



L'État favorise la croissance académique des étudiants

Page 3



Inondations du 21 avril 2024 Les trois familles sinistrées reçoivent l'aide du gouvernement

Page 3



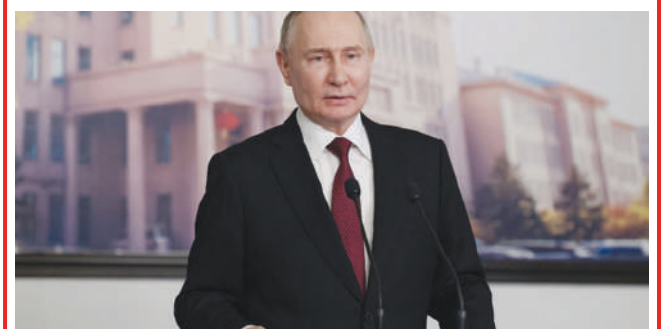
L'ambassadeur du Chili rencontre le président Roopun

Page 3



Européennes : Ukraine, économie, immigration... Ce qu'il faut retenir du débat réunissant les huit principaux candidats

Page 4



Près de l'Ukraine, la Russie lance des exercices impliquant des armes nucléaires tactiques

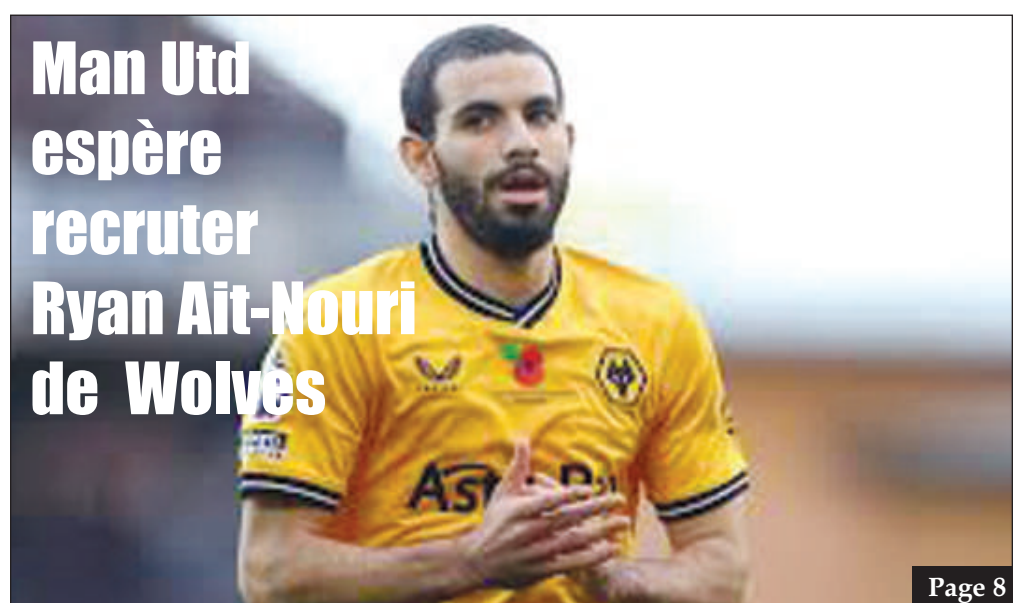
Page 5

FOOTBALL



Cédric Soares quittera Arsenal en juin en tant qu'agent libre

Page 8



Man Utd espère recruter Ryan Ait-Nouri de Wolves

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

11:56 LE JOURNAL DE LA MI-JOURNÉE
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



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

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



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

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



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

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



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

12:49 EUROPE REVEALED
13:31 BUSINESS AFRICA
14:00 JURASSIC PLANET
15:02 HI OPIE!
15:27 TUTI TUTI! 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

Médecins généralistes

Vers une consultation à 30 euros à partir du mois de décembre

À partir du mois de décembre, les patients devront déboursier 30 euros pour une consultation chez le médecin généraliste, selon un projet d'accord dévoilé ce vendredi entre l'Assurance maladie et les médecins. Cette mesure doit encore être validée par un groupe représentatif de syndicats.

Les médecins libéraux et l'Assurance maladie se sont mis d'accord après 48h de négociations tendues. La consultation des généralistes passera à 30 euros en décembre, selon le projet d'accord de cinq ans dévoilé ce vendredi soir. Ce projet d'accord doit maintenant être ratifié par un groupe suffisamment représentatif de syndicats pour entrer en vigueur. La Cnam leur demande un retour "d'ici le 28 mai".

D'une manière générale, les différentes revalorisations contenues dans le projet représentent à terme 1,6 milliard d'euros de dépenses en plus pour l'Assurance maladie, et 1,9 milliard d'euros de dépenses en plus en y incluant les dépenses des complémentaires santé, a indiqué le directeur général de la Cnam, Thomas Fatôme. Le projet d'accord comprend aussi "pour la première fois" des "objectifs partagés" sur l'accès aux soins (augmentation de la patientèle moyenne du médecin traitant par exemple) ou sur la maîtrise des prescriptions, s'est-il félicité.

La Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) souhaitait aboutir au plus vite sur cette convention, qui doit remplacer un texte de 2016. La Cnam proposait deux options : une augmentation en deux temps en décembre 2024 (à 28 euros) puis juillet 2025 (à



30 euros), ou un passage à 30 euros directement, mais seulement en mars 2025.

Le texte bientôt soumis aux syndicats

Les syndicats de médecins libéraux ont reçu le texte définitif du projet d'accord ce mercredi 22 mai, et vont le soumettre à leurs instances dans les jours à venir. Le texte définitif s'est fait un peu attendre, en raison d'un désaccord persistant entre les deux principaux syndicats de généralistes (MG France) et spécialistes (Avenir Spé-Le Bloc), tous deux en position clef, car suffisamment représentatifs pour valider l'accord pour leurs collègues.

Ces organisations s'opposaient sur le périmètre de l'avis ponctuel de consultant (APC), une consultation du médecin spécialiste qui sera valorisée 60 euros (contre 56,5 euros aujourd'hui). Une version du texte prévoyait d'élargir en permettant au spécialiste de facturer l'APC lorsque le patient lui était adressé par un autre spécialiste. Ulcéré, MG France avait menacé de "ne pas signer", y voyant un court-cir-

cuitage du "rôle pivot" du médecin traitant.

Avantage aux généralistes: le texte prévoit désormais un élargissement limité aux patients hospitalisés qui n'ont pas de médecin traitant. Un groupe de travail sera ensuite mis en place, en vue de possibles "évolutions à horizon mi-2025", précise la Cnam. "On perd cet arbitrage" et "c'est une erreur, grossière", a jugé mercredi le co-président d'Avenir Spé-Le Bloc, Patrick Gasser. Il s'est toutefois réjoui "d'autres avancées", dont une augmentation de l'enveloppe pour la future revalorisation des actes techniques, "qui atteindra 410.000 à 420.000 euros au total".

