

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Le président Roopun exhorte les Mauriciens à accepter les différences de chacun



Page 3

Un ancien membre du Royal Pioneer Corps fête ses 100 ans



Page 3



**Le Socialiste sera
de nouveau en ligne
le 09.01.2024**

Maurice compte une nouvelle centenaire



Page 3

Jacques Delors, la mort d'un grand d'Europe



Page 6

PREMIER LEAGUE



**Victoire facile des Wolves
à l'extérieur**

Page 10



**Les Blues arrachent les trois points à
la toute dernière minute sur penalty**

Page 10

A la télé aujourd'hui



06:01 NEW AMSTERDAM
06:45 RED CARPET
07:06 TOP 100 FAMOUS ACTRESSES
08:45 SUPERCOPPER
09:34 LE CHEMIN DU DESTIN
10:01 AMOUR SECRET
10:28 THE GARDENER'S DAUGHTER
10:53 MARIMAR
11:16 LA REINA DEL FLOW

12:00 LE JOURNAL DE LA MI-JOURNÉE
12:26 BARBARITA, LES COULEURS DE L'AMOUR
13:17 FIERCE ANGEL
14:12 SUPERCOPPER
15:01 SAMACHAR
17:32 THE GARDENER'S DAUGHTER
18:01 SAMACHAR
18:34 WAGLE KI DUNIYA
18:58 MERE DAD KI DULHAN
19:31 LE JOURNAL TELEVISE
20:32 WANTED
21:18 SEAL TEAM
22:02 TREADSTONE
23:42 LE JOURNAL TELEVISE



06:00 SPECIAL DIVALI
06:53 YOGA RESTAURATIF
07:06 SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR
07:17 TIPA TIPA NU AVANCE
08:31 CLIN D'OEIL
09:38 FÊTE DE LA LUMIERE
10:11 LE CHALLENGE
11:03 LES KLIPS
12:02 NU RASINN
13:12 RODRIG : SA LAVI-LA
14:00 FÊTE DE LA LUMIERE
14:27 ARSIV MBC - FER ROULE
15:12 TIPA TIPA NU AVANCE
16:00 LES KLIPS

16:52 LE CHALLENGE
17:08 MORISIEN KONN OU LA SANTE
18:01 L'EMPIRE DU MENSONGE
19:00 ZOURNAL KREOL
19:20 LE MAGAZINE DE L'EMPLOI ET DES METIERS
19:45 MFDC INTERCOLLEGE SHORT FILM COMPETITION 2023 - 1ST EDITION RODRIGUES
20:00 NOS AINES
20:30 BUSINESS CONNECT
21:02 TOUS EGAUX
22:13 LIR - EKRIR KREOL MORISIEN
22:39 ITINERER MORIS
23:00 ZOURNAL KREOL
23:22 ENTREPRENEURIAT AU FEMININ



07:00 GADGET GURU GANESHA
07:12 KISNA
07:48 SELFIE WITH BAJRANGI
08:00 PLANET BOLLYWOOD
08:47 TOHAR FARMAISH
09:14 YAADEIN
10:06 BAHUBALI
10:27 BHAAG NA BACHHE KOI
11:30 RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN
11:54 KYA SCENE HAI
14:27 POWER OF LISTENING

15:00 SAMACHAR
15:21 KAH TOH ZARA
15:50 MOHABBAT KI NAZREIN
15:59 KUNDALI BHAGYA
17:05 KUNDALI BHAGYA
17:53 ISHQ SUBHAN ALLAH
18:00 SAMACHAR
18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:31 VED KI SHIKSHAYEN
19:02 HINDI SAHITYA
19:30 AYUSH
20:00 CHARCHA
20:30 MAN MANDIR
23:05 JIJAJI CHHAT PAR HAIN
23:46 YEH TERI GALIYAN



06:10 WAGLE KI DUNIYA
07:53 TENALI RAMA
08:05 PATIALA BABES
08:48 SA RE GA MA PA
09:47 GUDDU (ANIMATED SERIES)
10:01 KUNDALI BHAGYA
10:47 UDAARIYAAN
11:42 SASURAL SIMAR KA 2
12:51 BADE ACHE LAGTE HAI 2
13:49 KISMAT KI LAKIRON SE

15:54 WAGLE KI DUNIYA
17:53 SAMACHAR
18:23 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:25 BRAHMASTRA: PART ONE
21:14 TENALI RAMA
21:32 DANCE INDIA DANCE LITTLE MASTERS
22:25 BADE ACHE LAGTE HAI 2
22:45 BADE ACHE LAGTE HAI 2
23:06 BADE ACHE LAGTE HAI 2
23:27 BADE ACHE LAGTE HAI 2
23:48 BADE ACHE LAGTE HAI 2



06:24 FAST AND FURIOUS
06:56 SAM LE POMPIER
07:31 SONIC BOOM
07:54 ROBIN DES BOIS
08:13 CAT & KEET
08:44 DENIS ET MOI
08:46 LA PETITE ECOLE D'HELENE
09:31 LES SCHTROUMPS
09:43 RECIPES FOR KIDS
09:46 CHASSEUR DE MONSTRES
10:29 SAND TALES

10:55 IN GOOD SHAPE
11:21 AFRIMAXX
11:47 HEALTHY LIVING
12:02 FOODLAND: VEGGIE FEASTS
13:00 A WORLD WITHOUT CASH
14:30 KIDS' PLANET
16:19 RAINBOW RANGERS
17:05 SEPT NAINS ET MOI
17:51 WORLD CAPITALS
18:00 PLANET HOME
19:30 ARTS UNVEILED
20:01 LE CHEMIN DU DESTIN
20:30 NEWS
23:37 GERMANY VOLCANIC EIFEL REGION

La Tour Eiffel fermée en raison d'une grève, 100 ans jour pour jour après la mort de Gustave Eiffel

Ce mercredi 27 décembre, 100 ans jour pour jour après la mort de son concepteur Gustave Eiffel, la célèbre Tour Eiffel a dû fermer ses portes au public. En cause, une grève de ses salariés.

Une fermeture très symbolique. Alors qu'est célébré le 100e anniversaire de la mort de Gustave Eiffel, la Tour du même nom est fermée au public ce mercredi 27 décembre en raison d'un mouvement de grève des salariés de la SETE (Société d'exploitation de la tour Eiffel) qui gère le monument.

Le jour anniversaire de la mort du concepteur de la Tour Eiffel n'a pas été choisi au hasard par les grévistes, puisque le communiqué de la CGT a précisé que la grève est organisée «pour dénoncer la gestion actuelle qui mène tout droit la SETE dans le mur.»

Dans le cadre des célébrations, la Tour Eiffel doit accueillir un concert ce mercredi. Le DJ français, Michaël



Canitrot, se produira dès 21h depuis le premier étage de la Tour durant une heure. Un son et lumière est également au programme avec plus de 250 projecteurs installés pour l'occasion.

La diffusion à la télévision aura lieu ensuite à 22h50, sur la chaîne CSTAR. Plus tard, le spectacle sera présenté sur C8 et disponible sur Mycanal, le replay des chaînes du groupe Canal+.

Tempête Gerrit : Quelle est cette nouvelle perturbation attendue en France dès ce Mercredi ?

D'après le service météorologique britannique Met Office, une nouvelle dépression doit traverser la France ce mercredi 27 et jeudi 28 décembre. Il s'agit de la tempête Gerrit. Elle doit engendrer de fortes rafales, allant jusqu'à 100 km/h dans le nord-ouest du pays.

Vers une fin d'année agitée ? À compter de ce mercredi, une nouvelle dépression doit faire son apparition en France. Elle doit concerner le nord-ouest de l'Hexagone, et plus principalement la Normandie et la Bretagne. Cette nouvelle perturbation porte bel et bien un nom, il s'agit de la tempête Gerrit.

D'après le service météorologique britannique, la tempête Gerrit provient de la Grande-Bretagne. Les rafales devraient atteindre jusqu'à 100 km/h, notamment «sur l'ouest de la péninsule bretonne» et aux côtes de la Manche.

De ce fait, 7 départements du nord-ouest ont été placés en vigilance jaune pour vents violents par Météo-France. Cette alerte concerne le Morbihan, le Finistère, les Côtes d'Armor, la Manche, le Calvados, le Pas-de-Calais et le Nord.



Nommée par le Met Office, Gerrit doit apporter également «de fortes pluies». «La pluie est un danger supplémentaire de la tempête Gerrit, avec des fronts météorologiques actifs conduisant à une journée humide pour beaucoup», peut-on lire sur le site du service météorologique britannique.

«Les vents dans les zones côtières du sud de l'Angleterre seront forts, pouvant atteindre 110 km/h sur les côtes exposées, mais plus largement autour de 80 à 96 km/h dans la zone d'alerte», ajoute-t-on.

