompiers.

Faute d'attester d'un schéma vaccinal complet (deux, puis trois doses), quelques milliers ont depuis été suspendus, sans rémunération. "Un phénomène très minoritaire voire marginal" pour le ministère, qui estimait en mars la proportion d'agents hospitaliers encore concernés "autour de 0,3 %". Même proportion infime du côté des libéraux, où l'Assurance maladie dénombrait mi-mars moins de 2 000 soignants suspendus.

La question de leur réintégration était devenue un cheval de bataille politique, notamment pour le Rassemblement national et La France insoumise.

Le groupe communiste a inscrit cette réintégration à l'ordre du jour de sa niche parlementaire le 4 mai. Pour le ministre, "la meilleure chose serait de retirer les discussions sur ce projet, puisque, comme on dit, les choses seront faites".

Atelier national de sensibilisation axé sur la sécurité maritime

Un atelier national de sensibilisation de trois jours axé sur la sécurité maritime, organisé par le ministère de l'économie bleue, des ressources marines, de la pêche et de la navigation, en collaboration avec l'Organisation maritime internationale, dans le cadre du projet de sécurité portuaire et de sûreté de la navigation pour l'Afrique orientale et australe et l'océan Indien, a ouvert ses portes au Hennessy Park Hotel, à Ebène.

Le ministre des Transports terrestres et du Métro léger, ministre des Affaires étrangères, de l'Intégration régionale et du Commerce international, M. Alan Ganoo ; le ministre de l'économie bleue, des ressources marines, de la pêche et de la navigation, M. Sudheer Maudhoo ; et d'autres personnalités éminentes étaient présentes à l'occasion.

Dans son discours d'ouverture, le ministre Maudhoo a souligné que le domaine maritime est devenu le théâtre d'une nouvelle génération de défis et a appelé à une plus grande coopération entre les membres régionaux et internationaux pour faire face à la question. Il a souligné la nécessité de protéger les écosystèmes fragiles dans les eaux territoriales de la République de

Maurice contre la menace croissante des activités maritimes internationales.

Selon lui, la mise en œuvre de la sécurité maritime demande à la fois connaissance et vigilance, et est essentielle pour renforcer l'application de la sécurité sans ralentir le flux opportun du commerce international.

Le ministre a souligné que la sécurité maritime est mieux réalisée en combinant les activités de sécurité maritime publiques et privées à l'échelle mondiale dans un effort intégré qui traite toutes les menaces maritimes.

M. Sudheer Maudhoo a également rappelé que nos mers sont de loin les artères les plus importantes pour le commerce mondial, transportant plus de 95 % de toutes les marchandises et que Maurice dépend énormément du commerce maritime.

Notre maxime, a-t-il souligné, est de veiller à ce que Maurice soit et reste la nation la plus sûre et la plus fiable avec laquelle commercer à l'échelle mondiale. Il a assuré que le gouvernement protégera toujours les intérêts du pays et ceux de ses partenaires internationaux en comprenant



comment les menaces pourraient survenir le long des routes commerciales internationales ou des points d'étranglement, comment elles peuvent être traitées et quel pourrait être leur impact.

"Nous continuerons à soutenir, défendre et faire respecter les principes de la Convention des Nations Unies sur le droit de la mer et à protéger la liberté de navigation", a-t-il affirmé.

Quant au ministre Ganoo, il a insisté sur l'importance de la sécurité maritime, qui

comprend la sécurité des ports et la sécurité de la navigation, compte tenu du nombre élevé et de la taille des navires dans notre région. "Nous devons exercer une plus grande surveillance de notre zone maritime et assurer la navigabilité des navires faisant escale dans notre région pour prévenir tout incident maritime", a-t-il déclaré.

Le ministre des Affaires étrangères a souligné que la mise en place d'un cadre régional pour la sécurité portuaire et la sûreté de la navigation reste une priorité de l'agenda du gouvernement et a assuré que la politique régionale sur la sécurité des ports et la sûreté de la navigation qui sera formulée par la Commission de l'océan Indien sera entérinée au niveau ministériel. Par ailleurs, l'initiative de l'Organisation Maritime Internationale apportera beaucoup de lumière sur la situation précise et contribuera à alimenter l'élaboration d'une telle Politique Régionale, a ajouté le ministre.

Le présent atelier, a-t-il dit, arrive à point nommé pour faire le point sur notre respect des conventions maritimes internationales traitant de la sécurité maritime et portuaire et de la sécurité de la navigation.

Obeegadoo : Repenser le tourisme pour plus d'inclusivité, de durabilité, d'équité et de résilience

L'impératif de repenser le tourisme pour une industrie plus inclusive, durable, équitable et résiliente face aux défis mondiaux a été souligné par le Vice-Premier ministre (DPM), ministre du Logement et de l'Aménagement du Territoire et ministre du Tourisme, M. Louis Steven Obeegadoo à le Maritim Resort & Spa à Balaclava. Il prononçait son discours liminaire à l'ouverture d'un atelier de trois jours axé sur le tourisme axé sur la nature et les leçons tirées de la pandémie de COVID-19.

Le Secrétaire général par intérim de l'Indian Ocean Rim Association (IORA), M. Rajib Tripura ; le directeur du développement durable du tourisme, Organisation mondiale du tourisme des Nations Unies, le Dr Dirk Glaesser ; et d'autres personnalités étaient également présentes à l'ouverture.

Le DPM Obeegadoo, au départ, a expliqué les défis auxquels l'industrie du tourisme est confrontée en raison du COVID-19 tout en soulignant que les partenariats publics et privés ont permis à l'industrie de se remettre de la pandémie avec un taux de récupération qui devrait être supérieur à 80% pour cette année .

Soulignant d'autres défis tels que le changement climatique et la guerre russe-ukrainienne qui perturbent les chaînes d'approvisionnement mondiales ainsi que le taux croissant de pandémies virales, le DPM a évoqué la nécessité de tirer les leçons de la pandémie de COVID-19 pour une industrie plus résiliente. Se référant au tourisme comme clé de la croissance et de la reprise économique, il a insisté sur l'importance du tourisme axé sur la nature dans la promotion de la durabilité et de la résilience.

Le Secrétaire général par intérim de l'IORA, a réitéré l'engagement de l'Association dans la promotion du tourisme et des échanges culturels. M. Tripura a indiqué que l'IORA continuera à faciliter, coordonner, suivre et mettre en œuvre des projets, des documents politiques et des programmes de travail afin de promouvoir la coopération



régionale pour une région pacifique, stable et prospère de l'océan Indien.

Quant au Dr Glaesser, il a appelé à un changement d'approche en matière de détection des maladies transmissibles et émergentes pour une industrie touristique plus résiliente et durable. L'échange des meilleures pratiques individuelles lors de l'atelier ainsi que le partage des leçons tirées de la pandémie contribueront à améliorer et à orienter le secteur, a-t-il ajouté.

