

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Visite d'une délégation de l'OCDE Discussions avec le PM sur un programme d'aide pour Maurice



Page 3

Relations diplomatiques Le Premier ministre reçoit l'ambassadeur du Japon



Page 3



La TAA expose ses problèmes au gouvernement

Page 3



Affaire Bygmalion : Nicolas Sarkozy condamné en appel à un an de prison dont six mois avec sursis

Page 4



Union européenne : Ursula von der Leyen favorable à l'idée d'un commis- saire à la Défense

Page 5

LIGUE DES CHAMPIONS

PSG 2 Real Sociedad 0



Victoire du PSG face
à la Real Sociedad 2-0

Page 8

Lazio1 Bayern 0



Le Bayern déçoit encore

Page 8

A la télé aujourd'hui



06:01 L'EMPIRE DU MENSONGE
06:25 KNIGHT RIDER
07:13 PEARSON
07:59 ROOKIE BLUE
08:45 NCIS : NOUVELLE-ORLÉANS
09:28 LE CHEMIN DU DESTIN
09:53 AMOUR SECRET
10:18 THE GARDENER'S DAUGHTER
10:45 L'ENVERS DU PARADIS
11:11 LA REINA DEL FLOW



06:00 FEMININ PLURIEL
06:56 AKTIV
07:11 SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR
07:21 ECLAIRAGE ECONOMIQUE
08:00 TOUS EGAUX : APRIM
08:18 ENTREPRENEURIAT AU FEMININ
08:31 ITINERER MORIS
08:52 RODRIG PROG : ZENN AKTIF :
09:29 KONKOUR SANTE PATRIOTIK
10:32 RODRIG PROG : SAVER LOKAL :
11:01 LE RENDEZ VOUS AVEC ECHO DES ILES
12:00 FEMININ PLURIEL :
15:05 RODRIG PROG : ZENN AKTIF



07:00 GADGET GURU GANESHA
07:12 KISNA (ANIMATED SERIES)
07:24 TENALI RAMA
07:36 LAMBU G TINGU G
07:48 SELFIE WITH BAJRANGI
08:00 VED KI SHIKSHAYEN
08:30 DARSHAN -
BAGLA MUKHI DEVI MAHIMA
CHARCHA
09:41 KUNDALI BHAGYA
10:07 RADHA KRISHNA -
PUNAR MILAN



06:03 KABHI KABHIE ITTEFAQ SEY
07:03 SHART - THE CHALLENGE
09:31 SAYINGS RADHA KRISHNA
09:33 KUNDALI BHAGYA
10:03 UDAARIYAAN
10:33 KUCH RANG PYAR KE AISE BHI
11:02 SAYINGS RADHA KRISHNA
11:03 SASURAL SIMAR KA 2
11:33 RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN
14:25 RADHA MOHAN
15:00 BADE ACHE LAGTE HAI 2
15:30 SHART - THE CHALLENGE
12:03 ANUPAMAA



06:26 HEALTHY LIVING
06:41 JAPAN VIDEO TOPICS
06:46 SHIFT
06:59 MADE IN GERMANY
07:30 ANNA AND FRIENDS
07:44 MONDO YAN
07:56 DARWIN AND NEWTS
08:30 ROBIN HOOD
08:42 THE JUNGLE BOOK
09:05 PATAMUSE / CLAY TIME
09:14 WONDER GROVE
09:30 PAROLES DE CHAMPION
11:34 HEALTHY LIVING

11:56 LE JOURNAL DE LA MI-JOURNEE
12:22 BARBARITA, LES COULEURS DE L'AMOUR
13:12 FIERCE ANGEL
13:38 L'EMPIRE DU MENSONGE
15:01 SAMACHAR
17:32 THE GARDENER'S DAUGHTER
18:01 SAMACHAR
18:33 WAGLE KI DUNIYA
18:57 SWARAN GHAR
19:31 LE JOURNAL TELEVISE
20:32 THE PERFECT PAIRING
21:54 BARBARITA
22:42 THE GARDENER'S DAUGHTER
23:34 LE JOURNAL TELEVISE

16:44 AKTIV
16:58 KONKOUR SANTE PATRIOTIK
17:58 L'EMPIRE DU MENSONGE
18:28 AMOUR SECRET
18:58 ZOURNAL KREOL
19:18 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF: POULET MOUTARD
19:38 SON LADAN MEM : BLACK POWER
19:58 SUR LA PISTE DU PARAKEET
21:01 KONKOUR SANTE PATRIOTIK
21:53 PAROLES AGRICOLES : ENGAGEMENT DANS L'AGRICULTURE
22:20 MOTS & ECRITS : ANGKUSH POONYE
22:42 PROFIL
22:55 LA JOURNEE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR
23:01 ZOURNAL KREOL
23:21 KOZE ZOM
23:55 RODRIG PROG : ROD'ART

12:00 EK BAAR MOOSKURA DO
14:58 SAYINGS RADHA KRISHNA
15:00 SAMACHAR
15:30 BADKI MALKAAIN
16:00 JIJAJI CHHAT PAR HAIN
16:44 JIJAJI CHHAT PAR HAIN
17:31 RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN
17:53 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:00 SAMACHAR
18:30 TARK VITARK
19:02 BHOJPURI DHAMAKA
19:32 THEATRE
20:03 CHIKITSA AUR SWASTHYA
20:32 DOSTI
23:08 JIJAJI CHHAT PAR HAIN
23:30 YEH TERI GALIYAN
23:51 YEH TERI GALIYAN

13:04 KISMAT KI LAKIRON SE
13:33 KABHI KABHIE ITTEFAQ SEY
14:03 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI
18:02 SAMACHAR
18:32 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:33 KUNDALI BHAGYA
19:02 UDAARIYAAN
19:32 KUCH RANG PYAR KE AISE BHI
20:01 SAYINGS RADHA KRISHNA
20:02 SASURAL SIMAR KA 2
21:02 ANUPAMAA
22:01 SAYINGS RADHA KRISHNA
22:04 KISMAT KI LAKIRON SE
23:03 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI

12:49 EUROPE REVEALED
13:31 BUSINESS AFRICA
14:00 JURASSIC PLANET
15:02 HI OPIE!
15:27 TUT! TUT! CORY BOLIDES
15:42 ZOONICORN
15:57 INSPECTEUR GADGET
16:19 ADVENTURES IN DUCKPORT
18:08 MOTORWEEK
18:35 CHOICES: DARE TO DREAM
18:50 PLANET A
19:06 ARTS UNVEILED
20:05 L'AMOUR A MORT
20:32 NEWS
20:53 HERITAGES
21:45 THE JUMANJI : NEXT LEVEL
23:48 CLOSE UP

La Journée de la radio a été observée le 13 février dernier

Radio : Un siècle d'information, de divertissement et d'éducation

Célébrer le riche passé de la radio, sa pertinence toujours actuelle et son avenir prometteur est le thème choisi par l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) pour marquer la Journée mondiale de la radio 2024, le 13 février 2024.

La radio ayant franchi le cap des 100 ans, il s'agit d'une occasion importante de commémorer les nombreuses vertus du média et sa puissance continue. Cependant, la radio est confrontée à des défis en termes d'audience et de revenus, liés aux plateformes numériques, aux médias sociaux, aux fractures numériques et générationnelles, à la censure, aux consolidations et aux difficultés économiques.

En cette période particulière et cruciale de son parcours qui s'étend sur un siècle, l'UNESCO invite l'industrie mondiale de la radio sous toutes ses formes - commerciale, publique et à but non lucratif - à se joindre à cette célébration mondiale du média.

