

Le Socialiste

42e année - Rs 5.00 - No 108159 - MARDI 26 NOVEMBRE 2024 «Le courage c'est de chercher la vérité et de la dire» - Jaurès

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Le PM à l'aéroport pour le départ de Fateemah Dilmohamed



Page 3



Nagalingum accueille les médaillés d'or

Page 3

PREMIER LEAGUE

Une allure de démonstration pour les Gunners



Page 8

Arsenal 3 -
Nottingham Forest 0

Trois grossières erreurs des Saints qui donnent trois points aux Reds

Southampton 2 Liverpool 3

Page 7



Annecy

Une bombe de la Seconde Guerre mondiale découverte en centre-ville, 3500 personnes évacuées

Page 2



INFOS

“Tout a été orchestré”

Cop 29

L'Inde dénonce l'accord de financement climatique pour les pays en développement

Page 4



Apologie du terrorisme

LFI crée un tollé en voulant abroger ce délit et pourtant...

Page 5

A la télé aujourd'hui



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

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
18:00 SAMACHAR
18:30 SAYINGS RADHA KRISHNA
18:32 SHIV SHAKTI
18:55 DOREE
19:30 LE JOURNAL TELEVISE
20:30 SKYSCRAPER
22:11 TERRA NOSTRA
23:30 LE JOURNAL TELEVISE



06:25 NOS AINES
07:06 LA JOURNÉE SOUS LE REGARD DU SEIGNEUR
07:11 ECLAIRAGE ECONOMIQUE
08:41 ITINERER MORIS
09:01 RODRIG PROG
09:29 MORISIEN KONN OU LA SANTE
10:26 SAVER LOKAL
11:17 RODRIG MO PEI
11:46 RODRIG PROG
12:00 FEMININ PLURIEL
13:02 LA JOURNÉE 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 JOURNÉE 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 MÉTIERS
19:25 RODRIG PROG : PLAT DU CHEF : PÂTE POISSON
19:44 SON LADAN MEM
20:00 ENCOUNTER
20:31 PRIORITÉ SANTE
21:00 PAROLES AGRICOLES
21:30 RADIO VISION : LE MAG
22:20 MOTS & ÉCRITS
22:47 LA JOURNÉE 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 SHIKSHAIN
08:17 HINDI HAMARI PEHCHAN
08:43 EXCERPTS FROM SHIV ABHISHEK
09:23 VISHWARANG 2024
09:53 KUNDALI BHAGYA
10:15 KUNDALI BHAGYA
11:18 RADHA KRISHNA - PUNAR MILAN

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
09:40 UDAARIYAA
10:17 FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN
10:49 SASURAL SIMAR KA 2
11:13 YASHOMATI MAIYAA 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 UDAARIYAA
19:33 FANAA - ISHQ MEIN MARJAWAN
20:05 SASURAL SIMAR KA 2
20:29 YASHOMATI MAIYAA
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

Le Socialiste

Un Quotidien d'information, libre et indépendant

Directeur-Rédacteur en chef: Vedi Ballah

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

E-mail: lapresselibreesocialiste@yahoo.fr

Website: Lesocialiste.info

Facebook: Lesocialiste.info

Annecy

Une bombe de la Seconde Guerre mondiale découverte en centre-ville, 3500 personnes évacuées



Une opération de déminage est organisée ce dimanche à Annecy (Haute-Savoie) après la découverte le 22 octobre d'une bombe datant de la Seconde Guerre mondiale.

Quelque 3500 habitants ont été évacués de leur logement le temps de l'opération. Des milliers de personnes évacuées.

Une opération de déminage est réalisée ce dimanche 24 novembre dans le centre-ville d'Annecy (Haute-Savoie) après la découverte le mois dernier d'une bombe datant de la Seconde Guerre mondiale (nouvelle fenêtre). Quelque 3500 habitants du quartier des Hirondelles, près de la gare, ont été évacués, rapporte France 3 (nouvelle fenêtre). Aucun

train, TGV Inoui comme TER, ne circule avant la fin d'après-midi.

Enfouie depuis 80 ans

C'est sur un chantier basé sur un ancien site industriel que la bombe a été découverte le 22 octobre. Depuis, une mise en sécurité de l'obus de 230 kilos a été effectuée, affirme Le Dauphiné Libéré (nouvelle fenêtre), qui précise que cette bombe a été larguée sur la ville le 10 mai 1944. Il aura donc fallu plus de 80 ans avant de se rendre compte qu'elle était enfouie en plein cœur de la ville de 135 000 habitants.

Depuis 8h30 ce dimanche, les milliers d'habitants du quartier sont pris en charge par la ville dans des centres d'accueil. Toute circulation dans un périmètre de 400 mètres autour de la

bombe est interdite. Toujours d'après Le Dauphiné Libéré, certains Annéciens récalcitrants n'ont pas souhaité évacuer leur logement, et seront verbalisés de 135 euros d'amende s'ils sortent de chez eux avant la fin de l'opération de déminage, qui a débuté vers 10h.

Sur son site, la ville d'Annecy précise que "la zone est hors de danger" depuis l'intervention du 22 octobre, mais préconise de ne pas se rendre dans la commune toute la journée ce dimanche. "La circulation est perturbée, les déplacements sont déconseillés sur Annecy", peut-on y lire. Trois des principaux axes de circulation sont fermés, tandis que l'offre de transport locale comme régionale est perturbée.

Brésil

23 morts après la chute d'un car dans un ravin



Vingt-trois personnes sont mortes dimanche dans l'est du Brésil lorsqu'un car est sorti d'une route de montagne et a plongé dans un ravin, dans l'État d'Alagoas, ont annoncé les autorités locales. Les services de secours ont confirmé la mort de 22 per-

sonnes sur-le-champ et celle, à l'hôpital, d'une femme enceinte, a indiqué dans un communiqué le gouvernement régional d'Alagoas.

Selon les médias brésiliens l'accident a fait «des dizaines» de blessés, et que le car transportait 40 person-

nes.

Le gouverneur de l'État Paulo Dantas a déclaré trois jours de deuil pour cette «tragédie». L'accident est survenu dans une zone difficile d'accès, une région montagneuse appelée Serra da Barriga.

L'ambassadeur chinois rend une visite d'adieu au vice-président

L'ambassadeur de la République populaire de Chine à Maurice, Liying Zhu, a rendu une visite d'adieu au Vice-Président de la République de Maurice, Marie Cyril Eddy Boissézon, hier matin, à Quatre-Bornes.

Dans une déclaration, Liying Zhu a souligné la forte collaboration entre Maurice et la Chine, exprimant sa gratitude au vice-président pour avoir favorisé des liens plus étroits entre les deux nations et leurs peuples. Il a souligné l'importance de reconnaître ces efforts avant son départ, soulignant l'importance de tels partenariats pour le renforcement des relations bilatérales.

L'ambassadeur a également exprimé son appréciation pour les relations chaleureuses entretenues par les deux pays, dénotant du respect mutuel et des aspirations partagées.

