

Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite des drogues Encourager les jeunes à développer davantage leurs talents



Page 3

Drogues de synthèse Saisie d'une valeur de 630 millions d'euros en Italie en provenance de Chine

Page 4



Réservations: Air France-KLM annonce un trou d'air de et vers Paris cet été

Page 3



«La droite française humilie Macron» : les législatives vues par la presse internationale

Page 4



Présidentielle américaine Après un débat calami- teux, Joe Biden tente de rassurer les donateurs

Page 5



EURO 2024 - VERS LES QUARTS DE FINALE

France 1 Belgique 0



La France élimine
la Belgique
et se qualifie

Page 8

Portugal 3 Slovénie 0



Le Portugal vient à bout
de la Slovénie aux tirs
au but et affrontera la France

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 TELEVISION
20:32 THE PERFECT PAIRING
21:54 BARBARITA
22:42 THE GARDENER'S DAUGHTER
23:34 LE JOURNAL TELEVISION



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

Séparation des parents :
quel impact sur le niveau de vie des enfants ?

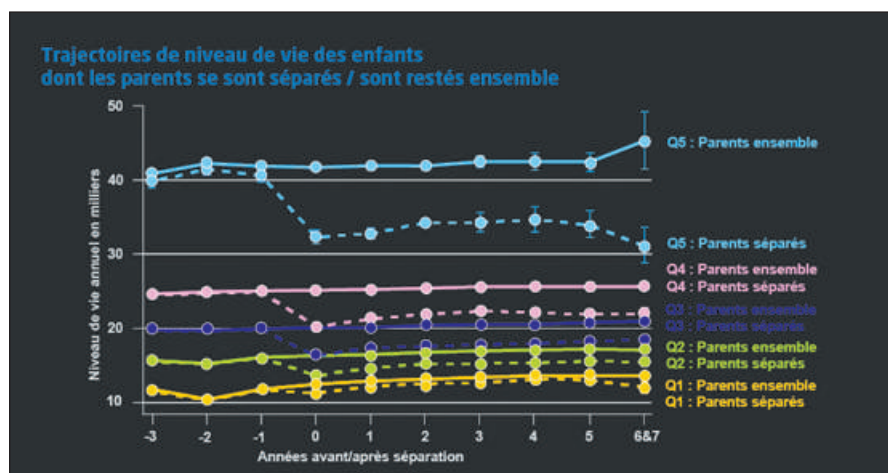
En France, la séparation parentale se traduit par une baisse de niveau de vie marquée et durable pour les enfants. Grâce à une base inédite de 753 000 enfants suivis entre 2011 et 2019, France Stratégie en partenariat avec l'Ined, éclaire les effets immédiats et de moyen terme des séparations parentales pour 36 000 enfants qu'ils soient issus de ménages modestes ou aisés, en résidence alternée ou vivant principalement avec un de leurs parents, en famille monoparentale ou recomposée.

L'analyse documente à hauteur d'enfant les conséquences de la rupture à la fois sur leur niveau de vie et sur leurs conditions de logement, l'année de la rupture et jusqu'à plus de 5 ans après la séparation.

Une baisse significative et durable de niveau de vie des enfants

La séparation parentale se traduit par une baisse de niveau de vie marquée et durable pour les enfants concernés : 19 % en moyenne l'année de la rupture et toujours 12 % cinq ans après. La baisse initiale est plus forte pour les enfants qui résident principalement avec leur mère, mais il n'y a plus d'écart avec ceux qui vivent avec leur père cinq ans après la séparation. La remise en couple du parent gardien fait disparaître la baisse de niveau de vie, mais elle ne concerne que 30 % des enfants six ans après la séparation.

Le taux de pauvreté fait plus que doubler, pour atteindre 29 % l'année de la séparation. Il est toujours de 21 % cinq ans après. Les séparations se traduisent par un risque accru d'en-



trée en pauvreté, notamment pour les enfants de ménages au niveau de vie intermédiaire avant la séparation. Les taux de pauvreté atteignent des niveaux très élevés pour les enfants de familles nombreuses.

Si on compare le niveau de vie des enfants concernés à celui des enfants dont les parents sont restés ensemble, l'écart croît avec le niveau de vie avant séparation : il est de 20 % l'année de la séparation pour les enfants issus du cinquième des ménages les plus aisés, contre 6 % pour les enfants issus du cinquième des ménages les plus modestes. Cet écart diminue, mais ne se résorbe pas avec le temps.

Un impact sur les conditions de logement des enfants

Les séparations entraînent un déménagement pour six enfants sur dix dans les trois ans qui suivent la séparation, dont 38 % l'année de la rupture - des déménagements plus fréquents pour les enfants qui vivent avec leur mère. Après la séparation, moins d'enfants vivent dans un logement dont l'un des parents est proprié-

taire, et davantage dans un logement social, notamment pour ceux qui vivent avec leur mère.

Plusieurs facteurs amortissent la baisse de niveau de vie

La baisse de niveau de vie est plus faible que celle qui résulterait des effets mécaniques de la séparation (perte du revenu du conjoint et moindres économies d'échelle), car plusieurs facteurs viennent l'atténuer : les transferts sociaux et fiscaux, qui jouent un rôle d'amortisseur très important, notamment pour les ménages les plus modestes ; les pensions alimentaires versées, en particulier pour les ménages les plus aisés ; mais aussi les reprises d'activité (baisse marquée de l'inactivité des mères gardiennes après la séparation, d'autant plus forte qu'elles sont issues d'un ménage aisé) et les remises en couple. Pour les enfants résidant avec leur mère, la baisse observée est deux fois moindre que la baisse mécanique (et même dix fois moindre pour les enfants issus des ménages les plus modestes).

Jean-Luc Mélenchon devient la personnalité politique la plus rejetée avec 62 % d'opinions défavorables

62 % des Français ont une opinion négative à l'égard de Jean-Luc Mélenchon. Après plusieurs jours de polémiques et de positions clivantes sur la situation au Proche-Orient, il prend pour la première fois la tête du classement des personnalités politiques les plus rejetées dans le sondage Odoxa.

Jean-Luc Mélenchon fait les frais de sa communication dans le conflit entre le Hamas et Israël. Selon le dernier baromètre Odoxa pour Public Sénat et la presse quotidienne l'image du leader de la France insoumise chute lourdement, après plusieurs expressions clivantes, qui ont déstabilisé y compris sa propre famille politique. Côté face, l'ancien député conserve encore 18 % d'adhésion chez les Français, c'est-à-dire de soutien ou de sympathie. C'est un point de moins depuis la précédente enquête de septembre. Côté pile, sa cote de rejet atteint désormais 62 %, soit une hausse de 4 points en un mois, il est désormais la personnalité politique du palmarès qui suscite le plus de rejet à son égard.

