

Un Quotidien d'information, libre et indépendant



ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE AMÉRICAINE Dernière ligne droite pour Kamala Harris et Donald Trump

Page 3



Au Royaume-Uni, l'élection de Kemi Badenoch à la tête du parti conservateur marque un virage à droite

Page 4



Le Pape François plaide pour une communication «créative»

Page 2



Le typhon Kong-rey fait au moins deux morts et plus de 500 blessés

Page 3



Des images satellite montrent un mystérieux navire construit en Chine

Page 5

PREMIER LEAGUE

Une victoire de retour contre Brighton

Liverpool 2-1 Brighton



Page 8

Bournemouth 2-1 Man City



Les buts d'Antoine Semenyo et d'Evanilson ont infligé une première défaite à l'équipe de Pep Guardiola

Page 7

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-JOURNEE
12:51 TERRA NOSTRA

13:20 LE CHEMIN DU DESTIN
13:47 PASSION AND POWER
14:15 GOUT DE L'AMOUR
15:00 SAMACHAR
17:30 THE GARDENER'S DAUGHTER
17:32 OLYMPIC GAMES PARIS 2024
18:00 SAMACHAR
18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:32 SHIV SHAKTI
18:55 DOREE
19:30 LE JOURNAL TELEWISE
20:30 SKYSCRAPER
22:11 TERRA NOSTRA
23:30 LE JOURNAL TELEWISE



06:25 NOS AINES
07:06 LA JOURNEE SOUS
LE REGARD DU SEIGNEUR
ECLAIRAGE ECONOMIQUE
07:11 ITINERER MORIS
08:41 RODRIG PROG
09:01 MORISIEN KONN OU LA SANTE
10:26 SAVER LOKAL
11:17 RODRIG MO PEI
11:46 RODRIG PROG
12:00 FEMININ PLURIEL
13:02 LA JOURNEE SOUS LE REGARD
DU SEIGNEUR
13:07 ECLAIRAGE ECONOMIQUE
15:24 RODRIG PROG : ZENN AKTIF

15:52 SAVER LOKAL
16:12 RODRIG MO PEI
16:47 LA JOURNEE SOUS LE REGARD
DU SEIGNEUR
17:07 RADIO VISION
18:00 PASSION AND POWER
18:31 AMOUR SECRET
19:00 JOURNAL KREOL
19:20 LE MAGAZINE DE L'EMPLOI
ET DES METIERS
19:25 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF:
PATE POISSON
19:44 SON LADAN MEM
20:00 ENCOUNTER
20:31 PRIORITE SANTE
21:00 PAROLES AGRICOLES
21:30 RADIO VISION : LE MAG
22:20 MOTS & ECRITS
22:47 LA JOURNEE SOUS LE REGARD
DU SEIGNEUR
23:00 JOURNAL KREOL
23:20 MUSIC TOUR :
PAST PERFECT 3



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

12:00 SAWAN BHADON
14:10 KUCH LAMHE FURSAT
15:00 SAMACHAR
15:11 SAJANWA BAIRI HO
GAILE HAMAR
15:41 SHAURYA AUR ANOKHI
KI KAHANI
16:01 SHAURYA AUR ANOKHI
KI KAHANI
16:41 SHAURYA AUR ANOKHI
KI KAHANI
17:11 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:00 SAMACHAR
18:42 SAMARPAN
18:57 BHOJPURI DHAMAKA
19:47 CHIKITSA AUR SWASTHEY
20:13 RAMAYAN
23:00 SHRADDHA AUR SABURI



06:14 RAJAA BETAA
06:46 ANDAAZ
09:17 KUNDALI BHAGYA
09:46 UDAARIYAAN
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 -

ISHQ MEIN MARJAWAN
18:00 SAMACHAR
18:31 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:32 KUNDALI BHAGYA
19:02 UDAARIYAAN
19:33 FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN
20:05 SASURAL SIMAR KA 2
20:29 YASHOMATI MAIYYA
KE NANDLALA
20:59 ANUPAMAA
21:24 MERE SAI - SHRADDHA AUR
SABURI
21:54 KISMAT KI LAKIRON SE
22:23 SWARAN GHAR
22:53 RAJAA BETAA
23:29 ANDAAZ



06:00 ECO AFRICA
07:18 AFRICA 54
08:16 AGELESS GARDENS
08:42 TOMORROW TODAY
09:08 WASHINGTON FORUM
10:23 WAKE UP ON MARS
11:15 JAPAN VIDEO TOPICS
11:24 ECO AFRICA
11:51 THE 77 PERCENT
12:17 AFRICA 54
12:49 IN GOOD SHAPE
13:15 AGELESS GARDENS
13:42 TOMORROW TODAY

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



À l'issue de l'assemblée plénière du dicastère pour la Communication, le Pape François a reçu les responsables et les employés œuvrant pour les médias et la communication du Saint-Siège. Il les a encouragés à raconter inlassablement les témoignages des artisans de paix, afin «de former les gens à renoncer à un peu d'eux-mêmes pour faire de la place à l'autre».

Dernière audience de la matinée jeudi 31 octobre, le Pape François a reçu environ 300 responsables et membres du dicastère pour la Communication dans la salle Clémentine du Palais apostolique.

Vers 10h, le Pape François a été accueilli par le Préfet, les directeurs, les journalistes, les techniciens et les employés administratifs qui composent le dicastère. Il a commencé en donnant sa définition d'un bon communicant, tiré de saint Paul (Ep 6, 14-15): «Soyez donc fermes: la vérité autour des hanches, la cuirasse de la justice, les pieds chaussés et prêts à propager l'Evangile de la paix».

Une communication qui tisse des liens

Rappelant la fin du synode sur la synodalité, qui insuffle dans l'Eglise «un style synodal», le Pape a rappelé que être Eglise, «c'est vivre dans la

conscience que le Seigneur nous aime en premier, nous appelle en premier, nous pardonne en premier», et être témoins de cette miséricorde infinie. C'est dans cette optique que le Saint-Père a encouragé les membres du dicastère pour la Communication à travailler.

Face à la culture du «lavage de mains», du «qu'ils se débrouillent», du «ce n'est pas mon tour», François a insisté sur la nécessité «de construire des ponts, alors que tant érigent des murs, les murs des idéologies; celle de favoriser la communion, alors que tant fomentent la division». «Vous communiquez avec votre cœur», a-t-il estimé.

Le rêve de François

Le Saint-Père a ensuite évoqué son rêve concernant sa manière idéale de communiquer. «Je rêve d'une communication capable de relier les peuples et les cultures», félicitant les équipes de Vatican News d'avoir intégré récemment des langues comme le lingala, le mongol et le kanada.

«Je rêve d'une communication de cœur à cœur, en nous laissant toucher par l'humain, en nous laissant blesser par les drames que vivent beaucoup de nos frères et sœurs, à poursuivi le Pape, non pas pour diffuser vos idées, mais pour dire la réalité avec honnêteté et passion». Un

des moyens pour construire la paix et favoriser le dialogue est de donner la parole aux artisans de paix, a insisté le Souverain pontife: «Ne vous laissez pas de raconter leurs témoignages, partout dans le monde».

Habiter l'environnement numérique sans «substituer» les relations réelles

Poursuivant la description de sa communication idéale, le Pape a espéré qu'elle puisse «former les gens à renoncer à un peu d'eux-mêmes pour faire de la place à l'autre», en s'immergeant dans la réalité pour la raconter. Encourageant à «emprunter de nouveaux chemins», il a mis en garde contre la tentation de «substituer les relations humaines réelles, concrètes, de personne à personne, à la rencontre en ligne».

Économiser davantage pour plus de créativité

Après la parution jeudi 24 octobre de l'encyclique Diligitis vos, François a demandé aux journalistes des médias du Vatican de l'aider à «à faire connaître le Cœur de Jésus au monde, par la compassion pour cette terre blessée». «Aidez-moi avec une communication qui soit un outil de communion», a-t-il ajouté.

Toutefois, le Pape s'est plaint du lourd poids financier supporté par le Saint-Siège pour soutenir les coûts de la communication du Vatican. «Nous devons être un peu plus disciplinés en ce qui concerne l'argent», a-t-il lancé, «parce que le Saint-Siège ne peut pas continuer à vous aider comme maintenant». Il a insisté sur l'importance d'économiser et de trouver d'autres sources de financement. Une manière selon François de «stimuler la créativité de chacun d'entre vous».

Enfin, le Pape a remercié par avance les membres du dicastère qui travailleront tout au long de l'année 2025 lors du Jubilé pour permettre au plus grand nombre, «les pèlerins qui viendront à Rome et ceux qui ne pourront pas voyager» de suivre les célébrations du Jubilé.