En France, Météo-France s'attend à «de la pluie et des rafales de vent

pouvant atteindre 100 km/h sur la pointe, 70 à 80km/h dans les terres. Cette perturbation s'enfonce lentement vers l'est en fin de journée et soirée, perdant un peu de son activité».

Cette perturbation se poursuivra également durant la journée de jeudi. «Le front de la veille s'enfoncera un peu au sud et à l'est, des Charentes au Grand Est, où il apportera un peu de pluie par endroits. Plus au nord, on retrouvera des éclaircies, contrariées par des passages d'averses près des côtes de la Manche, où le vent restera plus soutenu, atteignant 80 à 90 km/h en pointe», a noté Météo-France.

Inde : 35 personnes périssent dans des inondations

Au moins 35 personnes ont péri, au cours de cette semaine, dans des accidents provoqués par des inondations dans l'Etat du Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde, a déclaré, hier samedi, un responsable du gouvernement local.

«Au total, 35 décès ont été signalés », a fait savoir Shiv Das Meena, secrétaire en chef du Tamil Nadu, ajoutant que « les opérations de sauvetage dans les zones touchées ont pris fin et que l'accent a été mis sur

le rétablissement des services de base.

Il a, en outre, indiqué que « près de 175 routes ont été endommagées, 140 d'entre elles ont été restaurées et la remise en état des autres est en cours ».

« De même, d'autres services comme l'approvisionnement en eau sont en train d'être rétablis et dans les endroits où l'approvisionnement a été complètement coupé, nous avons mobilisé des camions-citernes pour transporter de l'eau », a-t-il assuré.

Pour rappel, près de 50.000 personnes ont été secourues et transférées des zones sinistrées vers des lieux sûrs. En outre, 3.700 huttes et 170 maisons, ainsi que 183.000 hectares ont été endommagés par les inondations.

L'inondation au Tamil Nadu est survenue alors que le pays tentait de se remettre des dégâts causés par le cyclone Michaung à Chennai et dans trois districts adjacents au début du mois.

Le président Roopun exhorte les Mauriciens à adopter un état d'esprit inclusif

L'inclusion des Personnes Handicapées (PHD) n'est pas seulement une question de lois, mais aussi un état d'esprit. Nous devrions adopter la philosophie des « Mauriciens comme une grande famille », en acceptant les différences de chacun et en identifiant plutôt les qualités de la personne. Adopter un tel esprit inclusif favorisera un sentiment d'appartenance et libérera le potentiel de chacun, y compris des personnes handicapées.

Cette déclaration a été faite mercredi par le Président de la République de Maurice, Prithvirajsing Roopun, alors qu'il assistait à un spectacle musical et à un déjeuner pour les enfants handicapés, organisés conjointement par le Bureau du Président et le ministère de l'Intégration sociale, des Affaires sociales, Sécurité sociale et Solidarité Nationale, à la State House, à Réduit.

Le vice-président de la République de Maurice, Marie Eddy Cyril Boissézon, la ministre de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale, Fazila Jeewa-Daureeawoo, la Première dame, Mme Sayukta Roopun, et d'autres personnalités étaient également présents à la cérémonie.

Dans son discours d'ouverture, le président Roopun a souligné le rôle de l'éduca-



tion et de l'autonomisation ainsi que la nécessité de surmonter les barrières comportementales pour une plus grande inclusion des personnes handicapées. Dans le même esprit, il a insisté sur le soutien apporté par le gouvernement pour que personne ne soit laissé pour compte. Cela, a-t-il souligné, nécessite la collaboration continue des parents, du personnel des ministères, des organisations non gouvernementales et de la société civile. Une telle approche collaborative s'aligne sur l'ODD 17 qui préconise un partenariat avec diverses parties prenantes, a-t-il observé.

Quant à la ministre Jeewa-Daureeawoo, elle a indiqué que le gouvernement a discerné et enquêté sur un certain nombre de défis rencontrés par les personnes handicapées pour les surmonter. Le handicap peut s'expliquer par plusieurs facteurs, allant des malformations congénitales aux maladies en passant par les accidents de la route et du travail, affectant ainsi potentiellement n'importe qui, a-t-elle souligné. Par conséquent, les personnes handicapées doivent bénéficier du respect qui leur est dû dans la société, a-t-elle ajouté.

La ministre de la Sécurité sociale a réaf-

firmé l'engagement du gouvernement à lutter contre les inégalités et à promouvoir le bien-être des personnes handicapées. Elle a énuméré une série de mesures prises dans ce sens, à savoir l'augmentation de la pension de base d'invalidité ; suppression du critère d'âge minimum de 15 ans pour bénéficier de la pension ; l'octroi d'une allocation d'invalidité aux personnes frappées d'une incapacité de 40 à 59 % ; et faciliter l'accès aux plages comme Belle Mare et Mont Choisy. Une personne amputée d'une partie de son corps bénéficie désormais de la pension d'invalidité, a-t-elle souligné.

Fazila Jeewa-Daureeawoo a également rappelé que des modifications ont été apportées à la loi de 2018 sur les besoins éducatifs spéciaux et à la loi de 2022 sur le contrôle des bâtiments pour répondre aux droits et aux besoins des personnes handicapées. Parlant des appareils et accessoires fonctionnels, elle a souligné l'augmentation des subventions en espèces pour les lunettes, les fauteuils roulants et les appareils auditifs, à Rs 5 000, Rs 6 000 et Rs 10 000 par oreille respectivement.

Saluant la compréhension, la persévérance et les efforts des parents, la ministre a réitéré l'impératif du soutien de la société civile et du secteur privé dans la lutte pour une société plus juste et



Ancien membre du Royal Pioneer Corps, Basdeo Bandu, célèbre son 100e anniversaire

chèque d'un montant de Rs 26 203 ; Un bouquet; une médaille du centenaire ; une attestation; un téléphone offert par Mauritius Telecom ; un cadeau du Conseil des Seniors; et un chèque à hauteur de Rs 10 000 du Fonds de Solidarité Nationale.

M. Bandu est né de M. Mohabeer Bandu et de Mme Kamnee Auckhaya et avait deux sœurs et deux frères. Le centenaire a fréquenté l'école jusqu'au niveau Standard II et a servi dans le Royal Pioneer Corps pendant la Seconde Guerre mondiale pendant six ans en Égypte. De retour à Maurice, il travaille comme ouvrier pour le ministère de l'Agro-industrie et de la Sécurité alimentaire. Par la suite, il a travaillé comme gardien à la Floreal Government School.

Il a été religieusement marié à Mme Rampeearree Khewoollee en 1961 et s'est marié civilement l'année suivante. Ensemble, ils ont élevé leurs quatre enfants et M. Bandu a actuellement cinq petits-enfants. M. Bandu est végétarien et il est



ami de « Gâteaux Madeleine ». Le centenaire n'est cependant pas ambulant et souffre d'une mauvaise vision oculaire. Il n'a pas

de problème de santé majeur mais souffre de débilité liée à la vieillesse.

M. Basdeo Bandu, né le 24 décembre 1923, a célébré son 100e anniversaire en présence du Secrétaire parlementaire privé, Soobeersingh Dhunoo, et de ses proches, le dimanche 24 décembre 2023, en sa résidence, Robinson Road, Curepipe.

Une cérémonie officielle a été organisée par le ministère de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale pour honorer le nouveau centenaire. M. Bandu a reçu, des autorités, un

Maurice fête une nouvelle centenaire

Nouvelle centenaire, Mme Basmattea Boojhawon, également connue sous le nom de Nani Sony, a fêté ses 100 ans, lundi 25 décembre 2023, à la Salle Polyvalente du Petit Verger, en compagnie de sa famille et de ses amis.

Une cérémonie officielle a été organisée par le ministère de l'Intégration sociale, de la Sécurité sociale et de la Solidarité nationale pour honorer la nouvelle centenaire. Mme Boojhawon a reçu des autorités un chèque d'un montant de Rs 26 203 ; une médaille du centenaire ; une friteuse à air ; un cadeau du Conseil des Seniors; et un chèque de Rs 10 000 du Fonds de Solidarité Nationale.

Mme Boojhawon est née le 25 décembre 1923 à Circonstance Saint Pierre. Elle était la seule enfant de ses parents qui travaillaient comme ouvriers et sage-femme. Elle n'a jamais fréquenté l'école et a travaillé comme servante et ouvrière à Mon Désert Alma.

Nani Sony s'est mariée avec M. Beelur Kissoon, vendeur de légumes, en 1942 et a donné naissance à un enfant. Elle a la chance d'avoir trois petits-enfants, cinq arrière-petits-enfants et un arrière-arrière-petit-enfant.