L'atelier, qui s'est tenu du 03 au 05 mai 2023, voit la participation d'une cinquantaine de hauts fonctionnaires locaux et internationaux de l'IORA. Il fournira un aperçu de la manière dont le tourisme axé sur la nature peut être considéré comme une solution en identifiant des outils et des mécanismes de développement durable. Il servira également de plate-forme pour partager les expériences de

chaque pays et discuter des défis.

Les sujets à couvrir comprendront, entre autres, le tourisme axé sur la nature en tant que l'un des secteurs de l'industrie touristique mondiale à la croissance la plus rapide, s'appuyant sur des expériences liées à l'environnement naturel, notamment l'écotourisme, le tourisme d'aventure, l'agrotourisme, le tourisme animalier et le tourisme côtier.

SALE BY LICITATION

Notice is hereby given that on Thursday the 6th July 2023, at 1.30 p.m. shall take place before the Master's Bar situate at Supreme Court of Mauritius, Cr Edith Cavell and Desroches Streets, Port Louis, the sale by Licitation of the hereunder described immoveable property viz:-

A portion of land of the extent of eleven perches (11 Perches) or four hundred and sixty four decimal thirty metre square (464.30 m²) situated in the district of Rivière du Rempart place called Le Ravin, together with a one storeyed concrete house the whole morefully described in the deed transcribed in TV 1487/165. The said portion of land is bounded as follows:-

"Du premier côté, par le bot No, 1 devant être attribué a Beeasing KOONJBEHARRY, sur cinquante et un pieds;

Du second côté, par Seeparsad DOOBEEJAYSING, sur quatre-vingt onze pieds;

Du troisième côté, par le No. 1 (a) devant être attribué & Beeasing KOONJBEHARRY, sur cinquante et un pieds neuf pouces;

Et du quatrième côté, par Bissoondoyal ALLICK, un chemin de huit pieds de large entre sur quatre-vingt-onze pieds.

The said portion of land is residential.

Together with all that depends or forms part thereof without any exceptions or reservations whatsoever.

The said Sale is prosecuted at the request of (i) Dammawantee Koonjbeharry residing at Royal Road, Petit Raffray (11) Lutchmeen Koonjbeharry residing at Campment Noel, Pointe aux Cannoniers Gil) Basmatteea Koonjbeharry residing at Tagore Street, St Paul, Phoenix and (iv) Kantasepersad Koonjbeharry residing at Maurel Road, Rivière du Rempart against (1) Heirs of Late Dunwuntee LUCHMEE (Born KOONJBEHARRY) namely:- (i) Sardanund LUCHMEE, residing at Royal Road, Union Park, (ii) Kissouduthsing LUCHMEE, residing at Colombes Avenue, Mont Ida; (iii) Coomatee GOPALSING (Born LUCHMEE), residing at Temple Road, Sebastopol;

Heirs of Late Iswarsing LUCHMEE namely:- (1)Meetusingh LUCHMEE residing at Greedharry Street, Quatre Soeurs; (ii) Penisha LOWTUN (Born LUCHMEE), residing at Morcellement Rice Fond, Saint Julien Village; and (iii) His surviving spouse Chandrance DHURUMSING, residing at Greedharry Street, Quatre Soeurs; (2) Krissoonduthsing LUCHMEE, residing at Royal Road, Quatre Sours; (3) Nandini BHOWANEESING (Born LUCHMEE), residing at Royal Road, Terre Rouge; and (4)

Yougrasunsingh LUCHMEE, residing at Royal Road, Terre Rouge.

All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said property are warned that they must do so before the transcription of the judgment of adjudication failing which they shall be debarred from such right.

Under all legal reservations
Dated at Port Louis, this 2nd day of May 2023
Mrs Brindd Kaniah

Of 2nd Floor, Sterling House, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

NOTICE UNDER SECTION 311(2) OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that "ConneXion Immobilier Limited" a domestic company having its Registered Office at Cr Riverside Lane, Castle Road, Belle toile, Coramandel, Mauritius is to be removed from the Register of Companies under Section 309(1) (d) of the Companies Act 2001.

The Company has ceased operation and has discharged all its liabilities.

Any objection or claims if any should be lodged with the Registrar of Companies within 28 days from the date of this notice.

Date: 24th April 2023

MR DÉVAKAR RAMPHUL
DIRECTOR/APPLICANT

OUTBIDDING

Notice is hereby given that on Thursday the 05/05/22, "une portion de terrain sis dans la cité de Port-Louis, lieu dit Roche Bois No.5, Rue N C.Hing de la contenance de 130.60 m², distrait du terrain de L'Etat connu sous le nom de State Land Roche Bais, together with a dilapidated concrete house thereon and the whole morefully described and transcribed in TV 8891/19 and in the Memorandum of Charges filed in the matter was sold by LICITATION for a price of Rs. 200,000 at the request of Marie Rosemay THEOPHILE, the wif of late Andre George GAIQUI against Heirs of Late Louis Joseph THEOPHILE, namely (i) Louis Joel THEOPHILE & Ors and purchased by Mrs Marie Rosemay THEOPHILE.

Afterwards on the 12/05/22, Marie Jenny Priska THEOPHILE has made an outbidding of one sixth above the purchase price.

Honour the Master & Registrar of the Supreme Court has now fixed Thursday the 08th of June 2023 at 1:30 pm, for the SALE of the said property, upon the outbidding, which SALE will be taken place in Courtroom No.23 at New Supreme Court Building, of Corner Desroches Street and edith Cavel Street. Port-Louis

Under all legal reservations.

Dated at Port-Louis, this 2nd day of May, 2023

Me. O D Cowreca
Of Sterling Tower, La Poudrière Street, Port-Louis Attorney in charge of the Sale.

Droit Des Femmes

Avortement : la guerre sans fin contre la pilule abortive

La mifépristone, prise en combinaison avec le misoprostol pour les avortements médicamenteux, est peut-être l'une des plus grandes inventions françaises. Alors qu'aux États-Unis, la bataille judiciaire autour de cette pilule abortive utilisée pour plus de la moitié des IVG du pays fait rage, le "père de la mifépristone", le biochimiste français Étienne-Émile Baulieu, se désole de sa récente interdiction. France 24 revient sur l'histoire semée d'embûches de ces deux pilules abortives.

Deux jugements distincts émis l'un après l'autre le 7 avril dernier, ont fait retenir leur souffle aux défenseurs du droit à l'avortement aux États-Unis.