Son niveau de rejet surpasse celui d'Éric Zemmour, puisque dans le même temps le président de Reconquête est rejeté par 61 % des

Français, c'est de 2 points de moins par rapport à septembre.

Les dégâts en termes d'image sont également profonds au sein de la gauche. La cote du troisième candidat de la présidentielle 2022 recule de 4 points chez les sympathisants de gauche et d'extrême gauche, et passe de 50 à 46 %. À l'heure où la NUPES bat de l'aile dans ce contexte, d'autres responsables font le chemin en sens inverse, tels que Fabien Roussel (46 %, +6 points), François Ruffin (44 %, +5 points) ou encore Olivier Faure (34 %, +8 points).

La cote d'Emmanuel Macron reprend des couleurs

Le palmarès de l'adhésion aux personnalités politiques est, par ailleurs, marqué par une nouvelle progression de Gabriel Attal. Très exposé médiatiquement depuis quelque temps, le ministre de l'Éducation nationale continue sur sa lancée et progresse encore de 4 points. Il dépasse Marine Le Pen (35 %, -1 point) dans le classement. Édouard Philippe, à 40 %, reste en tête. Un mois après sa réélection, Gérard Larcher enregistre lui aussi une percée, passant de 14 à 20 % de cote d'adhésion.

À l'heure où la situation géopolitique se dégrade, l'enquête Odoxa laisse par ailleurs apparaître une pour-

suite du léger rebond de la popularité d'Emmanuel Macron. Selon le sondage, réalisé après sa visite au Proche-Orient, le chef de l'État recueille 34 % de bonnes opinions, soit deux points de plus en un mois. Elisabeth Borne ne bénéficie pas de la même lancée, les Français sont 30 % à dire qu'elle est une bonne Première ministre, c'est un recul d'un point en un mois.

Méthodologie : l'enquête a été réalisée en fin 2023, sur Internet, auprès d'un échantillon de 1 005 Français, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération. Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé. Par exemple, dans un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage observé est de 20 %, la marge d'erreur est égale à 2,5 points : le pourcentage réel est donc compris entre 17,5 % et 22,5 %.

Série d'activités organisées pour marquer la Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite des drogues

Le ministère de la Promotion de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs a organisé lundi dans diverses régions de l'île, une série d'activités dans le cadre de la Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite des drogues. À ce titre, le ministre de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs, Stephan Toussaint, était présent pour la cérémonie officielle de lancement au Centre récréatif de Pointe Jérôme, à Pointe Jérôme.

Dans une déclaration, le ministre a souligné que le but de cette initiative était de rappeler aux jeunes qu'ils peuvent participer à une panoplie d'activités afin de rester en bonne santé et de ne pas consommer de drogues. Il a également rassuré que son ministère continuera à organiser de telles activités pour les jeunes afin de les encourager à développer davantage leurs talents en plus de rester en

forme.

Les activités du Centre récréatif de Pointe Jérôme comprenaient entre autres : des tournois de football sur PlayStation ; carrom; billard; balade en quad; dominos; et danse. Diverses activités comme le basket-ball ; tir de pénalité; relais en cours d'exécution; saut en longueur debout; lancer du poids; mōlkky; et des tirs de volley-ball ont également été proposés dans différents autres lieux.

Il est rappelé que la Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite de drogues est célébrée le 26 juin de chaque année depuis 1989 dans le but de renforcer l'action et la coopération pour parvenir à un monde sans abus de drogues. Le thème de 2024, Les preuves sont claires : investir dans la prévention, souligne l'accent mis par l'initiative sur les stratégies de prévention.



Réservations: Air France-KLM annonce un trou d'air de et vers Paris cet été

Air France-KLM gagne désormais 0,61% à 8,278 euros même s'il a annoncé un trafic décevant cet été à Paris. Le trafic prévu au départ et à destination de Paris sera inférieur à celui attendu de et vers d'autres grandes villes européennes, et inférieur à la moyenne habituelle de la période juin-août. En plus d'un "évitement de Paris" sur les marchés internationaux, les résidents français semblent "reporter leurs vacances après la fin des Jeux Olympiques ou envisager des options de voyage alternatives" a expliqué la compagnie aérienne.

En conséquence, Air France-KLM anticipe à ce stade un impact négatif sur ses recettes unitaires "compris entre 160 et

180 millions d'euros pour la période allant de juin à août 2024". Cet événement n'a à ce stade aucun impact sur les perspectives du groupe en matière de capacité.

"Les volumes de voyages à destination et en provenance de la France devraient se normaliser après les Jeux Olympiques, avec des niveaux de demande encourageants enregistrés pour la fin du mois d'août et le mois de septembre", précise la compagnie.

Air France-KLM communiquera davantage de détails lors de sa présentation de résultats semestriels, le 25 juillet.

2024 Agence Option Finance (AOF) - Tous droits de reproduction réservés par AOF. AOF collecte ses données auprès des sources qu'elle considère les plus sûres. Toutefois, le lecteur reste seul responsable de leur interprétation et de l'utilisation des



informations mises à sa disposition. Ainsi le lecteur devra tenir AOF et ses contributeurs indemnes de toute réclamation résultant de

cette utilisation. Agence Option Finance (AOF) est une marque du groupe Option Finance

Drogues de synthèse

Saisie d'une valeur de 630 millions d'euros en Italie en provenance de Chine

Un entrepreneur italien de Milan (nord) est visé par une enquête préliminaire et deux ressortissants chinois ont été arrêtés aux Pays-Bas dans le cadre des investigations menées avec le concours de l'agence judiciaire européenne Eurojust, indique un communiqué de la police douanière italienne.

Les autorités italiennes ont annoncé lundi la saisie de plus de six tonnes de "précurseurs" chimiques en provenance de Chine devant permettre la production de dizaines de millions de pilules de MDMA, comme l'extasy, pour une valeur de ventau

détail estimée à 630 millions d'euros.

Un entrepreneur italien de Milan (nord) est visé par une enquête préliminaire et deux ressortissants chinois ont été arrêtés aux Pays-Bas dans le cadre des investigations menées avec le concours de l'agence judiciaire européenne Eurojust, indique un communiqué de la police douanière italienne.

Pour rappel, début mai, les gendarmes de la Drôme ont fait une saisie particulièrement importante. Ce sont plus d'un million de cachets d'extasy qui ont été saisis par les forces de l'ordre, ont indiqué récemment les gendarmes.



Vatican : tatouages et piercings interdits pour les employés de la basilique Saint-Pierre

Le nouveau règlement, publié le week-end dernier, s'applique aux quelque 170 employés laïcs de la Fabbrica di San Pietro, le département en charge de la basilique.

Le Vatican a interdit aux employés de la basilique Saint-Pierre d'avoir des tatouages ou des piercings visibles afin de préserver le «décorum». Le nouveau règle-

ment, publié récemment, s'applique aux quelque 170 employés laïcs de la Fabbrica di San Pietro, le département en charge de la basilique.