Le centenaire ne souffre d'aucune maladie, sauf de la faiblesse liée à la vieillesse. Elle aime manger du « bouillon » et du poulet et regarder des séries télévisées indiennes. Mme Boojhawon attribue sa longévité à ses saines habitudes alimentaires, à sa bonne hygiène, au soutien de sa famille et à la grâce



Elections en Serbie : l'opposition annonce le boycott du nouveau vote prévu dans trente bureaux

Mettant en cause les résultats du scrutin du 17 décembre, sept membres de l'opposition observent actuellement une grève de la faim tandis que des manifestations quotidiennes sont organisées devant la commission électorale.

L'opposition serbe a annoncé, mardi 26 décembre, qu'elle boycotterait le nouveau vote, prévu pour le 30 décembre, dans trente des huit mille bureaux du pays, jugeant que cela ne suffirait pas à lui faire accepter le résultat global des élections législatives du 17 décembre, remportées, selon elle, frauduleusement par la droite nationaliste.

« Les élections qui seront répétées dans un certain nombre de bureaux de vote ne peuvent pas annuler la fraude ni corriger l'injustice qui s'est produite le 17 décembre. C'est la raison pour laquelle nous ne participerons pas à la répétition du scrutin », a fait savoir la coalition Serbie contre la violence dans une déclaration.

Selon elle, « il ne servira à rien de voter quand des députés sont en grève de la faim

en raison d'une fraude avérée, des dissidents politiques sont arrêtés et des étudiants sont passés à tabac par la police et appréhendés ».

Mettant en cause les résultats du scrutin du 17 décembre, sept membres de l'opposition observent actuellement une grève de la faim tandis que des manifestations quotidiennes sont organisées devant la commission électorale. Selon les résultats officiels, le parti SNS (droite nationaliste) du président serbe, Aleksandar Vucic, a remporté 46 % des voix aux législatives, contre 23,5 % à la coalition de l'opposition.

Mais Serbie contre la violence a dénoncé des fraudes, affirmant notamment que des électeurs serbes de la Bosnie voisine avaient été autorisés à voter, de manière illégale, à Belgrade. Des observateurs internationaux, dont ceux de l'OSCE, l'Organisation pour la sécurité et la coopération en Europe, ont, en outre, fait état d'« irrégularités » – « achat de voix » et « bourrage d'urnes », notamment. Dénonçant des fraudes, des manifestants de l'opposition ont tenté de pénétrer



dimanche soir dans la mairie de Belgrade en y brisant des vitres.

Les forces de l'ordre les ont repoussés avec du gaz au poivre. Lundi, des protes-

tataires ont bloqué des artères de la capitale en demandant la révision des listes électorales, et menacé de poursuivre leur action mercredi si les autorités n'accédaient pas à leurs revendications.

Antony Blinken au Mexique pour tenter de résoudre le casse-tête de l'immigration vers les États-Unis

Face à un nouvel afflux de migrants à la frontière sud des États-Unis, le chef de la diplomatie américaine Antony Blinken se rend mercredi au Mexique pour tenter de trouver des solutions avec le président Andres Manuel Lopez Obrador.

Dimanche, une caravane de milliers de migrants a quitté le sud du Mexique pour tenter de rejoindre les États-Unis.

Le chef de la diplomatie américaine Antony Blinken se rend mercredi 27 décembre au Mexique pour tenter de trouver des solutions face à un nouvel afflux de migrants à la frontière, sujet d'un débat politique brûlant aux États-Unis.

Ce rare déplacement pendant les fêtes arrive au moment où les élus républicains au Congrès exigent un accord sur l'immigration avec le gouvernement de Joe Biden en échange de leur soutien à une nouvelle enveloppe d'aide pour l'Ukraine.

Des postes-frontières fermés

Ces dernières semaines, quelque 10 000 personnes par jour ont tenté de traverser illégalement la frontière sud des États-Unis, soit près du double des chiffres d'avant la pandémie. Et une caravane de milliers de migrants a quitté le sud du Mexique dimanche pour tenter de rejoindre les États-Unis.

Débordées par l'afflux, les autorités américaines ont dû fermer des postes-frontières pour s'occuper des migrants qui tentent des traversées clandestines.

Antony Blinken doit rencontrer mercredi à Mexico le président mexicain Andres Manuel Lopez Obrador. Le secrétaire d'État sera accompagné du ministre de la Sécurité intérieure, chargé notamment de la police aux frontières, Alejandro Mayorkas, et de la conseillère à la Sécurité intérieure, Liz Sherwood-Randall.

Le président Lopez Obrador, qui a discuté au téléphone avec Joe Biden le 21 décembre, s'est engagé à renforcer les mesures de contention des migrants dans le sud du pays, à la frontière avec le Guatemala.

La délégation américaine doit discuter avec Andres Manuel Lopez Obrador de



"l'urgente nécessité de voies (d'immigration) légales et du renforcement des actions coercitives", selon le porte-parole du département d'État américain, Matthew Miller.

Le Mexique, après des accords avec Joe Biden et son prédécesseur Donald Trump, accueille sur son sol les migrants qui cherchent à entrer aux États-Unis.

L'ancien président républicain, qui se prépare à affronter Joe Biden dans les urnes en novembre 2024, a récemment redoublé ses attaques contre les migrants, les accusant d'"empoisonner le sang" des États-Unis, des propos qui selon ses détracteurs font écho à la rhétorique nazie.

Dans ce contexte politique tendu, les démocrates tentent de trouver un accord sur l'immigration avec les républicains au Congrès afin de faire approuver en parallèle des dépenses de 61 milliards de dollars pour aider Kiev dans sa guerre avec Moscou.

La Maison Blanche a prévenu qu'elle serait "à court de ressources" pour l'Ukraine "d'ici la fin de l'année".

Dans les négociations, l'administration Biden a notamment proposé de financer 1 300 postes de plus au sein de la police aux frontières.

"Pas de baguette magique"

Washington va sans doute demander au Mexique de garder encore des migrants sur son sol, en leur donnant par exemple des permis de travail, estime Andrew Rudman, chercheur spécialiste du Mexique au sein du cercle de réflexion Wilson Center de Washington.

"L'administration Biden cherche à montrer, pour des raisons de politique intérieure, qu'ils font tout ce qui est possible" dans ce dossier, explique-t-il. Mais "l'un des défis, c'est que tout le monde veut une solution tout de suite à un problème mondial qui existe depuis longtemps", "il n'y a pas de

baguette magique". "La plupart de ces personnes émigrent parce qu'ils ont pris une décision rationnelle : leur vie sera meilleure aux États-Unis", ajoute-t-il.

La plus grande partie d'entre eux fuient des pays d'Amérique centrale ravagés par la pauvreté, la violence et les catastrophes naturelles.

Ces derniers mois, une hausse du nombre de migrants venu d'Haïti, dévasté par la violence des gangs, et du Venezuela, fui par plus de 7 millions de personnes selon l'ONU depuis l'effondrement de son économie, a été constatée.

Rencontrée mardi par l'AFP à Comaltitlan, dans la caravane qui est partie du sud du Mexique, María Alicia Ulloa dit être partie du Honduras pour "offrir une vie meilleure à (ses) enfants". Si elle devait se voir bloquée en chemin, elle rentrerait dans son pays, où "il y a de la criminalité et peu de travail", a-t-elle confié depuis le bord de la route, sac à dos sur les épaules.

Multiply your money safely

UP TO
5
%
P.A.

Choose your SBM Term Deposit

- Minimum deposit amount: Rs 500,000
- Earn more than traditional savings: Up to 5% p.a.
- Period: 3 and 5 years
- Interest Payment Frequency:
 - Half Yearly, at Maturity or Monthly for Senior Citizens
 - Half Yearly or at Maturity for Individuals and Small Businesses

Terms & Conditions apply
AER Up to 5.00% p.a.

T: (230) 207 0111 | E: sbm@sbmgroup.mu | www.sbmgroup.mu
SBM Bank (Mauritius) Ltd is licensed by the Bank of Mauritius

Jacques Delors, la mort d'un grand d'Europe

Père de l'euro, Jacques Delors avait douché les espoirs de la gauche en refusant de se présenter à l'élection présidentielle de 1995. Il est décédé à l'âge de 98 ans.

L'ancien président de la Commission européenne, père de l'euro et figure de la gauche française, Jacques Delors, est décédé mercredi à 98 ans, a annoncé sa fille Martine Aubry. « Il est décédé ce matin à son domicile parisien dans son sommeil », a déclaré la maire socialiste de Lille.

Jacques Delors aurait pu être Premier ministre ou président de la République : il fut, dix ans durant, président de la Commission européenne. L'Europe fut sa grande passion, son obsession, le dossier auquel il consacra son énergie, et sa fougue à qui il réserva ses idées et ses colères, une vieille maîtresse dont il ne se déprendra jamais, n'acceptant pas que ses semblables n'aient pas pour elle les mêmes yeux de Chimène...