En réfléchissant à son séjour à Maurice, Liying Zhu a déclaré qu'il chérirait les souvenirs de son séjour, louant la réputation mondiale du pays en matière de stabilité, de paix, de prospérité et de développement. L'ambassadeur Zhu a en outre exprimé ses vœux sincères pour que Maurice continue sur sa voie de progrès pour le bénéfice de sa population.



Le PM à l'aéroport pour le départ de Fateemah Dilmohamed



Le Premier ministre, ministre de la Défense, de l'Intérieur et des Communications extérieures, ministre des Finances, ministre de Rodrigues et des îles extérieures, Dr Navinchandra Ramgoolam, était présent hier matin à l'aéroport international sir Seewoosagur Ramgoolam de Plaine Magnien, pour saluer Fateemah Dilmohamed, prête à voyager à l'étranger pour une intervention chirurgicale urgente.

La jeune femme, dont la jambe a été tragiquement amputée après un terrible incident survenu dans un escalier roulant dans un centre commercial samedi dernier, doit subir une procédure spécialisée non disponible dans le pays pour tenter de sauver son autre jambe.

Le Premier ministre, accompagné du ministre de la Santé et du Bien-être, Anil Kumar Bachoo, et d'autres personnalités, a rencontré Fateemah Dilmohamed et ses parents avant le vol vers la République de l'Inde pour une opération chirurgicale spécialisée.

Le Dr Navinchandra Ramgoolam était intervenu personnellement pour que le patient reçoive les soins médicaux urgents nécessaires à l'étranger suite au tragique accident. Il a souligné que le temps était compté pour que les médecins travaillent et tentent de sauver la jambe restante de la jeune femme et d'éviter d'autres complications.

Nagalingum accueille les médaillés d'or



Les médaillés d'or des Championnats d'Afrique d'haltérophilie Jeunes et Juniors, à savoir Sephora Lent et Antonin Brousse de Gersigny, ont été reçus hier par le ministre de la Jeunesse et des Sports, Darmarajen Nagalingum, et Junior minister de la Jeunesse et des Sports, Eileen Karen Lee Chin Foo Kune-Bacha, à l'aéroport international sir Seewoosagur Ramgoolam. Les Championnats se sont déroulés au

Kenya du 18 au 21 novembre 2024.

Sephora Lent a décroché le titre de Championne d'Afrique Junior dans la catégorie des 64kgs avec trois médailles d'or. Antonin Brousse de Gersigny a décroché deux médailles d'or et une médaille d'argent dans la catégorie des 67 kgs. Il a également remporté une médaille de bronze dans la catégorie junior.

Dans une déclaration, le ministre

Nagalingum a exprimé sa satisfaction quant aux performances remarquables des athlètes mauriciens aux Championnats d'Afrique d'haltérophilie jeunesse et junior. Les athlètes ont fait la fierté de Maurice en remportant cinq médailles d'or, a-t-il déclaré, tout en applaudissant les entraîneurs et la Fédération pour leur travail continu et leur dévouement.

Quant à Karen Lee Chin Kune-Bacha,

elle a indiqué que le gouvernement reconnaît les efforts et les sacrifices que les athlètes ont consentis lors de leur participation aux Championnats. Le ministère, a-t-elle ajouté, continuera d'investir et de soutenir les athlètes mauriciens afin qu'ils excellent dans leurs domaines respectifs.

COP29

Un accord à 300 milliards de dollars pour les pays menacés par le changement climatique

A l'issue d'un sommet chaotique, les pays développés se sont engagés ce dimanche à payer 300 milliards de dollars par an, mais dans dix ans, pour les pays menacés par le changement climatique. Un accord jugé trop faible par les pays en développement.

La COP29 s'est finalement achevée dans la nuit de dimanche sur un accord, mais un accord très décevant pour les pays en développement.

Les pays développés se sont engagés à Bakou à financer davantage les pays pauvres menacés par le réchauffement climatique à hauteur de 300 milliards de dollars par an à compter de 2035.

Ces 300 milliards annuels iront aux pays en développement qui ont besoin d'argent pour se sevrer du charbon, du pétrole et du gaz qui provoquent la surchauffe de la planète. Ces dons ou ces prêts permettront également de s'adapter au réchauffement futur et à payer les dommages causés par les conditions météorologiques extrêmes dues au changement climatique.

Les négociateurs estiment que cet accord va envoyer des signaux positifs qui contribueront à générer des financements provenant d'autres sources, comme les banques multilatérales de développement et les sources privées.

Partage du fardeau

Ce partage du fardeau a toujours fait partie des discussions lors de ces négociations : les pays riches ne pensent pas qu'il était réaliste de s'appuyer uniquement sur des sources de financement publiques. Mais les pays pauvres craignent que si l'argent est fourni sous forme de prêts plutôt que de subventions, cela les ferait régresser davantage et risque de les endetter davantage.

La somme globale négociée est également loin d'atteindre le montant total de 1 300 milliards de dollars réclamé par les pays en développement, même si cette somme représente le triple de l'accord de 100 milliards de dollars par an à partir de 2009 qui arrive à expiration.

Au final, certaines délégations ont déclaré que cet accord allait dans la bonne direction, avec l'espoir que davantage d'argent circulera à l'avenir.

Mais de nombreux pays en développement ont rapidement dénoncé cet accord. D'abord parce qu'il n'aurait pas été scellé par consensus comme c'est généralement le cas durant une COP. Certains pays en



développement étaient furieux d'avoir été ainsi ignorés.

Le président azerbaïdjanais de la COP29, Mukhtar Babayev, a accepté l'accord avant qu'aucune nation n'ait eu la chance de s'exprimer. Lorsque certaines délégations l'ont fait, elle lui ont reproché d'être injuste envers elles.

Un accord "trop faible et trop tardif"

"C'est une somme dérisoire", a déclaré le négociateur indien Chandni Raina, répétant à plusieurs reprises que l'Inde s'opposait aux applaudissements. "Je suis désolé de dire que nous ne pouvons pas l'accepter." Elle a déclaré à l'Associated Press qu'elle avait perdu confiance dans le système des Nations unies.

Le Nigérian Nkiruka Maduekwe, PDG du Conseil national sur le changement climatique, a qualifié l'accord d'insulte et de plaisanterie.

Le financement promis pour 2035 "est trop faible, trop tardif et trop ambigu", a regretté le Kényan Ali Mohamed, parlant au nom du groupe africain.

"Je suis déçu. C'est définitivement en dessous du niveau de référence pour lequel nous nous battons depuis si longtemps", a déclaré Juan Carlos Monterrey, de la délégation panaméenne. Il a noté que quelques changements, notamment l'inclusion des mots "au moins" avant le chiffre de 300 milliards de dollars et une possibilité de révision d'ici 2030 ont contribué à les pousser vers la ligne d'arrivée. "Notre cœur va à toutes ces nations qui ont le sentiment d'avoir été piétinées", a-t-il déclaré.

S'exprimant au nom de près de 50 des pays les plus pauvres du monde, Evans Davie Njewa, du Malawi, s'est montré plus mesuré, exprimant ce qu'il a qualifié de réserves à l'égard de l'accord. Et Cedric Schuster, de l'Alliance des petits États insu-

lières, a déclaré qu'il avait davantage d'espoir "que le processus protégerait les intérêts des plus vulnérables", mais a néanmoins exprimé un soutien modéré à l'accord.