Anticiper le prochain siècle de la radio

La célébration de 2024 met en lumière l'histoire de la radio et son impact puissant sur les informations, les pièces de théâtre, la musique et les sports. Elle reconnaît également sa valeur utilitaire actuelle en tant que filet de sécurité publique portable en cas d'urgence et de coupure de courant, causée par des catastrophes naturelles et humaines telles que les tempêtes, les tremblements de terre, les inondations, la chaleur, les incendies de forêt, les accidents et les guerres.

En outre, la valeur démocratique continue de la radio est de servir de catalyseur local pour la connectivité au sein des groupes mal desservis, y compris les populations immigrées, religieuses, minoritaires et touchées par la pauvreté.

Engagez-vous : #journéemondialeradio

Les radiodiffuseurs sont encour-



agés à apporter leur propre culture, leur propre style et leur propre sensibilité à leurs célébrations avant et pendant l'événement du 13 février. La Journée mondiale de la radio est une excellente occasion pour les stations de radio d'entrer en contact avec d'autres radiodiffuseurs du monde entier, et l'UNESCO les invite à prendre l'initiative de telles diffusions.

L'UNESCO fournit à votre station, réseau ou émission une liste de stations de radio du monde entier désireuses de participer à des partenariats de programmation avec leurs collègues d'autres pays. Vous pouvez programmer des interviews/conversations (en direct ou préenregistrées) avec vos collègues radiodiffuseurs du monde entier pour comparer l'histoire et le rôle de la radio dans leurs pays respectifs le 13 février ou avant cette date.

Il vous suffit de vous inscrire à la célébration de 2024 et de remplir le formulaire si vous, votre station ou votre réseau êtes intéressés par un partenariat avec d'autres dans le cadre de ce processus passionnant.

Origines

La Conférence générale de l'UNESCO a proclamé la Journée mondiale de la radio le 13 février, lors de sa 36ème session en 2011. Cette date a été proposée par la Directrice générale de l'UNESCO et correspond à la date de création de la Radio des Nations Unies.

La proclamation de la Journée mondiale de la radio s'est faite sur la base d'un vaste processus de consultation mené par l'UNESCO à la suite

d'une proposition de l'Espagne en 2011. L'Académie espagnole de la radio (Academia Española de la Radio), chef de file du projet, avait été soutenue dans sa proposition par diverses parties prenantes, y compris par les principaux radiodiffuseurs internationaux et les syndicats et les associations de la radiodiffusion.

Le 14 janvier 2013, l'Assemblée générale des Nations Unies a officiellement approuvé la proclamation et a adopté à son tour, lors de sa 67ème session, une résolution proclamant officiellement le 13 février Journée mondiale de la radio.

La Journée veut sensibiliser davantage le public et les médias à l'importance de la radio. Elle vise notamment à encourager les décideurs à développer l'accès à l'information par le biais de la radio et à renforcer la mise en réseau et la coopération internationale entre radiodiffuseurs.

La radio est un outil puissant pour célébrer l'humanité dans toute sa diversité et constitue une plate-forme pour le discours démocratique. Au niveau mondial, la radio reste le média le plus consommé. Cette capacité unique de toucher le public le plus large signifie que la radio peut façonner l'expérience de la société dans la diversité, être l'arène où toutes les voix peuvent s'exprimer, être représentées et entendues. Les stations de radio devraient desservir des communautés diverses, leur offrir une grande variété de programmes, de points de vue et de contenu. Les radios doivent être capable, dans leurs organisations et leurs opérations, de

Mort de Robert Badinter : un hommage national rendu à l'ancien garde des Sceaux à Paris

Un hommage national a été rendu, mercredi 14 février, à Robert Badinter sur la place Vendôme à Paris, en présence notamment de la famille de l'ancien garde des Sceaux et du gouvernement.

À midi, mercredi 14 février, sur la place Vendôme à Paris, un hommage national a été rendu à Robert Badinter. C'est bien sûr sa mémoire que la France et des centaines de citoyens ont célébré, mais aussi une certaine idée de la justice. La cérémonie a eu lieu sous les fenêtres du ministère de la Justice, 43 ans après un discours mémorable de Robert Badinter à l'Assemblée nationale, dont un extrait a été diffusé pendant la cérémonie. Ce jour de septembre 1981, le garde des Sceaux de l'époque est entré dans l'Histoire en demandant à l'Assemblée l'abolition de la peine de mort en France.



Emmanuel Macron propose qu'il entre au Panthéon

Sous les yeux de la famille Badinter et du gouvernement, Emmanuel Macron a rendu hommage à une figure incontournable de notre temps. Dans la foule présente sur la place Vendôme, toutes les générations se sont réunies,

notamment des étudiants en droit. Parmi les invités, il y avait d'anciens compagnons de route socialistes de Robert Badinter, comme Lionel Jospin. Emmanuel Macron souhaite désormais aller plus loin. Il propose que Robert Badinter repose pour l'éternité au Panthéon.

Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Védi Ballah

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

E-mail: lapresselibereesocialiste@yahoo.fr

Webseite: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

Discussions avec le PM sur un programme d'aide pour Maurice

Le Premier ministre, Pravind Kumar Jugnauth, a reçu une délégation de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), conduite par le directeur des relations mondiales et de la coopération, Andreas Schaal, en présence du ministre des Finances, de la Planification et du Développement Economiques, Renganaden Padayachy, mercredi, au New Treasury Building, à Port-Louis.

Dans une déclaration, Andreas Schaal a informé que les délibérations lors de cette première réunion technique se sont concentrées sur une nouvelle forme de coopération à travers le lancement prochain du programme pays de l'OCDE pour Maurice. De tels programmes

nationaux, a-t-il indiqué, ont été conçus et mis en œuvre en Égypte, au Maroc, en Thaïlande et au Vietnam, et seront désormais lancés à Maurice.

Il a en outre souligné que plusieurs domaines prioritaires comprenant l'investissement, l'environnement des affaires, la gouvernance d'entreprise, le secteur financier, l'égalité des sexes, le changement climatique et les approches d'atténuation des émissions de carbone ont été discutés avec le Premier ministre. Des discussions significatives sur le contenu ainsi que sur les instruments et outils à déployer pour une formulation politique efficace seront en cours, faisant des progrès vers le lancement du programme, a-t-il ajouté.



Relations diplomatiques

L'ambassadeur du Japon reçu par le Premier ministre



L'ambassadeur du Japon à Maurice, Masahiro Kan, a rendu une visite de courtoisie au Premier ministre, Pravind Kumar Jugnauth, mercredi, au New Treasury Building à Port-Louis.

Dans une déclaration à l'issue de la réunion, l'ambassadeur Kan a exprimé son

honneur de rencontrer le Premier ministre pour la première fois, soulignant l'importance de leurs discussions, qu'il a qualifiées d'utiles et de fructueuses. Il a, par ailleurs évoqué sa mission visant à faire progresser les relations solides entre Maurice et le Japon dans divers secteurs, notamment la



gestion des défis environnementaux.

En outre, l'ambassadeur a souligné l'importance de renforcer la coopération au-delà des questions de sécurité pour englober un éventail plus large de domaines, reflétant un engagement en faveur de la croissance et de la prospérité

mutuelles. Soulignant la nature multiforme du partenariat entre les deux pays, il a réaffirmé leur engagement commun à explorer des voies de collaboration et de coopération, ce qui témoigne de l'engagement de Maurice et du Japon en faveur du progrès et de la prospérité mutuels.

La TAA rencontre la Secrétaire Permanente du Transport et du Métro



Une réunion avec divers représentants de la Taxi Airport Association (TAA) a été présidée par la Secrétaire Permanente du ministère du Transport et du Métro, Shakuntala Devi Gujadhur-Nowbuth, cette semaine au siège du ministère à Port-Louis.

Le président du Fonds de protection des

opérateurs de taxi, Parvez Nunnoo, a également participé à la réunion.

