



Musique

Mort de Charles Dumont, le compositeur de "Non, je ne regrette rien" d'Edith Piaf

Page 2



**Censure du gouvernement
L'avenir de Michel
Barnier dépend-il
du RN ou du PS ?**

Page 3



**La COP29 permettra-t-elle
de réunir les milliers
de milliards nécessaires
pour lutter contre
la crise climatique ?**

Page 4

LIGUE DES NATIONS



A la télé aujourd'hui

	<div>13:20 LE CHEMIN DU DESTIN</div> <div>13:47 PASSION AND POWER</div> <div>14:15 GOUT DE L'AMOUR</div> <div>15:00 SAMACHAR</div> <div>17:30 THE GARDENER'S DAUGHTER</div> <div>18:00 SAMACHAR</div> <div>18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA</div> <div>18:32 SHIV SHAKTI</div> <div>18:55 DOREE</div> <div>19:30 LE JOURNAL TELEWISE</div> <div>20:30 SKYSCRAPER</div> <div>22:11 TERRA NOSTRA</div> <div>23:30 LE JOURNAL TELEWISE</div>
	<div>15:52 SAVER LOKAL</div> <div>16:12 RODRIG MO PEI</div> <div>16:47 LA JOURNEE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR</div> <div>17:07 RADIO VISION</div> <div>18:00 PASSION AND POWER</div> <div>18:31 AMOUR SECRET</div> <div>19:00 JOURNAL KREOL</div> <div>19:20 LE MAGAZINE DE L'EMPLOI ET DES METIERS</div> <div>19:25 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF: PATE POISSON</div> <div>19:44 SON LADAN MEM</div> <div>20:00 ENCOUNTER</div> <div>20:31 PRIORITE SANTE</div> <div>21:00 PAROLES AGRICOLES</div> <div>21:30 RADIO VISION : LE MAG</div> <div>22:20 MOTS & ECRITS</div> <div>22:47 LA JOURNEE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR</div> <div>23:00 JOURNAL KREOL</div> <div>23:20 MUSIC TOUR : PAST PERFECT 3</div>
	<div>12:00 SAWAN BHADON</div> <div>14:10 KUCH LAMHE FURSAT</div> <div>15:00 SAMACHAR</div> <div>15:11 SAJANWA BAIRI HO GAILE HAMAR</div> <div>15:41 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI</div> <div>16:01 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI</div> <div>16:41 SHAURYA AUR ANOKHI KI KAHANI</div> <div>17:11 SAYINGS RADHA KRISHNA</div> <div>18:00 SAMACHAR</div> <div>18:42 SAMARPAN</div> <div>18:57 BHOJPURI DHAMAKA</div> <div>19:47 CHIKITSA AUR SWASTHEY</div> <div>20:13 RAMAYAN</div> <div>23:00 SHRADDHA AUR SABURI</div>
	<div>ISHQ MEIN MARJAWAN</div> <div>18:00 SAMACHAR</div> <div>18:31 SAYINGS RADHA KRISHNA</div> <div>18:32 KUNDALI BHAGYA</div> <div>19:02 UDAARIYAAN</div> <div>19:33 FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN</div> <div>20:05 SASURAL SIMAR KA 2</div> <div>20:29 YASHOMATI MAIYYA KE NANDLALA</div> <div>20:59 ANUPAMAA</div> <div>21:24 MERE SAI - SHRADDHA AUR SABURI</div> <div>21:54 KISMAT KI LAKIRON SE</div> <div>22:23 SWARAN GHAR</div> <div>22:53 RAJAA BETAA</div> <div>23:29 ANDAAZ</div>
	<div>14:08 WASHINGTON FORUM</div> <div>15:22 BABY EINSTEIN 2</div> <div>15:28 LES AVENTURES DU PETIT PINGOUIN</div> <div>15:28 KIKA ET BOB</div> <div>17:52 KIKA ET BOB</div> <div>18:00 BREAKING THE SILENCE OVER ENDOMETRIOSIS</div> <div>18:48 HEALTHY LIVING</div> <div>19:03 RED CARPET</div> <div>19:18 STUDENT SUPPORT PROG</div> <div>19:53 GLOBAL US</div> <div>20:24 LE TEMPS D'AIMER</div> <div>20:52 NEWS</div> <div>21:12 TOP DIVE SITES</div> <div>21:39 THE PLEASANT VALLEY WAR</div> <div>22:48 INITIATIVE AFRICA</div> <div>23:14 EUROMAXX</div>
	<div>06:00 ECO AFRICA</div> <div>07:18 AFRICA 54</div> <div>08:16 AGELESS GARDENS</div> <div>08:42 TOMORROW TODAY</div> <div>09:08 WASHINGTON FORUM</div> <div>10:23 WAKE UP ON MARS</div> <div>11:15 JAPAN VIDEO TOPICS</div> <div>11:24 ECO AFRICA</div> <div>11:51 THE 77 PERCENT</div> <div>12:17 AFRICA 54</div> <div>12:49 IN GOOD SHAPE</div> <div>13:15 AGELESS GARDENS</div> <div>13:42 TOMORROW TODAY</div>

Musique

Mort de Charles Dumont, le compositeur de "Non, je ne regrette rien" d'Edith Piaf

Le musicien Charles Dumont, compositeur du légendaire "Non, je ne regrette rien" d'Edith Piaf, est décédé dans la nuit de dimanche à lundi à Paris à l'âge de 95 ans. Il avait également collaboré avec Dalida, Bourvil ou encore Barbra Streisand.

Chanteur-auteur-compositeur, Charles Dumont est mort des suites d'une longue maladie à son domicile, a annoncé sa compagne à l'AFP.

La carrière de ce trompettiste de formation avait pris un virage majeur au tournant des années 1960 lorsqu'il avait convaincu la star Edith Piaf d'interpréter l'une de ses compositions, après avoir essuyé plusieurs refus. "Non, je ne regrette rien" est, depuis, devenu un inoubliable standard de la Môme, connu dans le monde entier.

"Ma mère m'a mis au monde, mais Edith Piaf m'a mis dans le monde", disait le chanteur et pianiste né à Cahors le 26 mars 1929. "Sans elle, je n'aurais jamais fait tout ce que j'ai fait ni comme compositeur ni comme chanteur", assurait-il lors d'un entretien à l'AFP en 2015.



Pour Charles Dumont, cette rencontre marquera le début d'une collaboration fructueuse avec Piaf, qui donnera naissance à plus de trente morceaux, dont "Mon dieu" ou "Les flonflons du bal".

Une reconversion en "crooner"

Tout au long de ses quelque soixante ans de carrière, Charles Dumont a également collaboré avec Barbra Streisand, Dalida, Bourvil, Juliette Gréco ou encore Tino Rossi. Il s'était reconverti en "crooner" à la fin des

années 1960, délaissant ses chansons contestataires. Il avait alors enchaîné les albums où l'amour se taillait la part du lion. Le disque "Une femme" lui avait valu en 1973 le prix de l'académie Charles-Cros.

Sa dernière apparition sur scène remonte à 2019 au Théâtre de la Tour Eiffel. "Quand vous revenez devant un public, qui vient vous voir comme il venait il y a 20, 30 ou 40 ans et vous fait le même accueil, alors il vous redonne vos 20 ans", disait-il.

Disneyland Paris

Désormais, le prix du billet d'entrée augmentera en fonction de la demande

Le parc d'attractions de Seine-et-Marne est passé à une tarification dynamique similaire à ce qui se pratique dans l'aérien ou le ferroviaire, mais assure que le prix minimal a baissé.

Comme dans l'aérien et le ferroviaire, Disneyland Paris se met au «yield management». Le parc d'attractions de Marne-la-Vallée a introduit ce mardi 19 novembre une tarification dynamique pour ses billets d'entrée, dont les prix vont varier en fonction de la demande. À l'image de la plupart des grands parcs européens, Disneyland Paris proposait déjà des prix différents en fonction de l'affluence : jusqu'à présent, chaque journée était classée selon la fréquentation attendue avec un prix plus ou moins cher. Mais une fois fixé, le tarif ne bougeait plus. Désormais, comme pour un billet de train, plus le parc se remplit ce jour-là, plus le tarif évoluera à la hausse.