Quant au secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, il a déclaré dans un article sur X qu'il espérait un "résultat plus ambitieux". Mais il a déclaré que l'accord "fournit une base sur laquelle construire".

Le secrétaire exécutif de l'ONU sur le changement climatique, Simon Stiell, a qualifié l'accord de "police d'assurance pour l'humanité"*, ajoutant que, comme l'assurance, "il ne fonctionne que si les primes sont payées intégralement et à temps".

Wopke Hoekstra, le commissaire au climat de l'Union européenne, a de son côté qualifié cet accord de nouvelle ère de financement climatique pour aider les plus vulnérables. Mais des militants présents dans la salle plénière ont toussé durant son discours pour tenter de le perturber.

Du point de vue de la France, le texte a été jugé "décevant" et "pas à la hauteur des enjeux", a souligné la ministre française de la Transition écologique Agnès Pannier-Runacher. Elle a regretté "une absence de leadership de la présidence" azerbaïdjanaise.*

L'accord est considéré comme une étape visant à aider les pays bénéficiaires à créer des objectifs plus ambitieux pour limiter ou réduire les émissions de gaz à effet de serre, objectifs qui devraient être fixés au début de l'année prochaine.

Le résultat de la COP29 fait aussi partie du plan visant à continuer de réduire la pollution avec de nouveaux objectifs tous les cinq ans, convenu par le monde lors des négociations des Nations unies à Paris en 2015.

L'accord de Paris avait alors fixé le système d'augmentation régulière des ambitions en matière de lutte climatique afin de maintenir le réchauffement en dessous de 1,5 degré Celsius au-dessus des niveaux préindustriels. Or la température mondiale est déjà de 1,3 degrés Celsius et les émissions de carbone ne cessent d'augmenter.

L'appel explicite à l'élimination du pétrole n'a pas été rappelé

Les différents textes adoptés tôt dimanche matin comprenaient une référence vague mais non spécifique au bilan mondial de l'année dernière approuvé à Dubaï. En 2023, une féroce bataille avait eu lieu autour d'un texte inédit sur l'élimination du pétrole, du charbon et du gaz naturel. Le texte final s'était contenté d'appeler à une transition loin des combustibles fossiles.

A Bakou, les dernières discussions n'ont fait référence qu'à l'accord de Dubaï, mais n'ont pas explicitement réitéré l'appel à une transition vers l'abandon des combustibles fossiles.

Les délégations de la COP29 se sont également mis d'accord sur l'adoption de l'article 6, créant des marchés pour échanger des droits de pollution par le carbone, une idée qui a été mise en place dans le cadre de l'Accord de Paris pour aider les nations à travailler ensemble pour réduire la pollution causée par le climat.

L'idée étant de créer un système de crédits carbone, permettant aux pays de rejeter dans l'air des gaz à effet de serre s'ils compensaient leurs émissions ailleurs.

Les bailleurs de fonds ont déclaré qu'un marché soutenu par l'ONU pourrait générer jusqu'à 250 milliards de dollars supplémentaires par an en aide financière climatique. Malgré son approbation, les marchés du carbone restent un projet controversé car de nombreux experts affirment que les nouvelles règles adoptées n'empêchent pas les abus, ne fonctionnent pas et donnent aux grands pollueurs une excuse pour continuer à émettre des émissions.

"Ce qu'ils ont fait essentiellement, c'est saper le mandat visant à essayer d'atteindre 1,5°", a déclaré Tamara Gilbertson, coordinatrice du programme de justice climatique au sein du Réseau environnemental autochtone. An Lambrechts de Greenpeace a jugé l'accord final d'"arnaque climatique" comportant de nombreuses failles.

La prochaine COP30 est déjà programmée pour l'an prochain, à Belém, au Brésil.

Cop 29

L'Inde dénonce l'accord de financement climatique pour les pays en développement

L'Inde a dénoncé dimanche l'accord conclu entre les pays riches pour fournir 300 milliards de dollars par an de financement climatique aux pays en développement, affirmant que l'Azerbaïdjan, pays hôte, n'avait pas tenu compte de ses préoccupations.

L'Inde a dénoncé dimanche l'accord conclu entre les pays riches pour fournir 300 milliards de dollars par an de financement climatique aux pays en développement, affirmant que l'Azerbaïdjan, pays hôte, n'avait pas tenu compte de ses préoccupations.

« Le montant qu'il est proposé de

mobiliser est terriblement faible. C'est une somme dérisoire », a déclaré Chandni Raina la déléguée de l'Inde, lors de la conférence COP29 à Bakou. « L'Inde s'oppose à l'adoption de ce document », a-t-elle indiqué, accusant le fait que la présidence azerbaïdjanaise lui ait refusé la parole avant l'approbation finale du texte.

« Nous sommes déçus par le fait que nous continuons à changer d'orientation alors que le moment est venu de veiller à ce que les mesures d'atténuation soient pleinement soutenues par des dispositions financières adéquates, conformément à la CBDR-RC, et par des considérations d'équité », a expliqué la secrétaire (MoEFCC) et chef adjointe de la délégation,

Leena Nandan.

À l'issue de deux semaines de négociations houleuses, les pays du monde entier réunis à Bakou ont approuvé dimanche un accord prévoyant au moins 300 milliards de dollars de financements annuels pour les pays en développement, qui en exigeaient beaucoup plus pour combattre le changement climatique.

Un accord « pas ambitieux »

Après deux nuits de prolongations à la COP29, les pays pauvres et vulnérables se sont résignés à accepter cet engagement financier des pays développés à l'horizon 2035, qui relève leur engagement actuel de 100 milliards de dollars par an.

Le représentant des 45 pays les plus pauvres de la planète, a dénoncé un accord « pas ambitieux ».

« Le montant proposé est lamentablement faible. C'est dérisoire », a dénoncé la déléguée indienne Chandni Raina en éreignant la présidence azerbaïdjanaise de la COP29.

Cet engagement financier de pays européens, des États-Unis, du Canada, de l'Australie, du Japon et la Nouvelle-Zélande, sous l'égide de l'ONU, est d'augmenter de 100 milliards aujourd'hui à « au moins 300 milliards de dollars » annuels d'ici 2035 leurs prêts et dons aux pays en développement.

Dix signes qui prouvent que vous manquez d'eau

Notre corps est constitué à 65 % d'eau, et il est recommandé de boire entre 1,5 L et 2 L d'eau par jour, voire davantage si les besoins sont augmentés (grosse chaleur, sport intensif...). Si les signes du manque d'eau varient en fonction du degré d'intensité de la déshydratation, voici cependant dix signes qui doivent attirer votre attention au quotidien.

La soif

La soif est bien évidemment le premier signe d'une déshydratation. "Lorsque l'on ressent la soif, il est déjà trop tard pour récupérer un bon niveau d'hydratation. On est en déficit hydrique". Il est donc nécessaire de s'hydrater par anticipation, surtout lorsque l'on fait du sport. Cela est d'autant plus vrai chez les personnes qui ne ressentent que très peu la soif, comme les personnes âgées. Le bon geste ? Boire tout au long de la journée (20 à 30 cl toutes les 20 minutes quand on fait du sport et non de grands volumes en une seule prise).

