

Le Socialiste

42e année - Rs 5.00 - No 108136 - MERCREDI 23 OCTOBRE 2024 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Le roi Charles III a terminé sa tournée en Australie



Page 3



Moxp

Un premier cas d'infection au nouveau variant confirmé en Allemagne

Page 4

Page 5

FOOTBALL

Wolves 1-2 Man City

John Stones inscrit le but victorieux dans le temps additionnel et place City en tête



Page 8



Page 7

Nottingham Forest 1 - 0 Crystal Palace

Une erreur de Henderson coûte la victoire à Crystal Palace



A la télé aujourd'hui



| | |
|-------|-----------------------------|
| 06:00 | TOUR DE BABEL |
| 06:28 | TOUR DE BABEL |
| 07:23 | ULTIMATE COUNTDOWN |
| 08:08 | LE TEMPS D'AIMER |
| 08:34 | AMOUR SECRET |
| 08:59 | L'ENVERS DU PARADIS |
| 09:52 | RETOUR VERS LE FUTUR 2 |
| 11:35 | THE GARDENER'S DAUGHTER |
| 12:00 | LE JOURNAL DE LA MI-JOURNÉE |
| 12:51 | TERRA NOSTRA |



| | |
|-------|---------------------------------------|
| 06:25 | NOS AINES |
| 07:06 | LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR |
| 07:11 | ECLAIRAGE ÉCONOMIQUE |
| 08:41 | ITINÉRER MORIS |
| 09:01 | RODRIG PROG |
| 09:29 | MORISIEN KONN OU LA SANTE |
| 10:26 | SAVER LOKAL |
| 11:17 | RODRIG MO PEI |
| 11:46 | RODRIG PROG |
| 12:00 | FÉMININ PLURIEL |
| 13:02 | LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR |
| 13:07 | ECLAIRAGE ÉCONOMIQUE |
| 15:24 | RODRIG PROG : ZENN AKTIF |



| | |
|-------|-----------------------------|
| 07:08 | KALARI KIDS |
| 07:21 | SÉRIE |
| 07:36 | SÉRIE |
| 07:51 | VED KI SHIKSHAIN |
| 08:17 | HINDI HAMARI PEHCHAN |
| 08:43 | EXCERPTS FROM SHIV ABHISHEK |
| 09:23 | VISHWARANG 2024 |
| 09:53 | KUNDALI BHAGYA |
| 10:15 | KUNDALI BHAGYA |
| 11:18 | RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN |



| | |
|-------|------------------------------|
| 06:14 | RAJAA BETAA |
| 06:46 | ANDAAZ |
| 09:17 | KUNDALI BHAGYA |
| 09:40 | UDAARIYAAAN |
| 10:17 | FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN |
| 10:49 | SASURAL SIMAR KA 2 |
| 11:13 | YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA |
| 11:43 | ANUPAMAA |
| 13:37 | RAJAA BETAA |
| 14:25 | RADHA MOHAN |
| 14:51 | BADE ACHE LAGTE HAI 2 |
| 15:18 | FANAA - |



| | |
|-------|---|
| 14:08 | WASHINGTON FORUM |
| 15:22 | BABY EINSTEIN 2 |
| 15:28 | LES AVENTURES DU PETIT PINGOUIN |
| 15:28 | KIKA ET BOB |
| 17:52 | KIKA ET BOB |
| 18:00 | BREAKING THE SILENCE OVER ENDOMETRIOSIS |
| 18:48 | HEALTHY LIVING |
| 19:03 | RED CARPET |
| 19:18 | STUDENT SUPPORT PROG |
| 19:53 | GLOBAL US |
| 20:24 | LE TEMPS D'AIMER |
| 20:52 | NEWS |
| 21:12 | TOP DIVE SITES |
| 21:39 | THE PLEASANT VALLEY WAR |
| 22:48 | INITIATIVE AFRICA |
| 23:14 | EUROMAXX |

Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Vedi Ballah

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

E-mail: lapresselibreesocialiste@yahoo.fr
Website: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

Mort du pianiste Janusz Olejniczak, incarnation de Chopin au cinéma



Le musicien polonais, lauréat du concours Frédéric-Chopin en 1970, est décédé le 20 octobre, à l'âge de

72 ans. Ce virtuose était devenu célèbre en 1991 en incarnant le compositeur des Polonaises dans La Note bleue d'Andrzej Zulawski.

Ce sont ses doigts qui effleurent les touches du piano d'Adrien Brody dans la fresque cinématographique de Roman Polanski, Le Pianiste, oscarisée en 2002. Le musicien virtuose Janusz Olejniczak s'est éteint à l'âge de 72 ans, succombant à une crise cardiaque, le dimanche 20 octobre, a fait part sa famille. Lui rendant hommage, elle a écrit que « sa sensibilité musicale extraordinaire, en particulier dans les interprétations de la musique de Frédéric Chopin, lui a valu une renommée et une reconnaissance internationales ».

Janusz Olejniczak naît le 2 octobre 1952 à Wrocław. Il commence ses études de piano à l'âge de 6 ans, puis étudie à Varsovie, Paris et Essen. Sa carrière débute en 1970. À seulement

18 ans, il est lauréat du 6e prix au 8e Concours international de piano Frédéric-Chopin de Varsovie. Les historiens de la musique classique remarquent rapidement la ressemblance physique entre le musicien polonais et le génial compositeur des Polonaises. En 1991, son destin s'accomplit. Janusz Olejniczak décroche un rôle mémorable au cinéma... celui de

Frédéric Chopin. Le musicien polonais fait sa première apparition sur le grand écran dans le film La Note bleue du réalisateur Andrzej Zulawski.

Interprète remarquable de Chopin

Une dizaine d'années plus tard, en

“ **Il était l'un des interprètes contemporains les plus remarquables de la musique de Chopin** »

2002, il enregistre les scènes de piano du film Le Pianiste de Roman Polanski. Sa contribution sera récompensée, indirectement, par l'Oscar du meilleur réalisateur obtenu par Polanski et par celui du meilleur acteur obtenu par Adrien Brody. De nombreux plans du film montrent ses mains jouant merveilleusement du piano.

Janusz Olejniczak interprétera également de la musique contemporaine, notamment celle du célèbre compositeur polonais Wojciech Kilar. Enfin, pendant de nombreuses années, il sera membre du jury des concours Frédéric-Chopin dont il avait été le récipiendaire en 1970. Le porte-parole de l'institut national Frédéric Chopin, Aleksander Laskowski, a affirmé que tous les acteurs de l'institut étaient « profondément attristés » par la mort du grand pianiste. Avant de conclure qu'il fut « l'un des interprètes contemporains les plus remarquables de la musique de Chopin », et un formidable maître de musique.

« J'ai rarement été le premier choix des réalisateurs »: Géraldine Nakache, du rire malgré les larmes

L'éternelle bonne copine du cinéma français interprète une policière chargée d'enquêter sur une disparition dans Les Enfants rois, série adaptée du best-seller de Delphine de Vigan diffusée sur Disney+ dès le 23 octobre.

Ses talons hauts dépassent de son sac. Comme beaucoup de Parisiennes, Géraldine Nakache débarque en baskets. Elle en rit. Sa vie en ce moment est pleine d'émotions. Elle est partie avec son frère et leurs parents en Algérie, retrouver les lieux d'enfance de son père à Constantine. Mi-août, elle a accouché,

à 44 ans, de son second enfant, un petit garçon. Elle reconnaît qu'avoir repris le travail aussi vite est fatigant. Elle ne cherche pas à se dépeindre en super héroïne. « Je me suis rendu compte que je n'étais pas assez forte pour ça. C'était épaisant », dit-elle avec une sincérité inhabituelle chez une artiste.

La joie et l'énergie de voir enfin son nom à l'affiche de projets conséquents et de qualité l'aident. Géraldine Nakache est devenue une valeur sûre des plateformes. Le 23 octobre, on la découvrira dans Les Enfants rois, série à voir sur Disney+. L'adaptation du best-seller de Delphine de Vigan a

été tournée dans un esprit plus thriller. L'ambiance est moite, chaque épisode se concentre sur un coupable potentiel. Géraldine Nakache y joue la policière chargée d'enquêter sur la disparition de la petite Kimmy, transformée à l'âge de 6 ans en influenceuse par sa mère (Doria Tiller).