Une semaine après la polémique sur les espaces réservés et payants pour avoir une vue imprenable sur la parade de Noël - qui reste gratuite pour l'ensemble des visiteurs -, l'annonce a fait grogner quelques fidèles du parc sur les réseaux sociaux, agacés par ce qu'ils perçoivent comme une nouvelle hausse des tarifs. Contacté par Le Figaro, Disneyland Paris souligne que la variation des prix se fait dans une fourchette fixe, et qu'avec ce nouveau système, le prix minimal a baissé.

Des billets à partir de 50 euros

On trouve en effet des billets un jour / un parc à 51 euros les mercredis de janvier (et même 50 euros le 21 janvier



2026 - il faut se projeter), contre 56 euros jusqu'alors, même si cela ne concerne que quelques dates dans l'année, et que ce prix peut dépasser l'ancien minimum si le parc se remplit bien ces jours-là. Sur les 18 mois à venir, 153 dates sont pour le moment à 65 euros ou moins pour ce type de billet, assure la direction. Quant au billet un jour / deux parcs (qui permet de visiter à la fois Disneyland Park et les Walt Disney Studios), il démarre à 75 euros.

Les billets les plus chers actuellement en vente atteignent les 130 euros pour une journée aux deux parcs, à certains jours pendant les prochaines vacances de Noël ; le parc ne précise pas le tarif maximal possible. Reste que certaines journées spéciales - 14 juillet, 31 octobre et 31 décembre - seront proposées à des tarifs largement supérieurs : à un mois et demi du Nouvel an, il faut par exemple débours-er 175 euros pour un billet deux parcs à cette date, ou 155 euros pour la journée d'Halloween en 2025. Un prix justifié par l'offre proposée ces jours-là, avance Disneyland Paris, le parc principal restant ouvert plus tard et proposant spectacles et feu d'artifice.

18 mois de visibilité

Le parc vante un système donnant

plus de visibilité à ses visiteurs, qui peuvent désormais réserver leur billet jusqu'à 18 mois à l'avance, contre un an seulement auparavant. Le prix sélectionné est bloqué pendant 60 minutes lorsqu'il est mis dans le panier. Et les billets sont remboursables ou modifiables jusqu'à trois jours avant la visite. Les billets non datés voient en revanche leur prix augmenter de 14 euros : il faudra débours-er 119 euros pour une journée dans un parc (contre 105 euros auparavant) et 144 euros pour les deux parcs (contre 130 euros), si l'on ne veut pas s'engager sur une date de visite au moment de l'achat.

Comme dans les transports, le «yield management» est un moyen pour l'entreprise de maximiser ses revenus en gonflant les tarifs des journées qui se vendent bien, tout en poussant les visiteurs à réserver le plus en amont possible. Cela lui permet alors de calibrer au mieux son offre et son effectif à mobiliser pour chaque journée en fonction de l'affluence attendue. Les prix réduits sur les périodes calmes permettent également de lisser la fréquentation en incitant les visiteurs à fuir les journées où les parcs sont chargés.

Réception d'adieu Nandini Singla exprime sa gratitude

La Haut-Commissaire de l'Inde à Maurice, Nandini Singla, a terminé son mandat de quatre ans à Maurice et quittera prochainement le pays. Dans ce contexte, une réception d'adieu a été organisée par le Haut-Commissariat de l'Inde à Ebène en signe d'appréciation pour sa contribution au cours des dernières années.

Plusieurs personnalités dont le Vice-Président de la République de Maurice, Marie Cyril Eddy Boissézon, étaient présentes à la réception.

S'exprimant lors de l'événement, Nandini Singla a exprimé sa gratitude au gouvernement et au peuple mauriciens pour son mandat dans le pays, soulignant la relation unique, spéciale, éprouvée et de longue date qui existe entre l'Inde et Maurice, valorisant toutes deux la démocratie, la diversité, la paix et la prospérité.

La Haut-Commissaire indienne a saisi l'occasion pour féliciter le Premier ministre nouvellement élu de la République de Maurice, le Dr Navinchandra Ramgoolam, tout en réitérant le soutien du gouvernement indien



à Maurice pour renforcer davantage les relations bilatérales.

Nandini Singla a expliqué les différents fronts de collaboration entre l'Inde et Maurice, allant des projets de développe-

ment aux projets éducatifs et culturels. Concernant les projets en cours, elle a déclaré que l'Inde fournirait à Maurice 100 bus électriques écologiques.

Parmi les autres projets à venir figurent

un nouveau Collège de la fonction publique qui sera prochainement inauguré à Moka, un nouveau centre de santé régional à Cap Malheureux et une nouvelle bibliothèque nationale et bibliothèque d'archives à Moka, a-t-elle indiqué.

La haut-commissaire indienne Nandini Singla a également insisté sur l'extension par l'Inde de la toute première ligne de crédit libellée en roupies à Maurice pour le remplacement de 100 km de conduites d'eau. Elle a souligné que l'Inde continuerait de faciliter les négociations sur la revendication de souveraineté de Maurice sur l'archipel des Chagos.

Elle a évoqué plusieurs projets réalisés au cours de son mandat, notamment l'accord CECPA, le premier accord de libre-échange de l'Inde en Afrique ; lancement des cartes RuPay et des services UPI ; création du Conseil des entreprises indiennes ; mise en place d'une nouvelle bourse panafricaine ; et la mise en œuvre de projets de logements sociaux et solaires.

Au millième jour de la guerre en Ukraine, Zelensky appelle l'UE à accroître la pression sur Moscou

Au millième jour de la guerre en Ukraine, le président Volodymyr Zelensky a exhorté l'Union européenne à durcir le ton vis-à-vis de son homologue russe Vladimir Poutine.

Au millième jour de la guerre en Ukraine, Volodymyr Zelensky a pris la parole, devant le parlement européen. Les députés lui ont réservé une ovation, et en ce jour hautement symbolique, le président ukrainien a rappelé la nécessité d'établir un rapport de force face à Moscou, après plus de deux ans et demi de conflit.

Il faut "maintenir la pression" vis-à-vis du Président russe Vladimir Poutine, et le priver de son "argent et de son pouvoir" pour le forcer à entamer des "négociations sérieuses" et mettre ainsi fin à la guerre, estime-t-il.

"Poutine n'accorde aucune valeur aux personnes, ni aux lois. Seuls l'argent et le pouvoir comptent à ses yeux. Et c'est ce dont nous devons le priver afin de rétablir la paix", a déclaré le président ukrainien face aux députés européens, par écran interposé.

Au cours de son intervention de six minutes, M. Zelensky a appelé les dirigeants politiques à ne pas se laisser distraire par les élections et à se focaliser sur l'affaiblissement des capacités militaires de la Russie, récemment renforcées par l'arrivée de près de 11 000 soldats nord-coréens pour combattre aux côtés des soldats russes dans la région de Kursk.

Ce contingent nord-coréen, averti M. Zelensky mardi, pourrait bientôt atteindre 100 000 hommes. (Bloomberg a cité le même chiffre, mentionnant des sources du G20).

L'implication directe de la Corée du Nord a constitué un pallier supplémentaire, et aurait incité le président américain Joe Biden à renoncer à son veto de longue date, autorisant l'Ukraine à frapper le territoire russe plus loin dans les terres, au moyen de missiles ATACMS fournis par les États-Unis. L'Allemagne a toutefois maintenu son opposition à la fourniture de missiles de longue portée Taurus.

Volodymyr Zelensky a demandé à ses alliés d'autoriser l'Ukraine à tirer sur des dépôts militaires, des bases aériennes et des usines de missiles situés sur le sol russe. Il a également plaidé en faveur de sanctions plus sévères à l'encontre de la "flotte fantôme" de la Russie, dont Moscou se sert pour contourner les sanctions imposées à ses échanges d'hydrocarbures, et le gel des avoirs russes.

"N'oubliez pas ce que l'Europe est en mesure de réaliser", a affirmé Volodymyr Zelensky face aux députés européens, en présentant ses propositions pour "faire pression sur la Russie en faveur d'une paix juste".

"Il faut répliquer à chaque coup et à chaque menace de la Russie par des sanctions fermes", a-t-il ajouté.

Volodymyr Zelensky, qui a prononcé son allocution en anglais, a remercié le Parlement européen pour son soutien constant et pour avoir "veillé à ce que pas un seul des mille jours de cette terrible guerre ne devienne un jour de trahison des valeurs européennes que nous partageons".

"Nous avons prouvé que ces valeurs n'étaient pas seulement des paroles, ni quelque chose d'abstrait. Les valeurs européennes et le mode de vie européen, lorsqu'ils se traduisent par des actes, protègent concrètement la vie des personnes", a poursuivi M. Zelensky.