Le père Enzo Fortunato, responsable de la communication de la basilique, a déclaré à Reuters lundi que ce règlement codifiait des normes qui «existaient déjà dans le passé sous une forme différente». Il a toute-

fois démenti les informations de la presse italienne selon lesquelles les laïcs non mariés seraient également interdits de travail à la Fabbrica di San Pietro, les qualifiant de «ragots».

Le règlement stipule que le personnel doit avoir «un comportement religieux et moral exemplaire, y compris dans la vie privée et familiale, en conformité avec la

doctrine de l'Église». L'Église catholique enseigne que les relations sexuelles entre couples non mariés sont un péché et que même les couples fiancés doivent observer la chasteté. Le pape François a irrité certains conservateurs en déclarant à plusieurs reprises que l'Église catholique devrait se concentrer sur la miséricorde et le pardon plutôt que sur l'application stricte de ses règles.

France Législatives anticipées 2024 Le néofascisme aux portes du pouvoir

Le RN recueillerait 34 % des voix lors du premier tour des élections législatives du dimanche 30 juin, le Nouveau Front populaire 28 %, et le parti de la majorité présidentielle, 20 %.

Le matraquage des droites contre la gauche, relayé sans nuance par les médias dominés par les milliardaires, aura pesé lourd : « Extrême gauche », « antisémitisme », « immigrationnisme », voire « volonté de La France insoumise de déconstruire notre civilisation » — selon le parti Les Républicains — ont été répétés à satiété... Certes, le sentiment chez de nombreux électeurs et électrices des campagnes et des petites villes d'être « les oubliés de la politique » a joué un rôle énorme dans la poussée du Rassemblement national (RN). Mais on ne pourra oublier que l'ensemble des forces de droite et du macronisme ont fait le choix de favoriser l'extrême droite plutôt que de laisser la gauche unie, et son projet de justice sociale et d'écologie, progresser fortement.

Les premiers résultats sont là : le RN recueillerait 34 % des voix lors du premier tour des élections législatives du dimanche 30 juin, le Nouveau Front populaire (NFP) 28 %, et Ensemble, le parti de la majorité présidentielle, 20 %. C'est évidemment une déception pour l'alliance de la gauche et des écologistes. Et que l'on ressentait au QG de La France insoumise à Paris. C'est un silence qui y a accueilli l'annonce des résultats. Dans les locaux de La Faïencerie (10e arrondissement), seuls quelques cadres du parti et une poignée de militants ont fait le déplacement — le reste étant resté dans leurs circonscriptions respectives.

Après l'étourdissement des premiers



instants, rapidement, l'optimisme a repris le dessus. « Ce ne sont que des estimations, on va gagner quelques points tout au long de la soirée », estime Bastien Lachaud, député sortant de Seine-Saint-Denis. « On sera au-delà de 30 % à la fin de la soirée. C'est un tiers du pays ! » Selon lui, ces premiers résultats révèlent surtout « un rejet du macronisme ». Jean-Luc Mélenchon, figure de La France insoumise, a appelé — sous les applaudissements et les « bravos » des militants — à ce que les candidats du NFP retirent leur candidature, dans les cas où ils sont arrivés troisième dans des circonscriptions où le RN est en tête. C'est également la position de Marine Tondelier qui a appelé à la « construction d'un nouveau front

républicain », « un front contre le climatoscepticisme, contre la haine, contre la violence, et contre la ségrégation. Le front de celles et ceux qui veulent qu'on vive en France, comme ailleurs, côte à côté, et non face à face. » Elle a ajouté : « J'ai une pensée particulière pour les 3,3 millions de Français binationaux, pour les 50 % de femmes de ce pays, pour les personnes racisées dont je partage l'inquiétude, pour les personnes LGBT [...], on va se battre. »

Tous les responsables politiques de la gauche et des écologistes qui se sont exprimés avant 21 heures l'ont assuré : ils appellent à un désistement pour empêcher la majorité absolue du Rassemblement

national. Les Républicains, Horizons et plusieurs figures du macronisme — comme la ministre chargée de l'égalité femmes-hommes Aurore Bergé — ont rejeté, eux, tout désistement automatique contre le RN au second tour.

Il est encore trop tôt pour regretter qu'après la magnifique surprise de l'union des gauches et des écologistes, la dynamique ait perdu de la force avec la dispute autour de l'investiture d'Alexis Corbière et d'autres députés LFI sortants. À court terme, il n'y a qu'une option : mettre toutes ses forces pour soutenir le Front populaire et empêcher un parti issu du fascisme et xénophobe d'accéder au pouvoir.

«La droite française humilie Macron» : les législatives vues par la presse internationale

«La décision d'Emmanuel Macron d'organiser des élections éclair semble s'être retournée contre lui.» Ainsi le New York Times résume-t-il l'échec cuisant de la coalition présidentielle, arrivée troisième au premier tour des législatives du 30 juin, après la dissolution décidée par le président de la République. Un premier tour qui a «donné au RN une victoire décisive», relève le journal américain.

La presse internationale est unanime et voit dans ces élections une claque pour Emmanuel Macron. Une «humiliation» par «la droite française», titre ainsi le journal britannique The Times le lundi 1er juillet. Le Washington Post estime que «la France punit les centristes», et se projette déjà sur un potentiel gouvernement de cohabitation mené par le patron du RN Jordan Bardella, dont le programme «populiste, euroscep-

tique et anti-immigration» proposerait un changement radical avec celui «pro-Europe et pro-business» d'Emmanuel Macron.

«La France se divise»

En Allemagne, Tagesspiegel rappelle l'objectif affiché depuis sept ans par le président de la République : «Emmanuel Macron voulait empêcher l'extrême droite de gagner du terrain. Ce plan a échoué.» Désormais, relève Le Temps, «le RN est à la porte du pouvoir». Le journal suisse relaie des témoignages d'électeurs français rencontrés dimanche qui «traduisent un profond désenchantement».

Le risque, craint la presse internationale, est que le pays se déchire dans l'entre-deux-tours. «Le Pen l'emporte, la France se divise», titre notamment La Repubblica, en Italie. Le journal portugais Público ne dit pas le contraire : «L'extrême droite gagne le premier tour et quasiment tout le monde est contre elle.»



Avec le RN «si près du pouvoir», Le Soir nous prédit un entre-deux-tours «houleux» et s'interroge : «Un front républicain est-il envisageable pour contrer le RN ?» Une

certitude dans l'éditorial en une du quotidien belge : ces législatives se concluent par «un sacre populaire qui crucifie la classe politique».

Inde

Au moins 97 morts dans un rassemblement religieux

Une centaine de personnes sont mortes écrasées par la foule lors d'un rassemblement religieux hindou mardi dans le nord de l'Inde.

