

# Le Socialiste

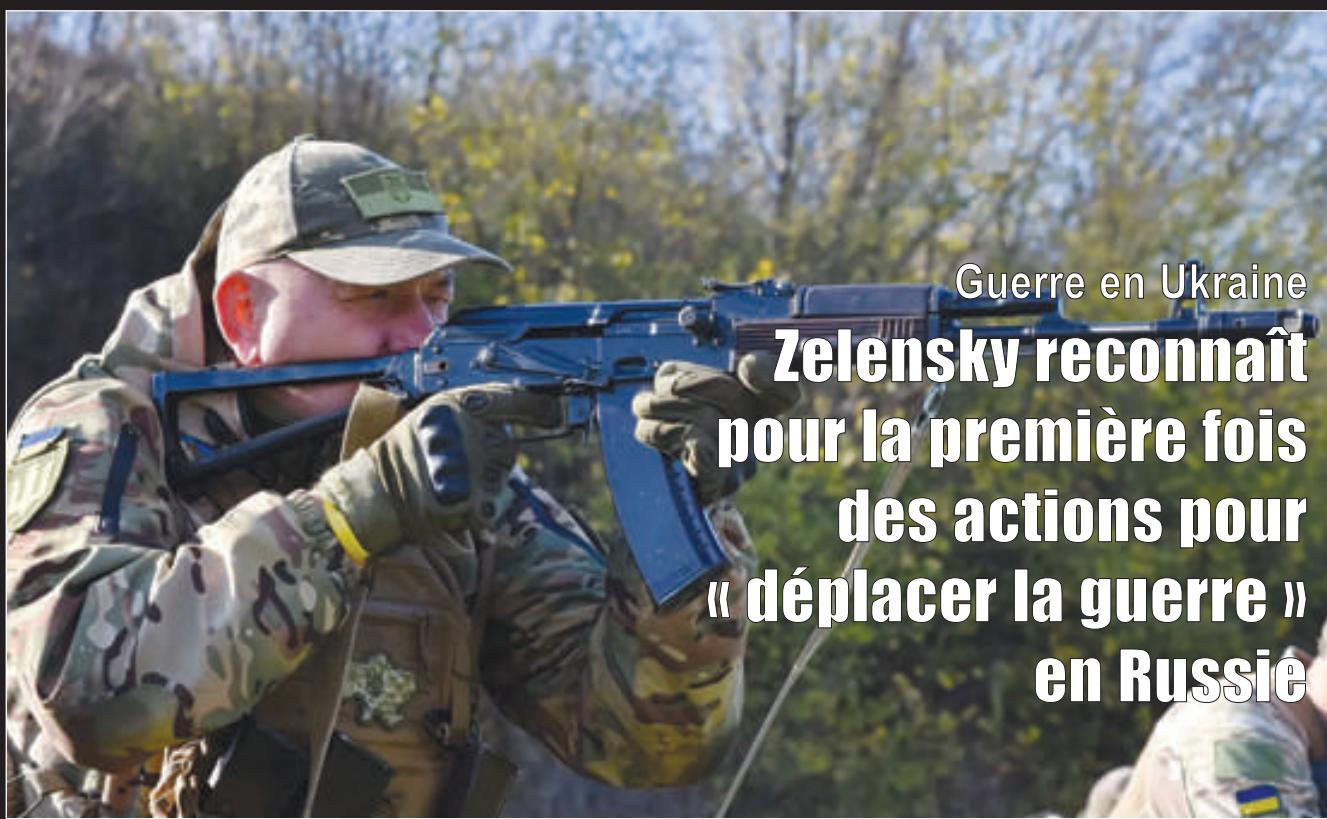
42e année - Rs 5.00 - No 10886 - MARDI 13 AOÛT 2024 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant



## Cérémonie de clôture des JO de Paris

Page 3



Guerre en Ukraine  
**Zelensky reconnaît pour la première fois des actions pour « déplacer la guerre » en Russie**

Page 5



**Deux migrants décèdent dans une tentative de traversée de la Manche**

Page 2



**Dans tout le Royaume-Uni, des rassemblements pour dénoncer les violences racistes**

Page 5



**Bangladesh  
Démission du président de la Cour suprême, Yunus appelle à l'unité**

Page 5

**Arsenal domine l'OL et remporte l'Emirates Cup**



Page 8

**JO 2024  
Althéa Laurin : ramener la première médaille d'or du taekwondo**



Page 7

## A la télé aujourd'hui



13:19	LE CHEMIN DU DESTIN
13:45	PASSION AND POWER
14:10	SUPER JAIME
15:00	SAMACHAR
17:30	THE GARDENER'S DAUGHTER
17:32	OLYMPIC GAMES PARIS 2024
18:00	SAMACHAR
18:30	SAYINGS RADHA KRISHNA
18:32	SHIV SHAKTI
18:53	SWARAN GHAR
19:30	LE JOURNAL TELEVISE
20:42	DOC - NELLE TUE MANI
21:38	THE HAUNTING OF HYTHE HOUSE
5530	LE JOURNAL TELEVISE



06:49	GLWAR DANTAN : CLAUDE
07:10	RODRIG SPOR
07:36	SAVER KILTIREL
08:02	TOC TOC DOC
08:17	MGR LEGALL ET ANNE FACERIAS
08:42	AGIR ENSEMBLE : DIABETES SAFEGUARD
09:09	LES KLIPS
10:01	OME ON LET'S DANCE
11:03	PROZE DIME
11:46	RODRIG PROG
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 JOURNÉE 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	VED KI SHIKSHAEN
08:15	MBC PRODUCTION
08:40	EXCERPTS FROM SHIV ABHISHEK
09:20	VAAD VIVAAD
10:13	KUNDALI BHAGYA
11:31	RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN

12:00	SAWAN BHADON
14:31	CINEMA KI DUNIYA
15:00	SAMACHAR
15:30	BADKI MALKAIN
16:00	SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI
16:40	SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI
17:00	SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI
17:53	SAYINGS RADHA KRISHNA
18:00	SAMACHAR
18:30	TARK VITARK
19:02	BHOJPURI DHAMAKA
19:32	THEATRE
20:03	CHIKITSA AUR SWASTHYA
20:37	MERE HUZOOR
23:20	SHRADDDHA AUR SABURI