Le président du syndicat CSMF Franck Devulder a lui jugé cette nouvelle rédaction "intelligente" et "respectueuse du parcours de soins". Pour la présidente de MG France Agnès Giannotti, tel qu'écrit ainsi, l'APC "n'est plus une ligne rouge". Mais "globalement dans la convention il y a des avancées et des choses qui avancent moins, les avis sont mitigés".

JO 2024

Le secteur de la sécurité privée en grève pour réclamer des revalorisations salariales

Après la SNCF, la RATP ou encore la police, le secteur de la sécurité privée veut aussi sa part du gâteau à l'occasion des Jeux olympiques. Le 11 juin, une réunion de branches doit avoir lieu pour renégocier les conditions de travail. Les négociations sont en cours depuis plusieurs mois, mais les syndicats, CGT en tête, n'hésitent pas à brandir la menace de la grève pendant les JO, et commencent même avant. Ce week-end, la CGT appelle à la grève à l'aéroport de Nice pour la fin du festival de Cannes.

Le syndicat a déposé un préavis de grève illimité. Pour Charles Dassonville, secrétaire fédéral, il faut profiter des Jeux olympiques pour renégocier les conditions de travail.

"Là, c'est les Jeux olympiques, un moment festif. Encore une fois, on va appeler les agents de sécurité. Mais au bout du bout, on leur donne quoi? On ne donne rien. Aujourd'hui, c'est un moment où on peut être en lumière. Il faut à un moment qu'on discute vrai-



ment de leurs conditions de travail et qu'on ait des vrais salaires en face de ce qu'ils font comme métier", pointe-t-il.

Des vrais salaires, c'est 2.000 euros bruts minimum pour les agents selon lui. Chaque syndicat a des revendications différentes. La CFDT veut une augmentation des primes de nuit, sans quoi elle fera grève tous les dimanches pendant les JO.

Pas de prime JO demandée

Du côté des chefs d'entreprise du secteur, Cédric Paulin, secrétaire national du groupement des entreprises de sécurité privée, affirme avoir

déjà répondu à certaines de ces demandes.

"En termes de salaire, on a fait des efforts quand même puisqu'on a signé un accord triennal sur trois ans pour 2024, 2025 et 2026. Et dès le 1er janvier 2024, il y a eu une augmentation de salaire de 5%. Donc on a déjà apporté une grande partie de la réponse sur les salaires", juge-t-il.

Quant à une possible prime JO, ce n'est pas la priorité des syndicats, qui préfèrent plutôt améliorer les conditions de travail des salariés sur le long terme.

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

Website: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

L'ambassadeur du Chili présente ses lettres de créance au président Roopun

L'ambassadeur de la République du Chili auprès de la République de Maurice, avec résidence en Afrique du Sud, Julio Fiol, a présenté, mercredi à la State House à Réduit, ses lettres de créance au Président de la République de Maurice, Prithvirajsing Roopun.

Dans une déclaration, l'ambassadeur Fiol a souligné que sa rencontre avec le président Roopun a été très productive et axée sur diverses voies de coopération. Il a souligné que, bien que Maurice et le Chili soient éloignés, les deux pays ont des problèmes et des défis communs à relever. À ce

titre, il a exprimé le souhait d'approfondir la collaboration entre les deux pays à l'avenir.

Il est rappelé que Maurice et le Chili entretiennent des relations diplomatiques depuis le 30 septembre 1988. Quant à l'ambassadeur Fiol, il est diplômé de l'académie diplomatique. Il est avocat et titulaire d'un diplôme en sciences juridiques et sociales de l'Université du Chili et a servi dans des missions chiliennes auprès des Nations Unies, en Italie, à Miami, au Mexique, à New York, à Washington DC, au Japon et en Afrique du Sud, entre autres.



Dookun-Luchoomun la volonté du gouvernement est de favoriser la croissance académique des étudiants

Dans un esprit d'équité, le gouvernement vise à garantir que chaque enfant ait la possibilité d'utiliser la technologie, en tirant parti dès le départ de son statut de natif du numérique, soulignant ainsi l'importance pour les élèves d'avancer plus rapidement dans leur éducation.

Tel était l'essentiel du message de la vice-Première ministre (VPM), ministre de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur, de la Science et de la Technologie, Leela Devi Dookun-Luchoomun, mercredi, lors d'une cérémonie de remise de prix qui s'est tenue à l'école gouvernementale Mohunlall Mohit à L'Avenir pour rendre hommage à quelque 41 élèves qui ont excellé à leurs examens du Primary School Achievement Certificate (PSAC). La ministre a également dévoilé à cette occasion le logo de l'école.

Dans son discours, la VPM Dookun-Luchoomun a exprimé sa profonde satisfaction quant à la performance des étudiants aux examens de l'AFPC, notant un taux de réussite impressionnant de 92,3 %. Elle a félicité les étudiants pour leur résilience, leur engagement dans leurs études et leur persévérance à surmonter divers défis édu-



catifs. La ministre a également souligné l'importance de ces réalisations, soulignant le travail acharné et le dévouement démontrés par les étudiants.

S'adressant aux élèves, la ministre a souligné que l'entrée à l'école secondaire marque un nouveau chapitre dans leur vie,

qui implique non seulement de se faire de nouveaux amis et de rencontrer de nouveaux enseignants, mais aussi de s'adapter à de nouveaux environnements d'apprentissage. Elle a parlé de l'importance de gérer leurs aspirations, d'adopter de nouvelles méthodes d'apprentissage et de s'engager

dans la découverte.

La VPM Dookun-Luchoomun a souligné que chaque sujet étudié, projet entrepris et rêve poursuivi contribuerait de manière significative à leur croissance personnelle et académique. Elle a ainsi encouragé les étudiants à bâtir sur leurs acquis et à se développer intellectuellement, socialement et personnellement, les exhortant à affronter cette nouvelle phase avec courage et détermination.

En outre, le ministre de l'Éducation a souligné l'importance d'intégrer la technologie dans leur éducation dès le plus jeune âge, notant que le gouvernement met continuellement en œuvre des mesures pour créer un cadre favorable à la réussite future. Elle a déclaré que l'objectif du gouvernement est de réduire les disparités pour garantir que chaque enfant se sente à l'aise et reçoive une éducation de qualité. Tout au long de leur parcours éducatif, elle a encouragé les étudiants à utiliser la technologie pour explorer, innover et progresser, favorisant ainsi un sentiment de curiosité et une volonté d'amélioration continue.

Pravind Jugnauth rassure son soutien aux familles dont les maisons ont été gravement endommagées lors des récentes inondations

Le Premier ministre Pravind Kumar Jugnauth a rencontré mercredi au bâtiment du Trésor à Port-Louis les trois familles, à savoir Ramsahye, Kanhye et Dindoyal, dont les maisons à Tranquebar ont été gravement endommagées lors des récentes fortes pluies et inondations survenues le 21 avril 2024. L'objectif était de rassurer les familles sur le fait que le gouvernement fait tout ce qui est en son pouvoir pour leur fournir le soutien et l'assistance nécessaires dans leurs moments de détresse.