Près d'une centaine de personnes sont mortes écrasées par la foule lors d'un rassemblement religieux hindou mardi 2 juillet dans le nord de l'Inde, a indiqué un

responsable local, revoyant à la hausse un précédent bilan. «Nous avons 97 décès confirmés jusqu'à présent et nous nous concentrons sur les secours et l'aide médicale aux victimes», a déclaré à l'AFP Chaitra V., commissaire divisionnaire de la ville d'Aligarh, dans l'État d'Uttar Pradesh.





Le président américain et candidat démocrate à sa réélection, Joe Biden a brillé par sa maladresse lors de son débat face à Donald Trump. Alors que les appels lui demandant de se désister se multiplient, le politique de 81 ans cherche à rassurer les précieux donateurs finançant sa campagne.

Le président américain Joe Biden a assisté samedi 29 juin à trois collectes de fonds pour sa campagne et tenté de rassurer les donateurs les plus généreux, affirmant être en mesure de remporter l'élection présidentielle malgré sa prestation chaotique lors du débat face à son prédécesseur Donald Trump.

"Je n'ai pas passé une bonne soirée, mais Trump non plus", a relaté le candidat démocrate lors d'une des collectes organisées dans les États de New York et du New Jersey, dans le nord-est des États-Unis.

"Je vous promets que nous allons remporter cette élection", a-t-il ajouté.

Jill Biden a défendu avec force son époux de 81 ans, face aux appels en faveur du retrait de sa candidature, en affirmant que "Joe n'est pas seulement la bonne personne pour le poste, il est la seule personne pour le poste".

"Je comprends votre inquiétude"

Tous deux se sont rendus samedi dans le New Jersey pour une collecte de fonds à laquelle le gouverneur démocrate de l'État, Phil Murphy, participait également. "Je comprends votre inquiétude après le débat", a déclaré le président américain, lançant: "Je vais me battre davantage".

La candidature de Joe Biden fait l'objet de doutes, depuis sa prestation calamiteuse lors du débat face à l'ancien président Donald Trump, jeudi soir, entre mots avalés, phrases inachevées et expression hagarde, une contre-performance qui a ébranlé ses partisans et fait réagir les médias.

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE
PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice I Mrs Ghoomun Bibi Aznah will apply to the Dsitrict Council of Savanne for a building and land use permit for proposed construction of ground floor concrete building to be used as general repairs of motor vehicles (garage) employing less than 10 person) without the use of any motor engines (manually) at Sewsagar Lane, Grand Bois.

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

Date: 02 July 2024

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE
PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice I Mrs Bibi Shagoufa Tarsoo will apply to the Dsitrict Council of Grand Port for a building and land use permit for a proposed ground floor under C.I.S and Square tube to be used for washing vehicles – car wash – valeting etc and authorization o install the following electric motor/engines:1. pressure washer qty (1) – 3600 watt, (2) power washer (1) – 2500 watt, (3) Vacuum cleanerwet and dry machine – qty 1 – 2500 watt at Royal Road L'escalier.

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

Date: 02 July 2024

Appel à jeter l'éponge

Dans un éditorial, le prestigieux quotidien américain New York Times a dépeint Joe Biden comme étant "l'ombre d'un dirigeant", après avoir "échoué à son propre test" lors du duel télévisé.

"Le plus grand service public que pourrait rendre aujourd'hui Joe Biden serait d'annoncer qu'il ne se représentera pas à l'élection", a écrit le comité de rédaction, ajoutant cependant qu'il a été "un président admirable".

Aucune figure du Parti démocrate n'a encore rallié les voix l'appelant à se retirer. Les anciens présidents Barack Obama et Bill Clinton ont redit vendredi leur soutien à Joe Biden.

Selon une note publique de Jennifer O'Malley Dillon, à la tête de l'équipe de campagne du candidat démocrate, un sondage interne après le débat a conclu que "les opinions des votants n'avaient pas changé".

Jennifer O'Malley Dillon affirme également que le soutien s'est accru pendant le débat et à son issue. Selon elle, 27 millions de dollars (25 millions d'euros) ont pu être levés vendredi soir.

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE
PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice I Mrs Sookumaree Kutwaroo will apply to the Dsitrict Council of Grand Port for a building and land use permit for proposed construction of ground floor concrete building to be used as general retailer shop foodstuff & non foodstuff without alcohol at Marie Jeanne Branch Road, Quatre Soeurs.

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

Date: 02 July 2024

CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that Ms. **Khoushboo AUGMUNTHOOA**, electing her legal domicile in the office of Me. M. I. Dauhoo, Attorney at Law of Cathedral Square, Adolphe Building, Port Louis, has applied to the Honourable Attorney General for leave to change her name **Khoushboo** into that of **Khushee**, so that in the future she shall bear the name and surname **Khushee AUGMUNTHOOA**.

Objections, if any, should be filed in the Registry of the office of the Attorney General within a period of **28 days** as from date of publication of the said notice in the papers.

Under all legal reservations.

Dated this 02nd July 2024.

Ms. Khoushboo AUGMUNTHOOA
APPLICANT

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING AND LAND USE
PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice I Hana Supplies Ltd will apply to the Dsitrict Council of Grand Port for a building and land use permit for proposed conversion of existing ground floor concrete building into poultry pen for rearing of 4000 pens, 2 other small existing concrete building to be used as office & watchman quarter.

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

Date: 02 July 2024

ABACUS ROYAL ESTATE LTD

COMMUNIQUE

The board of directors of ABACUS ROYAL ESTATE LTD (the “**Issuer**” or the “**Company**”) is pleased to announce that the Listing Executive Committee of the Stock Exchange of Mauritius Ltd (“**SEM**”) has given its approval to the listing of 200,000 Secured Bonds (“**Bonds**”) of a nominal value of MUR 1,000 each by way of placing on the Development and Enterprise Market (“**DEM**”) of the SEM.

The first day of listing and trading of the Bonds will be 28 June 2024. The Issuer has undertaken to make available 1,000 Bonds for trading on that date. The features of the Bonds and the indicative selling price per Bond are as follows:

Issuer	ABACUS ROYAL ESTATE LTD
Nature of Instruments	Fixed Rate Secured Bonds
Tenor	3 Years
Interest Rate	8.00% per annum
Interest Payment Date	paid semi-annually on 28 June and 28 December of each year
First Day of trading	28 June 2024
Indicative Price <i>(may be adjusted to the nearest tick size as per the Trading Procedures)</i>	MUR 1,000
Registrar, calculation and transfer agent	MCB REGISTRY & SECURITIES LTD Sir William Newton Street, Port Louis, Mauritius
Noteholders’ Representative	SBM Fund Services Ltd Level 10, Hennessy Tower, Pope Hennessy Street, Port-Louis, Mauritius
Security Interest	A first rank fixed charge agreement over the Property created under the Security Document in favour of the Bondholders’ Representative for the benefit of the Bondholders

This communiqué is not an invitation to the public to subscribe for the Bonds and is provided for information purposes only.