La star montante du ski alpin Matilde Lorenzi décède dans un accident d'entraînement

La skieuse alpine italienne Matilde Lorenzi est décédée à l'âge de 19 ans des suites de blessures subies lors d'un accident d'entraînement, a confirmé mardi dernier le ministère italien de la Défense.

L'étoile montante du ski a été victime d'une grave chute lors d'une séance d'entraînement sur la piste Grawand G1 à Val Senales, dans le Tyrol du Sud, en Italie, selon un communiqué de la Fédération internationale de ski et de snowboard (FIS).

Lorenzi – qui faisait partie de la section sportive de l'armée italienne, l'Esercito – a été immédiatement soignée et transportée par hélicoptère à l'hôpital de Bolzano, selon Olympics.com, où elle est décédée mardi dernier.

Le ministère italien de la Défense a confirmé la nouvelle dans un communiqué publié sur X, anciennement connu sous le nom de Twitter, exprimant ses « plus sincères condoléances » et déclarant : « Le caporal suppléant Matilde Lorenzi, athlète

de l'armée et promesse du ski italien, ... est décédé tragiquement à la suite d'un accident. accident très grave lors d'un entraînement.

Par ailleurs, la FIS a déclaré : « Nous sommes profondément attristés par le décès de Matilde Lorenzi, comme l'a annoncé le ministère italien de la Défense, qui a présenté ses plus sincères condoléances à l'athlète de 19 ans de l'armée italienne. »

"La FIS (la Fédération italienne des sports d'hiver) est en deuil, aux côtés de sa famille, de ses amis et de tous ceux qui ont chéri Matilde, honorant sa mémoire aujourd'hui et toujours", a ajouté l'instance dirigeante mondiale.

"Je me souviendrai toujours d'elle avec un sourire, avec sa détermination et son dynamisme", a déclaré sa sœur aînée Lucrezia Lorenzi – une skieuse de la Coupe du monde – à SkyTG24, affilié à CNN.

Lucrezia a décrit sa sœur comme une « bonne géante », qui « me soutiendra et nous soutiendra pendant cette période difficile, et son effort sera



sûrement crucial, qui sera aussi énorme et géant qu'elle l'était ».

La jeune Lorenzi a participé aux Championnats du monde juniors de ski alpin FIS 2024 en terminant sixième en descente féminine et huitième en super-G, une épreuve de ski alpin qui combine des éléments de slalom géant et de descente.

Le joueur de 19 ans a été champion d'Italie junior la saison dernière au classement général et en super-G, selon le site olympique.

La star américaine du ski alpin Mikaela Shiffrin a été l'une des nombreuses personnes à avoir exprimé sa tristesse, en republiant des images de Lorenzi sous-titrées avec le cœur brisé sur son compte X.

La Première ministre italienne Giorgia Meloni a déclaré sur X que ce décès « m'attriste vraiment ». Je me joins au chagrin de sa famille, de ses collègues et de l'ensemble du centre sportif de l'armée.

ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE AMÉRICAINE

Dernière ligne droite pour Kamala Harris et Donald Trump

Kamala Harris et Donald Trump ont abordé samedi pied au plancher leur dernier week-end de campagne d'une élection présidentielle américaine hors normes. Le résultat du scrutin semble plus imprévisible que jamais.

La vice-présidente démocrate, qui pourrait être la première femme présidente des États-Unis, sera de nouveau dans les États-clés qui vont décider du sort de l'élection du 5 novembre : en Géorgie (sud), Caroline du Nord (sud-est) et au Michigan (nord), Kamala Harris tentera de convaincre les derniers indécis qu'elle est l'"antidote" à l'ancien président républicain, comme l'a dit vendredi son colistier Tim Walz.

Vendredi soir, lors de trois meetings de suite dans le Wisconsin, autre État crucial au bord des Grands lacs, elle a appelé à "finalement tourner la page d'une décennie de Donald Trump" qui a bouleversé la démocratie américaine et "nous a épuisés".

Le tribun populiste, à la rhétorique de plus en plus autoritaire, condamné et inculpé dans nombre d'affaires au pénal et au civil, espère, lui, réaliser son rêve de retourner à la Maison Blanche pour promouvoir sa politique de "l'Amérique d'abord".

Les États-Unis "occupés"

Au cours de meetings de campagne samedi en Virginie et en Caroline du Nord, il devrait encore peindre en noir les États-Unis qui seraient "occupés" par des millions de migrants clandestins, des "criminels" qu'il a promis d'expulser.

Vendredi dans le Michigan, le milliardaire new-yorkais de l'immobilier a accusé



l'administration de Joe Biden et de Kamala Harris d'avoir failli économiquement, alors que tous les indicateurs de la première puissance mondiale sont au vert.

Il a prédit une "dépression du genre de 1929" si sa rivale est élue.

Jusqu'au dernier jour, la vice-présidente de 60 ans et l'ancien président de 78 ans, infatigables, seront en campagne : lundi soir, elle sera à Philadelphie dans l'État crucial de Pennsylvanie et lui à Grand Rapids dans le Michigan.

L'élection est mardi, jour non chômé aux États-Unis, et 70 millions d'Américains ont déjà posté ou glissé dans des urnes leurs bulletins de manière anticipée.

Mais le climat est particulièrement électrique, avec une controverse politico-médiatique par jour et des craintes de violences après le 5 novembre, surtout si le résultat est extrêmement serré comme le pronostiquent tous les sondages.

Dans un pays politiquement fracturé,

rien ne semble faire bouger les lignes entre deux rivaux que tout oppose.

Cherchant à s'arracher des dizaines de milliers de votants en Pennsylvanie, au Michigan ou en Arizona qui détiennent les clés de l'élection, Kamala Harris et Donald Trump sont en pleine escalade verbale.

"Détestation" des Américains

Pour l'ex-président conservateur (2017-2021), sa rivale "déteste" les Américains, tandis que selon l'actuelle vice-présidente qui fait campagne au centre, son adversaire est "instable et obsédé par la revanche" de l'élection de 2020 qu'il n'a jamais reconnu avoir perdue.

La campagne 2024, scrutée dans le monde entier et notamment en Europe et au Proche-Orient, a été hors du commun : en l'espace de quelques semaines cet été, le président Joe Biden, 81 ans, a jeté l'éponge et laissé la place à Kamala Harris et Donald Trump a été la cible de deux tentatives d'assassinat.

Depuis, les deux adversaires font tout pour séduire les femmes, les jeunes et les électeurs afro-américains, arabo-musulmans et latino-américains.

Kamala Harris a obtenu nombre de soutiens de milieux économiques et politiques – y compris d'anciens dirigeants républicains – ainsi que de superstars du cinéma, de la musique et du sport, comme ces jours-ci Cardi B, Beyoncé, Bruce Springsteen, Jennifer Lopez et LeBron James.

Et samedi, l'ancienne Première dame, l'ultra populaire Michelle Obama, sera en campagne à Philadelphie, avec la chanteuse Alicia Keys.

L'élection de mardi pourrait être si disputée qu'il faudra peut-être des jours avant un résultat national définitif.

L'entourage de Donald Trump a déjà commencé à alimenter des rumeurs d'irrégularités, voire de "triches", commises lors d'opérations de vote.

Taïwan

Le typhon Kong-rey fait au moins deux morts et plus de 500 blessés

Un motard de 48 ans a été tué, jeudi à Taipei, par un poteau électrique qui lui est tombé dessus, et une femme de 56 ans est morte après la chute d'un arbre sur son véhicule.

Des opérations de nettoyage étaient en cours, vendredi 1^{er} novembre, à Taïwan, après le passage de Kong-rey, l'un des plus gros typhons que l'île ait connu ces dernières décennies et qui a fait au moins deux morts et plus de 500 blessés.

La tempête, accompagnée de bourrasques atteignant 184 km/h et de pluies torrentielles, a touché terre jeudi en début d'après-midi au sud-est du territoire, et a balayé l'île entière, renversant des arbres, provoquant des inondations et des glissements de terrain.

Un motard de 48 ans a été tué, jeudi à Taipei, par un poteau électrique qui lui est tombé dessus, et une femme

de 56 ans est morte après la chute d'un arbre sur son véhicule, dans le comté de Nantou, a déclaré l'Agence nationale des incendies, tandis que plus de 500 autres personnes ont été blessées. Des recherches sont en cours pour retrouver quatre personnes parties chasser dans les montagnes du centre du pays, mercredi, et dont on est sans nouvelles depuis ce soir-là.

En traversant le détroit de Taïwan en direction de la Chine, vendredi, Kong-rey s'est affaibli pour devenir une forte tempête tropicale, selon l'Administration météorologique centrale.