La Secrétaire Permanente a pris note des problèmes que rencontrent quotidiennement les chauffeurs de taxi opérant à l'aéroport international Sir Seewoosagur Ramgoolam.



Les sujets soulevés par les délégués de la TAA incluent les problèmes concernant les personnes qui opèrent comme chauffeurs de taxi même s'ils ne détiennent pas de permis de taxi, et l'environnement hostile qui prévaut entre les chauffeurs de taxi titulaires de leur permis et ceux qui opèrent illé-

galement, entre autres.

Les représentants de la TAA ont demandé aux autorités d'enquêter sur ces questions et ont sollicité leur aide pour pouvoir exercer leurs activités dans un environnement sûr.

Affaire Bygmalion : Nicolas Sarkozy condamné en appel à un an de prison dont six mois avec sursis



La cour d'appel de Paris a rendu ce mercredi sa décision dans le dossier dit « Bygmalion » sur les dépenses excessives de sa campagne présidentielle perdue de 2012. L'ex-président s'est aussitôt pourvu en cassation

La cour d'appel de Paris a condamné mercredi Nicolas Sarkozy en appel à un an d'emprisonnement dont six mois avec sursis dans l'affaire «Bygmalion» sur les dépenses excessives de sa campagne présidentielle perdue de 2012.

“Nicolas Sarkozy est pleinement innocent”
clame son avocat

Une décision contre laquelle l'ex-président de la République s'est aussitôt pourvu en cassation. «Monsieur Nicolas Sarkozy est pleinement innocent, il a pris acte de cette décision, il a décidé de se pourvoir en cassation», a annoncé son avocat, Me Vincent Desry, devant la presse. «Il maintient donc son combat, sa position dans cette affaire», a-t-il souligné.

Ce pourvoi en cassation suspend la condamnation infligée mercredi par la cour d'appel à l'ancien chef de l'Etat (2007-2012), inférieure à celle d'un an ferme qui avait été prononcée en première instance, en septembre 2021.

Nicolas Sarkozy ira-t-il en prison ?

Non. La partie ferme de la peine infligée de l'ancien président (2007-2012) sera aménagée, a précisé la présidente de la cour en lisant sa décision, ajoutant que la cour était «revenue au quantum requis en première instance par le ministère public».

En septembre 2021, le tribunal correctionnel de Paris avait reconnu Nicolas Sarkozy coupable d'avoir largement dépassé le plafond légal des dépenses et l'avait condamné à un an de prison ferme pour financement illégal de campagne. Le tribunal avait toutefois demandé que cette peine soit directement aménagée, à domicile sous surveillance électronique.

Treize autres personnes avaient aussi été condamnées à des peines allant jusqu'à trois ans et demi de prison, dont une partie avec sursis. Nicolas Sarkozy et neuf autres personnes ont fait appel et ont été rejugées du 8 novembre au 7 décembre dernier.

Que lui était-il reproché ?

Dans ce dossier, les investigations ont révélé que pour masquer l'explosion des dépenses de sa campagne - près de 43 millions d'euros pour un maximum autorisé de 22,5 millions - un système de double facturation avait été mis en place imputant à l'UMP, sous couvert de conventions fictives, une grosse partie du coût des meetings. Contrairement à ses coprévenus, l'ex-chef de l'Etat n'est pas mis en cause pour ce système de fausses factures.

Nicolas Sarkozy a, comme lors du premier procès, contesté «vigoureusement toute responsabilité pénale», dénonçant «fables» et «mensonges». Son avocat, Me Vincent Desry, a plaidé sa relaxe, assurant que l'ex-chef de l'Etat n'avait «jamais eu connaissance d'un dépassement» du plafond légal des dépenses électorales et «jamais

engagé de dépenses». Il a estimé qu'il avait été «impossible» au ministère public de «démontrer l'élément intentionnel» ni «l'élément matériel» de l'infraction reprochée.

Quelles sont les autres affaire où il est impliqué ?

Cette affaire s'ajoute à d'autres ennuis judiciaires pour Nicolas Sarkozy: il a été condamné en mai dernier en appel dans l'affaire des écoutes à trois ans d'emprisonnement dont un ferme, une décision contre laquelle il s'est pourvu en cassation.

Il comparaitra aussi en 2025 pour les soupçons de financement libyen de sa campagne présidentielle de 2007. Il a par ailleurs été mis en examen, début octobre, dans le volet de cette affaire lié à la rétractation de l'intermédiaire Ziad Takieddine.

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that Mrs. Amanda Suellen Arnachellum will apply to the MUNICIPAL COUNCIL OF BEAU BASSIN - ROSE HILL for a Building and Land Use Permit for a Conversion of part of an existing residential building to carry out the activity of a victualler (Take away service only) at 11, Sir Edgar Laurent Street, Rose Hill.

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

SALE BY LEVY

Notice is hereby given that on **THURSDAY the 20th of June, 2024 at 13 30 p.m.**, shall take place before the Master's Court, situate at New Supreme Court Building, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port-Louis the **Sale by LEVY** prosecuted at the request of Toolsidass HURRY AGAINST Khemunlall HURRY, of Royal Road, Surinam of the following immovable property, namely, A portion of land of all that remains (after distraction of 168.83m2 sold as per deed transcribed in Vol 3537/39 from a portion of land of the original extent of 1 arpent 1perche/situate at Surinam and bounded as follows: Towards the North by public road leading from Souillac to Chemin Grenier on 49.27 mts or 161 feet 8 inches, Towards the East by a wall bordering a road leading from the said public road to Coastal Road of Riambel on 62.21 mts or 204 feet 3 inches, Towards the South by a wall separating the present described portion of land to that of the portion of land of Ramdanol and Deonath Jaylall on a development of 69.19 mts or 227 feet and Towards the west by the land of Sirkissoo Odoye a wall in between, on 79.78 mts or 261 feet 9 inches together with all that may depend or form part thereof without any exception or reservations. There exists on the said portion of land a concrete building provided with water and electricity. 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 forfeit such right.

Under all legal reservations.
Dated at Port-Louis, this 12th day of February, 2024
R. APPA JALA
Of 4th Floor, Sterling House, Lislet Geoffroy Street, Port-Louis.
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

NURSING ASSOCIATION

NURSES CENTRE, 159, Royal Road, Beau Bassin, Mauritius
Tel 464-9406, Tel/Fax: 230-464-5850, email:
nur.ass@intnet.mu

Annual General Meeting 2024

Members of the Nursing Association (NA) are invited to attend the Annual General Meeting (AGM) of the NA which will be held on 14th March 2024 at 9 am at the Nurses' Centre, 159, Royal Road, Beau Bassin.

Agenda

1. Reading and Approval of Minutes of last AGM
2. To hear the report of the President
3. To approve the Statement of Accounts and Balance Sheet for the period ending December 2023
4. To consider and approve the Statement of Expenditure for the year 2024
5. A.O.B

In case enough members do not show up to make a quorum, the meeting will be postponed to 28th March 2024 at the same time, place and with the same agenda.

Pamela GASPARD
General Secretary

14 February 2024

LEGAL NOTICE

IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS
(Before the Master and Registrar thereof)

In the matter of:-

Development Bank of Mauritius Ltd
having its registered office situate at Chaussee Street,
Port-Louis.

Plaintiff

Versus

Mrs. Pramodah, RAM the lawful wife of Mr. Dharmaraj
BUDHU, residing at Royal Road, Goodlands, substituted
service to be effected in virtue of Judge's Order dated 21
April 2023.