06:39	RAJAA BETAA
07:10	SHAKALAKA BOOM BOOM
09:39	KUNDALI BHAGYA
10:08	UDAARIYAN
10:40	FAANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN
11:10	SASURAL SIMAR KA 2
11:41	YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA
12:10	ANUPAMAA
12:43	MERE SAI - SHRADDHA AUR SABURI
14:10	RAJAA BETAA
14:25	RADHA MOHAN

14:51	BADE ACCHE LAGTE HAI 2
15:18	SHAKALAKA BOOM BOOM
15:22	YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA
18:00	SAMACHAR
18:30	SAYINGS RADHA KRISHNA
18:31	KUNDALI BHAGYA
19:00	UDAARIYAN
19:30	FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN
20:01	SASURAL SIMAR KA 2
20:37	YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA
21:07	ANUPAMAA
21:36	MERE SAI - SHRADDHA AUR SABURI
22:08	KISMAT KI LAKIRON SE
22:38	SWARAN GHAR
23:38	SHAKALAKA BOOM BOOM



12:36	GLOBAL US
13:02	BUSINESS AFRICA
13:33	CAILLOU :
14:18	THE LIFE OF TREES
14:50	DENIS ET MOI
15:00	BABY EINSTEIN 2
15:09	EARTH TO LUNA!
15:21	LE RYTHME DE LA JUNGLE
16:09	SONIC BOOM
16:20	HUNTER X HUNTER
18:01	MOTORWEEK
18:30	TRANSFORMING BUSINESS
19:00	ARTS UNVEILED
19:31	GLOBAL US
20:01	LE TEMPS D'AIMER
20:31	NEWS
21:20	OLYMPIC GAMES PARIS 2024
23:53	EUROMAXX

## Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Vedi Ballah

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

E-mail: lapresselibreesocialiste@yahoo.fr

Website: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

## Deux migrants décèdent dans une tentative de traversée de la Manche



Un nouveau drame migratoire a fait deux morts dimanche matin lors d'une tentative de traversée de la Manche, portant à neuf le nombre de décès en mer depuis mi-juillet, a appris l'AFP auprès de la préfecture maritime de la Manche et de la mer du Nord.

Une embarcation de migrants "a été signalée en difficulté (dimanche) au large entre Calais et Dunkerque" et "deux personnes ont été déclarées décédées", indique la préfecture maritime (Prémar).

"Plusieurs moyens nautiques" ont été déployés pour venir en aide aux personnes à bord, dont un hélicoptère et plusieurs navires, et "une cinquantaine de personnes ont été secourues", ajoute la préfecture.

Ces dernières semaines, les drames se sont enchaînés au large des côtes françaises, avec sept décès dans des tentatives de traversées en juillet, les traversées de la Manche sur des bateaux de fortune étant particulièrement nombreuses en été.

Ces décès surviennent lors de tentatives de rejoindre l'Angleterre, secouée ces derniers jours par des violences lors de manifestations anti-immigrations et autres.

Entre le 12 et le 19 juillet, six migrants sont morts dans trois naufrages distincts sur des embarcations surchargées: quatre le 12 juillet, une femme érythréenne le 17 puis un homme le 19.

Le 28 juillet, Dina, une femme bidoun - une minorité apatride du Koweït - de 21 ans, est morte écrasée

dans le canot qui devait l'emmener vers l'Angleterre.

À chaque fois, les embarcations étaient très chargées. Le nombre de personnes à bord atteignait 86 le 19 juillet.

### Émeutes d'extrême-droite

Sur l'ensemble de l'année 2023, douze migrants étaient décédés en tentant de gagner l'Angleterre par la mer, selon le bilan de la Prémar. Un bilan humain déjà largement dépassé en 2024, avec 23 morts depuis janvier selon le dernier comptage de la préfecture, avant le drame de dimanche.

La France et le Royaume-Uni tentent depuis des années d'enrayer ces tentatives de traversées de la Manche sur des canots pneumatiques.

Le président français Emmanuel Macron et le nouveau Premier ministre britannique Keir Starmer se sont engagés mi-juillet à "renforcer leur

coopération en matière de migration irrégulière", en marge d'un sommet avec 40 dirigeants européens.

À peine arrivé au pouvoir début juillet, le PM britannique a confirmé l'abandon du projet controversé d'expulser des migrants au Rwanda, lancé en 2022 par les conservateurs alors au pouvoir mais jamais concrétisé.

Quelques semaines après son arrivée au pouvoir, Keir Starmer a dû faire face ces derniers jours à de violentes émeutes d'extrême-droite, qui ont secoué le Royaume-Uni pendant une semaine à la suite du meurtre de trois fillettes le 29 juillet, sur fond de rumeurs en ligne en partie démenties sur le suspect, un adolescent de 17 ans.

## Canicule

### 41°C à Bordeaux dimanche, 38°C à Paris ... Où va-t-il faire le plus chaud ces deux jours ?

La France est touchée par un « épisode caniculaire », selon Météo France. Le Sud-Ouest est particulièrement concerné dimanche, alors que la chaleur remontera sur l'Île-de-France le lendemain.

Le mercure va grimper sans aucun doute, et pas qu'un peu. Alors que Météo France a maintenu 25 départements en vigilance orange canicule dimanche, le pays connaît un « épisode caniculaire non exceptionnel, mais assez durable », selon l'organisme météorologique. Samedi déjà, 39,8 °C étaient observés à Cadenet (Vaucluse), 39 °C à Carcassonne (Aude), 37 °C à Avignon (Vaucluse) ou encore 37 °C à Nîmes (Gard).

Cet « épisode caniculaire » va désormais toucher tout le pays, avec en tout 58 départements placés en vigilance jaune, de la Bretagne à l'Alsace en passant par la région parisienne. « La chaleur s'accentue en général avec des températures maximales proches de 30 °C partout », indique Météo France. Voici ce à quoi il faut s'attendre dans le détail.

**Dimanche : très fortes chaleurs dans le Sud-Ouest**

Selon Météo France, les maxi-

males seront globalement « autour de 33 °C » ces jours-ci, avant de diminuer légèrement à 31 °C en fin de semaine. Les plus fortes chaleurs seront observées dans le sud-ouest du pays, notamment à Bordeaux. On pourrait y tutoyer le record de chaleur enregistré pour un mois d'août (40,7 °C en 2003), voire le record absolu dans la cité girondine, à 41,2 °C en 2019. Un peu plus au nord, à La Rochelle (Charente-Maritime), il fera jusqu'à 37 °C

# Cérémonie de clôture des JO de Paris



**V**oilà, c'est terminé. La cérémonie de clôture des JO a officiellement marqué la fin des Jeux olympiques de Paris 2024. Il y a eu notamment lors de la soirée de dimanche, la passation de Paris à Los Angeles, qui accueillera les Jeux en 2028.