Il faut aussi s'alimenter correctement car l'hydratation provient aussi de l'alimentation. Rappelez-vous aussi que la seule boisson indispensable est l'eau et que les boissons sucrées sont à limiter au maximum. "Celles-ci contribuent en plus à accentuer la déshydratation".

La couleur des urines

Lorsque l'on est déshydraté, la fréquence et la couleur des urines peuvent être affectées. Certains vont aller moins aux toilettes, d'autres davantage (si par exemple ils souffrent d'une infection urinaire). En revanche : "Un manque d'hydratation peut se voir dans la couleur des urines. Plus elles sont jaunes foncées et plus le manque d'eau est important", explique le spécialiste.

Une baisse de tension

"Une hypotension artérielle peut témoigner d'une déshydratation", rappelle Nicolas Sahuc. Le manque d'eau entraîne une baisse du volume sanguin circulant dans le corps. Les organes sont alors mal irrigués et peuvent souffrir, avec des complications possiblement graves pour tous les organes.

Les vertiges

Une déshydratation peut entraîner des vertiges. "Le manque d'eau va entraîner une baisse de la volémie, c'est-à-dire du volume global de sang circulant dans l'organisme. De ce fait, certains territoires vont être moins irrigués, d'où la possibilité de ressentir des vertiges", explique le diététicien. Il est ainsi possible de présenter également des troubles de l'élocution.

Les maux de tête

Les maux de tête peuvent être provoqués par un manque d'hydratation. "Il faut savoir que la majeure partie des réactions biochimiques du corps se font dans l'eau", martèle le diététicien. Un manque d'eau entraîne directement un mauvais fonctionnement de l'organisme de manière générale, et notamment du cerveau. De ce fait, une douleur va rapidement apparaître pour signaler cette déshydratation.

Les crampes

Les sportifs le savent : lorsqu'ils ne se sont pas correctement hydratés pendant une séance de sport, des crampes peuvent apparaître. Une mauvaise hydratation entraîne notamment une perte de sels minéraux avec, à la clef, les fameuses crampes !

La perte de concentration

Quand le corps manque d'eau, l'amoindrissement du volume sanguin fait que les échanges seront conservés en priorité vers les organes vitaux : cœur, poumons... Le flux sanguin sera ainsi réduit vers d'autres organes, le cerveau sera moins bien oxygéné.

La constipation

Un manque d'hydratation peut favoriser la constipation. En effet, les selles ne contiendront plus assez d'eau ce qui modifiera leur consistance. Elles seront ainsi plus difficiles à évacuer.

Les signes cutanés

Les rougeurs et la sécheresse cutanée témoignent d'un manque d'eau. Insuffisamment hydratée, la peau ne parvient plus à lutter contre les agressions extérieures en raison de l'altération de la barrière cutanée. "La peau peut aussi perdre en élasticité, c'est ce que l'on nomme le pli cutané. Le manque d'hydratation s'observe lorsque quand on tire sur la peau, cette dernière ne se remet pas en place immédiatement et marque un pli", explique le diététicien.

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur est un signe grave de déshydratation et doit être immédiatement pris en charge. Il se manifeste par des nausées, des vomissements, une perte de connaissance, une confusion, une peau brûlante... Il est observable lorsque l'on perd 4 % de son poids en eau. "Le corps est capable de se réguler jusqu'à un certain point, mais quand il manque d'eau et ne parvient pas à évacuer la chaleur par la transpiration, il se retrouve en hyperthermie", met en garde l'expert. Il s'agit là d'un cas d'urgence qui nécessite l'intervention du corps médical.

Voici l'épice à choisir si vous voulez perdre du poids

Pour perdre quelques kilos, tous les détails comptent, même les épices que vous pouvez choisir pour assaisonner votre assiette. Aussi, il y en a une en particulier qu'il est bon de privilégier. Voici laquelle.

Vous avez envie de vous délester de quelques kilos et prenez soin pour cela d'équilibrer votre alimentation ? Vous pouvez aller encore plus loin en choisissant bien vos épices. Il y en a une en particulier, qui pourra booster votre perte de poids, selon la science.

Le poivre de Cayenne, épice à privilégier pour perdre du poids

Cette épice, c'est le poivre de Cayenne. Il contient de la capsaïcine, un composé actif qui a été étudié dans le cadre pour son lien avec la perte de poids. "Certaines recherches révèlent un lien entre la capsaïcine contenue dans le poivre de Cayenne et l'augmentation de la production de chaleur du corps (également appelée thermogénèse)" indique Toby Amidor, expert en nutrition qui s'exprime dans le magazine Eating Well.

"Cela peut légèrement augmenter le métabolisme pendant une courte période et potentiellement aider à soutenir la perte de poids". Autre avantage de cette épice : elle permet de "réduire l'appétit et les fringales, ce qui peut favoriser un déficit calorique en cas de perte de poids potentielle" selon un autre expert, la diététicienne



Erin Palinski-Wade.

Un effet "modeste", validé par une mété-analyse

Ces effets du poivre de Cayenne ont été validés par une mété-analyse comptant 15 essais contrôlés randomisés utilisant la supplémentation en poivre de Cayenne chez des volontaires. Les conclusions démontrent que la supplémentation en capsaïcine entraîne une réduction significative de l'indice de masse corporelle (IMC), du poids et du tour de taille.

Mais pour les deux experts en nutrition, cet impact est qualifié de "modeste", car la plupart des études utilisent des suppléments à forte dose, plutôt que la quantité utilisée dans la plupart des recettes. "Si vous envisagez d'incorporer du poivre de Cayenne comme supplément, assurez-vous d'en parler d'abord à votre médecin" recommande Erin

Palinski-Wade. "Pour certaines personnes, les suppléments de poivre de Cayenne peuvent provoquer des problèmes digestifs, entraîner des affections telles que le reflux gastro-oesophagien (RGO) ou potentiellement interagir avec certains médicaments".

"Le poivre de Cayenne est assez fort, il suffit donc d'en ajouter une pincée pour assaisonner les plats salés", conseille Toby Amidor. Vous pouvez donc en saupoudrer sur vos soupes, vos ragoûts, vos marinades ou vos légumes sautés. Sans oublier les plats sans cuisson, comme les salades.

Toby Amidor recommande également de relever la douceur de certains plats avec cette épice, sans oublier d'en ajouter une touche dans certains desserts, car "le poivre de Cayenne se marie très bien aussi avec le chocolat noir".

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

Notice is hereby given that **UPL Speciality Mauritius Limited**, having its registered office at c/o **Renesis Financial Services Ltd, Suite 122, 2nd Floor, Harbour Front Building, John Kennedy Street, Port Louis, Mauritius**, has changed its name to **Superform Chemistries Mauritius Ltd** by a Special Resolution of shareholders passed on 25 October 2024. The Registrar of Companies has confirmed the said Change of Name as per a Certificate dated 19 November 2024.