Defendant

TAKE NOTICE FOR THAT:-

TAKE NOTICE, You, Mrs. Pramodah, RAM the lawful wife of Mr. Dharmaraj BUDHU, the Defendant in the above matter, residing at Royal Road, Goodlands, that the Plaintiff, Development Bank of Mauritius Ltd, has initiated levy proceeding before the Master and Registrar of the Supreme Court of Mauritius – Levy MOC 137/2023 praying for the sale by levy of the hereunder mentioned property, viz:-

DESCRIPTION OF PROPERTY:

DESIGNATION: PROPERTY CHARGED:

Une portion de terrain de la contenance de **quatre cent vingt deux mètres carrés et neuf centièmes de mètres carrés (422.09 m²) (étant le lot No.1 du plan de partage)** située au quartier de la Rivière du Rempart lieu dit Melleville et bornée d'après le procès verbal de rapport dressé par Mons. Ng Tong Ng Wah, Arpenteur Juré, en date du 14/04/2006 enregistré au Reg LS 57 No 4995 comme suit:- Du premier côté, par un chemin commun de trois mètres et quatre vingt dix centimètres (3.90m) de large des réserves d'un mètre (1m) de large entre sur seize mètres et quatre vingt centimètres (16.80m). Du deuxième côté, par un chemin de sortie de trois mètres et soixante six centimètres (3.66m) de large des réserves d'un mètre (1m) de large entre partie sur une longueur développée de sept mètres (7m) et partie sur une ligne droite mesurant vingt mètres et soixante dix huit centimètres (20.78m). Du troisième côté par le lot No. 2 sur seize mètres et quatre vingt seize centimètres (16.96m). Du quatrième et dernier côté par une portion de terrain appartenant a divers propriétaires sur vingt cinq mètres et vingt sept centimètres (25.27m). Together with all that exist thereon and all that may depend or form part thereof without any exception or reservation whatsoever and more-fully described in deed transcribed in Volume TV 6550/33 and Pin No. 1306050372.

TAKE FURTHER NOTICE that the above matter has now been fixed for **SALE to Thursday the 14th day of March, 2024 at 1.30 p.m before the Master's Court** and You, Mrs. Pramodah, RAM the lawful wife of Mr. Dharmaraj BUDHU, the Defendant, are hereby required called upon and summoned to be and appear on the floor of the **Master's Court (Courtroom No.23, 2nd Floor), Supreme Court, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port-Louis**, on the day, date and hour aforesaid there and then to inform the Court whether you have any objection to the sale being proceeded with.

WARNING YOU that the above sale will be proceeded with on the day, date and hour aforesaid whether you be present or not.

This publication is being made in virtue of an Order made on the 21 April, 2023 by Her Ladyship, Honourable C GREEN-JOKHOO, Judge sitting in Chambers.
Under all legal reservations.
Dated at Port-Louis, this 13th day of February, 2024.
Me. R. Bucktownsng SA
Orison Legal,
Level 2, Hennessy Court, Cr. Pope Hennessy and Suffren
Streets, Port Louis.
Plaintiff's Attorney

Me. R. BUCKTOWNSING SA
Orison Legal
Level 2, Hennessy Court, Cr. Pope Hennessy and Suffren
Streets, Port Louis.
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

SALE BY LICITATION

Take notice that on **Thursday the 30th day of May 2024 @ 13.30 hrs**, shall take place before the Master's Bar, Master & Registrar, Supreme Court situate at the New Supreme Court Building, Edith Cavell Street, Port Louis, the Sale by Licitation of the hereunder described immoveable property viz:- *Une portion de terrain de la contenance de **DEUX CENT TRENTE HUIT METRES CARRES (238.00 m2)** située au quartier de la Savanne, lieudit La Sourdine, étant le vingt-sixieme portion de terrain du plan de morcellement et borné d'après un rapport avec plan figurative y joint, faite par Monsieur Jean Jacques DESMARAIS, arpenteur juré, le 28/08/1991, enregistré au Reg: L.S 28 No 2829, comme suit a savoir:- "du premier coté, par un chemin existant de cinq metres (5.00m) de large, des reserves de un metre et vingt deux centimetres (1.22m) entre, sur quatorze metres (14.00m).- du second coté, par la vingt-septieme portion decrite au dit rapport, sur dix sept metres (17.00m).- du troisieme coté, par le surplus de la propriété, sur quatorze metres (14.00m) et du quatrieme coté, par le vingt-cinquieme portion decrite au dit rapport, sur dix sept metres (17.00m).* There exists a residential building on the said portion of land and together with all that may depend or form part thereof without any exceptions or reservations the whole morefully described in title deed transcribed in Volume 3263 No. 11. **The said Sale is prosecuted at the request of Marie Nicole MOUTOU-GILLE against Gerard LALL.** 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 rights. Under all legal reservations
Dated at Port Louis, this 13th day of February 2024.
Me. Pazany Thandarayan
Of 2nd Floor, Chancery House, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

LEGAL NOTICE

IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS
(Before the Master and Registrar thereof)

In the matter of:-
Development Bank of Mauritius Ltd
having its registered office situate at Chaussee Street, Port-Louis.

Plaintiff

Versus

1.- Mr. Joseph CODOR; also called Joesph CODOR
2.- Mrs. Marie Doris Celia CODOR (born LABONNE), the law-ful wife of Mr. Joseph CODOR also called Joesph CODOR both residing at MORC ILOIS LOT No.D40 RUE BARBARA, TOMBEAU BAY.

Defendants

TAKE NOTICE FOR THAT:-

TAKE NOTICE, You, Mrs. Marie Doris Celia LABONNE, the Defendant No.2 in the above matter, residing at Dr. Wiehe Street, Souillac, that the Plaintiff, Development Bank of Mauritius Ltd, has initiated levy proceeding before the Master and Registrar of the Supreme Court of Mauritius – Levy MOC 56/2023 praying for the sale by levy of the hereunder mentioned property, viz:-

DESCRIPTION OF PROPERTY:
DESIGNATION: PROPERTY CHARGED:

Une portion de terrain de la contenance de **CENT CINQUANTE ET UN METRES CARRES ET QUATRE VINGT DOUZE CENTIEMES DE METRE CARRE (151.92 m²), étant Lot No. D40**, située au quartier des Pamplémousses lieudit Baie du Tombeau bornée d'après un rapport avec plan figuratif y joint dresse par Monsieur Louis Maurice Dumazel, arpenteur juré, en date du douze Février mil neuf mil neuf cent quatre vingt sept, enregistré au registre L.S.23 Numéro 8278 comme suit:- Du premier cote, par un chemin de quatre mètres et soixante centimètres de large, des reserves de soixante dix centimètres de large, entre, sur onze mètres et trente-neuf centimètres (11.39m); Du second cote, par le lot No. D 38 sur treize mètres et trente-cinq centimètres (13.35m); Du troisième cote, par le lot No. D 39 sur onze mètres et trente sept centimètres (11.37m) et du quatrième cote, par le lot D 42 sur treize mètres et trente cinq centimètres (13.35m). Together with all that exist there-on and all that may depend or form part thereof without any excep-tion or reservation whatsoever and the whole as morefully described in deed transcribed in TV 4099/22 and Pin No. 1217040194.