By order of the Board
ABACUS ROYAL ESTATE LTD
Company Secretary
24 June 2024

This communiqué is issued pursuant DEM Rule 6.1. The board of directors of ABACUS ROYAL ESTATE LTD accepts full responsibility for the accuracy of the information contained in this communiqué.

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

Notice is hereby given that the company “**Hive Ecosystems Zambia Limited**” a Global Business 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: 02 July 2024

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

Notice is hereby given that the company “**Bespoke Travel Africa Limited**” a Global Business 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: 02 July 2024

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION
NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that I, Mr Jean Eric Baptiste, will apply to the Pamplemousses District Council for a Building and Land Use Permit for a proposed conversion of part of an existing Residential building to be used as General retailer (Excluding Liquor and Non-foodstuff (Foodstuff Predominant) at ground floor situated at Block B6, Loys Masson, Résidence Florida, Tombeau Bay.

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

Dated this 03/07/2024

SALE BY LICITATION

Take notice that on the 01st July 2024 has been filed in the Master's Office of the Supreme Court of Mauritius the Memorandum of Charges and conditions of sale pursuant and according to which shall take place before the Master's Bar the Sale by Licitation of the hereunder described immoveable properties viz:- A portion of land of an extent of **180 m2, being Lot No 2**, situate in the district of Plaines Wilhems, place called Engrais Cathan Side Lane II, No 29, the whole morefully described in deed transcribed on the 20th January 1994 in TV 2705/2 and which is bounded as follows:- *Du premier cote, par un chemin d'un metre quatre-vingt-quinze centimètres de large, elargit a trois metres soixante-six centimètres, sur vingt et un metres trois centimètres; Du second cote, par le Lot No 2, sur trente metres soixante centimètres; Du troisième cote, par Velamah Murden, sur vingt-trois metres vingt-six centimètres; Et du quatrième et dernière cote, par les reserves d'un ruisseau, sur trente-six metres dix centimètres.* There exists one concrete storey residential building on the said plot of land. The first floor of the said residential building is the personal property of Petitioner No 2. And all that depends or forms part thereof without any exceptions or reservations whatsoever, the whole morefully described in the said Memorandum of Charges. **The said sale is prosecuted at the request of (i) Mrs Widow Anita MURDEN (born JOGALÉE), (ii) Mrs. Saroja MOONEESAMY (born MURDEN) and (iii) Mr. Rajoo MURDEN against Seeven MURDEN.** 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 be debarred from such rights.

Under all legal reservations
Dated at Port Louis, this 01st day of July 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 MAURTITIUS
(Before the Honourable Judge in Chambers)
LAND DIVISION

In the matter of: Serial No. 190/2024

Ashok Dabee, residing at Riviere Baptiste, Saint Pierre

Applicant

Versus

Roddy Dany Chan Kwa, residing at School Lane, Cottage
Respondent

TAKE NOTICE, You, Mr. Roddy Dany Chan Kwa, the Respondent in the above matter that the above-named Applicant has lodged an application before the Honourable Judge sitting in Chambers, bearing No.(SC/LD/CH/190/2024) praying inter alia- for a summons to be issued, calling upon the Respondent to be and appear before the Honourable Judge sitting in Chambers, to show cause if any, why a **WRIT HABERE FACIAS POSSESSIONEM** should not be issued against You, the Respondent compelling you to quit, leave and vacate the furnished premises of an extent of 4,200 sqft forming part of the commercial building situate at Grand Baie in the District of Riviere du Rempart.

NOW TAKE FURTHER NOTICE that the above matter has now been postponed to **FRIDAY, the 19th day of JULY, 2024 at 09.30 a.m.** before the Honourable Judge sitting in Chambers (**COURT ROOM No.12, 6th floor of the Supreme Court of Mauritius situate at Supreme Court Building, Cnr Edith Cavell & Desroches Streets, Port Louis** and you, the above named Respondents are most formally required, called upon and summoned to be and appear to show cause, why the said order should not be granted.

WARNING you that the present application shall be heard on the aforesaid day and hour whether you be present or not.

This publication is being made in virtue of an Order bearing Serial No. 190/2024 dated 17th June 2024 by Her Ladyship, Hon. K. Bissoonaath, Judge sitting in Chambers.

Under all legal reservations,
Dated at Port-Louis, this 25th day of June 2024
Me. R. BUCKTOWNSING SA
of Orison Legal
Levels 1 & 2, Hennessy Court, Cnr Pope Hennessy & Suffren Streets, Port Louis
APPLICANT'S ATTORNEY

IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS

In the matter of:-

- 1.- (i) Chandra Gupta SOOKUN, a director of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis
- (ii) Thigupta SOOKUN, an Assistant Chief Executive of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis
- (iii) Cossilah SHIBOO, the lawful widow of late Rambajan SOOKUN of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis.
- (Plaintiffs No. 1 (i) to (iii) are the heirs of late Rambajan SOOKUN as per the Affidavit of Succession dated 7/12/2022)

PLAINTIFFS

v/s

- 1.- (i) Nazranee Anupama MOHABIR, the lawful wife of Premchand SOOBRAH, of Mahatma Gandhi Road, Tranquebar, Port Louis;
- (ii) Pritiviraj MOHABIR of 47, Crownland Tory, Tranquebar, Port Louis;
- (iii) Mala Devi MOHABIR, the lawful wife of Dheeruj BEEDASSY, of Savanne Road, Nouvelle France;
- (iv) Rishiraj MOHABIR of 47, Crownland Tory, Tranquebar, Port Louis;
- (v) Pratima Devi MOHABIR, the lawful wife of Sanjay LUCHMUN of 172, La Valette Village, Bambous.
- (Defendants No. 1 (i) to 1 (v) are the heirs of late Kamla Devi SOOKUN as per Succession Deed dated 10/11/2008, registered and transcribed in VOL 7195 No. 43)
- 2.- (i) Kamsheen SOOKUN, the lawful wife of Daan Kumar GUJADHUR of 62, Floreal Road, Floreal;
- (ii) Roobina SOOKUN, an attendant of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis;
- (iii) Poornowtee IMRIT, the lawful widow of the late Rajman SOOKUN, of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis
- (Defendants No. 2 (i) to (iii) are the heirs of late Rajman SOOKUN as per the Affidavit of Succession dated 02/02/2023 registered and transcribed under TV202302/000300)
- 3.- Chandrashekar SOOKUN of Bancillon Street, Bangladesh, Tranquebar, Port-Louis.
- 4.- Vinaya SOOKUN, the lawful wife of Kishen BUNDHOO, of 209/17 Gadigal Avenue, Zetland NSW 2017, Australia.
- 5.- Rohit LALLMAUN, of Fernand Maurel Street, GRNW, Port Louis.
- 6.- Vidwantee GAONEADRY, the lawful wife of Rohit LALL-MAUN, of Fernand Maurel Street, GRNW, Port Louis.