En parallèle, elle travaille sur le nouvel Astérix, d'Alain Chabat. La voix autoritaire et railleuse de Bonemine, c'est elle. Mariée à « ce barbare qui n'a pas la jugeote d'un marcassin », elle succède aux précédentes épouses d'Abraracourcix incarnées par Marie-Anne Chazel, Florence Foresti et Audrey Lamy.

Le roi Charles III a terminé sa tournée en Australie

Le roi Charles III a terminé mardi la première visite en Australie d'un monarque britannique en 13 ans, alors que les antimonarchistes espèrent que le débat autour de son voyage est un pas en avant vers l'accession d'un citoyen australien à la tête de l'État.

Charles et son épouse, la reine Camilla, ont regardé des danseurs se produire dans un centre communautaire autochtone de Sydney. Le couple a utilisé des pinces pour faire cuire des saucisses lors d'un déjeuner barbecue communautaire dans la banlieue centrale de Parramatta et a ensuite serré la main de sympathisants pour la dernière fois lors de leur visite à l'extérieur de l'opéra de Sydney.

Leur dernier engagement a été une inspection des navires de la marine dans le port de Sydney.

Le voyage de Charles en Australie a été écourté, car il suit un traitement contre le cancer. Il arrive à Samoa mercredi.

Le militant autochtone Wayne Wharton, âgé de 60 ans, a été arrêté devant l'opéra tôt mardi après-midi avant que la famille royale ne salue la foule, la police affirmant qu'il agissait «de manière abusive et menaçante et qu'il n'avait pas respecté deux ordres de quitter». Il a été accusé de ne pas avoir respecté un ordre de la police et comparaîtra devant le tribunal le 5 novembre.

M. Wharton a déclaré qu'il avait l'intention de remettre à Charles une citation à comparaître devant le tribunal pour crimes de guerre et génocide, mais qu'il ne s'était jamais rapproché du couple.

La visite royale était «une gifle pour chaque aborigène décent et toute personne impartiale en Australie qui a essayé de faire sa vie», a affirmé M. Wharton à l'AP après son arrestation.

Lundi, la sénatrice indépendante autochtone Lidia Thorpe a crié contre Charles lors d'une réception, affirmant qu'il n'était pas son roi et que l'Australie n'était pas sa terre.

Modifier ou non la constitution?

Esther Anatolitis, coprésidente du Mouvement républicain australien, qui milite pour qu'un citoyen australien rem-



place le monarque britannique à la tête de l'État australien, a déclaré que si des milliers de personnes étaient venues voir le roi et Camilla lors de leurs engagements publics, le nombre de spectateurs était plus important lorsque sa mère, la reine Élisabeth II, avait visité l'Australie pour la première fois il y a 70 ans.

On estime que 75 % de la population australienne avait vu la reine en personne lors de la première visite d'un monarque britannique en 1954.

«Il est compréhensible que les Australiens accueillent le roi et la reine, nous les accueillons également, a déclaré Mme Anatolitis. Mais cela n'a aucun sens de continuer à avoir un chef d'État nommé de naissance dans un autre pays.»

Mme Anatolitis a reconnu qu'il sera difficile d'obtenir une majorité de soutien pour modifier la constitution australienne. Les Australiens n'ont pas modifié leur constitution depuis 1977.

L'avocate constitutionnelle Anne Twomey croit qu'une éventuelle république australienne n'était pas quelque chose dont Charles, âgé de 75 ans, devrait se soucier de son vivant.

Elle a déclaré que l'échec du référendum de l'année dernière visant à créer un organe représentatif autochtone «totalement inoffensif» pour conseiller le gouvernement a démontré la difficulté.

«C'est juste que, dans l'ensemble, les gens ne sont pas prêts à changer la constitution», a avancé Mme Twomey.

Critiques contre Lidia Thorpe

Philip Benwell, président national de la Ligue monarchiste australienne, qui veut maintenir le lien constitutionnel de l'Australie avec le Royaume-Uni, a dit qu'il se tenait près de la sénatrice Thorpe lors de la réception de Canberra lorsqu'elle a commencé à crier après le roi et qu'elle lui a demandé de signer un traité avec les aborigènes australiens.

«Je pense qu'elle s'est aliéné beaucoup de sympathie. Au contraire, elle a contribué à renforcer notre soutien», a souligné M. Benwell.

Mme Thorpe a été critiquée, notamment par certains dirigeants aborigènes, pour avoir crié contre le roi et manqué de respect.

Mais Mme Thorpe ne s'est pas repenti. Elle a rejeté les critiques selon lesquelles son approche agressive envers le monarque était violente.

«Je pense que ce qui était inacceptable, c'est la violence dans cette pièce, le roi d'Angleterre se vantant lui-même, dégoulinant de richesses volées, c'est ça qui est violent», a lancé la sénatrice Thorpe à Australian Broadcasting Corp.

Le premier ministre australien Anthony Albanese veut que l'Australie devienne une république, mais a exclu un référendum au cours de son premier mandat de trois ans. Un vote reste possible si son parti travailliste de centre gauche remporte les élections prévues en mai prochain.

Les Australiens ont décidé lors d'un référendum en 1999 de conserver la reine Élisabeth II à la tête de l'État. Ce résultat est largement considéré comme la conséquence d'un désaccord sur la manière dont un président serait choisi plutôt que d'un soutien majoritaire en faveur d'un monarque.

L'Inde et la Chine concluent un accord pouvant apaiser les tensions le long de leur frontière controversée

L'Inde et la Chine sont parvenues à un accord sur le désengagement militaire le long de leur frontière contestée, a déclaré New Delhi, une étape vers la réduction des frictions entre les voisins dotés de l'arme nucléaire, qui intervient alors que les dirigeants des deux pays arrivent en Russie pour un sommet.

Le ministre indien des Affaires étrangères, Subrahmanyam Jaishankar, a déclaré lundi que l'accord sur les patrouilles militaires dans certaines zones avait ramené la situation à ce qu'elle était en 2020 avant un affrontement frontalier meurtrier cette année-là, achevant ainsi le «processus de désengagement» avec la Chine.

Pékin a confirmé mardi que les deux parties étaient «parvenues à une solution» après «une communication étroite sur les questions pertinentes de la frontière sino-indienne par les voies diplomatiques et militaires».

Cette annonce a été largement considérée comme ouvrant la voie à d'éventuelles négociations entre le dirigeant chinois Xi Jinping et le Premier ministre indien Narendra Modi, qui se sont chacun rendus mardi à Kazan, dans le sud-ouest de la Russie, pour un sommet des pays des BRICS.

Les deux ministères des Affaires étrangères ont refusé de dire si les deux dirigeants tiendraient des pourparlers formels en tête-à-tête à Kazan.

Aucune des deux parties n'a divulgué tous les détails de l'accord ni les détails sur la manière dont il serait mis en œuvre dans cette région controversée de haute altitude qui a longtemps été une source de frictions entre New Delhi et Pékin.

L'Inde et la Chine maintiennent une présence militaire importante le long de leur frontière de facto de 2 100 milles (3 379 kilomètres), connue sous le nom de Ligne de contrôle effectif (LAC), qui n'a jamais été clairement définie et est restée une source de friction depuis la guerre sanglante entre les deux pays en 1962.

L'affrontement qui a eu lieu il y a quatre ans le long de la frontière contestée entre le Ladakh indien et l'Aksai Chin sous contrôle chinois a entraîné les premiers morts connus

depuis plus de quatre décennies – avec au moins 20 soldats indiens et quatre soldats chinois tués.

Lors d'une rare réunion en face-à-face lors du sommet des BRICS de l'année dernière à Johannesburg, Xi et Modi ont convenu «d'intensifier leurs efforts» pour désamorcer les tensions à la frontière contestée. Les négociateurs chinois et indiens ont tenu le 31e cycle de négociations frontalières fin août.