Les députés européens ont réservé une ovation à M. Zelensky, avant et après son pin's aux couleurs du drapeau ukrainien. Par le passé, le président ukrainien a pris la parole à plusieurs reprises face au Parlement européen, notamment dans les premiers jours de l'invasion. "Personne ne nous brisera", avait-il alors lancé.

Roberta Metsola, la présidente du Parlement européen, a salué la "bravoure" de M. Zelensky et a insisté sur le fait que tout accord de paix devrait être basé "sur la justice et la dignité". "Rien [de ce qui sera décidé] sur l'Ukraine [ne se fera] sans l'Ukraine".

"Aujourd'hui, nous envoyons un message clair et net : nous soutenons l'Ukraine, jusqu'à ce que la liberté, et jusqu'à ce qu'une paix véritable [soient obtenues]", a assuré Roberta Metsola.

Le cap des 1 000 jours de conflit intervient à un moment critique pour l'Ukraine, alors que les troupes russes réalisent des avancées considérables dans l'est du pays et que Moscou intensifie ses frappes contre les infrastructures énergétiques du pays, ce que beaucoup considèrent comme une stratégie visant à déclencher une crise humanitaire pendant l'hiver.

Ces mille jours de conflits arrivent aussi dans un contexte d'incertitudes, alors que Donald Trump prépare son retour à la Maison Blanche, le Président élu n'ayant cessé de marteler, pendant sa campagne, sa volonté de rompre avec l'aide militaire et financière américaine accordées jusque-là à l'Ukraine, et de conclure un accord pour mettre fin à la guerre dans les "24 heures", sans donner de détails sur la manière dont il y comptait y parvenir.

Censure du gouvernement

L'avenir de Michel Barnier dépend-il du RN ou du PS ?

Le parti d'extrême droite est tenté de faire tomber le gouvernement d'ici la fin de l'année, mais sans le vote des députés PS, la motion de censure ne serait pas adoptée.

Marine Le Pen est de plus en plus tentée de faire tomber le gouvernement Barnier. Le moment venu, elle seule décidera de l'attitude de ses troupes et le couperet pourrait tomber en décembre. Pour faire adopter le budget, Michel Barnier devrait alors recourir à l'article 49.3, ce qui entraînera le dépôt par la gauche d'une motion de censure. L'extrême droite pourrait s'y rallier pour au moins deux raisons. D'abord parce que pour l'heure, les députés RN ne servent à rien. Début septembre, lors de la nomination de Michel Barnier, Jordan Bardella fanfaronnait : "Rien ne peut désormais se faire sans nous". C'est faux. Lors de la discussion budgétaire, le parti lepéniste n'a pas pesé et Marine Le Pen n'est pas consultée.

Provoquer une crise politique aurait aussi l'avantage pour la patronne du groupe RN de détourner l'attention, de l'opinion et des médias, au moment où planera sur elle, début janvier, la menace d'une lourde condamnation pour détournement de fonds publics.

La chute du gouvernement avant Noël ?

Jean-Luc Mélenchon pronostique même déjà la date de la chute du gouvernement, entre le 15 et le 21 décembre, dit-il. Il rêve de s'offrir le scalp de Michel Barnier à Noël, car derrière le Premier ministre, Jean-Luc Mélenchon a une autre cible : Emmanuel Macron. Le chef de file des insoumis a reconnu dimanche 17 novembre sur France 3 qu'il misait sur une présidentielle anticipée pour imposer sa candidature à toute la gauche. La chute du gouvernement dès la fin de l'année, alors que le chef de l'État ne peut dissoudre l'Assemblée avant juin prochain, accentuerait la pression sur l'Élysée. Ajouter du chaos au désordre, c'est donc l'intérêt commun du couple Mélenchon - Le Pen qui

rêve de se retrouver face à face au second tour d'une nouvelle élection présidentielle. Même si Jordan Bardella a gaffé lundi soir sur BFMTV en jugeant que le RN ne doit jamais présenter un candidat condamné. À moins que son inconscient ait parlé, lui qui piaffe de remplacer Marine Le Pen en 2027.

La survie du gouvernement ne dépend en réalité pas de l'attitude du RN. Tout le monde le répète, mais c'est une illusion d'optique. En fait, ce sont les 66 députés socialistes qui ont la clef. Sans eux, pas de majorité pour une motion de censure. C'est pour leur mettre la pression que Jean-Luc Mélenchon annonce déjà une date. Il s'arroge leur vote, une façon d'accuser de "trahison" les socialistes qui ne se plieraient pas à sa stratégie. Sauf que pour un parti dit de gouvernement, voter la censure, ce n'est pas seulement s'opposer, c'est aussi porter une alternative pour gérer le pays. Or, il n'y a pas non plus de majorité de gauche à l'Assemblée. Reste à savoir si le jour venu, les députés PS approuveront, par réflexe pavlovien, la motion de censure. Ou s'ils s'interrogent sur les conséquences de leur vote. Et sur l'identité de ceux qui en seraient les véritables bénéficiaires.

La COP29 permettra-t-elle de réunir les milliers de milliards nécessaires pour lutter contre la crise climatique ?

La dernière série de négociations sur le climat de l'ONU, la COP29, s'est ouverte lundi dernier à Bakou, en Azerbaïdjan, après une année marquée par de multiples records de chaleur extrême et par un chaos climatique généralisé – incendies de forêt, inondations et ouragans destructeurs – qui a frappé presque tous les régions du monde.

Une augmentation majeure des engagements financiers pour aider les pays vulnérables à atténuer les impacts du changement climatique et à s'y adapter est l'objectif principal de la conférence de cette année, surnommée la « COP sur le financement climatique ».

Les pays peuvent-ils s'entendre sur un nouvel objectif de financement climatique ?

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), principal organisme scientifique de l'ONU chargé des questions climatiques, émet des avertissements de plus en plus alarmants sur l'accélération du réchauffement climatique. Pour limiter la hausse des températures à 1,5 °C au-dessus des niveaux préindustriels, des investissements substantiels sont nécessaires dans les technologies énergétiques propres, les infrastructures et les mesures d'adaptation.

Les pays en développement, en particulier les petits États insulaires et les pays les moins avancés, sont particulièrement vulnérables aux impacts climatiques tels que l'élévation du niveau de la mer, les phénomènes météorologiques extrêmes et les sécheresses. Ils ont besoin d'un soutien financier important pour renforcer leur résilience, faire la transition vers des économies à faibles émissions de carbone et compenser les pertes et les dommages.

Un avertissement pour le G20

L'examen à mi-parcours de la COP29 intervient alors que des dirigeants se rendent au Brésil pour le sommet du G20 de la semaine prochaine.

Les négociations qui se déroulent 24 heures sur 24 à Bakou sur le sujet toujours épineux de l'argent avancent lentement. Les délégués des pays en développement appellent à des progrès plus nombreux et plus rapides sur le nouveau financement des pertes et dommages et à l'accélération des objectifs en matière d'énergie propre.

Simon Stiell, Secrétaire exécutif de la Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques (CCNUCC), qui organise les réunions annuelles de la COP, a adressé un message aux dirigeants du G20 tôt samedi avant qu'ils ne sautent dans leurs avions pour Rio de Janeiro : « Les progrès du financement climatique en dehors [du processus de la CCNUCC] sont tout aussi cruciaux, et le rôle du G20 est essentiel à sa mission... la crise climatique mondiale devrait être la priorité numéro un à Rio la semaine prochaine. Le sommet [du G20] doit envoyer des signaux mondiaux très clairs ».

Il a plaidé pour que davantage de subventions et de financements concessionnels soient disponibles et que la poursuite de la réforme des banques multilatérales de développement soit une priorité absolue.

Enfin, le chef d'ONU Climat a déclaré que « dans une période de turbulences et un monde en train de se fracturer, les dirigeants du G20 doivent signaler haut et fort que la coopération internationale reste la meilleure et la seule chance pour l'humanité de survivre au réchauffement climatique. Il n'y a pas d'autre solution ».

Plus tôt dans la semaine, M. Stiell a donné une évaluation brutale des enjeux : l'aggravation du changement climatique et les dommages socioéconomiques qu'il inflige signifient que « des milliards de personnes ne peuvent tout



simplement pas se permettre que leur gouvernement quitte la COP29 sans un objectif mondial de financement climatique ».