D'abord, la suspension par le juge ultraconservateur du Texas Matthew Kacsmaryk, de l'autorisation de mise sur le marché dans l'ensemble des États-Unis, de la mifépristone, cette pilule abortive largement utilisée dans le pays. Pour le juge texan nommé par Donald Trump, la Food and Drug Administration (l'Administration fédérale de l'alimentation et des médicaments) l'avait incorrectement approuvée il y a 23 ans.

Presque simultanément, dans l'État de Washington, le juge Thomas Rice, nommé par l'administration Obama, avait de son côté estimé que la mifépristone était "sûre et efficace" et avait accédé à la demande de 17 États démocrates en maintenant le médicament en vente.

Devant ce méli-mélo juridique, la Cour suprême des États-Unis a tranché vendredi dernier en maintenant provisoirement l'accès à la mifépristone. Les restrictions décidées par des tribunaux inférieurs sont donc, pour l'heure, suspendues.

Depuis que "Roe vs Wade", l'arrêt de la Cour suprême qui faisait de l'avortement un droit constitutionnel aux États-Unis, a été révoqué en juin dernier, le tollé provoqué par la remise en question du droit à l'IVG a placé deux petites pilules au centre des batailles juridiques et politiques : la mifépristone et le misoprostol. Prises ensemble, elles constituent le moyen le plus efficace de pratiquer un avortement médicamenteux. Pourtant, l'histoire de ces deux médicaments, au cœur de ces récentes polémiques, est peu connue.

Le Misoprostol, une découverte fortuite

L'avortement médicamenteux est en fait "un terme général pour parler de deux méthodes d'IVG différentes", explique le Dr Sydney Calkin, sociologue féministe et maîtresse de conférences à l'Université Queen Mary de Londres, autrice de "Abortion Pills Go Global". Pratiquer un avortement médicamenteux implique la prise de deux médicaments à un ou deux jours d'écart. Le premier, la mifépristone, arrête la grossesse. C'est un stéroïde synthétique qui bloque l'action de la progestérone, une hormone nécessaire pour l'implantation de l'œuf dans l'utérus. Le second, le misoprostol, est un médicament de la famille des prostaglandines qui induit des contractions et déclenche les saignements.

Les deux pilules sont utilisées de manière combinée mais de nombreux pays n'ont pas accès à la mifépristone et utilisent donc le misoprostol seul pour pratiquer un avortement.

Commercialisé en 1973 par la société pharmaceutique américaine Searle sous le nom de Cytotec, le misoprostol, était à l'origine prescrit uniquement contre les troubles gastro-intestinaux et notamment les ulcères.

Lorsque la molécule est commercialisée sur le marché brésilien en 1986 et approuvée pour la vente sans ordonnance dans les pharmacies, "les militants pro-avortement brésiliens de l'époque ont tenté leur chance", explique le Dr Sydney Calkin. Ces derniers découvrant l'avertissement "ne pas utiliser si vous êtes enceinte" sur la notice des pilules Cytotec, se sont rendu compte en l'essayant que le misoprostol provoquait bien des avortements.

Dans ce pays où l'IVG était illégale depuis 1890, sauf en cas de viol ou de danger pour la vie de la mère (depuis 1940), le misoprostol offrait enfin une solution aux femmes qui souhaitaient avorter. "Cette découverte s'est ensuite propagée de manière informelle à travers toute l'Amérique latine par le biais de réseaux d'activistes, qui expliquaient comment utiliser le médicament en toute sécurité", détaille le Dr Sydney Calkin.

Ce qui a commencé comme une action discrète des militants pro-avortement a fini par faire la une des journaux. En 1991, The Lancet publiait l'article d'un médecin allemand



mettant en garde contre la "mauvaise utilisation" du misoprostol au Brésil, qui pouvait induire des malformations sur les foetus. Suite à cette publication, le médicament n'était plus disponible sans ordonnance dans le pays.

Alors que l'utilisation du misoprostol était de plus en plus notoirement liée à l'avortement, le Brésil a finalement mis en place des lois sévères pour restreindre l'utilisation de ce médicament. En 1998, l'autorité sanitaire brésilienne Anvisa interdisait son achat ou son importation sous peine de 15 ans d'emprisonnement. Aujourd'hui son utilisation au Brésil est toujours très contrôlée et restreinte à seulement quelques hôpitaux.

La Mifépristone, la "pilule de Caïn"

Si "le titulaire du brevet du Misoprostol a toujours été très réticent à l'association de sa molécule avec l'avortement et à l'octroi de licences pour tout type d'utilisation abortive", explique Sydney Calkin, "la mifépristone elle, a toujours été considérée avant tout comme un médicament abortif". C'est d'ailleurs son inventeur, le docteur Étienne-Émile Baulieu, qui l'affirme dans une interview accordée au New York Times en janvier dernier.

Le Dr Baulieu, 96 ans, endocrinologue et biochimiste français, dit avoir été hanté par les souvenirs de son internat en médecine, qu'il a terminé avant que la France n'adopte sa loi libéralisant l'avortement en 1975. Il se rappelle la façon dont les femmes qui se faisaient avorter clandestinement, avec des aiguilles, étaient traitées à l'hôpital à l'époque et comment les chirurgiens ordonnaient alors de ne pas leur administrer d'anesthésie "pour leur donner une leçon".

Il y a près de cinquante ans, quand l'idée a germé dans son esprit, Étienne-Émile Baulieu était convaincu qu'elle déclencherait une petite révolution. Une pilule qui interromprait une grossesse en leur permettant d'éviter la chirurgie serait un bond en avant pour les droits des femmes. Il avait d'ailleurs espéré, que "paradoxalement, grâce à la pilule abortive, l'avortement ne serait plus un problème" au XXI^e siècle.

Invité à travailler aux États-Unis en 1961, il rencontre Gregory Pincus, le père de la pilule contraceptive qui l'encourage dans son projet. De retour en France, il conçoit une anti-hormone, qui permet de s'opposer à l'action de la progestérone, essentielle au maintien d'une grossesse. "Je voulais en faire un 'contragestif'", explique-t-il, c'est-à-dire un moyen de contrer la gestation.

Baulieu synthétise pour la première fois la mifépristone en 1982 sous le nom de molécule RU 486 : "RU" faisant référence à Roussel-Uclaf, du nom du laboratoire pharmaceutique avec lequel il travaille et "486" au numéro de séquençage de la molécule.

La RU 486 est une alternative médicamenteuse à l'avortement chirurgical, sûre et peu onéreuse. Mais la bataille pour sa commercialisation, de ses premiers essais médicaux à son approbation sur le marché, sera rude.

Les puissantes ligues américaines anti-avortement, l'accusant d'avoir inventé une "pilule de la mort", ont mené "de nombreuses actions en France comme aux États-Unis pour essayer d'arrêter son introduction sur le marché", raconte le Dr Claudia Roesch, chercheuse à l'Institut historique allemand de Washington, autrice d'une étude sur les controverses liées à la mifépristone.