Dans tout Taïwan, le travail et les cours ont repris, et les magasins et les restaurants ont rouvert. Dans la région de Taitung, où le typhon s'est abattu en premier, aucun « dégât grave » n'est à déplorer, selon un représentant des pompiers de la province.

11 500 personnes évacuées

« Ce sont surtout des arbres qui sont tombés et qui se sont écrasés sur les poteaux électriques qui ont provoqué des pannes de courant », a déclaré le pompier, qui n'a donné que son nom de famille, Huang.

Plus de 11 500 personnes à travers l'île avaient évacué leur domicile, les autorités ayant mis en garde contre les glissements de terrain. Taïwan est habitué aux tempêtes tropicales, fréquentes de juillet à octobre, mais il est « inhabituel pour un typhon si puissant de frapper l'île aussi tard dans l'année », note le météorologue Chang Chun-yao.

Le changement climatique augmente leur intensité, avec de grandes averses, des crues soudaines et de très fortes rafales de vent, selon les scientifiques. Kong-rey est le troisième typhon à frapper Taïwan depuis juillet.

La Moldavie de retour aux urnes, sous la pression de Moscou

Le pays est extrêmement polarisé, entre d'un côté une diaspora et une capitale majoritairement acquises à la cause européenne, et de l'autre, les zones rurales et deux régions tournées vers la Russie.

Les Moldaves ont voté hier pour choisir leur président et confirmer ou non leur destin européen. La cheffe d'État sortante Maia Sandu, fervente pro-occidentale de 52 ans qui a tourné le dos à Moscou après l'invasion de l'Ukraine voisine, affronte Alexandr Stoiannoglo, ancien procureur soutenu par les socialistes prorusses.

Sans se risquer cette fois à des pronostics chiffrés, les analystes prédisent tous une bataille serrée avec, comme lors des législatives en Géorgie, autre ex-république soviétique, des craintes d'interférence russe malgré les démentis fermes du Kremlin.

Maia Sandu est arrivée largement en tête le 20 octobre avec 42,5% des voix mais son rival de 57 ans, qui en a recueilli près de 26%, peut compter sur le soutien de plusieurs petits candidats. Les bureaux de vote ouvrent à 07H00 (05H00 GMT) et ferment à 21H00, les premiers

résultats partiels étant attendus une heure plus tard.

«Le cap vers une intégration européenne»

Dans l'entre-deux tours, le camp présidentiel a intensifié sa campagne sur les réseaux sociaux et dans les villages pour tenter de contrer les achats de vote massifs qui ont, selon les autorités, entaché les résultats du référendum, beaucoup plus disputé que prévu (50,35% pour le «oui»).

En dépit d'un combat qualifié d'«injuste», «nous avons franchi le premier pas», s'est félicitée Maia Sandu. «Il nous reste à gagner dimanche les élections, et ensuite à mettre le cap vers une intégration européenne d'ici à 2030», a-t-elle dit, alors que des négociations d'adhésion ont été formellement ouvertes en juin.

Dans son ultime message aux 2,6 millions d'habitants, l'ancienne économiste de la Banque mondiale a appelé à se mobiliser pour que «les bulletins honnêtes» aient le dernier mot.

«Ne pas céder aux escrocs»: le message a été martelé dans les derniers jours d'une campagne sous tension. «Si on vous offre de l'argent pour voter contre un candidat, refusez», a mis en garde la police, dans des avertissements téléphoniques

ou même par haut-parleurs dans les supermarchés.

En face, Alexandr Stoiannoglo, discours lisse où les mots russes se mêlent souvent à la langue officielle roumaine, a promis d'être «le président de tous», plaidant pour une politique étrangère équilibrée qui «ne divisera pas la société».

Un scrutin suivi de près de Bruxelles à Washington

À Chisinau, une retraitée de 56 ans s'exprimant sous couvert d'anonymat, Acsenia, regrette que «des relents soviétiques continuent à imprégner jusqu'à l'os» cet ex-Etat de l'URSS. Elle fait «confiance à Maia Sandu pour nous guider sur le bon chemin, aux côtés des grandes et libres puissances européennes, loin du type de dictature que certains essaient de nous imposer».

Mais d'autres, comme Zinovia Zaharovna, 75 ans, refusent de se fonder dans l'UE, insistant sur la nécessité de rester «indépendants». «Beaucoup aussi craignent d'être entraînés dans la guerre», explique à l'AFP Andrei Curararu, du groupe de réflexion WatchDog. Ils vont donc préférer «un candidat en bons termes avec Moscou, y voyant la garantie de ne pas être attaqués».

Le scrutin est suivi de près de Bruxelles à Washington, où on s'inquiète de la tentative de la Russie de perturber le processus électoral.

Au Royaume-Uni, l'élection de Kemi Badenoch à la tête du parti conservateur marque un virage à droite

Anti-«woke», défendant un «vrai conservatisme», favorable à une politique stricte d'immigration et au Brexit, l'ancienne ministre du Commerce, élue à 57% ce samedi, est la première femme noire à diriger l'un des principaux partis politiques britanniques.

Kemi Badenoch élue samedi à la tête du parti conservateur britannique, est la première femme noire à un tel poste au Royaume-Uni, après un vote des militants qui ont choisi cette défenseuse d'un «vrai conservatisme» et d'une politique stricte en matière d'immigration. Après trois mois de campagne, cette farouche «anti-woke» considérée comme la favorite du scrutin a été élue avec près de 57% des suffrages, face à Robert Jenrick, lui aussi positionné à la droite du parti.

Née au Royaume-Uni de parents d'origine nigériane et ayant grandi dans ce pays d'Afrique, elle devient la première femme noire à diriger un des principaux partis politiques du Royaume-Uni. Le premier ministre travailliste Keir Starmer a salué sur X «un moment de fierté pour notre pays».

«Le temps est venu de dire la vérité»

L'élection avait été convoquée après l'annonce de la démission de l'ancien premier ministre Rishi Sunak, dans la foulée de la défaite électorale historique des conservateurs aux dernières législatives du 4 juillet, pris en étau entre la montée en puissance du parti d'extrême droite Reform UK et les bons résultats des centristes du Libdem. «Le temps est venu de dire la vérité, de défendre nos principes, (...) de



repenser notre politique et notre façon de penser et de donner à notre parti et à notre pays le nouveau départ qu'ils méritent», a déclaré Kemi Badenoch devant les responsables du parti juste après l'annonce de sa victoire.

Cette ingénieure de formation de 44 ans, qui avait déjà tenté, sans succès, de prendre la tête du parti conservateur en 2022, va désormais avoir fort à faire pour relancer des Tories largement affaiblis après leur débâcle électorale historique aux dernières législatives. Avec 121 élus, le parti a perdu les deux tiers de ses députés à la chambre des Communes. Les électeurs l'ont sanctionné après 14 années au pouvoir, marquées par le Brexit, dont beaucoup estiment qu'il n'a pas été le succès promis, une politique d'austérité qui a

paupérisé les services publics et les scandales de l'ère de l'ancien premier ministre Boris Johnson. «Nous devons reconnaître que nous avons fait des erreurs», a plaidé Kemi Badenoch samedi.

Son prédécesseur Rishi Sunak a appelé les conservateurs à «s'unir derrière elle», afin de «combattre le Labour» au pouvoir, estimant qu'elle sera une «dirigeante fantastique». Boris Johnson a lui salué son «courage et sa clarté» et loué le «dynamisme nécessaire» qu'elle apporte au parti. Mais nombreux sont ceux qui s'interrogent sur sa capacité à unifier et à reconstruire un parti très divisé et sur la pertinence du virage à droite qu'elle semble vouloir lui faire prendre.

Kemi Badenoch arrive à la tête des Tories avec une réputation de fonceuse au

franc-parler, qui séduit la base militante mais hérisse parfois jusque dans son propre camp. Son ascension au sein du parti, qu'elle a rejoint dans les années 2000, a été rapide depuis son élection comme députée en 2017. À partir de 2019, cette fervente partisane du Brexit a occupé plusieurs postes ministériels secondaires sous Boris Johnson, avant d'être promue par Liz Truss puis Rishi Sunak dont elle a été la ministre du Commerce jusqu'aux élections.

«Toutes les cultures ne se valent pas»

Durant sa campagne elle a prôné un retour au «vrai conservatisme», sans s'étendre beaucoup sur son programme politique. Après un scrutin législatif marqué par la montée en puissance du parti d'extrême droite Reform UK, la campagne a été dominée par le sujet de l'immigration. Kemi Badenoch en a fait une de ses priorités, affirmant notamment qu'elle «n'était pas bonne» pour le pays et que «toutes les cultures ne se valent pas» pour justifier une politique migratoire plus ciblée. Une sortie qui a suscité la polémique, pas la première pour cette habituée des déclarations choc.