Alors qu'un accord sur un désengagement supplémentaire à la frontière semble sur le point de constituer une étape significative dans ce qui a été un point sensible parmi d'autres frictions dans les relations sino-indiennes, les observateurs ont déclaré que davantage de détails étaient nécessaires pour comprendre la portée de l'accord et quelles concessions pourraient être faites.

«Une évolution positive»

Les violences de 2020 ont été suivies d'un processus de désengagement et de négociations frontalières, mais des points de friction subsistent, notamment dans des zones où les deux parties patrouillaient auparavant, mais qui sont depuis devenues ce qu'on appelle des zones tampons.

En Inde, la situation a également soulevé la question de savoir si l'Armée populaire de libération chinoise (APL) utilisait les zones tampons pour repousser davantage les zones dans lesquelles les forces indiennes peuvent patrouiller. Le ministère indien de la Défense a précédemment nié toute perte de territoire lors de l'impasse.

S'exprimant sur le nouvel accord lors d'un événement organisé lundi par la chaîne de télévision indienne NDTV, le ministre indien des Affaires étrangères a décrit comment, après l'affrontement de 2020, les deux parties s'étaient «bloquées» dans certains domaines.

«Ce qui s'est passé, c'est que nous sommes parvenus à un accord qui permettra les patrouilles... l'accord, à ma connaissance, est que nous serons en mesure d'effectuer les patrouilles que nous faisions en 2020», a déclaré Jaishankar.

«C'est une évolution positive. Je dirais que c'est le produit d'une diplomatie très patiente et très persévérente», a-t-il déclaré, ajoutant que les conséquences de l'accord sur les



relations entre les deux nations n'étaient pas encore visibles.

Le porte-parole du ministère chinois des Affaires étrangères, Lin Jian, a déclaré mardi que Pékin «évalue positivement» la «solution» trouvée et qu'il «travaillerait avec l'Inde pour mettre en œuvre la solution ci-dessus», sans fournir plus de détails. Les commentaires de Lin ont été faits lors d'un point de presse régulier.

On ne sait pas exactement pourquoi les deux parties n'ont pas publié de déclaration commune sur la question, et les observateurs affirment que les gouvernements doivent divulguer plus de détails sur l'accord avant de pouvoir l'évaluer pleinement.

Manoj Kewalramani, qui dirige les études indo-paci-fiques au centre de recherche de l'Institution Takshashila dans la ville indienne de Bangalore, a déclaré que le rétablissement des droits de patrouille serait un «point de départ important» pour la normalisation.

Cependant, même avec cette restauration, d'autres mesures devraient être prises dans le cadre d'un long processus le long de la frontière contestée.

«Il existe de nombreux autres problèmes de désinduction et de démobilisation des troupes des deux côtés ; les infrastructures qui ont été construites, etc. Ces questions prendront du temps», a-t-il déclaré.

Mpx

Un premier cas d'infection au nouveau variant confirmé en Allemagne

Depuis plusieurs mois, une nouvelle épidémie touche l'Afrique, les chiffres d'infection les plus élevés se trouvant en République démocratique du Congo, au Burundi et au Nigeria.

Un premier cas d'infection au nouveau variant du virus du mpox, à l'origine d'une importante épidémie en Afrique, a été confirmé en Allemagne, a annoncé mardi l'Institut de veille sanitaire Robert Koch (RKI). «Le 18 octobre 2024, une infection au mpox par le nouveau clade 1b, contracté à l'étranger, a été détectée en Allemagne», indique le RKI, ajoutant que «le risque pour la santé de la population en Allemagne» était «faible».

L'institut, qui n'a pas donné de détails sur le patient et les circonstances de l'infection, a déclaré observer la situation «de très près» et a indiqué qu'il adapterait ses recommandations si nécessaire. La transmission du mpox nécessite «un contact physique étroit», a-t-il rappelé. Le mpox,

appelé auparavant variole du singe, est une maladie virale qui se propage de l'animal à l'homme mais se transmet aussi entre humains, provoquant fièvre, douleurs musculaires et lésions cutanées.

42 000 cas ont été enregistrés en Afrique

Depuis plusieurs mois, une nouvelle épidémie touche l'Afrique, les chiffres d'infection les plus élevés se trouvant en République démocratique du Congo, au Burundi et au Nigeria. Deux épidémies concomitantes sévissent, l'une provoquée par le clade 1 en Afrique centrale, touchant surtout des enfants, et une autre par le nouveau variant, le clade 1b, qui frappe des adultes dans une autre région, à l'Est de la RDC, et dans les pays limitrophes.

Au total, 42 000 cas ont été enregistrés en Afrique depuis janvier et quelque 1100 personnes sont mortes du mpox, a déclaré la semaine dernière l'agence sanitaire de l'Union africaine, qui a averti que l'épidémie était en passe de devenir «hors de con-



trôle» si aucune mesure n'est prise. Ailleurs en Europe, des cas ont été signalés en Suède, et d'autres ont aussi été recensés dans plusieurs pays d'Asie. Une campagne

de vaccination a été lancée début octobre en République démocratique du Congo (RDC) ce pays d'Afrique centrale, de loin le plus touché au monde par le virus.

Orange

80 000 personnes sans téléphone ni internet dans le Pas-de-Calais, à cause d'une panne

Certains services d'urgence peuvent être perturbés, a fait savoir l'opérateur sur X, appelant les usagers à réitérer leur appel ou composer le 112 en cas de problème.

Environ 80.000 clients d'Orange ont été privés mardi matin de téléphone fixe et d'internet dans le secteur d'Arras et Béthune, dans le Pas-de-Calais, en raison d'une panne causée «a priori» par des coupures de câbles accidentelles qui ont également touché certains services d'urgence, a indiqué l'opérateur télécoms.

«L'immense majorité des clients ont pu retrouver leur services à midi», a déclaré un porte-parole d'Orange. «En revanche, des clients entreprises peuvent encore rencontrer des difficultés dans la région», a-t-il ajouté. Selon ce porte-parole, des clients

n'accédaient plus à leurs services mardi depuis 9H00, à cause d'une panne qui fait «suite à des coupures de câbles».

Il s'agirait «a priori de travaux», a signalé la même source, en précisant que deux coupures de câbles ont été relevées, l'une lundi soir notamment dans le secteur de Lille, causée par un tiers sur un chantier, une autre dans le secteur d'Arras. «Au niveau du téléphone fixe, 80.000 personnes autour de cette zone Arras-Béthune ont été impactées», a évalué le porte-parole.

Certains services d'urgence peuvent être perturbés, a fait savoir l'opérateur sur X, appelant les usagers à réitérer leur appel ou composer le 112 en cas de problème. La ville d'Arras avait aussi annoncé sur X que ses services étaient «injoignables» en raison de cette panne.



Indonésie

Une surfeuse italienne tuée lors d'une attaque d'espadon



La surfeuse italienne Giulia Manfrini a trouvé la mort vendredi suite à l'attaque d'un espadon qui a percé la poitrine dans l'ouest de l'Indonésie.

Une surfeuse italienne est morte vendredi après avoir été attaquée par un espadon qui lui a percé la poitrine, dans l'ouest de l'Indonésie, ont confirmé mardi les autorités à l'AFP. «Elle surfait au large de l'île de Masokut. Un espadon a soudainement sauté et l'a frappée à la poitrine», provoquant une blessure sur cinq centimètres de profondeur, a indiqué Lahmudin Siregar, directeur par intérim de l'agence de prévention des catastrophes des îles Mentawai (ouest de Sumatra). «Elle a été emmenée à la clinique la plus proche, mais est décédée à son arrivée», a-t-il ajouté.

«Elle a été touchée à la poitrine par un espadon et est morte presque immédiatement», a également déclaré Hidden Bay Resort Mentawai, l'hôtel dans lequel elle séjournait, dans une publication sur Instagram lundi. Giulia Manfrini était une influenceuse italienne de 36 ans qui réunissait plus de 27.000 abonnés sur son compte Instagram, et qui avait cofondé une agence de voyage spécialisée dans le surf. L'année dernière, le surfeur professionnel américain Mikala Jones est décédé à l'âge de 44 ans après un accident dans la même région d'Indonésie.

Les merveilleux bienfaits des amandes pour une santé éclatante !