Le principal actionnaire du laboratoire Roussel-Uclaf

était le groupe pharmaceutique allemand Hoechst. Ce dernier avait fait partie d'IG Farben pendant la Seconde Guerre mondiale, une entreprise chimique qui produisait de l'acide cyanhydrique, un gaz utilisé par les nazis dans les camps de la mort. "Des manifestants anti-avortement bloquaient l'entrée de l'ambassade française aux États-Unis, ainsi que des sièges sociaux de ces sociétés aux États-Unis, en France et en Allemagne", raconte Claudia Roesch. "Ils comparaient l'avortement médicamenteux à l'Holocauste", conclut-elle.

En France, la mifépristone est finalement approuvée par les autorités sanitaires en septembre 1988. Mais l'opposition y était si intense que moins d'un mois plus tard, Roussel-Uclaf retire la pilule du marché.

Par un énième retournement de situation, et l'intervention du ministre de la Santé d'alors, Claude Evin, qui estima dans une allocution télévisée, à la surprise générale, que la pilule abortive était la "propriété morale des femmes", la mise sur le marché de la RU 486 fut enfin autorisée.

La même année que la France, en 1988, la Chine approuve la mifépristone, "pour des raisons très différentes", analyse le Dr Sydney Calkin. Pékin avait en effet mis en place à l'époque sa politique de l'enfant unique et l'État incitait les femmes à avorter.

Le Royaume-Uni est le troisième pays à approuver la mifépristone en 1991, suivie de la Suède en 1992. Une grosse partie des États de l'UE valident la pilule abortive en 1999, mais en Italie, la pression de l'Église est telle, qu'elle n'est autorisée qu'en 2009. Aux États-Unis, il faudra attendre 2000 pour que les autorités l'approuvent.

Même après son autorisation, la pilule révolutionnaire de Baulieu continue d'être un sujet brûlant. Le Vatican parlait en 1997 de la mifépristone comme de la "pilule de Caïn : le monstre qui tue cyniquement ses frères".

Pas plus tard qu'en mars dernier, le représentant républicain de l'État du Kentucky, Danny Bentley, a dit, à tort, que la RU 486 était du cyanure et "qu'il a[ait] été développé par les Allemands" pendant la Seconde Guerre mondiale. Preuve que les arguments fallacieux anti-avortement des années 80 restent tenaces.

Haro contre les pilules abortives

En Amérique latine, le misoprostol seul est largement utilisé. "Il est beaucoup plus facile à obtenir que la mifépristone", explique Sydney Calkin. "C'est une bouée de sauvetage pour beaucoup de femmes. Mais les risques liés à son utilisation varient d'un pays à l'autre", souligne la chercheuse.

"Au Salvador, l'un des pays où la législation anti-IVG est l'une des plus strictes au monde, l'avortement peut vous valoir entre deux et 50 ans de prison. Même des femmes qui ont fait une fausse couche ont été jetées en prison, accusées d'avoir avorté. En Uruguay, en revanche, si une femme a pris du misoprostol et souffre de complications, elle ne sera pas sanctionnée. Les médecins vont l'aider à gérer les conséquences de son avortement.", détaille la sociologue.

L'accessibilité de ces deux pilules est en tout cas en forte progression, même dans les pays où elles ne sont pas autorisées. Les génériques du misoprostol et de la mifépristone sont maintenant fabriqués en masse en Inde et en Chine et, sur le continent américain, ces pilules sont facilement disponibles au Mexique.

La pandémie de Covid-19 a également ouvert la voie à la généralisation de la télémédecine. Désormais, les pilules peuvent être envoyées par la poste. C'est d'ailleurs le crédo d'ONG comme Aid Access aux États-Unis ou Women on Waves en Europe notamment, qui aident les femmes n'ayant pas accès aux services locaux de pilules abortives à commander ces deux molécules par courrier.

Aux États-Unis, même si la Cour suprême a tranché temporairement en faveur de la mifépristone, la bataille politique autour de la pilule abortive n'est néanmoins pas terminée.

Les républicains du Wyoming, ayant du mal à avaler la pilule, l'ont interdite totalement vendredi 21 avril, devenant ainsi le premier État américain à y parvenir. Une nouvelle victoire pour les conservateurs qui entendent faire régresser l'accès à l'avortement dans toute l'Amérique.

"C'est un recul pour la liberté des femmes, surtout pour les plus précaires qui n'auront pas les moyens d'aller dans un autre État pour se la procurer" a réagi à cette nouvelle Etienne-Emile Baulieu, lui qui a consacré une bonne partie de sa vie à faire l'exact opposé : "accroître la liberté des femmes".

États-Unis

Hollywood : la grève est déclarée chez les scénaristes

Le syndicat de la profession a acté l'échec des négociations avec les principaux studios et plates-formes portant sur une hausse de leurs rémunérations.

La crise couvait au royaume du cinéma et du divertissement. C'est à présent une réalité : des milliers de scénaristes de télévision et de cinéma américains sont en grève après l'échec des négociations avec les principaux studios et plates-formes – comme Netflix ou Disney – qui portaient sur une hausse de leurs rémunérations.

Les membres du conseil d'administration du puissant syndicat des scénaristes, la Writers Guild of America (WGA), « agissant en vertu de l'autorité qui leur a été conférée par leurs membres, ont voté à l'unanimité en faveur d'un appel à la grève » qui prendra effet après minuit (9 heures mardi, heure de Paris), a tweeté, lundi 1er mai tard dans la soirée la WGA. Cette grève va entraîner l'interruption immédiate des émissions à succès, comme les late-night shows (talk-shows de fin de soirée), et retarderait de manière importante les séries télévisées et films dont la sortie est prévue cette année.

Le dernier mouvement social d'ampleur à Hollywood remonte à la grève des scénaristes qui avait paralysé l'audiovisuel américain en 2007-2008. Ce conflit de cent jours avait coûté 2 milliards de dollars au secteur.

Les scénaristes réclament une hausse de leur rémunération et une plus grande part des bénéfices générés par le stream-



ing, alors que les studios affirment devoir réduire leurs coûts en raison de pressions économiques.

Les salaires stagnent, voire baissent

« Tout le monde a l'impression qu'il va y avoir une grève », avait déclaré à l'Agence France-Presse sous couvert de l'anonymat un scénariste pour la télévision basé à Los Angeles. En jeu, « un accord qui va déterminer la manière dont [les scénaristes sont] rémunérés » pour le streaming, aussi bien aujourd'hui qu'à l'avenir, avait-il ajouté.