Kemi Badenoch affiche surtout son positionnement très conservateur dans le débat sur les guerres culturelles liées notamment aux droits des personnes LGBT+ ou des minorités ethniques. Elle s'est aussi dite «sceptique» sur l'objectif de neutralité carbone que s'est fixé le Royaume-Uni. «Je ne suis pas une personne timide. Et les gens utilisent souvent vos points forts pour les présenter comme des faiblesses», a-t-elle assumé dans la dernière ligne droite de la campagne.

Inondations en Espagne

211 morts selon un nouveau bilan, 10 000 soldats et policiers envoyés en renfort

Quatre jours après les tragiques inondations qui ont endeuillé le sud-est de l'Espagne, de nouveaux renforts militaires sont arrivés samedi 2 novembre pour aider à la recherche des disparus et à la remise en état des localités ravagées par les torrents de boue.

Le dernier bilan communiqué samedi par le premier ministre Pedro Sanchez fait état d'au moins 211 victimes. La région de Valence est la plus affectée par ces intempéries spectaculaires. Deux autres personnes sont décédées en Castille-la-Manche et une troisième en Andalousie.

De nombreux disparus toujours recherchés

Mais ce bilan pourrait s'alourdir encore, de nombreux disparus étant toujours recherchés, notamment dans les carcasses de voitures renversées par les flots en furie, qui jonchent les parkings et les rues.

Le président de la région de Valence, Carlos Mazón, a assuré vendredi soir qu'il n'y avait toujours pas de chiffre officiel concernant les personnes manquant à l'appel, alors que des habitants sans nouvelles de leurs proches multiplient les appels à l'aide sur les réseaux sociaux.

Dix mille soldats supplémentaires mobilisés

«Il serait imprudent de donner un chiffre», a confirmé sur la chaîne de télévision Antena 3 le ministre de l'Intérieur Fernando Grande-Marlaska. Néanmoins, «il est probable, étant donné les circonstances et les retours des experts (...) qu'il y aura plus de morts», a-t-il précisé.

Le premier ministre Pedro Sanchez, qui

a présidé samedi matin une réunion du comité de crise depuis le palais de la Moncloa, résidence officielle du chef de gouvernement, a annoncé l'envoi de 10.000 soldats et policiers supplémentaires. Ils rejoindront les 2500 effectifs déjà déployés dans la région de Valence.

«Cinq mille militaires» supplémentaires ainsi seront déployés «dans les heures qui viennent» pour venir en aide aux habitants des zones sinistrées, a déclaré Pedro Sanchez lors d'une déclaration officielle depuis le palais de la Moncloa, résidence du chef du gouvernement. À ces soldats s'ajouteront «5000 policiers et gardes civils supplémentaires», les équivalents des gendarmes en Espagne, a-t-il ajouté.

L'une des priorités de l'armée, outre la recherche des disparus, est de rouvrir les routes pour permettre l'acheminement de l'aide, notamment alimentaire, en dégagant les véhicules et les gravats qui empêchent la circulation, et de rétablir l'ordre dans les communes affectées.

Depuis les inondations, survenues dans la nuit de mardi à mercredi, les autorités ont en effet relevé des actes de pillage et des vols. La police a ainsi annoncé avoir déjà interpellé plusieurs dizaines de personnes, dont plusieurs ont été placées en détention provisoire.

Élans de solidarité

Les élans de solidarité se poursuivent eux, notamment à Valence, où des milliers de personnes se sont retrouvées pour le deuxième jour consécutif samedi à l'aube pour se rendre à pied dans les localités voisines, équipées de pelles et de balais, selon une journaliste de l'AFP. «Hier, nous avons apporté des tonnes de nourriture et



d'eau aux municipalités les plus touchées», a assuré à des journalistes Susana Camarero, vice-présidente de la région de Valence, en reconnaissant que les opérations étaient entravées par l'état des infrastructures.

«De nombreux villages étaient isolés et nous avons appelé les conseils municipaux pour savoir ce dont ils avaient besoin, mais il n'y avait pas de téléphone», a-t-elle rappelé, alors que des milliers de personnes restent privées de communications.

«Les aides sont insuffisantes. Heureusement, l'Espagne sait faire preuve de solidarité», a confié à l'AFP Alicia Izquierdo, venue vendredi apporter deux chariots remplis de nourriture avec sa sœur

Marta vers la maison de leur frère à Paiporta, ville de plus de 25.000 habitants où au moins 62 morts ont été recensés.

Le nombre de volontaires vendredi a été tel que les autorités ont appelé les habitants se rendant en voiture dans les communes sinistrées à rester chez eux, pour ne pas encombrer les routes et empêcher le passage des secours.

Dans la banlieue de Valence, le travail des secouristes et des soldats devrait se dérouler sous un ciel clément samedi. Mais l'Agence nationale de météorologie (Aemet) a averti que de fortes précipitations auraient encore lieu dans la province de Castellon, dans le nord de la région de Valence, placée en alerte orange.

Élection Présidentielle Américaine

Entre Harris et Trump, une bataille des images qui tourne à l'avantage du Républicain

Les deux principaux candidats au scrutin du 5 novembre se livrent une véritable bataille de communication. Un art dans lequel l'ancien président des États-Unis est passé maître.

S'il ne devait en rester qu'une, l'image de la campagne de l'élection présidentielle américaine 2024 serait celle-ci : Donald Trump rescapé d'une tentative d'assassinat, le poing serré levé, le visage maculé d'un trait de sang, l'oreille ensanglantée, entouré de membres du Secret Service, sur la scène d'un de ses meetings, à Butler (Pennsylvanie).

C'était le 13 juillet dernier, moins de quatre mois avant un scrutin au résultat qui s'annonce extrêmement serré. Le Républicain et son adversaire démocrate sont au coude-à-coude dans les sondages : selon l'agrégateur de sondage du Figaro, la démocrate est juste au-dessus de l'ex-magnat de l'immobilier : 49% contre 48%. Tout au long de la campagne, les courbes au niveau national n'ont fait que se resserrer. Tout comme dans les sept États clés (Pennsylvanie, Géorgie, Caroline du Nord, Michigan, Arizona, Wisconsin et Nevada) où les rivaux se livrent une bataille féroce.

Trump l'éboueur, Trump l'équipier McDonald's

Et pour convaincre, les deux principaux candidats se livrent une réelle guerre de communication. Dans laquelle



Donald Trump est maître. Dernièrement (le 30 octobre), dans le Wisconsin, le 45e président des États-Unis s'est le plus sérieusement du monde mué en conducteur d'un camion poubelle à bord duquel il a tenu, en chasuble orange à liserés jaunes, une conférence de presse. La veille, Joe Biden avait semblé qualifier les électeurs trumpistes... « d'ordures ». Avant de plaider le malentendu. Rien n'y fait : les images du Républicain ont fait la Une de la presse internationale.

Tout comme celles, quelques jours plus tôt, où il se met en scène dans un McDonald's en Pennsylvanie. Là encore,

rien n'est gratuit. Tout est politique. Si Donald Trump a revêtu l'uniforme des éboueurs de la chaîne de fast-food américaine, devenue un argument électoral, c'est uniquement dans le but de dénoncer, selon lui, un mensonge de Kamala Harris. Donald Trump l'accuse effectivement de mentir sur un emploi d'été qu'elle met en avant dans sa campagne sans en apporter la preuve formelle.

Toujours est-il, le Républicain a jugé bon de déclarer après avoir servi quelques clients (même si l'établissement était fermé lors de sa venue) : « J'ai travaillé 15 minutes de plus que Kamala. »

Kamala Harris, une campagne moins tonitruante

De son côté, l'ancienne procureure générale de Californie a opté pour une campagne moins tonitruante. Mais elle a pu compter sur des soutiens de poids. Parmi eux : l'ancien président Barack Obama, qui est monté sur scènes à plusieurs reprises pour soutenir la vice-présidente. Avec notamment pour mission de mobiliser une partie de l'électorat afro-américain, courtisé par Donald Trump et déçu par le bilan économique de la présidence Biden, qui menace de se détourner du Parti démocrate.

Kamala Harris a enfin pu compter sur de nombreuses célébrités : la chanteuse Beyonce, l'actrice Jennifer Lopez, les rappeurs Eminem et Cardi B ou encore Bruce Springsteen.

Des images satellite montrent un mystérieux navire construit en Chine dans un contexte d'expansion navale fulgurante

La Chine semble avoir construit un nouveau porte-avions inhabituel, intrigant les experts avec un navire potentiellement le premier du genre qui pourrait encore accroître la puissance maritime en expansion rapide de Pékin.