Le ministre de l'Infrastructure nationale et du Développement communautaire, Mahendranath Sharma Hurreeram, a accompagné les familles.

On note que plus tôt dans la journée, des chèques s'élevant entre Rs 100 000 et Rs 550 000 ont été remis aux trois familles.

Dans une déclaration, le ministre Hurreeram a indiqué que ces familles ont été relocalisées dans des maisons différentes à la suite des graves inondations, ajoutant que les frais de logement et de loyer sont à la charge du gouvernement. Il a souligné que les enquêtes concernant l'évaluation des biens endommagés lors des inondations sont en cours.

Il a indiqué qu'entre-temps, des chèques ont été remis à ces familles dans le cadre du soutien financier que le gouvernement leur accorde pour qu'elles puissent progressivement retrouver une vie normale.



Européennes : Ukraine, économie, immigration...

Ce qu'il faut retenir du débat réunissant les huit principaux candidats

À moins de vingt jours des élections européennes, les têtes de liste se sont affrontées mardi soir pendant plus de trois heures sur LCI. Une grande confrontation au cours de laquelle ils ont pu vivement s'interpeller sur les questions internationales et migratoire.

À moins de trois semaines des élections européennes, les huit principales têtes de liste se sont retrouvées pour la première fois mardi soir sur LCI. Dossiers internationaux, économie, immigration... Pendant plus de trois heures, Jordan Bardella (RN), Valérie Hayer (Renaissance), Raphaël Glucksmann (PS-Place Publique), François-Xavier Bellamy (LR), Manon Aubry (LFI), Marion Maréchal (Reconquête!), Marie Toussaint (Les Écologistes), et Léon Deffontaines (PCF) ont croisé le fer sur les grands enjeux du scrutin. Alors que le dernier sondage «rolling» pour Le Figaro, LCI, Sud Radio, conforte les rapports de force entre les uns et les autres, chaque candidat a poussé son avantage. Façon d'essayer de faire son trou au moment où l'opinion se cristallise.

Ukraine : passe d'armes entre Bardella et Hayer

Haro sur la tête de liste du RN. Deux ans après le début de la guerre en Ukraine, cette question toujours brûlante a ouvert le débat. Si Jordan Bardella a répété que «la Russie était une menace, pour notre sécurité et notre souveraineté», son adversaire macroniste Valérie Hayer a demandé à «sortir des postures». «Marine Le Pen appelait à une alliance militaire avec la Russie», a raillé la présidente du groupe «Renew» au Parlement européen.

«Vous avez toujours refusé de condamner l'emprisonnement de l'opposant russe Alexeï Navalny», a également tancé celle qui est en deuxième position dans les enquêtes d'opinion. Une pique que n'a pas laissée passer l'eurodéputé nationaliste, en rappelant les précédentes visites de Vladimir Poutine en France au début du premier mandat d'Emmanuel Macron. Et que le chef de l'État avait voulu un «rapprochement dans le cadre de l'architecture de sécurité entre l'UE et la Russie».

Le gaz russe au cœur des échanges

«Pourquoi continuer à importer du gaz naturel alors que vous considérez votre fournisseur comme une menace pour notre sécurité ?», a poursuivi le responsable



nationaliste de 28 ans. Un argument par ailleurs utilisé par Marie Toussaint, qui a de surcroît refusé l'«importation d'uranium enrichi» : «Nous continuons aujourd'hui à financer l'effort de guerre (russe) (...) Il faut taper Vladimir Poutine au porte-monnaie.»

De son côté, François-Xavier Bellamy a également critiqué la dépendance de l'Europe au gaz russe. Avant de cibler sa concurrente écologiste et tous ceux «qui ont milité contre la filière nucléaire». «Que dire de François Fillon qui est allé travailler avec le régime de Poutine ?», a immédiatement répliqué la principale intéressée. Toujours à gauche, Raphaël Glucksmann a considéré qu'«il fallait se réveiller parce que la situation sur le front est absolument dangereuse». «L'urgence, c'est de créer enfin une défense européenne digne de ce nom».

Aubry monte au créneau sur Gaza...

Pierre angulaire de la campagne de Manon Aubry, la guerre entre Israël et le Hamas a rapidement échauffé les esprits. Au lendemain de la requête du procureur général de la Cour pénale internationale (CPI) pour un mandat d'arrêt contre le premier ministre israélien Benjamin Netanyahu, l'ancienne porte-parole de l'ONG Oxfam a exigé «des sanctions à l'égard du gouvernement d'extrême droite» face à ce qu'elle appelle des «crimes de guerre et (des) crimes contre l'humanité».

Des propos introductifs qui lui ont permis d'interpeller Valérie Hayer. Dans l'hypothèse où un tel mandat international était lancé, le gouvernement mettrait-il tout en œuvre «pour être en capacité d'arrêter un criminel de guerre (...) qui massacre une population civile ?» Piquée au vif, la macroniste a dit «respecter le droit international et la CPI». «À ce stade, on est au stade du réquisitoire. Il n'y a pas de décision prise»,

a-t-elle fait valoir. Et de marteler un principe : «Ne pas mettre sur un pied d'égalité l'organisation terroriste qu'est le Hamas et le gouvernement» israélien.

... Et se fait rattraper par Bellamy

Un duel dans lequel le candidat LR s'est frayé un chemin, en visant directement Manon Aubry. «Je crois que vous êtes disqualifiés, vous et votre force politique, à jamais pour parler de droit international», a tonné François-Xavier Bellamy. Qui a rappelé que les Insoumis «ont toujours refusé de dire que le 7 octobre était un attentat terroriste islamiste et de qualifier le Hamas d'organisation terroriste.» La prétendante LFI a réfuté ces affirmations. Mais l'eurodéputé de droite a affirmé que le discours de ses opposants fait «monter un antisémitisme virulent».

Marion Maréchal, elle, a surenchérit, en expliquant que «ce n'est pas uniquement par humanisme» que les Insoumis portent un discours propalestinien, voire complaisant avec le Hamas. «C'est par clientélisme électoral», a-t-elle cinglé. Le communiste Léon Deffontaines, lui, a réclamé «un peu de décence» pour «dénoncer les actes terroristes du Hamas, (et) les actes de Nétanyahou.»

Des débats plus calmes sur l'économie

Autre thématique : comment le Vieux continent peut-il se protéger face au protectionnisme américain ? Valérie Hayer a tout d'abord appelé les Européens à «arrêter d'être les dindons de la farce mondiale». Estimant que les «règles du commerce international ne sont plus respectées», la macroniste a exhorté ses alliés à «être plus offensif en établissant des tarifs douaniers».