Zaho de Sagazan ouvre la cérémonie,  
Léon Marchand éteint la vasque



En ouverture de la cérémonie, Zaho de Sagazan reprend "Sous le ciel de Paris" autour du bassin du Jardin des Tuilleries. Dans la foulée, Léon Marchand, quadruplé médaillé d'or de ces Jeux, éteint la vasque olympique.

Les porte-drapeaux font leur entrée dans le Stade de France, Nafi Thiam représente la Belgique



Après une entrée en musique au Stade de France, avec la Marseillaise, interprétée par la Maîtrise de Fontainebleau accompagnée par l'Orchestre Divertimento, les porte-drapeaux paradent nation par nation au milieu du stade. Côté belge, c'est Nafissatou Thiam qui refoule la piste du Stade de France, deux jours après y avoir enlevé la médaille d'or en heptathlon.

Après les porte-drapeaux, le reste des délégations investit le centre du stade. Le tout accompagné de clas-

siques de la musique française. "Que je t'aime" de Johnny Hallyday, "Lettre à France", de Michel Polnareff, "Emmenez-moi", de Charlez Aznavour ou encore "Les Champs-Élysées" de Joe Dassin.

Les marathoniennes reçoivent leurs médailles



Afin de conclure les premiers Jeux Olympiques partaires de l'histoire, les marathoniennes sont mises à l'honneur en recevant leurs médailles devant des milliers de spectateurs. Sifan Hassan en or, Tigist Assefa en argent et Hellen Obiri en bronze, prennent un bain de foule au Stade de France.

L'arrivée du Golden Voyager



Dans l'obscurité, le Golden Voyager, interprété par Arthur Cadre, fait son entrée dans le stade. Personnage principal du spectacle, il nous emmène "dans une quête onirique jusqu'aux fondements de l'humanité". S'ensuit un hommage à la création des Jeux Olympiques de l'ère moderne avec un drapeau et l'hymne grecs.

La quête du Golden Voyager s'est poursuivie par une rencontre, celle de la déesse Niké, déesse de la Victoire associée aux Jeux olympiques antique. Il poursuit ensuite

sa découverte des vestiges des Jeux. D'immenses anneaux prennent vie et s'animent dans un ballet chorégraphique avant que l'hymne d'Apollon soit interprété par Alain Roche, assis à un piano suspendu dans les airs à la verticale !



Phoenix fait le show, accompagné par Angèle, Kavinksi, VannDa, Ezra Koenig

Après le Golden Voyager, au tour de Phoenix de prendre possession du Stade de France. Accompagné successivement d'Angèle, Kavinksi, VannDa et Ezra Koenig, le groupe français enflamme le stade de France pendant une bonne quinzaine de minutes.

Les allocutions de Tony Estanguet et Thomas Bach

Au centre de la scène, Tony Estanguet, Président du Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024 adresse son discours de clôture. Selon ses dires, les Jeux olympiques ont transformé les Français, "un peuple d'irréductibles râleurs", en "supporters déchaînés qui ne veulent plus s'arrêter de chanter". Thomas Bach, Président du Comité International Olympique, prend ensuite la parole. "Ce furent des Jeux olympiques sensationnels du début à la fin – ou oserai-je dire, ce furent des Jeux olympiques Seine-sationnels du début à la fin", s'exclame l'ancien escrimeur allemand.



## Tom Cruise, messager des dieux tombé du ciel à la cérémonie de clôture des JO 2024



L'acteur américain est intervenu en direct au Stade de France, dimanche 11 août, descendant du toit de l'enceinte sportive, avant un parcours à moto en vidéo le menant avec le drapeau olympique à Los Angeles.

**S**ous la forme d'un faux suspense, le nom de Tom Cruise aura été ces derniers jours l'un des gros « teasers » d'une cérémonie de clôture sur laquelle fuites minimalistes et secret bien gardé formèrent un attelage efficace. Tom, comme nul n'en doutait plus, était bien au rendez-vous du Stade de France, à Saint-Denis (Seine-Saint-Denis), sautant des hauteurs dans l'arène, harnaché à un filin. Eu égard à son dernier séjour public parisien dans Mission : Impossible – Fallout (2018), de fait, l'idée n'était venue à personne qu'il puisse y pénétrer à pied.

Rappelons pour mémoire son programme d'alors, exécuté sous l'identité d'Ethan Hunt : atterrissage en parachute sur le toit du Grand Palais, prise de la place de l'Étoile, police nationale aux fesses, à contresens et sans casque, au guidon d'un deux-roues de grosse cylindrée, traversée du Pont-Neuf au volant d'un camion de fort tonnage lancé à vive allure, flingage nourri à Passy, explosion d'une voiture et poussée d'un fourgon cellulaire dans l'eau non encore dépolluée de la Seine, à la hauteur de la Cité de la mode et du design. Course-poursuite à fond les manettes – French Connection style – sous la ligne 6 du métro en son trajet extérieur, on en passe et des meilleures...



## Les derniers frissons d'une parenthèse sportive et festive

La cérémonie finale des Jeux olympiques de Paris était un exercice difficile tant la barre avait été placée haut avec le succès du défilé des délégations sur la Seine, la joie qui a transformé Paris pendant dix-sept jours et le spectacle intense du sport de haut niveau dans des stades magnifiés.

**I**l est des moments où se hérissent les poils d'émotion. Lorsque plus de 71 000 gorges chantent ensemble des mots de paix et de fraternité, les poils sont là, vibrants, qui témoignent des frissons de plaisir partagé, d'une communion joyeuse, simple, lumineuse.

Lorsque se compose et se dévoile une création artistique inclassable, tout à la fois spectacle de danse géant, un peu opéra, un brin théâtre, immense son et lumière où chaque spectateur tient accroché à son poignet une petite lampe pour participer. Lorsque, enfin, défilent, se rassemblent et s'amusent des milliers d'athlètes olympiques, au milieu d'un peuple qui les acclame par amour du sport et de la fête.