Issu de la gauche catholique, Jacques Delors est auprès de Jacques Chaban-Delmas l'inspirateur de La Nouvelle Société, ce projet qui à l'orée des années 1970 devait faire basculer la France dans le XXI^e siècle. De la CFTC (puis la CFDT) au commissariat au Plan, du cabinet du Premier ministre au conseil général de la Banque de France, il se forge une réputation de spécialiste de l'économie des finances publiques et du budget. Lorsqu'il adhère au Parti socialiste en 1974, il rejoint immédiatement l'entourage du François Mitterrand. Il devient naturellement ministre de l'Économie du premier gouvernement socialiste de la Ve République.

Le virage de la « rigueur »

Bénéficiant de la confiance des milieux économiques internationaux, il applique d'abord une politique de « rupture » pendant la période dite de l'« état de grâce » à coups de nationalisations, de dévaluations du franc et de relance par la demande. Après une première pause dans les réformes sociales qu'il propose dès 1982, Jacques Delors encourage le maintien de la France dans le Système monétaire européen (SME) et pratique une politique de rigueur. Il supprime, notamment, l'échelle mobile des salaires en 1982.

Il incarne déjà une gauche pragmatique, convertie à l'économie de marché, consciente que la mondialisation est inéluctable, attentive aux résultats des entreprises, volon-

tariste, etc. Cette figure de proue du social-libéralisme se heurte à des archéo-socialistes qui veulent que l'État soit omniscient et omnipotent. En dépit des soutiens de François Mitterrand et de Pierre Mauroy, Premier ministre de l'époque, il est rapidement la cible des attaques du PS. Plutôt que de rempiler au ministère de l'Économie en 1984 dans le gouvernement Fabius, il devient en janvier 1985 président de la Commission européenne grâce au soutien de François Mitterrand et du chancelier allemand Helmut Kohl.

Européen inlassable !

Ce poste lui conviendra comme la pantoufle de verre au pied de Cendrillon ! Pendant dix ans, de 1985 à 1994, Jacques Delors fera tomber patiemment toutes les frontières et les scepticismes nationaux. Son bilan à la tête de l'exécutif bruxellois est considérable, mais depuis peu contesté. On lui doit la dérégulation des marchés financiers, l'abolition des frontières fiscales et des barrières commerciales. Delors crée le fameux marché unique, promeut les accords de Schengen, officialise la libre circulation des biens, des capitaux et des personnes sur le continent, et fait admettre grâce à l'Acte unique que le droit européen comporte des dispositions qui s'imposent aux signataires. On parle alors d'« harmonisation des législations ». Il milite également pour l'élargissement de l'Union européenne aux États de l'ex-bloc soviétique, aux pays scandinaves ou à l'Autriche. Il accueille l'Espagne et le Portugal, réforme la politique agricole commune et est un inlassable propagandiste du rapprochement entre les peuples, les cultures et des aspects pratiques de l'Europe de Bruxelles.

Le traité de Maastricht et l'adoption par les pays membres d'une monnaie unique, l'euro, n'auraient jamais vu le jour sans lui. C'est également sous son règne que le président de l'Europe fut admis dans le G7 (puis G8), le groupe des pays les plus riches de la planète. Bref, Jacques Delors avait rang de chef d'État sans avoir été élu.

Jacques Delors renonce à la présidentielle de 1995

Aurolé d'une notoriété internationale, respecté sur tout le continent et reconnu en France pour son honnêteté politique et intellectuelle, Jacques Delors fait figure de favori pour l'élection présidentielle de 1995. Une partie du PS le réclame, tandis qu'une autre s'en méfie. Mais le centre, la société civile et le monde des artisans et des petits chefs d'entreprise l'espèrent. On pense qu'il va se lancer dans



l'aventure, mais le 11 décembre 1994, sur le plateau d'Anne Sinclair, il lit un texte qui annonce qu'il ne briguera pas le suffrage universel, estimant que « l'absence de majorité politique [...] ne [lui] permettrait pas de mettre [s]es solutions en œuvre ».

Il ne sera donc pas le successeur de François Mitterrand, avec lequel il avait pris ses distances depuis plusieurs mois. Les « vraies raisons » de son retrait ont été longtemps disséquées et jaugées. Jacques Delors avait-il « peur » du suffrage universel, lui qui n'a été élu qu'une seule fois, à la mairie de Clichy en 1984, au terme d'une campagne qu'il n'avait pas aimée ? A-t-il cédé aux pressions de son épouse qui ne souhaitait pas se retrouver en pleine lumière ? A-t-il voulu passer le flambeau à sa fille Martine Aubry – née Martine Delors le 8 août 1950 – qui quatre ans plus tôt, en 1991, alors inconnue du grand public, était nommée ministre du Travail, de l'Emploi et de la Formation professionnelle par Édith Cresson ?

Ce refus de briguer l'élection à la magistrature suprême signe la retraite politique de ce grand d'Europe. Pour l'Unesco, à l'occasion des grandes étapes de la construction européenne, pour des « think tanks », ou à l'occasion de colloques sur l'avenir de l'Union ou de la Commission de Bruxelles, il prend la parole, fait entendre sa voix en faveur de la création d'un poste de ministre des Affaires étrangères ou de l'Économie du continent pour renforcer encore l'intégration... Le grand prêtre n'a plus d'Église, mais il continue de haranguer ses fidèles.

Fatigué et malade depuis de nombreux mois, il avait totalement disparu de la scène politique et médiatique. Son influence restait intacte, beaucoup d'Européens convaincus revendiquaient son héritage et vantaient son œuvre. Aujourd'hui, en France comme dans la majeure partie du continent, il est encensé comme l'un des pères de l'Europe,

Corée du Sud : l'acteur de « Parasite », Lee Sun-kyun, retrouvé mort

Le comédien âgé de 48 ans a été retrouvé mort à l'intérieur d'un véhicule garé, dans lequel il a laissé une note « s'apparentant à un testament ».

Lee Sun-kyun était célèbre pour son rôle dans le film Parasite porté en triomphe aux Oscars 2020. L'acteur sud-coréen a été retrouvé mort mercredi à Séoul, deux mois après l'ouverture d'une enquête le visant pour prise de stupéfiants, une infraction majeure dans le pays. Le comédien âgé de 48 ans a été retrouvé à l'intérieur d'un véhicule garé dans le quartier de Seongbuk, dans le nord de la capitale sud-coréenne, a indiqué à l'AFP un responsable policier local.

Selon une autre source policière citée par l'agence sud-coréenne Yonhap, il a laissé une note « s'apparentant à un testament », ce qui accrédite l'hypothèse d'un suicide. Lee Sun-kyun faisait l'objet depuis octobre d'une enquête pour des soupçons d'usage de cannabis et d'autres psychotropes. Dans ce pays très strict en la matière, ce scandale a entaché son image et l'a immédiatement privé d'apparitions à la télévision et de contrats publicitaires, selon plusieurs médias sud-coréens.

Interrogatoire de 19 heures

Les 23 et 24 décembre, la police l'avait soumis à un troisième interrogatoire d'une durée de 19 heures, selon Yonhap. Avant un précédent interrogatoire dans un commissariat d'Incheon, près de Séoul, fin octobre, l'acteur s'était exprimé devant des journalistes. « Je m'excuse sincèrement d'avoir déçu de nombreuses personnes en étant impliqué dans un incident aussi

désagréable », avait-il déclaré. « Je suis désolé pour ma famille qui endure une douleur si vive en ce moment [...] Encore une fois, je m'excuse sincèrement auprès de tout le monde », avait-il ajouté.

L'acteur, diplômé de la prestigieuse Université nationale des arts de Corée, avait conquis la critique et le public avec une palette de jeu variée, au cinéma comme dans des séries, qui l'ont largement fait connaître à travers le monde grâce au streaming. Il a notamment été acclamé pour son rôle dans la série My Mister, où il campe un ingénieur qui s'accroche à son sens des responsabilités malgré des difficultés personnelles, partageant l'affiche avec la star de la K-pop Lee Ji-eun, IU à la scène.

Lee Sun-kyun est aussi apparu dans plusieurs longs-métrages du réalisateur Hong Sang-soo, dont Haewon et les hommes en 2013. C'est avec Parasite, sous la direction de Bong Joon-ho, qu'il a accédé à la notoriété internationale, dans le rôle de père d'une famille riche, qui se rapproche à ses dépens de la famille pauvre qu'elle emploie.

« J'ai beaucoup pleuré »

Parasite a raflé de nombreuses récompenses internationales, dont l'oscar du meilleur film, une performance rarissime pour une production non-anglophone. Son dernier film, Sleep de Jason Yu, où il joue un mari somnambule qui terrorise sa femme, a été présenté hors compétition au Festival de Cannes 2023, dans la catégorie « Semaine de la critique ». Lee Sun-kyun était marié à l'actrice Jeon Hye-jin, avec



laquelle il a eu deux garçons. « J'ai beaucoup ri et j'ai beaucoup pleuré en vous regardant jouer. Merci », a écrit un fan sur X (ex-Twitter), rejoignant le flot d'émotions provoqué par cette disparition soudaine.