Raphaël Glucksmann, lui, a mis la politique commerciale de la Chine dans son viseur. En faveur d'un protectionnisme

européen face aux grandes puissances, l'essayiste a considéré que «les Chinois sont en train de ratiboiser nos productions.» «Ce n'est pas une loi du marché, c'est une stratégie géopolitique. (...) Il faut avoir des barrières commerciales», a-t-il persiflé. Alors que Manon Aubry a raillé la «dose d'hypocrisie (...) des groupes politiques (qui) ont voté les accords de libre-échange», Jordan Bardella a qualifié l'Europe d'«homme malade des économies développées». «Pourquoi est-ce que nous serions le seul espace économique à ne pas protéger nos filières ?»

Sur la question de la fiscalité enfin, Manon Aubry s'est montrée favorable à «un ISF européen». Marion Maréchal, elle, s'est opposée, à ce que «la fiscalité ou le droit du travail puisse être une compétence européenne.» S'en est suivi un échange piquant entre Léon Deffontaines et Jordan Bardella. Le communiste a accusé son adversaire d'avoir «trahi les travailleurs» sur l'imposition des très hauts revenus. Ce à quoi le président du RN a rétorqué : «Vous êtes communiste en 2024 (...) Il s'agirait de grandir !» «Ok OSS 117», a ensuite ironisé Léon Deffontaines.

Des échanges houleux sur l'immigration

Premier à parler sur la question de l'immigration, Jordan Bardella a joué sa partition. Voyant dans les vagues migratoires une «menace existentielle», l'eurodéputé s'est dit favorable au «refoulement systématique des bateaux de migrants.» Il a également plaidé pour «la libre circulation dans l'espace Schengen aux seuls Européens.» Son adversaire nationaliste Marion Maréchal a pour sa part affirmé que «la politique de dissuasion était la meilleure manière de sauver des vies». Pour elle, le laxisme «a transformé le quotidien des Français en enfer.» «Lorsque l'on propose zéro immigration, on finance les réseaux de passeurs», a lui répondu le candidat communiste. Raphaël Glucksmann, a beau accepter les «frontières», il a toutefois refusé d'avoir des «cimetières comme frontières».

Valérie Hayer, enfin, a dénoncé «l'hypocrisie» de ses adversaires, qui n'ont pas voté le pacte asile et immigration il y a quelques semaines. Concernant les demandeurs d'asile, «on prendra leurs empreintes, leur identité, on les enregistrera très vite.» «On regardera et on leur dira s'ils peuvent accéder ou pas au territoire de l'Union européenne», a-t-elle défendu.

Trump renonce à témoigner à son procès où les débats s'achèvent

L'ancien président des États-Unis Donald Trump ne témoignera pas à son procès historique pour paiements dissimulés à une actrice de films X. L'examen de l'affaire s'est achevé mardi sans qu'il ne livre sa version aux jurés.

Après plus de quatre semaines de débats, le deuxième et dernier témoin de la défense a terminé son audition, ouvrant la voie aux toutes dernières phases de ce procès aux enjeux considérables pour le candidat des républicains à l'élection présidentielle du 5 novembre.

"Mardi (prochain), vous entendrez les plaidoiries de la défense et de l'accusation, "et j'espère que vous commencerez à délibérer" le jour suivant, a indiqué le juge Juan Merchan aux jurés.

Le juge confiera alors aux jurés la lourde tâche de décider si Donald Trump s'est rendu coupable, au-delà de tout doute raisonnable, de 34 falsifications comptables liées au paiement de 130'000 dollars à la

star de films X Stormy Daniels, pour s'éviter un possible scandale sexuel à la toute fin de la campagne présidentielle de 2016.

Ce paiement était destiné à acheter son silence sur une relation sexuelle que l'actrice, de son vrai nom Stephanie Clifford, affirme avoir eue avec Donald Trump en 2006, alors qu'il était déjà marié avec son épouse Melania. Donald Trump nie cette relation.

A l'unanimité

Pour le déclarer coupable, l'unanimité des jurés sera requise.

"Tout le monde dit qu'il n'y a pas de délit (...) Tous les experts disent qu'il n'y a pas de délit et que je n'ai rien fait de mal", a lancé, à son arrivée au tribunal mardi, l'ancien président des États-Unis, le premier de l'histoire à comparaître dans un procès pénal.

Si le septuagénaire était condamné, il pourrait quand même se présenter à la présidentielle.

L'examen de l'affaire s'est terminé avec un témoin de la défense, l'avocat Robert

Costello, un vieux briscard des tribunaux qui a remis en cause la version de l'accusateur numéro un, l'ancien homme de confiance de Donald Trump, Michael Cohen.

Mais ce témoin a surtout marqué l'audience lundi en faisant sortir de ses gonds le juge Juan Merchan, d'habitude imperturbable. S'exprimant de manière familière et théâtrale, ne masquant pas son exaspération face aux interventions du magistrat, Robert Costello a été sévèrement réprimandé et rappelé à l'ordre.

Risqué

Voyant qu'il continuait à le fixer droit dans les yeux, le juge a même fait évacuer la salle quelques minutes, pour s'expliquer avec le témoin.

L'accusation a fait citer 19 témoins et fait verser des centaines de documents à la procédure, dont des échanges de SMS, courriels entre les protagonistes, ainsi que les factures et les chèques au centre des accusations.

La défense a cité deux témoins. Donald Trump avait assuré, avant le procès qu'il témoignerait. Il a finalement renoncé, ce

que prévoyait de nombreux observateurs, pour qui il se serait exposé à un contre-interrogatoire sans pitié des procureurs.

Le procès a alterné entre des phases arides et techniques, et des témoignages intenses, comme ceux de Stormy Daniels et de Michael Cohen.

L'actrice a livré son vécu sur sa rencontre avec Donald Trump et sa relation sexuelle avec lui en 2006 un acte consenti selon elle mais où le "rapport de force" avec l'homme d'affaires était "déséquilibré".

Quant à Michael Cohen, il a directement incriminé son ancien patron affirmant qu'il avait approuvé le paiement de 130'000 dollars à Stormy Daniels.

L'ancien avocat avait lui-même pris en charge le paiement à quelques jours du vote en 2016 et a assuré que Donald Trump avait validé son remboursement en 2017. Des dépenses maquillées selon l'accusation en "frais juridiques" dans les comptes de son groupe d'entreprises Trump Organization, d'où les poursuites pour falsifications comptables.

Près de l'Ukraine, la Russie lance des exercices impliquant des armes nucléaires tactiques

L'armée russe a annoncé mardi avoir débuté près de l'Ukraine des exercices militaires sur l'utilisation d'armes nucléaires tactiques, ordonnés début mai par le président Vladimir Poutine, en assurant qu'il s'agissait d'une réponse aux "menaces" occidentales.

La Russie n'a de cesse de vanter son arsenal d'armes nucléaires depuis plus de deux ans et de mettre en avant sa volonté de les déployer si elle se sent menacée.

Dans cette perspective, l'armée russe a annoncé mardi 21 mai avoir débuté près de l'Ukraine des exercices militaires sur l'utilisation d'armes nucléaires tactiques, ordonnés début mai par le président Vladimir Poutine, en assurant qu'il s'agissait d'une réponse aux "menaces" occidentales.