TAKE FURTHER NOTICE that the above matter has now been fixed for **SALE to Thursday the 07th day of March, 2024 at 1.30 p.m before the Master's Court** and You, Mrs. Marie Doris Celia LABONNE, the Defendant No.2, are hereby required called upon and summoned to be and appear on the floor of the **Master's Court (Courtroom No.23, 2nd Floor), Supreme Court, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port-Louis,** on the day, date and hour aforesaid there and then to inform the Court whether you have any objection to the sale being proceeded with.
WARNING YOU that the above sale will be proceeded with on the day, date and hour aforesaid whether you be present or not.
This publication is being made in virtue of an Order dated 22 September, 2023 by Her Ladyship, Honourable S. B. A. Hamuth-Laulloo, Judge sitting in Chambers.
Under all legal reservations.
Dated at Port-Louis, this 13th day of February, 2024.
Me. R. Bucktowonsing SA
Orison Legal,
Level 2, Hennessy Court, Cr. Pope Hennessy and Suffren Streets, Port Louis.
Plaintiff's Attorney

SALE BY LICITATION

Notice is hereby given that on the 12th day of February 2024, has been filed in the office of the Master and Registrar, Supreme Court of Mauritius, situate at the New Supreme Court Building, Edith Cavell Street, Port Louis, the Memorandum of Charges containing the clauses and conditions by virtue of which shall take place before the Master's Court, **the Sale by Licitation prosecuted at the request of 1.- Heirs of Mrs Jobedah MOOSUN, namely:- Dallila Bibi PAINCHUN, hereacting in her own personal name and as agents and proxy of (I). Fawzia PAINCHUN, (ii). Imran PAINCHUN, (iii). Mahmud Fezal PAINCHUN, (iv). Ferial PAINCHUN, (v). Farida Kaushalbai PUNCHUN, 2.- Mohammad Parwaaz MOOSUN, 3.- Noorjahan JAHANGEER and 4.- Rahmat Shaheen Binte Mahmood Abdoolatif JAHANGEER, against 1.- Hawabee MOOSUN, 2.- Beebee Leilee MOOSUN, 3.- Aboo Sama Sodick MOOSUN, 4.- Mariambee Asmeen MOOSSUN, 5.- Samad Ally MOOSSUN, 6.- Bibi Zohra MOOSSUN, 7.- Saida Bibi MOOSSUN, 8.- Sherinbee MOOSUN, 9.- Shareefa MOOS-SUN, 10.- Aubey-Dullah MOOSSUN, 11.- Dawoodjee Ahmed MOOSSUN, 12.- Naziana Bee MOOSSUN, 13.- Goolam Mohammed Ameen MOOSUN, 14.- Beebee Fazeelée MOOSUN, 15.- Shawood Ahmad MOOSSUN, 16.- Mohammad Rooksan MOOSSUN, 17.- Nhefisha Bano MOOSSUN, 18.- Bibi Bilkis Younous DEELJOOR, 19.- Akhmezz Ali MOOSSUN, 20.- Mrs Widow Bibi Nazneen ASSEN ALLY, 21.- Mahmood JAHANGEER, 22.- Bibi Kherousia Hawan MOOSUN, 23.- Mohammad Mustopha Cader MOOSUN, 24.- Bibi Qamarara MOOSUN, 25.- Muhammad Azeem Ally MOOSUN, 26.- Wafa Amal MOOSUN, 27.- Nabeelah Saarah MOOSUN, and 28.- Mrs Ww Bibi Schahinaz HOSSENBUX** the following immoveable properties, viz:- **PORTION 1.-** A portion of land of the extent of **1,469.28m2**, being all that remains after the excisions of two por-tions of land, the first being of 390.43m2 sold as per deed tran-scribed in TV 637/56 and the second being 145.20m2 sold as per TV 1548/219, from a portion of land of the original extent of 2004/91m2, situate in the district of Plaines Wilhems, place called La Louise, Quatre Bornes, PIN 1722100009, and the whole as morefully described in deed transcribed in TV 525/526, and bound-ed as follows:- On the first side, by Candos-Vacoas Road B3, on six metres seventeen centimetres (6.17m); On the second side, by Mrs Kalawtee Bundhoo on three lines, measuring twenty four metres sixty one centimetres (24.61m), twenty five metres seventy seven centimetres (25.77m) and eight metres eighty three cen-timetres (8.83m) respectively. On the third side, partly by Mr Amad Aulibux and others and partly by Mr Sahed Acbar Moosun on two lines, measuring twenty nine metres eighty nine centimetres (29.89m) and eighteen metres and fifteen centimetres (18.15m) respectively. On the fourth and last side, partly by Nehru Road on one metre eighty three centimetres (1.83m) and partly by Societe Jadoo Property Investment, partly by La Societe Gopaleea and partly by sundry owners on a total length of sixty seven metres eighty nine centimetres (67.89m). **PORTION 2.-** A portion of land of the extent of **1,318.98m2**, being all that remains after the excision of a portion of land of 0A08PS sold as per TV 1195/44, from a por-tion of land of the original extent of 2,110.44m2, situate in the dis-trict of Plaines Wilhems, place called Vacoas, PIN 1731540036, and the whole as morefully described in deed transcribed in TV 545/406 and bounded as follows:- Towards the North West, by St Paul Road, a pavement in between, on twenty five metres thirty six centimetres (25.36m); Towards the North East, by The Anglican Diocese of Mauritius, on fifty one metres and ninety three centime-tres (51.93m); Towards the South East, partly by Mr Minamine Moosun and others and partly by the extremity of a common road of three metres twenty five centimetres (3.25m) wide, on twenty five metres and thirty six centimetres (25.36m); Towards the South West, partly by Mr Yendraduth Googoolye and others, on fifty two metres eight centimetres (52.08m). **PORTION 3.-** A portion of land of the extent of **1,156.90m2**, situate in the district of Plaines Wilhems, place called Vacoas, PIN 1731540058, and the whole as morefully described in deed transcribed in TV 545/406, and bound-ed as follows:- Towards the North West, by Mr Minamine Moosun and others, on twenty five metres and thirty six centimetres (25.36m); Towards the North East, by The Anglican Diocese of Mauritius and others, on forty five metres and eighty six centime-tres (45.86m); Towards the South-East, by the axis of Rue P. J. Labonte, on twenty five metres and thirty six centimetres (25.36m); Towards the South West, partly by Mr Basudeo Googoolye and others on forty five metres fifty nine centimetres (45.59m). Observation is hereby made that a common road of three metres twenty five centimetres (3.25m) wide, taken entirely from this portion, runs along the last side. **BUILDINGS.** There exists on the first portion of land a concrete building which needs to be pulled down. There exists on the second portion of land a concrete house of the extent of 200m2. There exists on the third portion of land a concrete building.

All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said properties are warned that they must do so before the transcription of the judgment of adjudication, failing which they shall forfeit such right.
Dated at Port Louis, this 13/02/2024.
Me. M. I. DAUHO
Of Cathedrale Square, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.
Attorney in Charge of the sale.