Les scénaristes affirment avoir du mal à vivre de leur métier, leurs salaires stagnent, voire baissent en raison de l'inflation, alors que leurs employeurs font des bénéfices et augmentent les salaires de leurs dirigeants. Ils estiment n'avoir jamais été aussi nombreux à travailler au salaire minimum fixé par les syndicats, tandis que les chaînes de télévision embauchent moins de personnes pour écrire des séries de plus en plus cour-

tes.

L'un des principaux désaccords porte sur le mode de calcul de la rémunération des scénaristes pour les séries diffusées en streaming, qui, sur des plates-formes comme Netflix, restent souvent visibles pendant des années après avoir été écrites. Depuis des décennies, les scénaristes perçoivent des « droits résiduels » pour la réutilisation de leurs œuvres, par exemple lors des rediffusions télévisées ou des ventes de DVD. Il s'agit soit d'un pourcentage des recettes engrangées par les studios pour le film ou l'émission, soit d'une somme fixe versée à chaque rediffusion d'un épisode.

L'impact de l'intelligence artificielle en question

Avec le streaming, les auteurs reçoivent chaque année un montant fixe, même en cas de succès international de leur travail, comme pour les séries La Chronique des

Bridgerton ou Stranger Things, vues par des centaines de millions de téléspectateurs dans le monde entier. La WGA, qui défend les quelque 11 000 scénaristes du pays, réclame la revalorisation de ces montants, aujourd'hui « bien trop faibles au regard de la réutilisation internationale massive » de ces programmes. Elle veut également évoquer le futur impact de l'intelligence artificielle sur le métier de scénariste.

Les studios, représentés par l'Alliance des producteurs de cinéma et de télévision (AMPTP), relèvent que les « droits résiduels » versés aux scénaristes ont atteint un niveau record de 494 millions de dollars (450 millions d'euros) en 2021, contre 333 millions dix ans plus tôt, en grande partie grâce à la forte augmentation des emplois de scénaristes, liée à la hausse de la demande en streaming.

Après avoir été dépensiers ces dernières années, lorsque les diffuseurs concurrents ont cherché à augmenter le nombre d'abonnés à tout prix, les patrons affirment désormais être soumis à une forte pression de la part des investisseurs pour qu'ils réduisent leurs dépenses et fassent des bénéfices. Et ils nient prétexter des difficultés économiques pour renforcer leur position dans les négociations avec les scénaristes.

« Pensez-vous que Disney licencierait 7 000 personnes pour le plaisir ? », a déclaré une source proche de l'AMPTP, qui représente environ 300 producteurs et les grands studios. Selon elle, « il n'y a qu'une seule plate-forme qui soit rentable à l'heure actuelle, et c'est Netflix ». L'industrie du cinéma « est également un secteur très concurrentiel ».

Etats-Unis : la crainte d'un défaut de paiement de la dette publique grandit

Le pays pourrait se retrouver en difficulté « dès le 1er juin » si aucun accord n'est trouvé entre républicains et démocrates afin de relever le plafond de la dette, a averti lundi la secrétaire au Trésor, Janet Yellen.

L'avertissement vient de la secrétaire américaine au Trésor, Janet Yellen. Les Etats-Unis se rapprochent un peu plus d'un potentiel défaut sur leur dette publique après avoir récolté moins d'impôts que prévu, s'avançant ainsi vers le moment où le pays ne pourra plus faire face à toutes ses obligations.

« Notre estimation est que nous ne serons plus en mesure de satisfaire à l'ensemble des obligations du gouvernement début juin, et potentiellement dès le 1er juin », a écrit, lundi 1er mai, Mme Yellen au président républicain de la Chambre des représentants, Kevin McCarthy, dans un courrier rendu public par le Trésor. Cela ne signifie pas un défaut dès le mois prochain, mais les Etats-Unis, qui jusqu'ici avaient pu éviter de fermer des services en jouant sur les différentes lignes comptables, se retrouveraient cette fois dans une situation économique nettement plus précaire.

Concrètement, le Trésor serait dans l'obligation de choisir entre ses différentes dépenses contraintes, ce qui pourrait l'obliger à fortement limiter certaines, notamment celles relatives aux prestations de santé ou de retraite, afin de pouvoir continuer à remplir ses obligations relatives à ses prochaines échéances liées à sa dette.

« Il est impossible de prévoir avec certitude la date exacte à laquelle le Trésor ne sera plus en mesure de payer les factures du gouvernement et je continuerai à en tenir le Congrès informé dans les semaines à venir, à mesure que les informations seront disponibles », a ajouté Janet Yellen.

Joe Biden convie Kevin McCarthy à une réunion

Dans un communiqué, le bureau du budget du Congrès (CBO) a confirmé les estimations du Trésor, jugeant que «



dans la mesure où la campagne de déclarations sur le revenu a été plus faible qu'initialement anticipé, [il] estim[e] désormais qu'il y a un risque significativement plus élevé que le Trésor ne dispose plus des fonds nécessaires dès début juin ».

Le Congrès américain doit régulièrement voter afin de relever le plafond d'endettement de l'Etat fédéral, une procédure réalisée à 78 reprises depuis le début des années 1960, le plus souvent sans débat particulier.

Mais cette année, les républicains, qui disposent depuis début 2022 d'une légère majorité à la Chambre, refusent d'accorder ce qu'ils considèrent être un chèque en blanc en faveur de l'administration Biden, et veulent au contraire qu'une hausse de ce plafond soit couplée à une coupe drastique des dépenses fédérales. Or le gouvernement fédéral a atteint son plafond, de 31 400 milliards de dollars (28 500 milliards d'euros environ), à la mi-janvier, obligeant le Trésor à prendre une première série de mesures, avant tout comptables, afin de rester au niveau atteint.

Du côté de la Maison Blanche, le président américain, Joe Biden, a répété à plusieurs reprises que le relèvement

du plafond devait être réalisé sans condition, jugeant que la dette était le résultat des politiques menées par le passé par l'ensemble des administrations, issues des deux partis. Dans un communiqué, la présidence a annoncé que M. Biden a appelé lundi Kevin McCarthy afin de le convier à une réunion le mardi 9 mai, en présence des principaux responsables démocrates et républicains du Congrès.

« Le Sénat et le président doivent se mettre au travail, et vite »

Le 26 avril, la Chambre des représentants a voté un texte proposé par M. McCarthy prévoyant une baisse de 4 500 milliards de dollars des dépenses fédérales sur les dix prochaines années en échange d'une hausse du plafond de 1 500 milliards, ou une clause de revoyure au 31 mars 2024, ce qui ferait dès lors de la dette l'un des principaux thèmes de la campagne présidentielle en vue des élections de novembre de la même année.