"La première étape des exercices [...] sur la préparation et l'emploi d'armement nucléaire non-stratégique a débuté", a indiqué dans un communiqué le ministère russe de la Défense. Il a précisé que ces manœuvres se déroulent dans le district militaire Sud, basé près de l'Ukraine et couvrant des régions ukrainiennes dont Moscou revendique l'annexion.

Selon le ministère, lors de cette étape, des militaires russes s'entraînent à charger des "munitions spéciales" dans les batteries de missiles Iskander, mais aussi à les déplacer "de manière dissimulée" sur des zones de tir.

Ces exercices impliquent également l'aviation et des missiles hypersoniques Kinjal, toujours selon le ministère russe de la Défense.

"En réponse aux menaces de certains responsables occidentaux"

"L'exercice en cours vise à maintenir la préparation du personnel et du matériel [...] à l'emploi d'armes nucléaires non stratégiques pour réagir et garantir l'intégrité territoriale et la souveraineté de l'État russe en réponse [...] aux menaces de certains responsables occidentaux", a précisé le ministère.

Le président russe Vladimir Poutine a ordonné début mai la tenue de ces exercices nucléaires, en réponse, selon le Kremlin, à des menaces occidentales, notamment la possibilité soulevée par le président français Emmanuel Macron de l'envoi de troupes en Ukraine.

Depuis le début du conflit en Ukraine, en février 2022, le président a soufflé le chaud et le froid sur un possible



recours à l'arme nucléaire.

La Russie a déployé durant l'été 2023 des armes nucléaires tactiques en Biélorussie, son plus proche allié, qui a également annoncé en mai un exercice synchronisé avec Moscou pour vérifier ses lanceurs d'armes nucléaires tactiques.

La doctrine nucléaire russe prévoit un recours "strictement défensif" à l'arme atomique, en cas d'attaque de la Russie avec des armes de destruction massive ou en cas d'agression avec des armes conventionnelles "menaçant l'existence même de l'État".

NOTICE FOR PERMISSION FOR BUILDING AND LAND USE PERMIT APPLICATION

Take notice that **I, R. Kowlessur Hardware & Agro Store Ltd**, will apply to the District Council of Flacq for a Building and Land Use Permit for a proposed **Construction of a reinforced concrete building at ground floor to be used as Retail sale of hardware in store n.e.c (having the right to sell cement, iron and steel bars) and Retail sale of pesticides, herbicides and fertilisers at Mare aux Goyaves Road, Camp de Masque Pavé.**

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.

Dated 24.05.2024

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that **M. A. KHOODORUTH MARKETING CO. LTD** will apply to the Municipal Council of Beau-Bassin / Rose-Hill for a Building and Land Use Permit for a proposed construction of a building comprising of ground floor (without cement & iron/steel Bars) (2 Units) and storage, first floor to be used as Showroom & storage & second floor as storage & residential.

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.

Dated 24.05.2024

SALE BY LEVY

Notice is hereby given that on **Thursday the 27th day of June, 2024 at 1.30 p.m** shall take place before the Master's Court (Courtroom No.23, 2nd Floor), Supreme Court, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port-Louis, the **SALE BY LEVY** of:- **DESCRIPTION OF PROPERTY: DESIGNATION: PROPERTY CHARGED:**

Une portion de terrain située au quartier des Plaines Wilhems lieu dit Coromandel de la contenance de **QUATRE CENT SEIZE TOISES ET QUATRE PIEDS (416 TS 4')** et est bornée, comme suit:- Vers l'Est par la route des Plaines Wilhems, sur cent trente pieds. Vers le Nord par un passage de dix pieds de large, sur cinq cents pieds. Vers l'Ouest par la dame Charbunet sur cent trente pieds. Et Vers le Sud, par la dite dame Charbunet, sur cinq cents pieds. La dite portion de terrain a depuis ete mesuree par Monsieur Ravindranath Bhurtun, Arpenteur Jure, et a ete trouvee etre par lui de la contenance de **MILLE HUIT CENT SOIXANTE SEIZE ET QUATRE VINGT DIX CENTIEMES METRES CARRES (1876.90m2)** d'apres son rapport d'arpentage avec plan figuratif y joint, en date du 03/11/2009, enregistre au Reg L.S 69/190 comme suit: Du premier cote, par un trottoir d'un metre (1.00m) de large, longeant Port Louis-St Jean Road (A1), sur trente cinq metres cinquante cinq centimetres (35.55m). Du second cote, par Frank Amar et ou ayants droits, sur cinquante metres soixante cinq centimetres (50.65m). Du troisieme cote, par divers proprietaires, sur quarante six metres trente sept centimetres (46.37m). Du quatrieme et dernier cote, par Ramana Maharshi Street, sur une ligne brisee en deux parties mesurant la premiere sur une ligne developpee de vingt metres quarante trois centimetres (20.43m) et la deuxieme sur une ligne droite mesurant trente quatre metres soixante dix centimetres (34.70m). Together with all that exist thereon and all that may depend or form part thereof without any exception or reservation whatsoever and the whole as morefully described in deed transcribed in TV 8472/10 and Pin No. 1714490078 and in the Memorandum of Charges filed in the above matter. **The said sale is prosecuted at the request of DEVELOPMENT BANK OF MAURITIUS LTD against Mr. Jean Benoit Clifford RAYAPEN residing in Fond La Bonte, Rodrigues and duly represented by his agent and proxy Mr. Mohamed Imran MUTHY.** 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 21st day of May, 2024.

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

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

Notice is hereby given that the company **"West Star Shipping & Trading Ltd"** an authorised company having its registered office at C/o Hawksford (Mauritius) Limited, C2- 401, 4th Floor, Office Block C, Grand Baie La Croisette, Grand Baie, Mauritius 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 312 of the Companies Act 2001 shall be delivered to the Registrar of Companies not later than 28 days from the date of the notice.

Hawksford (Mauritius) Limited
Company Secretary

Dated this:22 May 2024

SALE BY LICITATION

Notice is hereby given that on the 20th day of May 2024 has been filed in the office of the Master and Registrar of the Supreme Court of Mauritius, situate at 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 Licitacion prosecuted at the request of 1.- Heirs of late Reynolds CÉLESTIN, namely:- (i) Jean Emilio CÉLESTIN, (ii) Mrs Marie Ricette BROSSE, Widow of late Reynolds CÉLESTIN, 2.- Heirs of late Marie Jacqueline CÉLESTIN, namely:- (i) Marie Vanessa KELL, (ii) Christian KELL and (iii) Louis Closel KELL, the Widow of Marie Jacqueline CÉLESTIN, 3.- Jean Marc Francisco CÉLESTIN, 4.- Marc David CÉLESTIN, and 5.- Marc Rico CÉLESTIN against Marie Gabrielle MOHUNGOO, Widow of late Jean Claude CÉLESTIN** of (i) A one storey house made in concrete under slab :- the groundfloor is composed of four rooms, a kitchen and a water closet and the Upper Floor consists of two bedrooms, a kitchen, a bathroom and a water closet, found of a portion of land of the extent of four perches approximately , being State Land distracted from State Land Joachim, situate in the district of Plaines Wilhems, place called C36,Cité Joachim, Forest Side. (ii) The rights of lease of the said portion of land. The whole morefully described in deed transcribed in TV 1462/37All 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 21/05/2024.
Me. M. I. DAUHO
Of Cathedrale Square, Port Louis.
Attorney in Charge of the sale.