Company Secretary

Dated this 22 November 2024

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

Notice is hereby given that **TIP2 Mauritius Limited**, an Authorised Company having its registered address at Suite 122, Harbour Front Building, John Kennedy Street, Port Louis, Mauritius is to be removed from the Register of Companies under Section 309(1) (d) of the Companies Act 2001.

That the Company has ceased to carry on business, has discharged in full its liabilities to all its known creditors, and has distributed its surplus assets in accordance with its constitution and the Companies Act 2001.

That any objection to the removal under Section 313 of the Companies Act 2001 shall be delivered to the Registrar of Companies not later than 28 days following the date this notice has been published.

Director

Dated this: 22 November 2024

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

Notice is hereby given that **"THOMAS MORE (INTERNATIONAL) LTD"**, a domestic company, having its Registered Office at Office 5, French Hub Avenue De La Salette, Coeur De Ville Grand Bay Mauritius is to be removed from the Register of Companies under Section 309 (1)(d) of the Companies Act 2001.

The company has ceased operation and has discharged all its liabilities.

Any objection or claims if any should be lodged with the Registrar of Companies within 28 days from the date of this notice.

Date: 22.11.2024

MR PHILIP DEMITRI TSALIKIS
COMPANY DIRECTOR

PREMIER LEAGUE

Leicester 1 Chelsea 2

Chelsea enchaîne avec de la chance

L'équipe de Chelsea d'Enzo Maresca a obtenu les trois points contre Leicester à son retour au King Power Stadium ; Nicolas Jackson a marqué le premier match dans les 15 premières minutes ; Enzo Fernandez a scellé la victoire avec une tête plongeante avant que Jordan Ayew ne marque un penalty tardif pour les Foxes.

Les buts de Nicolas Jackson et Enzo Fernandez ont assuré les trois points à Chelsea alors qu'ils battaient Leicester City 2-1 au King Power Stadium.

Maresca a reçu le cadeau de bienvenue parfait à son retour dans son ancien club lorsque Jackson a donné l'avantage aux Blues dans les 15 premières minutes du match.

L'attaquant sénégalais a créé cette occasion à partir de rien après avoir appuyé sur Wout Faes, forcé une erreur puis placé son tir dans la lucarne grâce à la passe en retour de son coéquipier Fernandez.

La pression de Chelsea et du public local s'est exercée sur Leicester après le premier but et Noni Madueke pensait avoir doublé l'avance avant la pause, pour voir ses célébrations interrompues par VAR après que Marc Cucurella ait dérivé hors-jeu dans la préparation.

Leicester a bien répondu à la fin des 45 premières minutes, Wilfred Ndidi et Kasey McAtee tirant tous deux juste à côté de la cible, au grand désarroi de Steve Cooper sur la ligne de touche.

Madueke a été rapidement impliqué à nouveau après la reprise - mais cette fois pour mauvaises raisons.

L'ailier de Chelsea a été le fer de lance d'un embouteillage de joueurs qui a empêché Cole Palmer de taper le ballon dans un filet vide après l'arrêt paré de Mads Hermansen pour refuser une seconde à Jackson.

Ce raté n'a finalement pas coûté aux hommes de Maresca, qui ont ensuite ajouté une seconde grâce à une impressionnante tête plongeante de Fernandez pour mettre le match hors de portée des hôtes.

Leicester a reçu un penalty tardif après que Romeo Lavia ait frappé Bobby De Cordova-Reid dans la surface de réparation - mais cela ne se révélerait être qu'un but de consolation puisque Jordan Ayew est intervenu pour marquer son troisième but en championnat de la saison.

Cooper : Nous avons donné un but facile

Le patron de Leicester, Steve Cooper : "Il y a deux sujets principaux. Comment le match s'est déroulé et les moments qui ont changé la donne. Nous nous préparions pour l'un des matchs, sinon le plus difficile de la saison.

"Nous savions qu'il y aurait des moments où ils seraient dominants, mais nous avons accordé un but facile.

"Ce que je pensais devoir améliorer en première mi-temps, c'est quand nous avons récupéré le ballon. Nous nous sommes créés deux bonnes occasions après 30 minutes difficiles.

"Nous avons donné le but et c'est un match dans lequel nous devons essayer de revenir. À la mi-temps, il s'agissait de mieux jouer avec le ballon et de croire en nous. En seconde période, nous aurions pu faire plus dans le dernier tiers, mais nous a créé la première décision de pénalité et la seconde.

"Il s'agit de capitaliser sur vos moments. S'il s'agit de moments comme les décisions d'arbitrage, vous espérez qu'ils seront traités de la bonne manière. Même avec celui qui a été donné, ils l'ont mis hors-jeu quand il est à environ un mètre.

Maresca souligne la performance de Jackson

Enzo Maresca, le patron de Chelsea : "Pour moi, il [Jackson] se porte très bien.



Depuis que nous avons commencé, il travaille dur avec et en dehors du ballon.

"Il fait des efforts. Parfois, nous l'utilisons comme milieu de terrain ou comme attaquant derrière, cela dépend du plan de jeu. Nous sommes très satisfaits de Nico et de la façon dont il joue avec le ballon et surtout en dehors. Nous sommes sûrs qu'il va s'améliorer."

À propos de Malo Gusto et Pedro Neto, tous deux absents du groupe, Maresca a ajouté : "Malo était avec nous mais pendant la nuit, il ne se sentait pas bien.

"Pedro était un problème avec l'équipe nationale, il y avait une chance mais nous n'avons pris aucun risque. J'espère qu'il pourra être avec nous la semaine prochaine."

Un penalty tardif, bloquant les tirs de ses propres joueurs hors de la ligne et plusieurs autres occasions manquées - mais Chelsea a quand même réussi à remporter la victoire.

Cela témoigne de l'impact que Maresca a eu sur cette équipe depuis le peu de temps qu'il a passé au club depuis sa séparation avec Leicester après la saison dernière.

Quelque chose se construit à Stamford Bridge et leur capacité à vaincre leurs adversaires - dans des matchs qu'ils devraient gagner comme celui-ci - leur a donné un certain degré de contrôle dans la course au top quatre et peut-être même une

chance extérieure de remporter le titre lui-même.

Avec la qualité de Palmer, qui n'était même pas nécessaire ici, ainsi que la force en profondeur dont ils disposent autour de lui, Chelsea peut rivaliser avec les meilleurs cette saison.

Un point de City et cinq de Liverpool au moment de cette victoire. Compte tenu des difficultés actuelles que connaît l'équipe de Pep Guardiola et du déclin subi par les Reds la saison dernière, est-il trop irréaliste pour les Bleus d'avoir un œil sur la course au titre maintenant ?

Leicester déçoit dans le dernier tiers

Les moments de qualité de Leicester dans ce match ont été éphémères - mais lorsqu'ils sont arrivés, ils n'avaient finalement pas assez de talent dans le dernier tiers pour les faire compter.

Les occasions en première mi-temps sont tombées sur Ndidi et McAtee, qui ont tous deux déployé leurs efforts à la frustration de Cooper sur la ligne de touche.