« Alors, pour les dirigeants ici et dans les capitales, dites clairement que vous attendez un ensemble de résultats solides. Dites à vos négociateurs – oubliez les postures – et passez directement à la recherche d'un terrain d'entente », a-t-il déclaré.

Une transition juste, pas une « ruée vers la cupidité »

Avant de se rendre au sommet du G20 au Brésil, M. Guterres a tenu plusieurs réunions liées au climat, dont une sur les minéraux essentiels aux technologies d'énergie renouvelable comme les panneaux solaires, les éoliennes et les véhicules électriques.

Ces minéraux, comme le cuivre, le lithium, le nickel, le cobalt et les terres rares, sont essentiels à la transition vers l'abandon des combustibles fossiles, la demande devant tripler d'ici 2030.

Beaucoup de ces minéraux se trouvent en Afrique, qui pourrait en tirer des bénéfices financiers. Cependant, on craint une « malédiction des ressources », où les pays où se trouvent ces ressources n'en tireraient aucun bénéfice.

M. Guterres a mis l'accent sur la gestion de la demande sans déclencher une « ruée vers la cupidité » qui exploite et écrase les pauvres, mais qui garantit au contraire que les communautés locales en bénéficient.

Exploitation durable des minéraux

Dario Liguti, de la Commission économique des Nations Unies pour l'Europe, a également souligné la nécessité d'une « exploitation durable de ces minéraux », en particulier dans les marchés émergents, pour protéger l'environnement et soutenir les communautés locales. En avril, le chef de l'ONU a formé un groupe de haut niveau pour veiller à ce que les pays et les communautés disposant de ces ressources en bénéficient le plus.

Dans son discours d'ouverture mardi au Sommet mondial des dirigeants pour l'action climatique, le Secrétaire général de l'ONU António Guterres a déclaré que 2024 a été « une leçon magistrale de destruction climatique ». Il a souligné le rôle essentiel du financement climatique dans la résolution de la crise : « Le monde doit payer, sinon l'humanité en paiera le prix... le financement climatique n'est pas une œuvre de charité, c'est un investissement. L'action climatique n'est pas facultative, c'est un impératif ».

M. Stiell a ensuite fait écho à ce sentiment : « Abandonnons l'idée que le financement climatique est une œuvre de charité. Un nouvel objectif ambitieux de financement climatique est entièrement dans l'intérêt de chaque nation, y compris la plus grande et la plus riche ».

Au-delà de l'engagement de 100 milliards de dollars

En 2009, lors de la 15e Conférence des Parties à la CCNUCC (COP15) à Copenhague, les pays développés se sont engagés à mobiliser 100 milliards de dollars par an pour financer la lutte contre le changement climatique d'ici 2020. Si cet objectif a finalement été atteint en 2022, il a été critiqué comme étant insuffisant et tardif.

À la COP29, les négociateurs visent à fixer un nouvel objectif plus ambitieux pour le financement de la lutte contre le changement climatique. Les pays en développement réclament un montant nettement plus élevé, potentiellement de l'ordre de plusieurs milliers de milliards de dollars par an. Cependant, les discussions sur le montant exact et les modalités de versement des fonds restent controversées.

Une avancée décisive sur le carbone

L'adoption de l'article 6 de l'Accord de Paris, qui ouvre la voie à un marché mondial du carbone soutenu par l'ONU, a constitué une avancée majeure le jour de l'ouverture de la COP29. Ce marché facilitera l'échange de crédits carbone, incitant les pays à réduire leurs émissions et à investir dans des projets respectueux du climat.

James Grabert, responsable de la division de l'atténuation au sein de l'ONU sur les changements climatiques, le nom sous lequel est connu le secrétariat de la CCNUCC, a déclaré que cet accord historique fournirait aux pays un « outil précieux » pour atteindre leurs objectifs climatiques et favoriser le développement durable.

La COP29 se déroulant juste après les élections présidentielles aux États-Unis, l'impact d'une nouvelle administration américaine sur l'action climatique mondiale a été au centre des préoccupations de nombreux participants dans les couloirs du Centre de Bakou.

Lors d'une conférence de presse, la Présidente des Îles Marshall Hilda Heine et le ministre irlandais de l'Environnement Eamon Ryan ont souligné que malgré les inquiétudes concernant un retrait américain de l'Accord de Paris, la lutte contre le changement climatique était un effort mondial qui nécessitait une coopération mondiale en vue d'une meilleure économie pour tous. Les deux dirigeants ont également cité les progrès en cours des États et des villes comme des raisons d'espérer.

Activisme des jeunes et justice climatique

Les jeunes du monde entier réclament de plus en plus d'action climatique et de justice climatique. Ils appellent les gouvernements et les entreprises à prendre des mesures audacieuses pour réduire les émissions, protéger les communautés vulnérables et créer un avenir durable pour tous.

Après avoir rencontré des représentants de la jeunesse et des défenseurs du climat à la COP29, le Secrétaire général a déclaré sur les réseaux sociaux qu'il comprenait leurs frustrations : « Vous avez tout à fait le droit d'être en colère. Je suis en colère aussi... parce que nous sommes au bord du gouffre climatique et je ne vois pas assez d'urgence ou de volonté politique pour faire face à l'urgence ».

Basmallah Rawash, militante climatique de Care About Climate, a dit : « Ce n'est pas nous qui sommes censés porter le fardeau de l'atténuation. Nous ne sommes pas ceux qui ont provoqué cela, mais nous sommes ceux qui porteront le fardeau de la plus grande lutte du moment ».

Les décisions prises à Bakou auront des conséquences de grande portée pour les générations à venir. Il est impératif que les négociateurs parviennent à un accord ambitieux qui fournisse le financement nécessaire pour construire un avenir résilient et à faible émission de carbone pour tous.

Trump nomme «Dr.Oz», chirurgien star des plateaux télé, à un poste clé à la santé

Le chirurgien de 64 ans est connu pour être une star du petit écran. Mais ses recommandations santé lui ont valu les critiques de confrères.

Donald Trump a annoncé mardi 19 novembre nommer Mehmet Oz, un ancien chirurgien star des plateaux télé, pour piloter l'énorme programme public d'assurance maladie américaine. «Les États-Unis sont plongés dans une crise de la santé publique et il n'y a pas de médecin plus qualifié que le Dr. Oz pour rendre sa santé à

l'Amérique», a affirmé le président élu dans un communiqué.

Ce chirurgien de 64 ans est connu pour être une star du petit écran, qui a échoué à se lancer en politique. Adoubé dans les années 2000 par la papesse de la télévision américaine Oprah Winfrey, qui l'avait invité comme expert sur son plateau, il a eu sa propre émission durant plus de dix ans, le «Dr. Oz Show», qui a fait de lui une célébrité. Ce fils d'immigrés turcs a même son étoile sur la célèbre «Walk

of Fame» à Hollywood.

Mais ses recommandations santé, parfois ponctuées de qualificatifs comme «magique» ou «miracle», lui ont valu les critiques de confrères, et il a aussi été accusé d'avoir promu des traitements ou des compléments alimentaires inefficaces ou potentiellement dangereux, notamment sur le Covid. Candidat adoubé par Donald Trump à une élection très scrutée en Pennsylvanie, il avait échoué à se faire élire au Sénat américain en 2022.

Sécheresse

Le Zimbabwe annonce qu'il va abattre 200 éléphants pour répondre aux pénuries alimentaires

Alors que la Namibie avait annoncé début septembre abattre plus de 700 animaux sauvages, dont 83 éléphants, pour donner leur viande à la population touchée par la sécheresse, le Zimbabwe a décidé de suivre son exemple.

Le Zimbabwe va abattre 200 éléphants pour faire face aux pénuries alimentaires provoquées par la pire sécheresse depuis des décennies en Afrique australe, a annoncé vendredi 13 septembre l'autorité de la faune, suivant l'exemple récent de la Namibie.

Le pays a "plus d'éléphants que nécessaire", avait affirmé le ministre zimbabwéen de l'Environnement au Parlement mercredi, précisant avoir ordonné cet abattage à l'Autorité des Parcs et de la Faune sauvage du Zimbabwe (ZimParks).

Les 200 éléphants seront chassés dans des zones de conflit avec les populations humaines, dans la réserve naturelle de Hwange, la plus vaste du pays, a indiqué à l'Agence France-Presse le directeur général de ZimParks Fulton Mangwanya.

Le nombre d'éléphants au Zimbabwe est estimé à 100.000, soit le deuxième contingent au monde après celui du Botswana. ZimParks assure qu'ils sont 65.000 à Hwange seulement, soit quatre fois plus que ce que le Parc est capable d'accueillir.