SALE BY LICITATION

NOTICE is hereby given that on **Thursday the 20th day of June, 2024 at 1.30 p.m** shall take place before the Master's Court (Courtroom No.23, 2nd Floor), Supreme Court, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port-Louis, the **SALE BY LICITATION prosecuted at the request of Development Bank of Mauritius Ltd having its registered office situate at Chaussee Street, Port-Louis, hereacting as inscribed creditor of Mrs. Bibi Sooltana MUNGROO, the lawful wife of Mr. Hassim HOSSENBUCUS of No. 82, Rue Alma, Vallee Pitot, Port Louis and exercising all the rights and actions of its debtor in terms of Article 1166 of Code Napoleon in force in Mauritius against 1. Mrs. Bibi Sooltana MUNGROO, the lawful wife of Mr. Hassim HOSSENBUCUS of No. 82, Rue Alma, Vallee Pitot, Port Louis; 2. Mr. Hassim HOSSENBUCUS of No. 82, Rue Alma, Vallee Pitot, Port Louis; 3. Mrs Bibi Rooksana MUNGROO, the lawful wife of Mr. Azim GAUZEE, residing at No. 16 C, Rue Chalet, Vallee Pitot, Port Louis; 4.Mr. Azim GAUZEE residing at No. 16 C, Rue Chalet, Vallee Pitot, Port Louis; and 5. Soorayda Bibi Shammaaz MUNGROO, residing at No. 40, Rue Lawry Cole, Vallee Pitot, Port-Louis, of the hereunder described immovable property, viz: **DESCRIPTION OF PROPERTY: DESIGNATION:** Une portion de terrain de la contenance de **CENT CINQUANTE TROIS METRES CARRES ET SOIXANTE SIX CENTIEMES (153.66m2)**, située en cette Cite de Port Louis, lieudit Vallée Pitot, Rue Orient, No. 16B et bornée d'après le titre de propriété ci-après relate, comme suit: Du premier cote, par l'axe d'un chemin de sortie de deux mètres soixante centimètres (2.60m) de large, sur douze mètres quatre vingt dix huit centimètres (12.98m). Du second cote, par Farook Soomratee, sur onze mètres quatre vingt un centimètres (11.81m). Du troisième cote, par M. H. S. Bachamiah, sur douze mètres quatre vingt dix huit centimètres (12.98m). Et du quatrième et dernier cote, par Rassad Nauzeer, sur douze mètres douze centimètres (12.12m). Ensemble une maison en blocs de ciment sous dalles y existant et généralement tout ce qui peut en dépendre ou faire partie sans aucune exception ni réserve. The whole as more fully described in deed transcribed in Volume TV 201410/001946 and PIN No.1113320015 and in the Memorandum of Charges filed in the above matter.**

All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said immovable 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 21st day of May, 2024

Me. R. Bucktownsning S.A
Orison Legal
Level 2, Hennessy Court, Corner Pope Hennessy & Suffren Streets, Port Louis
ATTORNEY IN CHARGE OF THE SALE

SALE BY LICITATION

Notice is hereby given that on the 20th day of May 2024 has been filed in the office of the Master and Registrar of the Supreme Court of Mauritius, situate at 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 Licitacion prosecuted at the request of Mr. Muhammad Shehzad BAUKUR against Muhammad Yaasiin BAUKUR** of Une portion de terrain de la contenance de **DEUX CENT ONZE METRES CARRES ET QUATRE VINGT DIX CENTIEMES (211.90M2), étant le lot No. 3**, située au quartier de Port Louis, lieu dit Fauburg de L'Est, 52 Rue Paul et Virginie et bornée d'apres un rapport de Mons. Ahmad A Khadaroo Arpenteur Jureé, en date du 30/10/2022, enregistré au Reg LS 99/99106625, comme suit:- Vers le Nord-Est, par un terrain appartenant a Mons. Talibooddeen Subdar, sur vingt neuf metres et Vingt six centimetres (29.26m). Vers le Sud-Est, par un terrain appartenant a Mons. Muhamad Reeaz Torabally, sur treize metres (13m); Vers le Sud-Ouest, par un terrain appartenant a Mons. Abeddeen Boyrun, sur quatorze metres et soixante trois centimetres (14.63m); Et vers le Nord-Ouest, partie par un terrain appartenant a Mons. Abeddeen Bhoyrun et en partie par un terrain appartenant a Mons. Azim Bhoyrun, sur une ,longueur totale de onze metres et quarante huit centimetres (11.48m), encore par le terrain appartenant a Mons. Azim Bhoyrun sur quatorze metres et soixante trois centimetres (14.63m) et partie par la Rue Paul et Virginie , sur un metre et cinquante deux centimetres (1.52m). Le tout amplement decrit au titre transcript au Vol. 2658/57. There exists on this portion of land a concrete building made up of four rooms, a living/dining room, a kitchen, a bathroom and a water closet.

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.

Under all legal reservation.
Dated at Port Louis, this 21/05/2024.

Me. M. I. DAUHO
Of Cathedrale Square, Port Louis.
Attorney in Charge of the sale.

Pouvez-vous manger des pâtes et perdre du poids ?

Une diététicienne propose les alternatives les plus saines

Vous avez envie de maigrir mais n'arrivez pas à faire l'impasse sur votre plat de pâtes ? Une experte en nutrition dresse la liste des alternatives savoureuses aux traditionnelles coquillettes et autres spaghettis.

Dans les rayons, les alternatives aux pâtes "classiques" s'accumulent. Mais entre les pâtes à base de légumineuses et celles du bout du monde, difficile de faire son choix. Samantha Cassetty, diététicienne-nutritionniste, nous aide à y voir plus clair.

Pâtes aux pois chiches

Les pâtes aux pois chiches contiennent généralement plus de fibres que les pâtes traditionnelles. Elles présentent également un indice glycémique relativement bas (exit donc les fringales et chutes d'énergie) et s'avèrent riches en protéines végétales ; qui favorisent la satiété le maintien de la masse musculaire.

De fait, ces pâtes sont une alternative "idéale" selon la diététicienne-nutritionniste Samantha Cassetty, interviewée par le magazine Today, d'autant plus que les pâtes aux pois chiches sont sans gluten et répondent donc à divers régimes alimentaires (comme les personnes atteintes de la maladie cœliaque).

Comment les cuisiner ? Ajoutez simplement aux pâtes des légumes et une sauce saine au choix (filet d'huile d'olive, sauce tomate maison, lait de coco...).