L'amande est un fruit à coque riche en nutriments qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. Elle est une bonne source de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. L'avantage de cet aliment réside dans sa polyvalence, car vous pouvez l'apprécier dans divers plats tels que salades, céréales, yaourts, desserts, voire même la consommer sous forme de lait. Alors, si vous êtes à la recherche d'un aliment sain et nutritif qui peut vous aider à améliorer votre santé, les amandes sont un excellent choix. Découvrons en détail, dans cet article, les raisons de cette recommandation !

Les valeurs nutritionnelles des amandes

Les amandes sont des fruits à coque riches en nutriments, particulièrement énergétiques. Elles sont une source importante de protéines, de fibres, de vitamines (en particulier la vitamine E), de minéraux tels que le magnésium, le calcium, et de graisses saines (notamment les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés qui font partie de la catégorie des lipides). Ces valeurs nutritionnelles font des amandes une collation idéale.

Mais ce n'est pas tout, les amandes ont un contenu élevé en phytostérols, qui sont des composés végétaux qui ressemblent au cholestérol, mais qui ne sont pas absorbés par l'organisme de la même manière. Les phytostérols peuvent donc aider à réduire le taux de cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) dans le sang. Ils sont présents dans d'autres nombreux aliments végétaux, notamment les noix, les graines, les légumes et les fruits.

Les protéines et vitamines contenues dans les amandes

Protéines

Les amandes sont une bonne source de protéines végétales, et pour ceux qui n'en connaîtraient pas les bienfaits, les protéines sont essentielles pour la croissance et la réparation des tissus, la production d'enzymes et la régulation des hormones. Elles jouent également un rôle important dans la sensation de satiété, d'où le fait qu'elles peuvent aider à contrôler le poids.

Fibres

Les amandes sont également une bonne source de fibres alimentaires. Les fibres sont importantes pour la digestion, la régulation du transit intestinal et la prévention de la constipation. Elles peuvent également aider à contrôler la glycémie et le taux de cholestérol.

Vitamine E

Et oui, ce n'est pas tout ! Les amandes sont aussi une bonne source de vitamine E, un antioxydant qui protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Pour ceux qui ne seraient pas familiers avec ce terme, les radicaux libres sont des molécules instables qui peuvent endommager les cellules du corps, et la vitamine E agit en tant qu'antioxydant pour les neutraliser. La vitamine E est aussi essentielle pour la santé de la peau, des yeux et du système immunitaire. Elle peut également aider à protéger contre les maladies chroniques, telles que les maladies cardiaques et le cancer.

Bon à savoir : une portion de 30 grammes d'amandes contient 7,3 milligrammes de vitamine E, soit 90% de l'Apports Journaliers Recommandés (AJR).

Autres vitamines et minéraux

En plus de la vitamine E, les amandes sont une bonne source de nombreux autres vitamines et minéraux, notamment :

Vitamine B2 (riboflavine) : bon pour le métabolisme énergétique.

Magnésium : bon pour la santé des os, des muscles et du système nerveux.

Potassium : bon pour la régulation de la tension artérielle.

Phosphore & calcium : bon pour la santé des os et des dents.

Fer : important pour la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène.

Propriétés des amandes sur le cholestérol et le diabète

Comme indiqué précédemment, les amandes sont riches en acides gras insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés) qui font partie de la catégorie des lipides, et en phytostérols. Mais pourquoi est-ce bon pour la santé ? Tout simplement car ces derniers peuvent aider à réduire le taux de cholestérol LDL, autrement dit le "mauvais" cholestérol, et à augmenter le taux de cholestérol HDL, le "bon"

cholestérol. Les amandes aident aussi à réduire le risque de maladies cardiaques, car elles peuvent contribuer à réduire l'inflammation et à améliorer la fonction des vaisseaux sanguins.

Les amandes sont également riches en fibres, qui peuvent aider à réguler la glycémie. Les fibres ralentissent la digestion des glucides, ce qui peut aider à prévenir les pics de glycémie après les repas. Une étude publiée en 2021 intitulée "Effect of Almond Consumption on Metabolic Risk Factors—Glucose Metabolism, Hyperinsulinemia, Selected Markers of Inflammation: A Randomized Controlled Trial in Adolescents and Young Adults" a d'ailleurs démontré que l'intégration d'amandes en en-cas pourrait contribuer à l'amélioration du métabolisme glucidique chez les adolescents et les jeunes adultes atteints de prédiabète.

Les bienfaits des amandes pour la peau

Les amandes sont un aliment sain et nutritif qui peut aussi apporter de nombreux bienfaits pour la peau. En effet, vous l'avez maintenant compris, elles sont une bonne source de vitamine E, d'antioxydants et de graisses saines, qui sont des éléments essentiels pour la santé de la peau, de plusieurs façons :

La vitamine E protège la peau contre les dommages causés par les radicaux libres qui peuvent contribuer au vieillissement prématûre des cellules, à l'apparition de taches brunes ou d'affections cutanées telles que l'eczéma.

Les graisses saines (acides gras monoinsaturés et polyinsaturés provenant de la catégorie des lipides) peuvent aider à maintenir l'hydratation de la peau et protéger contre la sécheresse.

Les protéines présentes dans les amandes sont essentielles pour la santé de la peau puisqu'elles aident à maintenir la structure de la peau, ce qui permet d'avoir une meilleure élasticité.

Notre petit tips supplémentaire : n'hésitez pas à vous servir d'huile d'amande douce pour hydrater votre peau. Cette dernière est riche en vitamine E et en acides gras essentiels, et donc évidemment bonne pour la santé de votre peau. Consommez-les entières, grillées, blanchies, moulues ou en poudre selon vos préférences.

L'huile d'amande douce : vertus et utilisations

L'huile d'amande douce est dérivée d'amandes pressées à froid, et est réputée pour ses vertus nourrissantes pour la peau. Comme le fruit en lui-même, elle est riche en acides gras insaturés, en vitamine E et en antioxydants. L'huile d'amande douce a de nombreuses vertus, et vous pouvez notamment l'utiliser pour :

Prendre soin de votre peau : elle peut aider à hydrater la peau, à réduire les rides et à prévenir l'acné.

Prendre soin de vos cheveux : elle peut aider à hydrater les cheveux, à les rendre plus forts et à éviter les fourches.

Prendre soin de vos ongles : elle peut aider à renforcer les ongles et à éviter les ongles cassants.

Le bonus : elle peut même être utilisée en cuisine pour faire des salades, des sauces, ou bien des desserts ! Vous l'aurez compris, comme le vinaigre de cidre, cette dernière est utile pour de nombreux aspects du corps.

Le lait d'amande, une alternative saine et nutritive

Si vous avez lu notre article sur les bienfaits du lait d'avoine, vous savez que le lait végétal en général est plein de bienfaits pour la santé. En ce qui concerne le lait d'amande, il est fabriqué en broyant des amandes et en les mélangeant avec de l'eau. Il s'agit évidemment d'une alternative populaire au lait de vache, surtout pour les personnes qui suivent un régime végétalien ou végétarien. Alors, si vous avez du mal à digérer les amandes en les mangeant nature, le lait d'amande est une très belle alternative pour profiter des bienfaits de ce fruit.

D'autant plus que cela n'empêche pas que le lait d'amande soit une source de nutriments importants, notamment de protéines, de fibres, de graisses saines, et de vitamine E. En parfaite synergie avec les bienfaits inhérents aux amandes, cette boisson offre de multiples avantages pour la santé. Faible en calories et en matières grasses, il peut aider à maintenir votre poids, mais aussi à améliorer votre santé cardiaque, grâce aux acides gras sains contenus dans cette boisson (réduction du taux de cholestérol LDL / augmentation du taux de cholestérol HDL). De plus, cette boisson améliore la santé osseuse en fournissant une source significative de calcium et peut même contribuer à réduire le risque de certains cancers.

Amandes grillées ou crues : quelle différence ?

Qu'importe qu'elles soient grillées ou crues, ne vous

inquiétez pas, les amandes sont des fruits à coque riches en nutriments. Elles se ressemblent beaucoup, mais il existe tout de même quelques différences entre les deux.