Déjà 700 animaux doivent être abattus en Namibie

La Namibie a annoncé début septembre avoir commencé l'abattage de plus de 700 animaux sauvages, dont 83 éléphants, pour, selon le gouvernement, nourrir la population touchée par la sécheresse tout en

allégeant la pression sur les ressources en pâture et en eau, minées par la sécheresse.

Zimbabwe et Namibie figurent parmi les pays d'Afrique australe ayant déclaré l'état d'urgence en raison de la sécheresse.

"Le gouvernement devrait trouver des méthodes plus durables et protectrices de l'environnement pour faire face à la sécheresse", a estimé Farai Maguwu, directeur du Centre des gestion des ressources naturelles, une ONG. "Il faut arrêter cela car ce n'est pas éthique", a-t-il ajouté.

Une espèce considérée "vulnérable"

Chris Brown, un défenseur de l'environnement et patron de la Chambre namibienne de l'Environnement souligne néanmoins que "les éléphants ont un effet dévastateur sur l'habitat naturel si on les laisse se multiplier de façon exponentielle".

"Ils abîment l'écosystème et les habitats naturels (...) d'autres espèces moins emblématiques et qui donc importent moins aux yeux des défenseurs de l'environnement en fauteuil, assis en ville", dénonce-t-il, "ces espèces importent autant que les éléphants", dans un contexte où les habitats et ressources en eau sont mis à rude à épreuve par la sécheresse. La dernière campagne d'abattage d'éléphants au Zimbabwe remonte à 1988.

Le Fonds mondial pour la Nature (WWF) estime qu'il ne reste qu'environ 415.000 éléphants sur le continent (contre 3 à 5 millions au début du 20e siècle). Les éléphants d'Asie et d'Afrique sont considérés comme menacés d'extinction, à l'exception des populations d'Afrique du Sud, du Botswana, de Namibie et du Zimbabwe, considérées comme seulement "vulnérables".

"Ca va dissuader les touristes"

Rachida Dati veut faire payer 5 euros pour visiter Notre-Dame et divise

La ministre de la Culture Rachida Dati veut faire payer 5 euros l'entrée de Notre-Dame de Paris. Une initiative qui divise les touristes et les personnalités du monde de la culture. Si les fonds récoltés doivent permettre de rénover les édifices religieux en péril, faire payer l'entrée d'une église fait débat.

Pour sauvegarder "le patrimoine religieux", l'entrée pourrait bientôt devenir payante à Notre-Dame de Paris. C'est en tout cas ce que propose la ministre de la Culture Rachida Dati qui veut faire payer 5 euros aux touristes dès la réouverture de la cathédrale le 7 décembre, après cinq ans d'une reconstruction dans la foulée de l'incendie qui l'a ravagée en 2019.

La ministre de la Culture propose dans les colonnes du Figaro un prix d'entrée de "5 euros seulement par visiteur", qui permettrait de récolter 75 millions d'euros par an, une somme allouée pour rénover les églises de Paris et de France.

Une initiative qui divise les touristes sur le parvis de Notre-Dame. Mexicaine, Alexandra voyage en Europe et payer 5 euros pour visiter Notre Dame ne la choque pas: "Dans les endroits que j'ai visité, c'était même plus cher", confie-t-elle à RMC.

"Une question de principe!"

Notice under Section 311(2) of the Companies Act 2001

Notice is hereby given that **Ballham Nine Limited**, being an Authorised Company (the "Company") and having its registered office at c/o Schindlers Trust Mauritius Limited, The Hybrid, 3rd Floor, 634 La Promenade, Telfair, Moka, Mauritius is applying to the Registrar of Companies, for removal of the Company from the Register of Companies under the provisions of Section 309(1) of the Companies Act 2001.

The Company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all known creditors and has distributed its surplus assets in accordance with 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 not later than 28 days from the date of publication of this notice.

Schindlers Trust Mauritius Limited
Registered Agent

Dated this 20th day of November 2024

Marjorie, originaire de Narbonne, est remontée contre l'initiative de Rachida Dati: "Ca a toujours été gratuit, pourquoi il faudrait payer? On ne paie pas assez tout ce qu'il y a autour? C'est une question de principe", tonne-t-elle.

Belen, elle, est uruguayenne et très pieuse et elle a un avis tranché: "Je pense que ça va dissuader les touristes de venir. On n'a pas à payer pour aller à l'église. C'est la maison de Dieu, ça doit être gratuit !". Avisée de l'utilisation des fonds récoltés pour rénover d'autres églises, elle change d'avis: "Si ça bénéficie à d'autres églises, alors je suis d'accord. A la fin, c'est pour la bonne cause."

Une "bonne" cause devenue surtout indispensable, pour Edouard de Lamaze, président de l'Observatoire du patrimoine religieux: "On a 45.000 édifices religieux. Il y a 5% de ce patrimoine en état de péril: 75 millions ce sera formidable", s'extasie-t-il.

"Les églises sont ouvertes à tous. Quand on visite, on aime l'art, on a envie d'y aller pour voir un oeuvre. C'est de l'art gratuit accessible à tout le monde", poursuit-il.

En contradiction avec la loi de 1905?

A contrario, Didier Rykner, directeur de la rédaction du site internet La Tribune de l'Art, juge l'idée "mauvaise": "Une église doit être ouverte à tous et la loi de 1905 de séparation de l'église et de l'Etat interdit de faire payer les fidèles".

Les fidèles exemptés

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE WITHIN RESIDENTIAL ZONE

Take notice that, **ANEM PEARL LTD** will apply to the Municipal Council of Port Louis for a Building and Land Use Permit to operate as Place for Public Entertainment : (A) Conversion of existing ground floor building to operate as Multi-purpose hall (including wedding hall) and Restaurants (excluding liquor and other alcoholic beverages) without entertainment and (B) Operation of other sports facilities {engineering or other operations in, on, other the land for the use of operations of other sports facilities} and establishment of Two (2) Mini-Soccer Synthetic Foot 5 Pitch with parking facilities and Victualler ancillary to activity at No.21/33, Gros Cailloux Street, Pointe Aux Sables.

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

Dated –10th day of November, 2024.

NOTICE UNDER SECTION 311 OF THE COMPANIES ACT 2001

Notice is hereby given that **Majix Africa Trading 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 29 November 2024.

Premier Financial Services Limited
Registered Agent

Dated this:19 November 2024

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that I, **BASANTA LALA ANUPA** will apply to the District Council of Rivière du Rempart for a Building and Land Use Permit for a proposed General Retailer - foodstuff (excluding liquor Foodstuffs & Non-foodstuffs (Shop - 4 units) at St-Francois Road, P Raffray.

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

Dated 21/11/2024

Alimentation et maladie d'Alzheimer

Quel est le régime idéal à adopter ?

En raison du vieillissement de la population, le nombre de personnes souffrant de pathologies liées à l'âge ne cesse d'augmenter. En France, plus de 800 000 personnes de plus de 75 ans seraient atteintes de démence représentée à 75 % par la maladie d'Alzheimer. Face à ce fléau, la mise au point de stratégies préventives est devenue indispensable. Parmi elles, la nutrition pourrait jouer un rôle majeur.

La maladie d'Alzheimer est une pathologie dégénérative du cerveau caractérisée par des troubles de la mémoire, de la cognition et du comportement. Elle affecte principalement les personnes âgées et entraîne une détérioration progressive des facultés mentales. Bien qu'il n'existe actuellement pas de traitement efficace contre la maladie d'Alzheimer, de nombreuses recherches ont permis de mettre en évidence l'importance d'une alimentation équilibrée pour prévenir ou ralentir son apparition.

Alzheimer : rappel sur cette pathologie de la mémoire

C'est la forme la plus courante de démence chez les personnes âgées. Elle se manifeste par une altération progressive de la mémoire, de la pensée et du comportement, avec toutes les conséquence que cela implique sur la vie du patient (et de ses proches). Les symptômes de la maladie d'Alzheimer sont notamment : des oublis fréquents, des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes, des problèmes de langage et de communication, et des changements d'humeur et de personnalité.

Alzheimer : quelle est cette pathologie de la mémoire ?

C'est la forme la plus courante de démence chez les personnes âgées. Elle se manifeste par une altération progressive de la mémoire, de la pensée et du comportement, avec toutes les conséquence que cela implique sur la vie du patient (et de ses proches). Les symptômes de la maladie d'Alzheimer sont notamment : des oublis fréquents, des difficultés à accomplir des tâches quotidiennes, des problèmes de langage et de communication, et des changements d'humeur et de personnalité.