Pâtes au blé complet

N'en déplaise aux accros aux pâtes "classiques", les pâtes au blé entier sont tout aussi savoureuses et, en prime, meilleures pour la ligne.

"Les pâtes de blé entier ont une saveur de noisette et une texture plus granuleuse que les pâtes ordinaires, mais lorsqu'elles sont recouvertes de sauce, elles sont tout aussi délicieuses", explique Samantha Cassetty.

En effet, contrairement aux autres pâtes traditionnelles, elles contiennent du blé complet (soit l'ensemble du grain de blé : le



germe, le son et la graine). Ce qui signifie qu'elles sont moins transformées et digérées plus lentement (grâce aux fibres qu'elles renferment, elles entraînent une libération plus graduelle du glucose dans le sang, ce qui aide à contrôler l'appétit).

Ces pâtes aident ainsi l'organisme à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses.

En outre, les pâtes au blé complet sont riches en vitamines du groupe B, en fer et en magnésium, qui participent au maintien de la santé. Les céréales complètes sont en effet associées à un risque plus faible de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète de type 2 et de cancer colorectal.

Comment les cuisiner ? Ajoutez simplement une protéine (saumon grillé, poulet...) et des légumes de saison.

Nouilles soba

Les nouilles soba sont des nouilles japonaises fabriquées à partir de farine de sarrasin, d'eau et parfois de farine de blé. Elles ont tendance à être moins caloriques que d'autres types de nouilles, telles que les nouilles de blé ou les nouilles de riz, et ont une teneur en matières grasses générale-

ment faible, ce qui en fait une option idéale pour ceux qui cherchent à perdre du poids.

"Le sarrasin est une céréale nutritive et sans gluten, mais si vous suivez un régime sans gluten, vérifiez attentivement les étiquettes des nouilles soba, car certaines contiennent un mélange de sarrasin et de farine de blé", précise l'experte.

Comment les cuisiner ? Plongez les nouilles dans un bouillon à base d'algues ou accompagnez-les de légumes, de poisson et de tofu.

Pâtes au riz brun

Ces pâtes à grains entiers sont sans gluten et s'avèrent riches en fibres. Leur teneur élevée en nutriments en font également des pâtes excellentes pour la santé.

"Elles s'avèrent être une bonne source de magnésium, de phosphore, de sélénium et de vitamines B, ainsi qu'une excellente source de manganèse, un nutriment qui soutient la santé des os et est nécessaire au fonctionnement du cerveau et des nerfs", assure l'experte en nutrition.

Pâtes aux lentilles rouges

Les pâtes aux lentilles rouges font partie des autres alternatives saines aux pâtes traditionnelles. Non seulement elles sont dépourvues de gluten, mais elles sont aussi

riches en protéines et en fibres.

"Les lentilles sont également une excellente source de nutriments, comme le folate et le fer. Elles possèdent également des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes, ce qui leur confère des effets positifs sur la santé", détaille la diététicienne-nutritionniste.

Comment les cuisiner ? Avec des crevettes épicées, une sauce poulet-coco-curry, des artichauts grillés...

Nouilles végétariennes

Autre option intéressante : les spaghettis de courgettes ou de carottes.

"C'est une façon amusante d'inclure plus de légumes dans votre alimentation. Cela peut également être utile pour les personnes qui essaient de surveiller leur apport en glucides ou en calories", confie Samantha Cassetty.

En effet, ces pâtes faites maison à base de légumes s'avèrent très peu caloriques.

Si vous n'avez pas de spiraliseur de légumes à la maison (la fameuse machine permettant de réaliser des spirales de fruits et de légumes) "vous pouvez acheter des légumes spiralés surgelés ou fraîchement préparés dans la plupart des grandes épiceries", ajoute encore l'experte.

Comment les cuisiner ? Avec une protéine, de votre choix : dinde, boeuf, poulet, oeuf, thon, saumon...

Pâtes edamames

Dernière option pour remplacer vos traditionnelles coquillettes au beurre : les pâtes edamame. Celles-ci sont fabriquées à partir de haricots edamame et s'avèrent particulièrement riches en fibres.

"La teneur en fibres et en protéines des pâtes edamame en font un excellent choix pour perdre du poids, car ces nutriments vous aident à vous sentir rassasié plus longtemps, ce qui peut vous aider à manger", conclut l'experte.

Comment les cuisiner ? Froides, avec peu de sauce soja et du tofu grillé, ou chaudes, avec une sauce crémeuse à base de noix de cajou et jus de citron.

Les exercices sur chaise sont-ils efficaces pour tonifier le corps ?

Pourquoi ne pas mettre à profit le temps qu'on passe assis pour faire un peu de sport ? C'est justement ce que propose une nouvelle tendance sur les réseaux sociaux : les exercices sur chaise.

Pratiques et accessibles, ils offrent une excellente occasion de renforcer la tonicité musculaire, à n'importe quel moment de la journée.

Et si l'on faisait sa séance de sport assis sur une chaise ? C'est la tendance sur les réseaux sociaux, particulièrement sur TikTok. Les internautes partagent une variété de mouvements à effectuer en position assise, ciblant des zones telles que les bras ou les jambes. Ce type d'exercices est accessible à tous, sans nécessiter un niveau sportif avancé. Avec peu de matériel requis, il s'intègre facilement à une routine quotidienne.

Pour Joffrey Bihin, coach sportif basé à Paris et interviewé par Etx Majelan, cette méthode peut se montrer efficace. "On peut travailler l'ensemble du corps sur une chaise, des triceps aux abdominaux, en passant par les dorsaux et les épaules", explique-t-il.

Il existe une variété de mouvements à effectuer sur une chaise. Par exemple, les

crunchs obliques assis qui engagent le ventre en amenant les cuisses vers celui-ci, les mains derrière la tête, ou les curls de biceps, un exercice où vous fléchissez les coudes pour soulever des poids en tournant légèrement les poignets. Pour ce dernier exercice, Joffrey Bihin suggère d'ajouter une charge additionnelle, que l'on va augmenter au fur et à mesure des semaines, pour challenger le muscle : "On peut commencer par de petits haltères ou de bouteilles d'eau par exemple", précise-t-il.

Afin d'aller plus loin, le coach conseille de varier l'intensité des mouvements et de réaliser plusieurs séries de répétitions. "L'aspect technique est crucial. On cherche à renforcer la stabilité musculaire en maintenant la contraction" déclare-t-il. Il recommande de commencer par vingt répétitions, puis d'augmenter progressivement.

"Ces exercices permettent un travail isométrique, où le muscle est contracté à une tension constante sans changer de longueur. Cela renforce la force et l'endurance et stabilise les muscles profonds du corps," explique-t-il. Toutefois, il rappelle l'importance d'une alimentation équilibrée pour optimiser les résultats. "Ces exercices ne suffisent pas à perdre du poids, d'où la nécessité d'y ajouter du cardio".