« Après trois mois d'inaction de la part de l'administration Biden, la Chambre a agi, et un texte qui mettrait fin au risque de défaut attend que le Sénat s'en saisisse à l'heure où nous parlons, a déclaré, lundi, dans un communiqué, Kevin McCarthy. Le Sénat et le président doivent se mettre au travail, et vite. »

Mais le texte ne devrait vraisemblablement pas être voté par le Sénat, contrôlé par les démocrates à une légère majorité. « Il est temps de mettre de côté les intérêts partisans et de faire ce qui est juste et nécessaire pour le peuple américain et éviter le premier défaut du gouvernement qui ferait s'écrouler les marchés, augmenter les coûts pour les familles et remettre en question leurs économies pour la retraite », ont annoncé lundi, dans un communiqué commun, les responsables démocrates au Congrès Chuck Schumer (Sénat) et Hakeem Jeffries (Chambre).

Les deux partis doivent cependant parvenir à un accord rapidement : la session parlementaire actuelle ne prévoit que douze jours de débat au Capitole d'ici au 1er juin. Un défaut « provoquerait une catastrophe économique et financière », avait alerté le 25 avril Janet Yellen.

Santé

Dépression : comment l'art-thérapie peut être efficace contre la maladie

Récemment, l'humoriste et actrice Blanche Gardin révélait à quel point l'écriture l'avait aidée à sortir de sa dépression. Dans quelle mesure cette activité, et les arts en général, réduisent-ils les symptômes de cette maladie ?



Laisser aller son imagination sur une feuille blanche : l'écriture a du bon pour se décharger de ressentis qui pèsent parfois lourd dans notre psychisme. Et ce point a notamment été décrit sur le plan scientifique dans les colonnes du "Journal of the American Medical Association". Les pensées négatives, l'anxiété, les stratégies d'évitement se trouvent nettement diminués en écrivant.

Se libérer de ses émotions

Et selon des scientifiques, cinq minutes d'écriture avant de se coucher favoriseraient l'endormissement ainsi qu'une bonne qualité du sommeil. L'écriture fait d'ailleurs partie des approches privilégiées dans la prise en charge du syndrome de stress post-traumatique.

Même si cela est difficile à croire tant que vous ne l'avez pas expérimenté, l'écriture a aussi un impact physique. En quelques lignes ou en quelques pages, il est possible de sentir votre rythme cardiaque diminuer, votre respiration reprendre de la régularité, vos muscles se relâcher et votre

corps se délester d'une charge émotionnelle.

Et vous êtes totalement libre d'écrire sur votre propre histoire et vos émotions en utilisant le pronom personnel "je", ce que l'on appelle l'écriture de soi. Vous pouvez aussi transposer ces éléments dans la peau et dans la bouche d'un personnage inventé. Ou bien vous retrancher dans les rangs de la fiction pour un décrochage complet, et donc de mettre de côté ce qui vous pèse. Et ce sans vous exposer à aucun jugement.

Aux arts et cetera

La lecture joue aussi un rôle important dans la libération des émotions négatives et des tendances aux idées noires. En plongeant dans un ouvrage, vous entrez en contact avec des personnages, une histoire, de la fiction : tout sauf votre nombril et votre présent. Un bon moyen pour prendre du recul, se décentrer de vos ressentis, éprouver des émotions pour d'autres situations que la vôtre et arrêter de ressasser pendant quelques temps.

Et nul besoin de lire des heures durant pour ressentir les effets positifs. Selon des chercheurs canadiens*, six minutes suffisent à générer de l'apaisement. Des observations confirmées en relevant le rythme cardiaque et la tension musculaire des participants à l'étude.

La poésie, la chanson, la danse, la musique, tous les arts en général, exercent aussi beaucoup de bénéfices sur votre santé mentale. Une pratique nommée art-thérapie efficace si vous êtes sujets aux phases dépressives. Ainsi, en sollicitant « la créativité, l'expression de soi, les arts aident à sortir de la dépression », décrivent les auteurs du site art-therapie-Belgique.be.

Et selon une étude française publiée sur le site Science direct, l'art-thérapie vient « stimuler les émotions, relancer la motivation, l'ouverture à l'autre, le renforcement du moi, du bien-être », révèle la chercheuse Fabienne Laroque**, principal auteur de ce travail.

Stress, danger : pourquoi avons-nous tendance à fuir ?

Dans une situation de stress ou de danger, l'être humain peut réagir de trois façons différentes : en attaquant, en restant sidéré ou en fuyant. Cette dernière option est le point de départ du film de Denis Imbert, *Sur les chemins noirs*, avec Jean Dujardin. Il raconte un road trip pédestre entrepris par le protagoniste, comme une fuite après un grave accident.

Psychiatres et psychologues s'accordent à expliquer que face à une situation effrayante ou porteuse d'intense angoisse, la fuite fait partie des réactions spontanées naturelles. Et dans de nombreuses occasions, celle-ci est totalement saine. Ainsi, par exemple, face à un chien enragé ou à un incendie, la fuite est une façon de se protéger, de sauver sa vie.

Mais après avoir été victime d'un traumatisme, si cette façon de se comporter perdure, elle empêche de surmonter les effets du choc. « Le problème survient lorsque la fuite nous empêche d'avancer », explique ainsi Egide Altenloh, psychologue à Bruxelles, sur le site Psyris.

Comment la fuite devient-elle nocive ?

Victime d'un accident grave, d'une scène de violence ou encore d'une agression, la personne a subi un traumatisme. Le fait de fuir – en s'évadant physiquement ou en se renfermant sur soi-même par exemple – apporte du réconfort.

C'est pourquoi, « inconsciemment, la personne retient que c'est un schéma qui fonctionne très bien pour faire redescendre la pression et revenir à une situation plus sécurisante », décrit Geneviève Krebs, psychopraticienne en thérapies brèves sur son site internet. « Elle le répète à chaque fois qu'une émotion négative forte se présente. Il est ensuite difficile de changer cette addiction comportementale. »

Dans ce cas, le traumatisme perdure et la victime est empêchée de guérir, d'avancer, de vivre pleinement.

**Comment sortir de ce schéma de fuite ?**

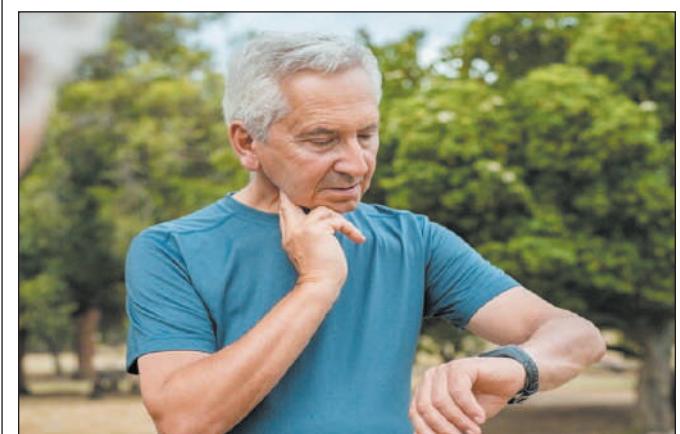
« Il est important de comprendre que ce n'est pas tant l'événement, la situation que nous fuyons, mais l'émotion qu'elle a déclenchée et qui est sur le moment insupportable, insurmontable », continue Geneviève Krebs.