Plusieurs personnalités du monde de la culture sud-coréenne, dont le rappeur G-Dragon, ont dû s'expliquer devant la police ces derniers mois en raison de soupçons d'usage de drogue.

Le président Yoon Suk-yeol appelle régulièrement à de nouveaux renforcements des mesures pour éliminer le trafic de stupéfiants, dans un pays où la vente de cannabis est passible de la prison à vie. La Corée du Sud prévoit des poursuites y compris pour les personnes revenant dans le pays après avoir légalement consommé du cannabis à l'étranger.

8 aliments à privilégier en cas de diabète

Il est essentiel de surveiller de près son alimentation quand on souffre de diabète. Voici les aliments à consommer pour maîtriser sa glycémie.

Les personnes atteintes de diabète, trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres, qui se traduit par un taux de glucose dans le sang trop élevé, doivent privilégier certaines denrées.

1 LES ÉPINARDS

Très peu caloriques, les épinards ont un faible index glycémique. D'autre part, cette plante originaire d'Iran est riche en acide alpha-lipoïque, un antioxydant puissant qui agit sur le rythme d'élimination du sucre sanguin, ainsi qu'en fibres. Et comme l'explique le nutritionniste Jean-Michel Cohen, «la consommation de fibres est fondamentale», car elles ont notamment un «pouvoir rassasiant», et «toute augmentation de poids est négative chez le diabétique».

2 L'AIL

L'ail n'est pas recommandé pour l'haleine, mais c'est un précieux allié pour notre santé, et plus particulièrement pour celle des personnes atteintes de diabète, car il aide le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang. Ses principes actifs contribuent aussi à fluidifier le sang et permettent de dissoudre les petits caillots présents dans

les vaisseaux.

3 LA POMME

Rouge, verte, ou jaune, la pomme est un aliment de choix pour gérer son diabète. Elle contient peu de glucose, son sucre principal est le fructose, et a un index glycémique et insulémique faible. La peau et les pépins de pommes renferment également de la pectine, une fibre soluble contribuant à limiter l'absorption intestinale des sucres et graisses.

4 L'AVOCAT

Autre aliment à mettre dans son assiette : l'avocat. En plus d'être source d'acides gras mono-insaturés, qui ont pour effet de faire baisser le taux de «mauvais» cholestérol (LDL), ce fruit contient de la vitamine K. Nécessaire à la coagulation sanguine, elle aide à réguler le taux de sucre dans le sang et joue un rôle dans la prévention du développement du diabète de type 2.

5 LA PATATE DOUCE

Enfin, sur la liste des aliments à consommer, figure la patate douce. Elle contribue à réguler le taux de sucre, tout en diminuant la résistance à l'insuline, et possède des antioxydants en abondance, bénéfiques contre le diabète. Parmi eux, les anthocyanines et les caroténoïdes, qui sont notamment capables de neutraliser les radicaux



libres. Ces atomes ou molécules entraînent l'usure des cellules, et peuvent particulièrement augmenter en cas de diabète.

6 LES POISSONS GRAS

Hareng, maquereau, sardine... Les poissons gras sont particulièrement recommandés en cas de diabète. Ils contiennent des acides gras qui vont contribuer à réguler le taux de sucre dans le sang.

7 LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots, et les pois sont

excellents pour les diabétiques. Ils ont un faible index glycémique et sont riches en fibres, ce qui aide à réguler la glycémie.

8 LES AMANDES ET AUTRES NOIX

Les amandes, les noix, les noix de cajou et autres types de noix sont très bénéfiques pour les personnes atteintes de diabète. Elles sont riches en fibres et en graisses saines, notamment en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, qui aident à réduire le mauvais cholestérol et à contrôler la glycémie.

En Indonésie, une explosion tue 13 personnes dans une usine du numéro un mondial du nickel

Selon les premiers éléments de l'enquête, l'explosion s'est produite durant des travaux de réparation d'un haut-fourneau. Un liquide inflammable s'est embrasé, et l'incendie s'est propagé à des réservoirs d'oxygène qui ont explosé.

Une explosion a fait dimanche au moins 13 morts et 46 blessés dans une usine chinoise de traitement de nickel implantée sur l'île de Sulawesi, dans l'est de Indonésie, a annoncé un responsable local. L'accident s'est produit vers 05H30 (21H30 GMT samedi) dans une usine de la compagnie Indonesia Tsingshan Stainless Steel (ITSS) dans le parc industriel de Morowali, a indiqué Dedy Kurniawan, porte-parole de cette zone industrielle.

D'abord établi à 12, le nombre de morts s'est alourdi à 13, neuf Indonésiens et quatre Chinois, après le décès d'un des blessés. Le nombre de blessés s'élève désormais à 46, selon la même source. "Le nombre confirmé de décès est de 13, dont neuf travailleurs indonésiens et quatre travailleurs chinois", a déclaré le porte-parole dans un communiqué, révisant le nombre de travailleurs étrangers décédés à quatre. Vingt-neuf blessés ont été hospitalisés dans un établissement du district de Morowali, 12 autres dans une clinique du complexe industriel tandis que cinq victimes recevaient des soins ambulatoires.

Déjà trois morts dans le même complexe industriel cette année

L'île de Sulawesi est un grand centre de production de nickel, un métal utilisé notamment dans les batteries des voitures électriques et pour la fabrication de l'acier inoxydable. La Chine a fortement investi dans des usines sur place mais les conditions de travail et de sécurité y sont souvent décriées.

Selon les premiers éléments de l'enquête, l'explosion s'est produite durant des travaux de réparation d'un haut-fourneau. Un liquide inflammable s'est embrasé, et l'incendie s'est propagé à des réservoirs d'oxygène qui ont explosé, a expliqué le porte-parole. L'incendie a été éteint dans la matinée de dimanche. Un salarié du site a témoigné de la gravité des lésions des victimes. "Leurs visages étaient brûlés et leurs vêtements étaient complètement calcinés", a-t-il dit sous couvert d'anonymat. Un responsable du parc industriel, Rachmansyah Ismail, a indiqué à la chaîne Kompas TV que 25 blessés, en majorité des Indonésiens, avaient été hospitalisés, dont 17 avec des blessures graves.

ITSS est une filiale du numéro un mondial du nickel, le groupe chinois Tsingshan Holding Group, qui contrôle également le parc de Morowali. L'entreprise qui gère le parc industriel s'est dite "profondément attristée par cette catastrophe, en particulier pour les familles touchées". Les dépouilles de plusieurs victimes identifiées ont été transportées vers leurs lieux de résidence, tandis que les restes d'une victime ont été remis à la famille.

En janvier, deux travailleurs, dont un citoyen chinois, avaient été tués dans une usine de fusion de nickel située dans le même complexe industriel pendant une émeute déclenchée à cause des conditions salariales et de la sécurité au travail. En juin, un accident survenu dans cette usine avait fait un mort et six blessés.

NOTICE UNDER SECTION 42 OF THE FOUNDATION ACT 2012

Digital Foundation (the "Foundation")

Notice is hereby given that:

- 1) the Foundation (Foundation No. FD 494), having its Registered Office at 2nd Floor, C&R Court, 49 Labourdonnais Street, Port Louis, Mauritius is applying to the Registrar of Foundations for voluntary winding up under Section 42 of the Foundation Act 2012.
- 2) the Foundation has ceased to carry on business, discharged in full its liabilities to all its known creditors and distributed its surplus assets in accordance to its charter and the Foundation Act 2012.
- 3) any objection to the removal under Section 42 of the Foundation Act 2012 shall be delivered to the Registrar of Foundations not less than 28 days after the date of the notice, at latest 25 January 2024.

Date: 27 December 2023

St Lawrence Management Limited Secretary

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

Notice is hereby given that "Ozone Traders Ltd", an Authorised Company having its registered office at 212 St James Court, St Denis Street, Port Louis is to be removed from the register of companies under Section 309(1) (d) of the Companies Act 2001.

That the company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all its known creditors, and has distributed its surplus assets in accordance with its constitution and the Companies Act 2001.

That any objection to the removal under Section 313 of the Companies Act 2001 shall be delivered to the Registrar of Companies at latest by 28 January 2024.

Dated this 28 December 2023

Director

FINAL MEETING AND DISSOLUTION Phatisa Holding Ltd (In liquidation)

Notice is hereby given that in compliance with Section 151 (1) of the Insolvency Act 2009, a Final Meeting of the above Company will be held at the office of Mr Sivalingum Arnagherry, liquidator c/o Business Financial Services, 4th Floor, Goliva Court, St Jean Road, Quatre Bornes on Monday 29 January 2024 at 10.00 hours for the following purposes:-

Agenda

To take cognizance of acts and doings of the Liquidator. To approve the dissolution and disposals of books of the Company. Any other business.