Pour ceux qui souhaitent perdre du



poids, il recommande d'ajouter des exercices tels que les jumping jacks (saut en étoile), les mountain climbers (exercice pour les abdominaux qui consiste à faire des levés de genoux en position planche bras tendus), la corde à sauter, ou des sauts par-dessus le balai.

Toutefois, Joffrey Bihin met en garde contre les risques liés à une mauvaise pos-

ture durant ces exercices : "Une mauvaise posture peut provoquer des dysfonctionnements articulaires ou augmenter les douleurs", prévient-il. Il est également crucial de laisser le temps au corps de récupérer après les entraînements, recommandant un à deux jours de repos pour permettre aux muscles de se reconstruire.

Cédric Soares quittera Arsenal en juin en tant qu'agent libre



L'arrière latéral portugais d'Arsenal, Cedric Soares, quittera le club l'été prochain en tant qu'agent libre, à la fin de son contrat actuel avec les Gunners.

Cédric Soares fera ses valises en fin de saison. L'arrière latéral portugais quittera Arsenal une fois la fenêtre de transfert ouverte, selon le journaliste du marché des transferts Fabrizio Romano.

Le contrat actuel du joueur de 32 ans avec les Gunners expire en juin 2024. Il quittera donc le club anglais en tant qu'agent libre et, selon le journaliste italien, plusieurs clubs européens seraient intéressés à ajouter Soares à leurs rangs car ils le considèrent comme un joueur autonome. négocier à coût nul.

La décision a déjà été prise mais les Portugais resteront pleinement

engagés dans l'équipe de l'Emirates Stadium jusqu'à la fin de la saison, comme l'a rapporté Romano. Cependant, il n'a pas joué un rôle très important dans les plans de Mikel Arteta jusqu'à présent cette saison.

L'arrière droit n'a fait que cinq apparitions officielles avec les Gunners cette saison, dont une en tant que titulaire, après avoir joué un total de 124 minutes jusqu'à présent cette saison.

Manchester United espère recruter Ryan Ait-Nouri de Wolves

Man Utd « établit une liste restreinte de deux hommes pour résoudre le problème de l'arrière gauche, y compris la star de la Premier League et le jeune Français »

Ce poste s'est avéré être un cauchemar pour United cette saison.

C'était après que Tyrell Malacia ait été exclu pour toute la campagne tandis que les problèmes de blessure de Luke Shaw l'ont limité à seulement 15 apparitions.

Ils ont été contraints de faire jouer un certain nombre de joueurs hors de position, dont l'arrière droit Diogo Dalot, et cherchent désormais à apporter une couverture supplémentaire.

Le patron de United, Erik ten Hag, dont l'avenir à Old Trafford reste incertain après une campagne désastreuse, a déjà déclaré qu'un arrière gauche pourrait être l'une de leurs principales cibles.

Maintenant, Sport Witness rapporte qu'ils ont deux joueurs en tête.

Cette mise à jour indique que l'un d'entre eux joue déjà en Premier League.

La star algérienne Rayan Ait-Nouri, 22 ans, a rejoint les Wolves en provenance d'Angers en 2020 et brille depuis à Molineux.

Il a fait plus de 100 apparitions



pour eux mais reste sous contrat jusqu'en 2026.

Arsenal a également été lié à Ait-Nouri ces derniers mois.

Les loups ont payé un peu moins de 10 millions de livres sterling pour l'as il y a quatre ans, et ils voudront probablement réaliser un bénéfice décent s'ils décident de vendre cet été.

Il serait la cible « préférée » de United – mais Bradley Locko, de l'équipe française de Ligue 1 du Stade Brestois, « intéresse également » les Diables Rouges.

Le joueur de 22 ans a gravi les échelons à Reims et a reçu cette

année sa première sélection française U23 alors qu'il envisage une apparition dans l'équipe olympique de Thierry Henry.

La star est évaluée par son club à environ 17 millions de livres sterling.

Nous avons également révélé en exclusivité que United envisageait un transfert à prix réduit pour Reinildo – mais faisait face à un combat d'Aston Villa.

L'arrière gauche international mozambicain, 30 ans, n'a plus qu'un an de contrat avec l'Atletico Madrid.

Cela signifie qu'il pourrait être disponible pour environ 8 millions de livres sterling cet été.

FOOT NEWS

Juventus : les tifosi soutiennent Massimiliano Allegri



La Juventus Turin a annoncé le départ de Massimiliano Allegri avec effet immédiat, pour «certains comportements jugés non compatibles avec les valeurs de la Juventus». Si son départ était attendu, la raison en a surpris plus d'un. Malgré tout, l'entraîneur de 56 ans a le soutien des tifosi de la Vieille Dame.

Comme le souligne Calcio Mercato, le groupe historique de supporters, les Vikings, a pris parti pour Allegri. Les supporters ont affiché une banderole à l'extérieur du stade portant le message suivant : «il n'y a personne comme toi, Allegri tu es le numéro 1 pour nous». Une manière d'envoyer également un message à leurs dirigeants, qui espèrent attirer Thiago Motta sur le banc cet été.

La presse anglaise annonce que Mauricio Pochettino quitte Chelsea !



Selon la presse anglaise, l'entraîneur argentin a quitté ses fonctions de coach des Blues suite à une dernière réunion avec le board mardi dernier.

C'est une petite surprise qui nous a réservée mardi soir a priori tranquille. Mauricio Pochettino, entraîneur de Chelsea depuis l'été dernier, va quitter l'écurie londonienne après une saison seulement. C'est le sérieux média The Telegraph qui vient de dévoiler la bombe, expliquant que l'ancien du PSG part d'un accord commun avec le club, suite à plusieurs réunions ces derniers jours.

La dernière en date a eu lieu mardi matin. C'était une réunion bilan de la saison, et c'est à cette occasion que Pochettino s'est mis d'accord avec les têtes pensantes du projet londonien - Paul Winstanley et Laurence Stewart - pour résilier son contrat et faire ses valises. Un départ qui, selon le journal, s'est acté de façon plutôt paisible, et les deux parties vont se quitter en bons termes.

Chelsea cherche déjà un remplaçant

Il faut dire que l'Argentin était plutôt critiqué outre-Manche pendant sa seule saison à Stamford Bridge. Même si Chelsea a finalement pu terminer en position européenne et montrait de bonnes choses sur cette fin de championnat, cette sixième place finale en Premier League reste décevante au vu des attentes et des investissements réalisés par la direction. Tout comme le contenu proposé par les Blues a souvent été décevant.

Selon The Telegraph, Chelsea travaille déjà sur un remplaçant. La direction souhaite enrôler un coach a priori plutôt jeune, et plusieurs noms sont déjà mentionnés par le média : Sebastian Hoeness, Michel, Kieran McKenna et Enzo Maresca. Avec le Bayern ou le FC Barcelone, c'est donc un nouveau gros club européen qui se cherche un nouveau leader. Mais c'est aussi un coach plutôt prestigieux qui se rend disponible...