SALE BY LEVY

Notice is hereby given that on **Thursday the 07th day of March 2024 at 1.30 p.m.** shall take place before the Master's Bar of the Supreme Court of Mauritius, situate at New Supreme Court House, c/r Desroches and Edith Cavell Streets, Port Louis, the **SALE BY LEVY prosecuted at the request of SBM Bank (Mauritius) Ltd against SOCIETE INDURJEET BOJEENAUTH** of Royal Road, Bel Air Riviere Seche, of the following immoveable properties which are contiguous and which will be sold **IN ONE AND SINGLE LOT** as per survey report of Mr R. Foiret registered in Reg LS 27/2741 hereunder described:- 1.- Un terrain sis au quartier de Flacq lieudit Quatre Soeurs de la contenance de **quatre arpents (4A) soit 16,883.48m2.** 2.- Un terrain de la contenance **d'un arpent (1A) soit 4,220.87m2** sis au même endroit. 3.- Un terrain de la contenance d'un demi arpent (1/2A) soit 2,110.44m2 sis au quartier de Flacq lieudit Grande Rivière Sud Est. 4.- Un terrain de la contenance de **deux arpents (2A) soit 8,441.74m2** sis au quartier du Grand Port en réalité au quartier de Flacq lieudit Montagne Castel ainsi que l'on declare les parties. 5.- Un terrain de la contenance de deux arpents (2A) soit 8,441.74m2 sis au quarti-er du Grand Port d'après les anciennes limites et au quartier de Flacq d'après les nouvelles limites au lieudit Montagne Castel. 6.- Un terrain de la contenance d'environ **deux arpents (2A) soit 8,441.74m2** sis a Grand Port mais en réalité au quartier de Flacq lieudit Montagne Castel. 7.- Un terrain de la contenance de **deux arpents (2A) soit 8,441.74m2 (après distraction de dix huit perches (18P) soit 759.75m2 pour le Canal de Beau Champ)** sis au quartier de Flacq lieudit Montagne Castel. 8.- Un terrain sis au quartier du Grand Port d'après les anciennes limites at au quartier de Flacq d'après les nouvelles limites de la contenance de **cinq (5A) soit 21,104.35m2 a six arpents (6A) soit 25,325.22m2** de superficie environ. 9.- Tout ce qui reste **(après distraction de vingt sept perches sept cent quinze millièmes de perche (27.715P) soit 1,169.81m2 étant la superficie occupée par le Canal de Beau Champ)** d'un terrain de la contenance d'environ **trois arpents (3A) soit 12,662.61m2** sis a la Camisard au quarti-er du Grand port aujourd'hui au quartier de Flacq d'après les nou-velles limites. 10.- Un terrain de la contenance **d'un arpent cinquante cinq perches (1A55P) soit 6,542.35m2** environ sis a Montagne Castel (Flacq). 11.- Un terrain de la contenance de **quarante perches (40P) soit 1,688.35m2** environ sis a Montagne Castel (Flacq). 12.- Un terrain de la contenance de **quatre vingts perches (80P) soit 3,376.70m2** environ sis a Montagne Castel (Flacq). 13.- (a) Un terrain de la contenance **d'un arpent et trente huit perches (1A38P) soit 5,824.80m2** sis au quartier de Flacq lieudit Grande Rivière Sud Est (Montagne Castel). (b) Un terrain de la contenance de quarante perches (40P) soit 1.,688.35m2 sis au même endroit. (c) Un terrain de la contenance de **cinquante qua-tre perches (54P) soit 2,279.27m2** sis au même endroit. (d) Et un terrain de la contenance de **quatre vingts perches (80P) soit 3,376.70m2** sis au même endroit. 14.- (a) Un terrain de la conte-nance de **trois arpents (3A) soit 12,662.61m2** sis au quartier de Flacq lieudit Grande Rivière Sud Est. (b) Un terrain de la conte-nance **d'un arpent (1A) soit 4,220.87m2** sis autrefois au quartier du Grand Port & aujourd'hui au quartier de Flacq d'après les nou-velles limites de membre des concessions Fleurigny & Perignon. D'après un rapport d'arpentage de Monsieur Robert Foiret, arpen-teur juré, enregistré au Reg LS 27 No. 2741, les sus dites portions de terre ont été trouvées être d'une contenance de **VINGT ET UN DECIMAL QUATRE VINGT HUIT HECTARES (21.88HA) soit DEUX CENT DIX HUIT MILLE HUIT CENT METRES CARRES (218,800m2) (PIN 1409060012)** située au quartier de **FLACQ lieu-dit MONTAGNE CASTEL, GRANDE RIVIERE SUD EST** et bornee comme suit:- Du premier coté par le terrain appartenant au Deep River Beau Champ sur quatre cent dix metres (410m); Du deux-ième coté par les sinuosités de la Grande Riviere Sud Est; Du troisième coté par le terrain appartenant a Monsieur Ramnarain Nuboo Roy ou ayant droit sur trois lignes mesurant cent dix sept metres et soixante dix centimetres (117.70m), soixante sept metres et soixante centimetres (67.60m) et cent huit metres et soixante cinq centimetres (108.65m) respectivement; Du quatrieme coté par les terres appartenant au Gouvernement de Maurice, Bhudwaj Rambhujun, Heritiers Mahadeo Rambhujun et Heritiers Lochun Hoolsy sur neuf lignes mesurant respectivement soixante quatre metres et quatre vingt douze centimetres (64.92m), trente deux metres et quarante six centimetres (32.46m), quatre vingt neuf metres et quatre vingt dix centimetres (89.90m), quatre vingt deux metres et quatre vingt dix centimetres (82.90m), trente quatre metres et quarante quatre centimetres (34.44m), quatre vingt onze metres et quinze centimetres (91.15m), soixante quatorze metres et soixante huit centimetres (74.68m), soixante treize metres et quatre vingt dix centimetres (73.90m) et cent soixante et un metres et quarante centimetres (161.40m). Ce terrain est traversé par un canal connu sous le nom de "Canal Grand Port" appartenant au Domaine Beau Champ et dont la superficie est comprise dans la sus dite contenance. The whole morefully described in a deed tran-scribed in TV 1310/233. There exists on the abovedescribed prop-erties sugarcane plantations. All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said property are warned that they must exercise their rights before the transcription of the judgment of adjudication, failing which they shall forfeit such right. Under all legal reservations.
Dated at Port Louis, this 13th day of February 2024.
Mrs S. SONAH-ORI
of 1st Floor, Sterling House, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

Les bienfaits des graines germées, des bombes nutritionnelles !

Consommer des graines germées est une autre façon d'apporter à son organisme de précieux nutriments. En effet, les graines germées sont véritablement des bombes nutritionnelles ! Riches en vitamines, minéraux et protéines, elles doivent leur richesse nutritionnelle aux nombreux processus qui se déroulent lors de leur germination. Découvrons tous leurs bienfaits et comment les faire germer à la maison.

Un condensé de nutriments !

La particularité des graines germées est qu'elles sont des aliments vivants. Contrairement aux autres végétaux que nous consommons, elles sont encore vivantes lorsqu'on les porte à notre bouche et possèdent donc de nombreux atouts nutritifs.

Les graines germées sont un concentré de nutriments ! En effet, lors du processus de germination, les propriétés nutritionnelles des graines s'accroissent fortement. Elles se retrouvent ainsi gorgées de minéraux (calcium, potassium...), de vitamines (B6, C...), d'oligo-éléments (fer, cuivre...) et de fibres.

Les graines germées sont également réputées pour fournir des protéines végétales de bonne qualité. Ces protéines, présentes en grande quantité, sont beaucoup plus assimilables que lorsqu'on les trouve sous leur forme "non-germée".

Enfin, les graines germées sont très digestes. Pendant la germination, les glucides et les protéines des graines sont transformés en acides aminés et en sucres simples, ce qui les rend plus facilement assimilables par l'organisme !

Quelles graines peuvent se faire germer ?

De nombreuses graines peuvent se con-



sommer germées. Parmi les plus populaires se trouvent l'alfalfa, le brocoli, le fenugrec, la roquette, le cresson, le chou rose, la moutarde, le tournesol, le sarrasin, le haricot mungo, le céleri, l'épinard, l'avoine, le quinoa, le chanvre, le basilic et le radis.

Où acheter les graines à germer ?

En revanche, certaines graines ne se prêtent pas à la germination. C'est le cas des graines de tomate, de rhubarbe et d'aubergine qui sont toxiques pour l'organisme.

Germination: mode d'emploi

Vous pouvez acheter directement vos graines à faire germer dans des boutiques bio et dans les rayons bios de certains supermarchés.

Pour faire germer ses graines, il n'est pas

nécessaire de posséder un gerموير, bien que ce dernier soit toutefois plus pratique.

Voici les étapes à suivre si vous ne possédez pas de gerموير:

1. Laissez tremper une cuillerée à soupe de graines dans un verre d'eau le temps d'une nuit.

2. Inclinez ensuite le bocal sur une coupelle afin que l'excès d'humidité s'écoule et placez-le à l'abri de la lumière directe.

3. Rincez les graines deux fois par jour avec de l'eau claire jusqu'à ce que le germe apparaisse. Le rinçage a pour effet d'évacuer les inhibiteurs d'enzyme présents naturellement dans les graines et qui perturbent leur digestion. Le temps de germination varie selon le type de graines. Si vous débutez, l'idéal est de commencer par

les graines d'alfalfa qui sont les plus faciles et les plus rapides à faire germer.