Goût et texture

Tout d'abord, les amandes grillées ont une saveur plus intense et un arôme légèrement toasté par rapport aux amandes crues. Même au niveau de la texture, les amandes grillées sont généralement plus croquantes. Cela est dû à la chaleur appliquée pendant le processus de grillage de ces dernières. On dit aussi que les amandes crues ont une saveur plus neutre et sont plus digestes que les amandes grillées.

Les amandes grillées peuvent être utilisées dans de nombreuses recettes, notamment les salades, les céréales, les yaourts et les desserts. Les amandes crues peuvent également être utilisées dans les recettes, mais elles sont plus souvent consommées nature ou ajoutées aux smoothies et aux pâtes à tartiner par exemple.

Valeurs nutritionnelles

Si vous souhaitez bénéficier de l'entièreté des vertus de ce fruit à coque, nous vous conseillons de les consommer crues. Les amandes crues préservent mieux leur teneur en nutriments que les amandes grillées, car elles ne subissent pas de traitement thermique intense. Le processus de grillage peut entraîner une légère perte de certains nutriments sensibles à la chaleur, comme la vitamine E. Mais attention, cela ne veut pas dire que les amandes grillées ne conservent pas leurs bienfaits nutritionnels. Les graisses saines et les protéines restent intactes.

Finalement, le choix entre les amandes grillées et celles crues dépend principalement de vos préférences personnelles en matière de goût, de texture, et des valeurs nutritionnelles que vous souhaitez obtenir en les consommant. Si vous appréciez une saveur plus intense et une texture croquante, les amandes grillées peuvent être votre choix. Pour ceux qui préfèrent la douceur naturelle, une texture plus tendre, et l'entièreté des bienfaits de cet aliment, les amandes crues sont la meilleure option.

NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **Intellikey Technologies Limited** (the 'Company'), an Authorised Company, having its registered address at Premier Business Centre, 10th Floor, Sterling Tower, 14 Poudrière Street, Port Louis, Mauritius is applying to the Registrar of Companies to be removed from the Register of Companies under the provisions of section 309(1)(d) of the Companies Act 2001.

Notice is hereby also given that the Company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all its known creditors and has discharged in full its surplus assets in accordance with its Constitution and the Companies Act 2001.

Any objection to the removal of the Company under Section 312 of the Companies Act 2001 is to be made in writing to the Registrar of Companies by latest 18th November 2024.

Dated this: 17th October 2024

Premier Financial Services Limited
Registered Agent

NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **Capitalist Limited** (the 'Company'), an Authorised Company, having its registered address at Premier Business Centre, 10th Floor, Sterling Tower, 14 Poudrière Street, Port Louis, Mauritius is applying to the Registrar of Companies to be removed from the Register of Companies under the provisions of section 309(1)(d) of the Companies Act 2001.

Notice is hereby given that the Company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all its known creditors and has discharged in full its surplus assets in accordance with its Constitution and the Companies Act 2001.

Any objection to the removal of the Company under Section 312 of the Companies Act 2001 is to be made in writing to the Registrar of Companies by latest 08 November 2024.

Dated this: 10 October 2024
Premier Financial Services Limited
Registered Agent

NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **Dunboe Limited** (the "Company") having its Registered Office at 5th Floor, Ebene Esplanade, 24 Bank Cybercity, Ebene, Mauritius is applying to the Registrar of Companies to be removed from the Register of Companies under Section 309 of the Companies Act 2001 on the grounds 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 the Companies Act 2001.

Any objections, if any, shall be made with the Registrar of Companies, 1 Cathedral Square, Pope Hennessy Street, Port Louis, Mauritius, not less than **28 days** from the date of publication of this notice.

For and on behalf of
International Proximity
Company Secretary

Dated this 17th day of October 2024

FIREFIGHTERS UNION

C/O F.C.S.O.U. 3rd Floor, Jade Court, Jummah Mosque Street, Port-Louis
Tel: 2161977 Fax: 2161475
Reg no 661

Re: ANNUAL GENERAL MEETING

Members of the Firefighters Union (FFU) are kindly invited to attend the Annual General Meeting of the Union to be held on Wednesday 13th November 2024 at 1000 hrs at the seat of FCSOU Trade Union House, Worker's Solidarity Lane, Coromandel.

Agenda:

1. Reading and Approval of Minutes of Proceeding AGM 2023 and matters arising therefrom;
2. President's Report
3. Treasurer's Report
4. Motion, if any
5. Amendment of Rules 4 and 27 of the Rules and Regulations of the Firefighters Union
6. Election of Members to form part of new Managing Committee
7. A.O.B.

All compliance members of FFU who are willing to form part of the New Managing Committee and/or to move any motion should send their request to the Secretary, Firefighters Union, C/O FCSOU, 3rd Floor, Jade Court, Jummah Mosque Street, Port-Louis either by post or through email not later than 1530 hrs on Friday 8th November 2024.

N.B: If lack of quorum, the Annual General Meeting will be postponed for Monday 18th November 2024 at same place and same time.

For any further information, kindly contact the President or the Secretary of FFU.

Mr. RAMJUTTUN Praveen, Mr. PILLAY Trivengadum
Secretary President
Mobile Phone No.: 57819138 Mobile Phone No.: 57567511
Email: aramjuttun@yahoo.com Email: selvenpillay1@live.com
Brotherly Yours,
RAMJUTTUN Praveen
Secretary, FFU

NOTICE FOR CHANGE OF NAME

Notice is hereby given that **Ms. Faeza Bibi Paincham**, electing her legal domicile in the office of the undersigned Attorney-at-Law, has applied to the Honourable Attorney-General for leave to change her surname "PAINCHAM" into that of "JOOMABOCUS" so that in future she shall bear the names and surname of "Faeza Bibi JOOMABOCUS".

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

Under all legal reservations :-

Dated at Port Louis, this 21st day of October, 2024.

Me. B. Rampoortab.

Of BVR House, 1st Floor - Green Court Chambers,

4 Lislet Geoffroy St, Port Louis.

ATTORNEY FOR THE ABOVENAMED PARTY.

NOTICE UNDER SECTION 36(2) (c) OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **HFS Markets Limited** a Global Business Licence Company, having its registered address at Premier Business Centre, 10th Floor, Sterling Tower, 14 Poudriere Street, Port Louis, Mauritius, has by a Special Resolution passed on 26 September 2024 changed its name to **Seamless Markets Limited** as evidenced by a Certificate of Incorporation on Change of Name issued by the Registrar of Companies on 07 October 2024.

Premier Financial Services Limited
Secretary

LEGAL NOTICE IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS

(Before the Family Division)

In the matter of:

Rajkamalsing BAICHOO
of Baichoo Lane, Plaine des Roches.

PETITIONER (H)

v/s

Kirandeep BAICHOO (born KAUR)

RESPONDENT (W)

NOTICE TO ATTEND COURT

In compliance with an order made on the 23/07/2024 by His Lordship, the Honourable, R. SEEBALUCK, Judge of the Supreme Court, the abovenamed Petitioner has been authorised to effect substituted service by way of publication.

TAKE NOTICE you, the abovenamed Respondent, in order that you may not plead or pretend ignorance of same, that the abovenamed Petitioner has caused a petition for divorce to be entered against you before the Supreme Court (Family Division) and that the said petition is coming for **PRESENTATION ANEW** on

Wednesday the 15th day of January 2025 at 09.30 hrs, before the Supreme Court House (Family Division), situate at c/r Edith Cavell & Desroches Streets, Port Louis.

NOW TAKE FURTHER NOTICE that you, the abovenamed Respondent, are hereby required, called upon and summoned to be and appear of the above Court on the aforesaid date and hour to show cause if any as to why the order prayed for, should not be made by the Court.

WARNING YOU, that the abovenamed Petitioner shall proceed with the above matter whether you be present or not.

Under all legal reservations.

Dated at Port Louis, this 22nd day of October 2024.

ME. B. ARZINA PEEROO
of Suite 404, 3rd Floor, Chancery House, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.

Attorney for the Petitioner.

IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS (BEFORE THE FAMILY DIVISION)

In the matter of:-

Rooma BUNGORAZ BAROT (Born BUNGORAZ) (W) **PETITIONER**
v/s

Ketan Navinbhai BAROT (H)

RESPONDENT

NOTICE OF TRIAL

TAKE NOTICE in order that you may not plead or pretend ignorance of same that in virtue of a Judge's Order dated 04th September 2024, by Her Ladyship, Mrs R. D. DABEE, Judge sitting at Chambers, Substituted Service has been granted in the above matter by effecting service of the process of the divorce proceedings, pending before the Supreme Court of Mauritius, upon the Respondent, **Mr. Ketan Navinbhai BAROT**, by way of publication in two daily newspapers in Mauritius, one of which shall be "L'express". The Judge further orders that such mode of service by publication shall be effected at least one month before the returnable date/s. The abovenamed Petitioner lodged a divorce petition before the above Court on the 06th March 2023, against the Respondent and the case has been fixed for Presentation of Petition anew to the 15th October 2024. As default was recorded on your part on the day of Presentation of the Petition anew, the above case has been fixed for **MERITS to Friday the 29th November 2024 at 10.00 a.m.**

NOW TAKE FURTHER NOTICE that you are hereby required, called upon and summoned to be and appear on **Friday the 29th November 2024 at 10.00 a.m for Merits** before Family Court Division of New Supreme Court building, Cnr Edith Cavell & Desroches, Street, Port Louis.

WARNING YOU that the Petitioner will proceed with her Divorce case on the aforesaid day and hour whether you be present or not.

Under all legal reservations.

Dated at Port Louis, this 21st day of October 2024.

Mrs SOBHADEVI TOOLSEE-JAUNKY
Of No. 17, Jules Koenig Street, Port Louis.

ATTORNEY FOR THE PETITIONER

IN THE SUPREME COURT OF MAURITIUS (Family Division)

In the matter of:-

Jean Marcellin EDOUARD, a Factory Worker, 47 years old, of Morcellement Ruby, C05, Pointe Aux Sables.

PETITIONER (H)

v/s

Armelle Liza Daniella EDOUARD (born MOUEHDOUAH EWANE), no calling, 26 years old, of Douala, Cameroon

RESPONDENT (W)

NOTICE IN DENUNCIATION

In compliance with an order made on the 18/09/2024 by Her Ladyship, the Honourable, Mrs G. JUGESSUR-MANNA, Judge of the Supreme Court, the abovenamed Petitioner has been authorised to effect substituted service by way of publication.

TAKE NOTICE that the abovenamed matter was called on the **09th day of October 2024**, on which date you left default and same has now been postponed to the **19th day of February 2025 at 09.30 hours for Substituted Service**.

TAKE FURTHER NOTICE that you are most formally required, called upon and summoned to be and appear before the Judge in Chambers, 3rd Floor, Court No. 21, Supreme Court of Mauritius (Family Division), Edith Cavell Street, Port Louis, on the date and at the hour aforesaid for the presentation of the petition.

WARNING YOU that the aforesaid matter will be heard as above on the said date and at the aforesaid time whether you be present or not.

Under all legal reservations

Dated at Port Louis, this 17th day of October 2024

Me. Akshav MOSSUDDEE

Of Bowmans(Mauritius), 1st floor, Court View Building, Pope Hennessy Street, Port Louis.

Attorney for the Petitioner

To/

Armelle Liza Daniella EDOUARD (Born MOUEHDOUAH EWANE), No calling, 26 years old, of Douala, Cameroon

SALE BY LEVY

Notice is hereby given that on **Thursday the 07th day of November 2024 at 1.30 p.m.**, shall take place before the Master's Court, 2nd Floor New Supreme Court Building, Cnr Desroches & Edith Cavell Streets, Port Louis, the Sale by Levy of the following immovable property, viz :- Une portion de terrain de la contenance de **QUATRE CENT UN METRES CARRES (401m²)** (**PIN1712060090**), située au quartier des Plaines Wilhems, lieudit Rose Hill (Rue Victor Singery) et bornee d'après un rapport d'arpentage avec plan figuratif y joint dressé par Mons. Irsaa Nuckchady, arpenteur jure, le 07/04/1999, enregistré au Reg LS. 36 No. 6046, comme suit: Du premier cote, par la Rue Victor Singery, une réserve d'un metre vingt deux centimètres (1.02m) de large entre, se trouvant entièrement sur la présente portion de terrain, sur quatorze metres trois centimètres (14.03m); Du deuxième cote, par le surplus du terrain de la venderesse, sur trente metres quarante huit centimètres (30.48m); Du troisième cote, par M. Guy Michel Elysee, sur onze metres quatre vingt neuf centimètres (11.99m); Et du quatrième et dernier cote, par M. Jean Bosquet, sur trente metres trente trois centimètres (30.33m). Together with all the appurtenances and dependencies thereof generally whatsoever without any exception or reserve. **The said sale is prosecuted at the request of MauBank Ltd formerly known as Mauritius Post and Cooperative Bank Ltd having its registered office situated at 25, Bank Street, Cybercity, Ebene against Mr. Soondaragen ARNACHELLUM of Victory Street, Rose Hill.** All parties claiming a right to take inscription of legal mortgage upon the said property are warned that they must do so before the transcription of the judgment of adjudication, failing which they shall forfeit such right.

Dated at Port Louis, this 21st day of October 2024.

Me. N. Rama

Of Suite 701, 6th Floor, Chancery House, Lislet Geoffroy Street, Port Louis.

Attorney in Charge of the sale

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

Notice is hereby given that the Company, **Aay Kay Global**, a Global Business Company having its registered office at C/o Citco (Mauritius) Limited, Level 4, Tower A, 1 Exchange Square, Wall Street, Ebene 72201, Mauritius, is applying to the Registrar of Companies for its removal from the Register under Section 309 (1) (d) of the Companies Act 2001.

Notice is hereby also given 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.

Any objection to the removal of the Company under Section 312 of the Companies Act 2001 should be delivered to the Registrar of Companies, not less than 28 days of the date of this notice.

Dated this 21st October 2024

Company Secretary

NOTICE UNDER SECTION 36 (2) (c) OF THE COMPANIES ACT 2001

In the matter of:

River Resource (Mauritius) (Private) Limited

Notice is hereby given that "ZimAgency Consultancy (Pvt) Ltd" has, by way of a special resolution passed on 16 September 2024, changed its name to "River Resource (Mauritius) (Private) Limited" as evidenced by a certificate given under the hand and seal of the Registrar of Companies on 18 October 2024.

Dated this 21 day of October2024.

Registered Agent

Premier League

Nottingham Forest 1 - 0 Crystal Palace

Une erreur de Henderson coûte la victoire à Crystal Palace

Oliver Glasner a absous Dean Henderson de tout blâme après que la bâve du gardien de Crystal Palace en seconde période ait donné à Nottingham Forest une victoire acharnée. Henderson a permis à la première frappe de Chris Wood de passer à travers son plongeon désespéré pour prolonger le misérable début de saison de Palace.

Le match était en jeu lorsque Wood a tenté sa chance à 20 mètres suite au faible dégagement de la tête de Trevoh Chalobah sur le ballon plein d'espérance d'Alex Moreno. Mais Henderson a mis du temps à descendre et a ensuite laissé le tir de Wood se tortiller sous son bras droit, six jours seulement après son retour dans la formation de départ de l'Angleterre pour sa victoire en Ligue des Nations en Finlande.

"Il a essayé de s'excuser mais je ne l'ai pas permis", a déclaré le manager de Crystal Palace. « Ce n'est à blâmer personne. Il a réalisé tellement de gros arrêts pour nous cette saison et la saison dernière. Cela arrive. C'est du sport et nous sommes tous humains.

« Il n'a pas besoin de s'excuser pour l'erreur. Il s'agit de la façon dont nous gérions l'erreur. Je ne m'attends pas à un match facile contre Tottenham [on Sunday], ils sont très offensifs, nous connaissons les

défis que nous avons donc nous aurons besoin de Dean et il nous aidera certainement.

Wood est en bonne compagnie ces jours-ci. Son cinquième but de la saison signifie que seuls Erling Haaland et Cole Palmer ont marqué plus que les 16 buts qu'il a marqués en Premier League depuis que Nuno Espírito Santo a pris les commandes du City Ground juste avant Noël dernier.