Une série de contre-attaques après la reprise ont abouti à des passes finales décevantes ou à un drapeau de hors-jeu qui a stoppé les Foxes dans leur élan. Ce n'était tout simplement pas suffisant, et le public local l'a fait savoir.

Le penalty tardif de Jordan Ayew a masqué certaines des fissures de cette démonstration de Leicester.



Bournemouth 1 Brighton 2

Brighton continue à convaincre

Joao Pedro est de retour et la bonne nouvelle pour les fans de Brighton est qu'il n'a pas perdu de temps pour se mettre au courant.

Le Brésilien a bénéficié du meilleur retour en forme possible, marquant deux buts et enregistrant deux passes décisives après son retour d'une blessure à la cheville.

Après avoir quitté le banc pour égaliser puis offrir le but vainqueur de Matt O'Riley contre Manchester City, Pedro a été récompensé par un départ contre Bournemouth - son premier en Premier League depuis août.

Le joueur de 23 ans joue clairement un rôle crucial dans la manière dont Fabian Hürzeler souhaite que sa machine fonctionne. Pedro a débuté lors des trois premiers matchs de la saison des Seagulls et il semble que le patron de Brighton souhaite le récupérer en tant que titulaire régulier le plus rapidement possible.

Son jeu de liaison pour les deux buts était brillant. Son mouvement dans la surface pour le premier montre un fort instinct d'attaquant, tandis que sa passe pour le second a ouvert la défense de Bournemouth.

La seule préoccupation de Hürzeler sera désormais de s'assurer que Pedro reste en forme alors que Brighton poursuit sa tentative de se classer parmi les quatre premiers.

PREMIER LEAGUE

Southampton 2 Liverpool 3

Trois grossières erreurs des Saints qui donnent trois points aux Reds

Mohamed Salah s'est réjoui d'un doublé « très important » en seconde période qui a permis à Liverpool de s'imposer 3-2 à Southampton dimanche.

Les Reds ont marqué huit points d'avance en tête de la Premier League après une victoire acharnée sur la côte sud, où ils tiraient de l'arrière avant l'heure de jeu.

Le premier but de Dominik Szoboszlai avait été annulé par des buts marqués par Adam Armstrong et Mateus Fernandes pour les hôtes.

Mais Salah a égalisé les visiteurs grâce à l'aide de Ryan Gravenberch, puis a infligé une pénalité à la 83e minute pour permettre à l'équipe d'Arne Slot de marquer le score.

« C'est très important, surtout quand nous avions perdu 2-1 », a déclaré Salah à Sky Sports après le match. « Je suis content que nous ayons réussi à gagner le match, c'est le plus important.

« Chaque match est différent. Ils ont un

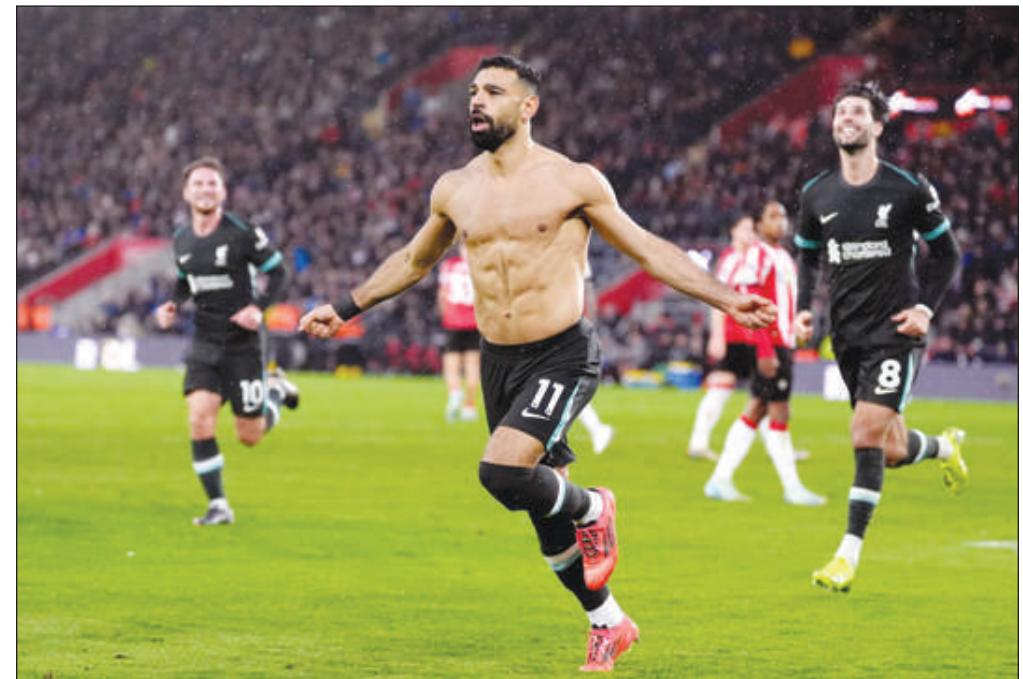
plan de match, ils ont très bien joué et ils ont réussi à marquer tôt [en seconde période] mais nous avons également réussi à revenir dans le match et à gagner le match.

« Je pense que nous avions un bon plan de match, nous avons essayé de jouer notre jeu et j'étais convaincu que nous allions avoir des occasions. À l'époque, la seule préoccupation que j'avais en tête était de me concentrer sur l'utilisation des opportunités pour marquer. »

La 10e victoire de Liverpool en 12 matches de Premier League cette saison a renforcé son avantage au sommet avant d'accueillir le champion en titre Manchester City dimanche prochain.

Avec 31 points, les Reds ont huit points d'avance sur City et neuf devant Chelsea, Arsenal et Brighton & Hove Albion au classement.

« C'est [une] sensation formidable », a déclaré Salah à propos de la position de son équipe. « J'espère que nous continuerons dans cette direction. »



« Nous avons un match contre [City] alors j'espère que nous le gagnerons et que nous les devancerons encore avec 11 points. »

L'Égyptien a ajouté : « Man City est Man

City. Ils ont passé une mauvaise période maintenant mais ils vont riposter. Ils ont un excellent entraîneur, d'excellents joueurs. J'espère que nous pourrons les battre et aller plus loin. »

Everton 0 - Brentford 0

Encore un nul pour Everton

Everton a été hué par ses propres supporters après avoir été à juste titre tenu en échec 0-0 par Brentford, qui a joué plus de la moitié du match avec 10 joueurs.

Les Toffees ont réussi 27 tirs contre les Bees, qui avaient déjà perdu leurs cinq matchs de championnat à l'extérieur cette saison, mais seulement cinq cadrés et n'ont testé Mark Flecken que grâce au film de Dominic Calvert-Lewin à la cinquième minute alors qu'ils n'ont pas réussi à marquer pour un troisième jeu successif.

La meilleure occasion du match est revenue aux visiteurs, lorsque Mathias Jensen a joué contre Yoane Wissa avant la mi-temps, avec un Jordan Pickford tentaculaire lui refusant l'ouverture du score.

Cela est survenu quelques instants avant le carton rouge de Christian Norgaard, qui n'a été accordé qu'après que l'arbitre Chris Kavanagh a été alerté d'un pied haut par le capitaine de Brentford sur Pickford alors qu'il glissait pour un tir.