Ainsi fut-il au Stade de France, à Saint-Denis (Seine-Saint-Denis), dimanche 11 août au soir, jour de clôture des Jeux olympiques (JO) de Paris 2024. La cérémonie finale était un exercice difficile tant la barre avait été placée haut, pour reprendre une métaphore athlétique, avec le succès du défilé des délégations sur la Seine, la joie qui a transformé Paris pendant dix-sept jours et le spectacle intense du sport de haut niveau dans des stades magnifiés par le patrimoine de la capitale. Il fallait tout à la fois raconter ces jours heureux, rendre hommage aux athlètes, célébrer les valeurs des 45 000 volontaires qui ont apporté sourires, conseils et bienveillance, offrir à nouveau un regard sur l'olympisme, sur Paris, aussi, et transmettre le flambeau de cette France de 2024 à l'Amérique de Hollywood, puisque Los Angeles accueillera les Jeux en 2028.



# Dans tout le Royaume-Uni, des rassemblements pour dénoncer les violences racistes

**Des milliers de Britanniques ont participé samedi à des rassemblements antiracistes en réaction aux émeutes d'extrême droite qui ont secoué le Royaume-Uni pendant une semaine.**

Les derniers heurts importants entre police et émeutiers remontent à une semaine, mais la police est restée en état d'alerte face au risque d'une reprise des violences déclenchées par le meurtre de trois fillettes le 29 juillet.

À l'issue d'une semaine marquée par une réponse judiciaire très ferme, avec des centaines de comparutions et de premières condamnations, ainsi que par une première vague de rassemblements antiracistes mercredi, de nouvelles manifestations ont eu lieu dans de nombreuses villes pour dénoncer les récentes violences xénophobes et autres.

La plus importante a réuni quelque 5 000 personnes à Belfast, capitale d'Irlande du Nord, où la police avait dénoncé plusieurs actes qualifiés de racistes.

Fiona Doran, de l'association United Against Racism, qui a co-organisé le rassemblement, a estimé que celui-ci montrait "que Belfast est une ville accueillante

(...) qui dit non au racisme, au fascisme, à l'islamophobie, à l'antisémitisme ou à la misogynie".

Une mosquée de Newtownards, à l'est de Belfast, avait encore été visée dans la nuit de vendredi à samedi par un cocktail molotov - qui n'était pas allumé -, la police disant traiter l'affaire comme un délit raciste.

"Il s'agit d'un crime de haine à motivation raciale, et je tiens à adresser un message fort à ceux qui ont perpétré cet acte : ce type d'activité ne sera pas toléré", a déclaré l'inspecteur en chef du service de police d'Irlande du nord (PSNI), Keith Hutchinson.

## Peines de prison ferme

Des rassemblements antiracistes réunissant des centaines de personnes ont été signalés à travers tout le Royaume-Uni: Newcastle et Manchester (nord de l'Angleterre), Cardiff (Pays de Galles), Glasgow et Edimbourg (Écosse)...

À Londres, près d'un millier de personnes se sont rassemblées devant le siège du parti anti-immigration et anti-système Reform UK, portant des pancartes "Non au racisme, non à la haine", sans incident.

"Je n'aime pas que la droite descende dans les rues en mon nom", a expliqué à

l'AFP Jeremy Snelling, 64 ans, présent au rassemblement

"Je suis pour l'ouverture des frontières et les réfugiés sont une bonne chose", a-t-il ajouté, estimant qu'il fallait convaincre la population par "l'argumentation" et non la fermeté des forces de l'ordre.

"Il est très important pour les immigrés dans ce pays de nous voir ici, des Britanniques blancs, en train de dire: non, nous ne tolérons pas cela", a insisté Phoebe Sewell, une Londonienne de 32 ans.

Ces émeutes, les pires au Royaume-Uni depuis 2011, ont visé et des centres d'hébergements pour migrants.

Elles ont éclaté à la suite de l'attaque au couteau qui a coûté la vie à trois fillettes le 29 juillet à Southport (nord-ouest de l'Angleterre), sur fond de rumeurs en ligne en partie démenties sur le suspect, un adolescent de 17 ans.

Les autorités mettent l'accalmie depuis cinq jours sur le compte de la réponse judiciaire très ferme, avec plus de 800 arrestations, 300 inculpations et de premières condamnations à de la prison ferme pour des casseurs ou des publications en ligne atti-

sant la violence.

Malgré ce répit, les médias britanniques ont rapporté samedi que le Premier ministre Keir Starmer avait annulé ses projets de vacances pour la semaine prochaine afin de rester concentré sur la crise.

Des centaines de participants présumés aux violences seront bientôt traduits en justice dans le cadre d'une "nouvelle phase" d'affaires "plus graves", a indiqué Stephen Parkinson, chef du parquet en Angleterre et au Pays de Galles.

Les personnes reconnues coupables pourraient être condamnées à des peines d'emprisonnement allant jusqu'à 10 ans au titre de l'infraction la plus grave, à savoir l'émeute, a-t-il averti.

"Il ne s'agit pas de se venger, mais de rendre la justice", a mis en avant le chef du parquet britannique, dans des propos rapportés par le Sunday Times.

Silencieux jusqu'alors, le roi Charles III a remercié vendredi soir la police pour son action afin de mettre fin "à la délinquance d'un petit nombre", et salué "l'esprit de solidarité" et "la compassion" de ceux qui s'y sont opposés.

## Guerre en Ukraine

# Zelensky reconnaît pour la première fois des actions pour « déplacer la guerre » en Russie

**L'offensive de Kiev en Russie a commencé mardi lorsque des unités militaires ukrainiennes ont traversé la frontière.**

La Russie tente de répondre à l'offensive de Kiev sur son territoire. Moscou a pour cela instauré samedi un régime « antiterroriste » dans trois régions frontalières de l'Ukraine, au cinquième jour d'une incursion armée ukrainienne dans celle de Koursk.

## Avancée ukrainienne de plusieurs dizaines de kilomètres

Jusqu'à présent, Kiev s'était abstenu de commentaires explicites sur cette attaque mais Volodymyr Zelensky a reconnu pour la première fois des actions pour « déplacer la guerre » sur le territoire russe.

L'offensive ukrainienne a commencé mardi matin lorsque des unités militaires ont

traversé la frontière et pénétré dans la région de Koursk, y avançant de plusieurs dizaines de kilomètres, d'après des analystes indépendants.