Les germes sont à consommer rapidement et peuvent se conserver 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Veillez à toujours bien rincer les graines avant de les servir.

Comment se consomment les graines germées ?

Afin de préserver leur richesse nutritionnelle, il est préférable de les consommer crues. Les graines germées s'intègrent facilement dans tous types de recettes: parsemées dans des salades, dans les soupes ou potages, sur des tartines, etc... Il est également possible de les utiliser pour "booster" un smoothie ou un jus de légumes.

Faire pousser ses graines facilement en variant les plaisirs !

Pour faire germer facilement vos propres graines, je vous recommande l'incontournable gerموير à 2 étages Germine, idéal pour débuter dans la germination mais pas seulement. Je l'utilise depuis plusieurs années déjà et ce que je préfère, outre sa simplicité d'utilisation, est le fait de pouvoir faire germer deux sortes de graines en même temps !



L'art de la cuisson: cuire sans nuire

La cuisson des aliments est une pratique courante depuis plusieurs millénaires. Pourtant, la cuisson, en plus de consommer de l'énergie, détruit en partie les nutriments et peut même créer des substances toxiques. Une question légitime s'impose : la cuisson est-elle réellement indispensable ?

A quoi sert la cuisson ?

La cuisson permet de consommer des aliments qui sont difficilement digestibles sous leur forme crue. L'autre fonction de la cuisson est de les rendre plus facilement assimilables par l'organisme, en favorisant leur transformation en glucides. Autre raison non négligeable, la cuisson confère une saveur à des aliments crus, qui dans leur état n'ont aucun aspect gustatif.

Les différents modes de cuisson

Il existe trois méthodes de cuisson différentes :

Les cuissons sèches : ce sont les cuissons effectuées à la poêle, à la plancha, au four et au grill. Leurs températures varient entre 100 et 250°C.

Les cuissons humides : ce sont les cuissons qui s'effectuent en présence d'eau ou de vapeur. Ce sont notamment les cuissons à la vapeur, à l'eau, au bain marie, à la cocotte-minute et à l'étouffée. La température de cuisson est alors de 100°C (exception avec la cocotte-minute avec des tem-



pératures variant de 110 à 120°C)

Le four à micro-ondes : d'après certaines études, la cuisson aux micro-ondes détruit moins de bactéries que la cuisson traditionnelle, car la chaleur n'atteint pas toujours le cœur de l'aliment. Par conséquent, il est recommandé d'éviter ce mode de cuisson.

Comment préserver les vitamines ?

La résistance des vitamines est variable selon le type de vitamine. Par exemple la

vitamine C est plus sensible que la vitamine B12. Aucune n'échappe pourtant à la règle : toute cuisson prolongée entraîne une destruction de vitamines et de minéraux.

La technique de cuisson qui détruit le moins de vitamines est la cuisson à l'eau. Toutefois, si la cuisson se prolonge, les vitamines contenues dans les légumes « fuient » dans l'eau de cuisson. Ainsi, pour préserver pleinement les vitamines, il est possible de consommer l'eau de cuisson, sous une forme de soupe ou de bouillon.

La cuisson à la vapeur se classe deuxième. Il est également conseillé de consommer l'eau de la partie inférieure de la cocotte-minute : en retombant, la vapeur entraîne avec elle une petite quantité de nutriments.

Les cuissons au four, à la poêle, au grill ou en friture sont quant à elles les techniques les plus destructrices : à éviter donc !

Et les antioxydants ?

Rappelons-le, les antioxydants sont des substances chimiques présentes dans certains aliments. Ils représentent des molécules qui agissent contre l'oxydation causée par des substances chimiques "nocives", que l'on nomme les radicaux libres. Les antioxydants protègent ainsi notre organisme en agissant sur les cellules abîmées par les radicaux libres. Les antioxydants les plus abondants sont la vitamine C, la vitamine E, les polyphénols et les caroténoïdes.

Les vitamines, comme nous l'avons vu, sont en partie détruites par la cuisson. Il en est autrement des antioxydants. En effet, certains voient leur teneur augmenter lors du processus de cuisson ! C'est notamment le cas du lycopène (qui appartient à la famille des caroténoïdes), qui se trouve libéré lors de la cuisson. L'exemple le plus flagrant est dans la cuisson des tomates : les tomates cuites contiennent 3 à 5 fois plus de lycopène que les tomates crues ! Bien entendu, les résultats sont variables d'un antioxydant à l'autre, et d'un légume à l'autre.

Victoire du PSG face à la Real Sociedad 2-0

Bousculé en première période, le PSG l'a emporté 2-0 face à la Real Sociedad mercredi, en huitièmes de finale aller de la Ligue des champions.

Paris au rendez-vous. Mais ça n'a pas été simple ni brillant, du moins pas pendant un temps. D'abord mis sous pression, pendant près d'une heure, les joueurs de Luis Enrique ont finalement pris le meilleur sur la Real Sociedad (2-0) mercredi, au Parc des Princes, en 8es de finale aller de Ligue des champions. Et ce grâce à des buts de Kylian Mbappé et Bradley Barcola en seconde période. Un PSG aux deux visages dans cette partie. Il faudra terminer le travail le 5 mars prochain, à Anoeta, lors du match retour.

La Real comme chez elle pour commencer

Dès le coup d'envoi, la Real était fidèle à sa réputation, intense jusqu'à l'excès, beaucoup d'efforts et quelques fautes aussi. La première frappe, lointaine et sans espoir, était basque (1re), mais la première occasion était parisienne, avec une récupération de Vitinha dans le rond central, Dembélé pour mettre sur orbite Mbappé... qui perdait son duel avec Remiro (6e). Des occasions, le public du Parc en voyait peu en début de match. La pression basque provoquait de multiples erreurs techniques parisiennes. Etouffant. Et Donnarumma tremblait un peu aussi, là avec Kubo dans le petit filet extérieur (18e), ici avec cette tête de Silva juste à côté (20e). S'ils avaient du mal à



sortir du pressing, à respirer, tout simplement à développer leur football, les Rouge et Bleu remettaient le nez à la fenêtre sur coups de pied arrêtés (33e, 34e, 37e), mais c'est clairement la Real d'Imanol Alguacil qui menait aux points à la pause (0-0 MT). Et elle n'était pas loin de mener tout court, Merino touchant la barre (45e). Alerte !

Révolte parisienne à la reprise ? Pas vraiment. Luis Enrique intervertissait les postes de Vitinha et Fabian Ruiz et on repartait sur la même physiologie, avec la maîtrise basque et des joueurs du PSG incapables d'accélérer, de poser le pied sur le ballon et encore moins d'approcher la cage adverse. Toujours ce déchet dans les

transmissions qui empêchait toute forme de contrôle. Cela n'empêchait pas Mbappé de frapper. Corner de «Dembouz», déviation de Marquinhos et «KM» tout seul au second poteau pour trouver la faille (1-0, 58e). Délivrance. En sourdine jusque-là, le Parc s'embrasait enfin. Et le Paris-SG se débloquent, enfin aussi. Changement de décors. La magie Kylian Mbappé.

Paris prend (enfin) le dessus

Et l'ancien Monégasque était proche de faire le doublé avec cette mine de l'extérieur de la surface qui touchait le haut de la barre (62e). Désormais, c'est Paris qui avait la main et la Real, qui souffrait pour passer le

premier rideau. Mbappé continuait de pousser (70e), Hakimi ne perdait plus le ballon (27 au total), Zaïre-Emery répondait présent dans les duels (3/10)... et Barcola prenait le large : double accélération de l'ancien Lyonnais avant d'ajuster Remiro (2-0, 70e). Ce n'était plus le même match et la Real écopait. Entrés en cours de jeu, Asensio (85e) et Kolo Muani (88e) tentaient d'alourdir l'addition et de permettre à Paris de se rendre à San Sebastian plus tranquillement. Il n'en a finalement rien été (2-0, score final). 2-0, ce n'est pas cher payé pour les Basques au vu de la dernière demi-heure, mais on n'aurait pas parié sur un tel résultat en faveur du Paris Saint-Germain à la mi-temps ou en début de seconde période.