Kavanagh n'a mis que quelques secondes pour consulter le moniteur d'examen du VAR avant d'expulser l'international danois, qui n'avait jamais vu rouge auparavant pour les Bees. L'entraîneur-chef Thomas Frank a depuis confirmé que son équipe ferait appel de la décision.

Vitaliy Mykolenko a saisi une belle opportunité grâce au licenciement d'Illman Ndiaye dans une rare occasion marquante, et même la présentation de Beto au partenaire Calvert-Lewin n'a fait que peu de différence.

A l'issue du cinquième match sans victoire à domicile des Toffees sur six cette saison, les fidèles de Goodison Park ont fait connaître leurs sentiments à Sean Dyche et son équipe, qui restent à trois points de la zone de relégation.

Frank : Cela n'a jamais été un carton rouge, nous ferons appel

« Pour moi, ce n'est jamais un carton rouge. C'est une situation où il tombe sur la surface de réparation, Christian



vole pour le toucher et marquer.

« Il a l'œil sur le ballon, Pickford aussi naturellement. Il a très malchanceux de le frapper à la jambe. Il se retire de la situation, il est très malchanceux et nous allons certainement faire appel.

« Je ne sais pas si ce sont les arbitres qui apprennent à prendre des décisions comme celle-ci. Si c'est le cas, d'accord, nous devons en tenir compte, et le jeu évolue d'une manière que je n'aime pas. »

Dyche tire des points positifs du point

« En termes de résultats, je suis déçu de ne pas gagner le match, surtout contre 10 hommes, les statistiques et les faits et tout ça.

« Mais c'est une autre feuille blanche, un autre point sur la table. Je pensais que nous étions meilleurs contre 11 hommes, et c'est juste la bizarrie du football parfois.

« Nous n'avons pas pu trouver nos moments de vraie qualité. Ces moments cliniques, ces moments de vérité où vous pouvez les ouvrir. »

« Avant le match de samedi, Sean Dyche a demandé à Everton de bien maîtriser les bases contre Brentford. Il ne peut pas croire que sa demande ait été exaucée après une

autre démonstration édentée pour son troisième match sans but consécutif.

« Les Toffees ont réussi 27 tirs contre les Bees, mais seulement cinq cadrés en 90 minutes, et un seul qui a vraiment inquiété Mark Flecken. »

« Les choses s'améliorent lentement à l'arrière, même s'ils auraient facilement pu se retrouver menés 1-0 alors qu'il y avait encore 11 contre 11, mais ils ne trouvent tout simplement pas de moyen d'augmenter leur productivité devant le but. »

« Everton possède trois des 30 pires records de buts par tir attendus lors de matchs individuels cette saison, sur un peloton de plus de 230. »

« Que peut faire de plus Dyche ? Everton a-t-il le personnel nécessaire pour créer davantage ? Dominic Calvert-Lewin n'apparaît actuellement nulle part comme le joueur qu'il était autrefois. Dwight McNeil est productif mais pas un buteur régulier. »

« Son meilleur espoir est peut-être Illman Ndiaye, qui a été leur plus brillante étincelle dans la surface adverse. Mais c'est beaucoup demander à un joueur qui n'est pas un véritable attaquant et qui a marqué cinq buts dans l'élite en toute sa carrière. »

Premier League

Arsenal 3 - Nottingham Forest 0

Une allure de démonstration pour les Gunners

Bukayo Saka et Thomas Partey ont tous deux marqué des buts époustouflants avant que la première frappe d'Ethan Nwaneri en Premier League ne scelle la victoire 3-0 d'Arsenal sur Nottingham Forest pour mettre fin à une série de quatre matchs sans victoire dans l'élite.

Mikel Arteta a nommé une formation surprise pour Arsenal – avec Partey, Declan Rice et Kai Havertz commençant tous sur le banc – et c'est le capitaine de retour Martin Odegaard, disputant son premier match à l'Emirates Stadium depuis août, qui a enflammé le nord de Londres en première mi-temps. .

Le Norvégien a brillamment combiné avec Saka sur la droite d'Arsenal et il n'était pas surprenant que la combinaison ait conduit à l'ouverture du score d'Arsenal après 15 minutes - l'ailier anglais s'accrochant au coup d'Odegaard avant de traverser la surface et de lancer un superbe effort dans le coin le plus éloigné.

Arsenal a continué sa domination, Forest n'ayant pas réussi à tester le gardien des Gunners David Raya tout au long des 90 minutes. Avant la mi-temps, Gabriel Jesus s'est enroulé après un autre mouvement brillant impliquant Odegaard, tandis que le gardien de Forest Matz Sels a refusé Saka et Leandro Trossard avec quelques arrêts intelligents.

Les 11 tirs d'Arsenal en première mi-temps provenaient tous de l'intérieur de la surface, et huit d'entre eux provenaient ou

étaient créés par l'excellent Saka. Il est devenu neuf peu de temps après la mi-temps alors qu'Arsenal obtenait une seconde, bien que cette fois, l'effort vienne de l'extérieur de la surface alors que l'ailier amenait Partey à rentrer chez lui à 25 mètres.

Arsenal a ensuite rétrogradé alors que Forest – qui a lancé Taiwo Awoniyi devant le meilleur buteur Chris Wood et a vu Anthony Elanga boiter à la mi-temps – a continué à manquer d'efficacité en haut du terrain.

Aucun des joueurs attaquants des visiteurs n'a réussi un tir, la majeure partie de leur menace provenant de coups de pied arrêtés, bien que Jota Silva ait eu une consolation tardive exclue pour hors-jeu.

Mais la cerise sur le gâteau pour Arsenal est venue via le premier but de Nwaneri en Premier League, alors qu'il reprenait le centre de son compatriote Raheem Sterling pour sceller les points.

"Il arrive dans ce contexte, la première chose qu'il fait est de prendre le contact, de trouver la passe de deux joueurs", a déclaré le manager d'Arsenal Mikel Arteta.

"Nous sommes responsables de lui construire une carrière, vous devez le faire brique par brique. Ensuite, vous devez avoir du ciment pour qu'il ne sèche pas. Puis une couche de plus et une couche de plus."

Un match délicat sur le papier était facile pour Arsenal, qui ne jouait pas comme une équipe cherchant sa première victoire en Premier League en 50 jours. Le résultat les



place à six points du leader de la Premier League, Liverpool, et envoie le message qu'ils n'ont pas fini la lutte pour le titre.

"Il est l'un des meilleurs" - Arteta s'extasie sur Odegaard

"Une journée vraiment heureuse. Je pense avoir ressenti une grande énergie au cours des dernières 48 heures. À la façon dont tout le monde est revenu, j'ai senti une grande unité et un désir de changer la situation et ce qui a été une période différente pour nous avec toutes les situations qui nous avons dû rencontrer.

"Et puis le fait que c'était un effort total de l'équipe. Parce que tous les joueurs doivent entrer et je dois faire sortir Jorgi à cause du carton jaune. Thomas entre et marque tout de suite le but, Raz entre et obtient la passe décisive, Ethan entre et marque un but, Alex nous donne un autre type de domination là-bas, Jakub entre pour prendre quelques minutes dans les jambes.