29 December 2023

Sivalingum Arnagherry Liquidator

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that I, Canak Car Rental Ltd will apply to the Municipal/District Council of Black River for a Building and Land Use Permit for a proposed conversion of an existing building at ground, first and second floor into a tourist residence at Coastal Road, Lot 283, Morc De Chazal, Flic En Flac.

Any person feeling aggrieved by the proposal may lodge an objection in writing to the above-named Council within 15 days as from the date of this publication.

Date: 27.12.23

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

Notice is hereby given that "Stonecutter Investments Ltd", an Authorised Company having its registered office at 212 St James Court, St Denis Street, Port Louis is to be removed from the register of companies under Section 309(1) (d) of the Companies Act 2001.

That the company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all its known creditors, and has distributed its surplus assets in accordance with its constitution and the Companies Act 2001.

That any objection to the removal under Section 313 of the Companies Act 2001 shall be delivered to the Registrar of Companies at latest by 28 January 2024.

Dated this 28 December 2023

Director

Nutrition : les bienfaits de la pastèque pour la santé

Nicola Shubrook, nutritionniste diplômée, présente les avantages de ce fruit hydratant et explique pourquoi il est si riche en bêta-carotène.

Qu'est-ce que la pastèque ?

La pastèque est un très gros fruit de vigne qui pousse sur le sol. Elle a une peau dure, rayée de vert, qui n'est pas comestible. À l'intérieur se trouve une chair tendre, rose-rouge vif, avec des graines noires, qui peuvent toutes deux être consommées.

Les pastèques sont cultivées dans de nombreux pays, notamment en Chine, en Turquie, en Iran, au Brésil et aux États-Unis.



présent dans la pastèque. En fait, le type de lycopène présent dans la pastèque est plus facilement disponible pour nous, ce qui fait de la pastèque une source particulièrement utile. Le lycopène a fait l'objet d'une grande attention et on pense qu'il est efficace pour réduire le risque de certains cancers, favoriser la santé cardiaque et oculaire et réduire le risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2.

La pastèque est-elle sans danger pour tout le monde ?

La pastèque est sans danger pour la plupart des gens, mais il existe un petit nombre de personnes qui peuvent être allergiques, bien que cela soit rare.

L'allergie peut résulter d'une réactivité croisée, c'est-à-dire qu'une personne allergique à certains pollens, comme l'herbe à poux ou les graminées, peut également réagir à la pastèque.

Certaines réactions allergiques peuvent être légères, mais elles peuvent aussi mettre la vie en danger. Par conséquent, si des signes d'une allergie grave apparaissent, tels que des difficultés respiratoires, des troubles de la déglutition ou de l'élocution, ou une sensation de vertige et d'évanouissement, il convient de demander des soins médicaux d'urgence.

Avantages nutritionnels

Une portion de 80g apporte
25 Kcal / 106 KJ
0,4 g de protéines
0,2 g de lipides
5,7 g de glucides
0,1 g Fibres
80mg Potassium
93mcg Carotène
6 mg de vitamine C



Une portion de 80 g compte pour un des cinq repas par jour.

Les 5 principaux avantages pour la santé

1. Favorise l'hydratation

Le maintien de l'hydratation est essentiel pour la santé, car même un niveau modeste de déshydratation peut se manifester par de la fatigue, des maux de tête, des crampes musculaires et d'éventuels problèmes de tension artérielle.

La pastèque est composée en grande partie d'eau (92%), 20% de nos besoins en eau étant acquis par l'alimentation, la pastèque

peut apporter une contribution utile, notamment pour les personnes âgées qui sont moins sensibles à la sensation de soif.

2. Peut favoriser la gestion du poids

Grâce à sa forte teneur en eau, la pastèque a une faible densité calorique, ce qui signifie qu'une grande tranche de pastèque a un apport calorique relativement faible. La consommation d'aliments comme celui-ci, qui sont à la fois rassasians et peu caloriques, semble favoriser la satiété et réduire l'appétit.

3. Peut favoriser la santé de la peau et des yeux

La chair rose-rouge de la pastèque nous indique qu'elle est riche en composés appelés caroténoïdes, dont le bêta-carotène, que nous transformons en vitamine A. Souvent appelé pro-vitamine A, le bêta-carotène contribue à la santé de nos yeux et de notre peau.

4. Riche en lycopène

Le lycopène est un autre caroténoïde



6 conseils pour préparer son corps aux repas de fête

Foie gras, saumon, dinde aux marrons, bûches, chocolats et champagne... Les fêtes de fin d'année sont très souvent synonymes d'excès et de repas copieux. On consomme davantage de produits gras et sucrés que d'habitude. Voici six conseils pour éviter la crise de foie.

Ne pas jeûner ni se priver avant le jour J

Contrairement aux idées reçues, sauter un repas en prévision du réveillon n'est absolument pas recommandé. «Quand vous jeûnez, vous mangez moins de détoxifiants qui sont pourtant nécessaires pour le foie si vous consommez de l'alcool et des plats riches ensuite», explique le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service d'hépatogastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart, et auteur de l'ouvrage «Stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ?» aux éditions Flammarion. Vous risquez surtout d'être affamé et de vous ruer sur les petits fours.

Opter pour des repas plus légers

Quelques jours avant Noël et le réveillon de la Saint-Sylvestre, notre estomac a besoin de faire une pause. On mise donc sur des déjeuners et des dîners légers et équilibrés. On élimine de son menu tous les aliments riches en graisses et en sucres et amidon comme le

pain, la charcuterie, les pâtes, le riz ou encore les pommes de terre. L'objectif est de purifier l'organisme et de protéger au maximum son foie des excès. Les produits transformés sont également à bannir.

Privilégier les aliments verts

Pour préparer votre tube digestif aux repas gargantuesques qui s'annoncent, il faut miser sur les aliments verts faciles à digérer et riches en nutriments, en fibres et en sels minéraux, à l'instar du brocoli, du chou romanesco, du cresson, de la courgette ou des épinards. On opte aussi pour des fruits entiers et non des jus de fruits. «L'estomac sera vidé, et vous serez prêt à «affronter» le réveillon et ses mets ultra caloriques. Vous allez améliorer votre microbiote, et cela aura par ricochet un effet bénéfique sur votre humeur», détaille le spécialiste.

Bien s'hydrater toute la journée

Le professeur Gabriel Perlemuter préconise de limiter au maximum les boissons alcoolisées et sucrées comme les sodas. Pour drainer et éliminer les toxines, il est préférable de boire de l'eau, du thé, des tisanes, voire même du café. «Le café est une boisson antioxydante qui a beaucoup d'effets bénéfiques sur la santé, à condition de ne pas en abuser pour ne pas avoir un reflux d'acidité de l'estomac vers l'œsophage ou des palpitations», indique le gastro-entérologue.



Ne pas faire l'impasse sur l'exercice physique

Alors que vous vous apprêtez à participer à un marathon culinaire, le corps doit être préparé tel un sportif de haut niveau. Il n'est pas question de se lancer dans une grande préparation physique, mais simplement de marcher quelques minutes ou de monter et de descendre les escaliers afin de garder du tonus et de la vitalité. On peut aussi faire quelques exercices de cardio ou de renforcement musculaire pour évacuer le stress... surtout en cette période de confinement.

Dormir suffisamment

Ce n'est pas un secret : le sommeil est le meilleur remède pour le corps. Afin d'arriver en pleine forme pour affronter son marathon de festivités de fin d'année, il faut veiller à bien dormir les semaines qui précèdent. Pour cela, une alimentation légère le soir est recommandée. Il faut aussi éviter d'être collé à son téléphone dans son lit, cela va compliquer l'endormissement. Et pour partir encore plus vite dans les bras de Morphée, les tisanes de verveine sont très efficaces.

Isha Koppikar mettra fin à son mariage de 14 ans ; a l'intention de se séparer de son époux Timmy Narang

Des sources affirment que l'actrice a quitté la maison conjugale avec sa fille Rianna, âgée de neuf ans.

Bien que ni l'actrice ni son époux n'aient publié de déclaration officielle, une source a confirmé à ETimes concernant la séparation et a également mentionné qu'Isha Koppikar avait quitté la maison de Timmy avec la fille du couple, Rianna, âgée de neuf ans. La source aurait déclaré: «Le couple s'est séparé en raison de problèmes de compatibilité survenus il y a quelque temps. Ils ont tout essayé pour sauver le mariage, mais n'ont pas réussi. Isha a quitté la maison et vit séparément avec leur fille.

D'un autre côté, on apprend que le portail a contacté l'actrice mais qu'ils n'ont pas non plus reçu de confirmation ni de refus d'Isha. "Je n'ai rien à dire. Il est trop tôt. J'ai besoin de mon intimité. J'apprécierais votre sensibilité », leur a-t-elle dit.