L'attaquant néo-zélandais aura 33 ans au moment où Nuno, absent de la ligne de touche ici alors qu'il a entamé une suspension de trois matchs, fêtera son anniversaire, mais ils le feront sûrement. Grâce en grande partie aux buts de Wood, Forest se niche joyeusement à la huitième place du classement.

Dans un contraste frappant, Palace reste retranché dans la zone de relégation après son pire début de saison en Premier League.

Wood avait déjà vu trois occasions en fonte se réaliser en première mi-temps avant d'envoyer le tir qui a remporté ce match. Cette frappe signifie qu'il rejoint Bryan Roy et Stan Collymore comme les seuls joueurs à avoir atteint la barre des 20 buts en Premier League pour Forest. Ses célébrations ne se sont pas arrêtées là puisqu'il a révélé qu'il s'attendait à rede-



venir père avec le pouce dans la bouche habituel du footballeur et la routine du maillot.

"Incroyable", a déclaré Nuno. « Nous sommes ravis de lui, et pas seulement de ses objectifs. [It's] toutes ses actions dans le jeu, la façon dont il dirige l'équipe et l'impact qu'il a dans le vestiaire. C'est un joueur très expérimenté pour les jeunes [pour apprendre].

Avec Nuno assis dans une tribune qui abritait également le capitaine Morgan

Gibbs-White et James Ward-Prowse, tous deux suspendus, tandis que le propriétaire Evangelos Marinakis purge une suspension de cinq matches, il y avait un sentiment d'injustice parmi les supporters de Forest qui a alimenté le début énergique de leur équipe.

Pourtant, il y avait un trou devant la défense de Forest dans lequel Palace a sondé et dont il a failli profiter dès le début. Eberichi Eze, jouant un rôle libre juste à côté, voire parfois devant Eddie Nketiah, a valsé dans cet espace et a enroulé un tir de 20 mètres juste à côté.

Montpellier 0 - 5 Marseille

"On a changé des choses" : Comment l'OM s'est retrouvé avant le duel avec le PSG

L'Olympique de Marseille ne pouvait pas mieux préparer le rendez-vous avec le Paris Saint-Germain. Au-delà du score sans appel de la victoire Montpellier (0-5) dimanche, les modifications apportées par Roberto De Zerbi ont toutes porté leur fruit. Avec, comme vertus principales, un milieu de terrain plus consistant et une confiance retrouvée pour les attaquants.

C'est vrai que Montpellier était bon à prendre. Et le licenciement de Michel Der Zakarian annoncé en direct par Laurent Nicollin sur DAZN a symbolisé l'état déplorable de la formation héraultaise. Mais si elle a vécu un cauchemar dimanche soir à La Mosson (0-5), c'est bien parce qu'il y avait une drôle de machine en face. Marseille a montré autre chose que les pâles copies rendues à Strasbourg (1-0) et contre Angers (0-0) lors de ses dernières sorties. Et pour cause. Roberto De Zerbi avait modifié le visage de cet OM. Et tout a fonctionné. Trop bien pour ne pas faire naître l'espérance avant de recevoir le PSG.

L'entraîneur marseillais a commencé par changer de système. Un schéma initial en 4-3-3 qui a redonné du corps à tout le collectif olympien, même si l'ouverture du score d'Elye Wahi après seulement 48 secondes de jeu lui a permis d'évoluer dans le confort. "C'était une bonne partie, un match avec la bonne mentalité, s'est réjoui le technicien italien au micro de DAZN après la rencontre. On a changé des choses. On a évolué avec deux centraux et pas trois. Je suis très content de ce match."

Le milieu a notamment donné satisfac-



tion. Pierre Emile Hojbjerg, aligné en sentinelle, a régné sur l'entrejeu. Adrien Rabiot, pour sa première titularisation, a rayonné dans un rôle de relayeur taillé pour lui. Comme Amine Harit, positionné un cran plus bas aux côtés du Français. Dans cette configuration, l'OM a affiché une maîtrise remarquable (65% de possession de balle, 91% de passes réussies) tout en faisant

voler en éclat la faible opposition montpelliéenne sur les phases de transition.

"Tout est réuni pour qu'on continue comme ça"

Les attaquants se sont régaliés dans ces conditions. Ils en ont profité pour retrouver la confiance qui leur faisait défaut ces dernières semaines. Wahi la cherchait

même depuis le début de la saison. Buteur, passeur décisif et remarquable dans son travail d'appui, l'ancien Montpelliéen a enfin montré ce que l'OM attendait de lui depuis son transfert pour 30 millions d'euros l'été dernier. "C'est un moment très spécial, j'ai su faire la part des choses, a expliqué l'attaquant marseillais au micro de DAZN. Cette victoire fait du bien avant la semaine prochaine, tout est réuni pour qu'on continue comme ça."

Wahi n'est pas le seul à être déjà tourné vers le rendez-vous avec le PSG. Mason Greenwood l'attend également, et il l'a lui aussi parfaitement préparé en signant également un but et une passe décisive. Mais l'ancien joueur de Manchester United a préféré souligner la qualité du collectif plutôt que celle de sa prestation personnelle. "C'est une super performance d'équipe, a-t-il estimé au micro de DAZN. On était bien préparé même si on avait beaucoup de joueurs en sélection. On va se concentrer sur Paris. C'était la meilleure manière de préparer ce match, j'espère qu'on fera aussi bien."

Marseille pouvait difficilement mieux se projeter sur ce rendez-vous. Les ajustements bien sentis de De Zerbi et la confiance engrangée à La Mosson seront des atouts précieux, même si le PSG sera un autre client que Montpellier. "Paris, c'est l'équipe la plus forte sur le papier mais on va travailler pour avoir trois points et on va se battre, a promis l'entraîneur marseillais. Il faudra du courage, de l'orgueil, de la fierté, du jeu. Et courir." Un sacré mélange de qualités. Mais Marseille en a affiché suffisamment pour se retrouver à Montpellier. Et se donner le droit de rêver.

Premier League
Wolves 1-2 Man City

John Stones inscrit le but victorieux dans le temps additionnel et place City en tête

John Stones donne la victoire à Manchester City à la 95e minute pour briser la résistance des Wolves à Molineux ; Josko Gvardiol avait plus tôt annulé le but précoce de Jorgen Strand Larsen ; City est en tête du classement à la fin du temps réglementaire, les Wolves chutent en bas du classement