"Vous ne jouez pas Declan, vous ne jouez pas Martinelli, vous ne jouez pas Kai Havertz. Et il y a toujours cette question, est-ce bien ou mal ? Et je l'ai ressenti parce que je pense que l'équipe avait besoin qu'ils se sentent tous importants. et ils ont une vraie chance. Et certains joueurs, la façon dont ils se sont entraînés pendant que nous étions ici, c'était incroyable, je dois le féliciter.

"Avoir ce genre de joueur [comme Odegaard] dans l'équipe est toujours le bon moment. Nous parlons de fluidité, de compréhension, d'alchimie, de timing, il est l'un des meilleurs pour faire ça. Pour gérer le tempo du jeu, quand ralentissez-le, quand le contrôlez. De toute évidence, il a été manqué.

"Évidemment, quand il est dans l'équipe, on peut sentir quelque chose de différent. C'est difficile de mettre le doigt dessus, mais c'est différent."

Manchester City 0 Tottenham 4

Première grosse défaite des Sky Blues sur son terrain après deux ans

Pep Guardiola a subi une cinquième défaite consécutive pour la première fois de sa carrière d'entraîneur alors que la crise de Manchester City s'aggravait après une incroyable défaite 4-0 à domicile contre Tottenham.

"Man City a été dominé dans tous les domaines", a résumé Gary Neville de Sky Sports. "Ils ont l'air bien petits – aussi courts que je les ai vus depuis la première saison de Guardiola."

Il y avait une ambiance de fête autour de l'Etihad avant le coup d'envoi alors que le milieu de terrain de Man City, Rodri, montrait son trophée Ballon d'Or sur le terrain. Il y a aussi eu la nouvelle du nouveau contrat de deux ans de Guardiola pour rester avec les champions de Premier League et l'atmosphère positive qui s'est traduite sur le terrain dès les premiers stades.

Avec Phil Foden, qui a débuté au 10e rang derrière Erling Haaland, tirant les ficelles, Man City a commencé par ouvrir les Spurs avec facilité. "C'est un peu trop facile", a déclaré Gary Neville de Sky Sports, mais c'est le gaspillage de Haaland devant le but qui s'est avéré coûteux. Haaland a saisi son tir après avoir été joué par Josko Gvardiol avant que l'attaquant norvégien ne tire directement sur Guglielmo Vicario après avoir été repéré par le centre de Savinho.

Les Spurs ont puni City alors qu'ils prenaient les devants "de nulle part", selon Neville. Le centre exquis du brillant Dejan Kulusevski a trouvé James Maddison, qui a dépassé Ederson de volée pour laisser l'Etihad abasourdi.

Les visiteurs avaient désormais le contrôle total et c'était City qui était ouvert à volonté. Ederson a dû réaliser un superbe arrêt du bout du doigt pour refuser Heung-Min Son, mais il ne pouvait rien faire pour refuser à Maddison une seconde. Cela devenait rapidement un 28e anniversaire inoubliable pour le milieu de terrain anglais, qui a profité d'une erreur de Gvardiol avant de réaliser une finition habile sur le gardien de Man City pour doubler l'avance des Spurs.

Nathan Ake a remplacé John Stones à la pause mais la fortune de City n'a pas changé.

Kulusevski a de nouveau joué un rôle clé alors que les Spurs élargissaient encore leur avantage. Il a porté le ballon hors de la défense, résistant à deux défis avant de libérer Dominic Solanke. L'attaquant a lancé Pedro Porro, qui a enfoncé le ballon au fond des filets pour placer les Spurs au pays des rêves.

"Le stade est sous le choc. Ils n'arrivent pas à croire ce qu'ils regardent", a déclaré Neville après le troisième but des Spurs. Haaland a effleuré la barre transversale avec un effort avant que Guardiola n'appelle les changements, faisant appel à Kevin De Bruyne et Jack Grealish pour essayer de trouver un moyen de revenir dans la compétition.

Cela ne s'est pas produit et les célébrations des Spurs ont pris encore plus d'ampleur dans les arrêts de jeu alors que le remplaçant Timo Werner a dépassé Kyle Walker comme s'il n'était pas là avant de faire jouer Brennan Johnson pour un tap-in alors que Man City subissait une troisième défaite consécutive en Premier League sous Guardiola. pour la première fois.

Les choses ne deviennent pas plus faciles pour City. Ils chercheront à éviter une sixième défaite consécutive contre Feyenoord en Ligue des champions mardi avant une énorme confrontation en Premier League contre le leader de la ligue, Liverpool, qui a la chance de prendre huit points d'avance lorsqu'il affrontera Southampton.

"Je sentais que ce n'était pas le moment de partir, j'allais laisser tomber le club et j'avais le sentiment que je devais le faire", a déclaré Guardiola plus tôt dans la semaine en signant son accord pour rester à City au milieu de leur mauvaise forme récente. .

Les défaites contre Tottenham en Coupe Carabao, contre le Sporting en Ligue des Champions, contre Bournemouth, Brighton et maintenant à nouveau contre les Spurs en Premier League ont aggravé les problèmes de Guardiola et de City.

Pep : Nous sommes fragiles défensivement

"En ce moment, nous sommes fragiles défensivement.

Nous avons très bien commencé comme d'habitude mais nous n'avons pas pu marquer et ensuite nous avons concédé. Après cela, nous avons encaissé encore, ce qui est difficile pour nos émotions en ce moment.

"En huit ans, nous n'avons jamais vécu ce genre de situation. Maintenant, nous devons la vivre et la briser en remportant les prochains matchs, surtout le prochain. Maintenant, nous voyons les choses d'une certaine manière, peut-être que dans quelques semaines nous le verrons différemment.

"Bien sûr [les joueurs ont du mal]. Nous sommes heureux quand nous gagnons et inquiets quand nous ne gagnons pas. C'est normal. Il y aurait un problème s'ils n'étaient pas inquiets ou si je ne suis pas inquiet.

"Nous ne sommes pas habitués à cette situation mais la vie est comme ça. Parfois, cela arrive et nous devons l'accepter. C'est ce qui est maintenant et nous allons nous lever et le faire.

"Le feu, c'est quand on gagne beaucoup de matchs, ce qui est mieux que quand on perd, mais nous l'acceptons. Nous devons aller de l'avant, le briser et essayer."

"Une journée qui donne à réfléchir pour City bien petit"

"Man City a été dominé dans tous les départements. Ils ont l'air bien petits – aussi petits que je les ai vus depuis la première saison de Guardiola.

"[Pep] aurait voulu que cette trêve internationale arrive, pensant que ce serait un moment de réinitialisation.

"Mais cela renforce encore l'opinion selon laquelle il s'agit d'une équipe de City actuellement en déclin. Cela semble de la folie, quand on pense à ce qu'ils ont accompli.

"Nous avons mis en évidence le nombre de tirs, mais ce n'est pas le plus gros problème de City en ce moment. C'est le fait qu'il est devenu plus facile de jouer contre eux. Les équipes sont encouragées. La vulnérabilité est claire pour tout le monde.