Or « lorsque l'on fuit la souffrance, on peut craindre qu'elle nous rattrape », avertit le Dr Delphine Calamy, psychiatre – Psychothérapeute à Lille. « Tandis que lorsque l'on accepte de l'éprouver, on la confronte et finalement on la combat. Et par le combat, on peut espérer la vaincre. »

Si vous pensez être dans ce mode de fonctionnement et que vous en souffrez, il est donc recommandé de consulter un psychologue ou un psychiatre qui vous aidera à affronter vos peurs et vos souffrances. Et ainsi à surmonter vos traumatismes.

Hypertension artérielle : comment le sport peut vous sauver la vie

Pratiquer une activité physique pourrait permettre de réduire le risque de décès par maladie cardiovasculaire chez les hommes souffrant d'hypertension artérielle...



Généralement silencieuse, l'hypertension artérielle est la maladie chronique la plus fréquente en France. Comme son nom l'indique, elle est caractérisée par une pression artérielle trop élevée, ouvrant la porte à de nombreuses complications cardiovasculaires, cérébro-vasculaires ou neurodégénératives (infarctus du myocarde, AVC, maladie d'Alzheimer...).

Dans la prise en charge de l'hypertension, l'hygiène de vie tient une place de tout premier plan. Une alimentation équilibrée et le fait de ne pas fumer bien entendu. Mais pas seulement. Le sport aussi est important.

Preuve en est avec une étude finlandaise qui a duré plus de 30 ans. Tout a commencé entre 1984 et 1989. Des scientifiques ont recruté plus de 2 000 hommes âgés de 42 à 61 ans. Dès lors, des mesures régulières de la pression artérielle et de la forme cardiorespiratoire, c'est-à-dire la consommation maximale d'oxygène lors d'un effort, ont été effectuées. Ce qui a permis aux scientifiques de répartir les participants en quatre groupes :

- Ceux présentant une tension artérielle normale et forme physique élevée ;
- Ceux ayant une tension artérielle normale et une faible forme physique ;
- Ceux souffrant d'une hypertension artérielle mais avec une bonne condition physique ;
- Et ceux souffrant d'une hypertension avec une faible forme physique.

« Une bonne condition physique n'élimine pas le risque de mortalité... mais elle l'atténue »

Au cours du suivi - qui a duré jusqu'en 2018 – 644 décès dus à une maladie cardiovasculaire ont été recensés. Sans trop de surprise, les hommes souffrant d'hypertension artérielle et ne faisant pas de sport avaient un risque de décès cardiovasculaire plus que doublé par rapport à ceux premier groupe.

Quant aux participants souffrant d'hypertension mais avec des niveaux plus élevés de forme physique, ils présentaient bien un risque cardiovasculaire. Mais significativement plus faible que celui de leurs homologues sédentaires souffrant d'hypertension artérielle... mais elle l'atténue. La maîtrise de la pression artérielle devrait rester un objectif chez les personnes ayant des niveaux élevés. Et cela grâce à une activité physique régulière. »

Pour être en forme, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer dans la semaine « au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité soutenue ». Dix à vingt minutes par jour, ce n'est tout même pas la mer à boire !

Et de simples gestes peuvent faire la différence : en allant au travail, descendez une station avant votre arrêt, garez votre voiture moins proche de votre lieu de travail ou de votre domicile, utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur, au bureau, levez-vous et marchez régulièrement...

Premier League

Arsenal 3-1 Chelsea:

Martin Odegaard marque deux fois alors que les Gunners maintiennent la candidature au titre

Arsenal est revenu au sommet de la Premier League avec une victoire 3-1 sur Chelsea à l'Emirates Stadium alors que les visiteurs abjects ont chuté à une sixième défaite consécutive sous Frank Lampard.

Les Gunners sont entrés dans le match en cherchant à mettre derrière eux leur raclée 4-1 par leurs rivaux en titre Manchester City et ils l'ont fait avec un style emphatique dans une première mi-temps complètement unilatérale.

Martin Odegaard a marqué les deux premiers buts, capitalisant deux fois sur la lugubre défense de Chelsea pour expédier des centres de Granit Xhaka, Gabriel Jesus ajoutant ensuite le troisième à bout portant.

L'équipe de Mikel Arteta aurait dû être totalement hors de vue au moment où Noni Madueke a marqué un but pour Chelsea au milieu de la seconde mi-temps, mais cela s'est avéré n'être qu'une consolation pour les visiteurs classés 12e, dont la saison continue de plonger dans de nouvelles profondeurs.

La victoire prend Arsenal deux points au-dessus de l'équipe de Pep Guardiola, bien qu'ayant joué deux matchs de plus, améliorant l'ambiance autour du club après une course de quatre matchs sans victoire et garantissant que la course au titre reste vivante malgré les événements au stade Etihad la semaine dernière.

La détermination d'Arsenal à tracer une ligne sous la récente baisse de forme était claire dès le départ, les hôtes rajeunis repoussant Chelsea dans leur propre moitié et accumulant une pression presque implacable.

L'équipe de Lampard était redétable à Kepa Arrizabalaga de ne pas avoir pris de retard plus tôt, le gardien sauvant courageusement aux pieds de Xhaka à la cinquième minute après que l'arrière droit Cesar Azpilicueta l'ait vendu à découvert avec une mauvaise tête en arrière.

Les problèmes d'Azpilicueta ne faisaient que commencer, cependant, Arsenal se déchaînant bientôt de ce côté alors que Xhaka a choisi à deux reprises Odegaard, qui a terminé avec aplomb à chaque occasion, ses premiers efforts laissant Kepa avec peu de chance.

Aaron Ramsdale a effectué un arrêt complet de Ben Chilwell entre les frappes d'Odegaard, mais c'était la première et la seule chance de Chelsea de se montrer lamentable en première mi-temps et, à l'autre bout, la punition s'est rapidement poursuivie.

Le troisième but d'Arsenal est venu d'une défense plus difficile alors que les Blues n'ont pas réussi à dégager leurs



lignes à deux reprises après le centre de la droite de Ben White, permettant à Jesus de marquer à bout portant son 10e but en Premier League de la saison.