DEFENDANTS

In the presence of:

- 1.- (i) Naraindrasasad SOOKUN of Flat 3, 427 Lincoln Road, Enfield London EN3 4AQ;
- (ii) Ramprakash SOOKUN of 8, Bedford Road, London N97DD;
- (iii) Brahma SOOKUN, a driver of Pont La Chane, Notre Dame, Montagne Longue;
- (iv) Chandini Priyamvadha SOOKUN, the lawful wife of Dinshaw Atindrasen PUNCHOO, of 5/48 High Street, Mount Gravatt, 4122, QLD Australia;
- (v) Teelotmah SOOKUN, the lawful wife of Devkrishansingh SEWRAJ, a Healthcare Assistant of Palmer Stone Street, Phoenix;
- (vi) Roodrasen SOOKUN of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis;
- (vii) Dourgeshwaree SOOKUN of 36, Prince Alfred Street, Tranquebar, Port Louis
- (Co-Defendants No. 1 (i) to 1 (vii) are the heirs of late Ramphul SOOKUN and late Inranee SEEDOYAL as per the Succession Deed dated 23/11/2009, registered and transcribed under TV 7570 No. 27)
- 1.- Deenaysh SOOKUN of 49B, Royal Road, Beau Bassin.
- 2.- The Conservator of Mortgages of 6th level, Emmanuel Anquetil Building, Port-Louis.

CO – DEFENDANTS

TAKE NOTICE in order that you **Vinaya SOOKUN**, (Defendant No. 4) may not plead or pretend ignorance of same that herewith are served upon you true and certified copy of the Plaintiff with Summons.

TAKE FURTHER NOTICE that:-

(i) the above matter which came for Mention before the Land Division, Supreme Court on the **29th May 2024** has been postponed to **WEDNESDAY 10th of July 2024 at 9.30 a.m** of the clock in the forenoon. Substituted service to be effected by way of posting up at the last place of common domicile of the Defendant No. 4 and by way of publication in two dailies newspapers which one shall be L'Express.

(ii) you are hereby most formally requested, called upon and summoned to cause an appearance to be entered for you before the Land Division, Supreme Court, 2nd Floor Court No. 23, Supreme Court Building, Corner Edith Cavell and Des Roches, Port-Louis, on **WEDNESDAY 10th of July 2024 at 9.30 a.m** of the clock in the forenoon to show cause, if any, why Judgement.

WARNING YOU THAT the above matter will be proceeded with on the day and at hour aforesaid whether you be present or not.

Under all legal reservations.
Dated at Port-Louis, this 28th day of June 2024
Me. H. Ally ROJUBALLY
Of 501, Sterling Tower, 14 Poudriere Street, Port-Louis.
APPLICANT'S ATTORNEY

CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that **Mr. Guru Kaushall Chandra DHOOPUN and Ms. Deeneswaree JUGESSUR**, Morc Domah, 16eme Mille, Forest Side, have applied to the Honourable Attorney General for leave to change the names of their minor son **Khushal Chandra** into that of **Keshaveer**, so that in the future he shall bear the name and surname of **Keshaveer DHOOPUN**.

Objections, if any, should be filed in the Registry of the office of the Attorney General within a period of **28 days** as from date of publication of the said notice in the papers.

Under all legal reservations.

Dated this 25th day of June 2024.
Mr. Guru Kaushall Chandra DHOOPUN & Ms. Deeneswaree JUGESSUR.
APPLICANTS

CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that **Mr Mohamade Ally Muntasir PAQUET**, electing his legal domicile in the office of **Me. Afzal AGOWAN**, Attorney at Law of 56, Sir William Newton Street, Port Louis, has applied to the Honourable Attorney General for leave to change his names and surname **Mohamade Ally Muntasir PAQUET** into those of **Muhammad Ally Muntasir JILANI**, so that in the future he shall bear the names and surname of **Muhammad Ally Muntasir JILANI**.

Objections, if any, should be filed in the Registry of the office of the Attorney General within a period of **28 days** as from date of publication of the said notice in the papers.

Under all legal reservations.
Dated this 27th day of June 2024.
Mr Mohamade Ally Muntasir PAQUET
APPLICANT

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION
NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that I, Mr Divesh Beefnah, will apply to the Pamplemousses District Council for a Building and Land Use Permit for a proposed construction of a commercial building to be used as Hairdressing saloon at Le Goulet Road, Arsenal.

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

Dated this 03/07/2024

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION
NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE
WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that AT YOUR DOOR HOME CARE SERVICES LTD, represented by Mrs Marie Licinda Genevieve, will apply to the Municipal Council of Curepipe for a Building and Land Use Permit for a proposed Residential Care activities for the elderly and disabled at Hazareesing Lane, Mesnil Castel.

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 03. 07. 2024

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

Notice is hereby given that the company **"Hive Solar Nepal Limited"** a Global Business 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: 01 July 2024

Est-il normal d'entendre ses os craquer au moindre mouvement ?

Certaines personnes ont les os qui craquent au moindre mouvement. Est-ce normal ? Et comment expliquer cela ?

Voici les réponses du Dr Elizabeth T.

Nguyen, spécialisée en médecine physique et de réadaptation.

En sortant du lit ou en vous baissant pour ramasser quelque chose, vous entendez toujours vos os craquer. Vous vous demandez probablement pourquoi et si c'est normal. En réalité, ces bruits proviennent de vos articulations et de l'air qu'elles libèrent. Comme lorsque l'on se fait volontairement craquer les doigts. Mais il y a parfois d'autres raisons.

Faut-il s'inquiéter de ses articulations qui craquent ?

"Il n'est pas rare que les articulations craquent et cela peut se produire à tous les âges et pour toutes les articulations" explique Elizabeth T. Nguyen, médecin spécialisée dans la réadaptation à New York, interrogée par le magazine Well and Good. Selon le médecin, il y a trois principales explications possibles :

Vos articulations libèrent de la pression

Les articulations craquent lorsque des bulles de gaz piégées s'échappent. Cela peut concerner les doigts, bien sûr, mais aussi le dos, le cou, les genoux ou les chevilles. Ces bulles de gaz — constituées d'oxygène, d'azote et de dioxyde de carbone — sont contenues dans le liquide lubrifiant de vos articulations appelé liquide synovial. Lorsque vous étirez vos articulations, le mouvement entraîne une réduction de la pression, provoquant l'éclatement de ces bulles de gaz, qui produisent le son que l'on entend.

Vous avez une perte de cartilage

Parfois, les craquements proviennent des articulations elles-mêmes, qui deviennent bruyantes lorsque l'on perd du cartilage, qui est le tissu conjonctif qui agit normalement comme un coussin entre vos articulations, afin que l'on puisse les mobiliser sans douleur. La perte de ce cartilage est liée au

vieillesse et aux blessures. Elle n'est pas douloureuse, en temps normal. Si elle le devient, "cela pourrait être lié à une affection arthritique", estime le Dr Nguyen. Si vous avez des difficultés à réaliser des gestes de la vie quotidienne en raison de ces douleurs, comme monter les escaliers par exemple, il serait prudent de consulter un médecin, car cela pourrait être le signe d'une arthrose.