Les images satellite de Planet Labs montrent un navire doté d'un grand toit plat ouvert en construction au chantier naval international de Guangzhou, sur l'île de Longxue, dans la province méridionale du Guangdong.

Ce nouveau porte-avions potentiel « est d'une forme et d'une taille quelque peu inhabituelles – beaucoup plus petit que les précédents porte-avions navals chinois », a déclaré Thomas Shugart, ancien commandant de sous-marin de la marine américaine et aujourd'hui chercheur au Center for a New American Security.

Mais le navire est encore plus petit que les navires d'assaut amphibies de type 075 utilisés par la marine de Pékin, ce qui suggère que la Chine pourrait être en train de construire le premier « porte-avions » apparemment civil au monde en tant que navire de recherche océanographique », a ajouté Shugart.

L'existence du nouveau navire a été rapportée pour la première fois par The War Zone.

La Chine produit à un rythme effréné des navires de guerre de plus en plus avancés, souvent à la hauteur de la technologie des transporteurs américains.

Le porte-avions Fujian – de loin le porte-avions le plus grand, le plus moderne et le plus puissant de Chine à ce jour – a pris la mer pour ses premiers essais plus tôt cette année, les experts affirmant qu'il pourrait rejoindre la flotte de la marine de l'Armée populaire de libération (PLAN) d'ici 2026.

Le transporteur de 80 000 tonnes éclipse les deux transporteurs actifs du PLAN, le Shandong de 66 000 tonnes et le Liaoning de 60 000 tonnes, le plaçant dans la ligue des supercarriers. Seule la marine américaine exploite des porte-avions plus gros que le Fujian.

Fusion navale

La Chine a également réalisé des progrès rapides dans la construction du plus

grand navire d'assaut amphibie au monde, selon le Center for Strategic and International Studies, un groupe de réflexion de Washington.

Baptisé Type 076, son poste de pilotage s'étend sur environ 260 mètres (853 pieds) sur 52 mètres (170 pieds), soit plus de 13 500 mètres carrés, soit presque la superficie de trois terrains de football américains, a indiqué le groupe de réflexion dans son analyse d'images satellite.

Construits à Shanghai, le porte-avions Fujian et le Type 076 sont les joyaux d'une expansion militaire qui a vu Pékin développer sa marine pour en faire la plus grande marine du monde, avec plus de 340 navires de guerre à son actif.

Mais la construction d'un nouveau navire de type porte-avions dans le sud de la Chine pourrait signaler un nouveau changement vers la « stratégie de fusion militaro-civile proclamée par Pékin qui emploie des éléments tels que des navires civils-militaires à double usage », a déclaré Shugart, l'ancien commandant du sous-marin.

Le navire "fournit potentiellement un ajout à faible coût aux capacités opérationnelles de la marine de l'APL dans un environnement à faible menace et à ses capacités logistiques", a déclaré Carl Schuster, ancien directeur des opérations au Joint Intelligence Center du Commandement américain du Pacifique.

Compte tenu de sa construction légère, le navire pourrait servir de porte-hélicoptères ou de drones pour les garde-côtes chinois, qui sont de plus en plus déployés en tant que force quasi militaire, a déclaré Schuster. « Posséder une plate-forme aérienne élargirait la capacité de surveillance (de la Garde côtière) dans les eaux lointaines du sud de la mer de Chine méridionale et potentiellement à l'est de Taïwan », a ajouté Schuster.

La Chine a lancé début octobre des exercices militaires à grande échelle autour de Taïwan, faisant voler un nombre record d'avions de combat et d'autres avions de guerre autour de l'île. Ces exercices militaires d'une journée, les derniers d'une série de jeux de guerre menés récemment par Pékin contre son voisin, ont montré une implication sans précédent des navires des garde-côtes qui opéraient dans les zones



autour de Taïwan et de ses îles périphériques de Matsu et Dongyin, juste au large du sud-est de la Chine. côte.

"Le nouveau flattop constituerait un ajout important à toute opération de mise en quarantaine de la Garde côtière telle que celle potentiellement pratiquée il y a deux semaines et au cours des deux dernières années", a déclaré Schuster.

Pékin est devenu plus affirmé dans sa région d'origine, utilisant l'armée pour faire valoir ses revendications en mer de Chine méridionale et intimider Taïwan – une démocratie autonome que le Parti communiste au pouvoir en Chine a juré de prendre, par la force si nécessaire.

Mais le nouveau navire pourrait également être très utile à titre humanitaire, en fournissant des secours et une évacuation rapides et rentables dans des situations hors combat, a déclaré Schuster.

"Il pourrait également servir de navire de soutien logistique et de réparation lors d'une opération amphibie une fois la plage sécurisée", a ajouté l'expert. "Il est trop fragile pour pénétrer dans une zone de plage contestée, mais ils pourraient l'envisager dans des situations désespérées."

Premier exercice à deux porteurs

Dans une autre démonstration de la puissance navale croissante de la Chine, le Liaoning et le Shandong ont achevé leurs tout premiers exercices à double porte-avions fin octobre, selon le service de presse officiel Xinhua. Une photo aérienne

de l'exercice montrait les deux porte-avions naviguant côte à côte, avec des avions de combat au-dessus de leur tête et au moins 11 navires de soutien de leurs groupes aéronavals à la traîne.

Mené en mer de Chine méridionale, l'exercice "visait à améliorer la capacité de combat intégrée des formations de porte-avions" et faisait "partie de l'entraînement régulier au combat réel en haute mer de la formation de porte-avions du Liaoning", a indiqué Xinhua.

Schuster, l'ancien capitaine de la marine américaine, a qualifié l'exercice de « encore un autre indicateur des capacités maritimes croissantes de la marine de l'APL ».

« Les opérations sur les deux porte-avions ajoutent un autre niveau de complexité aux opérations d'une flotte », a-t-il déclaré, l'exercice permettant à la flotte de tester les exigences logistiques et de coordonner les communications entre les navires de la flottille.

Le journal officiel Global Times a cité un expert naval chinois, Song Zhongping, qui a déclaré que l'exercice avait permis aux deux porte-avions de « compléter leurs forces respectives et de consolider leurs avantages ».

« Le Liaoning et le Shandong peuvent avoir un nombre différent d'avions transportés, des navires d'escorte différents et donc des capacités distinctes en matière de défense aérienne, de guerre anti-sous-marin et d'opérations anti-navires », a déclaré Song dans le rapport du Global Times.

Banane: douze bienfaits, informations nutritionnelle (et recettes saines)

La banane est un fruit qui présente de nombreux avantages pour la santé : elle fournit de l'énergie à l'organisme, réduit la tension artérielle, prévient les crampes musculaires et favorise l'augmentation de la sérotonine, ce qui permet de lutter contre la dépression et d'améliorer l'humeur.

Ces bienfaits sont dus au fait que le fruit est riche en hydrates de carbone, en fibres, en potassium et en magnésium, ainsi qu'en vitamines B et C.

En outre, ce fruit est très polyvalent et peut être consommé mûr ou non, cru ou cuit, entier ou en purée, et peut être utilisé dans la préparation de plats sucrés et salés.

Bienfaits pour la santé

Les principaux avantages des bananes sont les suivants :

1. Régulation des intestins

Les bananes aident à réguler le fonctionnement de l'intestin car elles sont riches en fibres, ce qui contribue à soulager la constipation, en particulier lorsqu'elles sont consommées mûres.

En outre, lorsqu'elles sont consommées vertes, les bananes aident également à traiter la diarrhée, car elles contribuent à réduire la fréquence des selles en augmentant l'absorption d'eau et d'électrolytes dans les intestins, évitant ainsi des complications telles que la déshydratation.

2. Contrôler son poids

Les bananes, surtout lorsqu'elles sont vertes, réduisent l'appétit car elles sont riches en fibres, qui contribuent à augmenter le temps de digestion des aliments, ce qui en fait un fruit idéal pour aider à contrôler le poids, à condition qu'elles soient consommées avec modération et accompagnées d'un régime alimentaire équilibré et sain.

3. Prévention des crampes musculaires

Les bananes sont riches en potassium et en magnésium, des minéraux importants pour la conduction électrique, la contraction musculaire et la récupération, et sont recommandées pour prévenir les crampes musculaires et améliorer les performances physiques.

4. Réduire la tension artérielle

Parce qu'elle est riche en magnésium et en potassium, des minéraux qui favorisent le relâchement des vaisseaux sanguins et facilitent la circulation du sang, la banane aide à prévenir et à réduire la tension artérielle. En outre, le potassium est capable de favoriser l'élimination par l'urine de l'excès de sodium circulant dans le sang.