Qu'est-ce qui favorise la maladie d'Alzheimer ?

Quels sont les facteurs les plus fréquents ?

Cette pathologie est multifactorielle. En dehors de l'âge, plusieurs facteurs de risque peuvent augmenter sa prévalence :

La génétique (<1% des cas) : certains gènes ont été identifiés comme associés à un risque élevé de développer une maladie d'Alzheimer (APOE4, SORL1, TREM2 ou ABCA7 par exemple) ;

Les maladies vasculaires : hypertension, troubles lipidiques (hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie), (taux anormalement élevé de triglycérides dans le sang), diabète, surpoids, obésité, tabagisme et consommation d'alcool (étude

de 2016 parue dans The Lancet).

Comment ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer ?

Les recherches menées révèlent que plusieurs facteurs permettent de protéger, retarder, ou ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.

La pratique d'une activité physique régulière, l'adoption d'un régime alimentaire de type méditerranéen, une consommation modérée de café, des relations sociales riches, et des activités intellectuelles stimulantes sont préconisés !

Régime Mind : le menu idéal pour une personne atteinte d'alzheimer ?

Le régime Mind (Esprit en anglais) est l'acronyme de "Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay". Basé sur les principes du régime DASH, il s'appuie essentiellement sur les recommandations de l'alimentation méditerranéenne. L'idée est d'adopter un régime alimentaire soutenant la santé cardiovasculaire et cérébrale par la consommation régulière de graisses polyinsaturées, riches en Oméga-3.

Le régime Mind préconise la suppression des aliments transformés, riches en sucres et en sel.

L'alimentation du régime Mind s'inscrit à titre préventif, mais s'avère vivement recommandée pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Alzheimer et troubles alimentaires : comment limiter la perte de poids ?

Du fait des pertes de mémoire, il est fréquent d'observer une perte de poids et d'appétit chez les patients atteints de la maladie. Si au début de la pathologie, les troubles alimentaires relèvent d'aspects pratiques (oublier de faire les courses, ne plus réussir à suivre une recette, cuisiner un repas équilibré, et), son évolution conduit à une incapacité à se servir des couverts et des ustensiles de cuisine, ou ne plus reconnaître la faim et avoir d'appétit par exemple.

En dehors de la surveillance régulière du poids de la personne, les proches aidants peuvent contribuer à prévenir la dénutrition et adopter des stratégies d'accompagnement en :

Vérifiant que le réfrigérateur ne contient pas de produits périmés ;

S'assurant que l'alimentation est variée ;

Restant avec la personne lors des repas (notamment en cas de plateaux livrés en avance, et risquant d'être oubliés !) ;

Autre option en cas de perte totale d'appétit et d'intérêt pour les aliments, le recours aux CNO (compléments nutritionnels oraux), des mélanges nutritifs complets prescrits sur ordonnances riches en nutriments essentiels et denses en calories.

Prévention de la maladie d'Alzheimer et alimentation

Quels aliments privilégier ?

Plusieurs études suggèrent qu'une alimentation saine et équilibrée peut con-

tribuer à réduire le risque de développer ce type de trouble.

Un régime alimentaire riche en fruits et légumes, de type méditerranéen (cuisine avec de l'huile d'olive, plats à base de poissons, fruits et légumes frais, légumineuses et de céréales complètes) pourrait aider à maintenir le bon état du cerveau et à prévenir le déclin cognitif lié à l'âge.

Quels aliments éviter ?

Dans le cadre de la prévention de la maladie d'Alzheimer et de la lutte contre l'apparition des symptômes, il est préférable d'éviter certains aliments (du moins, d'en avoir une consommation très raisonnable).

Certains aliments sont connus pour altérer les fonctions du cerveau, comme les acides gras saturés (présents dans les graisses animales, les viandes grasses, la charcuterie, le beurre...).

C'est également le cas du sucre, qui, en cas de consommation excessive, serait responsable d'une perturbation des facultés d'acquisition et de mémorisation. L'étude menée pour l'occasion révélait que les synapses des rats qui avaient trop consommé de sucre présentaient des altérations, tout comme la communication entre les cellules du cerveau.

En bref, l'alimentation à privilégier serait semblable au régime méditerranéen : des aliments frais, non transformés, riches en nutriments essentiels tels que les fruits, les légumes, les céréales complètes, les sources de protéines maigres et les acides gras insaturés (huile d'olive, de noix, de lin, etc.) en mettant l'accent sur les Oméga-3.

Intégrer des aliments sources de DHA

Le DHA (acide docosahexaénoïque) est un acide gras poly-insaturé Oméga 3 naturellement présent en grande quantité dans la chair des poissons gras (saumon, thon, hareng, sardines...).

Il n'est synthétisé qu'en petite quantité par l'organisme humain, pourtant il y joue des rôles essentiels.

Un nombre croissant de données suggère que le DHA participerait notamment au bon fonctionnement des neurones et de la mémoire.

Il est récemment apparu que son niveau dans le sang et le tissu cérébral de personnes atteintes de cette maladie est inférieur à celui mesuré chez des sujets en bonne santé du même âge.

Certaines données indiquent que les personnes qui consomment beaucoup d'acides gras de type DHA auraient un risque de maladies neurodégénératives plus faible que celui observé dans la population générale.

Déclin cognitif : l'alimentation serait-elle en cause dans la maladie d'Alzheimer ?

Notre cerveau a besoin d'être correctement nourri pour fonctionner : aucun autre

organe ne dépend autant des apports nutritifs qu'il reçoit.

Et certains déséquilibres nutritionnels pourraient ainsi contribuer au déclin cognitif lié à l'âge ... De nombreuses études montrent qu'une alimentation trop riche en acides gras saturés et/ou déficiente en micronutriments antioxydants ou en acides gras essentiels est associée à un risque accru de déclin cognitif.

Les études cliniques montrent également que plus on vieillit, plus on a tendance à augmenter ses apports en acides gras saturés et à réduire ceux en acides gras poly-insaturés.

Par ailleurs, les capacités de l'organisme à synthétiser lui-même les acides gras poly-insaturés dont il a besoin diminuent avec l'âge.

Le vieillissement conduit donc souvent à l'instauration d'un mauvais équilibre lipidique, défavorable non seulement au bon fonctionnement cardiovasculaire, mais aussi au maintien des fonctions cérébrales.

Régime anti Alzheimer : conseils pratiques

Pour favoriser un vieillissement cérébral "optimal", il est recommandé d'adopter un régime alimentaire équilibré, riche en nutriments et varié.

Voici quelques conseils pratiques à appliquer au quotidien :

Privilégiez les aliments riches en antioxydants : les fruits et légumes colorés comme les fruits rouges, les agrumes, les épinards, les carottes et les brocolis sont riches en antioxydants, l'atout idéal pour protéger le cerveau !

Optez pour des sources de protéines maigres : les protéines sont essentielles pour le cerveau (et luttent contre la dénutrition souvent observées chez les personnes âgées).

Intégrez des acides gras oméga-3 : en plus du DHA mentionné précédemment, les acides gras oméga-3 présents dans les noix, les graines de lin et l'huile d'olive sont bénéfiques pour la santé cérébrale.

Limitez la consommation d'aliments transformés et de sucre : les aliments transformés et riches en sucre (plats industriels, gâteaux et boissons sucrés,) doivent être évités autant que possible.

Adoptez un régime de type méditerranéen : riche en fruits, légumes, grains entiers, poissons, huile d'olive et faible en viande rouge et produits laitiers, c'est LE régime à adopter !

Privilégiez la variété et la modération : une alimentation équilibrée repose sur une grande variété des aliments, mais avec modération !

Hydratez-vous : la déshydratation peut avoir un impact négatif sur les fonctions cognitives. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.

Ligue des Nations

Roumanie a vaincu Chypre par 4-1

Roumanie s'est imposé Chypre dans une victoire, lundi, 4-1, lors d'un match de la au Group.2 du UEFA Nations League. Razvan Marin a montré une excellente prestation.