Face à cette « tentative sans précédent de déstabiliser la situation », les autorités russes ont donc annoncé dans la nuit de vendredi à samedi la mise en place du « régime d'opération antiterroriste » dans les régions de Koursk, de Belgorod et de Briansk. Cette mesure implique notamment des « restrictions dans la circulation des véhicules et des piétons dans les rues, sur les routes » et dans l'utilisation des moyens de communication.

Le ministère russe de la Défense a assuré samedi qu'il continuait à « repousser la tentative d'incursion frontalière des forces armées ukrainiennes », en

recourant à l'aviation et à l'artillerie. Il avait annoncé la veille l'envoi de renforts.

## La Biélorussie mécontente

Pour sa part, sur Telegram, le ministère de la Défense de la Biélorussie, un pays allié de Moscou mais dont les militaires ne participent pas directement aux hostilités, a déclaré renforcer son dispositif dans la région de Gomel, frontalière de l'Ukraine, en y déployant des troupes et des missiles supplémentaires afin de « réagir à toute possible provocation ». Sur les réseaux sociaux, la diplomatie biélorusse a fustigé une « aventure insensée » des forces de Kiev et affirmé que des drones ukrainiens avaient été abattus pendant la nuit au-dessus de la Biélorussie, dénonçant un « incident très sérieux ».

Plus de 76 000 personnes vivant dans les zones frontalières de la région de Koursk ont été « provisoirement » évacuées vers des « lieux sûrs », a quant à lui fait savoir samedi un représentant du ministère russe des Situations d'urgence. Les autorités russes avaient affirmé mardi que l'incursion avait fait cinq morts et 55 blessés parmi les civils mais n'ont pas fourni depuis de nouveau bilan.

L'armée russe a confirmé vendredi que les soldats ukrainiens avaient atteint Soudja, une cité de 5 500 habitants à une dizaine de kilomètres de la frontière où se trouve un nœud de transit pour le gaz fournant toujours l'Europe -la Hongrie, la Slovaquie- via l'Ukraine.

## Bangladesh

# Démission du président de la Cour suprême, Yunus appelle à l'unité

**Le président de la Cour suprême du Bangladesh, proche de l'ancien pouvoir chassé par un soulèvement populaire, a démissionné sous la pression des manifestants au moment où le chef du gouvernement intérimaire, Muhammad Yunus, a lancé un appel à l'unité.**

"Il ne m'est plus possible d'exercer mes fonctions et j'ai donc décidé de démissionner", a déclaré samedi Obaidul Hassan dans un communiqué.

Nommé à la tête de la Cour suprême l'année dernière, il est considéré comme un

fidèle de l'ex-Première ministre Sheikh Hasina, qui a fui le pays la semaine dernière à la suite des manifestations de masse.

## Tribunal des crimes de guerre

Obaidul Hassan a notamment supervisé un tribunal des crimes de guerre très critiqué qui a ordonné l'exécution d'opposants de Mme Hasina. Son frère a été le secrétaire de l'ancienne Première ministre pendant de nombreuses années.

L'annonce de sa démission intervient après un ultimatum de la part de manifes-

tants dont certains s'étaient rassemblés devant le bâtiment de la plus haute autorité judiciaire du pays, a rapporté la chaîne de télévision Jamuna TV.

"Personne ne devrait faire quoi que ce soit qui puisse opposer la Cour suprême au soulèvement de masse des étudiants et du peuple", a déclaré à la presse Asif Nazrul, un étudiant leader de la contestation qui fait partie du gouvernement de Muhammad Yunus.

Le dirigeant intérimaire du Bangladesh a lancé un appel à l'unité religieuse samedi en embrassant et réconfortant la mère en

pleurs d'un étudiant abattu par la police, dont la mort a été le point d'orgue des manifestations de masse qui ont mis fin aux 15 années de règne de Sheikh Hasina.

"Notre responsabilité est de construire un nouveau Bangladesh", a déclaré l'économiste et prix Nobel de la paix, âgé de 84 ans, aux journalistes. "Ne faisons pas de différence en fonction de la religion", a-t-il insisté.

Des commerces et des maisons ont été attaqués lundi, selon des témoins.

## Santé

# La graine de lin : recettes, bienfaits et danger

Comme beaucoup de graines, la graine de lin a de nombreuses propriétés thérapeutiques et nutritives bénéfiques pour l'organisme. Elle s'intègre facilement dans n'importe quel régime alimentaire et peut agir comme un véritable médicament naturel afin de soulager certains maux et booster l'organisme. Riche en fibres douces et en oméga 3, concentrées en nutriments, les graines de lin vous accompagneront quotidiennement pour lutter contre vos problèmes de transit, diversifier vos apports en protéines et en fer, prévenir le vieillissement de la peau, réduire les signes d'apparition de l'ostéoporose, amincir votre silhouette, prévenir des maladies cardio-vasculaires ou encore apaiser les symptômes de la ménopause.

Pourquoi intégrer la graine de lin dans vos habitudes alimentaires ? Comment utiliser la graine de lin dans une recette ? Quels sont tous les bienfaits de la graine de lin ? Nous vous apportons la réponse à toutes ces questions et bien plus encore, dans cet article.

## Qu'est-ce que la graine de lin bio ?

### Origine de la graine de lin

La graine de lin ou Linum Usitatissimum, est issue d'une plante originaire d'Eurasie. Aujourd'hui, nous pouvons retrouver des cultures de lin dans différentes parties du monde où le climat reste tempéré. Cette graine oléagineuse est l'une des plus anciennes graines consommées par les humains. Ce sont les Géorgiens qui ont commencé à cultiver et à consommer la graine de lin au temps de la Préhistoire, il y a maintenant 36 000 ans. La graine de lin a traversé les siècles sans perdre ses vertus.

Cette espèce végétale issue de la famille des linacées peut se consommer en graine, en poudre ou en huile. Elle est aussi utilisée pour confectionner des vêtements en lin et des bouillottes aux graines de lin.

## Quelle est la différence entre les graines de lin brun ou doré ?

La plus grande différence entre le lin brun et le lin doré, aussi appelé lin blond, est bien évidemment la couleur. Dans le monde culinaire, les professionnels choisissent parfois une graine plutôt qu'une autre afin de rendre son utilisation plus discrète.