Vous avez une inflammation articulaire

Si vous vous demandez pourquoi vos articulations craquent et sont douloureuses, il peut s'agir d'une inflammation. Une tendinite, c'est-à-dire une inflammation des tendons ou des tissus qui relient vos muscles à vos os, peut donc expliquer cela. "Si les ten-

dons autour de l'articulation sont inflammés ou abîmés, cela peut affecter la façon dont les articulations fonctionnent" rappelle le Dr Nguyen.

Comment empêcher les articulations de craquer ?

Il n'y a aucun moyen réel d'empêcher ses articulations de craquer, car il s'agit d'un processus physiologique, comme le rappelle la spécialiste. Toutefois, quelques conseils peuvent être appliqués au quotidien, afin de protéger au mieux ses articulations. Comme par exemple :

- **Faire de l'exercice régulièrement** car une activité physique maintient les muscles et les articulations suffisamment forts pour

combattre la raideur. Si vos genoux ou vos chevilles sont sensibles, choisissez une activité à faible impact, comme la marche, la natation ou le vélo ;

- **Choisir une alimentation équilibrée**, qui permettra de garder des articulations saines et solides. De plus, cela peut vous aider à maintenir un poids santé, ce qui peut aider à soulager la pression sur les articulations ;
- **Les craquements qui se produisent avec une douleur ou une raideur** peuvent - et doivent - être traités, car vous avez probablement affaire à un problème sous-jacent. D'autres symptômes, comme un engourdissement, une faiblesse musculaire, des picotements sont autant de signes à ne pas négliger aussi.



Le conseil ultime de santé quand on doit prendre l'avion à ne jamais oublier

Vous avez programmé vos vacances et prévoyez de prendre l'avion, cet été.

Il y a une bonne habitude à retenir, à chaque fois que l'on s'envole. Ce conseil est dévoilé par une diététicienne, afin de rester en bonne santé, même dans les airs.

Métro, boulot, dodo, c'est la routine de millions de Français, qui travaillent chaque jour et peut-être la vôtre. Et si votre travail est sédentaire, la journée s'est terminée sans que vous n'ayez pu faire de sport, même pas les 30 minutes quotidiennes recommandées.

Vous pensez que cela ne manque pas à votre corps et pourtant : voici cinq signes surprenants qui montrent que vous ne bougez pas assez, selon Lisa N. Folden, médecin et physiothérapeute, interrogée par Eating Well.

Vous êtes très souvent constipé

Le premier signe évoqué par le Dr Folden est la constipation. "Si vous souffrez de constipation, cela signifie que vous ne consommez pas assez de fibres ou manquez d'hydratation", explique-t-elle tout d'abord. "Mais il est aussi possible que vous ne bougiez pas assez", ajoute-t-elle, "car s'allonger ou s'asseoir presque toute la journée est un excellent moyen d'arrêter son transit". Pour changer les choses, il est possible par exemple de marcher pendant sa pause déjeuner ou de faire quelques exercices d'étirement au bureau.

Vous perdez en souplesse

"Vos muscles sont comme des élastiques", explique le Dr Folden. "Plus vous les étirez et plus ils sont flexibles. Lorsque vous arrêtez de le faire, ils 'gèlent' en quelque sorte et perdent leur élasticité. Ils deviennent plus courts et vous trouvez les mouvements du quotidien plus inconforta-

bles et plus difficiles".

Si ramasser un objet par terre devient difficile, il est temps de faire quelques exercices au quotidien. Vous pouvez étirer votre corps par exemple et réaliser ces exercices régulièrement, pour en tirer tous les bénéfices.

Vos articulations sont raides

Nos articulations sont entourées d'un liquide, que l'on appelle liquide synovial. "Ce liquide aide vos articulations à fonctionner en douceur et sans douleur. Lorsque vous êtes sédentaire et que vous ne vous entraînez pas souvent, cette production de liquide commence à ralentir et vos articulations vous le font sentir", explique Lisa Folden.

Notamment le matin, avec des articulations rouillées, en quelque sorte. Essayez de marcher davantage dans la journée, en descendant une station de métro ou de bus avant votre arrêt habituel ou en garant votre voiture plus loin.

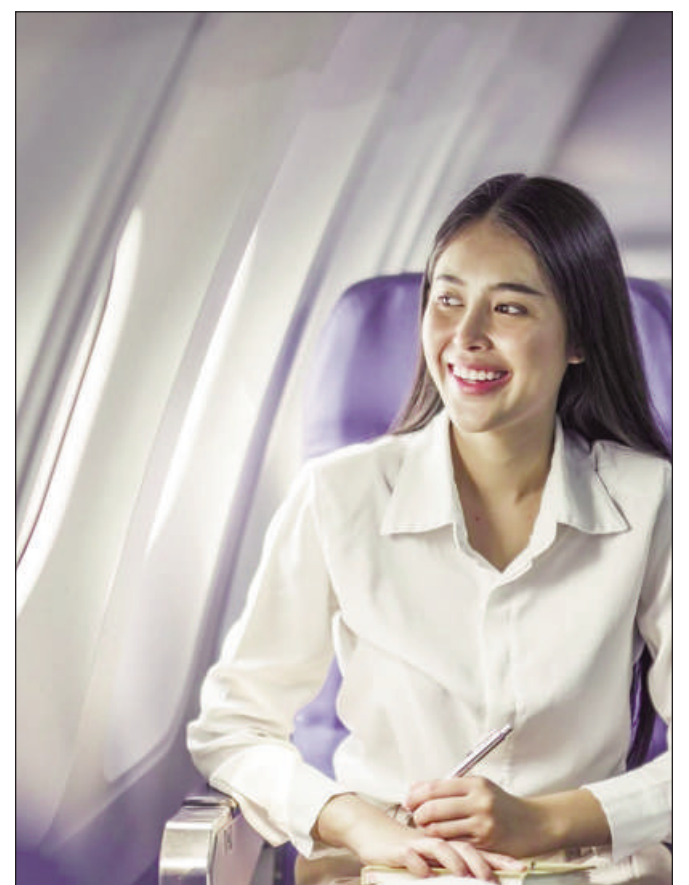
Vous vous essouffez facilement

Si vous commencez à remarquer que monter des escaliers ou vous promener vous essouffle, cela indique que ne faites pas assez de cardio. "Cela se produit parce que vos poumons et votre cœur ne sont plus habitués à pomper et à travailler à un rythme supérieur à un niveau sédentaire" explique l'experte.