Isha Koppikar s'est mariée avec l'hôtelier Timmy Narang lors d'une cérémonie traditionnelle en novembre 2009. Parlant de ses prouesses professionnelles, Isha a joué dans plusieurs langues, dont le telugu et le tamoul. L'actrice a fait ses débuts en telugu avec le film *Chandralekha* aux côtés de Nagarjuna et est connue pour plusieurs films hindi comme *Pinjar*, *Krishna Cottage*, *Kya Kool Hain Hum*, *Maine Pyaar Kyun Kiya*, entre autres.



Janhvi Kapoor répand la joie des fêtes dans une robe en latex rouge, transmettant les vœux de fin d'année avec style

Janhvi Kapoor, la sensation de Bollywood, a récemment partagé une publication sur Instagram qui non seulement souhaitait à ses fans un joyeux Noël, mais montrait également son sens exquis du style dans une superbe robe en latex rouge.

Adoptant l'ambiance festive, l'artiste populaire s'est tournée vers les réseaux sociaux pour adresser ses meilleurs vœux à ses fans. Janhvi a montré son côté élégant en plus du message sincère en portant une superbe tenue en latex rouge qui a définitivement attiré

l'attention des gens.

Meagan Concessio, une célèbre styliste a stylé Janhvi pour les photos. Janhvi est vue debout devant l'appareil photo lors de la séance photo, trempée dans l'eau, vêtue d'une robe moulante en cuir de latex avec un aspect cheveux mouillés et des pièces glamour accrocheuses. Bien que les vêtements de Janhvi aient une ambiance de Noël, son apparence conviendrait également bien pour une célébration du Nouvel An.

Prêt à rendre la ville d'un rouge ardent ? Inspirez-vous du style de l'acteur. La robe en simili cuir de Janhvi Kapoor présente un col roulé, des manches longues, une jupe mi-

longue et une silhouette près du corps qui sculpte sa forme époustouflante. Janhvi a stylisé l'ensemble sans aucun accessoire, lui permettant ainsi d'occuper le devant de la scène.

Pendant ce temps, Janhvi a opté pour un fard à paupières rose chatoyant délicat, du mascara sur les cils, du rouge à lèvres mauve, du rouge sur les pommettes, un surligneur sur les contours et une base rosée pour ses looks glamour. Elle a également choisi des sourcils plumeux et un eye-liner noir aillé. La dernière touche était une coiffure ouverte et mouillée, balayée en arrière et légèrement ébouriffée.



Katrina Kaif joue dans *Joyeux Noël* en version doublée (hindi et tamoul)

Katrina Kaif a été troublée lorsqu'on lui a annoncé que *Joyeux Noël* serait également tourné en tamoul : « Je pensais que Sriram Raghavan l'oublierait ; Je suis rentrée chez moi et j'ai pleuré. Je suis venue sur les plateaux le lendemain et j'ai encore pleuré.

Katrina Kaif, à ses débuts, a travaillé dans le Sud dans les films Telugu *Malliswari* (2004) et *Allari Pidugu* (2005) et dans le film malayalam *Balram* contre *Tharadas* (2006). Apparemment, dans tous ces films, sa voix était doublée. Son prochain film, *Joyeux Noël*, aux côtés de Vijay Sethupathi, sera son premier film tamoul. Le thriller Sriram Raghavan est bilingue et a été tourné en hindi ainsi qu'en tamoul. Lors d'une interaction organisée par Pinkvilla, Katrina Kaif a été interrogée par un fan sur son expérience de réalisation d'un thriller et les défis auxquels elle a été confrontée.

Katrina Kaif a répondu : « J'avais déjà fait un thriller. C'était un film intitulé *Race* (2008). C'était un film Abbas-Mustan qui était un thriller. Mais *Joyeux Noël* est un thriller d'un tout autre genre. Les nuances et les personnages sont bien plus définis. Je peux facilement dire que c'est le rôle le plus difficile de toute ma carrière pour diverses raisons. Premièrement, le personnage est vraiment difficile (à essayer), au regard de ce qu'il vit et de son parcours. Être capable de bien saisir ces nuances était un défi.

L'actrice a poursuivi : « La deuxième raison est qu'il s'agit en fait d'un film bilingue. Nous avons tourné ce film en hindi, puis nous l'avons à nouveau tourné en tamoul. Ce n'est pas comme si les créateurs avaient opté pour une version doublée. Comme vous le savez peut-être, je ne parle pas tamoul ! C'était très, très, très dur. Je n'arrêtais pas de penser que Sriram, monsieur, allait me laisser tranquille. Je ne sais pas. Il m'a toujours

dit (que le film était bilingue) depuis le premier jour et qu'il choisissait Vijay Sethupathi, monsieur. Je n'arrêtais pas de penser 'Non, non. C'est bon. Il va oublier ça. Et puis, quand nous avons terminé le programme, il m'a dit : « Kal se Tamil ». Je suis rentrée chez moi en pleurant ! Je suis arrivée sur le plateau le lendemain matin et j'ai encore pleuré. Je me disais : « Non monsieur, je ne peux pas faire ça ». Mais au final, nous y sommes parvenus. »

Katrina Kaif a ajouté : « C'était un défi. C'était délicat. J'ai eu les services de Geeta Venkat, qui est une artiste très talentueuse et qui m'a aidée avec les lignes. J'espère vraiment que la version tamoule touchera le public.

À ce stade, Sriram Raghavan a déclaré: « Ce n'était pas facile du tout. Chapeau bas! », ce qui a suscité des applaudissements.



Ektaa Kapoor fait partie des personnalités les plus influentes de Variety500 pour la 7e année consécutive !

Ektaa Kapoor, la figure éminente derrière Balaji Telefilms, Balaji Motion Pictures et ALTBalaji, s'est une fois de plus assuré une place sur la liste Variety500 des personnes les plus importantes dans les médias mondiaux pour la septième année consécutive. Cette reconnaissance la place aux côtés de personnalités influentes du secteur, telles que Shah Rukh Khan, SS Rajamouli, Akshay Kumar et Aditya Chopra.

Plus tôt cette année, Kapoor a franchi une étape historique en recevant le prix International Emmy Direction, faisant d'elle la première femme indienne à recevoir cette prestigieuse distinction. Cette reconnaissance célèbre non seulement ses réalisations

personnelles, mais souligne également l'impact mondial de ses contributions au secteur des médias et du divertissement.

Ektaa Kapoor est devenu un producteur puissant, remodelant le paysage cinématographique et laissant une marque indélébile sur la plateforme numérique. Ses diverses réalisations reflètent sa capacité d'adaptation dans un secteur en constante évolution.

Même si l'inclusion constante d'Ektaa Kapoor dans Variety500 pendant sept ans met en évidence son influence durable dans les médias mondiaux, son parcours de la réinvention de la télévision au leadership de l'industrie cinématographique et à la révolution numérique reste une source d'inspiration.



Victoire facile des Wolves à l'extérieur

Hwang Hee-chan a marqué deux fois alors que les Wolves ont infligé une quatrième défaite consécutive en Premier League à une équipe de Brentford épuisée dans une affaire frénétique au Gtech Community Stadium.

Ce résultat élève l'équipe de Gary O'Neil au 11e rang du classement, les Bees, qui étaient privés de 10 joueurs en raison d'une suspension ou d'une blessure, quatre points au-dessus de la zone de relégation en 14e position.

Les trois premiers buts de la compétition sont arrivés dans une période extraordinaire de quatre minutes en première mi-temps, avec Mario Lemina de la tête dans une livraison de Pablo Sarabia pour le deuxième match consécutif pour donner aux Wolves un départ parfait.

L'équipe d'O'Neil a remarquablement doublé son avance à peine 12 secondes après la reprise du jeu par les hôtes, alors que Hwang se précipitait sur une mauvaise passe en retrait de son ancien coéquipier Nathan Collins pour contourner le gardien local Mark Flekken et puiser dans un filet vide.

Brentford a répondu avec un but de son propre chef dans les deux minutes lorsque Yoane Wissa a décoché un effort du pied droit devant le buteur des Wolves, Jose Sa, suite à un coup habile de Neal Maupay sur la défense visiteuse.

Mais après avoir apparemment maîtrisé les visiteurs, une autre erreur défensive des hôtes a offert aux Wolves leur troisième but et à Hwang son 10e de la saison.

L'attaquant sud-coréen n'a pas été marqué lorsqu'il a récupéré la puissante tête de Toti Gomes et a terminé avec aplomb - soulevant superbement le ballon au-dessus d'Ethan Pinnock avant de le placer devant Flekken.

Alors que Brentford n'a pas réussi à convertir plusieurs excellentes occasions de réduire le déficit, Jean-Richner Bellegarde, qui a remplacé Hwang dans les arrêts de jeu de la première mi-temps, a complété le score en fin de match pour les visiteurs, Collins, sujet aux erreurs, à nouveau coupable lors d'une soirée misérable. pour les hôtes.

"Nous avons été très cliniques", a déclaré O'Neil. "On ne gagne pas trop souvent avec ce score en Premier League, donc c'est un moment que les fans peuvent apprécier.