Toutefois, la couleur n'est pas la simple dissemblance. La teneur en fibre des graines de lin brunes est deux fois plus importante que celle des graines de lin dorées. En cas de problèmes de transit intestinal, il est donc recommandé d'opter pour la graine de lin brune.

Les propriétés pour la santé quant à elles restent similaires. Ces deux graines sont riches en nutriments, phytostrogènes et acides gras oméga-3.

## Quelles valeurs nutritionnelles pour les graines de lin ?

La graine de lin est composée de trois éléments principaux à savoir : 20 % de protéines végétales, 27 % de fibres et 25 % d'acides gras polyinsaturés tel que l'oméga-3. Riches en lipides, les graines de lin ont un apport calorique assez conséquent puisqu'il faut compter 506 calories pour 100 grammes de graines.

## Quels sont les bienfaits de la graine de lin ?

Les bienfaits de la graine de lin sont nombreux. Consommée par voie interne ou en application externe, dans une solution liquide ou en cataplasme, cette graine vous accompagne à travers tous vos maux. Plus encore, il existe également des bouillottes de graines de lin pour vous apporter un confort et soulager vos maux de dos, de cervicales, de ventre, etc.

### Les graines de lin contre la constipation

Si vous avez des problèmes de transit et souffrez de constipation chronique, la forte teneur en fibre de la graine de lin peut s'avérer être une très bonne option pour y remédier, sans pour autant irriter votre muqueuse intestinale.

Pour améliorer le transit intestinal, il est recommandé pour un adulte, de faire des cures de 3 ou 4 jours en consommant entre 20 et 30 grammes de graines de lin par jour. Vous pouvez augmenter les doses progressivement pour éviter un effet laxatif trop intense. Les graines de lin peuvent se consommer en poudre mélangée dans un verre d'eau, ou en graines après avoir trempé dans l'eau. Les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable ou de

diverticules à l'intestin devraient opter pour l'option en poudre.

### Les graines de lin, riches en protéines et en fer

Comme nous l'avons vu, les graines de lin sont riches en protéines et en fer. La graine de lin est donc un aliment végétal de qualité pour les personnes suivant un régime alimentaire végétarien ou vegan. La protéine et le fer présents dans la viande ou le poisson peuvent donc être substitués par la consommation de graines de lin. Pour maintenir ses apports journaliers, il est conseillé de consommer une cuillère à soupe d'huile de lin tous les jours.

### Les graines de lin contre les maladies cardio-vasculaires

La teneur en oméga 3 de la graine de lin fait de cette dernière un choix intéressant pour réguler la pression artérielle, l'élasticité des vaisseaux et de ce fait, prévenir des maladies cardio-vasculaires. Les personnes sensibles au diabète devraient consommer des graines de lin pour maintenir un bon taux de cholestérol.

### Les graines de lin contre le vieillissement cutané

Les graines de lin permettent de prendre soin de son corps, tant de l'intérieur que de l'extérieur. Grâce à leur forte teneur en nutriments, les graines de lin permettent de lutter contre les inflammations de la peau responsables de l'apparition de la cellulite par exemple. Pour améliorer la santé de votre épiderme, vous pouvez appliquer les graines de lin sur votre peau. Il suffit de réaliser un cataplasme en infusant 40 grammes de graines de lin en poudre dans une eau portée à ébullition durant un quart d'heure. Une fois tiède, la préparation s'applique sur une peau humide.

### Les graines de lin contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie qui touche les os et qui est responsable de la diminution de la densité osseuse. La consommation de certains aliments peut permettre le ralentissement de ce processus, ce qui est le cas pour la graine de lin. Ses vertus antioxydantes permettent de réduire les plaques graisseuses qui s'accumulent dans les artères et sont responsables de l'athérosclérose et de l'ostéoporose.

### Les graines de lin contre les symptômes de la ménopause

La période de ménopause peut s'avérer être compliquée pour certaines femmes, mais heureusement, la graine de lin peut aider à soulager certains symptômes. C'est le cas notamment pour les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Pour remédier à cela, il est nécessaire de consommer environ 40 g de graines de lin moulu durant plusieurs semaines.

### Comment utiliser les graines de lin pour maigrir ?

La graine de lin est considérée comme un aliment qui fait maigrir car elle a la capacité de rassasier. Ce sont les fibres solubles présentes dans cette graine qui permettent de diminuer la sensation de faim et donne la réputation aux graines de lin "d'aliment brûle-gras".

Pour se sentir rassasié, l'estomac a besoin d'avoir le sentiment d'être plein. Pour cela, nul besoin de manger en trop grandes quantités. Il suffit de trouver une alternative pour duper l'estomac. Ce rôle est facilement rempli par les fibres solubles présentes dans le lin, qui gonflent avec l'eau. Tout comme les graines de chia ou le psyllium, une fois engorgées d'eau, les graines de lin produisent un gel gluant qui se répartit sur les parois de l'estomac et ponctue l'impression de satiété.

Une fois la sensation de faim évincée, les grignotages deviennent instinctivement moins fréquents. Combiné avec l'effet laxatif du lin, il est donc possible de perdre du poids. Pour profiter des bienfaits amaigrissants de la graine de lin, il faut mélanger l'équivalent de trois cuillères à café de graines de lin moulues dans de l'eau. Bien évidemment, pour que les effets des graines de lin soient visibles, leur consommation doit être accompagnée d'un régime alimentaire sain et équilibré.

### Comment consommer les graines de lin bio ?

#### Sous quelle forme consommer la graine de lin bio ?

Pour plaire au plus grand nombre, il existe plusieurs façons de consommer les graines de lin bio : en graine une fois infusées, en huile ou broyées. Pour savoir comment choisir la meilleure option, il faut prendre en compte plusieurs critères comme les effets attendus par la con-

sommation des graines de lin, ou le type de recettes à base de graines de lin réalisées. Les informations suivantes s'appliquent aussi bien pour les graines de lin brun que pour les graines de lin doré.

### Les graines de lin entières

Vous pouvez choisir de saupoudrer vos graines de lin entières directement dans vos salades, mais malheureusement, vous ne bénéficiez pas de tous les bienfaits de la graine de lin si vous ne mastiquez pas correctement.