Mbappé, évidemment

Après 45 minutes de souffrance, et un début de seconde période pas plus brillant, le PSG s'en est, évidemment, remis à Kylian Mbappé. Qui d'autre ? Auteur de trois buts en phase de poules, le capitaine des Bleus a (encore) débloqué la situation peu avant l'heure de jeu, un but de renard, trainant au deuxième poteau sur un corner. Pas son fond de commerce, mais le résultat est le même. 31e en 30 matches depuis le début de la saison pour le numéro 7 parisien, plus indispensable que jamais, régulièrement présent dans les grands rendez-vous et les matches couperets de Ligue des champions. À noter le but exceptionnel de Barcola, qui n'a plus rien d'un «agneau», et la partie (très) consistante de Dembélé.

Le Bayern s'incline contre la Lazio (1-0), Dayot Upamecano expulsé

Il faudra encore attendre avant de voir le Bayern Munich relever la tête. Corrigé par le Bayer Leverkusen samedi dernier (3-0), le "Rekordmeister" a montré un visage tout sauf rassurant sur la pelouse de la Lazio Rome, qui a eu le dernier mot (1-0), ce mercredi en 8e de finale aller de la Ligue des champions. Dayot Upamecano a concédé un penalty et écopé d'un carton rouge sur la même action.

Le Bayern apathique. Mercredi soir, au Stadio Olimpico de Rome, la Lazio a remporté la manche aller de son huitième de finale de Ligue des champions (1-0) contre une équipe allemande très empruntée, visiblement pas remise de sa lourde contre le Bayer Leverkusen le week-end. Dayot Upamecano a été expulsé après avoir causé le penalty transformé par Ciro Immobile à la 69e minute.

17 tirs, 0 cadré. En ce jour célébrant les amoureux, le Bayern Munich a tourné autour du pot pendant 90 minutes sans jamais conclure. Dans la lignée de leur naufrage sur la pelouse du leader il y a quatre jours, les Bavarois ont été franchement inquiétants à

Rome, concédant leur troisième défaite sur les cinq derniers matches. Un jeu beaucoup trop scolaire, pas d'action, pas de percussion, pas de folie, des joueurs au ralenti. En un mot, le néant.

Match terne

Pourtant, Thomas Tuchel, qui se sait de plus en plus menacé, avait pris des mesures en réintroduisant une défense à 4. Raphaël Guerreiro, Thomas Müller et Joshua Kimmich ont aussi repris leur place parmi les titulaires. Mais rien n'y a fait. Hormis un coup franc de Leroy Sané qui a frôlé le cadre après une combinaison (31e) et un bon mouvement soldé par un tir imprécis de Jamal Musiala (40e), les champions d'Allemagne n'ont rien montré. Esseulé à la pointe de l'attaque, Harry Kane n'a touché que peu de ballons avant de disparaître de la circulation. Ça s'est senti.

Le pire pour les Munichois, c'est que la Lazio n'était pas plus inspirée. Les Italiens ont annoncé la couleur en se montrant très solides défensivement, mais ils se sont aussi procuré des situations intéressantes, notamment un boulet de canon hors cadre signé Luis Alberto (20e). Leur visage était autrement plus offensif et séduisant au retour des vestiaires. Gustav Isaksen a rapidement



testé les gants de Manuel Neuer (48e), avant de provoquer le tournant de la rencontre.

Trois semaines pour se reprendre

Alors que le rythme semblait être retombé, Ciro Immobile a passé en revue la défense allemande avant de servir le Danois. D'un tackle mal maîtrisé, Dayot Upamecano l'a projeté au sol, causant le penalty, son exclusion et l'explosion de joie du Stadio Olimpico. Encore une fois, le Bayern venait de céder sur une attaque plein axe et Immobile n'a pas tremblé pour

prendre Neuer à contre-pied (1-0, 69e).

Le 4e but en C1 cette saison de l'attaquant de la Lazio, sorti en grimaçant quelques minutes plus tard, met les Laziali en bonne position. Deuxièmes de Bundesliga à 5 points du leader, éliminés de la Coupe d'Allemagne et dos au mur en Ligue des champions : le Bayern Munich et Thomas Tuchel ont trois semaines pour endiguer la spirale négative et présenter un autre visage. Au risque de prendre prématurément la porte dans trois semaines.

À Los Angeles «il y a tout ici pour l'épanouissement sur et en dehors du terrain», se réjouit Lloris

Le gardien français Hugo Llori a commenté son arrivée dans le championnat nord américain (MLS).

«Une expérience qu'on n'avait pas envie de manquer». Le gardien français Hugo Lloris, champion du monde 2018 avec les Bleus, a commenté mercredi son arrivée au Los Angeles FC dans le championnat nord-américain (MLS).

Après la conférence de presse en anglais, Lloris a commenté en français pour quelques médias dont l'AFP les débuts de «l'étape finale» de sa riche carrière.

Vous dites avoir toujours eu la MLS en tête...

«Il y a une certaine culture du sport aux US avec le football américain, le basket, le baseball. Le football est un peu derrière tout ça mais j'ai vu l'évolution ces dernières années, c'est quelque chose d'assez important dans le cœur des Américains. Le championnat devient de plus en plus compétitif. J'avais envie d'expérimenter quelque chose de nouveau après ma carrière européenne. Lorsque cette oppor-

tunité s'est présentée je n'ai pas réfléchi. Il y a tout ici pour l'épanouissement personnel sur et en dehors du terrain.»

Que saviez-vous de Los Angeles?

«Je suis venu plusieurs fois aux États-Unis avec des stages de Tottenham, on avait joué le trophée des champions à New York. Mais je ne suis jamais venu en vacances. C'est quelque chose de nouveau pour ma famille, pour mes enfants. Découvrir une région comme la Californie, une place mondiale connue, c'est une expérience qu'on n'avait pas envie de manquer. Si je n'avais pas répondu favorablement j'aurais pu avoir des regrets.»

Le championnat s'annonce différent de ce que vous avez connu...

«Je découvre, c'est un vent de fraîcheur à mes yeux, c'est ce que je recherchais après 19 années professionnelles en Europe. J'avais vraiment la volonté de découvrir quelque chose de différent, de nouveau, ça a toujours été dans un coin de ma tête. Il y avait plusieurs opportunités au Moyen-

Orient, en Asie, et également d'autres clubs en MLS. Lorsque LAFC s'est manifesté c'a été ma priorité, tout s'est enchaîné très rapidement.»

Qu'avez-vous trouvé au club pendant cette préparation?

«C'est une équipe qui a été titrée, qui a joué la finale l'année dernière. Aujourd'hui on est en phase de reconstruction avec de nouveaux joueurs, des jeunes, et avec de la qualité. C'est bien différent de ce que j'ai pu connaître en Premier League, et c'est tout à fait normal les moyens sont différents, mais je trouve le club très structuré, bien organisé. Sur le terrain je trouve un staff technique très compétent, un entraîneur (Steve Cherundolo, ancien joueur et assistant-coach à Hanovre 96) qui a de très bonnes idées, à l'image de ce que l'on côtoie en Europe, avec un football assez agressif, avec un schéma tactique bien précis. Je viens ici pour m'intégrer, amener mon expérience, et toujours rechercher la performance. C'est l'étape finale de ma carrière, je sens encore la volonté de bien