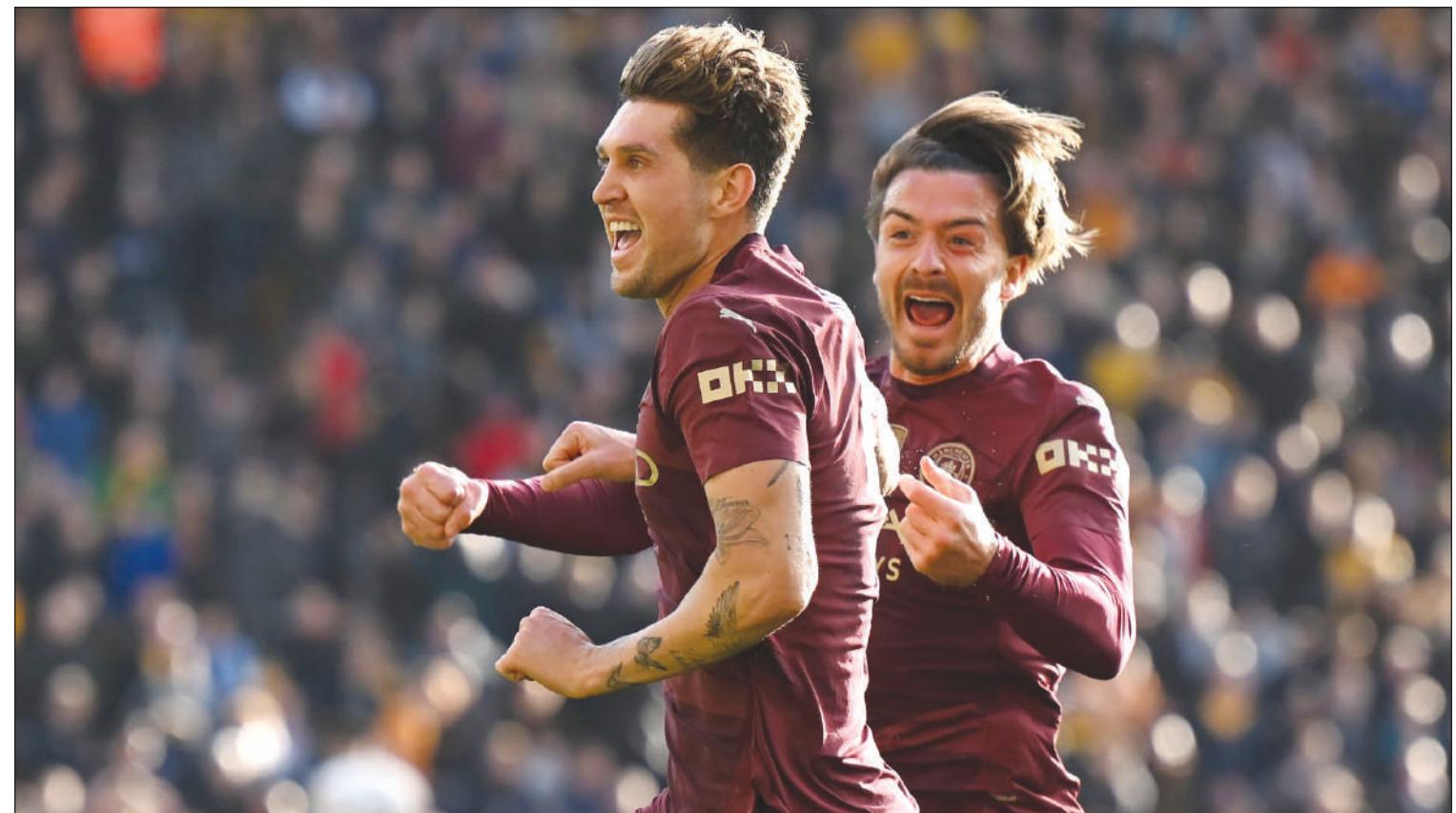
John Stones a marqué le but spectaculaire de la victoire de Manchester City dans le temps additionnel à Molineux, alors que leur victoire 2-1 contre les Wolves leur a permis de prendre la tête du classement de la Premier League.

Jorgen Strand Larsen avait ouvert le score pour l'équipe de Gary O'Neil et bien que Josko Gvardiol ait égalisé avant la pause, les Wolves en difficulté ont défendu avec acharnement et semblaient avoir résisté jusqu'à ce que Stones marque de la tête sur un corner à la 95e minute du match.

Le but avait été initialement annulé pour hors-jeu mais a été autorisé après une vérification VAR lorsqu'il a été jugé que Bernardo Silva n'interférait pas avec la vue de José Sa. Cette victoire prolonge la série d'invincibilité de City à 31 matchs, les place en tête et place les Wolves en bas du classement.

Comment cela s'est passé à Molineux

La mauvaise forme des Wolves aurait pu les faire craindre le pire contre les champions de Premier League, mais ils ont été stimulés par un but précoce, un mouvement rapide sur la droite qui a vu le centre à ras de terre de Nelson Semedo trouver Strand Larsen libre pour se placer au deuxième poteau.



Semedo a eu l'occasion de marquer le deuxième but sur une contre-attaque similaire peu de temps après, mais Ederson a repoussé son tir. City a ensuite fait preuve d'une défense impressionnante et City a dominé la possession de balle. Il a fallu un talent tout à fait particulier de la part de Gvardiol pour trouver la faille devant José Sa.

Le gardien remplaçant a tenté de marquer mais n'a pas pu détourner le tir du pied

droit qui a atteint la lucarne. Sa a néanmoins impressionné, réalisant de superbes arrêts sur Bernardo et Savinho pour permettre aux Wolves d'égaliser à la pause.

City a poussé et sondé en seconde période, faisant entrer Phil Foden et Jack Grealish pour fournir une menace différente sur les ailes, mais Erling Haaland a été remarquablement maintenu silencieux. Les Wolves étaient si près de s'en sortir avant le drame de fin de match - Stones se dirigeait

vers Molineux pour l'assommer.

Le public local était furieux de cette décision, notamment en raison de l'avertissement de hors-jeu sur le terrain. Les Wolves ont été applaudis pour leurs efforts, et City a célébré son but avec enthousiasme. Après la glissade d'Arsenal, cela renforce l'idée que même en mauvaise posture, City est l'équipe à battre.

Liga

Barcelone 5-1 Séville

Robert Lewandowski et Pablo Torre se préparent alors que le Barça s'est imposé

Robert Lewandowski et Pablo Torre ont tous deux marqué des doublés alors que Barcelone s'est imposé 5-1 contre Séville lors de leur rencontre en Liga. Le résultat

ne faisait aucun doute après que Lewandowski ait réussi son doublé tandis que Pedri en a marqué un autre dans une performance dévastatrice en première mi-temps. Il revenait ensuite à Torre d'ajouter les deux derniers buts alors que Séville ne pouvait marquer qu'un seul but.

Robert Lewandowski a poursuivi sa forme fulgurante avec un doublé brillant pour donner à Barcelone trois points d'avance en tête de la Liga après une victoire facile 5-1 contre Séville dimanche.

L'attaquant vétéran a sorti l'impasse sur place lors d'une première mi-temps dominante du Barça, avant que Pedri ne double l'avance de l'hôte avec une brillante finition depuis le bord de la surface.

Avant la pause, Lewandowski a donné l'avantage au Barça lorsqu'il a ramené le centre bas de Raphinha, se positionnant bien pour éviter le drapeau de hors-jeu et donner à son équipe un avantage de trois buts en 39 minutes.



C'était une question de limitation des dégâts pour Séville, le gardien norvégien Orjan Haskjold Nyland étant appelé à l'action pour refuser à Lewandowski et Lamine Yamal de superbes arrêts.

Mais il n'a pas pu empêcher un troisième but du Barça, le remplaçant Pablo Torre dirigeant le centre de Jules Koundé dans le coin inférieur gauche pour ajouter de la brillance au score.

Dans un énorme coup de pouce pour l'équipe de Hansi Flick, Gavi a fait son retour d'une longue blessure dans les derniers stades, faisant sa première apparition

depuis qu'il a subi une blessure aux ligaments du genou en novembre 2023.

Séville a riposté tardivement grâce à Stanis Idumbo Muzambo pour refuser au Barça une feuille blanche, mais Torre a rétabli l'avantage de quatre buts pour sceller son propre doublé tardif.

Le Barça a désormais remporté neuf de ses 10 premiers matches dans l'élite espagnole et se rendra à Madrid samedi pour le premier Clasico de la saison contre le Real Madrid de Carlo Ancelotti, qui occupe la deuxième place.

Le Barça a trois points d'avance sur Madrid

Barcelone est en tête du classement et il était crucial de remporter une victoire dimanche, avec à l'horizon un déplacement au Real Madrid, deuxième, au Bernabeu.

Ils ont l'avantage alors qu'ils se dirigent vers le premier Clasico de la saison samedi, tandis qu'un test de l'UEFA Champions League contre le Bayern Munich les attend mercredi - en direct sur TNT Sports et Discovery+ - dans une semaine monumentale pour l'équipe de Hansi Flick.

Mais ils seront en pleine confiance après avoir repris là où ils s'étaient arrêtés avant la trêve internationale, poursuivant leur brillante forme pour remporter une neuvième victoire de la campagne.

Robert Lewandowski (Barcelone)

Qui d'autre ? Robert Lewandowski a inscrit ses 13e et 14e buts de la saison avec un doublé catégorique pour en faire sept lors de ses trois derniers matches au Barça.

Le joueur de 36 ans est en pleine forme avant ses retrouvailles avec l'ancien club du Bayern Munich mercredi, et avec ce voyage à Madrid qui approche dans une semaine énorme pour le club, il a atteint sa meilleure forme juste à droite. temps.