5. Améliorer la santé mentale

Les bananes contiennent du tryptophane, un acide aminé qui participe à la formation d'hormones qui améliorent l'humeur et aident à se détendre, ainsi que du magnésium, un minéral qui prévient la dépression, réduit les niveaux d'anxiété et améliore l'humeur en gén

6. Renforcer le système immunitaire

Grâce à sa richesse en vitamine C, un puissant antioxydant, et en vitamine B6, une vitamine qui favorise la formation d'anticorps et de cellules de défense, la banane est en mesure de renforcer le système immunitaire, de prévenir et d'aider à combattre les rhumes, les gripes et les infections.

7. Prévenir le vieillissement prématuré

Les bananes sont riches en vitamine C, une vitamine qui favorise la formation de collagène dans l'organisme et possède des propriétés antioxydantes, contribuant à prévenir le vieillissement des cellules de la peau, à empêcher la formation de rides et à favoriser la cicatrisation des plaies.

8. Aide à contrôler le cholestérol

Les fibres contenues dans les bananes réduisent l'absorption du cholestérol dans les intestins, tandis que le potassium est essentiel à la fonction cardiaque. Les bananes contribuent donc au maintien de la santé cardiovasculaire et à la prévention de maladies telles que les crises cardiaques, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

9. Prévenir le cancer du côlon

Les bananes sont riches en fibres solubles et insolubles et en antioxydants, ce qui contribue à maintenir le système digestif en bonne santé et à prévenir le développement du cancer du côlon, car la fermentation des fibres dans l'intestin produit des substances telles que l'acide butyrique, qui peut prévenir le développement du cancer.

10. Fournir de l'énergie pour le sport

Les bananes sont une excellente source d'hydrates de carbone, de vitamines et de minéraux, et il est généralement recommandé de les manger avant une activité physique, car en plus de fournir de l'énergie pour l'en-

traînement, elles contribuent à améliorer les performances et à prévenir les crampes.

11. Améliorer les problèmes digestifs

Les bananes peuvent contribuer à soulager l'acidité et à prévenir la formation d'ulcères gastriques, car elles contiennent une substance appelée leucocyanidine, un flavonoïde qui augmente l'épaisseur de la muqueuse digestive et neutralise l'acidité de l'estomac.

12. Améliore le métabolisme

Les bananes sont riches en nutriments et contiennent des vitamines du complexe B6, importantes pour le bon fonctionnement du métabolisme, car elles participent à de nombreuses réactions chimiques pour que l'énergie apportée par les aliments soit utilisée par toutes les cellules de l'organisme.

Tableau d'informations nutritionnelles

Le tableau suivant contient des informations nutritionnelles pour 100 g de banane mûre :

Composants	100 g de banane
Energie	104 calories
Proteines	1,6 g
Graisses	0,4 g
Glucides	21,8 g
Fibres	3,1 g
Vitamine A	4 mcg
Vitamine B1	0,06 mg
Vitamine B2	0,07 mg
Vitamine B3	0,7 mg
Vitamine B6	0,29 mg
Vitamine C	10 mg
Folates	14 mcg
Potassium	430 mg
Magnesium	28 mg
Calcium	8 mg
Fer	0,4 mg

La peau de banane contient deux fois plus de potassium et est moins calorique que le fruit lui-même. Elle peut également être utilisée dans des recettes telles que le gâteau et le brigadeiro.

Pour bénéficier de tous les avantages mentionnés ci-dessus, les bananes doivent être incluses dans un régime alimentaire sain et équilibré.

Comment consommer les bananes

Les bananes peuvent être incluses dans l'alimentation quotidienne comme n'importe quel autre fruit. La recommandation journalière pour les fruits est généralement de 2 à 3 portions par jour, avec 1 petite banane ou 1/2 banane par jour.

Pour les diabétiques, il est recommandé de préférer les bananes vertes aux bananes mûres, car elles contiennent moins de sucre lorsqu'elles sont vertes. Il existe également de la biomasse de bananes vertes et de la farine de bananes vertes, qui peuvent être utilisées non seulement par les diabétiques, mais aussi pour prévenir la constipation, favoriser la perte de poids et contrôler le diabète.

Différence entre les bananes vertes et les bananes mûres

La différence entre les bananes mûres et les bananes non mûres est que ces dernières contiennent une grande quantité de fibres, à la fois non solubles et solubles (principalement de la pectine). Au fur et à mesure que la banane mûrit, la quantité de fibres diminue et se transforme en sucres naturels du fruit.

Comment manger des bananes sans prendre de poids

Pour manger des bananes sans prendre de poids, il est important de les associer à des aliments sources de protéines ou de bonnes graisses, comme les combinaisons suivantes :

Banane avec des cacahuètes, des châtaignes ou du beurre de cacahuètes, qui sont des sources de bonnes graisses et de vitamines B ;

Banane écrasée avec de l'avoine, car l'avoine est riche en fibres qui aident à contrôler l'effet du sucre contenu dans la banane ;

Banane avec une tranche de fromage, car le fromage est riche en protéines et en graisses ;

La banane comme dessert pendant le repas principal, car si vous mangez une bonne quantité de salade et de la viande, du poulet ou du poisson, les glucides de la banane ne stimuleront pas la production de graisse corporelle.

D'autres conseils consistent à manger des bananes avant ou après l'entraînement et à choisir des bananes de petite taille et pas trop mûres, afin qu'elles ne soient pas riches en sucre.

Recettes saines à base de bananes

Voici quelques recettes à base de bananes :

1. Gâteau aux bananes sans sucre

Ce gâteau est une excellente option pour des goûters sains et peut également être consommé en petites quantités par les personnes souffrant de diabète.

Ingrédients :

- 3 bananes moyennes mûres
- 3 œufs
- 1 tasse de flocons d'avoine ou de son d'avoine
- 1/2 tasse de raisins secs ou de dattes
- 1/2 tasse d'huile
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à soupe rase de levure

Préparation :

Mélanger le tout dans un mixeur, verser la pâte dans un moule graissé et cuire à four moyen préchauffé pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre, ce qui indique que le gâteau est prêt.

2. Smoothie de banane

Ce smothie peut être utilisée comme pré-entraînement, car il est riche en énergie et en hydrates de carbone qui vous permettront de rester en forme pendant toute la durée de votre activité physique.

Ingrédients :

- 1 banane moyenne
- 2 cuillères à soupe d'avoine
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 200 ml de lait froid

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur et boire immédiatement.

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

Notice is hereby given that the company **TASIAST MAURITANIE LIMITED**, a Global Business Corporation, having its registered office at 3rd Floor Ebene Esplanade, 24 Cybercity, Ebene, Mauritius is to be removed from the Register of Companies under Section 309 (1) (d) of the Companies Act 2001 (Amended).

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 (Amended).

That any objection to the removal under Section 313 of the Companies Act 2001 shall be delivered to the Registrar of Companies not more than 28 days after the date of this notice

Dated this: **01 November 2024**

NEWSPAPER NOTICE FOR BUILDING & LAND USE PERMIT APPLICATION

NOTICE FOR PERMISSION FOR LAND USE

Take notice that Jewellery Arts and Crafts Ltd will apply to the District Council of Rivière du Rempart for a Building and Land Use Permit for the proposed construction of a second floor over an existing commercial building situated at Royal Road, Grand Bay.

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.

Date: 04 November 2024

Premier League
Bournemouth 2-1 Man City

Les buts d'Antoine Semenyo et d'Evanilson ont infligé une première défaite à l'équipe de Pep Guardiola

Antoine Semenyo et Evanilson frappent alors que les champions de Premier League sont choqués sur la côte sud. Bournemouth et Man City au Vitality Stadium samedi ; les buts d'Antoine Semenyo et d'Evanilson ont infligé une première défaite en première division en 2024 aux côtés de Pep Guardiola.

Man City a subi sa première défaite en Premier League en 2024 en étant battu 2-1 par Bournemouth après avoir réalisé une performance bien inférieure à la moyenne au Vitality Stadium.

Antoine Semenyo et Evanilson ont marqué pour sceller une victoire méritée pour les Cherries qui n'avaient jamais battu City en championnat de toute leur histoire.

Bournemouth sentait le sang dès le départ. En moins de deux minutes, Ederson a été contraint à un double arrêt pour priver Semenyo puis Justin Kluivert du suivi et, après un départ animé, Semenyo, concentré sur le laser, s'est retourné et a ramené son quatrième de la saison après avoir été repéré, par Milos Kerkez.

Man City manquait de toute sorte de fluidité à l'avance et a terminé la première mi-temps, de manière inhabituelle, sans tir cadré. Kerkez a courageusement bloqué un entraînement de Bernardo Silva et Erling Haaland s'est écarté, mais c'était aussi bien que possible.