Le premier but du match a été fait par Daniel Birligea au début du match. Razvan Marin a augmenté l'avantage dans les derniers instants de la première mi-temps. Ioannis Pittas a réduit l'avantage à la 52ème minute du match. Lorsque l'horloge a atteint la minute 77,

Chypre a vu Konstantinos Laifis se faire expulser en raison d'une accumulation de cartons jaunes. Au passage de la 80ème minute, Roumanie a augmenté l'avantage avec le but de Ianis Hagi. Razvan Marin a fermé le score à la 83ème minute. Ajoutant à la victoire, Roumanie a obtenu le meilleur résultat en pourcentage de possession, avec 66%. Ajoutant à la défaite, Chypre a obtenu le pire pourcentage de possession de la saison avec 34%.



Luxembourg 2-2 Irlande du Nord

L'équipe de Michael O'Neill obtient une promotion, malgré des buts encaissés

Menés 0-2 et largement dominés par l'Irlande du Nord, les Rout Léiwen ont trouvé les ressources pour recoller en trois minutes chrono à l'approche du dernier quart d'heure, et décrocher un nul (2-2) qui devrait leur permettre de disputer un barrage de maintien en Ligue C.

Une victoire lui aurait assuré une place en barrage de maintien en Ligue C aux dépens d'une relégation directe en Ligue D, mais au vu de la physionomie du match, le Luxembourg se félicitera sans doute de ce nul, un peu heureux, et totalement inattendu au vu des 70 premières minutes, arraché ce lundi soir contre l'Irlande du Nord en clôture de sa campagne de Nations League.

Les hommes de Luc Holtz achèvent celle-ci à la dernière place de leur groupe, un classement auquel ils étaient condamnés depuis vendredi et leur défaite contre la Bulgarie (0-1, 5e journée), mais à moins d'un exploit de l'Azerbaïdjan (4e du groupe 1 avec un point) mardi soir en Suède, leur total de trois points devrait leur permettre de finir barragiste aux côtés de la Lettonie (4 points dans le groupe 4), la Lituanie (0 point dans le groupe 2) étant, elle, déjà condamnée.

Price et Bradley leur ont tout fait

Breakés dès la 17e minute à l'aller, les Rout Léiwen sont mieux entrés dans la partie qu'en septembre à Belfast. Le premier homme à tenter sa chance dans ce match a ainsi été Gerson, à 25 mètres et sans succès (13e), mais les premières véritables situations ont été nord-irlandaises, et les



hommes n'ont eu besoin que d'une frappe pour prendre les devants au Stade de Luxembourg.

Déjà proche de couper un centre de Bradley consécutif à une perte de balle de Moreira, Price avait encore un temps d'avance sur Jans sur ce nouveau ballon perdu dans son camp, cette fois par Sinani, et que Dion Charles a astucieusement laissé passer entre ses jambes sur un service de Shea Charles. Au bout de ce joli mouvement, le milieu offensif du Standard de Liège a trouvé le petit filet opposé en une touche (0-1, 20e).

Auteur de son 4e but dans cette Nations League, Price a eu une opportunité en or d'en ajouter un 5e à sa collection person-

nelle et de tuer une bonne partie du suspense juste avant les citrons quand Bradley, qui a hérité d'un ballon aérien mal négocié par Bohnert, l'a servi en retrait au point de penalty. Mais sa frappe s'est envolée (45e) et à la pause, cela faisait toujours 0-1, et quatre tirs à trois en faveur de l'Irlande du Nord, le combo coup franc dans le mur-reprise instantanée à côté de Gerson comptant double pour le Luxembourg (29e).

Mais ce qui a aussi compté double, dès le retour des vestiaires, c'est l'avantage nord-irlandais : trouvé à gauche, Price, encore lui, a délivré un long centre au bout duquel Bradley a mangé Bohnert dans les airs et battu, de près et de la tête, un Pereira pas exempt de tout reproche sur sa ligne (0-2, 50e).

Holtz honore Schon, Korac sonne la révolte

Le même duo s'est encore illustré un quart d'heure plus tard, Bradley passant encore devant Bohnert, mais sa reprise fuyant cette fois le cadre (65e), peu après que Dion Charles ait devancé la sortie de Pereira mais que personne n'ait pu reprendre son centre devant le but vide (61e). Bref, la correctionnelle était proche, et les dés semblaient jetés, si bien que Luc Holtz a remplacé Pereira par Ralph Schon pour offrir au portier wiltzois un ultime tour de piste sous le maillot des Rout Léiwen.

Mais l'entrée du gardien de 34 ans a en fait coïncidé avec l'improbable retour luxembourgeois, initié quelques instants plus tôt par Korac. A la réception d'un coup franc frappé côté gauche par Sinani, le défenseur s'est jeté pour réduire le score, ponctuant sa nouvelle grosse prestation de son premier but en sélection (1-2, 72e).

Puis, trois minutes plus tard, Gerson Rodrigues s'est retrouvé à point nommé sur un nouveau centre de Sinani, de la droite cette fois, dévié par une tête nord-irlandaise. D'un enchaînement contrôle du gauche-demi-volée de l'extérieur du droit, le meilleur réalisateur de l'histoire des Rout Léiwen a trouvé la lunette opposée et ramené le Luxembourg à égalité en même temps qu'il inscrivait son 23e pion international (2-2, 75e). Sublime, complètement fou... et suffisant pour décrocher l'un des deux billets pour les barrages? Réponse ce mardi, après Suède-Azerbaïdjan.

Croatie 1 - Portugal 1

Sans Ronaldo, le Portugal fait match nul en Croatie

Le Portugal, déjà qualifié pour les quarts de finale de la Ligue des nations, n'a pas pu mieux faire que le nul lundi soir face à la Croatie (1-1), qui valide elle aussi son ticket à l'occasion de dernier match de cette phase de groupes.

Privée de plusieurs de ses cadres, dont son attaquant vedette Cristiano Ronaldo, la Seleção a eu du mal à s'imposer face à une formation croate plus offensive à la fin de la rencontre.

Après une première partie dominée par la sélection portugaise et plusieurs occasions ratées, il faudra attendre la 33e minute pour que Joao Felix ouvre le score. Sur une passe en profondeur de Vitinha, l'attaquant du Chelsea marque d'une frappe puissante laissant peu de chances au gardien croate.

Dans la deuxième mi-temps, la Croatie mieux organisée se révèle plus efficace. À la 65e minute, sur un long centre de la droite de Jakic, c'est au tour de Josko Gvardiol d'égaliser, après un but refusé quelques minutes plus tôt.

Le Portugal tente encore de reprendre le dessus. Nuno Mendes, servi à gauche, tente de conclure, mais le gardien croate parvient à arrêter le ballon. Dans les dernières minutes, l'avantage semble pencher du côté des joueurs de Zlatko Dalic.

Invaincus depuis le début de la compétition, les hommes de Roberto Martinez avaient validé dès vendredi à Porto la première place du groupe 1 de la Ligue A après une large victoire contre la Pologne (5-1) grâce notamment à un doublé de CR7 qui a inscrit son 135e but en sélection.



À l'occasion de ce déplacement en Croatie sans grand enjeux pour le Portugal, comptant pour la 6e journée de la Ligue des nations de l'UEFA, le sélectionneur a décidé de dispenser le capitaine de la Seleção ainsi que Pedro Neto, Bernardo

Silva ou Bruno Fernandes afin de leur permettre de se reposer.

Le match de lundi permettait ainsi à Martinez de tester d'autres joueurs comme le jeune attaquant de 22 ans Fabio Silva qui faisait ses début en sélection.

Ligue des Nations
Pologne 1- Ecosse 2

Le but vainqueur tardif d'Andy Robertson donne aux Écossais une bouée de sauvetage

Alors que l'Écosse bat la Pologne 2-1 ; John McGinn a tiré lors d'un premier match alors que les visiteurs frappaient les boiseries à deux reprises avant la mi-temps. Kamil Piatkowski a ramené la Pologne à égalité avant qu'Andy Robertson ne marque un but vainqueur au dernier souffle ; les play-offs sont prévus les 20 et 23 mars

Le capitaine Andy Robertson a été le héros de l'Écosse avec un vainqueur dans les arrêts de jeu pour remporter une victoire 2-1 sur la Pologne, ce qui leur a assuré une bouée de sauvetage pour la relégation de la Ligue des Nations.

L'Écosse savait que c'était une victoire ou un échec à Varsovie alors qu'elle cherchait des victoires consécutives pour au moins lui valoir la troisième place du groupe A1 et un barrage de relégation.

John McGinn a été titulaire après son but vital contre la Croatie et il a envoyé l'armée tartan sauvage à peine trois minutes plus tard alors qu'il frappait le ballon avec Ben Doak fournissant une fois de plus la passe décisive.