En effet, pour partager toutes ses vertus, la graine de lin entière doit être infusée dans l'eau ou broyée, car l'estomac n'est pas en mesure de décomposer l'enveloppe qui compose la graine. Une fois les graines trempées, leur taux d'assimilation par l'organisme est plus important. Vous pouvez ensuite concasser les graines à l'aide d'un moulin à épices ou un pilon en bois.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi utiliser les graines de lin entières dans la préparation de votre pain ou pour remplacer les œufs. Dans le second cas, il faudra faire tremper les graines dans l'eau, tout comme vous le feriez avec des graines de chia, afin de créer l'aspect gélatinieux de l'œuf.

### Les graines de lin moulues

Vous pouvez choisir d'acheter vos graines de lin directement moulues. Sachez simplement qu'elles se conservent généralement moins longtemps, souvent quelques semaines, et qu'il est préférable de les stocker au réfrigérateur. La graine de lin en poudre peut s'incorporer dans tous vos plats, tant dans la préparation de gâteaux que dans votre yaourt et votre muesli. Même chauffées, ces graines ne perdent pas de leurs valeurs nutritionnelles.

### L'huile de graines de lin

S'il est possible de faire chauffer les graines de lin, il n'est pas question de chauffer l'huile de lin au risque de perdre tous ses bienfaits. L'huile s'utilise au sein de salades ou après cuisson de vos aliments. Tout comme les graines de lin moulues, la conservation de l'huile de lin n'est pas optimale. Cette dernière à tendance à rancir, c'est pourquoi il est conseillé de l'acheter en petites quantités.

### Quelle quantité de graines de lin consommer ?

La posologie des graines de lin varie en fonction de vos objectifs. Voici les quantités à consommer en cas de :

**Constipation :** 1 cuillère à soupe de graines de lin entières dans un grand verre d'eau au rythme de 2 ou 3 fois par jour. Faites une cure de 3 jours et divisez les quantités par deux pour les enfants âgés de plus de 6 ans.

**Cholestérol :** incorporez entre 20 et 50 g de graines de lin en poudre dans vos plats tous les jours.

**Syndrome de l'intestin irritable :** en cas de diarrhée, consommez une cuillère à café de graines de lin moulues. En cas de constipation, augmentez les doses petit à petit.

**Inflammations cutanées :** incorporez 2 cuillères à soupe de graines de lin écrasées ou moulues dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.

### Quelles contre-indications pour les graines de lin ?

Bien que les dangers des graines de lin ne soient pas nombreux, il existe toutefois certaines contre-indications. C'est notamment le cas si vous souffrez d'une occlusion intestinale car les graines risquent de déclencher des inflammations en se logeant sur les parois des intestins.

Si vous avez un transit intestinal trop important et faites face à des diarrhées régulières, il faudra limiter votre consommation de graines de lin pour ne pas accentuer le côté laxatif de ces dernières.

Pour être sûr de tolérer la consommation de ces graines, nous vous invitons à les incorporer progressivement dans votre régime alimentaire.

### NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that Chong & Sons Property Ltd will apply to the Municipal Council of Curepipe for a Building and Land Use Permit for a proposed Renovation existing commercial building and Extension to existing Commercial building of one additional floor at Royale Road, Curepipe.

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

Date: 13.08.2024

JO 2024

## Althéa Laurin : ramener la première médaille d'or du taekwondo

La Française Althéa Laurin a remporté samedi le premier titre olympique de l'histoire du taekwondo français. Elle a ainsi offert à la France sa 16e médaille d'or depuis le début des Jeux, un nouveau record. "C'est magique", a-t-elle déclaré peu après sa victoire, dans un Grand Palais incandescent.

Elle est d'ordinaire si discrète et si réservée. Mais samedi soir, il y avait tant à célébrer. Althéa Laurin peut danser. Non seulement, elle vient de gagner la médaille d'or, mais elle restera à jamais celle qui permet à la France de battre son record. "C'est juste magique, tout le public avec moi, toute la France derrière les écrans qui regarde, je suis

très contente de ce qu'il se passe, c'est la première de l'histoire du taekwondo français, je ne pouvais pas faire mieux", déclare la jeune femme peu après sa victoire, dans un Grand Palais en ébullition.

La Française de 22 ans n'a concédé aucun round de toute la compétition, une domination écrasante sous les yeux de sa famille.

Saluée et félicitée par celles qui l'ont précédée, elles aussi médaillées mais jamais en or, Althéa restera donc à jamais la première. Elle, qui s'est mise aux arts martiaux presque par hasard pour gagner en assurance, vient de réaliser le rêve d'une vie, ici tout près de là où elle a grandi.



## Incroyable performance de l'équipe de France de Volley qui écrase la Pologne et conserve son titre olympique

Aussi dominateurs qu'en demi-finales face à l'Italie, les Bleus ont écrasé la Pologne en finale (25-19, 25-20, 25-23) pour conserver leur titre olympique, une première depuis les années 1980. Une performance irréelle dans une ambiance de feu.

Deux fois 3-0 face aux champions du monde italiens puis aux champions d'Europe polonais, en demies et en finale des Jeux Olympiques de Paris, pour réussir un doublé qui n'avait été accompli qu'à l'époque de la Guerre Froide, par l'URSS (1964 et 1968) et les États-Unis (1984-1988). Il y a tant de propositions irréelles dans cette première phrase qu'on pourrait croire à un rêve, un espoir impossible.

Earvin Ngapeth et les Bleus en ont fait une réalité en atteignant un niveau exceptionnel et euphorisant en cette fin de semaine dans un hangar parisien transformé en arène brûlante, l'endroit où il fallait être au cœur de JO eux-mêmes mémorables.

La Pologne a pris de plein fouet un train lancé à pleine vitesse, qui avait pris son élan en gagnant la Ligue mondiale fin juin. Jamais l'équipe de Leon n'a pu prendre ses



aises, ni même un filet d'air. Le premier set a tout de suite été marqué par l'impressionnante réussite des Bleus, crédités de 12 attaques réussies sur 14 dans cette manche en raccourcissant les échanges à l'extrême. Deux attaques manquées dans ce set, c'était autant que Leon, réduit au silence jusqu'au trentième point du match alors que les Bleus s'étaient déjà échappés au score (17-12).