"Alors, ils se fatiguent rapidement lorsque vous faites des activités comme courir ou marcher sur un terrain en pente. Ne pas faire d'activité physique est la meilleure solution pour obtenir un cœur et des poumons fatigués".

Vous êtes souvent triste ou de mauvaise humeur

L'exercice est bon pour l'organisme, mais aussi pour le moral. C'est pourquoi un manque d'activité peut jouer sur l'humeur. "L'activité physique régulière fait que



vos corps produit plus d'hormones dites "du bonheur", également appelées endorphines", explique le Dr Folden. "La morale de l'histoire est de continuer à faire de l'exercice" quelles que soient les circonstances, précise la spécialiste. "Votre corps vous remerciera toujours", conclut-elle.

Euro 2024
France 1 Belgique 0

La France élimine la Belgique et se qualifie pour les quarts de finale

La France s'est qualifiée pour les quarts de finale de l'Euro en éliminant la Belgique 1 à 0, lundi 1er Juillet à Dusseldorf. À la 85e minute d'un match très fermé, le défenseur belge Jan Vertonghen a dévié dans son propre but une frappe de Randal Kolo Muani. La France affrontera en quarts le Portugal vainqueur de la Slovénie aux tirs au but.

L'équipe de France s'est qualifiée lundi pour les quarts de finale de l'Euro-2024 contre la Belgique (1-0) grâce à un but contre son camp de Jan Vertonghen marqué en fin de rencontre à Düsseldorf.

Vertonghen a contré à la 85e minute une frappe de Randal Kolo Muani qui a ainsi délivré des Bleus. "On a eu pas mal d'occasions, mais on n'a malheureusement pas trop cadré. Il faut savourer, il ne faut pas banaliser, on est en quarts et eux rentrent à la maison", a commenté à chaud Didier Deschamps.

La France affrontera au prochain tour le Portugal qui a battu la Slovénie aux tirs au but (3 - 0).

Randal Kolo Muani, le sauveur !

Randal Kolo Muani était rentré à l'heure de jeu en remplacement de Marcus Thuram qui comme le reste de l'attaque bleue, s'est montré assez peu inspiré offensivement.

Seule sa tête (34e) au premier poteau, à la suite d'un beau centre de Jules Koundé sur le côté droit, a frôlé le montant de Koen Casteels, avant qu'Aurélien Tchouaméni ne s'offre deux lourdes frappes qui n'ont pas trouvé le cadre.



Une troisième, à l'entrée de la seconde période, a été repoussée par Casteels, alors que Kylian Mbappé, sur un de ses rares éclairs lundi, a décoché une frappe passée un peu trop au-dessus du but adverse (53e).

En face, les Belges n'ont pas été bien

plus inspirés, mais ce sont procuré les meilleures occasions.

Maignan a dû repousser un peu en catastrophe et du pied un coup franc de Kevin de Bruyne (24e), une frappe de Romelu Lukaku (70e) et encore De Bruyne (83e), et Théo Hernandez réaliser un tacle

parfait devant Yannick Carrasco dans sa surface (61e).

Comme en 2018, au Mondial en Russie, les Belges sortent sur le plus petit écart face à la France.

Portugal 3 Slovénie 0

Le Portugal vient à bout de la Slovénie aux tirs au but et affrontera la France en quarts de finale

Vainqueur aux tirs au but (0-0, 3-0 aux tab) de la Slovénie, lundi, en huitièmes de finale de l'Euro 2024, le Portugal a rendez-vous avec l'équipe de France vendredi pour les quarts.

On connaît le futur adversaire des Bleus. Dans un huitième de finale très poussif, le Portugal a réussi à s'imposer, lundi 1er juillet, au bout du suspense et après la séance de tirs au but (0-0, 3-0 aux tab) face à la Slovénie, à Francfort. Les hommes de Roberto Martinez affronteront ainsi en quarts de finale de l'Euro 2024, l'équipe de France vainqueur 1-0 de la Belgique, vendredi à 21 heures, dans un remake de la finale de l'Euro 2016.

Après 120 minutes de lutte, les Portugais ont vu leur sort basculer grâce à Diogo Costa, gardien du FC Porto, qui a réussi l'exploit d'arrêter les trois premiers tirs au but slovènes. Une performance jamais réalisée jusqu'ici dans un Euro. De l'autre côté, Cristiano Ronaldo, Bruno Fernandes et Bernardo Silva n'ont pas tremblé face au gardien slovène, Jan Oblak, pourtant auteur d'un arrêt sur pénalty devant le capitaine de la Seleçao au cours de la rencontre. Le trio de leaders envoie ainsi le Portugal en quarts de finale d'un Euro pour la huitième fois de son histoire.

CR7, des larmes à la joie

Mais si Diogo Costa a enfilé sa cape en toute fin de match, c'est Cristiano Ronaldo qui a voulu jouer le héros pendant 120 minutes. Auteur d'innombrables ratés au cours de la rencontre, le capitaine portugais a surtout été celui qui a manqué le pénalty décisif à la 105e minute. De quoi émouvoir le numéro 7 aux larmes, frustré. Il se rattrapera lors de la séance de tirs au but, en choisissant l'autre côté et mettant le Portugal devant en qualité de premier tireur

Celui qui vient de fêter ses 39 ans a été au cœur des occasions manquées par la Seleçao, trop court pour



reprendre de la tête le centre de Bernardo Silva (13e), frôlant la transversale sur coup franc (34e) ou butant sur Jan Oblak (55e, 89e). L'attaquant d'Al-Nassr n'aura pas trouvé le chemin des filets, mais aura su se montrer protagoniste d'une attaque portugaise souvent stéréotypée, en partie par sa faute.

Au total, Cristiano Ronaldo a pris sa chance quatre fois sur coup franc, pour un seul cadré. Les autres Portugais n'ont pas semblé plus inspirés, si ce n'est la frappe ras-de-terre de Palhinha s'écrasant sur le poteau (45e+3), ou une reprise au premier poteau de Bernardo Silva après un numéro de Joao Cancelo, étincelant dans son couloir, qui termine dans le ciel de Francfort (47e).

Toujours aucune victoire pour la Slovénie à l'Euro

La Slovénie quitte l'Allemagne en n'ayant pas remporté la moindre rencontre, réussissant à se hisser en huitièmes de finale après trois matchs nuls en phase de poules. Largement dominé, le pays des Balkans n'a cadré qu'une seule frappe en 90 minutes, sur un face-à-face de Benjamin Sesko avec Diogo Costa, qui a trop croisé sa frappe (61e).

L'attaquant du RB Leipzig a même eu une nouvelle chance à la 115e, lorsque Pepe manque son contrôle sous le pressing de Zan Celar. Mais cette fois-ci Sesko bute sur le portier portugais. Le jeune footballeur de 21 ans est passé tout près d'offrir à son équipe une victoire historique, la Slovénie cumulant sept matchs nuls et une défaite en deux éditions (2000 et 2024).