Billy Gilmour et Scott McTominay ont ensuite touché les boiseries, tandis que Craig Gordon a réalisé de beaux arrêts pour redonner espoir à l'équipe de Steve Clarke à la pause.

La superbe frappe de Kamil Piatkowski a ramené la Pologne à égalité, mais la tête tardive de Robertson a épargné le chagrin à l'Écosse et ils font maintenant face à un barrage en mars pour conserver leur place dans le premier rang de la Ligue des Nations, l'équipe polonaise de Michal Probierz étant reléguée.

Le manager écossais Clarke a salué la confiance dans l'équipe qui a maintenu ses espoirs de survie en Ligue des Nations après un autre vainqueur tardif.

Clarke a déclaré : "Plus vous jouez à ce niveau, mieux vous vous améliorez. Nous avons commencé avec trois défaites serrées avec de bonnes performances.

"Les joueurs n'ont pas perdu confiance, je n'ai pas perdu confiance dans les joueurs. Ils finissent par prendre sept points

lors des trois derniers matchs, ce qui nous place dans ces barrages.

"Plus vous jouez à ce niveau, plus vous apprenez à gagner les matchs. C'est ce que nous avons prouvé.

L'Écosse a raté la deuxième place après que la Croatie ait obtenu le point dont elle avait besoin lors d'un match nul 1-1 à domicile contre le Portugal, mais la victoire a également accru les chances des hommes de Clarke de se frayer un chemin vers le deuxième pot du tirage au sort de qualification pour la Coupe du monde le mois prochain.

L'Écosse cherche la Géorgie ou l'Estonie pour obtenir une sorte de résultat contre la République tchèque et la Slovaquie respectivement mardi.

McGinn est entré dans l'équipe d'Écosse avec Lyndon Dykes après avoir marqué le seul but contre la Croatie vendredi et Gordon s'est débarrassé d'un virus pour commencer.

Les premiers instants étaient un signe des choses à venir. Il y a eu une frayeur pour l'Écosse dans les 60 secondes jusqu'à ce que Robertson réalise un bloc de couverture crucial.

Une passe incisive de Gilmour a rapidement donné à Doak l'occasion de servir McGinn, qui a balayé du pied droit.

Doak était partout dans les premières étapes, effectuant des interventions en profondeur dans sa moitié de terrain et battant son homme avant de remettre un autre ballon dangereux.

L'équipe locale a rapidement commencé à se créer une série d'occasions. Gordon a sauvé Jakub Kaminski, Piatkowski et Karol Swiderski, qui ont également raté un gardien, tandis que Sebastian Szymanski a vu un faible effort bloqué.

Doak a réussi un tir arrêté à la pause au milieu de la pression locale avant que l'Écosse ne s'installe et ne commence à frapper le ballon avec confiance et détermination.

Les occasions se sont succédées. Le tir de Dykes a ondulé le filet latéral, Gilmour a touché la barre transversale à près de 30 mètres et Doak a envoyé McTominay sans



faute, mais l'homme de Naples a été refusé par un arrêt après une grande habileté.

McTominay a ensuite touché le poteau avant que le tir de Robertson ne soit dévié, tandis que Gordon et John Souttar sont venus à la rescousse de l'Écosse à l'autre bout.

Dans l'état actuel des choses à la mi-temps, l'Écosse était derrière la Croatie pour les buts marqués alors que le Portugal menait 1-0 à Split.

La seconde mi-temps a commencé exactement de la même manière. Souttar a dégagé la ligne avant que la passe de McGinn ne soit détournée juste après le poteau, les joueurs écossais s'alignant sur la ligne des six mètres. McTominay a rapidement tiré au-dessus d'une autre occasion décente.

La Pologne est revenue sur le devant de la scène et a finalement réussi une occasion de tir alors que l'Écosse défendait sa surface en nombre, Piatkowski envoyant une frappe imparable dans la lucarne supérieure.

L'Écosse était de retour en bas du classement mais n'avait besoin que d'un seul but pour se hisser à la deuxième place. Dykes avait l'air d'avoir compris lorsqu'il dirigeait le centre de Gilmour vers le coin supérieur, mais Lukasz Skorupski sautait pour récupérer le ballon.

La nouvelle de l'égalisation de la Croatie a été un nouveau coup dur pour le sélectionneur écossais Clarke, mais l'Écosse a eu des demi-chances. Robertson a tiré au-dessus, la tête de Ryan Christie a été sauvée et Kenny McLean a dirigé avant que le capitaine n'ait le dernier mot pour le plus grand plaisir de ses coéquipiers et des supporters itinérants.

Le sélectionneur écossais Steve Clarke :
"Quand on regarde vers la fin du match,

nous avons effectué cinq changements. Je pense que la profondeur de l'équipe est bonne. Il nous manque encore trois ou quatre joueurs qui peuvent probablement ajouter quelque chose à cela. J'espère qu'à l'approche de l'année prochaine, ils je peux me remettre en forme et rendre mon travail plus difficile.

"Il y a eu beaucoup de bons moments au cours de mes cinq années et demie et ce n'est qu'une étape supplémentaire dans mon voyage.

"Nous savions que nous devions faire de notre mieux pour obtenir un résultat. C'est un autre endroit où nous pouvons dire que nous savons comment sortir de chez nous et obtenir un résultat positif dans un environnement difficile.

"Une autre passe décisive pour Ben [Doak], ce qui est bien. Je pense qu'il s'est fatigué assez vite en seconde période, j'aurais peut-être dû le retirer un peu plus tôt, mais c'est une menace, il est très direct, il s'en prend aux défenseurs.

"Je suis vraiment content pour les supporters. Une bonne façon de terminer cette campagne de Ligue des Nations. On y croit toujours. C'était un match très ouvert, beaucoup d'occasions."

Andy Robertson, vainqueur du match :

"C'était probablement l'une de mes meilleures têtes ! C'est juste un sentiment formidable de remporter la victoire parce que je pense que notre performance le méritait, et sur les six matchs, nous méritons plus de points que nous n'en avons.

"Cette équipe a montré à maintes reprises qu'elle ne s'arrêtait pas jusqu'au coup de sifflet final, et je pense que nous l'avons encore démontré. Nous avons offert aux supporters extérieurs une autre bonne journée.

Espagne 3 - Suisse 2

L'Espagne termine l'année avec une victoire face à la Suisse

Championne d'Europe cet été, l'Espagne, également tenante du titre en Ligue des nations, a arraché la victoire lundi face à la Suisse (3-2) lors de la sixième et ultime journée pour terminer l'année invaincue en compétition officielle.

Déjà qualifiée pour les quarts de finale et assurée de terminer en tête de son groupe, la Roja, qui jouait avec un onze largement remanié, s'en est remis à un pénalty de Bryan Zaragoza dans le temps additionnel (3-2, 90e+3) après l'égalisation tardive d'Andi Zeqiri (85e, 2-2), également sur un pénalty concédé par le milieu parisien Fabian Ruiz.

L'Espagne boucle ainsi l'année 2024

invaincue en compétition officielle avec 14 victoires et 3 nuls en 17 rencontres, tandis que la Suisse est reléguée en Ligue B avec seulement deux points en six journées.

Bien lancés dans la partie par un but opportuniste de l'attaquant de Villarreal Jeremy Pino (32e, 1-0) suite à un pénalty raté par le Barcelonais Pedri, les hommes de Luis De la Fuente, qui avait choisi de faire tourner, se sont laissés surprendre en deuxième période par l'entrant Joel Monteiro (63e, 1-1) avant de reprendre l'avantage grâce à l'ailier de Tottenham Bryan Gil, prêté cette saison à Gérone (68e, 2-1).

Le sélectionneur espagnol a profité de ce match sans réel enjeu pour donner du temps de jeu à ses remplaçants (Pino, Grimaldo, Mingueza, Remiro) et offrir leurs



premières titularisations à Marc Casado (FC Barcelone) et Aitor Paredes (Athletic Bilbao).

Le buteur du FC Porto Samu Aghehowa, champion olympique à Paris avec les Espoirs, a également disputé ses premières minutes chez les A après des débuts exceptionnels au Portugal avec douze buts sur

ses treize premiers matches.

L'Espagne attend désormais de connaître son futur adversaire parmi les deuxièmes des autres groupes pour les quarts de finale qui se disputeront en mars 2025, avec l'objectif de réaliser un doublé historique.