Un arrêt de dernière minute d'Ederson a empêché Evanilson de doubler l'avance des hôtes peu après le début de la seconde mi-temps, mais c'est exactement ce que le Brésilien a fait après 64 minutes, établissant un contact précoce avec un méchant ballon de Kerkez pour attraper le bouchon de City.

Étonnamment, il aurait pu y en avoir trois lorsque les Cherries se sont à nouveau



cassés quelques minutes plus tard, mais Marcus Tavernier a frappé le poteau avant qu'Adam Smith ne déclenche le rebond avec le but béant.

Josko Gvardiol a récupéré un centre d'Ilkay Gundogan pour boucler une tête et réduire de moitié le déficit, ce qui a mis en place une finale incroyablement tendue. Mais City savait que leur chance était mauvaise lorsque Haaland a guidé un simple tir sur le poteau à bout portant à la mort.

Andoni Iraola, manager de Bournemouth:

"C'est génial. C'est très difficile de battre City. Il faut en profiter aujourd'hui ; demain, nous commencerons à penser à Brentford.

"Au-delà du résultat, je suis très fier de la performance. Les battre à juste titre est encore plus difficile et même si nous avons souffert jusqu'au bout, je pense que nous avons mérité celui-ci.

"J'ai perdu tellement de fois contre lui [Guardiola], donc il faut profiter le moment

venu !

"C'est le premier match de Premier League qu'ils perdent en 2024 et nous sommes en novembre. Il faut en profiter car on sait que ça n'arrivera pas souvent."

Guardiola: Bournemouth méritait la victoire – nous n'avons pas pu égaler leur intensité

Le manager de Man City, Pep Guardiola:

"Nous n'avons pas pu rivaliser avec l'intensité de Bournemouth, qui a eu six ou sept jours. Il y a eu moins de récupération après le déplacement depuis Londres.

"On en a parlé, il fallait multiplier nos duels à ce poste. Ils ont eu des occasions, on s'en est créé surtout sur la fin. Et on a eu nos élan, mais les longs ballons, on n'a pas pu les défendre et quand ça arrive, tu Je dois défendre si profondément.

"Les gars ont tout donné. Après neuf ans ensemble, je sais qu'ils ont tout donné, mais pas assez pour rivaliser avec cette équipe à ce moment-là.

"Kyle Walker s'est entraîné pendant 16 jours et n'a pas fait une seule séance. Il a fait un effort incroyable. Hier, c'était la première fois que nous nous entraînions en équipe. Manuel Akanji n'a pas pu jouer lors du dernier match à cause d'un problème. Nathan Ake est présent. les guerres et a fait un effort incroyable.

"Il ne s'agit pas seulement de cela, mais quand vous êtes dans cette position, vous devez faire plus de concentration et gagner un peu plus.

"Nous savions que Bournemouth avait du succès dans cette partie de la saison et c'est bien mérité. Dans d'autres circonstances, nous aurions pu défendre notre invincibilité."

Guardiola a affirmé que son équipe ne disposait que de 13 joueurs de la première équipe pour affronter Bournemouth après leur défaite 2-1 à Tottenham lors de la Coupe Carabao en milieu de semaine.

Déjà privé de Walker, Rodri, Oscar Bobb, Jeremy Doku, De Bruyne et Jack Grealish, Manuel Akanji a été retiré avant le coup d'envoi, avant que Savinho ne parte sur une civière en seconde période dans le nord de Londres.

Cependant, Walker et Akanji, blessés à pied, sont tous deux revenus pour débiter au Vitality - tout comme Nathan Ake et Ilkay Gundogan - avec Savinho, De Bruyne et Doku seulement assez en forme pour être remplaçants - bien que seul le dernier de ce trio ait quitté le banc.

Pendant ce temps, les défenseurs centraux Ruben Dias et John Stones n'étaient pas impliqués dans l'équipe, Guardiola révélant que les deux hommes étaient désormais prêts pour une période prolongée en marge, ce qui signifie que les champions de Premier League sont désormais privés de ces joueurs clés.

Ipswich Town 1 - Leicester City 1

Leicester City a refusé à Ipswich Town une première victoire

Jordan Ayew a marqué profondément dans les arrêts de jeu alors que Leicester City a refusé à Ipswich Town une première victoire de la saison en Premier League.

Ayew a joué un one-two avec Jamie Vardy et a dépassé Arijanet Muric pour sauver un point pour les visiteurs.

La superbe volée de Leif Davis pour la première fois semblait donner les trois points à Ipswich.

Mais l'équipe locale, qui a fait expulser Calvin Phillips pour une deuxième infraction réservable après un défi tardif sur Ricardo Pereira à 12 minutes de la fin, n'a pas réussi à remporter la victoire et Ipswich reste parmi les trois derniers.

Quelques minutes avant le limogeage de Phillips, Ipswich s'est vu refuser un penalty après qu'Abdul Fatawu ait semblé pousser Conor Chaplin dans la surface.

Ils ont maintenant perdu 12 points par rapport aux positions gagnantes, le plus grand nombre de toutes les équipes de la ligue.

Les Tractor Boys ont enregistré cinq nuls et cinq défaites lors de leurs 10 premiers matchs, la plus longue séquence sans victoire du club au début d'une campagne de haut niveau.

Ipswich a réussi 10 tirs en première mi-temps mais ils ont finalement été à nouveau frustrés.

Sam Szmodics se dirigeait à bout portant, tandis que la tête descendante de Dara O'Shea était bien loin de la cible.

Cependant, la sublime volée de Davis, sur la passe de Sam Morsy, 10 minutes après le début de la seconde période, a donné aux hôtes une avance bien méritée.

Cameron Burgess a effectué un dégagement vital sur la ligne pour refuser Ayew alors qu'Ipswich tentait de défendre son avance, mais il a trouvé le fond des filets quelques minutes plus tard alors que les hôtes manquaient une occasion de battre une autre équipe nouvellement promue.

Ayew à la rescousse de Leicester

Lorsque Leicester avait besoin d'un héros, Ayew est de nouveau intervenu.

L'attaquant ghanéen a remplacé le défenseur Victor Kristiansen à la 86e minute et a récompensé le geste audacieux de son manager Steve Cooper.

Les deux buts d'Ayew en Premier League cette saison sont survenus dans les arrêts de jeu en seconde période (à la 98e minute à Southampton et à la 94e à Ipswich).

Et sa frappe tardive signifie que



Leicester a maintenu son record de buts lors de ses 10 matches de championnat cette saison.

Les Foxes ont eu d'autres occasions de marquer, mais l'effort enroulé de Fatawu a

été poussé par le poteau par Muric tandis que Facundo Buonanotte avait un tir bien arrêté et Vardy a envoyé une tête au-dessus de la barre.

PREMIER LEAGUE

Liverpool 2-1 Brighton

Une victoire de retour contre Brighton

Alors que Cody Gakpo et Mohamed Salah marquent deux buts en trois minutes pour compléter une victoire de retour contre Brighton ; la victoire de Liverpool les place en tête de la Premier League.

Un doublé rapide de Cody Gakpo et Mohamed Salah a vu Liverpool revenir par derrière pour battre Brighton 2-1 à Anfield et prendre la tête de la Premier League.

L'équipe d'Arne Slot a marqué deux buts en trois minutes en seconde période après que Ferdi Kadioglu ait donné l'avantage à Brighton dès le début.

Cherchant à se venger de sa défaite en milieu de semaine en Coupe Carabao face à la même opposition, Brighton a dominé les premières étapes. Le but décisif de Kadioglu a impliqué 21 passes avant de donner l'avantage à son équipe après seulement 13 minutes de jeu.

Les visiteurs ont continué à troubler Liverpool, qui a eu du mal à prendre le contrôle alors que Brighton troublait ses quatre défenseurs. Georginio Rutter a failli doubler l'avance des Seagulls avant l'heure de jeu, mais a réussi un arrêt crucial en tête-à-tête de Caoimhin Kelleher.

Le buteur Kadioglu a failli marquer son deuxième alors que Brighton rompt avec la défense de Liverpool, mais il a vu sa volée au poteau arrière passer au-dessus de la barre après avoir rencontré un centre ébréché de Kaoru Mitoma.

Alors que la première mi-temps touchait à sa fin, une rare attaque de Liverpool en première mi-temps a vu Ibrahima Konate

tomber lourdement dans un corner et forcé de sortir pendant la pause avec son bras rentré dans une écharpe de fortune.

Après la pause, Liverpool a repris son élan, trouvant du rythme dans ses passes alors qu'il cherchait l'égalisation. Tout d'un coup, Bart Verbruggen s'est retrouvé très impliqué dans le filet de Brighton, gardant à l'écart Alexis Mac Allister avec un arrêt de réaction quelques minutes après la reprise.