"Brentford était agressif. Nous n'avions pas beaucoup de contrôle mais nous avons eu de grosses occasions d'affronter un contre un et nous leur avons causé des problèmes."

Les inquiétudes des abeilles s'accroissent

Dans ses commentaires d'avant-match, le patron de Brentford, Thomas Frank, a déclaré qu'il s'attendait à voir son équipe "sortir en force" après un écart de 10 jours depuis leur dernier match, la malheureuse défaite à domicile contre Aston Villa.

Mais leur inaction, due à l'implication de Manchester City dans la Coupe du Monde des Clubs, a eu l'effet inverse.

Ils ont permis à une équipe clinique des Wolves, qui avait perdu ses quatre matches précédents lors de son déplacement et ses 14 derniers à Londres, de prendre le contrôle total dans la première demi-heure.

Les deux buts de Hwang pourraient être considérés comme des cadeaux de Noël tardifs de la part de la ligne arrière de Brentford, tandis que celui de Bellegarde est également venu grâce à une terrible passe de Collins directement à Matheus Cunha au bord de sa propre surface de réparation.

Ce qui est inquiétant pour Frank, c'est que la sixième défaite de son équipe en sept matches était également la première fois qu'ils en infligeaient quatre à domicile en Premier League.

Et sur cette évidence, il aura besoin du retour prochain de certains joueurs, les pertes d'Ivan Toney suspendu et de Bryan Mbeumo blessé notamment se faisant cruellement sentir dans le dernier tiers.

"Quand il pleut, il pleut", a déclaré Frank. "À ce moment-là, cela ne se passe pas dans notre sens.

"Nous avons eu tellement d'attaques prometteuses et



de grosses occasions qui auraient pu nous donner un petit peu. Mais cela n'a pas été le cas. Nous avons bien joué, nous avons juste commis trop de grosses erreurs qui ont tué le match."

Il a déclaré qu'ils ne méritaient pas le score, mais a ajouté : "Nous avons commis deux grosses erreurs, ce qui ne nous aide pas, et nous avons encaissé deux autres buts que nous pourrions certainement éviter. Mais donnons un peu de crédit aux Wolves."

Loups résurgents

Alors que les Wolves ont battu Manchester City et Chelsea à Molineux, ils ont eu du mal à reproduire ce genre de performances sur la route.

Mais s'ils continuent dans cette voie, il ne serait pas déraisonnable pour O'Neil et son équipe de viser une place européenne.

Ils devront cependant gérer la perte de Hwang pour la Coupe d'Asie, sa stature croissante et son assurance devant le but étant un atout considérable.

"C'est un rêve. J'écris simplement son nom et je le laisse continuer", a déclaré O'Neil à Amazon Prime.

"Quand ça lui tombe dessus, je me sens vraiment détendu parce qu'il a des qualités fantastiques. Il le montre tout le temps à l'entraînement."

O'Neil sera au moins réconforté par le fait que l'absence de Hwang sera compensée par le retour du meneur de jeu portugais Pedro Neto, qui était sur le banc des Wolves après une absence de deux mois en raison d'une blessure aux ischio-jambiers.

CHELSEA 2-1 CRYSTAL PALACE

Les Blues arrachent les trois points à la toute dernière minute sur penalty

Chelsea s'est hissé dans le top 10 de la Premier League avec une victoire 2-1 contre le Crystal Palace de Roy Hodgson à Stamford Bridge. Mykhailo Mudryk a donné l'avantage aux Blues à la 13e minute avec son troisième but de la saison, mais Palace a riposté au bord de la mi-temps grâce à Michael Olise. Nicolas Jackson a vu un but déclaré hors-jeu à la suite d'un long contrôle du VAR avant que Noni Madueke n'envoie un penalty tardif.

Le penalty de Noni Madueke à une minute de la fin a assuré la victoire de Chelsea contre Crystal Palace.

Chelsea a appuyé davantage dans les dernières étapes et le remplaçant animé Madueke a été renversé par Eberechi Eze et bien que l'arbitre ne l'ait pas donné au départ, VAR a incité l'arbitre à vérifier l'écran vidéo et il a ensuite indiqué l'endroit.

Les Bleus ont eu de loin le meilleur en première mi-temps et ont été récompensés lorsque Malo Gusto s'est retiré de la ligne de touche pour Mykhailo Mudryk pour rentrer chez lui.

Palace a égalisé juste avant la mi-temps grâce à son homme vedette Michael Olise, qui a abattu le centre de Jordan Ayew sur sa poitrine, puis s'est écrasé à ras de terre à l'intérieur du premier poteau lors de la demi-volée.

Les remplacements des Blues leur ont donné un élan en fin de match et après que Nicolas Jackson ait raté une

occasion facile et que le VAR ait ensuite refusé un but, le coup de pied tardif a finalement donné aux hôtes leur troisième victoire consécutive à domicile en Premier League et leur 12e consécutive contre les Eagles. .

Chelsea passe au 10e rang tandis que Palace est 15e, à seulement trois points au-dessus de la zone de relégation.

Hodgson survivra-t-il jusqu'à fin janvier ?

Moins de 10 mois après son arrivée au Palace – en remplacement de Patrick Vieira – et après avoir dirigé le club de manière experte vers la survie, des questions seront posées dans la salle de conférence de Crystal Palace pour savoir si l'ancien manager anglais est le meilleur homme pour tenter de le faire à nouveau cette saison.

Après aucune victoire en sept matches, les Eagles ne sont plus qu'une victoire au-dessus des trois derniers et avec Luton jouant mieux que Palace à l'heure actuelle, cet écart pourrait être comblé. Le limogeage de Steve Cooper par Nottingham Forest leur donne l'option d'un manager ayant l'habitude de travailler avec de jeunes talents anglais et, contrairement à Hodgson l'année dernière, un remplaçant qui pourrait rester en poste à long terme.

La plupart des années, perdre de justesse à Chelsea ne serait pas un résultat négatif pour une équipe, mais Palace a affronté la plus jeune équipe de Premier League de tous les temps - sans l'homme vedette Cole Palmer - et toujours pendant la grande majorité de la première mi-temps et des



20 dernières minutes. ils ont été totalement dominés.

Il est certainement juste de se demander si un autre manager tirerait davantage parti des joueurs du Palace.

Malo Gusto (Chelsea)

Il a mis du temps à s'installer dans l'équipe des Bleus depuis son transfert de Lyon cet été, mais l'international français était en classe mercredi.

Sa course transversale sans ballon l'a amené à être en mesure de marquer les buts de Chelsea et il a été impliqué dans la plupart des bons mouvements offensifs des hôtes en première mi-temps. Il a été tout aussi fort défensivement, que ce soit à droite au départ ou lors de son déplacement vers la gauche à l'entrée de Thiago Silva.

Pickford (86e, 1-3), traduisait un certain soulagement.

Foden en déclencheur

Ce dénouement a récompensé une seconde période de bonne facture, dans le sillage d'un Phil Foden intenable. Le milieu de terrain anglais a déclenché le réveil des Skyblues avec une frappe imparable à 25 mètres, dans le petit filet de Pickford (53e, 1-1). Cet exploit individuel a réveillé une équipe jusque-là sur courant alternatif. Quelques minutes plus tard, cette domination s'est matérialisée par le penalty transformé par Julian Alvarez (64e, 1-2) après une main d'Amadou Onana.

Longtemps frustré par Jordan Pickford, très inspiré malgré sa boulette sur le troisième but, City s'en est finalement sorti sans pour autant gommer certaines de ses scories.

Manchester City n'a pas dit son dernier mot

Manchester City n'a pas raté son retour aux affaires nationales. Dans la foulée de leur succès au Mondial des clubs, les Citizens se sont imposés sur la pelouse d'Everton, mercredi (1-3). Menés à la pause, les Skyblues ont inversé la tendance grâce à Phil Foden, Julian Alvarez et Bernardo Silva. De quoi reprendre des couleurs après une période délicate en championnat (1 victoire en 5 matches).

Pour son retour en Premier League, Manchester City s'est fait peur mais l'a finalement emporté sur le terrain d'Everton (1-3), mercredi soir pour le compte de la 19e

journée. Les Skyblues ont été surpris par un but de Jack Harrison (29e) mais ont finalement repris le contrôle du match grâce à Phil Foden (53e), Julian Alvarez (64e sur penalty) et Bernardo Silva (86e). Ce succès relance City, désormais quatrième de Premier League à cinq points du leader Liverpool, avec un match en moins.

Cette fois, les Citizens n'ont pas craqué. Pris à revers en fin de match contre Chelsea (4-4), Tottenham (3-3) et Crystal Palace (2-2), ils sont cette fois parvenus à conserver leur avantage jusqu'au bout. Leur explosion de joie sur le troisième but, sur une frappe enroulée vicieuse de Bernardo Silva consécutive à un mauvais dégagement de Jordan