### Ngapeth affolant d'efficacité en réception et défense

Les deuxièmes et troisièmes manches ont encore cumulé les fulgurances françaises collectives et individuelles, comme autant de coups de pinceaux de génie sur une toile quasi-parfaite. C'est Trévor Clévenot, un peu en retrait jusque-là, qui inscrit trois points de suite pour conclure le deuxième

set. Ce sont quatre blocks qui permettent de prendre l'avantage dans le troisième, de 2-3 à 7-5. C'est Earvin Ngapeth, affolant d'efficacité en réception et défense, qui passe sa spéciale à 13-12. C'est Quentin Jouffroy, celui qui n'entre que sporadiquement pour servir, qui précipite le dénouement en claquant entre autres trois aces pour passer de 18-18 à 23-18.

La Pologne a à peine existé dans cette finale, ne réussissant guère que quelques rapprochements sur des séries de service de Marcin Janusz. Et c'est à la quatrième balle de match sur un service trop long de Leon (9 points à 7/18, 2 aces, contre 26 en cinq sets en demi-finales face aux États-Unis, futurs médaillés de bronze) que l'équipe de France a pu exploser, courant partout avant de se regrouper dans une ronde qui ressemblait à un chaudron dans lequel on aurait coulé toutes les médailles d'or françaises des JO. Comme une apothéose alors que ce n'était que le début d'une folle journée qui doit voir les filles du hand et les garçons du basket tenter d'en faire autant.

Le nombre de sets gagnés consécutivement par l'équipe de France, puisqu'elle était menée 2-0 en quarts de finale par l'Allemagne.

## Boxe

### Imane Khelif remporte l'or des JO-2024 en battant la Chinoise Yang Liu

La médaille d'or de Khelif est la première de l'Algérie en boxe féminine. Elle n'est que la deuxième médaillée d'or du pays en boxe, après Hocine Soltani (1996).

Les Jeux Olympiques de Paris touchent à leur fin avec un samedi passionnant et riche en finales dans les sports d'équipe.

Vendredi, la boxeuse algérienne Imane Khelif a remporté la couronne féminine des 66 kg en battant la Chinoise Yang Liu 5:0.

Khelif a conclu la meilleure série de combats de sa carrière de boxeuse par une victoire à Roland Garros, où la foule a scandé son nom, brandi des drapeaux algériens et rugi chaque fois qu'elle a donné un coup de poing.

Après sa victoire unanime, Khelif a sauté dans les bras de ses entraîneurs, l'un d'eux l'a mise sur ses épaules et l'a portée autour de l'arène dans un tour de victoire, tandis qu'elle frappait des poings et s'emparait d'un drapeau algérien offert par quelqu'un dans la foule.

Ces supporters ont acclamé Khelif tout au long de son parcours à Paris, alors même qu'elle faisait l'objet d'un examen minutieux de la part de dirigeants mondiaux, de célébrités et d'autres personnes qui ont mis en doute son éligibilité ou ont prétendu à tort qu'elle était un homme.



# Arsenal domine l'OL et remporte l'Emirates Cup



Arsenal a remporté l'Emirates Cup, le traditionnel tournoi amical de présaison disputé à l'Emirates Stadium. Les Gunners ont logiquement battu

**l'Olympique Lyonnais (2-0) grâce à des buts de Saliba et Gabriel.**

Arsenal et Lyon ont ajusté les derniers détails. Les deux équipes se sont affrontées, dimanche 11 août, en finale de l'Emirates Cup, traditionnel tournoi amical de présaison disputé à l'Emirates Stadium. À quelques jours de la reprise des championnats de Ligue 1 et de Premier League, ce sont les Gunners qui se sont imposés.

#### Arsenal impérial sur corner

Une victoire logique des Londoniens, globalement dominateurs durant l'intégralité de la rencontre et qui se sont rapidement mis à l'abri. Décisif sur coup de pied arrêté, Arsenal a fait plier la défense lyonnaise dans la première demi-heure.

Sur un corner de Rice, William Saliba, étrangement seul, a ouvert le

score (1-0, 9') avant que son comparse de défense, Gabriel, ne double la mise, également sur un corner de Declan Rice (2-0, 27').

L'affaire était entendue. En deuxième période, les Gunners ont mis le pied sur le ballon, mais l'OL s'est procuré quelques occasions à l'image d'une superbe relance de Perri pour Nuamah, qui a perdu son duel avec Raya.

Le public de l'Emirates Stadium a d'ailleurs pu assister aux premiers pas de l'Italien Ricardo Calafiori, arrivé cet été en provenance de Bologne.

Côté lyonnais, si Mikautadze s'est montré remuant mais peu dangereux, Abner et Niakhadé ont réalisé une performance plus que solide en défense. Fautif sur le second but, Lucas Perri s'est montré vigilant par ailleurs et inspiré dans ses relances. Rassurant à quelques jours d'affronter Rennes, dimanche prochain.

#### Mercato - Ligue 1

## Christian Mawissa s'engage avec l'AS Monaco pour 5 ans

Le défenseur central de Toulouse, Christian Mawissa, 19 ans, s'est engagé jusqu'en juin 2029 avec Monaco, a indiqué dimanche le club de la Principauté.

À Toulouse, Christian Mawissa s'est révélé durant la deuxième partie de la saison dernière, où le défenseur central gaucher, international français U19, a disputé 17 rencontres de Ligue 1, deux de Ligue Europa, deux de Coupe de France et le Trophée des champions contre le Paris Saint-Germain.

Selon différentes sources proches du dossier, le transfert de Mawissa à Monaco s'élève à 16 millions d'euros.

#### Après Lamine Camara et George Ilenikhen

Après le milieu Lamine Camara, transféré en provenance de Metz pour 13,5 millions d'euros, et l'attaquant nigérian George Ilenikhen, transféré pour 18 millions d'euros plus deux de bonus en provenance du club belge du Royal Antwerp, Mawissa est la troisième recrue de Monaco durant ce mercato estival.



## Sociedad : Zubimendi a dit oui à Liverpool



Comme il a été annoncé mercredi dernier, Liverpool a coché le nom du milieu de terrain de la Real Sociedad Martin Zubimendi (25 ans, 31 matchs et 4 buts en Liga pour la saison 2023-2024) sur ce mercato d'été. Et d'après les informations du média Relevo, l'international espagnol a donné son accord pour rejoindre les Reds !

Désormais, les deux formations se trouvent en négociations, mais cette opération semble inéluctable. Pourquoi ? Car dans l'hypothèse d'un échec des discussions avec le club basque, l'écurie anglaise se montre prête à payer la clause libératoire de Zubimendi, fixée à 60 millions d'euros. Une belle recrue en perspective pour Liverpool.