Suite à la pression continue de Liverpool, Gakpo a enchaîné son doublé en milieu de semaine avec le niveau avant que Salah n'inscrive le but vainqueur.

La victoire de Liverpool signifie qu'ils sont en tête du championnat, avec deux points d'avance sur Manchester City qui a subi sa défaite à Bournemouth. La défaite de Brighton leur a refusé une place dans le top quatre et les a laissés septièmes.

Alexander-Arnold devient le package complet

La vitesse à laquelle Arne Slot a travaillé à Liverpool a été impressionnante – pas plus avec la façon dont il améliore Trent Alexander-Arnold. Son travail défensif, souvent critiqué dans le passé, a été l'un des aspects les plus remarquables du formidable début de saison de Liverpool.

"Bien qu'il reste une force créative, son rôle a changé sous Slot. L'introduction de Ryan Gravenberch au milieu de terrain a permis au patron de Liverpool d'utiliser Alexander-Arnold davantage comme un arrière latéral conventionnel et il répond à l'appel.

"L'un des tests les plus difficiles qu'un



arrière latéral puisse entreprendre en Premier League est un match contre Karou Mitoma, mais Alexander-Arnold a tenu bon tout au long. Son nombre de tacles de neuf a été le plus réussi par un joueur dans n'importe quel match cette saison en Premier League. League tandis que Mitoma n'a réalisé que trois de ses huit dribbles dans le match."

Arne Slot : c'était un jeu en deux moitiés

"Nous avons été dominés en première mi-temps, ils étaient meilleurs avec le ballon, plus agressifs sans le ballon et tout a changé en seconde mi-temps. La seconde mi-temps a été complètement à l'opposé. La principale différence en seconde mi-temps est que nous étions mieux positionnés. avec le ballon donc nous avons un peu plus le ballon en seconde période, nous avons juste continué à courir.

"C'est plus si vous jouez contre Arsenal dans leur stade et que vous pouvez obtenir un match nul à l'extérieur. Brighton est également une équipe très forte, ils l'ont montré cette saison. Si vous affrontez une

équipe comme celle-ci et que vous êtes mené 1-0 et peut revenir à une victoire 2-1 qui, à mon avis, était méritée et qui me donne beaucoup de confiance plus que la position dans laquelle nous nous trouvons.

Hurzeler : L'arbitre a donné à Liverpool tous les duels 50/50

"Je suis déçu. Je pense que mon équipe méritait plus du résultat, mais au final, c'est Liverpool avec sa qualité individuelle. C'était notre responsabilité en seconde période de ne pas continuer à jouer comme en première mi-temps. Nous Nous nous attendions à ce qu'ils pressent davantage mais il y avait encore des solutions, au final, nous n'y sommes pas parvenus. Leurs fautes sont sorties des sentiers battus, avec de la chance, et parfois c'est ça le football.

"Tous les moments 50/50 leur sont allés ainsi que les duels 50/50 que l'arbitre leur a donnés. Je ne comprends pas pourquoi, pour être honnête, peut-être que l'ambiance était trop forte. L'élan est passé de leur côté et ensuite ils ont fait leurs objectifs. Mauvaise, mauvaise expérience.

Nottingham Forest 3-0 West Ham

Chris Wood marque de nouveau alors que l'équipe de Nuno Espirito Santo passe en troisième

Alors que Nottingham Forest a remporté une impressionnante victoire 3-0 contre West Ham United au City Ground ; Chris Wood a marqué le premier match avant que Callum Hudson-Odoi et Ola Aina ne marquent également ; Edson Alvarez a été expulsé en première mi-temps.

Chris Wood a continué sa belle forme devant le but après avoir marqué le premier match contre West Ham United lors d'une victoire 3-0 qui a propulsé Nottingham Forest à la troisième place pour la première fois depuis 1998.

L'attaquant de Forest rentrait chez lui avec le premier tir cadré des deux côtés dans l'après-midi après avoir capté le centre d'Alex Moreno depuis la gauche (27).

Wood a désormais marqué huit buts lors de ses huit dernières apparitions en club et en pays, alors qu'il continue de revendiquer sa position d'opposition sérieuse à l'attaquant de Manchester City Erling Haaland dans la course au soulier d'or.

Après avoir failli égaliser grâce à Lucas Paqueta et son effort dégagé sur la ligne, la misère de West Ham en première mi-temps a été aggravée par un carton rouge pour Edson Alvarez.

Le milieu de terrain a écopé de deux avertissements en l'espace de trois minutes pour réduire son équipe à 10 joueurs après avoir laissé l'arbitre Peter Bankes sans choix en se jetant sur Anthony Elanga.

Callum Hudson-Odoi a été fortement impliqué tout au long de la rencontre et a

finalement inscrit son nom sur la feuille de match après avoir enroulé une seconde pour les hôtes depuis l'extérieur de la surface (65).

Ola Aina a ensuite ajouté un troisième et sans doute le choix du peloton en capitalisant sur une erreur de Jean-Clair Todibo avant de lancer un effort dans le coin supérieur gauche pour conclure une victoire impressionnante pour son équipe de haut vol.

Nuno : Le top quatre ne veut plus rien dire maintenant

"Je pense que nous devrions tous être fiers de la façon dont nous avons joué, nous avons bien commencé le match et contrôlé leur menace tout en étant positifs pour l'avenir.

"Le carton rouge a tout changé mais les joueurs ont compris qu'il ne fallait pas faire preuve de complaisance. C'est ça le football, un moment fantastique pour nous et les supporters."

"Pressé d'obtenir une réponse sur ses espoirs pour la saison après être entré dans le top quatre, Nuno a ajouté : " Vous me connaissez. Il est 10 minutes du match mais je pense au prochain entraînement.

"Cela ne veut plus rien dire maintenant. Nous devons continuer car nous avons une très longue saison devant nous. Un moment positif mais nous devons continuer."

"Tout va bien pour Forest actuellement. Wood est devenu l'un des attaquants les plus meurtriers de l'élite du football anglais et l'équipe s'est hissée dans le top trois de la Premier League.

"Il n'y a pas de limite pour cette équipe.

Ils ont beaucoup de qualité autour de leur attaquant en forme et l'ont montré à travers Hudson-Odoi, Aina et le talent qu'ils ont fait appel depuis le banc.

"Vous seriez naïf de penser qu'il ne s'agit que d'une tache violette. Nous avons vu que des équipes comme Aston Villa peuvent défier les meilleures équipes de la Ligue des Champions - alors pourquoi Forest ne peut-il pas être le dernier à le faire?

"Ils disposent de tous les éléments nécessaires et continuent de produire des performances et des résultats contre des adversaires solides.

"Les prochaines rencontres contre Newcastle et Arsenal seront cruciales pour déterminer quel est réellement le plafond de cette équipe."

Lopetegui: Nous devons devenir une meilleure équipe

"En deuxième mi-temps, nous avons dû changer notre plan et réfléchir à la manière dont nous pourrions affronter le match. Si nous n'avions pas subi le deuxième but, nous aurions pu faire match nul. Ce fut une soirée difficile pour nous.

"Nous devons profiter de ce mauvais moment pour nous pousser vers l'avant. Nous devons mieux rivaliser et être plus cohérents.

"C'est mon travail. C'est une question de cohérence et nous en avons besoin. Nous devons devenir une meilleure équipe, c'est sûr. Nous avons beaucoup de bons joueurs et nous pouvons faire mieux.

"Il y a eu des moments où nous aurions pu faire match nul. C'est un moment où nous devons rester unis et reconnaître que nous pouvons tous faire mieux défensivement. Nous devons attendre avec impatience le prochain défi."

"C'était le troisième changement de formation de la saison de la part de Julen Lopetegui, puisqu'il revenait au 3-4-3 qu'il avait utilisé lors de la défaite 3-0 contre Chelsea.

"Au début du match, il semblait que la combinaison de Max Kilman, Jean-Clair Todibo et Konstantinos Mavropanos pouvait garder Wood en forme tranquille après avoir été limité à seulement huit touches dans les 25 premières minutes.

"Cependant, l'attaquant de Forest a hoché la tête lors du premier match quelques instants plus tard et il n'a pas fallu longtemps pour que West Ham soit réduit à 10 et que le match devienne hors de leur contrôle.

"Lopetegui n'a pas tardé à souligner après le match que le résultat ne reposait pas uniquement sur les épaules d'Alvarez, mais qu'il considérerait plutôt son équipe comme un collectif en insistant sur le fait qu'elle devait être meilleure sur tous les fronts. Et il avait raison.

"West Ham a bien commencé mais s'est effondré avant même le carton rouge. S'ils veulent éviter que cette saison ne sombre dans la médiocrité du milieu de table - ou quelque chose de bien pire - ils doivent s'améliorer dans tous les domaines.