Les supporters locaux se délectaient de l'occasion à ce moment-là, applaudissant bruyamment l'annonce que Pierre-Emerick Aubameyang, leur ancien attaquant, serait remplacé par Kai Havertz à l'intervalle après une performance anonyme en première mi-temps.

Puis, lorsque l'action a repris, Arsenal a repris là où il s'était arrêté en première mi-temps, forçant une succession d'occasions, Thiago Silva dégageant une tête de Gabriel Magalhaes de la ligne et Kepa refusant Xhaka, Saka et Odegaard.

Il semblait que plus de buts d'Arsenal étaient inévitables, mais le but de Madueke, marqué après qu'Arsenal se soit éteint défensivement, a donné aux visiteurs quelque chose à quoi s'accrocher et a organisé une finale nerveuse, les supporters locaux craignant qu'une autre avance ne soit abandonnée.

Mykhailo Mudryk a fait quelques frayeurs avec son rythme après son introduction, mais Arsenal a tenu le coup, malgré une blessure tardive à l'arrière central Gabriel Magalhaes, obtenant une victoire bien méritée et montrant que, alors que leurs rivaux londoniens languissent en 12e, ils peuvent pourtant pousser Manchester City jusqu'au bout.

Le patron d'Arsenal, Mikel Arteta, lorsqu'on lui a demandé ce qu'il avait aimé de la performance de Sky

Sports :

"Que nous étions nous. C'est ce que j'exigeais. Je voulais voir cette énergie, cette détermination, cette fluidité, ce mouvement, ce but dans notre jeu.

"C'était là depuis le début. Cela a permis de créer des liens avec notre public et, évidemment, vous savez ce qui se passe lorsque nous sommes capables de le faire. Les buts ont été vraiment utiles car ils ont donné le ton pour le reste du match.

"Nous voulions [repousser Chelsea dès le début]. Nous savions que si nous les dominions et arrivions dans le dernier tiers, ils allaient avoir des problèmes. Au cours des 30 dernières minutes, nous leur avons permis de courir et, avec les joueurs qu'ils ont, dans les moments de transition, vous allez avoir des problèmes.

"La performance contre City était très différente. Nous devions être bien meilleurs dans de nombreux départs et je pense que nous l'avons fait dans les 60 premières minutes ce soir.

"Dans les 15 premières minutes de la seconde mi-temps, nous aurions dû marquer deux ou trois buts - alors le match est terminé. Si vous ne le faites pas et commencez à donner le ballon contre des équipes comme celle-là, alors des doutes apparaissent."

"Les 60 premières minutes, nous avons fait un très bon match. Nous méritons les trois points aujourd'hui. Nous avions besoin d'une réaction et l'équipe, avec les supporters, a eu une bonne réaction.

"Nous n'avons pas eu notre meilleure journée et Man City était la meilleure équipe la semaine dernière. Mais nous y croyons toujours.

"J'essaie de donner des conseils avec mon expérience. J'ai connu des moments pires que tous les joueurs ici, c'est sûr.

"J'essaie d'aider les jeunes pour leur donner de la motivation.

"Bien sûr, si vous perdez quatre matchs, vous commencez à avoir du mal, mais c'est mon travail."

"Surtout la première mi-temps a été brillante. Nous avons montré un esprit différent de la dernière fois. La seconde mi-temps a été un peu compliquée mais nous avions besoin de celle-ci."

Ligue 1 : Lens dompte Toulouse et revient à un point de la 2e place

Grâce à un but de l'inévitable Loïs Openda, auteur de 18 réalisations cette saison en Ligue 1, le RC Lens a pris le meilleur sur le tout frais vainqueur de la Coupe de France, Toulouse (0-1). A cinq journées de la fin et à quelques jours du choc face à Marseille, les Sang et Or n'ont plus qu'un point de retard sur les Phocéens.

Lens, à la faveur de sa petite victoire mardi lors de la 33e journée de Ligue 1 chez les vainqueurs toulousains de la Coupe de France (1-0) survoltés, revient sur les talons de Marseille avant leur choc décisif pour la deuxième place ce week-end. Un point seulement séparera les Lensois, troisièmes, du dauphin marseillais lorsque les deux équipes se retrouveront samedi dans la fureur de Bollaert avec la Ligue des champions en ligne de mire.

Sous pression après la victoire de l'OM dimanche contre Auxerre (2-1), les Sang et Or ont rempli leur contrat et s'assurent quasiment le podium, avec désormais huit points d'avance sur Monaco à cinq journées de la fin.

Malgré une très bonne première demi-heure, sur la lancée de sa finale de Coupe victorieuse contre Nantes (5-1), le TFC concède lui une cinquième défaite consécutive à domicile, sans trop de conséquences puisque son maintien est quasiment assuré (13e avec 41 points).

L'entraîneur toulousain Philippe Montanier, passé sur le banc lensois de 2018 à 2020, avait mis en cause la veille la programmation du match quant à « l'équité sportive » de la course à la C1. 72 heures après le Stade de France, 48 heures après les célébrations de la place du Capitole, la



gueule de bois guettait forcément ses joueurs face à l'une des équipes les plus intenses du championnat.

Avec neuf changements dans le onze de départ par rapport à samedi, les Violets, encore sur leur nuage dans un Stadium à guichets fermés pour fêter ses héros, ont fait abstraction de la fatigue.

Toulouse réussit à Openda

Chahutés comme rarement ces dernières semaines, les Nordistes ont plié sur une frappe enroulée de Vincent Sierro juste à côté (5e) et deux occasions chaudes de

Fares Chaïbi (25e et 27e), mais ils n'ont pas rompu.

A la réception d'un centre de Massadio Haïdara, l'attaquant belge Loïs Openda, déjà auteur d'un triplé express à l'aller (3-0), a même inscrit sur sa première véritable occasion son 18e but de la saison. Cette ouverture du score a eu le mérite de faire retomber un peu l'euphorie toulousaine et le RCL a failli en profiter pour doubler la mise, mais Openda a trouvé le petit filet (41e) et Seko Fofana les gants de Maxime Dupé (45e).

La confrontation entre ces deux futurs européens est tombée dans un faux rythme en deuxième mi-temps, même si Toulouse, porté par son public, a poussé jusqu'au bout pour tromper la vigilance d'un Brice Samba rassurant en fin de match.

Beaucoup moins convaincants qu'il y a dix jours contre Monaco (3-0), les joueurs de Franck Haise ont manqué le break sur une tête trop décroisée de Florian Sotoca (72e) et un nouveau raid infructueux d'Openda (82e), mais ils s'en contenteront.

Cette nouvelle défaite contre un « gros » n'a pas empêché les supporters toulousains de célébrer encore une fois leur premier trophée depuis 1957, officiellement présenté après la rencontre. La « finale » des Lensois, elle, aura lieu samedi à Bollaert.